Первые шаги в футболе

Футбол – игра особенная. Ни один другой командный вид спорта, никакая другая игра не дают такого многообразия построения игрового процесса, тактических возможностей, размеренности и рассудительности в действиях. Каждый игрок в команде индивидуален, движения разнообразны, а командные действия порой крайне непредсказуемы.

«Я хочу играть в футбол» - эту фразу мы слышим все чаще и чаще, да и возраст желающих стремительно молодеет. Если Вы заметили у своего ребенка талант к «пинанию мяча», стоит задуматься о серьезных занятиях футболом. До четырех-пяти лет отрывать сына от игрушек не стоит, это будет бесполезно, но и тянуть до восьми-девяти тоже нет смысла. Оптимальным как раз является возраст после четырех лет, когда организм ребенка уже готов к спортивным нагрузкам. Что бы ребенок имел желание заниматься спортом, приучайте его с детства. Занятия с тренером, который не будет перегружать ребенка, благоприятно повлияют даже на строение характера. Прежде всего, он научиться играть в команде и будет легко общаться со сверстниками. Так же футбол развивает выносливость и улучшает общефизические параметры организма.

Большинство маленьких спортсменов приходят в секцию не учится основам футбола, а просто играть в него. Задача тренера состоит в том, чтобы превратить игру футбол для детей в захватывающий, познавательный и интересный учебно-тренировочный процесс. Вся мировая история спорта знает один путь решения проблемы, как увлечь ребят спортом – это их личный интерес, а не желание родителей. Именно игровой момент в обучении становится основным тренировочным средством.

Итак: существует ли мотивация для юных футболистов?

На начальном этапе обучения именно игровые упражнения станут для начинающих спортсменов основными тренировочными занятиями. Необходимо учитывать психологию ребенка в подборе методов тренировки, чтобы активные детские игры и футбол не перестали быть любимым занятием.

Основным средством обучающего процесса является игра в уменьшенных составах. Наряду с игровыми упражнениями, которые действуют непосредственно на развитие скорости реакции, ловкости и координации, юные футболисты учатся выполнять более сложные приемы и комбинации обращения с мячом.

В процессе планирования тренировки необходимо подыскать идеальное соотношение между объёмом интересной и полезной для растущего организма нагрузки. Во время футбольных занятий предусмотрены два вида упражнений:

1. Стандартные, которые менее увлекательны, но необходимы (передача мяча в парах, остановка мяча на месте и в движении, отработка удара в створ ворот, элементы дриблинга и т.д.);
2. Игровые, которые очень интересны детям и выполняются ними с удовольствием.

Основная задача тренера – соединение «приятного с полезным», т.е. облачение стандартных упражнений в новую форму в виде эстафеты, соревнования, чтобы тренировки приносили только позитивные эмоции, а также способствовали выполнению основных задач:

* Овладение техникой и тактикой футбола;
* Укрепление здоровья и всестороннее развитие детей;
* Формирование потребности ведения здорового образа жизни;
* Воспитание высоких моральных и волевых качеств.

Превращение тяжелой работы в игру.

Профессионализм тренера заключается во внимательном изучении и определении степени подготовки, и легкости освоения нового для ребят спортивного материала. Специалист понимает, что юный футболист – это не уменьшенная копия взрослого человека, а молодой организм, требующий иного уровня нагрузки и совершенно другого подхода.

Детский футбол – игра взрослая, но учитывающая психологию и физиологию каждого юного спортсмена. Добро пожаловать в секцию юных футболистов.