

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР
«СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ»**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Тема:

«техническая подготовка юных футболистов»

Автор: методист ГБОУ ДООЦ «Северо-Восточный»

Переходенко А.А.

Г. Москва 2012 г.

«ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ»

(МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ)

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Многолетнее изучение практики подготовки юных футболистов, анализ научно – методической литературы показывает, что существует отставание в технической подготовленности объясняется тем, что используемая в практике методика недостаточно эффективна, что не позволяет учащимся спортивных школ рационально применять технические приёмы, в том числе в сочетании друг с другом.

В связи с этим процесс обучения юных футболистов должен строиться так, чтобы технические приёмы разучивались и совершенствовались не изолированно друг от друга (как это встречается в практике), а в определённых сочетаниях друг с другом («в связках»), которые, как правило, наиболее часто встречаются в игровых ситуациях.

Основное требование к разучиванию «связок» - выполнение их учащимися в движении, добиваясь при этом раскрепощённости и непринуждённости в действиях и увеличивая скорость выполнения приёмов.

Наблюдая за игрой футболистов, можно сделать вывод, что своевременное и чёткое выполнение игроками ударов по мячу находится в тесной взаимосвязи с их предыдущими действиями на поле: если, например, футболист быстро и мягко обработал мяч, подправил его для дальнейших действий, то и удар, как правило, выполняется точно и сильно. Вот почему эти элементы техники необходимо объединить в «связки», так как это диктуется самой игрой. Начинать надо с соединения в «связки» разнообразных обработок мяча с уходом в различные позиции и последующим ударом в цель (передача мяча) как завершающего и основного элемента данного сочетания приёмов. Такой метод приведёт к ликвидации у юных футболистов вынужденных пауз перед ударом, так как он выполняется мгновенно, что очень важно для современного футболиста. Другим положительным фактором является то, что используя этот метод тренер лишает футболистов возможности перед ударом подстраиваться в удобную для них позу, тем самым препятствуя развитию навыка своего удара, затрудняющего в дальнейшем формирования варианности выполнения ударов. Принцип обучения юных футболистов приёмам в «связках», исключает это, нацеливает на формирование вариантной техники.

Не секрет, что перед выполнением движения на поле, футболист занимает стойку, которая обеспечивает ему состояние готовности для последующих действий, а следовательно, выигрыш во времени. Однако на практике этот важный момент не учитывается тренерами во время обучения юных футболистов. В результате футболисты часто проигрывают единоборства, не успевают захватить мяч. Следует уделять систематическое внимание соблюдению юными футболистами в учебно-тренировочных занятиях и во время игр необходимой стойки. Например, выполнив какой – либо приём, занимающие быстро переступают с ноги на ногу

(смена «опоры»), как бы исподволь готовясь для участия в дальнейших действиях. Футболисты, умеющие свободно и оперативно менять «опору», быстро действуют на поле, отличаются раскрепощённостью, меньше допускают технических ошибок. Следовательно, обучение их правильной стойке – главное требование современного процесса обучения. Вот почему упражнение с переступанием с ноги на ногу рекомендуется вводить как естественный элемент в «связке» и тщательно контролировать выполнение его занимающимися. Далее приводятся примерные «связки» для разучивания юными футболистами различных возрастов.

Сочетание технических приёмов («связки»), рекомендуемые для юных футболистов различных возрастных групп.

Как известно, на этапе начальной подготовки (8 – 10 лет) одной из главных задач является расширение объёма двигательных умений учащихся за счёт использования самых разнообразных средств. При этом игровой метод должен оставаться главенствующим. К 11 годам (в благоприятный период для формирования двигательных умений навыков) игровой метод следует уже регламентировать. Главным его предназначением в этот период должен стать закрепление конкретных технических приёмов, разучиваемых на занятиях. Целесообразно для этого использовать мини – футбол, что позволит юным футболистам чаще выполнять разучиваемые приёмы в условиях активного сопротивления соперников, при скоростных перемещениях. В таких играх перед учащимися ставятся доступные тактические задачи. В этих условиях тренеры получают возможность для осуществления эффективного педагогического контроля за уровнем технической подготовленности занимающихся.

Для юных футболистов 8 – 10 лет.

Обработка падающего мяча подошвой.

Выполнение. Юный футболист подбрасывает руками мяч перед собой на высоту 1,5 – 2 м и, пружинисто оттолкнувшись одной ногой (взмахнув руками), поднимает слегка согнутую другую ногу («раз»). В момент отскока мяча от поверхности пола (площадки), подправляет его подошвой в ту или иную сторону («два»), ставя ногу на место приземления мяча.

Методические рекомендации. Это упражнение целесообразно выполнять с подсчётом тактов: «раз» - предварительное движение, «два» - подработка мяча подошвой. Обратить внимание занимающихся на непринуждённость движений. Выполнять поочередно правой и левой ногами.

Обработка катящегося мяча внутренней стороны стопы, передача мяча тем же способом.

Выполнение. Из положения переступления с ноги на ногу (смена «опоры») вынести на встречу чуть согнутую в колене ногу с развёрнутой наружу стопой (до 90°). В момент контакта мячом уступающим движением ноги перевести мяч в позицию для поступающей передачи, которая выполняется после быстрого переступления с ноги на ногу.

Методические рекомендации. Передачи выполнять на расстояние 8 – 10 м ближней к мячу ногой. При выполнении удара неведущей ногой (если занимающийся испытывает затруднения) целесообразно сделать дополнительное движение для подработки мяча в удобную позицию.

Для юных футболистов 10 лет.

Основные задачи: Обучение разнообразным обработкам мяча, скоростному удару в сочетании с другими элементами техники.

Обработка падающего мяча подошвой в движении.

Выполнение. 1. Занимающиеся подбрасывают руками мяч вперёд – вверх (на 2 – 4 м) и, двигаясь за ним, подбрасывают его подошвой.

2. Мяч набрасывает партнёр. Занимающийся двигается на встречу опускающемуся мячу и подбрасывает его подошвой.

Обработка уходящего или встречного мяча, приземляющегося на максимальном расстоянии от игрока.

Выполнение. Двигаясь к мячу, за 1,5 – 2 м от предполагаемого места падения выпрыгнуть, и отскочивший от поверхности поля (площадки) мяч подработать подошвой.

Обработка падающего мяча внутренней стороны стопы с последующим разворотом на 90 – 180° с уходом с мячом в эту сторону.

Выполнение. Подбросить мяч перед собой. Легко со взмахом рук оттолкнуться опорной ногой и повернуться на 90 – 180°, поставив её так, чтобы носок «смотрел» в сторону предполагаемого ухода («раз»). В момент касания мяча поверхности поля внутренней частью стопы подработать мяч, придав его движению требуемое направление («два»).

Методические рекомендации. Опорную ногу поставить предельно далеко от места падения мяча. В момент поворота наклонить туловище, создав этим условия для быстрого движения к мячу.

Обработка падающего мяча внешней стороной стопы с последующим поворотом на 90 – 180° и уходом с мячом в эту сторону. Обработка летящего навстречу мяча в движении.

Выполнение. То же, что и в предыдущих двух упражнениях, но мяч набрасывается партнёром. После приёма мяча быстро выполняется удар в цель ближней к мячу ногой. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногами.

Поворот на 180° с поворотом мяча подошвой на себя.

Выполнение. Двигаясь за уходящим мячом, в прыжке повернуться на 180° и одновременно подошвой подработать мяч под себя.

Методические рекомендации. Опорную ногу ставить предельно далеко от мяча, чтобы не делать лишнего шага. Поворот на 180° с наклоном туловища в сторону дальнейшего движения начинать раньше, чем подошва коснётся мяча. Это даёт возможность футболисту выполнить резкое торможение и не проскочить мимо мяча, а также обеспечивает быстрое изменение направления движения игрока с мячом. Для отдельных юных футболистов данные упражнения рекомендуется изучать в облегчённых условиях (с неподвижным мячом).

Когда данные упражнения будут хорошо освоены занимающимися, тренер их, приближая игроков в игровых ситуациях.

Обработка падающего мяча подошвой.

А) После обработки мяча подошвой следует перевод мяча в сторону, поворот на 180° и передача на 10 – 15 м;

Б) то же, но перед выполнением передачи сделать ложный замах на удар в другую сторону;

В) то же, но перед обработкой мяча подошвой сделать ложный замах на удар;

Г) игроки выполняют ложное движение на обработкой мяча подошвой, а затем подрабатывают мяч внутренней (внешней) стороной стопы с последующим уходом в сторону и нацеленной передачей.

Приём мяча и передача (в два касания).

А) приём мяча определённым способом и быстрый замах на удар;

Б) приём мяча определённым способом, поворот на 180° с последующей передачей мяча на 15 м.

Обработка падающего мяча внутренней стороной стопы с последующим разворотом на 90 – 180° и уходом с мячом в эту сторону.

А) после упражнения выполнить разворот на 90 – 180° с переводом мяча «под себя», а затем быструю нацеленную передачу;

Б) имитируя обработку мяча внутренней стороны стопы с уходом в сторону, выполнить обработку мяча внешней стороной стопы с уходом в сторону и последующим быстрым ударом в цель.

Поворот на 360° с переводом мяча подошвой «под себя».

А) ведение мяча на отрезке 15 м, поворот на 180° (мяч под подошвой), вновь ведение, поворот и т.д.;

Б) упражнение выполняется паре: один из занимающихся ведёт мяч в сторону партнёра на расстояние 15 м, выполняет поворот на 180° и, возвратившись в исходную позицию, выполняет передачу партнёра и т.д.;

В) то же, но перед каждым поворотом выполнить ложный замах на удар с предварительным быстрым переступанием с ноги на ногу.

Методические рекомендации. Мяч рекомендуется принимать в движении, обрабатывая его внутренней стороной стопы. Все приёмы выполняются поочередно правой и левой ногами на доступной юным футболистам данного возраста скорости. В процессе обучения техническим приёмам целесообразно проводить несколько раз в год в форме соревнований зачёты, выявляя степень усвоения учащимися изучаемого материала.

Для юных футболистов 11 лет.

Приём мяча головой.

А) подбросить мяч над головой, переступая с ноги на ногу, оттолкнуться двумя ногами навстречу падающему мячу. В момент касания мяча головой сделать резкое уступающее движение (слегка сгибая ноги);

Б) то же, но упражнение выполняется в прыжке с толчком одной ногой;

В) то же, но упражнение выполняется с поворотом в момент прыжка на 90°.

Методические рекомендации. В момент касания мяча одновременно со смягчающим движением головы «оседает» плечевой пояс.

Г) то же, но опускающийся мяч обработать конкретным приёмом (подошвой, внешней или внутренней сторонами стопы) с уходом в сторону и последующим ударом в цель или переводом мяча «под себя» подошвой с поворотом на 180° и уходом в эту сторону;

Д) то же, но перед обработкой мяча сделать ложный замах на удар или имитировать уход в сторону;

Е) то же, но приём мяча на голову выполняется в движении к мячу (мяч набрасывает партнёр) и с поворотом на 90° в момент прыжка.

Приём мяча на грудь.

А) упражнение выполняется в парах (партнёры поочерёдно набрасывают мяч друг другу): переступая с ноги на ногу выполнить приём мяча грудью в прыжке, оттолкнувшись двумя ногами;

Б) то же, но оттолкнуться одной ногой;

В) то же, но принимая мяч грудью, перевести его в сторону поворот туловища на 90°.

Г) то же, но с последующим ударом в цель или уходом с мячом в сторону.

Методические рекомендации. При приближении мяча развернуть грудь в направлении мяча, а в момент соприкосновения с ним сделать уступающее движение. Упражнение может выполняться поточно (во встречных колоннах).

Приём мяча в движении с последующим ударом в цель.

А) занимающиеся, двигаясь, подбрасывают мяч перед собой на ход, подрабатывают его в прыжке подошвой и наносят удар в цель ближней к мячу ногой;

Б) занимающиеся, двигаясь, подбрасывают мяч вверх – вперёд на ход, мягко принимают его на голову, в движении подбрасывают подошвой (внешней или внутренней стороной стопы) и быстро наносят удар в цель.

Методические рекомендации. Одновременно с разучиванием данных «связок» рекомендуется в занятиях с юными футболистами уделять внимание разучиванию различных способов ведения мяча, в т.ч. и высокой скорости (с закрыванием мяча туловищем от соперника). Для закрепления навыка смены «опоры» целесообразно использовать упражнения у стенки – удары с расстояния 8 – 10 м, обращая внимание учащихся на необходимость выполнения перед ударом переступания с ноги на ногу.

Для юных футболистов 12 – 13 лет.

Основные задачи: закрепление разучиваемых двигательных действий на возрастающей скорости, разучивание «связки» ведения мяча с обводкой и последующим ударом, развитие общей и специальной ловкости.

Обработка мячей, летящих на различной высоте, внутренней стороной стопы.

А) упражнение выполняется в парах (партнёры поочерёдно набрасывают мяч друг другу), принимающий летящий мяч выносит ему навстречу ногу с развёрнутой наружи стопой. В момент контакта с мячом нога отводится назад, смягчая приём мяча. Падающий мяч подбрасывается с уходом в любую сторону;

Б) то же, но падающий мяч подрабатывается для удара в цель.

Методические рекомендации. Приём высоко летящего мяча осуществляется в прыжке. В этом случае, возникший при приземлении «доскок» вызовет начальную скорость, необходимую для последующих действий с мячом.

Приём мяча, обработка его в движении с последующим уходом в сторону.

А) принять поданный партнёром мяч на голову, в движении подыграть его внутренней стороной стопы, на ход и приземляющейся мяч подошвой (внутренней стороной стопы) подрабатывать для последующего ухода в сторону;

Б) то же, но мяч принять грудью в движении.

Методические рекомендации. Упражнения выполнять на умеренной скорости.

Приём мяча, обработка его в движение и удар слёта.

А) подбросить мяч перед собой на ход, принять на голову, переведя для быстрого удара слёта;

Б) то же, но мяч предварительно принимать на грудь;

В) то же, но мяч набрасывается партнёром;

Г) то же, но приём мяча выполняется в прыжке толчком одной ногой. После быстрого «доскока» выполняется удар с поворотом в цель;

Д) то же, но удар выполняется под разными углами расположения занимающихся к цели (воротам).

Обработка мяча в движении с поворотом на 180° и ударом в цель.

А) подбросить мяч перед собой на ход, выполнить обработку внутренней стороной стопы с поворотом на 180° и последующим ударом в цель;

Выполнение. На счёт «раз» развернуться в прыжке, поставив опорную ногу предельно далеко от места предполагаемого падения мяча, развернув её и максимально наклонив туловище в сторону движения с мячом; на счёт «два» внутренней стороной стопы придать отскочившему мячу требуемое направление и затем нанести удар в цель;

Б) в прыжке толчком одной ногой принять мяч головой и т.д.;

В) то же, но мяч принять на грудь.

Методические рекомендации. Уходы с мячом и удары в цель выполнять как правой, так и левой ногами.

Ведение мяча с постепенным увеличением скорости движения.

А) ведение мяча внешней и внутренней частями подъёма с изменением направления движения и с закрывания мяча туловищем в среднем темпе;

Б) то же, но после летящего приёма мяча внутренней стороной стопы. В заключении выполнить передачу мяча партнёру (серединой внутренней внешней частью подъёма);

В) принять в движении летящий навстречу мяч внутренней стороной стопы, быстро подработать его и выполнить ведение на расстоянии 10 м с последующим поворотом на 180° и обратным ведением к исходной позиции;

Г) ведение мяча в группе на ограниченной площадке с выполнением ложных движений туловищем, с уходом в стороны, стараясь не помешать партнёрам;

Д) то же, но ведение мяча чередовать с жонглированием.

Методические рекомендации. В процессе ведения и выполнения ложных движений периодически выполнять переступания с ноги на ногу. Для обучения ведению следует использовать «ведение по кругу», «ведение змейкой», «ведение по коридору» и т.д.

Обводка и удар в цель.

А) обводка 3 – 4 стоек, расположенных последовательно на расстоянии 2 – 2,5 м друг от друга (со сменой «опоры» и покачиванием туловища) внутренней частью подъёма, поочередно правой и левой ногами;

Б) то же, но перед стойкой вести мяч внешней частью подъёма правой (левой) ноги, за стойкой – внутренней частью подъёма правой (левой) ноги и т.д.;

В) то же, но перед стойкой выполнить ложный выпад левой ногой (над мячом или около него) с последующим уходом (ведение мяча внешней частью подъёма правой ноги); то же, но выпад сделать левой ногой, правой вести мяч.

Методические рекомендации. Обратить внимание на постепенность обучения юных футболистов и необходимость увеличения скорости передвижения. Следить за обязательным выполнением смены «опоры».

Г) занимающиеся обводят 4 стойки и выполняют удар в цель;

Д) то же, но предварительно выполнив приём катящегося мяча внутренней стороной стопы;

Е) то же, но приём в движении летящего мяча;

Ж) то же, но вместо стоек вводится пассивно действующий партнёр;

З) то же, но активность партнёра возрастает, он может, стоя на месте, выбить мяч ногами;

И) приём летящего мяча, ведение обводка активно действующего партнёра и удар в цель.

Методические рекомендации. После обводки выполняется удар в цель мгновенно.

Для юных футболистов 14 – 15 лет.

Основные задачи: обучение скоростной технике, повторение ранее изученных «связок».

Методические рекомендации. Выполнять не на высокой скорости.

Жонглирование мячом в движении с последующим ударом в цель или точной передачей партнёру.

А) жонглируя мячом с помощью ног в движении подбить его вверх, принять на голову или грудь, затем подработать падающий мяч себе на ход и выполнить удар в цель (в ворота);

Б) то же, но подработкой падающего мяча выполнить ложное движение на удар;

В) то же, но после ухода обвести 3 стойки и выполнить удар.

Методические рекомендации. Во время жонглирования следить за выполнении юными футболистами переступание с ноги на ногу. Целесообразно выполнять уходы внешней стороной стопы с последующей передачей мяча внешней частью приёма.

Для юных футболистов 16 – 17 лет.

Основные задачи. Совершенствование скоростной техники, закрепление навыка точных ударов в цель, повторение ранее изученных «связок».

Методические рекомендации. Упражнения выполняются на предельной скорости. При этом следует добиваться от юных футболистов чёткости приёма мяча, быстроты выполнения уходов с мячом и мгновенного нанесения ударов в цель. В «связки» рекомендуется вводить обводку партнёров (действующих как пассивно, так и активно), выполнение ударов головой и ногами слёта. Обратить внимание на выполнение приёмов неведущей ногой, а так же, на совершенствование у юных футболистов излюбленных приёмов.

Жонглирование мячом в сочетании с выполнением других технических приёмов.

А) жонглирование мячом с помощью ног в движении и удар слёта в цель (напротив футболиста);

Б) то же, но удар в цель, расположенную справа (слева) футболиста;

В) то же, но жонглирование выполнять головой;

Г) принять мяч, набрасываемый партнёром на грудь, выполнить жонглирование ногами, неожиданно перебросить мяч через себя (или через оказывающего пассивное сопротивление партнёра) и выполнить удар слёта;

Д) то же, но первоначально мяч принимать на грудь и т.д.

Методические рекомендации. В учебно-тренировочных занятиях «связки» закрепляются в двухсторонних играх, минифутболе в игровых упражнениях, т.е. в условиях активного сопротивления соперников.

Выводы.

- 1) Обучение юных футболистов техническим приёмам целесообразно осуществлять в связках, постепенно их усложняя и увеличивая скорость выполнения
- 2) В учебно-тренировочных занятиях следует уделять систематическое внимание соблюдению юными футболистами стойки футболиста (смене «опоры»), что будет способствовать закреплению специального навыка, обеспечивающего постоянную готовность для дальнейших действий.