



РЕГИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ОБЪЕДИНЕНИЕ
ОТЕЧЕСТВЕННЫХ
ТРЕНЕРОВ
ПО ФУТБОЛУ



Александр КУЗНЕЦОВ

ФУТБОЛ

**НАСТОЛЬНАЯ КНИГА
ДЕТСКОГО ТРЕНЕРА**



Александр КУЗНЕЦОВ

ФУТБОЛ

НАСТОЛЬНАЯ КНИГА ДЕТСКОГО ТРЕНЕРА

Москва
2020

УДК 796.332
ББК 75.578

Кузнецов А.

**К 89 Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.:
Профиздат, 2020.**

ISBN 978-5-255-01925-0

© Профиздат • 2020

ВВЕДЕНИЕ

Футбол сегодня и завтра

Быстрее, сильнее, техничнее, умнее – это формула как синтез развития сегодняшнего футбола.

Возросла скорость не только перемещения игрока, но и скорость оценки ситуации, скорость принятия решения, скорость взаимодействия внутри команды, скорость выполнения игровых действий: дриблинг с мячом, обводка, вступление в отбор, игра на опережение и т.д. Еще более ожесточенными стали единоборства, **самое заметное развитие претерпели технические навыки.**

Футбол развивается и прогрессирует в области тактики. Появилось большое разнообразие в тактических построениях команд, когда по ходу игры сменялась одна тактика на другую.

Довольно часто команды использовали прессинг.

Увеличилось значение и качество техники нападающего, да и всех атакующих игроков. Он должен обладать превосходной техникой, хорошо играть головой, научиться, тонко чувствовать и понимать тактику, быть атлетом, обладать сильным характером с большой ментальной решительностью. (**Ментальность** – образ мышления, духовная настроенность.) И многие игроки, особенно зарубежных топ-клубов, этим требованиям отвечают.

Тем не менее в футбольных кругах УЕФА и ФИФА **существует мнение, что игра в футбол может быть еще улучшена.** И эти улучшения могут быть сделаны **как в области тактики, так и в области индивидуальных навыков,** причем не только в отношении качества их выполнения во время игры, но и в соотношении с психологическим настроением.

Чтобы осуществить эти улучшения, необходимо наличие более высокой подготовленности молодых игроков, подготовленности основанной на **использовании современных программ и методов, которые наилучшим образом соответствуют возрасту игроков и уровню их развития.**

Поэтому футбольные специалисты должны взять на себя **ещё более глубокое и эффективное обучение детей и подростков с образовательным подходом (а не натаскиванием) и базовой футбольной подготовкой,** чтобы они были лучше готовы к «завтрашней игре».

Кроме того, **футбол должен быть** не только кузницей профессиональных игроков, **но и средством, способствующим полному раскрытию личности подростка, т. е. его интеллекта и культуры.**

С учетом вышеизложенного **должна меняться система подготовки футбольного резерва и в нашей стране, основываясь (в том числе) на следующих положениях:**

– Целевая направленность на **достижение высокого спортивного результата в будущем.**

– Уровень подготовленности юных футболистов должен реализовываться в соревновательных достижениях. При этом **на первых этапах главным должны являться личные достижения:** победа в игровом эпизоде, быть лидером, не опускать рук и т. д.

Победа в соревнованиях это – не сегодняшняя цель, а средство выражения умений (того, чему научили), полученных в результате тренировочных занятий.

– Содержание тренировки на каждом этапе должно обеспечивать перспективное формирование спортивно-технических умений и навыков.

Юные футболисты должны **постепенно овладевать этими умениями и навыками в режиме, способствующем успешной соревновательной деятельности (т.е. игре) в будущем.**

– В физической подготовке должно быть сочетание тренировочных средств, которое **обеспечивало бы соразмерность в развитии разных физических качеств.**

– В связи с этим на каждом этапе многолетней подготовки должен быть реализован **дифференцированный подход в планировании нагрузок,** который может заключаться в оптимальном сочетании командных, групповых, и индивидуальных упражнений в каждом тренировочном занятии.

Всё это требует тщательного подхода к системе обучения юных футболистов, да и не только юных.

Если сегодня используют в основном три вида обучения:

– «свободное» (без четких инструкций – смотри и делай);

– «директивное» (даются указания + смотри и делай) и «творческое» (когда предложения вносятся, но не навязываются), **то футбол завтрашнего дня будет требовать увеличения доли именно творческого подхода к обучению.**

Идея его в том, чтобы **использовать в обучении такие ситуации и упражнения, которые предусматривают несколько решений.**

Это подталкивает игроков на **самостоятельный поиск выхода из положения,** а отрабатываемый во время тренировки творческий подход по цепной реакции обязательно будет иметь эффект и в решении игровой ситуации.

Таких творческих игроков необходимо искать, поощрять и их талант должен получить возможность полностью раскрыться. Разумеется, **такой творческий игрок должен всегда гармонировать с игрой остальных членов команды.**

На тренеров возложена благородная воспитательная миссия:

– учить подростков формировать себя и выявлять их скрытые таланты, позволяя им свободно выражать себя с помощью индивидуальных качеств.

Это значит, что в работе **необходимо делать гораздо больший упор на индивидуальное развитие**, учитывая степень роста, скорость усвоения материала и уровень имеющегося природного потенциала.

Тренеры должны готовить детей к футболу, в который они будут играть к концу учебы в футбольной школе. Поэтому необходимо предвидеть, каким будет этот вид спорта в будущем. **Элементом такой «игры будущего» нужно начинать учить с детства.**

Важно с самого начала работать над техникой, которая не только формирует необходимый фундамент для дальнейшего прогресса юных футболистов, но и действует как мотивирующий фактор. Мы должны увеличить арсенал их движений, их уверенность в обращении с мячом, а также **обогатить их технику при движении, быстром беге, под давлением соперника.**

Только после этого следует коллективная тактика и физическая подготовка, а не наоборот, что часто наблюдается во многих программах тренировок.

Интересный футбол могут показывать только игроки с превосходными техническими качествами. А эти качества закладываются с самых ранних стадий обучения и развития юных игроков.

Стоит прислушаться к высказыванию Иохана Круифа: «Талант не вспыхивает внезапно в возрасте 25 лет. Хороший игрок является таковым с самой ранней юности. **Ошибки часто совершаются на стадии базового обучения и развития.** Тренеры несут за это ответственность, потому что они думают, что работают с профессиональными командами!»

Не надо перегружать детей целью спортивных побед, как в профессиональном футболе, надо развивать поэтапно. В случае возложения на ребенка ответственности за победы на соревнованиях «любой ценой» с раннего детства, он достаточно быстро психологически устает от футбола, появляется апатия, пропадает интерес к занятиям и часто вообще бросает тренировки ближе к взрослому периоду.

ЗАКОНОМЕРНОСТИ В РАЗЛИЧНЫХ ОБЛАСТЯХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ОБУЧЕНИЕ

Как известно, **в различных областях человеческой деятельности существуют определенные закономерности**, соблюдение которых весьма желательно.

Так, например, **в обучении необходимо соблюдение «Дидактических принципов обучения»**, в которые входят:

«Принцип научности»:

- изучаемый материал – это результат научного познания;
- научно обоснованная методика;
- тренер знает законы усвоения материала.

«Принцип доступности»:

- доступными должны быть все элементы обучения: показ, объяснение, нагрузка и т.д.;
- упражнения не чрезмерно трудные, но и не чрезмерно легкие;
- учет индивидуальных особенностей.

«Принцип систематичности»:

- задания постепенно нарастающей сложности;
- новые задания опираются на предыдущие;
- постепенное нарастание объема и интенсивности нагрузки.

«Принцип сознательности и активности»:

- понимание смысла каждого задания;
- знание основных закономерностей выполнения данного упражнения (почему надо делать так, а не иначе);
- анализ и корректировка мышечных ощущений;
- оценка результатов своих действий;
- активность учащихся в исправлении своих ошибок.

«Принцип наглядности»:

- в восприятии должно участвовать возможно большее число органов чувств;
- сочетание натуральной демонстрации с видеоматериалами;
- использовать слово для описания способа решения двигательной задачи;
- создание представления о мышечном усилии, возможности прочувствовать его;
- соединить образ мышечного ощущения со словом, которое его обозначает.

«Принцип прочности»:

- связь изучаемого с предыдущим;
- сознательное усвоение;
- многократное, систематическое повторение;
- развитие психического качества «запоминание» методами повторения (двигательно, мысленно), кодирования (перевод информации в форму, удобную для запоминания), представления (ассоциация нового с хорошо уже знакомым).

«Принцип единства коллективного обучения с индивидуальным подходом»:

- совместное обучение;
- выполнение роли помощника тренера;
- взаимное обучение;

- взаимная проверка качества выполнения;
- формирование групп со сходными индивидуальными особенностями.

«Принцип связи обучения с практикой»:

- предстоящая деятельность должна быть в центре интересов ученика;
- использовать расчлененный метод при изучении сложных приемов;
- систематическое использование изучаемого в игре;
- оценку выполнения давать только в игре.

ОБРАЗОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА

При освоении технических приемов **необходимо учитывать ступени образования, развития и совершенствования двигательного навыка.**

Первая ступень: «Формирование представлений о техническом приеме с практическим его выполнением» (5-6 лет).

Вторая ступень: «Формирование знаний посредством рассказа о техническом приеме, его назначении с практическим выполнением» (7 лет).

Третья ступень: «Формирование умений».

Сознательный контроль за его выполнением во всех его деталях. Стабильное, на удовлетворительном уровне выполнение технического приема (8 лет).

Четвертая ступень: «Закрепление умений». Расширение арсенала технических приёмов. Стабильное, на хорошем уровне их выполнение (9 лет).

Пятая ступень: «Формирование двигательного навыка». Обучение на основе динамики движения. Поиск и использование нужных мышечных ощущений, возникающих при правильной усилении. Уточнение отдельных деталей с помощью проговаривания вслух схем и смысла выполнения операций (10-12 лет).

Шестая ступень: «Закрепление двигательного навыка». Освоение приемов с помощью проговаривания их схемы и смысла выполняемых операций («про себя»). Осознанное выполнение всей или частично структуры приема (13-15 (16) лет).

Седьмая ступень: «Совершенствование двигательного навыка (автоматизация)». Использование навыков в сложных условиях (повышенное сопротивление соперника, быстрая игра). (Таблица 1)

Ступени образования, развития и совершенствования двигательного навыка

Таблица 1

			Этап спортивного мастерства
			19 лет и старше
		Тренировочный этап	16-18 лет Совершенствование двигательного навыка
		13-15 лет Закрепление двигательного навыка	VII ступень
	Этап начальной подготовки	10-12 лет Формирование двигательного навыка	VI ступень
	9 лет Закрепление умений		V ступень
Спортивно-оздоровительный этап	8 лет Формирование умений		IV ступень
7 лет Формирование представлений			III ступень
6 лет Формирование знаний			II ступень
			I ступень

ОБУЧЕНИЕ ТАКТИКЕ

Немало зарубежных специалистов говорят о том, что **знакомство с тактикой можно начинать с 6-летнего возраста**. Однако это не значит, что можно сразу углубляться в тактические схемы взаимодействий. К этому ребята, в силу психофизических возможностей, просто не готовы. Поэтому **нужно начинать с самого простого – освоения игрового пространства**.

На «спортивно-оздоровительном этапе», как первом периоде освоения игрового пространства и премудростей тактических схем, **следует начать с элементарного, от периода к периоду расширяя и усложняя рамки познания** (Таблица 2).

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

«ЗАКОНОМЕРНОСТИ ОСВОЕНИЯ ИГРОВОГО ПРОСТРАНСТВА НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ»

Таблица 2

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП 6-7 ЛЕТ
Первый период (6 лет)
«Знакомство с игровым пространством»: – восприятие игровой площадки – восприятие разметки игровой площадки – восприятие стандартного футбольного поля – игры 1x1, 2x2
Второй период (7 лет):
«Ориентация в игровом пространстве и понимание своего положения в нём»: – развитие умения ориентироваться в игровом пространстве: – без мяча – с мячом – игры 1x1, 2x2, 3x3
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 8-9 ЛЕТ
Третий период (8 лет)
«Определение в игровом пространстве взаимодействий с партнёрами»: I фаза – изучение движения в линию II фаза – движение в линию с дополнительными действиями III фаза – движение в линию в форме соревнования IV фаза – движение в линию с использованием мяча V фаза – движение в линию без ориентировочных точек
«Освоение функций игроков»
Четвёртый период (9 лет)
«Освоение в игровом пространстве взаимоотношений с партнёрами в линию, в треугольнике, в ромбе»: – структура из трёх игроков («треугольник») – структура из четырёх игроков («ромб») – структура из пяти игроков – комбинированное взаимодействие
«Индивидуальная тактика»
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 10-15 ЛЕТ
Пятый период (10-12 лет)
«Освоение в игровом пространстве моделей игры с учётом ролей футболистов»: – построение «ромбов» при игре 5x5 (без вратарей) – построение команды при игре 7x7 (6x6 + 2 В). «Большой, средний, малый треугольник»; «пирамиды»; «ромбы»

Групповая тактика
Шестой период (13-15 лет)
Освоение игроков в пространстве взаимоотношений «партнёр + соперник»: <ul style="list-style-type: none"> – внимание футболистов акцентируется на следующих элементах: – взаимное расположение игроков собственной команды в соответствии с выбранной моделью игры (11х11): <ul style="list-style-type: none"> а) линия обороны б) «ромб» средней линии в) «треугольник» атаки: – оценка расположения игроков соперника по отношению к игрокам собственной команды – использование действий зеркально отражающих действий соперника, владеющего мячом для отбора
«Командная тактика»: <ul style="list-style-type: none"> 4-3-3 (13-14 лет) 4-4-2 (с 15 лет)
ЭТАП СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ (С 16 ЛЕТ)
Седьмой период
«Закрепление взаимоотношений» партнёр + партнёр + соперник в условиях реальной игры <ul style="list-style-type: none"> – «стратегия игры» – «командная тактика»: <ul style="list-style-type: none"> 4-5-1 3-5-2

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

При развитии физических качеств необходимо учитывать не только психофизиологические характеристики каждого возрастного периода, но и каждого футболиста в отдельности. Важное значение имеет строгое соблюдение биологических закономерностей адаптации органов человека к физическим нагрузкам, а также соблюдение законов адаптации мышц к физическим нагрузкам (Селуянов В.Н., 2012).

– Соблюдение **биологических закономерностей адаптации органов человека к физическим нагрузкам.**

– Соблюдение **законов адаптации к физическим нагрузкам.**

1. Подготовка должна строиться по законам адаптации мышц как физическим нагрузкам.

2. Физические качества является результатом сокращения мышц, прикреплённых к скелету. Поэтому надо говорить о развитии именно мышц (мышечных волокон), а также миокарда (сердца) и других органов в теле футболиста.

Игра футбол – чередование интенсивных игровых действий длительностью 1-5 сек с относительно медленными действиями (лёгкий бег, ходьба).

При выполнении упражнения задействованы почти все мышечные волокна, тратятся значительные запасы АТФ и КФ, затем наступает **относительный отдых**. Мышечные волокна расслабляются, в них начинается процесс восстановления за счёт аэробного и анаэробного гликолиза.

Известно, что если для анаэробного гликолиза будет преобладать, то мышцы начнут закисляться, поэтому следующее ускорение будет **выполняться труднее**.

В то же время, если преобладают процессы аэробного гликолиза, то через 30–45 сек **футболист может выполнять следующее полноценное упражнение**.

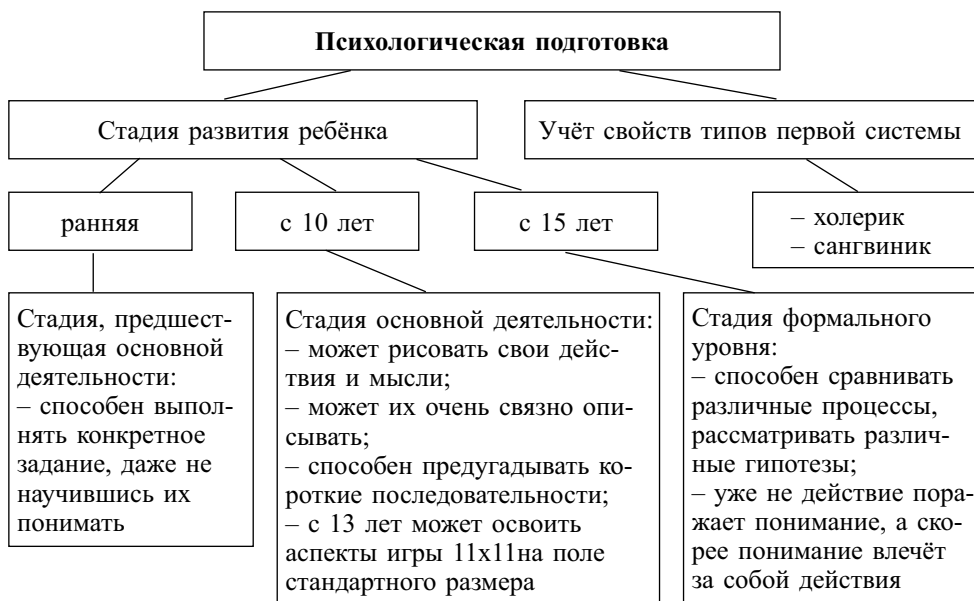
3. Поэтому в футболе важно определить состояние мышц ног и сердечно-сосудистой системы.

4. Таким образом, специфика футбольной деятельности требует от игроков **высокого уровня развития силы мышц ног и на её базе – остроты (скорости бега)**.

5. Поскольку решающие действия в футболе связаны с МХ или около-максимальной двигательной активностью в виде стартов с места или прыжков с места и с разбега, то для их выполнения требуется участие **мышц разгибателей тазобедренных и коленных суставов, а также сгибатели голеностопных суставов**. Следовательно, ведущими мышцами являются ягодичные, четырёхглавые, мышцы задней поверхности бедра и икроножные.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В вопросах психологической подготовки важно учитывать стадии развития ребенка и свойств типов нервной системы.



ПОДГОТОВКА ЮНОГО ФУТБОЛИСТА КАК ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

Ключевыми компонентами, определяющими подготовленность в юношеском футболе, по мнению специалистов ФИФА, являются:

1. **Игровые аспекты.**
2. **Личные качества и осмысленный подход к процессу подготовки.**
3. **Физическая подготовленность и психомоторные умения.**
4. **Социальные умения и навыки.**



Весь процесс подготовки юного футболиста должен строиться на широком образовательном подходе. В этом принимают участие и тренер, и семья, и школа, и сам тренировочный процесс с различными соревнованиями.

Футбол должен быть школой жизни в самом широком смысле.

Необходимо делать существенный упор на индивидуальное развитие – учить подростков формировать себя и выявлять их скрытые способности, позволяя им свободно выразить себя с помощью индивидуальных качеств.

- Основой образовательного процесса являются три составные части:
- базовое обучение (8-12 лет, узнавание и проба);
 - тренировки по формированию игрока (13-15 лет, усвоение и закрепление);
 - тренировки по совершенствованию игрока (16 лет и старше, стабилизация и автоматизм).
- (Таблица 1)

ОСНОВЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Таблица 1

ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ	БАЗОВОЕ ОБУЧЕНИЕ 8-12 ЛЕТ	ТРЕНИРОВКИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ИГРОКА 13-15 ЛЕТ	ТРЕНИРОВКИ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ С 16 ЛЕТ
	Узнавание и проба	Усвоение и закрепление	Стабилизация и автоматизация
ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Период открытий и подражаний. 2. Период знакомства, изучения и овладения движениями. 3. Развитие психомоторных – координационных умений. 4. Врождённые и приобретённые технические движения. 5. Обучение базовым техническим умениям. 6. Индивидуальный контроль мяча, индивидуальные тактические знания. 7. Функции игроков. 8. Понимание понятий атаки и обороны. 9. Понимание «Я» и «команда». 10. Групповые тактические взаимодействия, овладение взаимопониманием через опыт. 11. Знакомство, понимание и ориентация в игровом пространстве. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пубертатный период, психологически сложный. 2. Отработка согласованности всех частей тела. 3. Техничко-тактические умения. 4. Индивидуальный контроль мяча под давлением соперника. 5. Чувство индивидуального, группового и командного взаимодействия (когнитивные умения). 6. Освоение игрового пространства. 7. Командная тактика (оборонительные и атакующие действия). 8. Ответственность в игре. 9. Овладение базовой ментальностью посредством приобретения опыта в специфических тренировках и играх. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Заканчивается юношеская фаза развития, осуществляется переход к старшей возрастной категории развития. 2. Техническая работа в соответствии с занимаемой позицией в команде (с повышенным сопротивлением). 3. Комплекс технико-тактических навыков, вырабатываемых под «прессом». 4. Индивидуальная работа с мячом над точностью. 5. Тактическое взаимодействие в команде. 6. Атакующая и оборонительная тактика как часть плана на игру (система тактического расположения команды). 7. Специфическое тактическое поведение. 8. Специфические атлетические развивающие тренировки. 9. Развитие ментальных взаимоотношений.

ОСНОВНЫЕ ФИЗ. КАЧЕСТВА	– координация + базовые двигательные умения.	– координация + базовая выносливость + скоростно-силовая подготовка + скорость.	– скоростно-силовая подготовка + скорость + специальная выносливость.
ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА	– игра + упражнения с мячом + игра.	– индивидуальные, групповые и командные тренировки; – комплексные технико-тактические тренировки и практические игры.	– индивидуальная тренировка над недостатками; – командные тренировки и практические игры.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ

СПОРТИВНАЯ БАЗА ФУТБОЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Для качественной работы футбольная школа должна иметь не только квалифицированный тренерский состав, но и необходимую материальную базу:

- Футбольное поле стандартного размера с травяным газоном.
- Футбольное поле стандартного размера с искусственным покрытием.
- Спортивный зал (манеж) для тренировочной работы (не менее 45х30 м).
- Футбольный городок с необходимым оборудованием на площадке 45х30 м.
 - Гандбольную площадку (стандартную) с воротами.
 - Баскетбольную и волейбольную площадки (стандартные).
 - Восстановительный комплекс (раздевалки, душевые, медицинский кабинет, массажные, сауны и т.п.).
 - Административные помещения (дирекция, тренерские комнаты, учебные классы для теории и другие служебные помещения).
 - Тренажерный зал.

ПЯТЬ ОСНОВ УСПЕШНОЙ РАБОТЫ ШКОЛЫ

Руководству футбольной школы необходимо ориентироваться на пять основ успешного функционирования школы:

1. У ребёнка должно быть полное ощущение безопасности при проведении тренировочных занятий.
2. Юный футболист должен ощущать комфорт во время пребывания в футбольной школе.
3. Детям необходимо признание их успехов!
4. Каждый ребёнок должен чувствовать, что он хороший футболист!
5. У юного футболиста должно быть выработано понимание, что он часть учебной группы, команды, школы.

«КОДЕКС РОДИТЕЛЕЙ»

Безусловно, **руководство школы должно иметь тесный контакт с родителями всех учеников**, поскольку личные вопросы успешной подготовки юных футболистов решаются совместными усилиями и в этом смысле неплохо было бы **определить некие рамки взаимодействия, используя так называемый «Кодекс родителей», куда могли бы войти следующие пункты:**

- помнить, что дети играют ради своего удовольствия, а не для удовольствия родителей;
- воодушевлять, а не заставлять или принуждать;
- воодушевлять обе команды;
- поздравить обе команды вне зависимости от исхода матча;
- стимулировать детей к соблюдению правил игры;
- никогда не порицать ребёнка за ошибки или проигранный матч;
- помнить, что дети учатся на примерах;
- искоренять любую физическую или словесную грубость;
- уважать решение судей и учить детей поступать так же;
- поддерживать, воодушевлять и помогать тренерам, организаторам и другим лицам в их работе – без них дети не имели бы возможности играть в футбол;
- соблюдать правила фэйр-плей во всех его проявлениях.

МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Прежде чем приступить к занятиям необходимо провести медицинское обследование силами врача футбольной школы или **диспансера**, где учащиеся стоят на учете. Медицинское обследование **не менее 2-х раз в году**.

В медицинские параметры обследования новичков входят в том числе:

- вес;
- рост;
- окружность грудной клетки;
- окружность голени;
- длина голени;
- окружность бедра;
- спирометрия;
- оценка биологического возраста (см. ориентировочный прогноз успешности обучения).

Только имея заключение врача можно допустить юного спортсмена к занятиям. Причем этот допуск остается действительным на протяжении первых трех месяцев пребывания в спортивной школе.

КОМПЛЕКТОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ГРУПП

Руководству школы необходимо учитывать следующие положения:

– тренировочные занятия лучше организовывать малыми группами. Это автоматически увеличивает возможность индивидуальных контактов тренера и игрока, а самих игроков с мячом, что **благоприятно сказывается на конечном результате.**

На каждого тренера должно быть 10-12 футболистов, т.е. **с одной группой из 20-25 игроков работают два тренера.** В различных возрастных группах, на разных этапах подготовки должно быть разное представление о том, что считается результатом работы. Потому что **результат команды и развитие отдельного игрока – это совершенно разные понятия. И целью всей этой системы обучения должно быть именно развитие игрока.**

Именно для этого нужны команды, соревнования. Это только средство для достижения главной цели.

Матч за матчем нужно следить за игроком, разбирая с ним ошибки, работая над их устранением. Нужно добиться того, чтобы он мог сыграть весь сезон на высоком своём уровне. **И результат каждой отдельной игры имеет значение только с той точки зрения, прибавляет ли игрок в своих умениях. А итог всего обучения на этапе – сколько человек смогут пройти на более высокий уровень.**

КОНТРОЛЬНЫЕ ИЗМЕРЕНИЯ

Контрольные измерения являются важной и органичной частью учебно-тренировочного процесса и представляют из себя комплекс организационно-методических мероприятий, направленных на **предварительное определение из групп кандидатов тех лиц, от которых можно ожидать, с наибольшей вероятностью, высоких и стабильных достижений в будущей игровой деятельности.**

Для этого существует набор тестов, которыми стоит пользоваться на протяжении всего периода обучения, чтобы на каждом из этапных измерений была более ясная картина о степени подготовленности юных воспитанников.

Контрольные измерения учащихся осуществляются в определённые сроки с использованием специальных тестов подготовленности для каждого этапа обучения.

После первого года обучения на «Спортивно-оздоровительном этапе» проводятся первые текущие контрольные измерения, а после второго года обучения проводятся этапные контрольные измерения, которые предусматривают в основном **оценку степени предрасположенности ребёнка к игровой деятельности.** Кроме этого, уточняется **уровень развития различных качеств и свойств характера юных футболистов, а так же их возможность продолжать обучение на следующем этапе.**

Таким же образом **проводятся текущие и этапные контрольные измерения на последующих этапах обучения.**

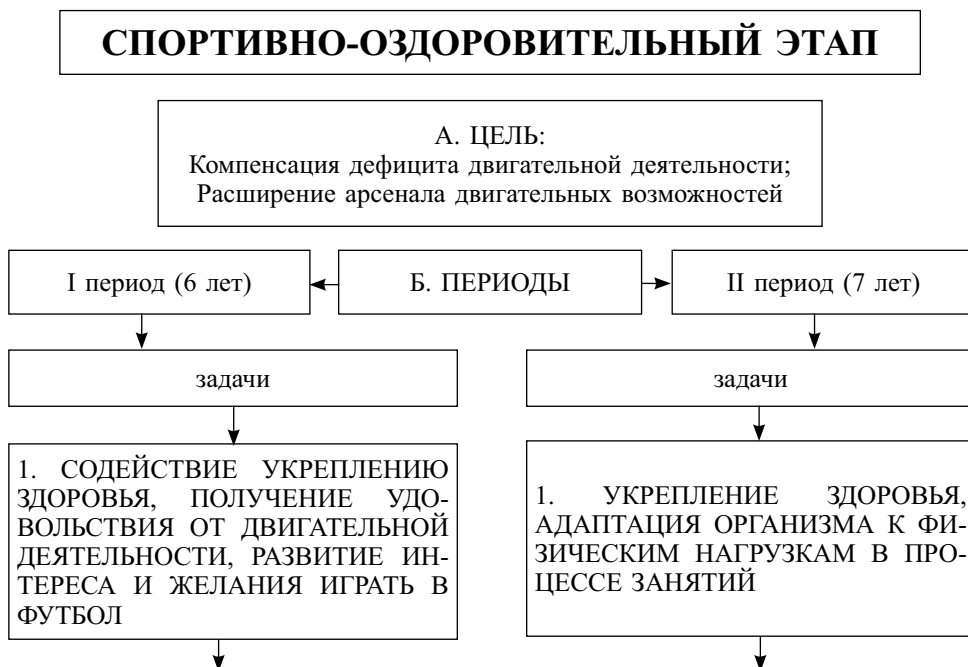
Все виды контрольных измерений, особенно этапные и выпускные испытания, **должны проходить в праздничной обстановке**. Если в футбольной школе нет собственных групп «Спортивно-оздоровительного этапа», а они имеются в ДЮСШ, то необходимо наладить тесный контакт с дирекциями и тренерскими составами этих школ, с целью совместной работы для более качественной подготовки юных футболистов и последующего перевода их в тренировочные группы футбольной школы.

В процессе контрольных измерений на каждом этапе многолетней подготовки, обращая внимание на результаты этих изменений, **необходимо учитывать свойства нервной системы подростка; нужно пытаться понять уровень его притязаний и мотивы занятий спортом, футболом; надо искать индивидуальный подход в обучении** и учитывать успешность этого процесса. Причём подчас случается так, что те ребята, кому с трудом удается преодолевать сложности процесса обучения, и они для этого проявляют большое упорство и трудолюбие – могут оказаться более психологически закалёнными, чем те, кому обучение давалось легко.

ЭТАПЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ

Процесс подготовки можно разделить на 4 этапа:

- I. Спортивно-оздоровительный (6-7 лет).
- II. Этап начальной подготовки (8-9 лет).
- III. Тренировочный этап (10-15 лет).
- IV. Этап спортивного совершенствования (16 лет и старше).



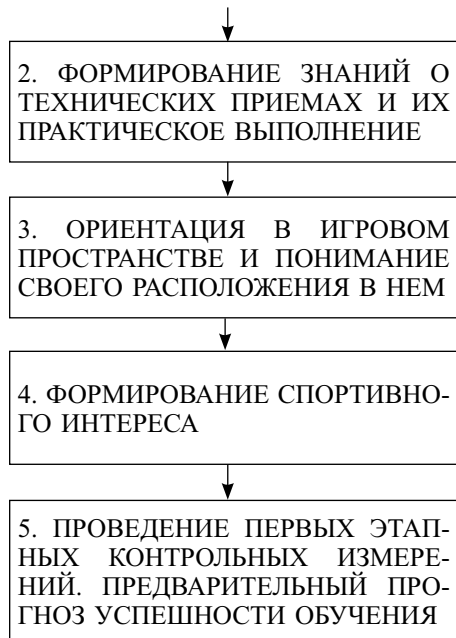
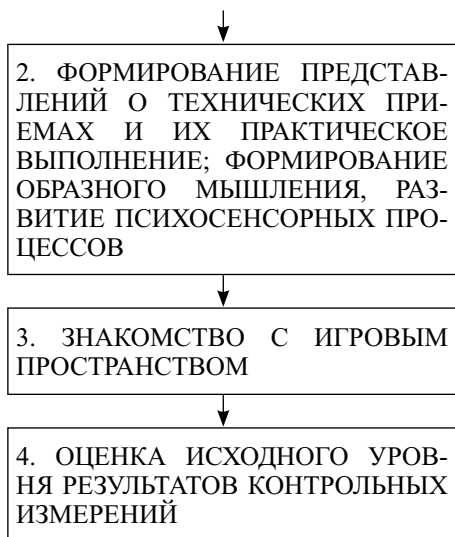
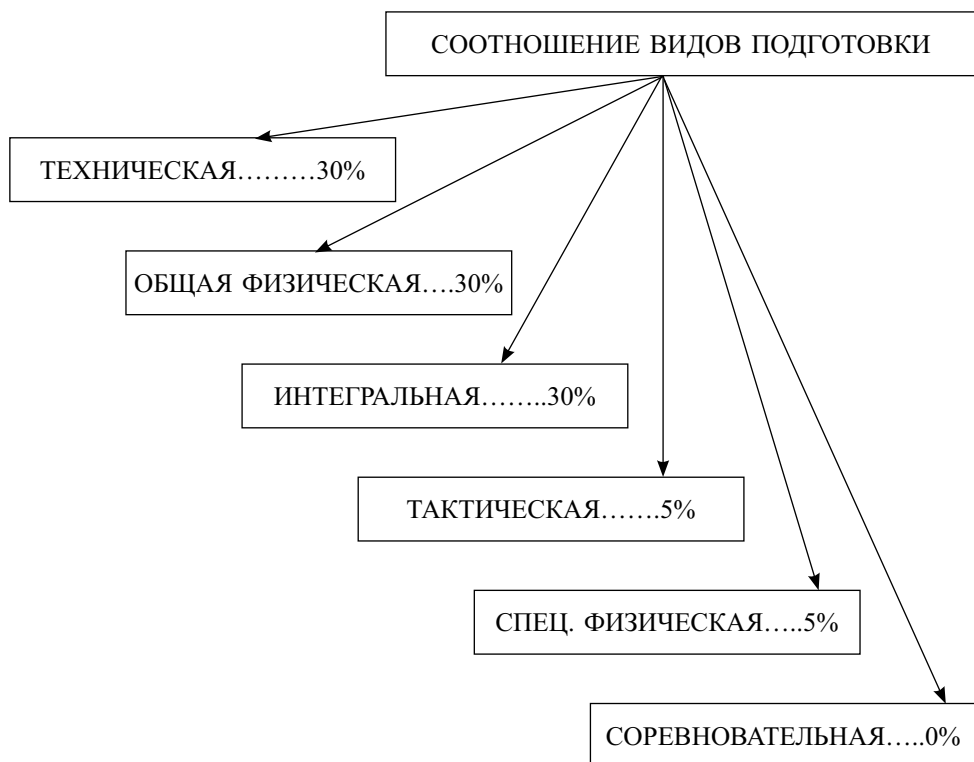


Таблица 2



ВОЗРАСТ РЕКОМЕНДАЦИИ	6 ЛЕТ	7 ЛЕТ
Количество тренировок в неделю	2+1 игра	
Продолжительность тренировки	60 мин	90 мин
Размеры игрового поля	12x20 м	15x25 м
Размер ворот	1,5x1 м	3x2 м
Продолжительность игры	30 мин (2x15+5)	40 мин (2x20+5)
Количество игроков	2x2, 3x3 (без вратарей)	4x4 (без вратарей)

Психофизиологическая характеристика возраста 6-7 лет

Дети развиваются по-разному, с резкой скоростью. **Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека.** В этом возрасте наиболее интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера, закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развитие физических качеств, необходимых для эффективного участия в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создаёт условия для активного и направленного формирования развития психических функций и интеллектуальных особенностей ребенка.

Кардиосистема и система регуляции температуры тела не очень развита, поэтому **сердце быстро учащается и «перегревается», необходимо периодически делать паузы, давать попить воды.**

Маленьким футболистам ещё не хватает чувства скорости, бегают «до упаду» и очень быстро устают.

Но и восстанавливаются тоже быстро. Если возиться с мячом им станет совсем немоготу, **надо давать передышку**, и вскоре они продолжат играть, подчас и по собственной инициативе.

Костная система быстро развивается, что подчас приводит к потере координации, **ограничена координация и в системе «рука – глаза – ноги».**

Навыки ловли и бросания мяча не развиты.

Балансировать могут в основном на ведущей ноге.

В психологическом плане надо отметить, что психика ребёнка очень подвижна, да и сам он весьма подвижен, поэтому ему нельзя долго что-то объяснять.

Нельзя жёстко навязывать что-либо, ибо могут потерять интерес.

Очень ранимы и долго могут помнить неудачи и обиды, **хотят чтобы их чаще хвалили, подбадривали.** Им можно давать **ненавязчивые подсказки.**

Ключевой момент – позитивная самооценка. Они будут лучше относиться к замечаниям, если сами почувствуют, что у них что-то получается, и тогда их самооценка становится выше.

Довольно часто ребята **могут сделать что-то смешное** и некоторое время смеяться. Поулыбайтесь и посмейтесь вместе с ними.

Если ушиблись, могут горько заплакать, а некоторые заплачут больше от обиды, что упали или что-то не получилось, чем от боли. **Начинают подражать своим героям, в том числе и более старшим игрокам.**

Всё реже ждут, когда вы им помогаете подниматься когда падают, всё чаще встают самостоятельно.

Общая программа двигательной активности, которую необходимо заложить в раннем возрасте для развития моторики, в целом даёт возможность легче воспринимать обучение в дальнейшем.

Умственные возможности ребят могут значительно варьироваться, даже если они рождены по близким срокам.

Они ещё не особо глубоко осознают, чем занимаются, но если результат успешен, они получают удовольствие и хотят с большим желанием продолжать заниматься.

Они подчас способны выполнить задание, состоящее из 2–3-х различных действий. Но **нередко говорят «я так не могу»,** правда через короткое время всё же пытаются сделать и когда получается готовы прибежать к тренеру и показать.

Они в целом понимают, когда надо забить мяч, но в пылу борьбы подчас об этом забывают, о чём им надо регулярно напоминать.

Кто-то может, кто-то не очень понимает и запоминает такие вещи, как:

- какие линии существуют на поле;
- в какой команде они играют;
- куда им надо забить мяч (гол).

Могут запомнить только простые правила, которые им надо объяснить коротко.

Пока ещё не сформировалось понятие «партнёр, соперник».

Ориентированы в основном на игру на себя («я, мой, дай» и т.п.), в этом возрасте ребёнка интересует прежде всего мяч, и он увлекается за мячом «как привязанный».

Не стоит особо вмешиваться в их игру. Лишь изредка надо напоминать им о существовании ворот, двух команд и соблюдении некоторых правил. **Иногда чуть сориентировать** на отбор мяча, его ведение, обводку и удар по воротам.

Постепенно они всё больше начнут взаимодействовать с партнёрами по команде, всё чаще вспоминая, что они у них есть, **даже пасы партнёру производятся не случайно, а всё больше намерено.**

Это очень творческий период, период открытий и исканий!

Некоторые особенности занятий с 7-летними детьми

Начав заниматься футболом с 5-6-летнего возраста, маленькие футболисты в 7 лет уже лучше знакомы с мячом, знакомы с элементами ведения им, обращения с ним, они занимаются физкультурой в общеобразовательной школе. Тем не менее рекомендуем тренерам проводить занятия не спеша, чтобы быть уверенным в том, что с самого начала новых тренировок будет прививаться правильный навык, и что маленькие футболисты понимают новые для них упражнения, основные движения, входящие в комплекс того или другого действия с мячом.

Необходимо детально показывать игрокам правильное положение тела и его отдельных звеньев при выполнении приёмов. Например положения опорной и бьющей ноги при выполнении ударов по мячу.

Пример

Два игрока в квадрате 10x10 м, лицом друг к другу, на расстоянии нескольких метров. У одного мяч, а другой стоит между двух конусов. Партнёр посылает мяч по земле в сторону ворот, другой партнёр перемещается навстречу мячу и ударом (щечкой, подъёмом) возвращает мяч обратно, а сам снова встаёт в ворота.

На данном этапе обучения игроки должны стараться просто правильно выполнять движения. Целесообразно проводить упражнения на пространствах малых размеров и акцентировать внимание на количестве повторений.

После того как игроки более менее освоили технику ударов по движущемуся мячу, можно вводить элементы противодействия игрокам владеющих мячом.

Сначала всё должно быть направлено на то, чтобы игроки ощутили уверенность при выполнении приёмов в новых условиях и чаще успешно выполняли задание. Поэтому противодействие игроку с мячом должно быть менее активным.

Работа тренера на этапе

А. Главный интерес тренера должен быть сосредоточен на ребёнке.

Главной задачей тренера является обеспечение развития ребёнка в спорте (футболе), социума.

Работа тренера в настоящее время считается важным компонентом футбольной деятельности. Многие считали ранее, что хорошими игроками рождаются, а не становятся, а роль тренера в футболе не значительна. Практика показала, что это далеко не так, и **многие заметные футболисты стали таковыми во многом благодаря тому, что с ними работали хорошие, думающие и знающие своё дело тренеры.**

Б. Какими же качествами отличаются эти тренеры:

– **Индивидуальностью.** Тренеру важно знать основы теории и методики подготовки футболистов и разбираться в вопросах обеспечения учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

– **Стремление учиться.** Тренеру важно участвовать в семинарах, посещать мастер-классы, изучать специальную литературу и видеозаписи, общаться с тренерами, обладающими большим опытом и знаниями.

– **Организованностью.** Организацией работы, умением планировать и помнить обо всех аспектах подготовки футболистов.

– **Любовью к детям.** Видеть в них не «маленьких взрослых», а детей с присущими именно им качествами и **разговаривать с ними на их языке.**

– **Энтузиазмом.** Всегда подходите к подготовке и проведению тренировки с энтузиазмом. Если тренер не энергичен и не весел при проведении тренировки, то **он будет скучен для детей.** Надо делать так, чтобы как можно больше детей были активны в течение всего тренировочного занятия.

– **Честностью.** Тренируйте и играйте по правилам. Подавайте пример настоящего спортивного поведения после каждой игры **вне зависимости от результата.**

– **Умением слушать.** Прислушивайтесь к проблемам и мнениям игроков. Разговариваете с ними о тренировках, играх и других темах.

– **Всегда побуждать игроков к достижению более высоких результатов** в освоении технических приёмов, стандартов игры и поведению вне футбола.

Если хотите кого-то наказать, то, например, «бег по кругу» **весьма неподходящий способ**, и многие дети реагируют на это весьма своеобразно, а большинство сильно обижаются на тренера. Но бывают дети, которых и это не останавливает. Всё же, чтобы не лишать его участия в общем занятии, лучше поговорить с ним отдельно, тихо и корректно.

Тренер должен всегда оставаться в позитивном расположении духа и быть примером для всех учеников процесса обучения и тренировки как в физическом, так и социальным и эмоциональном отношении. Он должен быть не только футбольным специалистом и организатором, но и наставником, учителем и примером для подражания. **Тренер должен знать ребёнка, понимать его характер и учитывать возрастные особенности**, учить ребёнка, вдохновлять его.

Со стороны тренера предусматривается творческий подход к **изучению индивидуальных особенностей детей и создания у них общего представления о выполнении основных движений, технических приёмов.**

Тренер должен по-настоящему любить детей, любить свою работу, получать удовольствие от работы с детьми. Это не просто по разным обстоятельствам, но надо быть терпеливым, уважительным и одновременно требовательным. **Обязательно обеспечить обратную связь во взаимоотношениях с детьми**, при определении и исправлении ошибок, быть не критиком, а советником.

Ребятам надо придавать уверенность, утешать их, не скупиться на похвалу. При проведении каких-либо упражнений, игр стимулировать детей на обязательное соблюдение условий, правил, самому уважать решение судей и учить детей поступать так же. **Фокусировать внимание детей на «духе игры», а не на ошибках, прививать радость игры.**

В. В организационном плане тренер должен:

1. Возлагать на себя все педагогические обязанности.
2. **Обеспечить безопасную обстановку** проведение занятий и игр. (Спортивное оборудование, погодные условия, площадки для занятий).
3. Обладать навыками оказания первой медицинской помощи (следить за новшествами в этой области).
4. Иметь информацию по состоянию здоровья каждого ребёнка. Не допускать травмированных к занятиям.
5. **Информировать родителей о возможных рисках** при проведении занятий и игр (травма, ушибы, растяжение и т.п.).
6. Правильно спланировать занятия (в том числе формирование нагрузок по уровню готовности; **технические приемы с элементами риска должны остаться в стороне**).
7. Управлять всеми видами подготовки: технической, тактической, физической, психологической.
8. **Не столько тренировать детей, сколько обучать их** игре футбол, присматриваться к ним.
9. Применять игры как лучшее средство обучения.
10. **Контактировать с родителями**, в том числе по вопросам работы учебной группы с организацией собраний, привлечением к тренировкам играм и т.п.

Г. Помните, что обучение имеет три составные части:

1. **Индивидуальное** – игроки работают индивидуально или в парах над техникой. Тренер может активно контролировать процесс работы, постепенно предлагая более высокую скорость выполнения приёмов.
2. **В малых группах** – эта фаза тренировочной работы, когда требуется проверить, что удастся освоить. Обычно используются соревновательные эстафеты, игры (2х2, 3х3).
3. **В больших группах.** Ещё рано прививать игры длительные и в больших составах. **Лучше сосредоточиться в играх не более чем 4х4+В.**

Д. Психологические аспекты обращения.

1. Необходимо учитывать, что такие качества, как морально-волевые, целенаправленность, трудолюбие, чувство долга, ответственность – **легко поддаются целенаправленному воздействию.**
2. **Относительно стабильны** – эмоциональная устойчивость, самообладание, психическая выносливость, переключение внимания.
3. **Решающим фактором успешного обучения является совпадение осознанности деятельности тренера и ученика. Ученик чувствует пот-**

ребность в приобретении новых знаний и умений, а тренер – осознает потребность передачи этих знаний.

4. Естественная потребность детей в движениях не совмещается с необходимостью изучать двигательные действия, **если цели занятий у детей и тренера разные**. Необходимо активно формировать мотивацию.

Для этого необходима стимуляция деятельности детей в тренировках:

– использовать положительный пример партнёров, поощрения, участие в соревнованиях и т.п.

Е. Чего тренер не должен допускать в своей деятельности:

1. Ставить во главу угла результат игры.
2. Повышать голос, поступать агрессивно.
3. Критиковать перед всеми.
4. Давать не интересные задания.
5. Слишком долго объяснять.
6. Долго повторять одно и то же упражнение.
7. Обучать слишком сложным приемам для этого возраста.
8. Забывать, что основная цель детей – играть!
9. Обучать и заставлять играть как взрослых.
10. Забывать сбалансировать команды по силам.
11. Постоянно прерывать игру.

Ж. Несколько советов думающим тренерам:

1. Не секрет, что немало детей приходит на занятия по футболу не по своей воле. Поэтому тренеру надо придумать что-то, что заинтересует детей, чтобы они захотели прийти ещё.

Понятно, что есть базовые движения (бег, прыжки, перепрыгивания и т.п.), которые могут выглядеть не очень эмоционально при их выполнении, **но если включить в упражнение мяч – ситуация значительно изменится**. В каждом занятии должны быть упражнения с большим количеством касания мяча.

3. Тренировочное занятие не должно быть более 90 минут. Главным образом из-за физической усталости и появляется рассеянность внимания. Да и заниматься надо не более 2-х раз в неделю, хотя можно выделить дополнительный день для проведения матча. **Большое количество занятий может привести к так называемому «выгоранию» как игроков, так и тренеров**.

4. Игра в команде и взаимодействия в ней – чужеродны в этом возрасте. Ребята знают, что если мяч отдадут, то могут долго его не получить, и очень часто они бегут отнимать мяч у своих же партнёров по команде. Не надо особо на них сердиться, дайте некоторое время, и пусть они позанимаются своеобразным дриблингом.

5. Не забывайте делать перерывы (30-40 сек) чтобы дать попить воды, особенно в жаркую погоду, поскольку их «система охлаждения» не столь развита, как в более старших возрастах.

6. Тренеру необходимо помнить, что ребёнок учится на собственном опыте путём проб и ошибок, делая самостоятельные открытия, задавая

огромное число вопросов, наступая на те же грабли, а также подражая тренеру и воспринимая главным образом визуальную информацию, так как многие из них ещё не научились слушать и слышать. Тренирую необходимо уметь сочетать свои объяснения с показом технических приёмов, ваш личный пример значительно эффективнее тысячи слов.

7. Для того чтобы дети не теряли концентрацию внимания, лучше иметь несколько вариантов выполнения одного упражнения. Причём длительность его не должна превышать 6 минут, а промежуток между упражнениями необходимо сократить до минимально возможного.

Пример: один игрок нападающий, другой – защитник. Играют некоторое время один против другого, затем они объединяются и вместе играют против такой же пары (нападающий и защитник). Через некоторое время в каждую команду добавляются ещё по нападающему, затем по защитнику.

8. Некоторые тренеры критикуют маленького игрока, требуя от него признания в том, что он сыграл неправильно. Другие же тренеры подсказывают во всё горло, как мальчик должен был поступить в том или ином эпизоде. На самом деле, и тот и другой лишают юного футболиста права на свой выбор, на ошибку, на самостоятельное решение.

9. Создайте на футбольном поле творческую атмосферу и дайте детям какой-нибудь стимул.

Прежде всего позвольте им раскрепоститься. **Главное для них сейчас – узнать, как правильно бить по мячу и как нужно его вести.** Разъясните всё на языке ребёнка, иначе он вас не поймёт. Избегайте длинных рассуждений (дети очень нетерпеливы и непоседливы).

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ

1. Оценка игрового мышления и ориентировки.

Важнейшим психическим качеством, **трудновоспитуемым и не компенсируемым**, является игровое мышление и ориентировка. Оценка уровня игрового мышления складывается из таких показателей, как и быстрота ориентировки и выбора решения, эффективность принятых решений и способность предугадывать развитие и ход игровых ситуаций.

Рекомендуется применять экспертный метод оценки тренерами **по специальной схеме наблюдения и выставления оценок:**

– привлекаются не менее 3-х квалифицированных тренеров. Испытание проводится **в условиях мини-футбола**. Каждый испытуемый с разными партнёрами, против разных противников. **Главное внимание следует обращать** на характеристики, по которым можно судить об уровне игрового мышления: а) быстрота ориентировки и выбора решения; б) эффективность принятых решений, правильность выбора приёмов и средств для их осуществления; в) способность предугадывать развитие и ход игровых ситуаций. Рекомендуется использовать эмпирически разработанную шкалу оценок:

оценка – «5» – испытуемый проявил высокий уровень оперативного тактического мышления. Игровые задачи во всех случаях решились быстро и правильно, было выражено чувство предвидения динамики развития игровых событий, и зачастую выбирались нестандартные эффективные решения;

оценка – «4» – проявлялась достаточно хорошая ориентировка, но не во всех случаях. Иногда находились хотя и приемлемые, но не самые лучшие варианты решения возникающих задач. Или наоборот, в наиболее сложных эпизодах задерживался с выбором решения и, действуя несвоевременно, запаздывал с исполнительской частью действия, что позволяло сопернику разгадать намеченный план и мешало его реализации;

ОЦЕНКА ИГРОВОГО МЫШЛЕНИЯ И ОРИЕНТИРОВКИ

Таблица 1

Оценка	Быстрота ориентировки и выбора решения	Эффективность принятых решений, правильность выбора приёмов и средств для их осуществления	Способность предугадывать развитие и ход игровых ситуаций
5			
4			
3			
2			
	Общая сумма оценок	Средняя величина оценок	

оценка – «3» – часто (более чем в 50-60%) случаев допускал ошибки тактического порядка или затрачивал лишнее время на обдумывание и выбор способов действия;

оценка – «2» – очень медленно ориентировался и принимал не эффективные решения, так как не хватало времени на обдумывание хода, действовал чаще всего наугад, отбивая мяч без адреса.

Все оценки суммируются и усредняются.

2. Оценка игровой агрессивности и бойцовских качеств.

Это показатель определяется экспертами в процессе наблюдения за детьми **при игре в мини-футбол.**

Рекомендуется фиксировать следующие характеристики:

а) **активность** (стремление к организации игры и участию во многих эпизодах), нацеленность на борьбу и полная отдача сил в игре;

б) **настойчивость** при отборе мяча и продолжение действий с целью овладеть им сразу же после его потери;

в) **смелость и решительность** вступления в отбор с проявлением риска по отношению к себе;

г) **выдержка и самообладание** при неудачах и неблагоприятных условиях протекания игры, уверенность, боевитость, стабильность.

Оценка – «5» – если на протяжении всей игры и во всех случаях проявлялся высокий уровень отмеченных выше психоигровых характеристик.

Оценка – «4» – если проявлялись характеристики, но не во всех случаях. Иногда было заметно влияние неблагоприятных факторов на эмоционально-волевую сферу психики. Игрок мог отличаться высоким уровнем одних, но низким уровнем других признаков.

Оценка – «3» – получают её те, кто по изучаемым показателям проявлял себя с положительной стороны лишь в благоприятных условиях.

Оценка – «2» – ставится тогда, когда испытуемые в игре не «зажигались», вели себя вяло и безынициативно, снижали при первых же неудачах, уклонялись от обострения борьбы.

ОЦЕНКА ИГРОВОЙ АГРЕССИВНОСТИ И БОЙЦОВСКИХ КАЧЕСТВ

Таблица 2

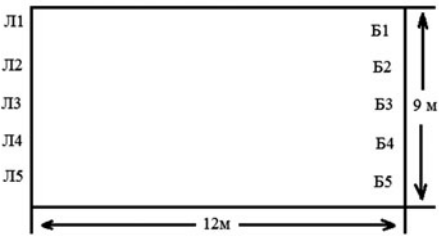
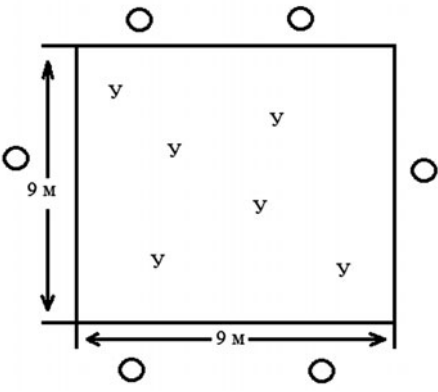
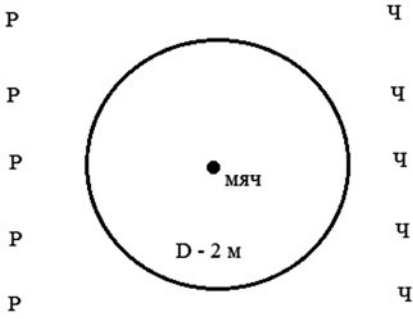
Оцен-ка	Активность (стремление к организации игры и участию во многих эпизодах), нацеленность на борьбу и полная отдача сил	Настойчивость при отборе мяча и продолжение действий с целью овладеть им сразу же после его потери	Смелость и решительность вступления в отбор с проявлением риска по отношению к себе	Выдержка и самообладание при неудачах и неблагоприятных условиях протекания игры
5				
4				
3				
2				

Диагностика игровой одарённости

Задача заключается в **определении способностей** к взаимодействию, ориентировке, скорости действий, инициативности и настойчивости, рациональности, оригинальности оперативных решений, концентрации внимания и координации движений.

Высокоразвитые качества – ещё не одарённость. Важны и ещё их особые сочетания.

В связи с этим **перспективным представляется использование подвижных игр**, в ходе которых как раз можно обнаружить сочетание тех качеств, которые определяют одарённость. При этом **желательно, чтобы кандидаты сыграли несколько игр с разными партнёрами.**

 <p style="text-align: center;">Рис. 1</p>	<p>Тест № 1 «Бегуны» (рис. 1) Площадь 12х9 м. Одна шеренга (Л) находится вне прямоугольника, а другая (Б) в прямоугольнике. По сигналу один из «Л» старается за 20 сек осалить, возможно, много игроков из «Б», которые бегают по прямоугольнику. Так, до тех пор, пока все из «Л» не сыграют. Фиксируется количество осаленных и их нагрудные номера. Затем игроки меняются ролями.</p>
 <p style="text-align: center;">Рис. 2</p>	<p>Тест № 2 «Охота» (рис. 2) Охотники (О) стараются выбить уток (У), а утки стараются поймать побольше мячей с воздуха. Если мячом выбивают утку, то записывается её номер, но она продолжает играть. Игра длится 3 минуты. Затем смена ролей. За подбитую утку даётся очко, а утке минус очко; если утка поймает мяч, то ей плюс очко.</p>
	<p>Тест № 3. «Борьба за мяч» На б/б площадке игра 5х5 как в б/бол, чья команда больше удержит мяч (без бросков в кольцо). Выигрывает команда, которая больше владеет мячом. За овладение мячом игрок получает очко. По сумме очков играющие распределяются в ранговом ряду.</p>
 <p style="text-align: center;">Рис. 3</p>	<p>Тест № 4. «Разведка» (рис. 3) Одновременно вызывается 2 чел. (по одному из каждой команды). «Р» – стараются взять мяч, а «Ч» – не дать этого сделать, осалить «Р» тогда, когда тот ещё будет находиться в кругу. Учитывается время, затраченное «Р». Затем команды меняются ролями. Выигрывают те, у кого меньше осаленных.</p>

Результаты тестов вносятся в таблицу, в которой определяется место занятое каждым участником в каждом упражнении и модели в целом.

ДИАГНОСТИКА ИГРОВОЙ ОДАРЁННОСТИ

Таблица 3

ТЕСТ		БЕГУНЫ			ОХОТА			БОРЬБА ЗА МЯЧ			РАЗВЕДКА				
№ п/п	Результаты теста Фамилия имя	Количество осаленных	Номера осаленных	Место по тесту	Попадание	Ловля мяча	Поражение мячом	Место по тесту	Время командного владения мячом	Овладение игроком мяча	Место по тесту	Время, затраченное игроком	Время, затраченное командой	Место по тесту	Место по сумме тестов
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка

1. Бег на 10 и 30 м (для оценки скоростных качеств).

Участники стартуют в бутсах, кедах, тапочках. В забеге участвуют не более 2-х человек, старт высокий. Время фиксируется ручным или электронным секундомером на начало движения. Стартуют на 10 и 30 м, по две попытки.

2. Скоростно-силовая подготовленность.

Прыжок в длину с места толчком двух ног. Две попытки.

3. Оценка общей выносливости.

Бег по дорожке стадиона с высокого старта (300 м). Одна попытка.

4. Оценка гибкости.

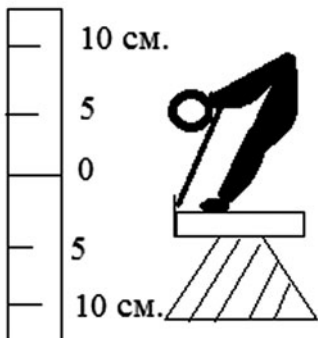


Рис. 1

Эффективность осуществления многих, технических приемов игры, например, ударов по мячу ногой и головой, защитных действий, финтов, зависит от эластичности мышц, подвижности в суставах, размаха и амплитуды движений.

При изменении эластичности мышц задней поверхности бедра, голени, спины можно воспользоваться методикой Н. Озолина (рис. 1).

Специальная физическая подготовка

1. Специальная ловкость.

Упражнение выполняется на травяной площадке длиной 13 метров. Старт и финиш на одной линии. В 7 метрах от неё ставится стойка (флажок), и далее через каждые 2 метра вперёд и 1 метр в сторону устанавливаются ещё три стойки (рис. 2).

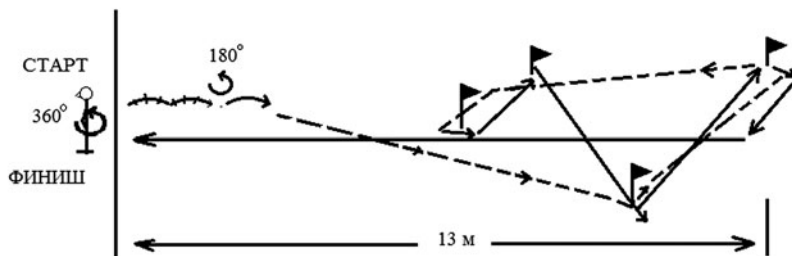


Рис. 2

Встать спиной по направлению к стойкам и по сигналу последовательно и слитно выполнить программу:

- два Поворота на 360° ;
- два кувырка назад;
- поворот на 180° ;
- кувырок вперёд;
- обегание стоек с правой стороны, (----->);
- слаломный бег до четвертой стойки, (————>);
- продвижение спиной вперёд к линии финиша по прямой в коридоре между стойками.

Регистрируется время выполнения теста. Дается 2 попытки.

2. Специальная координация (оценивается по дриблингус мячом с обводкой пяти кругов).

Упражнение выполняется на площадке длиной 27 м от линии старта. Последовательно через каждые 5 м обозначаются пять кругов диаметром 150 см. В 2-х метрах от последнего круга находится линия финиша. Дается 2 попытки. Не разрешается входить с мячом в круги. Специальная координация оценивается по времени, затраченному на обводку, и количеству допущенных ошибок (рис. 3).

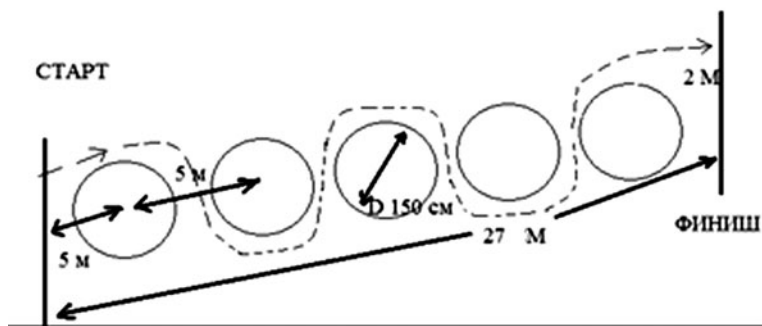


Рис. 3

3. Вестибулярная устойчивость.

Довольно простым тестом на вестибулярную устойчивость является время устойчивого равновесия в стойке на одной ноге.

Стоя на одной (на левой, на правой поочередно), вторая нога согнута (ступня упирается в колено опорной ноги) и отведена в сторону, руки на поясе. Время регистрируется по секундомеру с момента, когда испытуемый закрывает глаза, и до момента, когда испытуемый теряет равновесие, разгибает отведённую в сторону ногу, чтобы не упасть. После этого испытуемый открывает глаза.

Показатели устойчивого равновесия у детей											
Возраст	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Вестибулярная устойчивость (сек)	14	20	22	25	27	45	52	55	50	45	44

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Достижение качественного результата не может быть быстрым, так как речь идёт о развитии человека, будь то тренировка тела, укрепление здоровья и тем более формирование характера.

Даже если относиться к тренировкам как к временному средству для достижения какого-то результата, определить конкретное время, которое может занять этот процесс, практически невозможно – это **сугубо инди-**

визуальный момент. Время обучения до какого-то уровня зависит от изначальных способностей ребёнка, от его старания и серьёзности отношения к тренировкам, от тренера. Все эти условия в совокупности являются неотъемлемыми факторами обучения.

В настоящее время, многие страны при организации тренировочного занятия используют смешанные группы, в которых дети не делятся по половому признаку, а делятся по возрасту и уровню умений. Смешанное участие в спорте и в футболе активно развивается среди молодёжи.

До возраста 12-13 лет нет никакой разницы между способностями мальчиков и девочек, и девочки проходят через те же стадии развития, что и мальчики, во время обучения футболу, с учётом их возможностей по технике, по атлетизму, по способности к чтению игры.

Играя рядом с мальчиками, девочки получают большее позитивных впечатлений, повышают самоуверенность, больше узнают о своих возможностях. **Вполне можно проводить** игры команд мальчиков против команд девочек; или смешанные команды против команды мальчиков; смешанные команды против команды девочек; смешанная команда против смешанной команды.

А. Главное в планировании тренировки для детей – найти оптимальное соотношение между объёмами интересной для них нагрузки (самой игры) и не очень интересной, но полезной для обучения (упражнения общей и специальной подготовки).

Планировать тренировки надо заранее и весьма детально. Тренер должен решить, какие именно технические приёмы будут постоянно вводиться, что идёт за чем. Это планирование на весь учебный год.

Основной формой организации обучения и тренировки футболистов является учебно-тренировочное занятие (тренировка).

Б. Требования, предъявляемые к занятиям футболом таковы:

- обучение должно осуществляться с первой минуты занятия;
- строить занятия с учётом индивидуальных особенностей занимающихся (организовать малые группы).
- воздействие тренировки должно быть всесторонним (оздоровительным, образовательным, воспитательным);
- задачи тренировки должны быть конкретны;
- **больше 3-х задач в тренировке не ставить;**
- подготовительная часть тренировки должна занимать 10 мин;
- основная часть тренировки должна занимать 70 мин;
- заключительная часть тренировки должна занимать 10 мин.

Само занятие должно проводиться так, чтобы дети не стояли в очереди и ждали, когда придёт их черёд выполнять упражнение.

Некоторые упражнения обязательного характера (построение, повороты на месте и в движении) не вызывают особого интереса у ребят, скучны, а для некоторых представляют даже некую сложность. Поэтому каждый подчас выполняет их так, как он считает правильным, а некоторые их вовсе не понимают. **Это не то, что ждут ребята, пришедшие**

играть в футбол, им хочется бегать, прыгать, падать, вставать, бить по мячу и т.д.

Самая большая ошибка – это если во время занятия тренер не обеспечил каждого (каждого!) ребёнка мячом. Тогда у тренера будут проблемы, потому что детей придётся делить на группы, у кого-то не будет мячей, и они потеряют концентрацию. **Дети не могут стоять спокойно, им всё время нужно что-то делать, а для этого им нужен мяч! И главная задача на этом этапе – научить этот мяч контролировать.** Целью любых упражнений должен быть сам мяч.

Для ребят мяч – это игрушка, в которую они хотят играть все одновременно. **Если предложить им играть 3x3, то игра превратится в 1x5**, один владеет мячом, а пять других будут его у него отбирать. Если мы понимаем, почему это происходит в этом возрасте, **мы должны построить тренировку в соответствии с желаниями и возможностями этого возраста.**

Тренер должен подчас отходить от общепринятых методик, живо реагировать на действия ребят, их предложение заняться чем-то другим, или просто предлагать им несколько новых, не похожих на предыдущие движения, технические приёмы.

Систематическая последовательность упражнений на протяжении тренировки позволяют уделить больше времени содержательному аспекту. **Каждая тренировка, начинающаяся с изучения нового технического приёма, даёт минимум пользы**, ибо должна начинаться с выполнения некоторого количества раз тех упражнений, движений, приёмов, которые выполнялись на предыдущей тренировке, **чтобы оказывать нужный эффект на процесс развития.**

Одной из реальностей воспитания молодых футболистов является то, что время одной тренировки достаточно ограничено.

Часто тренеры желают сделать слишком многое в течение одного занятия, планомерно переходя от одного упражнения к другому через несколько минут. **Это не позволяет игрокам эффективно совершенствовать уже разученные приёмы (или освоить предлагаемые новые)**, так как количество повторений конкретных действий **недостаточно.**

Начальное обучение должно строиться на основе закономерностей обучения техническим приёмам. Одно из них заключается в том, что **в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная координация.** Такая координация **развивается при многократном повторении** одного и того же технического приёма в начале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях.

При каждом повторении какого-либо игрового приёма в нервно-мышечной системе ребёнка формируется его образ. Он представляет собой систему команд из Ц.Н.С. и ответы мышц на эти команды (ответы – это напряжение и расслабление мышц в нужные моменты движения). **И чем больше число этих повторений, тем прочнее «нервно-мышечная память», тем эффективнее выполнение технических приёмов.**

Иногда уровень сложности упражнений **необходимо или усложнять или упрощать**. Этого можно добиться следующим образом:

– регулировать сопротивление (изменять пространство, время, уровень сопротивления игроков и т.п.);

– ограниченно регулировать организацию выполнения самого упражнения.

В. Несколько советов тренеру по подготовке учебно-тренировочного занятия:

1) Первый вопрос, который тренер должен поставить перед собой: «Что я хочу от тренировки?»

2) Далее надо подумать о выборе упражнений именно для этой возрастной категории детей:

– получают ли они удовольствие от этих упражнений?

– научат ли эти упражнения?

– соответствует ли уровень упражнений возможностям детей?

– смогу ли я правильно и доходчиво их объяснить?

Кроме этого, необходимо предусмотреть варианты упражнений на случай, если потребуется заменить какие-либо из них.

3) Затем необходима найти ответы еще на ряд вопросов:

– сколько человек будет на тренировке;

– где она будет проведена (просмотреть безопасность места проведения);

– какова будет расстановка конусов, ворот; цвет и количество жилеток количество мячей и т.п.;

– **наличие «аптечки первой помощи» (!)**;

– каким образом сбалансировать составы групп, участвующих в тех или иных упражнениях, эстафетах;

– всё ли участники в равном физическом состоянии;

– какова продолжительность и повторяемость упражнений;

– как избежать большого количества статических ситуаций;

– время отдыха, пауз, режимов питья и т.п.

4) В практической работе:

– помните, что работать непрерывно дети этого возраста **могут не более 20 секунд**;

– реально оценивайте возможности всей группы и отдельного ученика;

– игроки до 10 лет, как правило, не могут уверенно работать с мячом летящем по воздуху или посылать мяч на большое расстояние;

– давать короткое, ёмкое, сжатое объяснение нового приёма или упражнения, или задания, или чего-либо другого;

– сосредоточить внимание детей на правильном выполнении задания, сделать его весёлым, осмысленным, соревновательным, увлекательным;

– вносить поправки коротко: подсказ + пауза; подсказ + пауза...;

– переходить от одной стадии изучения чего-либо к другой тогда, когда увидите прогресс в освоении;

– измените условия выполнения упражнения если плохо осваивают приём;

– важно контактировать с игроками в позитивном плане и объяснять им, как они могут исправить свои ошибки;

– советуйте игрокам наблюдать за тем, как играют футболисты высокого класса, они могут многому научиться, наблюдая за своими кумирами и копируя их действия.

5) Безусловно, надо продумать мотивационную составляющую тренировки:

– применять простые, понятные объяснения отдельных упражнений или технических приёмов;

– акцентировать внимание на исходное положение, показ упражнения, время его выполнения и т.п.;

– само обучение проводить воодушевляя учеников на правильное и качественное выполнение упражнений;

– использовать коллективную и индивидуальную форму участия юных футболистов в исправлении недостатков;

– безусловный контроль за всем происходящим;

– подчёркивать улучшения техники исполнения.

При проведении игровых упражнений и свободных игр необходимо так же воодушевлять игроков на активные проявления, **но избегать чрезмерного вмешательства в ход игры. Безусловно, поощрять инициативность, способствовать развитию креативности (творческого проявления).**

Секрет эффективности тренировки заключается в её простоте и ясности. С самого начала занятия каждый игрок должен понимать, что от него и всей группы ожидает тренер.

Для этого **перед началом тренировки тренеру** нужно собрать всех игроков вместе и рассказать о теме занятия. Говорить надо просто и понятно. Помните, что игрокам лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать.

б) Некоторые правила, которых следует придерживаться, выступая перед игроками:

– думайте прежде чем говорить;

– сказанное должно иметь ценность;

– будьте уверены в значении слов (не используйте те слова, значение которых не понимаете);

– избегайте жаргонизмов (говорите коротко и просто);

– наблюдайте за группой во время выступления (когда говорите смотрите в глаза игроков);

– говорите отчётливо;

– моделируйте громкость (**не говорите монотонно**);

– будьте позитивны (старайтесь подбодрить каждого).

После того как дали задание, и игроки начали выполнять упражнение, в это время **лучше несколько отойти от места выполнения упраж-**

нения, чтобы видеть как работают все игроки. Если большинство выполняют упражнение неправильно, то обычно это происходит из-за того, что:

- инструкции были даны недостаточно ясными;
- демонстрация упражнения была недостаточно понятной;
- игроки физически или технически не готовы к выполнению этого занятия.

7) В наше время дети сильно ориентированы на получение визуальной информации (телевизор, компьютер, игровые приставки), поэтому личный показ тренером того или иного элемента имеет большое значение:

- тренер выполняет движение в качестве примера;
- тренер выполняет движение очень медленно и при этом объясняет его (шаг за шагом);
- тренер выполняет движение медленно и игроки повторяют его действия, как в замедленной съёмки, при этом тренер делает необходимые пояснения;
- игроки самостоятельно выполняют движение; тренер находится рядом, контролирует и координирует движения;
- движение выполняется каждым разом всё быстрее;
- **если тренер не уверен в своём мастерстве владения мячом**, то лучше поручить продемонстрировать, тот или другой технический приём своим самым лучшим игрокам.

Некоторые тренеры приглашают игроков более старшего возраста, чтобы они показали изучаемые приёмы. Для новых игроков это прекрасная возможность увидеть качественное исполнение различных действий с мячом и воспроизвести эти действия;

- **если у большинства игроков наблюдаются ошибки** при выполнении упражнения, нужно собрать всю группу, объяснить и показать, как правильно действовать;
- **если проблемы возникают только у отдельных игроков**, то можно заняться исправлением ошибок у этих игроков, а остальные будут продолжать выполнять задание.

Некоторые тренеры для остановки задания или игры предпочитают использовать свисток, другие – голос. Игрокам необходимо объяснить, что вы будете использовать. **Необходимо свести к минимуму время остановки выполнения задания или игры, чтобы игроки не потеряли темп действий.** Следует понимать, что футболисты хотят играть, а не стоять.

Когда приходит время для перехода к следующему упражнению или новой теме, нужно собрать игроков вместе, объяснить и продемонстрировать, что от них потребуется при выполнении нового задания.

Базовые элементы должны быть отправной точкой тренировки вне зависимости от того, проходит обучение технике или тактике.

8) Для более быстрого формирования правильных тактических умений необходимо соблюдение пяти важных условий:

– **Повторение.** Оно важно для развития элементов моторной памяти, что позволяет игрокам формировать двигательные навыки и выполнять каждый приём автоматически. **Тренировки должны быть спланированы таким образом,** чтобы обеспечить каждому игроку максимально возможное количество касаний мяча. **Чем больше группа, тем меньше игрок контактирует с мячом.**

– **Стабильное качество.** Повторения могут привести и к нежелательным последствиям, **если повторяются неправильные движения.** Движения, выполняемые при каждом исполнении того или иного технического приёма, должны быть верными и согласованными. Необходимо **нацеливать игроков на успешное выполнение не менее 80% всех попыток.**

Тренер должен **на ранней стадии** обнаружить неправильное выполнение движений и обеспечивать игроков точной информацией, чтобы решить проблему.

– **Взрывные движения.** Как можно раньше игроки должны **отрабатывать действия с мячом так быстро, как это имеет место в соревновательной игре.** «Медленные» тренировки подготовят медленных игроков, тренировки в быстром темпе – быстрых и «взрывных» игроков.

– Никогда в тренировке не следует жертвовать качеством в угоду меньшей скорости выполнения игроками технических приёмов.

– По меньшей мере, **половина времени всего занятия должна использоваться** для проведения игровых упражнений и самих игр в неполных составах. Упор следует делать на применении изученных или изучаемых приёмов, элементов в соответствующих игровых ситуациях.

– **В футболе очень важно восприятие происходящего на поле.** Чтобы в дальнейшем выстроить команду, командную игру, **нужно добиться того, чтобы каждую ситуацию все игроки воспринимали одинаково.** Каждый из них понял бы, что произойдёт в следующий момент, и что он должен при этом делать. И **учить пониманию игровых ситуаций нужно с самого детства, раннего возраста.** Вот почему на занятиях футболом должна быть всегда игра, а не беготня вокруг поля. **Футболисты сами должны искать выход из ситуации.** Если тренер будет им каждый раз подсказывать, они станут чрезмерно зависимы от него. А они как раз должны быть независимы и сами принимать решения.

Основная идея – игра лучший учитель. В таком юном возрасте детям не нужно изучать слишком сложные тактические концепции игры или осваивать конкретные позиции на поле, **им следует больше касаться мяча, играть, развивать основные навыки,** а также, знакомиться с ситуациями, в которых они учатся принимать индивидуальное и коллективное решение.

ПЛАН-МАКЕТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Для подготовки тренировочного занятия необходимо предварительно разработать план-макет тренировки и уже на его основе план-конспект тренировочного занятия (таблица 1 и 2).

При разработке необходимо учесть следующие рекомендации:

– предусмотреть, чтобы **подготовительная часть** занятия содержала те элементы подготовки с которыми футболисты знакомились на предыдущих занятиях;

– **подготовительная часть включает в себя** проведение короткого матча **с использованием элементов предыдущих тренировок;**

– **в основной части занятия** планируется материал, который является новым для футболистов, а в разделе матч № 2 игроки ориентируются на использование элементов подготовки, с которыми они знакомились ранее, и тех, которые они только что опробовали;

– **заключительная часть занятия** нацелена на процесс восстановления и подведения итогов тренировки.

Таблица 1

ПЛАН-МАКЕТ ТРЕНИРОВКИ (6-7 лет)

	Подготовительная часть		Основная часть		Заключительная часть
	Разминка	Матч № 1	Упражнения	Матч № 2	Восстановление
	10 мин	10-15 мин	20-35 мин	15-20 мин	5-10 мин
содержание	Использование мяча в различных видах ходьбы, бега, подвижных игр, эстафетах, упражнениях на технику предыдущих занятий.	Игры футбол в неполных составах 1x1, 2x2 с использованием изучаемых технических приёмов на предыдущих занятиях	Выполнение новых изучаемых технических приёмов: – ведение; – пас; – удар; – остановка; – отбор и т.д.; – выполнение связок; – упражнения на координацию	Игры в футбол в неполных составах: 2x2, 3x3 (без вратарей) с использованием новых технических приёмов и ранее изученных	– пробежка; – выполнение новых изучаемых технических приёмов; – произвольный отдых; – подведение итогов; – сбор оборудования; – задание на дом; – разъезд <u>Начало формы</u> <u>Конец формы</u>
воздействие	Психомоторные навыки				восстановление
	Взаимодействие				
	Координация				
		Игровой аспект		Игровой аспект	
	Свободное выражение			Свободное выражение	
	Техническая стимуляция				
				Спонтанная креативность	
				импровизация	
Повторение			Повторение		

Влияние тренера	Организация			
	Воодушевление			
			демонстра- ция	наблюдение

Таблица 2

ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ
№ __ Дата: _____

Этап: «Спортивно-оздоровительный»
ЗАДАЧИ: укрепление здоровья; ознакомление с техническими приёмами; формирование и закрепление умений; индивидуальная тактическая подготовка
МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:
КОЛИЧЕСТВО ЗАНИМАЮЩИХСЯ:
ИНВЕНТАРЬ:

Часть тренировки	Упражнения	Схема проведения	Дозировка	Указания	Примечания
РАЗМИНКА: Матч № 1					
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:					
	Матч № 2				
Заключительная часть					

1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Две основные задачи:

– создать психологический настрой на эффективное выполнение заданий основной части тренировки;

– подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную и др.) к предстоящей работе. В ходе разминки игроков нужно подготовить не только к физической работе, но и умственной. Проводить разминку можно, используя упражнения как без мяча, так и с мячом.

Кстати, с детьми моложе 9 лет не обязательно проводить специальную разминку. Лучше провести весёлые упражнения, чтобы привлечь их внимание к предстоящему занятию.

Как пример, можно использовать следующие игры.

Игра: «Красный свет, зелёный свет». Команда на специально размеченной площадке. У каждого игрока мяч. Один игрок водящий без мяча, который стоит в противоположной от команды зоне. (см. рисунок 1).

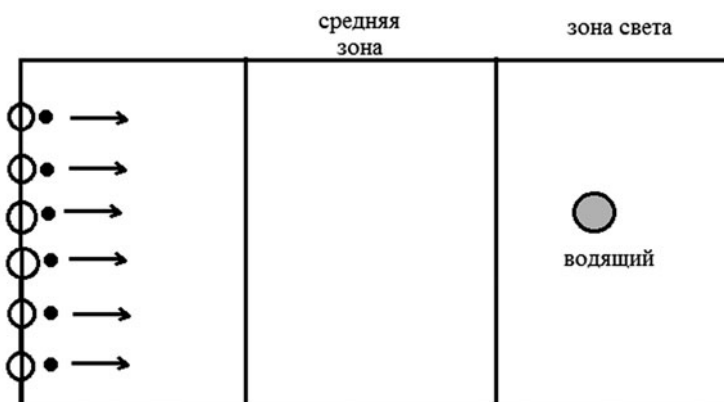


Рис. 1

Игрок (водящий), стоящий спиной к группе громко называет: «зелёный!», и вся группа одновременно ведёт мяч в «зону света», где находится водящий.

Водящий внезапно поворачивается лицом группе и кричит: «красный». Все должны остановиться, кто не успел перейти «среднюю зону» или не успел остановиться делает пять шагов назад. Выигрывает тот, кто первым вошел в «зону света», он меняется с ведущим. Рекомендуется сделать три раунда:

- перебегать без мячей;
- перебегать ведя мяч руками;
- перебегать ведя мяч ногой.

Игра: «Мяч – сопернику!»

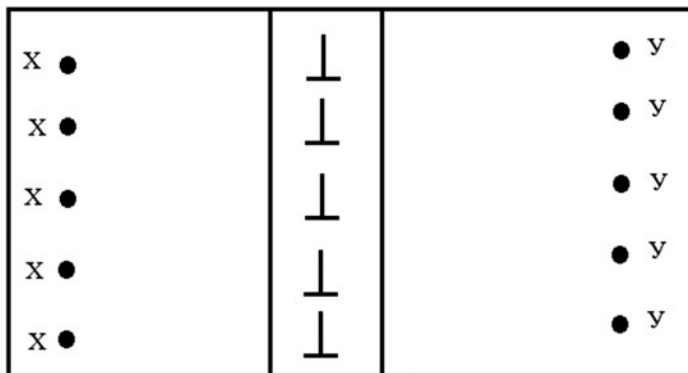


Рис 2

Две команды, у каждого мяч. По сигналу тренера каждая команда перебивает мяч на сторону соперника.

Задача – все мячи должны быть на одной стороне. По ходу игры можно остановить игру и подсчитать количество мячей на каждой стороне.

Можно разнообразить задачу – бить по мячу только определённой ногой и т.п.;

– в среднюю зону поставить стойки (или конусы), чтобы можно было их обвести и только после этого пробить мяч на сторону соперника.

Можно использовать различные игры в «догонялки» («салочки»). Они, как правило, протекают эмоционально и создают немало сложностей для детей, чтобы они перестраивали себя снова и снова. И убегать и догонять в равной степени весело и мотивационно. Если надоедает, то легко прекратить упражнение. **Всё, что нужно – это терпение для проведения занятия.**

Можно разминаться и индивидуально, если у каждого есть мяч, много конусов на площадке в различных позициях, и дать, например, задание вести мяч внутренней стороной стопы от одного конца до другого. Через некоторое время изменить задание на ведение мяча внешней стороной стопы. Таким образом вы одновременно подготовите ребёнка к основной части и в то же время поработаете над техникой ведения. Это лучше, чем если вы выберете какое-либо упражнение, где кто-то будет выбывать или некоторое время не участвовать в общей деятельности. Для разнообразия или даже для некоторого затруднения, **предложите детям вести мяч не глядя на него,** или уменьшите площадку, или ограничьте количество касаний мяча той или иной ногой и т.п.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Две основные задачи:

– изучение новых базовых технических приемов;

– использование новых технических приёмов в играх в неполных составах.

Используя игры 1x1, 2x2, 3x3 необходимо менять их последовательность через некоторое время.

Для развития креативности, творчества футболистов увеличивать количество ворот до 4-х, или играть двумя мячами.

Очень важно, чтобы каждый игрок имел возможность чаще бить по воротам и имел возможность чаще в них попадать.

Третья задача:

– развитие физических качеств за счёт использования упражнений интегрального характера, когда **используется возможность воздействия одного упражнения на одновременное развитие разных видов подготовленности.**

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Две задачи:

- создание условий для восстановления;
- подведение итогов занятия.

В заключительную часть должны входить упражнения эмоционального характера. Это могут быть игры. Можно дать ребятам выполнить несколько упражнений основной части, которые не требуют большого движения, но дают возможность сконцентрировать внимание на технике выполнения. Можно показать им какой-либо финт и предложить попробовать сделать его дома, а на следующий тренировке продемонстрировать во время разминки или основной части.

Необходимо провести итог прошедшего занятия. Это может быть оценка всей группы, а можно выставить оценку каждому, не забыть отметить хорошее, что он сделал на сегодняшнем занятии, или выразить уверенность, что у него всё получится в следующий раз. **Дети очень серьёзно относятся к этим оценкам**, некоторые переживают даже больше, чем за школьные отметки.

Надо напомнить о следующем занятии, вместе с учащимися собрать инвентарь, возможно, дать задание на дом и проконтролировать отбытие детей.

Тренировки лучше всего завершать на весёлой ноте. Важно создавать в конце занятия такую атмосферу, чтобы игрокам хотелось продолжить тренировку. В этом случае они будут с нетерпением ждать следующей встречи.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника в футболе – это большое разнообразие приёмов работы с мячом в тренировках и играх. **Техническое мастерство футболистов характеризуется** количеством приёмов, которые они используют на поле,

степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. Игра становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с заметными пробелами в технической подготовленности. Чтобы стать игроком высокого класса, юному футболисту **необходимо освоить весь технический арсенал футбола.**

Наши «мастера», так же как и наши юноши, **проигрывают своим коллегам в отсутствии элементарной «школы футбола»**, т.е. тех азов техники и тактики, без которых немыслимы большие достижения на Европейских и мировых форумах. **Отсутствие элементарной школы это всё равно, что незнание азбуки и правил правописания в общеобразовательной школе.** Поэтому и там и там мы видим слишком явную невнятность в орфографии.

Чтобы юному футболисту в дальнейшем стать игроком высокого класса, ему необходимо освоить весь, так называемый букварь технического арсенала футбола: ведение мяча, жонглирование, приём и передачу мяча, удары ногой и головой, выполнение приёмов в затруднительных условиях игры, обводку с применением финтов, отбор мяча, дриблинг и т.д.

Возможно, что дети 6-7 лет никогда не играли в футбол, и эти занятия будут для них фактически первым опытом. **Задача тренера** не только познакомить их с базовыми элементами футбола, но и **возбудить у них аппетит к будущим занятиям.**

Дети большей частью не понимают, хорошо ли они выполняют технический приём, и не сравнивают себя с другими членами группы. Им, главным образом интересно находиться среди товарищей и развлекаться, **делая собственные открытия в том, чем они занимаются.**

На начальном этапе многолетней подготовки на первый план выходит индивидуальное обучение техники игровых действий и развитие координационных возможностей.

Тренеру в работе над техникой **необходимо ориентироваться на некоторые положения теории развития движения по которой:**

- в начале формируются знания о действии;
- затем осуществляется **овладение действием в форме умения;**
- далее, **по мере его автоматизации, формируется навык.**

При формировании знаний сначала создаётся зрительный образ всего движения, затем обучаемый усваивает смысл и характерные признаки действия и пробует выполнить его практически.

Поиск рационального способа выполнения действия осуществляется путём сличения того, что должно быть, с тем что есть.

На этой стадии тренеру **необходимо немедленно подкреплять правильное движение, выполненное игроком (одобрить).**

Успешные движения закрепляются, неправильные оцениваются отрицательно, затормаживаются и в процессе постепенно утрачиваются.

При первых объяснениях не следует акцентировать внимание на деталях, нужно остановиться на главном. **Краткое, но точное и образное**

объяснение помогает обучаемому понять не только форму и характер движения, но и причины, влияющие на качество его выполнения.

Техника передвижений

Обучение на данном этапе начинается с изучения техники передвижения. Параллельно осуществляется знакомство с приёмами техники владения мячом и с основными способами выполнения этих приёмов.

Техника передвижения составляет основу (базу) футбола и выходит из него как неотъемлемая составная часть. **Она включает в себя группу приёмов:** бег, прыжки, остановки, повороты.

Бег – при обучении технике полевого игрока используют бег обычный (для выхода на свободное место, для преследования соперника и т.д.), спиной вперёд, скрестным и приставным, шагом.

Прыжки – в футболе выполняются толчком одной и обеими ногами; в игре применяются прыжки вперёд, вверх, в стороны.

Остановки – выполняются прыжком и выпадом и служат эффективным средством изменения направления движения.

Повороты – позволяют футболистам с минимальной потерей скорости менять направление движения. Выполняются переступанием или прыжком (в зависимости от ситуации – в стороны или назад).

Обучать технике передвижения следует с первых занятий, а дальнейшее совершенствование – на протяжении всех этапов подготовки. После освоения отдельных приёмов и способов – **отрабатывать возможные сочетания в игровой обстановке.**

Упражнения по технике передвижения необходимо систематически включать в подготовительную часть урока, а при постановке спецзадачи – в основную.

Процесс обучения технике передвижения и совершенствование этого элемента игры тесно связан с такими двигательными качествами, как быстрота и ловкость, прыгучесть и скоростная выносливость.

При обучении технике передвижения используют:

1. Стартовые ускорения в беге по прямой, дугам, кругу и остановке.
2. Стартовые ускорения после поворотов и прыжков.
3. Стартовые ускорения из различных положений (с высокого и низкого старта, из приседа, сидя, из положения лежа и т.д.).
4. Бег в сочетании с прыжками.
5. Бег в сочетании с поворотом на 90, 180 и 360 градусов.
6. Прыжки:
 - на одной ноге вправо и влево с продвижением вперёд и назад, с разной последовательностью;
 - попеременно на правой и левой ноге с продвижением в разных направлениях;
 - толчком обеих ног вправо и влево с продвижением вперёд-назад, вправо-влево, с продвижением в разных направлениях.

Беговые и прыжковые упражнения выполняются в изменённом ритме на **размеченной** (поперечными линиями с промежутками от 85 до 190 см) **дорожке длиной 20-30 м**. Короткие и длинные промежутки чередуются в разных вариантах: два коротких – один длинный, два длинных – три коротких и т.д. Пробегая дистанцию, необходимо наступать на поперечные линии.

Ведение мяча

Это основной приём владения мячом, который представляет собой сочетание бега (реже – ходьбы) и лёгких ударов по мячу ногой различными способами.

Маленьким футболистам обязательно надо объяснять, какой частью стопы надо делать ударные движения, где эта часть находится. Важно, чтобы они поняли, где у них на стопе находится внутренняя часть, где наружная, где внутренняя и внешняя часть **подъёма**. Подскажите, что центральная часть подъёма это как раз то место, где обычно зашнуровывается обувь. **Надо напомнить** им, где носок ноги, где пятка и что ими можно делать в футболе.

Когда он начнёт это ощущать осознанно, то уже дело встанет за количеством практической работы. Для одних это будет не так много, для других больше.

Одним из упражнений способствующих усвоению этого чувства является такое:

– один игрок держит мяч в руках, а другой, сидя на земле, поднимает ногу и центральной частью подъёма слегка ударяет мяч по его центральной части.

Дети, у которых ноги крупные, тяжёлые, **часто разворачивают подъём несколько во внутрь и бьют по нему внешней стороной подъёма.** Если не обратить внимание, то они так и будут это делать. Необходим периодический контроль и внесение поправок в их действия.

Другое упражнение:

– сидя, мяч держать в руках. Одну ногу, ту которой надо будет работать с мячом, несколько приподнять, согнув её в колене.

Набрасывая мяч на подъём согнутой в колене ноги, лёгким ударом подбить его в сторону головы и поймать руками. Сделав так несколько раз, попробуйте подбить его два раза чуть-чуть вверх, а третьим касанием снова послать мяч к голове. Постепенно увеличивайте количество раз подбивая и **пробуйте делать то же самое другой ногой;**

– когда тренер увидит, что мальчик почувствовал уже некоторую уверенность, то надо перейти к попытке сделать то же самое стоя. Сначала подбить мяч на небольшую высоту, а затем до уровня пояса, груди, головы;

– затем попробовать подбить мяч два раза, не ловя его руками. **Очень важно,** чтобы юный футболист почувствовал, что мяч им управляется и летит куда надо;

- теперь нужно попробовать так же стоя, набросить мяч на стопу и послать его в стенку или партнёру;
- далее можно пробовать, чтобы мяч набрасывал партнёр и посылать мяч ему обратно в руки;
- затем после наброса партнёра попробовать подбить мяч вертикально вверх несколько раз подряд одной и той же ногой;
- то же на другой ноге;
- то же, но поочередно одной и другой ногой;
- те же упражнения, но выполнять внутренней стороной стопы.

Необходимо обратить внимание на то, что одной из проблем с юными игроками при выполнении этих движений является их **склонность обязательно поставить ногу после того, как подбили мяч**, а это значительно затрудняет достижение хорошего контакта ноги и мяча.

Ориентируйте ребят на то, чтобы они проделали эти упражнения дома. Помимо технической пользы, движения бёдрами, голенью **позволят укрепить мышцы ног и брюшного пресса**.

Ведение, пас, передача, удар по мячу находятся в тесной связи, поскольку в любом случае осуществляется ударное движение различными частями стопы по мячу, но с разной степенью прикладываемых усилий.

Начинать знакомство обучения следует с ведения мяча по прямой носком ноги, прямым подъёмом, затем внутренней и внешней частью подъёма, **чередую** каждый последующий способ ведения с ранее опробованным. При ведении мяча ногой, удары наносятся в нижнюю часть мяча.

Ведение внутренней стороной подъёма позволяет существенно менять направление движения. Однако к этому приёму следует приступать осторожно в связи со сложной структурой движения ног.

Для маленьких детей при ведении мяча главным будет лишь сосредоточение внимания на мяче, они в этом процессе учатся координировать свои действия, чтобы понять как его вести по прямой, почему мяч укатывается в сторону и как его вернуть в прежнее русло.

Подсознательно ощущается напряжение в мышцах при тех или иных действиях, они также подсознательно стараются воспроизвести действия, которые позволили бы мячу быть более послушным. **И конечно, в это время у них нет никаких мыслей по связи со своими партнёрами**. В лучшем случае доминирует главная мысль – **послать мяч в ворота**. Для тренера в этот период главное – **чтобы эта мысль оставалась в голове мальчика надолго**.

При работе над контролем мяча наиболее важным является время, пространство и многочисленные повторения. **Со временем, количество касаний при управлении мячом значительно сократится** и тогда можно будет вводить элементы взаимодействия, пусть и простые, с партнёром.

В дельнейшем, при ведении ориентировать ребят находить возможность не сталкиваться друг с другом, использовать пространство для ведения, лучше управлять мячом при его отскоках, подскоках и т.п.

Важно сориентировать мальчишек на применении лёгких касаний мяча, особенно первого, для укрощения мяча в момент приёма и при ведении.

Юные игроки не должны быть ограничены в своих движениях на поле, и перемещения должны стать естественным продолжением передачи.

Внимательно наблюдая за их действиями, следует поощрять тех, кто пусть и неосознанно выполнил то или иное действие, которое позволило укротить мяч, направить его в нужном направлении и т.п. Это эмоционально поддерживает ребят и стимулирует их на повторение подобных движений.

Большинство юных футболистов пока практически не имеют понятий о визуальном контроле действий не только соперника, но и партнёров, даже если они находятся перед ними. В основном, глядя на всё пространство площадки, на котором юный игрок находится, он созерцает происходящее и подчас забывает о том, что в это время сам должен контролировать мяч и делать передачу. Поэтому он часто его пропускает мимо себя и бегаёт, чтобы его снова взять под контроль.

Пас/передача

На протяжении всего процесса обучения и совершенствования удары по мячу составляют основу тренировочных упражнений.

Пас – это передача мяча своему партнёру. Это главная составляющая игры. **Как ключевая часть игры пасы позволяют:**

- продолжить владеть мячом;
- организовать атаку, контратаку;
- сменить направление игры;
- вывести партнёра в позицию, позволяющую реально угрожать воротам соперника или сразу пробить по воротам.

Вообще пас – это язык футбола.

Важно, прежде чем научить ребёнка сильно бить, надо научить его правильно и точно делать пас или передачу мяча, поскольку и при пасе, и при передаче, и ударе общее движение остаётся ударным, но посыл мяча предполагается на определённое расстояние (по земле или по воздуху), и в соответствии с этим, прикладывается соответствующая степень силового воздействия на мяч.

При пасе надо ориентировать детей на производство энергичного движения пасующей ногой. По началу будет замечен значительный зрительный контроль самим ребёнком за тем, где находится и как движется мяч. Будет большой разброс в степени силового приложения стопы к мячу в результате чего пас будет или слабым, или через чур сильным. Тренеру надо набраться терпения, постепенно ребёнок уловит необходимую силу приложения стопы к мячу, место удара на своей стопе и точку приложения удара на мяче т.е. практика поможет. Это не плохо, поскольку за это время тренер может увидеть какая же техника будет более пригодна для каждого ребёнка.

Пас носком.

Опорную ногу ставят сбоку от мяча и несколько сзади него. Бьющую ногу, согнутую в колене в момент замаха, при соприкосновении с мячом почти выпрямляют. Носок её приподнят вверх, опущенная вниз пятка почти касается земли. **Бьющая нога выполняет удар по мячу в тот момент, когда начинается движение вверх**, туловище наклонено вперёд. Удар носком наносится в центр мяча. **Если мяч надо послать верхом**, то удар наносят ниже. **Удар в край предаёт мячу полёт по дуге** вправо или влево.

Пас внутренней стороной стопы.

Удар осуществляют ногой, развёрнутой носком наружу. Опорную ногу, согнутую в колене, ставят несколько сбоку от мяча; бьющую ногу, слегка согнутую в колене, поворачивают в тазобедренном суставе наружу. **Удар выполняют с небольшим замахом и резким движением напряженной ногой с закреплённым голеностопным суставом.**

Носок стопы несколько приподнят. **Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы.** Положение ноги во время удара сохраняется и во время проводки.

При пасе внутренней стороной стопы должна быть несколько напряжена лодыжка бьющей ноги. удар наносят по середине мяча (если пас не длинный). **При длинном пасе или передаче** бьющая поверхность уже не лодыжка, а одна из сторон подъёма ноги, **носок бьющей стопы чуть опущен.** Помимо этого, необходимо учесть и расположение опорной ноги по отношению к той точке, где предполагается произвести удар.

Пас внутренней частью подъёма.

Этот удар наносят частью стопы, прилегающей к большому пальцу и несколько выше. Положение бьющего при выполнении удара обычно под углом 45° по отношению к мячу и цели. Согнутую ногу (опорную) ставят несколько позади и сбоку мяча, а бьющую отводят при замахе назад и несколько внутрь. Туловище во время удара правой ногой отклоняют влево, а при ударе левой – вправо. Удар может быть произведён и с прямого разбега.

Пас серединой подъёма (прямым подъёмом).

С последним шагом разбега опорную ногу, слегка согнутую в колене, ставят на линию мяча, несколько сбоку от него (примерно в 15 см). Бьющую ногу, находящуюся сзади согнутой в колене, резко посылают к мячу. В момент удара колено бьющей ноги должно быть над мячом. Удар выполняется серединой подъёма с максимально оттянутым вниз носком.

Упражнения (пасы и передачи различными частями стопы):

1. В прямоугольнике 9x18 м, на коротких сторонах стоят ворота. По очереди ребята посылают мяч с линии ворот в чужие ворота. Чья команда больше забьёт.

2. У тренера все мячи, он по очереди пасует мяч чуть вперёд от лицевой линии впереди стоящим ребятам, которые посылают мяч в ворота соперника.

3. Тренер стоит в середине площадки. Первый игрок делает пас тренеру, который возвращает мяч, и игрок посылает мяч в ворота соперника и т.п.

4. По сигналу все игроки одновременно посылают мяч на 5-8 м вперед и тут же стартуют за ним. Посыл мяча разными способами.

5. В парах, расстояние 6-8 м друг от друга. Передача мяча разными способами друг другу. Обязательное движение навстречу мячу и движение назад спиной после передачи партнеру.

6. В парах, расстояние 8-10 м. То же, что и в предыдущем упражнении, но посыл мяча партнеру более жесткий. Передача низом разными способами.

7. То же, но передачу делать не прямо партнеру, а несколько в сторону. Партнер делает ускорение за мячом, останавливает его, делает обратный пас и возвращается на исходную позицию.

8. В паре, движение параллельно друг другу, находясь на расстоянии 5-7 м один от другого. Один с мячом делает пас партнеру не в ноги, а несколько вперед («на ход»), стараясь соразмерить силу своего паса со скоростью движения партнера. Принявший мяч делает обратный пас «в касание» или после быстрой обработки.

9. Игра 2x2 на площадке 18x18 м. Задача команды, не владеющей мячом, – помешать сделать передачу мяча в свободную зону «на ход» вбегающему туда игроку соперника. **Задача владеющих мячом** – найти возможность ворваться в свободную зону и сделать туда передачу.

10. Площадка 18x18; 5x3, один мяч, количество касаний неограничено.

Остановка (приём) мяча

Параллельно с знакомством по ведению мяча можно приступить к изучению остановок мяча.

Приём мяча – один из главных футбольных навыков. Чем лучше игрок владеет им, тем больше у него будет времени для осуществления следующих действий.

Начать надо с простейших приёмов (остановка подошвой, внутренней стороной стопы), постепенно переходя к более сложным (подъёмом, внешней частью подъёма).

1) **Остановка (приём) мяча ногой (подошвой) осуществляется следующим образом:** игрок мягко встречает мяч ногой, слегка согнутой в колене и вынесенной вперёд (носок понят, пятка опущена); туловище слегка наклоняют над мячом.

2) **Если мяч опускается,** то, прежде всего, надо рассчитать место его приземления и остановить выставленной вперёд ногой, слегка согнув её в колене. **Для полной остановки мяча носок опускают, прижимая мяч к земле. При неполной остановке мяча** в момент соприкосновения с

подошвой, останавливающую ногу немного поднимают – тогда мяч отходит несколько вперёд или в сторону от ноги.

3) **Остановка (приём) внутренней стороной стопы мяча, катящегося навстречу:** игрок поворачивает ногу носком наружу, вес тела переносит на опорную ногу; в момент соприкосновения с мячом ногу отводит немного назад, уступая движению мяча. Останавливающая поверхность приходится на середину внутренней поверхности стопы.

4) **Остановку (приём) мяча внешней частью подъёма** выполняют согнутой ногой, вынесенной вперёд опорной и с носком стопы чуть повёрнутым во внутрь. При непосредственном контакте с мячом ногу расслабляют.

На что надо обратить внимание юных футболистов при приёме мяча:

– следить за тем, чтобы во время приёма и обработки мяча скорость игрока снизилась;

– следить за тем, чтобы принимающий делал уступающее движение во время приёма;

– варьировать приём мяча различными частями стопы: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма, серединой подъёма, внешней частью подъёма;

– не давать мячу отскочить от стопы далеко;

– принять мяч так, чтобы можно было сразу послать в любом направлении или самому начать движение;

– принять мяч таким образом, чтобы он был укрыт корпусом;

– при приёме передачи надо **сделать встречное движение к мячу.**

Упражнения:

1. На площадке (размер по усмотрению тренера) все ребята водят свои мячи. Один игрок стоит спиной к площадке. **По сигналу** – все останавливаются и ставят подошву на мяч, а тот кто стоял спиной – быстро поворачивается и указывает на того, кто не успел поставить ногу на мяч. Они меняются местами.

2. Тренер называет (или показывает) направление, по которому игроки ведут мяч. Тренер неожиданно изменяет направление – все быстро меняют направление движения.

3. У всех мячи. Водящий без мяча, в жилетке. Все водят мячи в квадрате, а водящий должен осалить любого игрока. Кого осалил – тот одевает жилетку, а предыдущий водящий подключается к группе.

Варианты: – осаленный покидает квадрат;

– осаленный присоединяется к водящему, и оба салят и т.п.

4. Сделать прямоугольную площадку. На малой стороне поставить отражатели (батут, скамейка и т.п.). Прямоугольник обозначен конусами.

По сигналу, ведение по площадке с остановкой подошвой, послать мяч в отражатель, получить его обратно и снова ведение.

Во время ведения, по сигналу, подбежать быстро к любому конусу и коснуться его рукой. Снова ведение до следующего сигнала.

5. В паре, пасы и приёмы на большом расстоянии друг от друга.
6. В паре, пасы и приёмы на небольшом расстоянии друг от друга.
7. В паре, пасы и приёмы с последующими действиями:
– Сначала предварительно действие (ложное движение), затем пас или приём и т.п.
8. Те же технические приёмы, но в тройке.

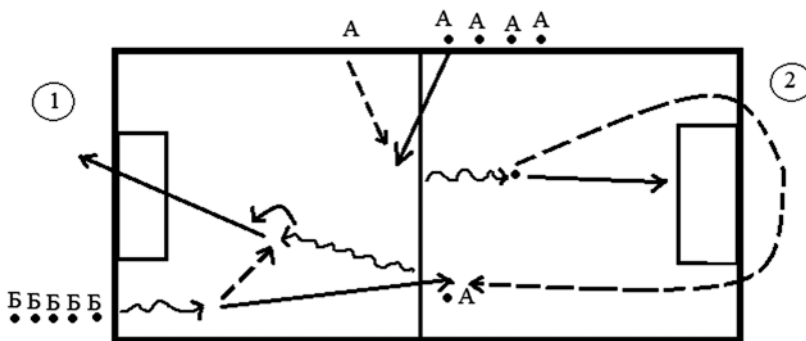


Рис. 1

9. В прямоугольнике 20x10, две группы по 5 человек с мячами (рис. 1) начинает группа (А): ведение вдоль средней линии, резкое изменение направления движения в сторону ворот и удар по воротам. Затем игрок (А) оббегает ворота и вбегает снова в поле. Когда игрок (А) добегает до средней линии, то игрок из группы (Б) делает ему пас и выходит навстречу для единоборства. Если (А) обводит (Б), то он атакует ворота № 1, а если (Б) отбирает, то сам атакует ворота № 2.

10. Игра: двое против двоих. Через некоторое время можно подключить ещё по игроку. Давать задания по способам остановки мяча.

Удары

Начинать знакомство и обучение ударам ногой следует с простейших ударов, постепенно, по мере усвоения, переходя к более сложным.

Работая над правильным подходом к мячу для удара, необходимо поставить игрока под углом к мячу, обычно 35-45° и на расстояние 3-х шагов от мяча. Отметить точки для футболистов правой и левой.

Показать, где установить не бьющую («опорную») ногу, как и где должна стоять бьющая нога: сзади, голеностоп ударной ноги на носке, а колено ноги согнуто так же, как и тогда когда производится непосредственный удар и согнутое колено находится над мячом.

1) Сначала показывают удары по центру мяча, а позже переходят и к «резанным» ударам. Самой типичной ошибкой при «центральных» ударах по мячу является недостаточно оттянутый носок стопы. Особое внимание следует обратить на выполнение последнего бегового шага перед постановкой опорной ноги – он служит подготовительной

фазой удара, и во многом определяет успешность выполнения приёма. Длина последнего шага превышает длину остальных на 30-50%. Акцент на увеличенный последний шаг (для этого можно использовать специальную разметку) **позволяет избавиться от существенного недостатка в технике и многих футболистов:** преждевременного (без маха) проявления усилий. Активный толчок при увеличенном последнем шаге вызывает значительный замах ударной ногой до момента постановки опорной и открывает возможность лучшего использования, сил реактивности.

В момент удара все звенья бьющей ноги (бедро, голень, стопа) закреплены, таз несколько повернут (за исключением удара внутренней стороны стопы), благодаря **чему в выполнении удара участвует не только стопа, но и всё тело.** Так как эта масса во много раз больше массы мяча, то и **нога и туловище после нанесения удара не останавливаются, а продолжают движение вперёд.** Опорную ногу, слегка согнутую в колене, ставят чаще всего с пятки, и, по мере движения тела, переносят на всю ступню; затем в момент отрыва мяча от стопы поднимаются на носок.

Необходимо обратить внимание на то, что **непосредственно перед ударом не должно быть скачка к мячу из-за неправильной постановки опорной ноги у мяча.**

Несколько попыток должны помочь игроку почувствовать, когда у него получается лучше и сориентировать его на повторение нужного движения от начала до конца. Тренер может организовать поточное повторение ударов по нескольким мячам, **внося коррекцию удара после каждой попытки.**

Удары по воротам с посылком мяча низом потенциально более эффективны, чем с посылком мяча по высокой навесной территории. Это связано с тем, что **вратарям, в принципе, легче отражать высоколетящие мячи,** а так же с тем, что катящиеся или летящие близко к поверхности поля мячи могут не только срикошетить от других игроков, но и изменить направление движения в результате отскока от поля.

Тренеру: некоторых игроков беспокоит возможность задеть носком ноги за землю в момент удара и они преувеличивают высоту провода бьющей ноги над поверхностью футбольного поля.

Для таких футболистов будет достаточно, если они после разбега несколько замедлят скорость замаха ноги и не так резко в момент ударного движения проведут (чиркнув по земле) подошву бьющей ноги, а сам подъём стопы подведут строго под мяч.

2) Удар серединой подъёма (прямым подъёмом).

Чтобы мяч полетел низко, тело игрока в момент удара наклонено вперёд (голова должна быть над мячом или несколько впереди от него).

Высота полёта мяча и правильность удара зависят от положения опорной и бьющей ноги (большого или меньшего сгибания в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах), а также от положения туловища и точки нанесения удара. **Нанесение удара серединой подъёма**

не в центр мяча, придаст ему вращение вперёд-вправо или вперёд-влево.

3) Удар внутренней частью подъёма.

Чтобы мяч полетел низко, надо в момент удара колено бьющей ноги вывести вперёд, оттянуть стопу вниз и ударить в среднюю часть мяча.

Внутренней частью подъёма посылают так называемые «кручённые мячи». При выполнении такого удара бьющая нога наносит удар в край мяча и делает «проводку» в направлении его полёта и в сторону опорной ноги.

Упражнения:

1) В потоке каждый занимающийся наносит по 6 ударов внутренней частью стопы в ворота шириной 1 м. с дистанции 6 м, с разбега в 2-3 м.

2) В парах один посылает мяч партнёру низом, другой бьёт по встречному мячу разными способами. И тот и другой **всё время находятся в движении навстречу мячу.**

3) То же упражнение, только накатывающий мяч партнёр перед пасом, останавливает мяч, различными способами.

4) Тренер стоит рядом с маленькими воротами (2 м шириной) и оттуда накатывает мяч игроку, который в движении с 10-12 м бьёт по воротам различными способами.

5) То же, но бьющий партнёр предварительно делает пас партнёру, стоящему у ворот и бьёт по возвращённому мячу.

б) Связка: бьющий партнёр осуществляет ведение с обводкой стоек, делает пас партнёру стоящему у ворот, тот пасует обратно («стенка»), и набегающий бьёт по воротам.

7) Игра на площадке 9x18 м; 2x1 в маленькие ворота. Гол считается тогда, когда игрок ударом забьёт мяч.

8) То же, но гол засчитывается тогда, когда игрок забьёт мяч после паса партнёра, осуществив не более 2-3 касания.

9) То же, но касание ограничить до одного.

10) На площадку 9x18; у всех игроков мячи. Один водящий то же с мячом. По сигналу он должен попасть своим мячом в любого игрока (не выше пояса), тот в кого он попадает становится помощником водящего и т.д. Пока не останется кто-то один, который и становится победителем.

Жонглирование

Элементарные упражнения для знакомства с этим техническим приёмом:

- у каждого в руках мяч;
- подбросить мяч перед собой чуть выше головы, подбить его бедром вверх и поймать;
- то же, но подбить мяч подъёмом стопы и поймать;
- соединить оба движения: – сначала подброс и подбив бедром, а затем не ловя мяч руками тут же сделать подбив подъёмом стопы и поймать мяч и т.п.

ВАЖНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ БОЛЕЕ БЫСТРОГО ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ УМЕНИЙ

1. Повторение:

– для развития моторной памяти каждому МХ большое количество касаний мяча.

2. Стабильное качество /нежелательные последствия повторения из-за неправильного движения/; поэтому нацеливать игроков на 80% успешных попыток – корректировать движение при первых же проявлениях недостатков!

3. Взрывные движения: – как можно раньше (в зависимости от степени умения) отрабатывать с детьми действия с мячом так быстро, как это делается в игре.

4. Никогда не жертвовать. Качество в угоду меньшей скорости!

5. Половина занятия на проведение игровых упражнений и игр в неполных составах и применением изученных или изучаемых приёмов.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Процесс знакомства и понимания тактики достигается путем использования на игровом поле средств и методов, прямо зависящих от психологической зрелости ребенка т.е. от его возможности воспринимать предлагаемый материал.

Переход от первого восприятия ребенка игровой площадки, самой игры, мяча, партнёров и соперника к способности юного футболиста ориентироваться на игровом поле, да ещё с учётом выделенной ему роли, позицией, **именно это и представляет собой процесс тактического образования.**

Чтобы этот переход состоялся плавно, последовательно и доходчиво, предлагается использовать несколько периодов обучения на различных этапах многолетней подготовки юных футболистов.

На «Спортивно-оздоровительном этапе» используются два периода подготовки:

– **Первый период (6 лет)** – «Знакомство с игровым пространством».

– **Второй период (7 лет)** – «Ориентация в игровом пространстве и понимание своего местоположения в нем».

На «Этапе начальной подготовки»:

– **Третий период (8 лет)** – определение в игровом пространстве взаимоотношений с партнёрами; функции игроков;

– **Четвертый период (9 лет)** – освоение в игровом пространстве взаимоотношений с партнёрами «в линии», в «треугольнике», в «ромбе»;
– индивидуальная тактика.

На «Тренировочном этапе»:

– **Пятый этап (10-12 лет)** – освоение в игровом пространстве моделей игры (7x7, 8x8, 9x9) с учетом ролей футболистов;

– групповая тактика.

– **Шестой период (13-15 лет)** – освоение в игровом пространстве взаимоотношений «партнёр-соперник» на основании модели игры (II x II);

– командная тактика (4-3-3; 4-4-2).

На «Этапе спортивного совершенствования»:

– **Седьмой период (с 16 лет)** – закрепление взаимоотношений, «партнёр – партнёр + соперник» в условиях реальной игры;

– командная тактика (4-5-1/3-5-2).

Первый период освоения игрового пространства /6лет/

Цель: «Знакомство юного футболиста с понятием игрового пространства».

Первые тренировки для достижения этой цели лучше проводить тогда, когда ребята уже отзанимались около полугода.

Основой этих занятий должно быть изучение и познание элементов, определяющих игровое пространство разметкой футбольного поля: боковые линии поля, линии ворот, линии штрафной площади, вратарская площадка (или площадь ворот), угловые секторы.

Для этого можно использовать следующие упражнения:

– Движение по и вдоль ограничительных линий.

– Ведение мяча вдоль этих линий и т.п.

Очень важно, во время движения или ведения мяча, чтобы тренер задавал юным игрокам **ориентирующие вопросы:**

– Как точно называется эта линия?

– Какую форму имеет игровая площадка?

– Какую форму имеют обе половины площадки и т.п.

Если заметно, что ребенок нерешителен, не понимает, о чем его спрашивают, не может ответить, а только слепо следует за товарищами по группе, **тренеру следует обязательно вмешаться** с вопросами обращенными не только к отдельному футболисту, но и ко всей группе, которые позволят им лучше сориентироваться в происходящем.

Кстати, у детей **формируется, в зависимости от реакции на тренера, две манеры поведения.**

– **Очень активное поведение**, когда ребенок хочет мгновенно выполнить объяснённое ему действие. К тому же, он задает много вопросов и ожидает на них ответа.

Этот способ поведения, безусловно, конструктивен, ребенок рассматривает ситуацию критически и активно задает целенаправленные вопросы и ответы на них его интересуют.

– Вторая манера поведения **характерна для детей достаточно замкнутых**, мало общительных, неуверенных, стеснительных: они смотрят на других, подражают им, двигаются более пассивно.

Это уже **задача тренера найти методы, чтобы способствовать необходимому вовлечению ребенка в общую игровую деятельность** (метод целенаправленных вопросов). Можно задать несколько **побудительных вопросов**:

- Какую форму имеет это новое пространство?
- Какие здесь ограничительные линии, каких не хватает и т.п.?
- Куда мы сейчас бежим?
- Кто находится на противоположной линии?
- Что находится в углу футбольной площадки и т.п.

Как только ребята изучат различные ограничительные линии на игровой площадке и смогут их легко распознать, необходимо сосредоточить их внимание на некоторых территориях в пределах уже стандартного поля:

- Ведение мяча в пределах центрального круга по всей его территории.
- Ведение мяча в пределах штрафной площади.
- Ведение мяча во вратарской площадке (площади ворот).
- Ведение мяча в пространстве между средней линией поля и штрафной площадью и т.д..
- Ведение мяча вдоль боковых линий и линий ворот игровой площадки.
- Ведение мяча от одной линии ворот на другую половину поля к другой линии ворот.
- Ведение мяча от одной боковой линии до противоположной.
- Ведение мяча от боковой линии до линии штрафной площадки.
- Ведение мяча от линии ворот до средней линии поля.
- Ведение мяча от одного углового сектора к другому и т.п.

Благодаря этим простым **упражнениям ребёнок будет лучше изучать, запоминать пространство (поле), ориентироваться в нём**. В этом ему будет помогать уже знакомые ограничения как игровой площадки, так и всего пространства стандартного поля, он будет запоминать их специфические наименования.

Поскольку, помимо этого будут проводиться футбольные игры 1x1, 2x2, 3x3 на сокращенных игровых площадках, входящих в пределы стандартного поля, это так же поможет лучше ориентироваться в последующих тренировках и играх, которые будут проходить на все более расширяющихся площадках, а значит и игровых пространствах.

Во время занятий следует разметить все линии поля, поскольку **ни в коем случае** дети не должны выполнять упражнения, а уж тем более участвовать в футбольной игре, **если разметка не обозначена и отчетливо не видна**.

Кроме этого **следует широко использовать** не только упражнения из футбола и саму игру, **но и подвижные игры, другие спортивные игры и упражнения**.

а. Подвижные игры, близкие футболу по характеру игровой деятельности, например:

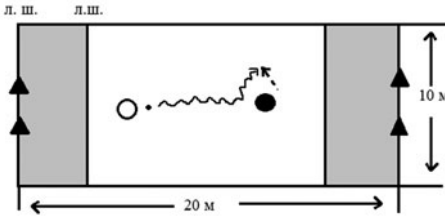
1. «Пустое место» – Футболисты выстраиваются в круг, руки за спиной. Назначается ведущий. По сигналу тренера, он бежит с внешней стороны круга и касается рук одного из партнёров. Игрок, которого коснулся ведущий, бежит по кругу в обратную сторону, стремясь быстрее ведущего занять свободное место, футболист, не успевший занять свободное место становится водящим, и игра начинается заново.

2. «Салки» – Футболисты разбредаются по площадке. Назначаются два ведущих, которые ловят их. Игроки убегают от ведущих, увертываясь, применяя обманные движения. Смена водящих – по сигналу тренера.

3. «Попрыгунчики» – для игры чертится круг диаметром 5-8 м. Футболисты располагаются за кругом, в центре – ведущий. Игроки прыгают по кругу, впрыгивают в него (на одной или двух ногах), выпрыгивают, а ведущий старается их осалить. Осаленный игрок становится водящим. Игра останавливается по сигналу тренера.

б. Упражнения для отработки индивидуальных тактических действий при игре 1x1, 2x2.

Упражнение № 1 (рис. 1)

 <p style="text-align: center;">Рис. 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Площадка 20x10м. – Игра 1x1 (Владеющий мячом – атакующий, соперник – обороняющийся); – Дополнительные мячи расположены по периметру игровой площадки. – Маленькие ворота. Л.В. – линия ворот; Л.Ш. – линия штрафной.
--	--

Варианты игры:

<ul style="list-style-type: none"> – бить по воротам можно только из-за линии штрафной. – Сделать по двое ворот на каждой линии ворот 	<ul style="list-style-type: none"> – Завести мяч за линию штрафной = очко; – если играть с воротами, то за гол = очко; – если мяч вышел за пределы площадки, то можно ввести любой дополнительный мяч; – смена игроков или после полученного очка, или по отведенному на пару времени.
---	--

Тренеру:

Задание обороняющемуся:

– правильно располагаться по отношению к атакующему, чтобы не пропустить его с мячом за линию штрафной или не дать ему пробить по воротам;

- своими действиями, выжимать атакующего с мячом подальше от линии штрафной, лучше в сторону боковых линий площадки;
- стараться отобрать мяч или перехватить его.

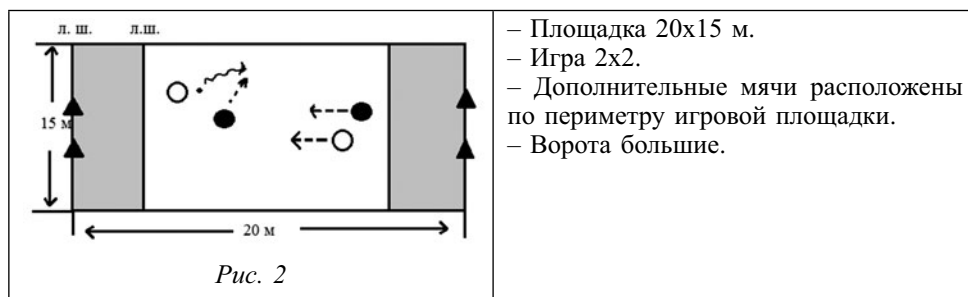
Задание атакующему:

- своими действиями заставить обороняющегося ошибиться и провести мяч (или пробить по воротам) за линию штрафной;
- стараться увести обороняющегося к боковым линиям, чтобы открыть пространство прямо против ворот.

Упражнение № 2 (рис.2)

Игра 2х2 подходит больше чем 4х4 для стимулирования тактики (выбор решения, выбор способа действия), отработки техники, поскольку при игре 2х2 игрок, **не владеющий мячом, начинает играть самую главную роль**, ведь чем он активнее и креативнее ищет свободную зону, тем легче его партнёру. К тому же, если кто-то теряет мяч, перегруппировка игроков логична и не позволяет кому-то действовать в пол силы.

В данном упражнении **важно проследить**, как игроки выигрывают или проигрывают, несколько они техничны, да и вообще – **что они умеют делать на поле, как думают.**



Варианты игры.

- Завести мяч за штрафную линию.
- Забить в большие ворота из-за линии штрафной.
- Сделать площадку длиннее, шире.

Тренеру:

- **владеющим мячом (атакующим)** при получении мяча, тут же стартовать в дриблинге, чтобы выйти на одного обороняющегося;
- **партнёр атакующего должен** своими действиями поддержать партнёра, предлагая себя под передачу или заставить партнёра обороняющегося уйти с позиции страховки;
- **атакующему с мячом** надо принять решение: действовать самостоятельно или включить партнёра во взаимодействие;
- **атакующим надо** принимать решения и действовать быстро;
- **обороняющему необходимо** постоянно визуально контролировать мяч, перемещения атакующих и своего партнёра;

- стараться отобрать мяч в единоборстве, перехватить передачу (за что можно получить очко);
- стараться играть согласованно друг с другом.

Второй период освоения игрового пространства (7 лет)

Цель: «Ориентация юного футболиста в пространстве игровой площадки и понимание своего местоположения в ней».

Предыдущие занятия (блет) способствовали развитию понимания пространства игровой площадки как основной цели. **Сейчас же необходимо помочь развитию умения ориентироваться в этом пространстве и понять свое в нем положение.**

Для этого необходимо **информировать юных футболистов о важности использования движения в игровом пространстве.**

Футбол, по сути, предполагает умелое использование не только техники владения мячом, но и **использования движения в пространстве футбольного поля:**

- для предложения себя под получение мяча;
- для поддержки партнёра владеющего мячом;
- для расширения возможностей команды в момент владения мячом и атаки чужих ворот;
- для ограничения пространства и времени владения мячом сопернику.

Причем **именно на использование движения и пространства уходит до 90% времени игры.**

Таким образом, знание и понимание этих обстоятельств должны **ориентировать футболистов на постоянный анализ происходящего на поле, принятие решения и его выполнение с целью помочь партнёру своими усилиями.**

Чтобы понять путь, который поможет достичь цель этого периода, воспользуемся примерами:

– Во время выполнения кого-либо упражнения или игры **ставим перед учеником вопрос:** «Где в данный момент ты находишься?» Ответ может быть самым разнообразным и зависит от множества факторов, однако **тренер должен постоянно побуждать ребенка иметь готовый и ясный ответ. Тогда дети будут стараться постоянно внимательно осматриваться, чтобы понять свое местоположение на игровой площадке, видеть партнёров, соперников, чужие ворота.** И в ответ ребенок может, например, сказать: «...Я нахожусь вблизи штрафной соперника, вижу двух своих партнёров, с которыми можно взаимодействовать».

Постепенно, в сознании ребят пространственное сплетение отношений будет приобретать все более определенную форму. **Они будут более конкретно понимать, что такое «вблизи», «далеко», более четко определять расстояние, лучше замечать партнёров.**

Другой пример: тренер даёт задание: «Двигаться с мячом из штрафной площадки, где ты сейчас находишься, вперёд, к правому углу своей

половины поля». Или – «Двигайся с мячом к точке которая тебе нравится. А теперь скажи, где ты находишься?».

Такие задания, помогут ребёнку узнать, какое местоположение нужно занять и как использовать соответствующие понятия.

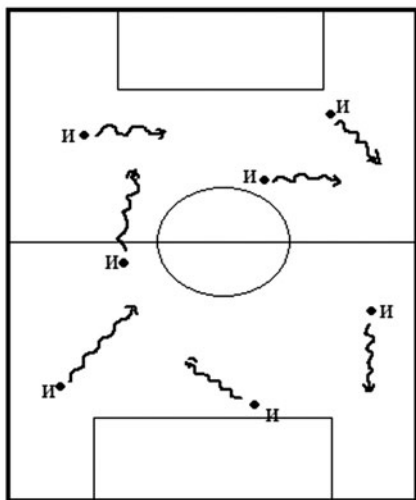


Рис. 3

2. Площадка 10x10; 3x1 (рис. 4).

– Трое с одним мячом, один без мяча.

– Трое перемещаются по площадке передовая мяч друг другу, один старается его отобрать или перехватить.

– Если владеющие мячом сделают друг другу 10 передач им засчитывается очко.

Если отбирающий завладел или выбил мяч – ему очко.

– Игра до 3-х очков. Затем смена отбирающего.

Тренер – ориентирует ребят на взаимный контроль по отношению друг к другу, вовремя сделанное открывание под мяч и вовремя сделанная передача.

3. Площадка 20x20; 6x2 (рис. 5).

– 6 атакующих, 2 – защитника.

Тренер:

– ограничить количество касаний в зависимости от возможностей играющих;

– рекомендовать атакующим играть широко, открываться не одному, а сразу нескольким партнёрам;

Через некоторое время помимо мяча можно будет вводить и партнёров по игре, тогда занятия примут динамический характер.

а. Примеры упражнений:

1. Площадка 15x25 м (рис. 3).

– Игроки дриблируют по площадке, контролируя мяч и разметку.

– Ведение мяча различными частями голенистопа.

Тренер:

– Даёт сигнал на смену способа ведения.

– Заставляет игроков держать голову вверх, контролируя действия партнёров.

– Задаёт вопросы по местоположению того или иного игрока и т.п.

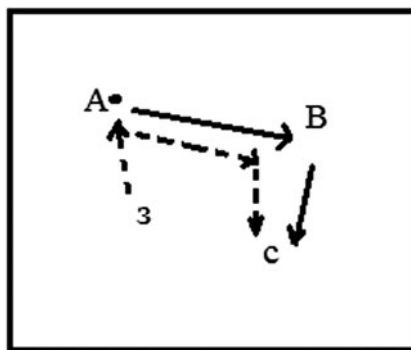


Рис. 4

– играть без обратной передачи, а тот кто сделал пас, должен обежать конус в углу площадки, это заставит получившего мяч искать другого партнёра для передачи, а обегающего конус продолжить следить за игрой партнёров.

4. Площадка 20x20 м. Поставить произвольно много маленьких ворот из конусов (1 м). У каждого мяч. За 30 секунд надо провести мяч (определённым способом) через как можно больше ворот.

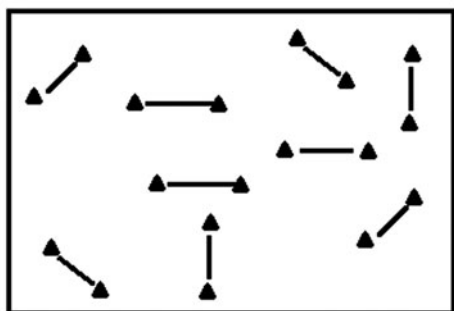


Рис. 6

– игроки в парах, мяч на пару;
– передавая друг другу, мяч приблизиться к воротам, сделать передачу друг другу сквозь ворота и переместиться к другим.

Тренер:

– подсчитать сколько раз игроки сделают пас друг другу за отведённое время;
– сколько будет неточностей при ведении, передачи, приёме;
– какими приёмами ведения они владеют лучше;
– сделать замечания и повторить упражнение (30”).

К 7 годам (или после первого года обучения) мяч становится инструментом, а цель – куда-либо с этим мячом переместиться, что-либо с его помощью создавать, пытаться забить его в ворота, учиться отбирать его у соперника.

Теперь уже можно более конкретно знакомить ребят с индивидуальной тактикой при игре 1x1, с простейшими принципами игровых взаимодействий в игре 2x2, 3x3, 4x4.

Желательно, чтобы у футболистов перед глазами чаще мелькали принципы тактики, которые игроки должны заучить, чтобы принимать наилучшие решения во время любого эпизода. Эти принципы можно повесить в учебном классе и в раздевалке.

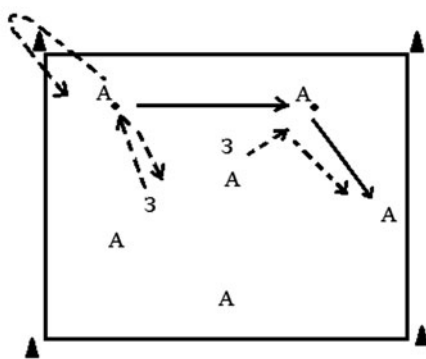


Рис. 5

Тренер:

– оценивает качество ведения;
– положение головы (зрительный контроль площадки);
– проход только через свободные ворота;
– вносит поправки и даёт это же задание ещё за 30”;
– предложить делать при ведении ложные движения.

5. Площадка 20x20. Произвольно много маленьких ворот из конусов (1 м):

Тактические принципы:

- все игроки должны помогать своим партнёрам по команде;
- все игроки участвуют в атаке;
- все игроки участвуют в обороне;
- оборона начинается как только потерян мяч;
- атака начинается как только завладели мячом;
- не давайте сопернику свободное пространство; замедляйте его действия (когда он с мячом) своим близким присутствием;
- постарайтесь прибежать к мячу раньше, чем соперник, или старайтесь отобрать мяч сразу, как только он его получит. **Боритесь за каждый мяч!**
- старайтесь загородить сопернику направление паса;
- не идите в обводку соперника у своих ворот;
- избегайте резкого реагирования на действия соперника с мячом, они могут быть ложными;
- не поворачивайтесь спиной к сопернику;
- следите за ближним соперником, даже если мяч далеко;
- **хороший защитник никогда не сдаётся!**
- вратарь должен командовать у своих ворот.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОТРАБОТКИ ТАКТИЧЕСКИХ ПРИНЦИПОВ:

1. **2x1**, с задачей выбрать место для получения мяча (открывание).
 2. **То же**, но задача – закрыть игрока.
 3. **2x1, 3x1, 4x1, 5x1** с задачей отобрать мяч.
 4. **Упражнения 2x2 являются идеальными для того, чтобы обучить игрока техническим и тактическим умениям, ведь оно предоставляет игрокам достаточное количество контактов и с мячом и с партнёром:**
 - как выйти из зажима на свободное пространство?
 - чем пользоваться: коротким пасом или дриблингом?
 - что ты думаешь о действиях соперника?
 - как поступит твой товарищ по команде в данной ситуации?
- На эти вопросы юный игрок должен быстро найти ответы, быстро принимать решение и быстро его выполнить.**
5. **Игра 2x2.** Не ограничивать количество касаний игроком, бить по воротам разрешить только с половины поля соперника. (Площадка **9x18 м.**)
 6. **Игра 2x2** с одним нейтральным игроком, со взятием ворот (9x18 м). Нейтральный играет за команду владеющую мячом. **Очень важно чтобы нейтральный понял свою роль.**
 7. **Игра 3x3 (площадка 12x20 м)** со взятием ворот.
 8. **Игра 2x2 (площадка 9x18 м).** Один игрок защищает ворота (руками мяч не ловить), а другой играет в атаке с поддержкой сзади располо-

женного игрока. Создаются условия для многочисленных единоборств 1х1.

9. Разделить группу на несколько команд 2х2, 3х3 (площадка 12х20 м). Гол считается тогда, когда игрок остановил мяч за линией ворот. Тренер по ходу игры подаёт сигнал «СТОП!», и все игроки моментально должны остановиться там, где их застал сигнал. В этот момент тренеру надо опросить игроков: «Кого он видит, чтобы с ним взаимодействовать?» или «Почему его не видят? Правильно ли он открылся?» и т.п.

10. Площадка 9х18 м или 12х20 м в зависимости от количества игроков в группе. Разделить группу на команды (2х2, 3х3). Двое ворот на линии ворот каждой команды. Особое внимание взаимодействию, движению с мячом, быстрой игре, зрячему пасу. Забитый гол – 3 очка; 5 передач в команде без потери мяча – 1 очко.

11. На площадке 9х18 м, 12х20 м в произвольном порядке расставлены конусы. У каждого игрока мяч. Игроки водят мяч по площадке, стараясь попасть мячом с разной дистанции в различные конусы. Это упражнение можно повторять или вначале или в конце занятия.

Дальнейшее освоение игрового пространства будет успешнее, если тренер продолжит знакомство с ним юных футболистов не только с помощью отдельных упражнений, но и с использованием непосредственно футбольной игры. Причём предварительно ознакомив их с базовыми обязанностями футболистов по позициям.

Тренеру надо коротко изложить базовые положения обязанностей по амплуа – защитников, полузащитников, форвардов. **Объяснить**, в чем отличие в обязанностях крайних защитников от центральных; крайних полузащитников от центральных; крайних нападающих от центрфорвард. **Дать возможность юным футболистам попробовать игру на разных позициях** и внимательно присматриваться к тому, как они понимают и насколько выразительно играют на разных местах.

Кстати, **рекомендуется обязанности по амплуа читать всем игрокам**, чтобы они могли быстро сориентироваться если в одной игре их ставят на одну позицию, а в другой – на другую. Тренеру можно рекомендовать **периодически задавать вопросы игрокам по тем или иным обязанностям**, а также **привлечь родителей** юных футболистов, чтобы они ещё и дома помогали детям освоить теоретический материал по тактической подготовке.

Несколько советов тренеру:

– поддерживать и поощрять всех игроков, как они действуют в обороне или атаке;

– на первых порах, – любой может участвовать и помогать в обороне и атаке;

– обратить особое внимание на тех, кто ведёт себя «несколько скромно»;

– всегда ориентировать юных игроков в тренировках и играх использовать всё своё умение, творчество;

– можно использовать **концепцию «командного взаимодействия»**, в которой **важный компонент – это количество пасов внутри команды;**

– **сохраняйте спокойствие**, даже тогда когда многие не сразу поняли, что это такое «командное взаимодействие»;

– в это время **ещё можно экспериментировать через систему проб и ошибок;**

– **можно поощрять разговоры между игроками** в момент выполнения каких-либо заданий, **подсказывая им футбольные термины** («дай», «мне», «пас», «откройся», «назад» и т.п.).

Приступая к изучению тактики игры, тренер подчас совершенно забывает о необходимости знакомства юных футболистов с правилами игры. Что такое «начальный удар», «удар от ворот», «угловой удар», «штрафной», «свободный», когда засчитывается гол, что такое «аут» и т.д.

Всё это необходимо знать, тем более что юные футболисты от периода к периоду будут переходить от площадок малого размера с ограниченным количеством разметки к площадкам всё большего и большего размера, новым разграничительным линиям и новыми нюансам футбольных правил.

В этой возрастной категории для отработки взаимодействий хорошо подходит игра **4x4**. Это минимально упрощённая форма игры 11x11, при которой могут быть реализованы ещё не все условия, имеющие отношение к атаке, перегруппировке и обороне. Игроки получают немалую индивидуальную возможность распознавать во время игры игровые ситуации (пусть несколько упрощённые), предвосхищать их и осмысленно действовать.

Футболисты получают первое представление о командной игре получают возможность развивать эти познания дальше.

Общее описание основной формы игры 4x4 (то же и для 5x5):

- площадка 15x25 м; для 5x5 (20x30 м);
- ворота 2x3 м;
- начинать игру с первого касания мяча с середины поля;
- после забитого гола начинать от ворот;
- вводить мяч ударом ноги («аут»);
- при вводе мяча, свободном, штрафном и угловом ударе расстояние от мяча до соперника не менее 3 м;
- «положение вне игры» отсутствует;
- иметь достаточное количество мячей для быстрого ввода ели мяч ушёл за пределы игрового поля.

Четыре задачи игры, которые выступают на первый план в этой модели:

1. Нацеленность на ворота.
2. Забивание голов и запрета ворот.

3. Ведение мяча, дриблинг, отбор, перехват, удар.

4. Совместное владение мячом и совместный отбор.

Все игроки получают возможность через игровую форму разработать свои моторные способности: координацию, ловкость, балансировку. Учатся быстро оценивать ситуации и принимать решения, **визуально охватывать территорию футбольной площадки.** Развивать и укреплять физические кондиции, психологическую устойчивость. **Футболисты в большом количестве познают различные ситуации и способы выхода из них,** поскольку они постоянно повторяются.

Постепенно к детям начинает приходить понимание структуры игры, наличие на поле игроков в форме двух цветов, понимание намерений партнёров и соперников.

Хотя базовые умения контроля мяча уже вырабатываются (пас, приём, ведение, удар), но целенаправленное применение этих умней ещё отсутствует.

Правда, чувство необходимости совместного решения тех или иных ситуаций медленно вырабатывается, а применение этого принципа в игре осуществляется от случая к случаю.

Тренеру надо иметь в виду ещё один немаловажный аспект практически всех двусторонних игр – результат игры полностью направлен на достижение целей, заключающихся в интенсивных действиях с мячом, как одной, так и другой команды.

Задача также заключается в том, чтобы из любого рода ситуаций игроки пробовали найти самостоятельный выход, вели мяч на скорости и на дриблинге, всеми силами стремились бы к воротам соперника. Именно соревновательный дух является средством побуждения к выполнению всех необходимых действий, их распознаванию и развитию.

На тренировках детям надо предлагать постоянное повторение ситуаций, в которых они часто оказываются в игре, но не заучивать шаблоны или варианты движений, а часто сталкивать футболистов с необходимостью самостоятельного решения конкретных ситуаций.

Игровой аспект в системе тренировочных занятий.

Игра – главное действие детей, необходимая составляющая любого ребёнка.

Задача тренера является обучение через игру, а она – является приятным способом обучения. Сама по себе игра – **идеальный способ развития психомоторных навыков,** а также позволяет детям расслабиться и восполнить желание играть. Это воодушевляет детей на проявление инициативы и риска, помогает в саморазвитии, да и просто наслаждаться футболом и разделять приятные мгновения игры со своими партнёрами.

Небольшие игры очень полезны для участников. **Дети получают больше удовольствия и лучше обучаются в играх по упрощённым правилам.** Они чаще касаются мяча и должны принимать больше самосто-

ятельных решений, во время матча концентрация внимания высокая. **Малое количество игроков и уменьшенный размер поля, позволяют игрокам больше почувствовать в различных эпизодах.** Появляется больше возможностей забить гол. Статистика показывает, что в играх 4x4 дети касаются мяча в 5 раз больше и на 50% больше при игре 7x7; игроки в три раза чаще оказываются в ситуации 1x1 в игре 4x4 и в два раза чаще, чем в игре 7x7. В среднем голы забиваются каждые две минуты при игре 4x4 и каждые 4 минуты в игре 7x7; мяч находится вне игры 8% времени при игре 4x4, 14% при 7x7 и 34% при игре 11x11.

Для детей самое главное играть!

Каждая тренировка должна содержать отрезок времени для свободной игры. Тренер не вмешивается в это время и держит своеобразную дистанцию, лишь внимательно наблюдая за действиями подопечных, за соблюдением правил. Это позволяет детям играть раскрепощённо, используя те двигательные возможности, которые у каждого есть и те новые движения, технические приёмы, которые они изучают.

Размер футбольной площадки должен подходить по возрасту, уровню и количеству игроков. Маленькое поле с большим количеством играющих неудобно для игры и требует больших технических навыков. Вряд ли дети 6-8 лет будут обладать ими. У детей различные характеристики зависящие от их физического и технического развития. По этим причинам, **не все небольшие игры рекомендованы для всех возрастов. Важно следовать логическому развитию,** при котором дети будут переходить от игр 2x2, 3x3, 4x4 к играм 7x7, 9x9, 11x11. **Размер ворот так же должны соответствовать возрасту детей.**

Технические приёмы, такие как владение мячом, удары по воротам, пасы, контроль мяча, бег с мячом, и т.д., используются во время игры. **Давление со стороны соперников помогает в обучении и освоении приёмов.** Если, например, упор в тренировке сделан на дриблинг, то формат игры должен быть аккуратно подобран для развития дриблинга.

Самый маленький формат игры 1x1. При этом формате основной задачей является тренировка технических аспектов дриблинга, обводки и отбора мяча. Как только добавляется другой ученик (2x1), ситуация меняется.

Ребёнок теперь пасует мяч и должен решать, какой делать выбор: оставить мяч у себя или дать пас?

Следующий уровень – с несколькими партнёрами и соперниками, развивает обзор, групповое и командное взаимодействие, **креативность (способность к творчеству).** Чем больше участников, тем более комплексной становится игра.

В небольших играх дети часто касаются мяча и не могут спрятаться. Они обязательно его получают, поэтому **такие игры очень интенсивны, но они не должны длиться слишком долго.** Можно делать большое количество замен.

Главное – сделать так, чтобы было достаточно легко забивать. Это воодушевляет детей чаще бить по воротам и улучшать технику. Шаг

за шагом они постигают всё больше элементов игры, **понимают, что это командная игра, что нужно не только бегать с мячом, но и делиться им с товарищами.** Узнают как забивать голы, как игра возобновляется, если мяч покинул поле. Всё это нужно давать детям постепенно, на разных этапах обучения.

Поскольку дети ещё не закреплены по позициям, это позволяет им по ходу игры опробовать различные двигательные формы, иметь большое количество контактов с мячом и другими игроками, многочисленное количество перемещений, то **всё это позволяет получить необходимую физическую нагрузку.** Большее количество единоборств, множество ситуаций, где требуется быстрое принятие решений, всё – это «учёба в игре», которая хороша как для самых маленьких, так и для более взрослых футболистов. **Главный принцип** – это предоставить простые базовые ситуации, которые дети смогут воспринимать и которые смогут их мотивировать.

Игра это большое удовольствие для детей, именно через игру дети могут быть самими собой.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры – это игры, в которых для решения поставленных задач **используются разнообразные двигательные действия** в форме ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазания, переноски предметов, перелезания, приёмов борьбы и других видов передвижения, преодоление препятствий и самозащиты. **Играющие руководствуются в основном непосредственным интересом к самому процессу игры или её смысловому содержанию.** Побуждающим мотивом обычно **является возможность проверить свои способности,** испытать силу, стремление пережить радостное чувство удовлетворённости, проявленной в игре, активностью и достигнутыми успехами.

Специфика влияния игр на физическое развитие занимающихся заключается прежде всего в суммарном, общем влиянии выполняемых действий на мускулатуру. Однако игры не оказывают избирательного и точного рассчитанного по нагрузке воздействия на мышцы, суставы и внутренние органы. Невозможно осуществить ни специализированной качественной подготовки отдельных групп мышц, ни специального развития подвижности в суставах. Нельзя так же обеспечить постепенного развития органов дыхания и кровообращения. Решение подобных задач требует применения других, более строго регламентированных упражнений.

Дети 6-7 лет отличаются особой подвижностью, постоянной потребностью к движению. Однако нужно понимать, что **организм их не готов к перенесению длительных напряжений.** Их силы быстро истощаются, но довольно быстро и восстанавливаются. **Поэтому для них игры не слишком длительны.** Они обязательно должны прерываться паузами для отдыха.

Для этого возраста еще не доступны игры со сложными взаимоотношениями между игроками. Их больше привлекают игры сюжетного характера. Действия в коллективе для них сложны, поэтому им больше нравятся игры с пробежками, увёртываниями от водящего, прыжками, ловлей и бросанием мячей. **В играх ловкость, быстрота, сила, выносливость развиваются комплексно и очень вариативно.**

Аналогично идёт процесс развития волевых качеств, причём создаются благоприятные условия для воспитания не только сильной, но и гибкой воли.

Типы подвижных игр:

1. Игра (развитие реакции на слуховые сигналы).

Две команды. Чертится средняя линия, разделяющая площадку. Одна команда называется «День», а другая – «Ночь». Каждая команда имеет свой «дом» (линию, за которой соперник не имеет право салить). По сигналу команды идут навстречу друг другу и тогда, когда тренер называет какую-либо команду (например: «День»), эта команда должна быстро прибежать в свой «дом», а игроки другой команды («Ночь») должны осалить своего соперника до линии «дома».

2. Игра (помогает усвоить строевые команды и перестроения, развивает внимание и быстроту реакции).

Играющие выстраиваются в одну шеренгу. Тренер подаёт различные команды, которые необходимо выполнять, если перед ним и будет сказано слово «группа». Те, кто ошибётся – делают шаг вперёд, но продолжают играть. В конце игры отмечают самых невнимательных.

3. Игра (развивает быстроту реакции, ориентировку, быстроту передвижения).

Играющие встают в круг. Водящий вне круга начинает бежать вдоль круга. Водящий неожиданно касается какого-либо игрока, после этого разворачивается в обратном направлении и старается быстро достичь места осаленного игрока, а тот, в свою очередь, после касания его водящим, старается быстро обежать круг и занять своё место раньше водящего. Если водящий встал на место осаленного игрока, то водить должен этот игрок. Если водящий не успел, то он продолжает водить.

4. Игра (воспитывает упорство, решительность, смелость, развиваются навыки единоборства, развивается сила, ловкость, быстрота реакции и ориентировки).

Обозначаются три квадрата. Один 10x10, два – 5x5. Играющие встают в первый квадрат. По сигналу тренера начинают выталкивать друг друга из квадрата толчком плеча. Оказавшиеся за линией, переходят в следующий квадрат. Через некоторое время борьба прекращается. Игра продолжается вновь по сигналу в тех квадратах, в которые вынуждены были перейти игроки. Побеждает тот, кто останется в первом квадрате по окончании времени игры.

5. Игра (способствует развитию ловкости, сообразительности, ориентировки, смелости).

Две команды «Рыбаки» и «Рыбки». «Рыбаки» берутся за руки, а «рыбки» свободно перемещаются по площадке. По сигналу, «рыбаки» за определённое время стараются поймать «рыбок», окружив их цепью и замкнув её. По окончании определённого времени подсчитывается количество пойманных «рыбок». Затем команды меняются ролями.

6. Игра (способствует развитию навыков в скоростном беге, развивает быстроту и ловкость, воспитывает организованность и коллективизм).

Две команды. Посередине площадки проводят две линии параллельные друг другу на расстоянии 2-3 м. одна от другой. В этой зоне произвольно разложены мячи. По сигналу обе команды быстро бегут к мячам и стараются собрать как можно больше мячей. У кого больше – тот и выиграл.

7. Игра (способствует развития навыков в беге с изменением направления, развивает быстроту ориентировки и коллективность действий).

Все играющие распределяются на несколько групп и образуют круги. Внутри каждого круга находится игрок с мячом. По сигналу все играющие разбегаются по площадке, по второму сигналу – останавливаются, приседают и закрывают глаза. В это время игроки с мячами меняются местами. По следующему сигналу все бегут к своим игрокам и образуют круг. Собравшиеся первыми выигрывают.

8. Игра (способствует развитию навыков в беге, метаниях, развивает силу, быстроту, настойчивость и коллективность).

Две команды, которые выстраиваются в колонны за линией «старта». Направляющим дают по мячу. По сигналу первые бросают мяч как можно дальше в поле, и устремляются за мячом соперника. Овладев им, они бегом возвращаются обратно. Игрок, первым занявший своё место, получает очко. После этого мяч отдают следующему игроку, а первый встаёт в конец своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

9. Игра (развиваются навыки бега в усложнённых условиях: с постоянным изменением направления и скорости в сложных условиях ориентировки, что помогает развивать ловкость, быстроту, смелость, взаимовыручку).

Выбирают одного водящего, остальные располагаются по площадке. По сигналу водящий старается догнать и коснуться рукой кого-либо, тогда этот игрок становится водящим. Убегающего от водящего игрока могут выручить его товарищи, если пересекут путь преследующему его водящему. Тогда водящий должен преследовать игрока, который пересёк ему путь. Другой способ выручки – подать руку. Убегающий берётся за руку, затем за другую. В этом положении салить нельзя.

10. Игра (помогает развивать быстроту ориентировки, реакции, сообразительность, ловкость, точность движений, развивать коллективизм, умение правильно выбирать место в нападении и защите).

Чертят большой круг или квадрат. Играют две команды «Охотники» и «Утки». «Охотники» за чертой круга с мячом, «Утки» в кругу. По сигналу «Охотники», не заходя за черту, стараются попасть в «Уток». Если попали, то «утка» выходит из игры. И так до тех пор, пока всех не выбьют. Выигрывают те кто затратит меньше времени, или выбьет больше в установленное время. Мяч можно ловить, отбивать его головой.

11. Игра (способствует развитию навыков в беге и прыжках в длину, развивает ориентировку, сообразительность, смелость).

В центре площадки проводят 2 параллельные линии на расстоянии 60-80 см друг от друга. Выбирают одного-двух водящих, которые располагаются в зоне между линиями. Все располагаются на одной стороне, и задача – перепрыгнуть на противоположную сторону, а задача водящих в зоне – не дать этого сделать, осаливая тех, кто будет перепрыгивать. Те, кого осалили, отходят в сторону. Выигрывает тот, кто остался последним. Если все перепрыгнут на одну сторону, то игра продолжается в обратном порядке.

12. Игра (способствует развитию навыков в беге с изменением направления, развивает смелость, сообразительность, быстроту реакции и ориентировки).

На расстоянии 15-20 м чертят две параллельные линии («дома»). В центре площадки встаёт водящий, а все играющие располагаются за линией одного из «домов». По сигналу все играющие бегут в противоположный «дом», а водящий должен осалить их в зоне между «домами». Осаленные отходят в сторону.

13. Игра (способствует развитию ориентировки в беге с изменением направления и умения сохранять равновесие после внезапной остановки, развивает быстроту реакции, сообразительность).

В центре игровой площадки чертят круг, а на некотором отдалении от него несколько малых квадратов или кружков, но меньше чем играющих. По сигналу все играющие идут по кругу, взявшись за руки, а по второму сигналу все бегут и стараются занять малые круги. В каждый круг можно встать только одному игроку.

14. Игра (позволяет развивать навыки преодоления препятствий, развивает ловкость, чувство равновесия, координацию движений, воспитывает ответственность за свои действия перед коллективом).

Две команды. В середине площадки последовательно устанавливаются: перевёрнутая гимнастическая скамейка, конь и козёл. По сигналу необходимо преодолеть все препятствия и быстро вернуться обратно, осалив впереди стоящего игрока. Только после этого тот может начинать движение.

15. Игра (способствует развитию силы, ловкости, быстроты реакции. Главным образом используется в подготовительной части).

Все играющие располагаются по парам в соответствии с их возможностями. Пары встают друг против друга, одна нога согнута и преподня-

та, руки прижаты. По сигналу играющие стремятся толчком плеча вывести соперника из равновесия, заставив его встать на обе ноги. За удачную попытку – очко.

16. Игра (способствует закреплению и совершенствованию навыков в бросках мяча, развитию быстроты ориентировки реакции, воспитывает коллективизм и взаимопомощь. В этой игре необходима высокая согласованность действий участников).

Площадка делится на две части, по краям которой есть зона для капитанов команд. Каждая из двух команд на своей половине поля, а капитаны в зонах за половиной поля соперников. По жребию команда, владеющая мячом, старается выбить игроков противоположной команда. Отскочивший от поля мяч можно ловить и тут же стараться выбить игроков соперника. Выбитым считается тот игрок, в которого попал мяч с лёта и тот не сумел его поймать. Выбитые игроки встают к своим капитанам и продолжают играть, помогая ему выбивать соперников. Кто всех выбил – тот победил.

17. Пример футбольной игры:

Необходима разделить группу на команды и просто поиграть в футбол.

Тренеру:

- не давать ни каких заданий, смотреть кто и как понимает игру;
- обратить внимание на активность игроков, соблюдение ими правил, дисциплины;
- пусть дети сами учатся игре без вмешательства тренера и уж тем более, родителей;
- следите внимательно за тем, что в игре будет неоднократно выполняться неправильно, чтобы в следующих тренировках над этим поработать вместе с ребятами;
- если мяч вышел за пределы площадки – тут же введите другой мяч.

Варианты:

- можно добавить количество ворот. Значит, дети будут чаще бить, а не только водить и пасовать. Это настроит их на продумывание своих действий;
- можно дать задание чья команда сделает большее количество передач внутри команды за время игры, или до первой же потери мяча;
- можно провести перед воротами линию, ближе которой бить по воротам нельзя;
- если команды не в равных составах, можно назначить «нейтрального», играющего за команду, владеющего мячом.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств и функциональных возможностей.

Продолжительность базовой подготовки колеблется от 3 до 5 лет и осуществляется как на «Спортивно-оздоровительном этапе», так и на этапе «Начальной подготовки».

Не следует забывать, что тренировка юного футболиста – это фундаментальная составляющая **часть длительного процесса развития** функциональных, биологических и психологических качеств, необходимых для достижения высоких результатов.

Хотя ранний период обучения 6–7-летних футболистов некоторым образом сориентирован для работы в технико-тактическом направлении, всё-таки **важно обеспечить предварительную физическую и атлетическую подготовленность**, которая пригодится в дальнейшем.

Очень важен правильный подход тренера к подбору соответствующих упражнений и используемых методов, с учётом подчас весьма различных уровней готовности каждого из учеников (структура скелета, хрящевые соединения, сухожилия, связки и т.д.).

В основе умения играть в футбол лежит техническая и физическая подготовленность игроков. Так как процессы обучения техническим приёмам и физического развития футболистов тесно взаимосвязаны, **приступая к работе над техникой, следует обратить внимание на то, готовы ли футболисты к освоению того или иного навыка физически**. Обладает ли игрок теми физическими качествами, которые необходимы для игры, а именно:

- координацией работы ног при игре с мячом;
- ловкостью (способностью выполнять прыжки, повороты с мячом и без);
- умение вести силовую борьбу с соперником;
- скоростью – способностью работать с мячом без потери скорости.

Одним из специфических средств физического развития являются физические упражнения, как особый вид двигательной деятельности, при помощи которого решаются задачи физического развития.

Физические упражнения не только средства, но и метод обучения. Они представляют собой целенаправленные и сознательные действия, их можно рассматривать как действия, в которых проявляется единство физической и психической деятельности человека. **Техника физических упражнений – это различные способы решения двигательных задач**.

Тренировка на первом этапе должна носить игровой характер и строиться по типу общей подготовки (формировать значительный объём двигательных действий, с активизацией аэробных механизмов энергообеспечения).

Немаловажное значение имеет и **правильное распределение нагрузок на юный организм**.

На этапе спортивно-оздоровительной подготовки **должны преимущественно использовать нагрузки, способствующие разностороннему воздействию на организм юного спортсмена**.

Объём специальной нагрузки ограничен, а величина его определяется главным образом временем, затраченным на ознакомление с элементами техники футбола. Необходимо чаще практиковать переключение с одного вида мышечной деятельности на другой.

Физические качества детей на начальном этапе развиваются интенсивнее, если в тренировочных занятиях **используются упражнения, развивающие одновременно быстроту, силу и выносливость**, что объясняется естественной взаимосвязью всех этих качеств.

Одним из перспективных путей реализации тренирующего эффекта занятий по физическому воспитанию – **применение круговой тренировки.**

Метод круговой тренировки – педагогический процесс, направленный на адаптацию организма к физическим нагрузкам с целью укрепления здоровья и совершенствования физического и психического потенциала детского организма.

Совершенно недопустима практика использования тех же тренировочных методик, что и в работе с командами взрослых футболистов.

Основное внимание необходимо уделить развитию аэробных возможностей организма, поскольку они играют основополагающую роль в становлении юных футболистов.

Способность организма работать в аэробном режиме может рассматриваться как основная функция, **способствующая возникновению различных органических реакций и адаптационных процессов в организме.**

К таким реакциям относятся:

- энергетическое обеспечение клеток мышц;
- обеспечение функционирования скелетно-мышечной системы;
- обеспечение быстрого восстановления организма после работы;
- снижение вероятности получения травм;
- развитие эмоциональных психофизических качеств, влияющих на технические и тактические возможности игроков, позволяющие правильно оценивать игровые действия, осуществлять самоконтроль.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

1. Предлагаются следующие виды физических упражнений для занятий по ОФП:

Ходьба (обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, в полуприседе и приседе, скрестным шагом, выпадами, с закрытыми глазами, спиной вперёд, на внешней и внутренней стороне стопы, мелким и широким шагом, с преодолением препятствий и т.п.).

Бег (обычный, по прямой и дугами; змейкой; на носках с высоким подниманием колен; широким шагом, мелким шагом, сочетанием шагов; с захлёстыванием голени; скрестным шагом; прыжками; в переменном

темпе, замедляясь и ускоряясь; с подлезанием под палки; перепрыгиванием; прыжками; по кругу, в том числе взявшись за руки и т.п.; с изменением направления; с увёртываниями; с выполнением заданий по сигналам; челночный; поднимая вперёд прямые ноги; из разных стартовых положений; спиной вперёд; приставным шагом; ритмичный, аритмичный, различные сочетания бега);

Прыжки (подскоки на носках, на одной, на двух ногах; подпрыгивая с подтягиванием бёдер к груди; с напрыгиванием на препятствие и с перепрыгиванием через препятствия; в длину и в высоту с места; со скакалкой, вращая её вперёд, назад; на двух ногах с продвижением вперёд; вверх с касанием предмета головой; через предметы различной высоты; с ноги на ногу; подскоки на месте с поворотами вправо, влево, на 180°, 360°; прыжок вверх на двух ногах с 3-4 шагов; прыжки в длину; последовательно через несколько препятствий различной высоты; бег прыжками; через качающуюся скакалку; из глубокого приседа вверх; с продвижением вперёд на гимнастической скамейки прыжками боком с продвижением вперёд; перепрыгивая через линии, препятствия; прыжки с продвижением вперёд с зажатым между ног мячом или другим предметом и т.п.).

КООРДИНАЦИЯ

Детский футбол является основой, своеобразной подготовительной частью для юношеского футбола, где ребёнок расширяет свои координационные возможности, которые во многом являются предпосылкой освоения технических приёмов в более поздний период.

Наличие хороших координационных возможностей – это фундаментальное требование для выполнения технических приёмов и **развивать их надо очень рано с 6-8 лет. Между 9-12 годами психомоторное развитие стабилизируется.**

Наличие таких возможностей – **настоятельная необходимость**, поскольку это поможет их растущему организму сбалансировать возможности тела, поймать чувство ритма, что весьма важно при контроле мяча.

Координация движений является одной из важнейших способностей спортсмена, **от которой зависит быстрота и качество овладения двигательными навыками, определяет уровень мастерства.**

На начальных этапах занятий футболом необходимо включать **комплексы специальных упражнений**, преимущественно воздействующих на развитие координации движений (**на соразмерность движения и действий в заданных пределах времени, пространства и мышечных усилий; на согласование движений рук, ног, головы, туловища; на быстроту действий в условиях распределения и переключение внимания**). Упражнения необходимо выполнить как можно более точно и быстро.

Наибольшая связь обнаружена между координацией и быстротой движений, а так же между координацией и способностью распределять

и переключать внимание. **Координация движений более тесно коррелирует со скрытым периодом сложной двигательной реакции.**

А. Упражнения для развития координации движения.

1. И. п. основная стойка, руки на пояс. На счёт 1 – поднять пятку левой ноги; 2 – одновременно опустить пятку левой ноги и поднять пятку правой ноги; 3 – правая нога в сторону на носок; 4 – исходное положение.

То же упражнение, но начать его с подъёма пятки правой ноги и все движения выполнять в другую сторону.

2. И. п. – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на пояс. На счёт 1 – наклон вперёд; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 4 – и.п.; 5 – мах правой рукой вперёд; 6 – и.п.; 7 – подъём на носок ноги; 8 – и.п. То же – на другой ноге. Выполнять задание с максимальной амплитудой, следить за осанкой, стараться не терять равновесия и не касаться свободной ногой пола. Для усложнения задания на счёт 8 перепрыгивать на другую ногу.

3. И. п. – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счёт 1 – приседание «пистолетик»; 2 – и.п.; 3 – подъём на носок; 4 – и.п.; 5 – поворот вправо на 90°; 6 – и.п.; 7 мах – свободной ногой вперед; 8 – и.п. То же на другой ноге. При выполнении «пистолетика» следить за положением свободной ноги. Пятку опорной ноги от пола не отрывать.

4. И. п. – основная стойка. На счёт 1 – выпад в сторону на правую ногу; 2 – вернуться в исходное положение; 3 – подъём на носки; 4 – исходное положение; 5 – поворот влево на 90°; 6 – исходное положение; 7 – мах свободной ногой в сторону; 8 – исходное положение. То же – на другой ноге.

5. И. п. – основная стойка, ноги на ширине плеч. На счёт 1 – правая рука на пояс; 2 – левая на пояс; 3 – правая перед грудью; 4 – левая перед грудью; 5-6 – два рывка назад согнутыми в локтях руками; 7-8 – 2 круга руками вперёд. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.

6. И. п. – основная стойка, ноги на ширине плеч. На счёт 1 – левая рука к плечу; 2 – правая к плечу; 3 – левая перед грудью; 4 – правая перед грудью; 5-6 – два рывка назад согнутыми в локтях руками; 7-8 – 2 круга руками назад.

7. И. п. – основная стойка. На счёт 1 – правую руку на пояс; 2 – левую руку на пояс; 3 – правую руку к плечу; 4 – левую руку к плечу; 5 – правую руку вверх; 6 – левую руку вверх; 7 и 8 – два хлопка руками вверх; 9 – левую руку к плечу; 10 – правую руку к плечу; 11 – левую руку на пояс; 12 – правую руку на пояс; 13 – правую руку вниз; 14 – левую руку вниз; 15 и 16 – два хлопка руками внизу. Постепенно увеличьте темп движений.

8. И. п. – основная стойка. На счёт 1-2 – два круга правой рукой вперед; 3-4 – два круга левой рукой назад; 5-6 – круги левой рукой вперёд; 7-8 – круги правой рукой назад. Руки в локтевых суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

9. И. п. – основная стойка. На счёт 1 – правая рука в сторону; 2 – левая рука в сторону; 3 – круг правой кистью вперёд; 4 – круг левой кистью вперёд; 5 – правая рука вниз; 6 – левая рука вниз; 7-8 – два круга плечами назад.

То же упражнение на счёт 3-4 – круги кистями назад, на счёт 7-8 – два круга плечами вперёд.

б. Координация в прыжках и в прыжках в сочетании с бегом.

1. И. п. – основная стойка, руки на поясе. На счёт 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги скрестно, правая впереди; 3 – прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно, но правая впереди, с поворотом на 45° влево.

2. И. п. – основная стойка, руки на поясе. На счёт 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги скрестно, левая впереди; 3 – прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно, левая впереди, с поворотом на 45° вправо.

3. И. п. – основная стойка, руки на поясе. На счёт 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую, левая нога скрестно у пятки; 3 – прыжок с поворотом на 90°, ноги в стороны; 4 – прыжок на левую ногу, правая нога скрестно у пятки. Спина прямая, постепенно увеличивать темп.

4. И. п. – основная стойка. На счёт 1 – прыжок «шпагат» (правая нога вперёд); 2 – прыжок «шпагат» (левая нога вперёд); 3-4 – два прыжка «шпагат» (ноги в сторону). Следить за положением таза, соблюдать ритм, помогать руками.

5. Бег с изменением направление движения по числу хлопков. Один хлопок – поворот направо, два хлопка – поворот налево. Хлопать чётко.

в) Комплекс упражнений с мячами разного размера.

Общеразвивающие, подготовительные и координационные упражнения с футбольными мячами; все они выполняются из исходного положения – мяч в руках на уровне груди;

– броски мяча вверх на высоту 1 м, ловля его обеими руками (4-5 повторений);

– броски мяча вверх и ловля его обеими руками после хлопка в ладоши (4-5 повторений);

– удар мячом о газон (пол) и ловля его после отскока. Руки поднять вперёд-вверх, отвести немного назад за голову, затем резким движением вперёд-вниз ударить мячом по газону (полу) так, чтобы мяч отлетел как можно выше, поймать падающий мяч (5-6 повторений);

– бросок мяча в стенку и ловля его после отскока. Игрок встаёт лицом к стене, отводит руки с мячом вверх-назад за голову, бросает мяч перед собой в стену и ловит его (5-6 повторений);

– бросок мяча вверх, присесть, выпрямиться, поймать мяч (4-6 повторений).

РАВНОВЕСИЕ

Составной частью в координационные возможности человека входит чувство равновесия.

Равновесие имеет три вида:

- статическое (микродинамическое);
- динамическое;
- балансирование без предмета или с предметом.

Статическое равновесие – сохранение позы в течение некоторого времени («ласточка», упражнения на бревне и т.п.).

Динамическое – как человек выходит из позы и снова возвращается в неё. Большая роль в равновесии принадлежит зрительному и вестибулярному анализатору.

а) Упражнения для развития чувства равновесия:

- ходьба по доске, положенной на землю;
- ходьба по наклонной доске;
- влезание на стул и спезание с него;
- ходьба по дощечкам, положенным на расстоянии 10 см одна от другой;
- перешагивание с ящика на ящик (различной высоты, на различном расстоянии друг от друга);
- ходьба по гимнастической скамейке;
- ходьба на четвереньках по доске, положенной на пол; по гимнастической скамейке;
- медленное, среднее, быстрое кружение на месте;
- ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием препятствий;
- ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках с перешагиванием препятствий;
- перешагивание через рейки лестницы, лежащей на земле, поднятой на некоторую высоту;
- ходьба по кирпичикам, положенным на расстояние 15-20 см друг от друга;
- ходьба по шнуру;
- стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие;
- остановка во время бега, присед, повернуться кругом и продолжить бег;
- во время бега, по сигналу, быстро встать на предмет (бревно, гимнастическую скамейку и т.п.), затем, снова бег;
- ходьба по доске, скамейке, руки в стороны, на ладонях мячи;
- разойтись вдвоём на доске, скамейке;
- медленное кружение стоя на доске, скамейке;
- стоять на узкой рейке, гимнастической скамейке, поднимая вперёд, назад, в стороны то одну, то другую ногу;
- стоять на доске, скамейке, закрыв глаза;
- после бега, прыжков, приседаний сделать «ласточку»;
- кто кого столкнёт с доски, скамейки, узкой рейки ударом ладони об ладонь и т.п.

б) Упражнения на скамейке для воспитания равновесия.

1. Обычная ходьба, руки в стороны. Спина прямая, вытягивать носок.
2. Ходьба боком приставными шагами, руки на пояс. Ноги широко не ставить. Для усложнения упражнение выполняют на носках.

3. Ходьба спиной вперёд, руки в стороны. Стопы разворачивать наружу.

4. Ходьба выпадами, руки в стороны. Мах правой ногой, выпад на правую, мах левой ногой, выпад на левую. Спина прямая. Ниже выпад. Сзади ногу не сгибать. Для усложнения во время выполнения маха делают хлопок двумя руками под ногой.

5. Ходьба с прыжками. Три шага, прыжок на двух ногах (правая нога спереди). Три шага, прыжок на двух ногах (левая спереди). Для усложнения упражнения во время прыжка менять положение ног. Количество шагов между прыжками может меняться.

6. Ходьба со сменой фронта движения. Два шага вперёд, поворот на двух ногах, два шага назад, поворот на двух ногах. Для усложнения упражнения поворот выполняют на одной ноге.

7. Ходьба в приседе.

а) на носках;

б) на пятках.

Спина прямая. Вниз не смотреть.

8. Ходьба вперёд до середины скамейки, прыжок с поворотом на 180°, ходьба спиной. Прыжок не высокий.

Для усложнения упражнений их можно выполнять с различным положением рук или менять в процессе одного задания.

БЫСТРОТА И ЛОВКОСТЬ

Значительное внимание надо уделять развитию быстроты движений, поскольку в детском и подростковом возрасте имеются широкие возможности для воспитания этого важнейшего физического качества.

Развитие быстроты движений идёт больше за счёт игр и игровых упражнений, которые требуют быстрой ответной реакции на какие-то действия, а также упражнения на развитие стартовой скорости (10-15 м) и дистанционной (20-30 м).

Важное значение имеет повторный бег с максимальной скоростью, выполняемый в виде эстафет на отрезках до 20 м. Кроме эстафет, рекомендуется включать в занятия контрольные упражнения в беге на 10-15 метров.

Скорость – способность преодолевать расстояние за максимально короткое время. **При развитии скорости** надо стремиться к максимальному увеличению темпа бега и частоты движений, не требующих больших мышечных усилий. **Предпочтение следует отдавать естественным движениям**. Каждое упражнение выполняется кратковременно (10-15 сек) в виде нескольких серий, интервал отдыха 2-3 мин.

На этом этапе скорость и быстрота движений рассматриваются в тесной связи с ловкостью, что создает необходимую основу для успешного овладения рациональной техникой передвижения.

Б. Ловкость

Понятие «ловкость» в футболе включает в себя все полезные движения и комплекс движений, которые встречаются в игре, могут выполняться с мячом и без мяча, **причём учитывается:**

– Способность игрока быстро изменять и приспосабливать движение в соответствии с требованиями неожиданно изменившихся обстоятельств в игре.

– Способность овладевать новыми видами движений.

Методика развития ловкости

– учить сложные в координационном отношении движения;

– учить изменять двигательную деятельность в зависимости от необходимости;

– развивать восприятие движений тела в пространстве (акробатика, батут);

– развивать чувство равновесия;

– развивать экономичность в работе мышц.

а. Упражнения для развития ловкости и быстроты:

– пробегание 5-10 метровых отрезков по сигналу, из различных стартовых положений;

– мяч у тренера, который подбрасывает его так, чтобы он ударился о землю 3 раза (занимающиеся, расположенные в двух командах на расстоянии 5-7 метров одна от другой, должны быстро перебежать на сторону соперника и построиться в одну шеренгу);

– мяч у тренера, две команды на расстоянии 10 м от тренера. Когда тренер, держа мяч перед собой, отпускает его, тогда первые два человека стараются завладеть им;

– две команды. По сигналу, занимающиеся бегут к предметам (мячи, медицин. болы, теннисные мячи и т.п.), расположенные от них на расстоянии 10-15 м, собирают их и прибежав обратно, передают предметы партнёрам, которые возвращают эти предметы обратно и т.д.;

– две команды. Перед первым лежат несколько мячей. По сигналу, надо быстро передать их стоящему сзади, а тот дальше. Затем повернуться и передать мячи в обратную сторону.

Тренеру:

Обучение самых юных направлено, в первую очередь, на **развитие игровой ловкости**. Упражнения и подвижные игры для развития быстроты и ловкости необходимо давать в сочетании с другими упражнениями, так как **занимающиеся в этом возрасте не могут длительное время выполнять одно и то же упражнение и быстро теряют к нему интерес.**

б. Акробатические упражнения.

Акробатические упражнения **способствуют совершенствованию управления телом во времени и пространстве**, улучшают работу вестибулярного аппарата, сочетая вращения тела как вокруг вертикальной, так и вокруг горизонтальной оси. Выполнение этих упражнений **способствует воспитанию таких физических качеств, как ловкость, гибкость, прыгучесть**. Проведение этих упражнений не требует использования снарядов:

- кувырки вперёд;
- из о.с. 3 кувырка вперёд; затем 3 назад;
- кувырки через натянутую тесьму на высоте 30 см;
- различные игровые упражнения в парах на гимнастическом бревне;
- 5-6 кувырков в группировки на определённое расстояние;
- сочетание кувырка с принятием основной стойки;
- серии кувырков (в каждой серии 2-4 кувырка через правое и левое плечо вперёд;
- кувырки в длину с заданием: например, на 5 матах сделать минимальное количество кувырков;
- кувырки назад в группировке;
- ходьба и упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (высота бревна от пола не более 50-60 см.).
- Стойка на лопатках. И.п. – упор присев. Выполнить перекат назад. В конце переката опереться руками в поясницу и, разогнав ноги, выполнить стойку на локтях. Туловище прямое, локти широко не разводить.
- «Мост» из положения лёжа на спине. И.п. лёжа на спине, стопы незначительно развернуть наружу, руками опереться у плеч. Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться. Удерживать положение 5-6 сек потом медленно вернуться в и.п. Время удержания позы постепенно увеличивать. Полностью разгибать ноги и стараться перенести массу тела (ОЦТ) на руки. Во время разучивания упражнений необходима страховка.
- Кувырок вперёд. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести ОЦТ на руки. Сгибая руки, оттолкнуться ногами и, переворачивается через голову, сделать перекат на лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и сесть в группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев. **Группировка** – это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к голове, локти прижаты к туловищу, а кисти обхватывают середину голени, стопы и колени слегка разведены.
- Комбинация. И. п. – упор присев. Два кувырка вперёд в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, основная стойка (о.с.). Следить за выполнением группировки. Ноги в прыжке не сгибать.

ПРИМЕР УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТА 6-7 лет Ведение мяча, пас, отбор	
Подготовительная часть:	ВЕДЕНИЕ МЯЧА, КОНТРОЛЬ МЯЧА
Матч 1:	ИГРА 2x2 «ПЕРЕСЕЧЕНИЕ ЛИНИЙ»
Упражнение:	ВЕДЕНИЕ МЯЧА, ПАС, ОТБОР
Матч 2:	3x3 (без вратарей) СВОБОДНАЯ ИГРА
Заключительная часть:	ЖОНГЛИРОВАНИЕ
Подготовительная часть:	а) ПЕРЕМЕЩЕНИЯ б) ВЕДЕНИЕ КОНТРОЛЬ МЯЧА

	<p>а) Игроки свободно передвигаются по площадке без мячей.</p> <p>б) По сигналу тренера игроки начинают перемещаться с ведением мяча то одной, то другой ногой.</p> <p>По сигналу тренера игроки должны моментально замереть в «смешной позе» и посмотреть друг на друга.</p>
---	---

ПРИМЕР УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТА 6-7 лет Ведение мяча, пас, отбор	
Матч 1:	ИГРА 2x2: «ПЕРЕСЕЧЕНИЕ ЛИНИЙ»
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Игроки делятся на 2 команды по 2 игрока в каждой (в зависимости от уровня подготовленности игроков). ✓ Игра 2x2 на площадке размером 9x18 м. ✓ Количество площадок для игр – в зависимости от количества игроков. ✓ Гол засчитывается после пересечения линии ворот соперника с мячом в ногах. ✓ Продолжительность 1 серии упражнения: 1-2 мин. ✓ Тренер перемещает команды для смены соперников. ✓ Команда-победитель определяется по наибольшему количеству забитых голов.

**ПРИМЕР УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТА 6-7 лет**

Ведение мяча, пас, отбор

Упражнение:	ВЕДЕНИЕ МЯЧА, ПАС, ОТБОР
	<p>а) Две команды стоят лицом друг другу, у каждого мяч. Два мяча на средней линии.</p> <p>Одновременно игроки обеих команд стараются своими мечами попасть в эти два мяча.</p> <p>б) «Рыбки» с мечами одной стороны площадки, две «акулы» с другой страны – напротив без мечей.</p> <p>По сигналу три «рыбки» должны привести мячи без потери на другую сторону площадки.</p> <p>«Акулы» могут или выбить мяч или отобрать его. Потерявшие меч становятся «акулой». Тот, кто довёл меч до страны «акул», может взять его обратно.</p>

**ПРИМЕР УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТА 6-7 лет**

Ведение мяча, пас, отбор

Матч 2:	ИГРА 3x3 (без вратарей) СВОБОДНАЯ ИГРА
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 команды по 3 игрока в каждой. ✓ Размеры поля: 9x18 м. ✓ Размеры ворот: 1x1,5 м (можно заменить конусами или стойками при отсутствии ворот данного размера). ✓ Свободная игра, минимальное вмешательство тренера, поощрение дриблинга и игры с изучаемыми приёмами. ✓ При наличии достаточного количества детей возможен турнир из 3-4 команд.

**ПРИМЕР УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТА 6-7 лет**

Ведение мяча, пас, отбор

Заключительная часть:	ЖОНГЛИРОВАНИЕ
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ У каждого игрока мяч в руках. ✓ Подбросить мяч, ударить бедром вверх, поймать. ✓ Попробовать жонглировать, набрасывая мяч на подъем стопы. ✓ Соединить наброс и подбив бедром с ударом подъёмом вверх.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. ПЕРИОДЫ ПОДГОТОВКИ



2. ВИДЫ ПОДГОТОВКИ

ТЕХНИЧЕСКАЯ – 45%
– Многократное выполнение
технического приема
– Выполнение подводящих
упражнений

ТАКТИЧЕСКАЯ – 11%
– Функции игроков
– Индивидуальные тактиче-
ские действия

ФИЗИЧЕСКАЯ – 17%
– Активизация аэробных ме-
ханизмов энергообеспечения
– Использование упражнений
из футбола

ИНТЕГРАЛЬНАЯ – 27%
– Использование воздействия
одного упражнения на одно-
временное развитие разных
видов подготовленности
– Подвижные игры и игро-
вые упражнения из футбола
позволяют осваивать технику,
познавать тактику, развивать
физические качества и пси-
хическую готовность к еди-
ноборствам и преодолению
трудностей

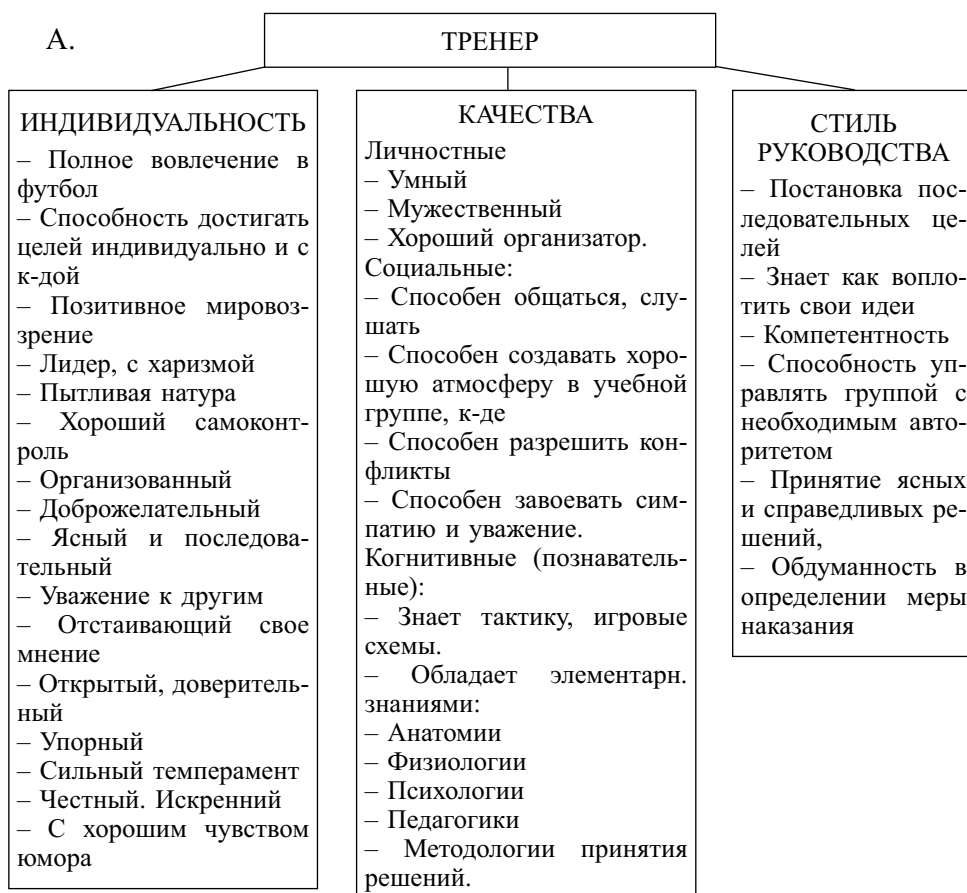
СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ
– Одна игра в неделю с учеб-
но-тренировочными целями

Рекомендации	Возраст	
	8 лет	9 лет
Количество тренировок в неделю	2-3 + 1 игра	
Продолжительность тренировки	90 мин	
Размеры игрового поля	25x35 м	30x45 м
Размер ворот	3x2	3x2
Продолжительность игры	30 мин (2x15 + 5 перерыв)	40 мин (2x20 + 10 перерыв)
Количество игроков	5x5 (4+1)	7x7 (6 полевых игроков и вратарь)

3. РАБОТА ТРЕНЕРА НА ЭТАПЕ

– **Важнейший этап во всем процессе подготовки юных футболистов.**

– **Работать с ними должны квалифицированные специалисты.**



Б.

ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

- Формирование и под-ка юных игроков в соответствии с уровнем их развития
- Выявление скрытых возможностей юных футб-ов
- Позволение свободному выражению юнным футб-ам самих себя с помощью индив. Качеств
- Использовать сор-я как средство формирования. И развития игроков
- Готовить игроков к футболу, в который они должны играть в будущем
- Большую часть работы в малых группах
- Решение вопросов связанных со всеми видами тр-ок

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ

- Ответственность за обучение;
- Организация, планирование и проведение тр-ок
- Индив., Групповые и командн. Тр-ки
- Коммуникация со всеми игроками (слушать, слышать, понимать, советовать)
- Налаживание отношений с родителями

10 ЗАПОВЕДЕЙ

1. Получать удовольствие от работы с подростками.
2. Хорошо узнать игроков.
3. Быть для них ориентиром.
4. Уметь их слушать.
5. Быть требовательным и толерантным.
6. Поддерживать настоящее общение со всеми игроками.
7. Показывать, что вы в союзе с ними.
8. Гарантировать чтобы у них была некоторая собственная свобода.
9. Придавать им уверенность, подбадривать.
10. Относиться к ним как к равным партнерам.

ИЗБЕГАТЬ

1. Ставить результат во главу угла!
2. Забывать повторять элементарные технические приемы.
3. Проводить рутинные, неинтересные и формальные тр-ки.
4. Избегать однообразия стандартов обучения.
5. Ставить перед юн. Футболистами цели не соответствующие их возрасту.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАВЫКИ ТРЕНЕРА

Терпение

Способность наблюдать

Использование языка тела

Искусство задавать вопросы

Способность слушать

Хосе Пекерман – Аргентина, тренер трехкратных чемпионов мира среди юниоров:

«– Никогда не забывайте о том, что эти многообещающие юные футболисты еще не завершили свое личностное и эмоциональное развитие; они не взрослые;

– Будьте способны представить себя на их месте, чтобы понять их проблемы и эмоции; умейте делать так, чтобы они чувствовали себя лучше в своем положении; раскройте в них их же способности».

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Работая на тренировках, участвуя в соревнованиях и периодически проводя контрольные измерения, можно координировать уровень подготовленности футболиста, внося необходимые поправки в программу подготовки.

Для этого надо самым серьезным образом перейти к организации и проведению самой тренировки.

Определено, что улучшение технического уровня игрока – это первая цель в подготовке игрока. Поэтому работа над техническими приемами входит как главная часть тренировки. В каждой тренировке, технические действия должны отрабатываться с применением специфических упражнений и продолжаться в играх.

Мяч надо включать во все возможные упражнения и при работе над такими качествами, как выносливость, скорость, гибкость, координация.

Неудачный опыт показывает, что немало тех, кто пренебрегает обучением технике и делает упор на работу учебной группы над тактикой и физическими кондициями. Такая работа имеет в своем составе лишь ограниченное количество технических приемов, и ничем другим багаж молодого футболиста не пополняется.

Сегодняшняя игра высокого уровня требует тактического разнообразия, но эта разнообразность не может быть достигнута без отличной и многосторонней технической подготовки.

Этот разрыв между тем, что необходимо, и тем, чем на сегодняшний день обладают наши юноши, становится особенно заметен в возрасте 15-16 лет, когда они встречаются с необходимостью ведения интенсивной игры, да еще и под активным прессом соперника.

Приступая к работе на этом этапе, тренер, конечно же, должен серьезно учесть психофизиологические характеристики возраста, успехи и неудачи в освоении материала предыдущего этапа и, соответственно, этому спланировать свою дальнейшую деятельность.

С самого начала необходимо серьезно учесть такую функцию психики, как «внимание».

Этот период обучения требует более существенной роли внимания, поскольку эта функция является важнейшей психологической характе-

ристикой, оказывающей непосредственное влияние на результат освоения технических и тактических компонентов футбольной игры и соревновательной деятельности в целом.

В научно-методической литературе показано, что внимание формируется как в результате естественного психического развития ребенка, так и в результате организованных педагогических воздействий.

В результате систематического применения упражнений, развивающих внимание, а также того, что спортсменам при выполнении упражнений тренировочного процесса постоянно давались установки на внимательное и точное выполнение заданий, они стали более собранными, научились концентрировать внимание на выполнении действий, повысилась эффективность и точность действий.

На это обстоятельство тренеру надо обратить самое серьезное внимание при организации и проведении учебного занятия, тем более что наступает пора изучения и освоения большого количества технических приемов и тактических взаимодействий.

Примеры упражнений на внимание:

1. Если группа ведет мяч в одном направлении и перемещается вся вместе, то попросить ребят, чтобы они вели мяч на расстоянии вытянутой руки и строго соблюдали эти дистанции.

2. Во время ведения игроки могут коснуться руки любого партнера, и тогда тот должен эту руку убрать за спину; если коснулись и другой – то обе руки за спиной. Тогда этот игрок выходит из группы и жонглирует.

3. Во время ведения, тренер подает сигнал: «Смена!» Игроки моментально оставляют свой мяч и подхватывают для ведения любой другой.

4. То же, но мячей в группе меньше, чем игроков. По сигналу тренера игроки оставляют свой мяч и должны подхватить любой свободный. Кто не успел – тот без мяча. Проследить, кто оставался без мяча чаще других.

5. Группа ведет свои мячи. Тренер дает сигнал: «Выбить!» Игроки должны сохранить свой мяч и выбить чужой мяч из группы и т.п.

Правильная организация тренировочного занятия всегда будет стимулировать позитивное отношение к выполнению задания именно так, как это нужно сделать в конкретной ситуации.

В целом для планирования тренировки используется тот же макет, что и на предыдущем «спортивно-оздоровительном этапе».

Важно то, что в течение учебного года тренеру необходимо помогать игрокам открывать в себе новые умения во владении мячом, а каждая тренировка должна быть сосредоточена на одной теме!

А.

ТРЕБОВАНИЯ К ТРЕНИРОВКЕ

А. ФУТБОЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР

- присутствие стремления к победе;
- любые упражнения должны вытекать из смысла и правил игры;
- выбор позиции
- «-» момента
- «-» направления
- «-» скорости

Б. МНОГО ПОВТОРЕНИЙ

- чем чаще игрок будет выполнять те или иные действия, тем лучше он будет узнавать и интерпретировать этот эпизод;
- через некоторое время игрок сможет предвидеть развитие эпизода и сыграть более правильно

В. ПРИНЯТЬ ВО ВНИМАНИЕ УРОВЕНЬ ГРУППЫ

- что уже умеют и на каком уровне;
- физическое состояние;
- задание должно стимулировать, не должно быть невыполнимым;
- контрольные измерения

Г. ПРАВИЛЬНЫЙ ТРЕНЕРСКИЙ ПОДСКАЗ

- задание должно быть понятным самому тренеру;
- вовремя вмешаться;
- вовремя остановиться,
- сделать замечание;
- задать вопрос,
- подать пример,
- заставить сделать самим,
- пусть предложат сами

Б.

МЕТОДИКА КОМПЛЕКТОВАНИЯ УЧЕБНЫХ ГРУПП

– необходимо комплектовать однородные группы, исходя из учета сильных и слабых сторон, подготовленности занимающихся в целом

ПЕРВАЯ ГРУППА:

- физические возможности значительно ниже, чем их технико-тактические показатели

ВТОРАЯ ГРУППА:

- физические данные значительно превышают их технико-тактическую подготовленность

ИЛИ

Сильная группа – отлично и быстро усваивают двигательные действия, хорошее физическое развитие и отличная успеваемость

Средняя группа – хорошо и отлично, но более медленно усваивают материал, физическое развитие среднее, успеваемость хорошая

Слабая группа – посредственно и плохо усваивают материал, физическое развитие низкое, плохая координация, отклонения в здоровье, успеваемость низкая

СТРУКТУРА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Важным условием прочного усвоения учебного материала является правильно построенное тренировочное занятие. Если на первом этапе в основном проводятся комплексные тренировки, то на этом этапе все большее значение имеют специализированные.

Специализированная тренировка более узка по содержанию, но целенаправленнее. Проводится чаще всего тогда, когда трудно организовать или когда методически нецелесообразно объединять физическую, техническую и тактическую подготовку, когда необходимо целенаправленное воздействие на отдельные функциональные системы.

Специализированное занятие может носить чисто теоретический характер и проводиться в форме лекции, беседы, показа кинофильмов либо кинокольцовок, в вопросно-ответной форме.

Примерный план (структура) тренировочного занятия

1. Подготовительная часть

Цель: Организация и подготовка занимающихся к последующей деятельности.

Задачи: 1. Организация группы для занятия, мобилизация внимания, регулирование эмоционального состояния занимающихся.

2. Подготовка двигательного аппарата, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма к повышенной деятельности.

Содержание подготовительной части должно находиться в тесной связи с направленностью основной его части.

Для этого можно рекомендовать сначала использовать упражнения, применяемые для освоения игрового пространства на этом этапе, а затем упражнения, связанные с теми техническими приемами, которые осваивались на предыдущих учебно-тренировочных занятиях, и несколько упражнений, тесно связанных с направленностью основной части предстоящего занятия.

В практике применяются как общеподготовительные упражнения, так и специально-подготовительные.

Общеподготовительные упражнения – служат для общей подготовки вообще и могут быть приближенными по своим особенностям к виду спорта, но могут быть и существенно отличными от него.

Должны подбираться по принципу положительного переноса, ибо одно и то же упражнение, неправильно дозированное, несет отрицательный эффект.

Применение общеподготовительных упражнений обосновывается:

– необходимостью для освоения большего количества двигательных навыков;

– укрепление костно-связочного аппарата за счет средств общей подготовки;

– в основе продуктивных действий лежат возможности ССС. Её также можно укреплять за счет средств общеподготовительных упражнений;

– укрепление отстающих групп мышц, не участвующих в основной работе;

– устранение диспропорций, вызванных специализацией;

– сохранение психического и физического состояния.

Специально-подготовительные упражнения: включают элементы соревновательных действий, их варианты, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме и характеру. Они нужны для развития специально необходимых качеств (физических, технических, двигательных и т.д.). В этих упражнениях можно моделировать игровую деятельность.

Различные перемещения без мяча являются также специально-подготовительными упражнениями.

Объем специально-подготовительных упражнений превышает объем соревновательных упражнений во много раз.

При этом подготовительная часть заканчивается проведением двухсторонних матчей в составах не более 3х3 или 4х4 человек с вратарями или без них (матч № 1).

2. Основная часть

Цель: Обучение специальным знаниям; освоение двигательных умений, развитие физических качеств.

Задачи: 1. Изучение технических приемов и тактики игры

2. Воспитание моральных и волевых качеств, подготовка организма к повышенным напряжениям.

В основной части может быть два раздела:

1. Изучение техники и тактики с помощью специальных упражнений. Развитие физических качеств.

2. Закрепление изученного материала в предыдущих занятиях и на текущем занятии в двусторонних играх (матч № 2).

Главным в основной части занятия остается изучение нового материала или по технике, или по тактике, или по физической подготовке. Желательно, чтобы этот материал был тесно связан с уже знакомым по предыдущим занятиям материалом и осуществлялся бы плавный переход от изученного к неизученному. Иногда можно создавать ситуации, в которых игроки делали бы ошибки, но с внесением коррекции их исправляли. Анализируя ошибку и способ её исправления, юный футболист со временем научится самостоятельно вносить поправки в неверно выполненный технический прием или тактическое действие.

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ ИСПРАВЛЕНИЯ ОШИБОК

КАК СЕБЯ ВЕСТИ

- быть внимательным
- концентрация на выбранной цели:
- если цель работы – отработка игры в обороне, то исправления тренера должны быть сфокусированы на работе над обороной
- выходить на поле (где происходит действие)
- руководить действиями, мотивировать
- наблюдать
- стимулировать
- исправлять ошибки:
- не выделяйте слишком много ошибок;
- фиксируйтесь на главном (на том, что может быстро привести к успеху);
- не будьте агрессивны, особенно при отработке технических приемов (психомоторных навыков);
- обращайтесь ко всей команде или конкретному игроку;
- будьте убедительны и точны;
- давайте положительные стимулы;
- внушайте уверенность;
- меняйте тон вашего голоса;
- побуждайте к внутренней ответной реакции (самооценке игрока);
- черпайте вдохновение во фразе: «лучше меньше, да лучше»

ЧТО ДЕЛАТЬ

- когда и как следует вмешиваться? (наблюдая за всеми действиями и затем за каким-либо одним)
- в какой момент следует начать исправлять ошибки (сразу же или после наблюдения?)
- в какой форме следует делать исправления?
- словами
- жестами
- прямым вмешательством:
- подойдите к игроку (игрокам) и:
- напомните о заданной цели
- выделите проблему (проблемы)
- задавайте вопросы и слушайте игроков
- призывайте к взаимодействию
- повторите объяснение, демонстрацию и исполнение тренировочного задания (упражнение, коммуникация, игра)

Во второй половине основной части занятия, при проведении футбольной игры в составах 4x4, 5x5, обязательно проводить игру с использованием того, что было изучено на прошлом занятии, и того, что только что изучалось.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ

Цель: завершение занятия.

Задачи: 1. Создание условий для более быстрого протекания процессов восстановления. Повторение технических приемов в условиях утомления.

Можно проводить и подчистку какого-либо элемента. Если в основной части была большая нагрузка, то подвижные игры в заключительной части давать нельзя. Если была монотонная работа – можно.

Средства: ведение мяча в легком беге; упражнения на внимание и расслабление; упражнения в отдельных приемах игры, изучавшихся на занятиях; разбор ошибок и замечаний по занятию.

Методические указания. В этой части используют упражнения средней и малой интенсивности, несложные по координации и известные занимающимся. Назначение подобных упражнений – снизить нагрузку и привести организм в относительно спокойное состояние. Важно снять эмоциональное напряжение.

Подведение итогов занятия. Возможны домашние задания.

Критерии, имеющие отношение к интенсивности тренировочной нагрузки в футболе



Чем выше пульс игрока, тем выше интенсивность, с которой игрок тренируется. Это, по сути, является наиболее признанным и простым способом оценки интенсивности тренировочной деятельности.

Поэтому для проведения работы с необходимой интенсивностью важно знать МЧП (максимальную частоту пульса) каждого футболиста, поскольку интенсивность работы часто выражается в % от МЧП.

Простой способ поиска МЧП – пробежать интенсивно как минимум 400 или 500 м и сразу измерить пульс.

Формула выбора целевых тренировочных параметров на основе МЧП:

– Планируется тренировка аэробной выносливости 80-85% МЧП

– Например, МЧП = 199 уд/мин

– Расчет тренировочной частоты пульса (ТЧП):

$$ТЧП = 199 \times 0,80 = 159$$

$$199 \times 0,85 = 169$$

Таким образом, частота пульса у игрока при тренировке аэробной выносливости должна быть в пределах от 159 до 169 уд/мин.

Индивидуальная форма тренировочного занятия

Футболист получает индивидуальное задание и выполняет его самостоятельно (тренер может присутствовать), могут тренироваться несколько футболистов одновременно, но каждый решает свою конкретную задачу.

Преимущества индивидуальной тренировки:

- индивидуализируется задание по технике, тактике, физической подготовке;
- индивидуализируется дозировка нагрузки;
- индивидуализируется руководство, коррекция, контроль;
- обеспечивается воспитание самостоятельности и чувства ответственности;
- развивается настойчивость и вера в себя;
- увеличивается возможность воздействия тренера на занимающегося.

Кстати, и само тренировочное занятие в основной части может иметь довольно разнообразные формы. Так, например, для устранения недостатков или совершенствования сильных сторон применяется следующая форма тренировки:

1. Игрок тренируется самостоятельно.
2. Группа игроков тренируется совместно – отрабатывают одно и то же действие.
3. Группа игроков тренируется совместно, у них разные, не зависимые между собой недостатки (один тренирует передачу с края, другой – удары по воротам; или один тренирует финт, а другой – отбор).
4. Группа игроков тренируется совместно, у них одинаковые недостатки. Чередуют выполнение приемов (один бьет головой, другой оказывает сопротивление и наоборот).
5. Отстающие игроки тренируются совместно с более подготовленными.
6. Игроков, устраняющих недостатки, необходимо время от времени контролировать и вносить коррективы.
7. Игроки тренируются группами – отрабатывают групповые взаимодействия.
8. В товарищеских играх получают индивидуальные задания.
9. Методы: без соперника; с условным соперником (его роль выполняют манекены, макеты); с условным партнером; с партнером; с соперником; с партнером и условным соперником; с партнером и соперником (численное преимущество на стороне атакующих); с партнером и соперником (численное преимущество на стороне защищающихся).

При обучении метод без соперника применяется для создания правильного представления о движениях и овладения основной структурой

двигательного навыка. Индивидуальная тренировка приучает к самостоятельности, трудолюбию, самоконтролю, дисциплине.

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЙ ПРОГНОЗ УСПЕШНОСТИ ОБУЧЕНИЯ

В настоящее время всё более проявляется тенденция, связанная с более ранним началом специализации. Поэтому сейчас к регулярным занятиям по футболу привлекаются дети с 5-6 лет.

Естественно, прогнозирование их будущего в этом возрасте значительно усложнено.

Работая с ними, специалисты должны внимательно изучать задатки и способности своих учеников, а затем с большей степенью точности попытаться сделать прогноз успешности обучения ребенка, его одаренности к футболу.

Существует 6 степеней выраженности двигательных и интеллектуальных возможностей человека:

1. Задатки – врожденные анатомо-физиологические и психические особенности человека, составляющие природную основу развития способностей; это некий фундамент, заложенный природой, предрасположенность, которая передалась с генами родителей.

2. Склонности – представляют собой некие заинтересованные отношения человека к определенной деятельности. Это первый и наиболее ранний признак зарождающейся способности. Без наличия склонности определенная деятельность может и не начаться, и способность не сформируется.

3. Способности – свойства человека, делающие его пригодным к успешному выполнению какой-либо деятельности:

- а) способности формируются на основе задатков;
- б) развивая задатки, вы приобретаете способности;
- в) способности обнаруживаются в быстроте, глубине и прочности овладения способами и приемами некоторой деятельности и являются внутренними психическими регуляторами, обуславливающими возможность их приобретения.

4. Одаренность – высокий уровень врожденных способностей, обеспечивающий возможность успешного выполнения деятельности; комплексное явление, состоящее из различных способностей; в понятие входят своеобразное сочетание качеств и свойств личности, которые обеспечивают успех при овладении навыками:

- качества двигательного характера (быстрота и координация движений);
- качества интеллектуального плана (оперативное мышление).

От одаренности зависит не сам успех, а только возможность его достижения. Важное условие – психологический настрой самой личности на достижение успеха!

5. Талант – сочетание способностей, которые раскрываются с приобретением навыка, опыта и дающие человеку возможность успешно, самостоятельно и оригинально выполнять какую-либо сложную деятельность;

– талантливый человек, кроме способностей, должен включать в себя мотивацию, т.е. страсть к любимому делу;

– раскованность мышления, готовность к риску, сосредоточенность внимания и неотступное думание (И.П. Павлов);

– «природное начало мастерства», ибо только огромный труд дает этому началу раскрытие в полной мере.

6. Гениальность – высшая форма проявления таланта в различных областях человеческой деятельности.

Эффективность спортивного развития будет значительно выше, если акценты педагогических влияний будут совпадать с индивидуальными анатомо- и психофизиологическими особенностями каждого возрастного периода.

Педагогический оптимизм тренера заключается не в утверждении, что путем правильного обучения у каждого человека можно развить любую способность, а в признании того факта, что среди нормальных людей нет ни одного, кто был бы ни к чему не способен.

Способности формируются неравномерно. Наблюдаются периоды ускоренного и замедленного развития способностей. Нередко отмечается раннее проявление спортивных способностей, но встречаются дети и с замедленными темпами формирования способностей. Иногда такой путь является более перспективным, так как несколько затянутое созревание обеспечивает более плавный переход к зрелости. Важно помнить, что отсутствие ранних высоких достижений еще не означает, что большие способности не проявятся в дальнейшем.

Надо иметь в виду, что подавляющее большинство качеств не может появиться у человека без участия развивающегося организма, находящегося постоянно под каким-либо воздействием как внешних, так и внутренних факторов.

Неадекватные возможностям организма внешние факторы (например, повышенная нагрузка) не позволяют использовать резервы организма, которыми он располагает на отдельных этапах развития.

Необходимо учитывать, что периоды усиленного роста, сочетающиеся со значительной активизацией энергетических и обменных процессов, сменяются периодами замедленного роста, сопровождающимися, подчас, наибольшим накоплением массы тела.

Среди детей есть те, кто по темпам физиологического созревания существенно опередили своих сверстников, т.е. акселераты, но есть и дети с замедленными темпами развития – ретарданты. Этим объясняется и разница не только в физическом развитии, но и в уровне физической подготовленности.

Не следует забывать, что паспортный возраст ребенка нередко не совпадает с уровнем его биологического развития.

Биологический возраст характеризуют уровнем физического развития, двигательными возможностями детей, степенью их полового созревания, возрастом окостенения различных костей скелета, созреванием зубов.

Календарный (паспортный) возраст может не совпадать с биологическим. Так, биологический возраст у подростков с низкими показателями физического развития может отставать от паспортного на 1,1 года, а у подростков с высоким физическим развитием биологический возраст может опережать паспортный на 1,1 года.

В последнее время усилился генетический подход к проблеме спортивных способностей. Известно, что основой наследственности является генетическая информация, которая передается от родителей к детям. Она в значительной степени определяет рост и формирование организма, основные приспособительные реакции его на внешние воздействия.

Наследственный фактор в значительной степени определяет физическое развитие, формирование двигательных качеств, аэробную и анаэробную производительность организма, величину прироста функциональных возможностей под влиянием спортивной тренировки.

Значительная наследственная предрасположенность обнаружилась в латентном периоде двигательной реакции, в скоростно-силовых тестах (прыжок в длину с места, с разбега, бег на 30 м), в относительной силе мышц и максимальной ЧСС.

Установлена большая наследственная обусловленность роста (длины тела) по сравнению с массой тела. Доказано, что дети, обладающие преимуществом в росте, сохраняют его и в последующие годы. Дети высоких родителей обычно выше детей низких родителей. Дети родителей, значительно отличающихся по росту друг от друга, обычно выше, чем родителей с одинаковым ростом; дети высоких матерей и низкого отца выше, чем дети высокого отца и низкой матери.

С определенной долей уверенности длину тела детей можно предсказать по длине тела их родителей (таблица 1).

Таблица 1

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ДЛИНЫ ТЕЛА (В СМ) ДЕТЕЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СРЕДНЕЙ ДЛИНЫ ТЕЛА РОДИТЕЛЕЙ			
ВОЗРАСТ	МАЛЬЧИКИ		
	Средняя длина тела родителей		
	163	169	175
1 год	73,1	75,1	77,1
2 года	85,4	87,4	88,9
3 года	93,2	96,0	98,3

4 года	99,5	103,1	106,3
5 лет	105,6	110,0	112,7
6 лет	110,9	115,4	118,7
7 лет	116,2	121,3	124,6
8 лет	121,6	126,8	130,4
9 лет	126,9	131,9	136,0
10 лет	132,5	137,4	141,5
11 лет	138,5	143,0	146,8
12 лет	144,7	148,4	152,4
13 лет	151,0	154,9	159,6
14 лет	158,8	161,6	167,8
15 лет	165,8	167,9	174,7
16 лет	169,4	172,8	176,6
17 лет	170,9	175,4	177,8
18 лет	171,5	176,2	178,6

Важное значение для ориентировочного прогноза успешности обучения имеют такие показатели, как длина голени, скоростные качества, частота движений.

Что касается попытки прогнозирования с ориентацией на умение играть, то этот показатель может ввести в заблуждение, так как им отражается подготовленность юных футболистов на данный момент, т.е. сформированный уровень игровых умений (актуальные способности), а не возможности детей к совершенствованию.

Поэтому при прогнозировании ведущим принципом должна служить комплексная оценка спортивных возможностей детей по показателям, включенным в программу контрольных измерений.

Признавая важную роль тестов при анализе способностей юных футболистов, не следует вместе с тем и переоценивать их значение. Необходимо помнить, что они являются только одним из многих инструментов познания возможностей занимающихся спортом детей.

Для характеристики темпов роста можно использовать следующую формулу:

$$T = \frac{100 (P_2 - P_1) \%}{0,5 (P_2 + P_1)}$$

где T – темпы роста, P₁ и P₂ – исходные и конечные результаты (спустя 2 года).

Высокими темпами прироста рекомендуется считать такие, которые превышают средние темпы у детей, не занимающихся спортом (таблица 2).

Общую оценку потенциальных возможностей юных футболистов можно провести по схеме, составленной с учетом исходного уровня способностей (первые текущие контрольные измерения) и темпов их развития (последующие контрольные измерения) (таблица 3). Кстати, даже при наборе невысокий или даже посредственный уровень исходных показателей организма не должен служить препятствием для зачисления в спортшколу. Как отмечалось, способности человека проявляются и развиваются в процессе деятельности. Поэтому, чтобы найти действительно спортивно-одаренных детей, необходимо научить их основам спортивной техники, обеспечить функциональную подготовку. Только в этом случае способности, подчас не выявленные при первоначальном тестировании, могут проявиться. Спортивная одаренность проявляется, как правило, только к определенному виду деятельности. Поэтому начальная подготовка должна носить разносторонний характер и предусматривать оценку ряда свойств организма.

При низком исходном уровне, даже при наличии высоких темпов прироста на начальном этапе обучения, можно ожидать лишь средний

Ориентировочный прогноз успешности обучения

Таблица 2

СРЕДНИЕ ТЕМПЫ ПРИРОСТА ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ДЕТЕЙ, НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ				
ПОКАЗАТЕЛИ		Темпы прироста в %		
		с 8 до 10 лет	с 9 до 11 лет	с 10 до 12 лет
Длина тела		7	7	7
Масса тела		23	18	15
Окружность грудной клетки		8	7	5
Жизненная емкость легких		20	23	13
Задержка дыхания на вдохе		2	23	27
Собственно силовые возможности		26	24	35
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	3	14	17
	Прыжок вверх с места	9	16	14
Выносливость	Общая	-17	-9	-9
Гибкость		40	64	0

Формула, характеризующая темпы роста показателей	$T = 0,5 \frac{100 (P_2 - P_1)}{(P_2 + P_1)} \%$	T – темпы роста P ₁ – исходный результат P ₂ – конечный результат $100 (P_2 - P_1) \%$ $T = 0,5 (P_2 + P_1)$
--	--	--

Ориентировочный прогноз успешности обучения

Таблица 3

ОЦЕНКА ПОТЕНЦИАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ		
№ п/п	Соотношение исходного уровня и темпов роста	Характеристика способностей
1	Высокий исходный уровень и высокие темпы прироста	Очень большие способности (одаренность)
2	Высокий исходный уровень и средние темпы прироста (и наоборот)	Большие способности
3	Высокий исходный уровень и низкие темпы прироста (и наоборот)	Средние способности
4	Средний исходный уровень и средние темпы прироста	Осторожный прогноз (может сыграть роль настойчивость и трудолюбие)
5	Средний исходный уровень и низкие темпы прироста (и наоборот)	Малые способности
6	Низкий исходный уровень и высокие темпы прироста	Средние способности (недостаток природных предпосылок)
7	Низкий исходный уровень и низкие темпы прироста	Очень малые способности

уровень способностей, так как недостаточный уровень природных предпосылок будет в дальнейшем лимитировать развитие способностей в целом.

То же можно сказать при высоком исходном уровне и низких темпах прироста, только здесь уже незначительная способность к обучаемости ограничивает возможности совершенствования умений.

Наиболее осторожно следует делать прогноз при среднем исходном уровне и средних темпах прироста результатов. Нельзя сказать что-либо определенное. Может сыграть роль настойчивость и трудолюбие.

Быстрый рост спортивных результатов в первые годы тренировки не гарантирует высоких достижений в будущем. В то же время отсутствие раннего развития не исключает последующего подъема. Тренерам необходимо проявлять особую тактичность в определении уровня способностей, перспективности, чтобы не принять слабые показатели в технике и тактике игры за отсутствие у того или иного подростка способностей к футболу.

Знание особенностей детского организма должно заставить тренеров проявлять сдержанность и терпение в отношении тех детей и подростков, которые на каком-то этапе в чем-то отстают от сверстников.

Различия в индивидуальных особенностях детей приводят к тому, что достижение определенных результатов к каждому из них приходит по-разному и в разное время. Поэтому следует отказаться от мысли быстрого определения возможностей детей к занятиям футболом.

После проведения контрольных измерений важным моментом, требующим самого внимательного отношения, является комплектование учебных групп.

Современная наука и передовая практика показывают, что наиболее действенной формой подготовки является дифференцированное обучение, основанное на учете индивидуально-типических особенностей юных футболистов.

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТА 8 ЛЕТ

В занятиях в этот период необходимо учитывать, что мальчики восьми лет имеют относительно невысокие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, поэтому необходим внимательный индивидуальный подход.

Скелетная система развивается быстро. Часто недостатки в результатах связаны с этим обстоятельством, несколько нарушается координация.

Сердечная и мышечная системы еще развиты слабо, поэтому быстро нарастает частота сердечных сокращений и температура тела. Необходимы перерывы с приемом воды.

Всегда в движении – толкаются, прыгают, подсакивают. Физически чувствуют себя более уверенно, чем в 7 лет. Координационная связь руки-мяч лучше, чем ноги-мяч. Восемилетние баскетболисты управляют мячом руками лучше, чем футболисты ногами своим мячом.

Психика очень подвижна и легко травмируется. Они долгое время помнят негативный комментарий в их адрес. Хвалите чаще! Намекайте аккуратно на их недостатки, но не критикуйте резко. Они весьма положительно реагируют на хвалу. Каждый хочет понравиться тренеру.

Сосредоточены на себе, индивидуалисты («я, мне, мой»), но немало и желания принимать участие в коллективных действиях.

Немного больше, чем 6-7-летки, могут играть достаточно внимательно. Ребята довольно честны. Но когда вы будете их о чем-то спрашивать всех вместе, они чаще всего дают неопределенные ответы, и только если поговорить с каждым в отдельности, вы услышите правду.

Начинают глубже понимать правила игры: когда мяч выходит из игры, в какие ворота надо забивать, какие оборонять, но в пылу борьбы забывают о правилах единоборства.

Не совсем понимают, что, чтобы хорошо научиться, надо хорошо тренироваться.

Нужно обязательно помнить, что, сколько бы вы ни кричали на них или сколько бы долго ни выполняли одно и то же упражнение, они чаще всего просто не в силах его выполнить, поскольку находятся лишь в стадии развития физической уверенности.

Однако, прежде чем наращивать функциональную подготовку, дети должны получить базовую двигательную готовность, возможно широко-го профиля. Это позволит детям непосредственно в игре лучше понять, как решать возникающие двигательные проблемы, выдумывать, творить и осознать связь физической готовности с точностью выполнения технических приемов.

Как правило, именно первые 5-6 лет идут на освоение координационного навыка управления телом и мячом, на поиск собственного пути как согласовать работу с мячом и скоростью, с направлением движения, с возможностью изменять направление и скорость, раскачивать корпус в попытке ввести в заблуждение соперника – это все является признаками индивидуального творчества.

В этом возрасте необходимо дать детям возможность думать, проявлять фантазию, находить собственные решения в освоении элементов техники и начальной индивидуальной тактики.

Поэтому на этом этапе подготовки следует обеспечить детям, с учетом их потребностей, физиологическую норму двигательной активности, необходимую для нормального развития основных систем организма и моторики растущего человека.

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТА 9 ЛЕТ

Продолжается развитие мышц и связочного аппарата. Необходимо учесть, что развитие мышц сгибателей и разгибателей происходит неравномерно, и тренеру необходимо помнить о дополнительном развитии мышц-антагонистов, чтобы не было дисбаланса в развитии, что, как правило, ведет к травмам.

В этот возрастной период наиболее интенсивно повышается подвижность позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов.

До пубертатного периода сила и выносливость развиваются параллельно естественным путем вместе с ростом ребенка. В 9 лет можно заниматься с отягощением в 1/3 веса тела, но ограничить частоту занятий. Учитывая, что еще плохо развиты сухожилия, высота прыгивания должна быть маленькой.

Следует исключить упражнения долгого вися (более 15-17 секунд), упражнений с натуживанием. Больше использовать упражнения динамического характера. На каждом занятии надо давать упражнения для укрепления спины (5-7 минут).

Во время тренировки на координацию необходимо постоянно учитывать те изменения, которые происходят в зависимости от роста занимающего (от соотношения роста, мышечной массы и возможностей мышц).

Сам по себе возраст 9-11 лет считается серединой «первого золотого возраста» развития и обучения.

С точки зрения физических качеств растет скорость, ребята проявляют большое желание к движению, особенно если оно предлагается в форме игры. Улучшается зрительная память.

Установлено, что есть непосредственная связь между развитием нервно-мышечной координации и улучшением сенсорно-моторной деятельности.

Органы чувств и зрения обостряются, правильное предвидение поведения мяча улучшается, что позволяет определить, куда летит мяч, куда бегут игроки и что делать собственным телом. Кроме этого, нервно-мышечная координация позволяет избегать травм.

Заметно проявление самоуверенности, развивается убеждение в своей значимости.

Все чаще проявляется склонность к обсуждению. В этот момент необходим индивидуальный подход для совместного с тренером анализа сильных и слабых сторон подготовленности, выработки решений. Тем более что в этот период большинство ребят проявляют большое желание обучаться, хотят быть лучше партнеров по учебной группе.

В то же время совместная игра, командная работа приобретают всё большее значение, появляется понимание о совместных целях, увеличивается идентификация с партнерами. Всё больше проявляются контуры осознанной командной игры, хотя и в ограниченных составах.

Всё лучше начинают понимать ходы соперника, как лучше открыться самому, как закрыть соперника, лучше понимают позиционное расположение партнеров и игроков соперника.

Возрастает любознательность, интерес к тренировкам, работа над упражнениями становится всё более осознанной.

Усиливается желание не только играть, но и добиваться победы. В этом смысле тренеру необходимо помнить, что воспитывая «дух победителей» и нацеливая игроков на победу, надо не забывать, что опыт игры как таковой не менее ценен. Разбирая игру, тренер должен сконцентрировать внимание ребят, прежде всего, на тех достоинствах, которые ребята проявили в игре, и лишь затем разобрать ошибки, над которыми предстоит работать. Это тем более важно, что ребята в этом возрасте трепетно ждут позитивных оценок со стороны тренера!

ОЦЕНКА УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Прежде чем приступить к тестированию и дальнейшей целенаправленной работе, необходимо иметь в виду, что не всякий может добиться выдающихся спортивных результатов.

Выдающееся спортивное достижение – это результат не только упорных тренировок, но также и экстраординарных наследственных данных, которыми обладает спортсмен.

На сегодня выявлены основные факторы, определяющие успех совершенствования юных спортсменов в некоторых видах спорта. По мнению Р.Н. Мотылянской, эти факторы могут быть разделены на три группы:

А) генетически обусловленные;
Б) приобретенные в результате тренировок;
В) связанные с условиями организации процесса спортивной тренировки.

К группе генетически обусловленных факторов отнесены:

- строение тела;
- ритм и темп биологического созревания;
- двигательная координация;
- устойчивость организма к кислородной недостаточности;
- некоторые психологические особенности характера спортсменов (настойчивость, трудолюбие, устойчивость спортивного интереса).

Именно эти факторы в значительной мере определяют то, что называют спортивной одаренностью. Очевидно, их в первую очередь и должны увидеть тренеры.

Оценка уровня готовности осуществляется по «Тестам подготовленности».

Основная цель этих тестов – определить возможности юных футболистов, занимавшихся в группах спортивно-оздоровительной подготовки, к продолжению обучения в тренировочных группах II этапа начальной подготовки.

Поскольку некоторые тесты первого этапа совпадают с тестами контрольных измерений II этапа, это позволяет проследить динамику изменений по некоторым параметрам.

Помимо этого, проводя измерения по другим сторонам подготовленности, можно получить довольно широкую информацию о состоянии юных футболистов и их возможностях на предстоящий этап учебно-тренировочной работы с проведением необходимых коррекций.

В конце этапа проводятся этапные контрольные измерения.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Ведение, обводка стоек, удар по воротам

На 11-метровой отметке и далее с интервалом в 3 м (по направлению к центру поля) устанавливаются три стойки.

Участник любой ногой ведет мяч от угла штрафной площади, обводит змейкой стойки (причем при обводке стойки с правой стороны мяч находится под контролем правой ноги, а с левой стороны – под контролем левой ноги) и правой ногой посылает мяч в ворота (по воздуху, без вратаря).

То же с другого угла, но удар по воротам левой ногой.

Время двух упражнений суммируется.

Дается по две попытки, лучшие результаты с правой и левой стороны усредняются (рис. 1).

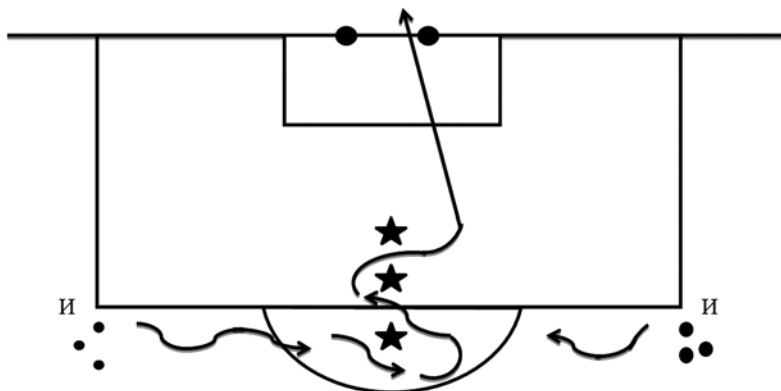


Рис. 1

2. Ловкость в обращении с мячом (с 9 лет)

Подбросить мяч над головой, выполнить три удара головой (жонглирование), третьим ударом послать мяч на ногу и, не давая ему опуститься на площадку, 4 раза подряд подбить его вверх (жонглирование) поочередно одной и другой ногой, а пятым ударом послать мяч в гандбольные ворота, с расстояния не ближе 10-12 м от ворот.

За каждый удар по мячу головой, ногой начисляются 0,1 очка, за попадание мячом в ворота – 0,3 очка.

Если упражнение выполняется не полностью, оценивается правильно выполненная часть.

Дается три попытки, лучшая учитывается.

3. Жонглирование (9 лет)

Жонглирование мяча ногами, головой в любой последовательности – 45 секунд без потери мяча.

Фиксируется время до первой потери мяча.

Три попытки. Лучшая учитывается.

4. Оценка быстроты движений, действий (специфических) (табл. 1)

Именно быстрота всего специфического действия на простой и усложненный раздражитель определяет возможности футболиста в решении игровых задач. Быстрота специфического действия является наиболее объективным показателем возможности футболистов в решении сложных двигательных задач. Тренеры должны быть особенно внимательны к этому показателю при распределении подростков по способностям к футболу.

Оценка быстроты действий подростков, темпа развития этого показателя в условиях продолжительного отбора производится по количеству очков, набранных полевыми игроками в упражнениях 1, 2.

Дается по две попытки.

Таблица 1

№ упр.	Содержание действия контрольного упражнения	Установка футболистам	Предмет регистрации	Результат	Очки
1.	Прием подброшенного мяча на грудь, затем под подошву или внутреннюю сторону стопы и удар по мячу подъемом	Подбросить мяч над головой (не ниже 2 м), принять на грудь, как можно быстрее под подошву или внутреннюю сторону стопы и удар по воротам подъемом	Время касания мячом груди до удара по мячу подъемом	3 сек и быстрее 3,1-3,5 3,6-4,0 медленнее 4,0	0,5 0,3 0,1 0
2.	Ведение мяча (по прямой), при появлении сигнала – удар по мячу в цель	При появлении сигнала как можно быстрее нанести удар по мячу	Время от подачи сигнала до удара по мячу ногой	2 сек и быстрее 2,1-3 сек 3,1-3,5 сек 3,6-4 сек	0,25 0,2 0,15 0,1

5. Комплексная оценка способности обучаться технике, тактике футбола

Контрольные упражнения, с помощью которых можно проследить за качеством овладения тем или иным техническим приемом игры:

А) Ведение мяча 30 м (с высокого старта; делать не менее трех касаний мяча, последнее на отрезке от 20 до 30 м). Две попытки.

Б) Удары на дальность по неподвижному мячу (по две попытки правой и левой ногой. Сумма дальности полета мяча в метрах и характеризует качество выполнения упражнения).

В) Удары на точность (с линии штрафной площади (16,5 м) в ворота, разделенные на три части). Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху (рис. 2).

За попадание в крайние зоны (2 м) начисляется 3 очка, в среднюю – 2 очка, в штангу – 1 очко. Удары любой ногой.

Дается 5 ударов. В зачет – общая сумма очков.

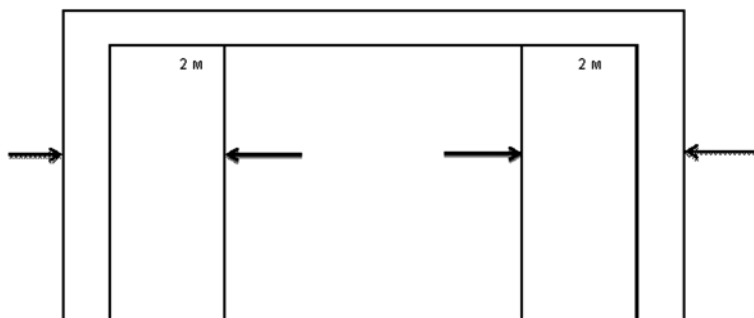


Рис. 2

Г) Комплексное упражнение. Выполняется на отрезке в 30 м. Подбросить мяч над головой не ниже 2м; ударом головы послать его вперед, принять любым способом; обвести четыре стойки и финишировать, остановив мяч ногой за линией финиша.

Секундомер включается по касанию мяча головой и останавливается в момент прекращения движения мяча за линией финиша (рис. 3).

Две попытки.

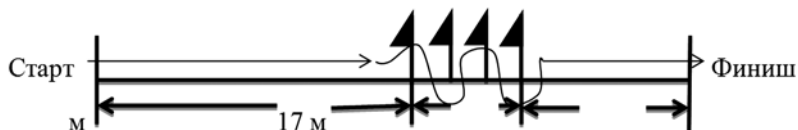


Рис. 3

Таблица 2

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка (очки)					
		1,0	0,8	0,6	0,4	0,2	0
1	Ведение мяча (сек)	6,0 и быстрее	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6-8,0	Медленнее 8,0
2	Удары на дальность (м)	75 и больше	74-70	69-65	64-60	59-55	Меньше 55
3	Удары в цель (очки)	12 и больше	11-10	9-8	7-6	5-4	Меньше 4
4	Комплексное упражнение (сек)	14 и быстрее	14,1-14,5	14,6-15,0	15,1-15,5	15,6-16,0	Медленнее 16,0

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Стартовая скорость. Скорость

Тест проводится на дистанции 30 м. Для фиксации времени используется два секундомера. После старта оба включаются одновременно. Один фиксирует время пробегания отрезка на 15 м (стартовая скорость), а другой секундомер – время пробегания 30 м (скорость). Две попытки.

2. Оценка ловкости вратарей (8 лет)

Повернуться прыжком на 360, обехать три стойки и финишировать.

Время: 4,0-4,1 = 1 очко;

4,2-4,3 = 0,9;

4,4-4,5 = 0,8 и т.д.

Две попытки (рис. 4).

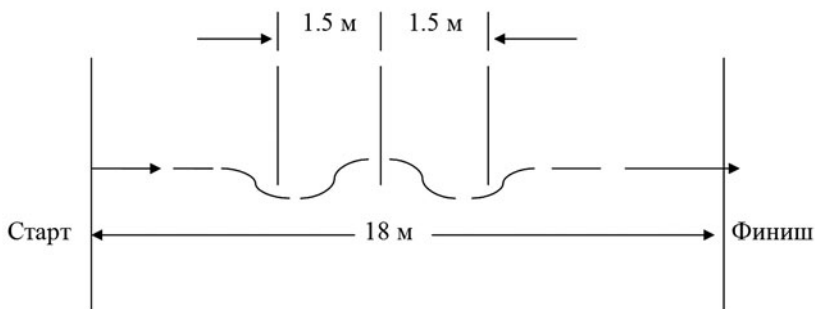


Рис. 4

3. Скоростно-силовая подготовленность

Используется два теста: «Прыжок в длину с места толчком двух ног» и «Прыжок вверх толчком двух ног».

А. Прыжок в длину измеряется обычным способом. Три попытки.

Б. Прыжок вверх толчком двух ног можно измерить разными способами. Один из них предполагает так называемую «ленту Абалакова».

При другом можно использовать баскетбольный щит или обычную стену, на которых на некоторой высоте наносится разметка.

Испытуемый, стоя на носках ног и подняв вытянутую руку вверх, делает первую отметку на разметке. Затем, подпрыгнув вверх со взмахом рук, делает вторую отметку. Разница между двумя отметками позволяет получить высоту выпрыгивания.

Можно использовать и специальную прыжковую платформу с электронным оборудованием. Три попытки.

Таблица 3

Оценка прыгучести (подскок с места)

Результат (см)	70-66	65-61	60-56	55-51	50-46	45-41	40-36	35-31	30-26	Меньше 25
Оценка (очки)	1,0	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2	0,1

Таблица 4

Оценка в прыжках в длину с места

Результат (см)	240-231	230-221	220-211	210-201	200-191	190-181	180-171	170-161	160-151	Меньше 150
Оценка (очки)	1,0	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2	0,1

4. Оценка гибкости

Эффективность осуществления многих технических приемов игры, например, ударов по мячу ногой и головой, защитных действий, финтов, зави-

сит от эластичности мышц, подвижности в суставах, размаха и амплитуды движений.

При измерении эластичности мышц задней поверхности бедра, голени, спины можно воспользоваться методикой Н. Озолина (рис. 5).

5. Общая выносливость

Измеряется посредством теста «6-минутного бега» на беговой дорожке стадиона. Со старта включается секундомер, и через 6 минут бега он выключается.

Фиксируется расстояние, которое пробежал футболист за это время.

Если тестируемый во время бега переходит на шаг, то секундомер не выключается.

Одна попытка.

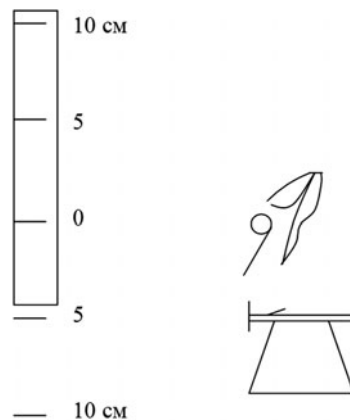


Рис. 5

6. Скоростная выносливость (рис. 6)

Измеряется время челночного бега 3x10м. Одна попытка.

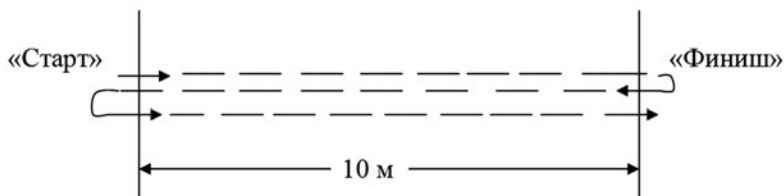


Рис. 6

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Специальная координация (рис. 7)

Упражнение выполняется на площадке длиной 27 м от линии старта. Последовательно через каждые 5 м обозначаются пять кругов диаметром

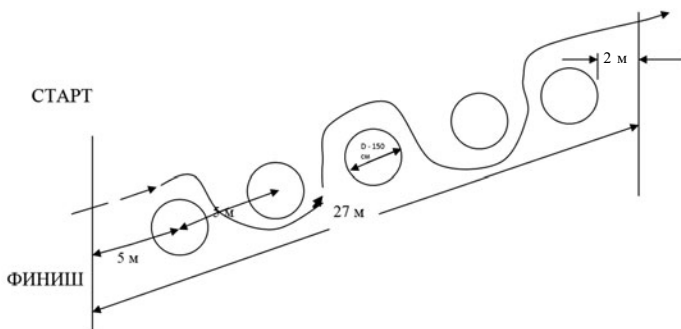


Рис. 7

150 см. В двух метрах от последнего круга находится линия финиша. Дается 2 попытки. Не разрешается входить с мячом в круги. Специальная координация оценивается по времени, затраченному на обводку, и количеству допущенных ошибок.

2. Специальная ловкость (с 9 лет) (рис. 8)

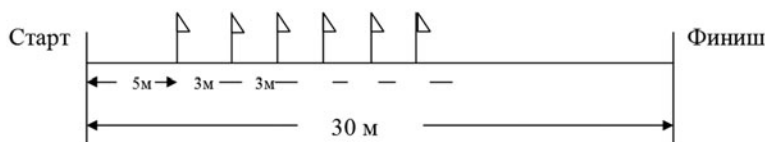


Рис. 8

А) Слаломный бег без мяча + с мячом

Б) Если бег без мяча = 9,10 сек, а бег с мячом = 10,31 сек, то $10,31 - 9,10 = 1,21$ сек

Результат: чем выше разница бега без мяча и с мячом, тем хуже ловкость.

3. Вбрасывание мяча

И.п. – стойка ноги врозь (на ширине плеч) или в положении шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх – за голову. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленном суставе, вес тела на сзади расположенной ноге (при положении шага).

Рабочая фаза – бросок, начинается энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания. Три попытки.

4. Удар с рук (вратари) (с 9 лет)

Удар с рук выполняется с шага. Дается три попытки. Засчитывается лучшая.

5. Оценка ловкости вратарей в передвижениях (с 9 лет) (рис. 9)

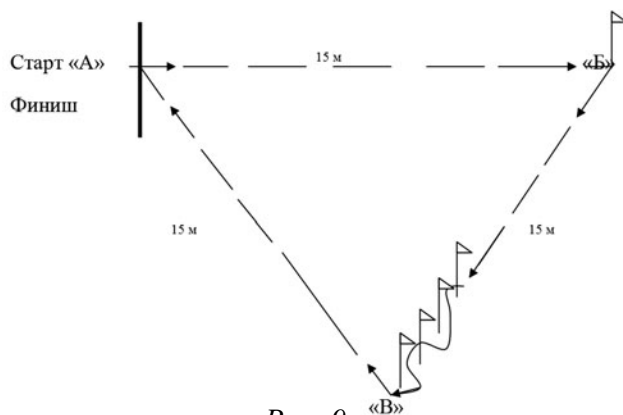


Рис. 9

От «А» с высокого старта, Мх быстро к стойке «Б» приставными шагами правым (левым) боком.

Затем, от «Б» лицом вперед, обежав три стойки (причем первую с правой стороны), повернуться за стойкой «В» спиной и финишировать.

Секундомеры включать по началу движения. Две попытки, в зачет – лучшая.

ДРУГИЕ ВИДЫ ПОДГОТОВКИ

1. Модельные тесты, которые помогают диагностировать специальные способности с учетом деятельности в футболе.

Тест № 1 «Отними мяч» (рис. 10).

Защитник (З) защищает мяч, а нападающий (Н) старается выбить его любым способом. Оценивается время и качество действия нападающего и защитника.

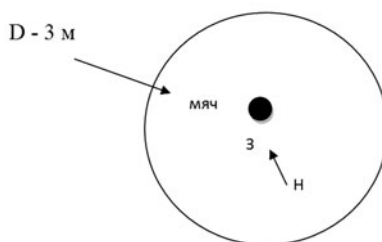


Рис. 10

Тест № 2 «Пробей» (рис. 11).

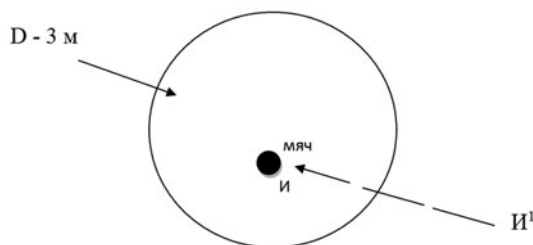


Рис. 11

«И» охраняет мяч. По свистку, И¹вбегает в круг и старается отобрать мяч или выбить его из круга. Если И¹ завладеет мячом в круге – ему 2 очка, если выбьет – 1. Учитывается время и характер действий.

Тест № 3 «Быстро в цель» (рис. 12).

Необходимо 5 мячей. И – игрок, который по свистку подбегает к каждому мячу и посылает их ударом в ворота. Учитывается время и количество попаданий.

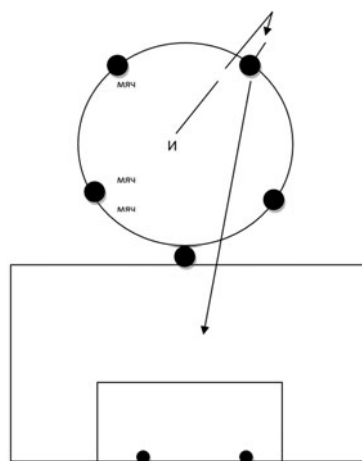


Рис. 12

Тест № 4. «Кто быстрее» (рис. 13).

Защитник (З) и нападающий (Н) стоят лицом друг к другу. По сигналу нападающий должен ударить мяч, а защитник помешать ему. Нападающему можно делать ложные движения. Учитывается количество чистых ударов, а также характер действий игроков в разных ролях (за 30 сек).

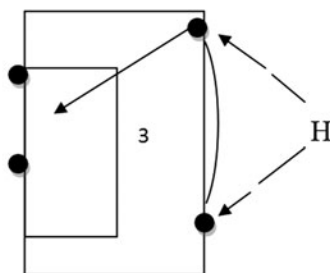


Рис. 13

2. Оценка оперативной памяти игровой ситуации

Определяется по методике предъявления тактической ситуации на карточке с последующим воспроизведением её на чистом, специально изготовленном бланке. Карточка предъявляется футболисту на 2 секунды. Оценка за оперативную память определяется по количеству и характеру допущенных ошибок. К числу существенных ошибок относится нанесение лишнего символа игрока, отсутствие его или абсолютно неправильное воспроизведение, кроме того, к одной грубой ошибке приравнивается и наличие трех мелких (рис. 14).

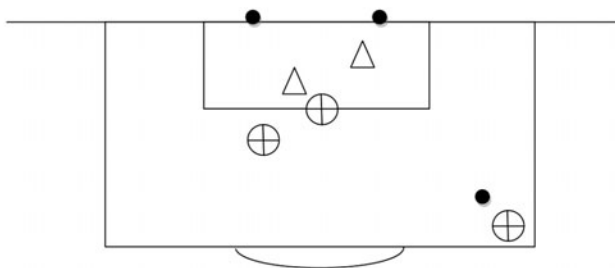


Рис. 14. Пример карточки с тактической ситуацией

Оценка на каждую попытку выставляется по шкале:

- А) отсутствие грубых, 1-2 несущественных = 5;
- Б) одна грубая ошибка = 4;
- В) две грубые ошибки = 3;
- Г) три грубые ошибки = 2;
- Д) четыре и более = 1.

Всего используются три последовательно нарастающих по трудности задания. Полученные ошибки усредняются.

3. Оценка решительности, стойкости, настойчивости в достижении цели.

Можно принять условно: высокий уровень развития решительности и стойкости за 0,5 очка; средний (решительность, стойкость проявляются

не во всех ситуациях) за 0,3 очка; низкий уровень (решительность, стойкость проявляются редко, только в простых ситуациях, когда спортсмену ничего не угрожает) за 0,1 очка.

4. Оценка игрового мышления и ориентировки (как на спортивно-оздоровительном этапе).

5. Оценка игровой агрессивности и бойцовских качеств (как на спортивно-оздоровительном этапе).

6. Оценка интереса к занятиям футболом.

В процессе тестирования необходимо выявить из массы наиболее увлеченных игрой подростков. Это важно потому, что дети, подростки, проявляющие постоянный, неослабевающий интерес к футболу, имеют наибольшие предпосылки для овладения техникой, тактикой игры и совершенствования в ней.

Степень интереса к футболу следует оценивать по количеству признаков, характеризующих отношение детей к футболу.

Каждый признак **ПОВЫШЕННОГО** интереса к футболу оценить в 0,1 очка, а признак, характеризующий недостаточный интерес или отсутствие его, минус 0,1 очка.

Таблица 5

Признаки, характеризующие повышенный интерес к футболу	Признаки, характеризующие недостаточный интерес к футболу
<ol style="list-style-type: none"> 1. Отсутствие пропусков занятий, игр. 2. Заблаговременная явка на занятия, соревнования. 3. Присутствие на занятиях, играх в дни лечения травм, сразу после болезни. 4. Аккуратность в подгонке формы, подготовке бутс к соревнованию. 5. Приобретение и изучение специальной литературы по футболу. 6. Непременное посещение игр команд мастеров, лучших клубных команд города. 7. Самостоятельные упражнения с мячом во дворе, на стадионе вне тренировок. 8. Сбор и хранение информации, касающейся футбола. 9. Полная сосредоточенность при объяснении тренером упражнений, заданий, в ходе разбора проведенных тренировок и игр. 10. Попытка завести разговор о футболе, втянуть в него товарищей. 	<p>Пропуски занятий, игр без обоснованных причин.</p> <p>Опоздания на тренировки, игры без уважительных причин.</p> <p>Пропуск занятий в связи с вечерами, днями рождения, культпоходами.</p> <p>Неряшливость в подгонке формы, подготовке бутс, инвентаря к игре и тренировке.</p> <p>Отсутствие потребности приобретения для себя литературы по футболу.</p> <p>Отсутствие желания посмотреть игру команд мастеров, хороших футболистов.</p> <p>Отсутствие потребности самостоятельно поупражняться с мячом без задания и контроля тренера.</p> <p>Невнимательность на занятиях, безразличное отношение к качеству выполнения упражнений, заданий.</p> <p>Отсутствие стремления говорить о футболе. Пассивность при обсуждении футбольных событий.</p>

8. Техническая подготовка на этапе. Формирование и закрепление двигательных умений

С учетом того, что на «Спортивно-оздоровительном этапе» основной целью было расширение арсенала двигательных действий, а в задачи входило формирование знаний и практическое выполнение двигательных действий, то, приступая к работе на «Этапе начальной подготовки», учащиеся уже должны обладать некоторым уровнем подготовленности и иметь практический опыт опробования и применения многих технических приемов.

Основная цель «Этапа начальной подготовки» в его первом периоде (8 лет) – формирование двигательного умения, т.е. такого уровня владения техническим приемом, который отличается необходимостью подробного сознательного контроля за приемом во всех его деталях, невысокой скоростью, нестабильностью итогов, неустойчивостью к воздействию сбивающих факторов и малой прочностью запоминания.

Целью второго периода (9 лет) «Этапа начальной подготовки» является закрепление двигательного умения стабильно, уже на хорошем уровне выполнять технические приемы и расширение арсенала технических приемов.

Для того чтобы освоение технического материала шло более успешно, необходимо:

1. Вполне вероятно, что проводя контрольные измерения по технической и физической подготовленности, окажется, что уровень подготовки недостаточен для освоения запрограммированных технических приемов. В этом случае следует спланировать необходимый период дополнительной подготовки.

2. Следует определить двигательную, в том числе координационную, готовность футболиста, заложенную на «Спортивно-оздоровительном этапе», поскольку двигательные представления формируются по мере накопления двигательного опыта и фиксируются в долговременной памяти. Чем богаче двигательный опыт, тем вероятнее наличие в нем представлений, необходимых при освоении нового действия, тем быстрее может сформироваться двигательный навык. Обучаемые должны научиться управлять своими движениями, дозируя величину, направление, длительность усилий. Ученики с богатым двигательным опытом часто способны воспроизвести новое действие сразу после показа, те же, у кого опыт невелик, осваивают действие долго, как правило, по частям.

3. Немаловажна и психическая готовность. Её ядром является мотивация учебной деятельности. Обучение будет успешным тогда, когда достижение цели обучения станет доминирующим мотивом обучения. Чтобы обеспечить достаточный уровень психической готовности, тренер предлагает к изучению только те технические приемы, которые находятся в зоне стимулирующей сложности (усложняются по мере обогащения двигательного опыта), и гарантирует безопасность при их выполнении.

ПОНЯТИЕ ТЕХНИКИ

В настоящее время понятие «техника» определяется как способ выполнения «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью».

Существует понятие образцовой (эталонной) техники и целесообразной.

Образцовая (эталонная) техника представляет собой идеальную обобщенную модель рациональной системы движений для решения данной двигательной задачи.

Целесообразная техника – это индивидуальная техника для каждого футболиста, представляющая собой приспособление образцового варианта к его индивидуальным особенностям.

К сожалению, немало тренеров, которые стараются навязчиво приспособить возможности учащихся к освоению непременно эталонного выполнения технического приема, не учитывая индивидуальные особенности юных футболистов. Из-за этого возникает немало личных конфликтов, что является существенным тормозом в освоении учебного материала.

Чтобы юные футболисты могли на этом, одном из важнейших этапов освоения техники, получить необходимые умения, тренеру надо очень внимательно отнестись ко всему процессу обучения, не пропуская ни одной детали.

Определяющим звеном техники (ведущими движениями) называют наиболее важную часть способов выполнения технического приема.

Детали техники – это второстепенные особенности движения, не нарушающие его основного механизма.

Непосредственное овладение двигательным действием начинается с формирования знания о сути двигательной задачи и пути её решения. Знание это формируется на основе наблюдения образца и сопровождающего показ комментария.

Тренер должен обратить внимание ученика именно на те элементы изучаемого действия, от которых зависит успешность его выполнения.

Показ в сочетании с объяснением вносит решающий вклад в формирование представлений об изучаемом техническом приеме.

Когда по каждой детали всего действия сформированы необходимые знания и полноценные представления, становится возможным выполнение технического приема в целом.

Прием выполняется замедленно (из-за необходимости подробного сознательного контроля по отдельным деталям и неизбежных на первых попытках коррекции элементов действия), и результат его, хотя и удовлетворительный, пока что нестабилен из-за недостаточной точности отдельных операций.

Обучаемый должен разобраться в логике изучаемого действия и сосредоточить внимание на решающих условиях его выполнения. Часто

попытки выполнить прием неудачны именно потому, что исполнитель не понимает, от чего зависит успех, что является главным, и как второстепенные элементы связаны с главным. Подчас, если внимание останавливается на несущественных признаках, двигательная задача становится непосильной.

Решение двигательной задачи невозможно до тех пор, пока непонятное станет понятным, и неизвестное – известным, т.е. пока не сформируются ясные представления о каждой детали всего движения.

Для формирования полноценного представления обучаемый должен не только услышать и увидеть, но и почувствовать особенности изучаемого действия, чтобы сформировать двигательное представление о нём. С этой целью ученику предлагают выполнять изучаемое действие (если оно доступно) или подводящее упражнение, в котором нужное мышечное ощущение можно заметно почувствовать и хорошо запомнить.

Для юных футболистов возрастной группы 8 лет пока ещё не в полной мере понятны мышечные ощущения. Чтобы они были восприняты и понятны, требуется в несколько раз больше времени на восприятие и осознание. Тем более если действие и ощущение абсолютно незнакомы. Учащийся должен получить информацию со скоростью, позволяющей фиксировать внимание не более чем на одном-трех объектах в секунду.

Мышечное чувство развивается и совершенствуется особенно успешно, когда ученик, выполняя задание, сосредотачивает внимание на восприятии усилий. Для осознания ощущений бывает достаточно 10-12 повторений.

После первых попыток поиска мышечных ощущений и дополнительного объяснения, способ выполнения демонстрируется еще два-три раза, при этом внимание обучаемого концентрируется на основных элементах движения. (Можно показать видеокольцовки, кинопрограммы, фотоснимки, рисунки, схемы.) Эти средства должны ориентировать обучаемых на решение двигательной задачи, но не на копирование изображаемых поз!

Если ученику не удастся в полной мере понять и выполнить полную схему технического приема, то ему следует вручить инструкцию.

Инструкция включает:

- задачу обучения, описание способа её решения, перечень деталей двигательного действия и описание ощущений усилий, возникающих при правильном исполнении приема в каждой из деталей;
- описание возможных ошибок в каждой детали и путей их устранения.

В инструкции используют только знакомые обучаемому термины.

Если обучаемый имеет достаточный двигательный опыт и отчетливо представляет необходимые движения по каждой из деталей всего приема, то двигательное действие может быть выполнено сразу же.

Если тренер управляет формированием целостного действия, предлагая учащимся его оптимальный вариант или указывая путь поиска его составных частей, то сроки усвоения технического приема сокращаются

в десятки раз и соответственно сокращаются сроки обучения при более высоком его качестве.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Основными методами выступают: рассказ, показ и их сочетание – комментированная иллюстрация. Следует рассказать обучаемому, на что именно и в какой последовательности он должен обратить внимание:

- тренер сообщает задачу обучения и тот технический прием, которым предстоит овладеть;

- демонстрируется способ выполнения изучаемого технического приема;

- после первой демонстрации, создающей у обучаемого общее представление, следует выделить смысл, основные элементы приема и остальные элементы в способе выполнения.

1. Метод практического выполнения изучаемого приема реализуется в следующих методических приемах:

- выполнение подводящих упражнений (они, как правило, индивидуализированы);

- применение «регуляторов движения». Применяя их, тренер ставит обучаемого в такие условия, в которых движения технического приема могут быть выполнены только одним, правильным способом.

При первичном освоении лучше выполнять изучаемое действие сериями по пять повторений с 3-минутным перерывом между сериями, всего 3-4 серии.

Для эффективного усваивания технического приема необходимо повторять изучаемый материал еще 1-2 раза в течение первых суток с момента его изучения. С этой целью следует планировать самостоятельное повторение пройденных элементов изучаемого действия и, если позволяют условия, действия в целом. При этом большое значение имеет регулярное мысленное повторение (!) изучаемого приема.

Двигательное действие, закрепленное в первых попытках, постоянно повторяясь, становится все более свободным, хотя пока еще остается замедленным. В процессе дальнейшего усвоения технического приема, с увеличением количества повторений, каждый элемент и всё действие в целом уточняются и запоминаются всё более прочно.

2. Наряду с методами стандартного повторного упражнения широко применяются методы вариативно-переменного упражнения, которые создают предпосылки для формирования обобщенного, вариативного действия.

Задание обычно варьируется по правилу от легкого к трудному. Правило это реализуется в нескольких методических приемах:

- ступенчатое увеличение быстроты выполнения. Обучаемый выполняет серию попыток на относительно невысокой скорости. После того как удаются 90% попыток, скорость действия немного повышается, и на этой ступени снова добиваются 90% удачных попыток;

– ступенчатое повышение точности действия. Принцип усложнения тот же, что и в первом приеме, но изменяемым параметром является не быстрота, а требование к точности действия;

– увеличение размеров поля, распределение внимания для целесообразной коррекции действия в изменяющихся внешних условиях.

Успех решения задач обучения во много зависит от того, насколько правильно определены причины происхождения ошибок и насколько соответствуют методы исправления истинным причинам их возникновения.

На этапе разучивания наиболее типичны следующие группы ошибок:

- А) появляются лишние, попутные движения;
- Б) движение искажается по амплитуде и направлению;
- В) нарушается ритм двигательного действия;
- Г) движения выполняются на небольшой скорости;
- Д) движения закрепошены.

Ошибки могут возникать и по вине тренера. Он должен постоянно и тщательно анализировать результаты своего труда – качество действий учеников. Их ошибки, выявляемые при анализе, – самый лучший индикатор качества знаний преподавателя, его понимания техники.

Другая причина появления ошибок – несовершенство инструкции, на основе которой обучаемый будет формировать целостное двигательное действие технического приема.

Третья предпосылка появления ошибок – неправильное понимание обучаемым содержания инструкции.

В работе с юными футболистами этой возрастной категории очень важно использовать свойственную этому возрасту активность. Однако очень существенно, чтобы тренер имел ясные цели каждого тренировочного занятия, чему и как учить, прежде чем выйти на футбольное поле и использовать эту активность.

Чтобы обеспечить всеобщую активность на занятиях, следует выполнить, по меньшей мере, три требования:

– обеспечить доступность учебного материала (задания) для каждого обучаемого;

– сложность задания является активизирующим фактором. Легкие и невыполнимые задания снижают активность обучаемого, оптимально трудные – стимулируют;

– следует распределить учащихся по группам в соответствии с уровнем развития качества, необходимого для освоения данного двигательного действия.

В период 9 лет необходимо более глубокое изучение целого ряда вариантов паса, передач, ударов и других технических приемов с их практическим применением в игре.

Немаловажное значение будет иметь умение играть «в стенку», в одно касание, готовность проводить матчи на хороших скоростных проявлениях – быстро мыслить, быстро работать с мячом, быстро принимать решения, быстро передвигаться.

Если в период технической подготовки в возрастных категориях 6-8 лет можно было обходиться простейшей формой обучения, то начиная с 9 лет необходимо систему обучения приближать всё ближе к тому, чтобы использовать упражнения, более приближенные к действиям, которые осуществляют игроки на футбольном поле. Для этого надо использовать игровой подход.

Игровая форма обучения, это не чистое применение игры в футбол как таковой, а проведение отдельных упражнений в игровой форме, постепенно связывая их между собой.

Основной смысл такого подхода – структурировать тренировочный процесс, приблизив его к специфике игры. Осваивая технические приемы в такой форме, игроки тем самым учатся осуществлять тактические решения. Это поможет игрокам изучить, когда и как использовать соответствующие приемы, которые приемлемы именно в данный момент. И если это делается в активной тренировке, то тем самым игроки как бы осуществляют своеобразную репетицию перед использованием этих приемов в самой игре.

Подобные тренировки в активной форме помогают развивать умение, физическую готовность, приобретать тактические знания и вырабатывают готовность активного участия в игре.

Полезно будет практиковать поведение матчей с учебно-тренировочными группами более старшего возраста. Важно будет не увлекаться чрезмерно большим количеством соревнований в течение сезона.

Контроль на этом этапе чрезвычайно важен. Основное требование педагогического контроля: контролировать и оценивать не качество действий обучаемого вообще, а качество решения поставленной задачи обучения. Контролируя качество осознания двигательной задачи, оценивают способность точно сформулировать её смысл и рассказать об основных условиях её выполнения(!).

Очень важно тренеру, готовящему план учебного действия, задать себе несколько вопросов:

- Это будет весело?
- Это будет организовано?
- Это увлечет игроков?
- Это подталкивает их к проявлению креативности в принятии решений?
- Площадка подходит для этого?
- Вы получите ожидаемый результат?
- Это близко к игре? И т.п.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ

А. Бег и перемещения

Специфика перемещений по футбольному полю во время матча такова, что приходится использовать и ходьбу, и бег трусцой, и разного

рода ускорения, и рывки. А работая с мячом, немало раз используется и дриблинг. Поэтому и в тренировке необходимо присутствие этих видов передвижения.

Пример упражнения, состоящего из последовательности разного рода перемещений, используемых футболистами:



Рис. 1

Ходьба/бег трусцой/ ускорение/рывок/дриблинг

В тренировке расстояния, преодолеваемые игроком, могут быть самыми разными, но приближенными к игровым.

Обязательно следует принять во внимание возраст занимающихся. Расстояния, пробегаемые ребятами 8-9 лет, должны быть значительно меньше, чем у взрослых, и количество повторений также соответственно корректируется.

Предложенное упражнение можно комбинировать с другими упражнениями, включая мяч, изменение направления движения, включать некоторые помехи и т.п.

Бег по прямолинейной траектории представляет собой достаточно простые движения, довольно ритмичные и не требующие большого напряжения. Однако в реальной игре футболисту приходится чаще выполнять бег коротким беговым шагом, поскольку многие технические приемы ограничены небольшими игровыми пространствами и не требуют преодоления больших расстояний.

Поэтому длину бегового шага следует тренировать с помощью разнообразных упражнений, одним из которых может быть «челночный бег».

Правильная работа по обучению ребят разным стилям бега предполагает, что все упражнения в тренировке сбалансированы с точки зрения развития различных физических качеств и освоения технических приемов.

Для некоторых юных игроков бег с мячом представляет определенные затруднения, так как при этом им приходится корректировать естественное положение стопы при постановке на опору в ходе бега. Нельзя забывать, что при этом ему еще приходится и ориентироваться по мячу, и теми же стопами что-то с ним делать. Кстати, положение стопы при контакте с мячом – вопрос индивидуального выбора самого игрока. Некоторым игрокам удобнее выполнять бег, проталкивая мяч вперед передней частью подъема (прямым подъемом), некоторым внешней его частью, а кому-то, наоборот, это создает дополнительные трудности.

Пример упражнений для отработки передвижений:

Упражнение 1 (рисунок 2)

- Дистанция 25 м.
- Конусы через каждые 5 метров.
- У каждого мяч.

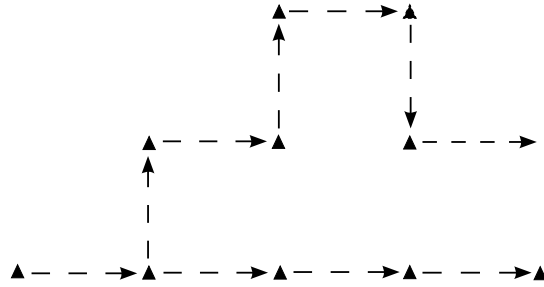


Рис. 2

- А) ходьба – бег трусцой – ускорение – рывок-ходьба.
 Б) бег трусцой – ускорение – рывок – трусца-ходьба.
 В) ускорение – рывок – ускорение + рывок + дриблинг + удар.
 Тренеру:

- сначала без мяча;
- с мячом;
- менять последовательность заданий;
- менять стороны стопы;
- заканчивать передачей или ударом и т.п.;
- голова вверх!

Упражнение 2 (рисунок 3)

- Круг диаметром 18 м.
- По окружности стоят конусы и игроки с мячами.
- В центре еще один конус.
- Игроки по очереди ведут мяч к конусу в центре, обводят его и делают ускорение или рывок к следующему по порядку конусу на окружности круга, обводка и снова к центральному конусу.

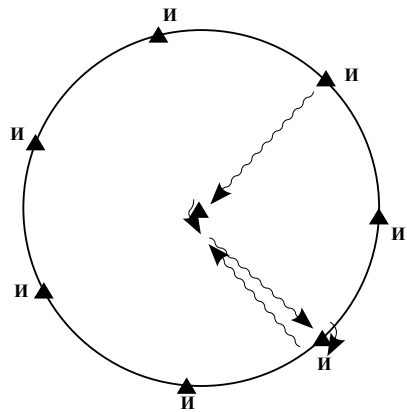


Рис. 3

- Тренеру:
- менять задания по манере передвижения от конуса к конусу;
 - менять способы ведения различными частями стопы;
 - корректировать успешность ведения;
 - ориентировать игроков на контроль вокруг себя при ведении.

Упражнение 3 (рисунок 4)

- Две стойки, расстояние между ними 1,5–2 м.
- Игрок стоит в полуметре за стойками.

– Тренер посылает мяч игроку с разной скоростью и в разные направления.

– Игрок пробегает между стоек и возвращает мяч тренеру, а сам перемещается на исходную позицию.

Тренеру:

– учитывать возможности игроков;
– варьировать силу посылы мяча и расстояние;

– ориентировать игроков на сохранение зрительного контроля за мячом при возвращении на исходную позицию.

В этом упражнении игрок вынужден перемещаться к мячу, используя короткие или длинные беговые шаги в зависимости от дальности передачи мяча тренером. Данное упражнение схоже с «челночным» бегом, и поэтому нужно обращать внимание на длительность его выполнения.

Обычно при игре в футбол игроку приходится использовать и длинный и короткий беговой шаг. Поэтому применение в учебно-тренировочной работе только длинного или короткого шага может привести или к излишней удлинённости или, наоборот, к укорочению бегового шага футболиста.

Для гармоничного развития скоростных качеств, упражнения с коротким беговым шагом следует чередовать с другим упражнением, которое будет способствовать увеличению длины шага при определенных обстоятельствах.

Для того чтобы заставить игрока высоко поднимать бедро при беге, можно использовать, например, такое упражнение:

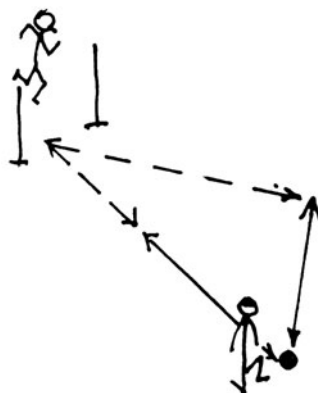


Рис. 4

Упражнение 4 (рисунок 5).

– Шесть стоек.
– Между ними натянуты ленты на высоте 30 см.

– Игрок выполняет скачки, прыжки, беговые шаги через натянутые ленты.

– Движение идет по часовой стрелке или против неё.

Тренеру:

– следить за тем, чтобы выполняя движения, игрок не ставил на опору пятку стопы, т.е. находился все время на носках ног.

– движения выполнять в хорошем ритме без пауз;

– время выполнения одной серии не более 30-60 секунд (3-5 полных круга).

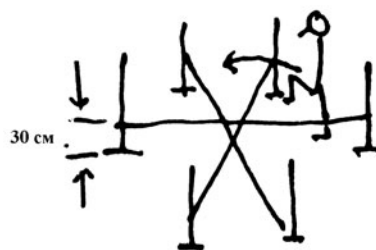


Рис. 5

Упражнение с высоким подниманием бедра имеет два положительных эффекта:

- способствует развитию силы мышц бедра и голени;
- способствует увеличению длины беговых шагов.

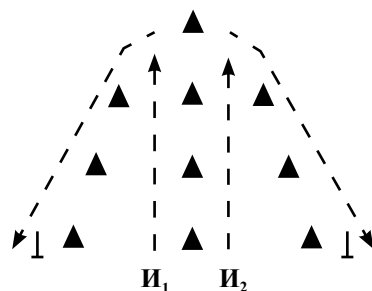
Высокое поднимание бедра и, соответственно, стопы требует большей силы отталкивания.

Еще одна разновидность «челночного» бега, позволяющая освоить технику поворота и одновременно развивающее скоростные качества:

Упражнение 5 (рисунок 6)

– Расставить конусы и стойки как на рисунке.

- Расстояния определяются тренером.
- Кто первый добежит до стойки.
- Сначала без мячей, а затем с мячом.



ПАС / ПЕРЕДАЧА МЯЧА

Наиболее важным фактором для победы в игре является уровень индивидуального технического мастерства футболистов. Именно способность игроков исполнять качественно действия с мячом определяет эффективность реализации тактических замыслов. Одним из таких технических действий является «пас или передача мяча».

Игроки должны научиться контролировать мяч на ограниченном пространстве, обыгрывать соперника не только за счет личных усилий, но и используя пас на коротком расстоянии или передачу на более дальнее расстояние, выигрывать ситуацию вместе с партнерами.

В 8 лет уже возможно пробовать производить пасы, делать передачи и удары по мячу внешней и внутренней сторонами подъема, знакомиться с так называемыми резаными передачами и ударами.

Безусловно, при освоении техники паса важен как значительный контроль практически за всей схемой последовательных действий, так и контроль за расположением и передвижением партнеров и игроков соперника.

Обязательно стоит напомнить юным футболистам о существовании нескольких поверхностей и частей стопы, которыми игроки могут работать с мячом:

- внутренняя сторона стопы;
- внутренняя сторона подъема;
- внешняя сторона подъема;
- прямой подъем (центральная часть);
- носок стопы;
- пятка;
- подошва.

Рис. 6

Передача – важнейший компонент игры в футбол, и естественно, обучение выполнению передач должно быть интегрировано в разные учебные занятия.

Передачу можно делать довольно разнообразными способами, и каждый из них даст свой тренировочный эффект. Продолжение обучению передачам необходимо связывать с двумя, пожалуй, основными положениями тела футболиста, которые играют важную роль при выборе техники выполнения передач.

Как правило, для того, чтобы сделать длинную передачу по воздуху, тело игрока отклоняется несколько назад, и удар наносится серединой подъема бьющей ноги под мяч.

Для передачи мяча низом – тело игрока прямо, и удар наносится внутренней стороной подъема.

Для более коротких передач обычно используют внутреннюю часть стопы.

Необходимо учитывать несколько факторов, которые могут влиять на качество выполнения передач:

- способ исполнения;
- своевременность исполнения;
- скорость и точность;
- сокрытие намерений перед выполнением.

Несколько советов для овладения пасом:

- осмотритесь вокруг, прежде чем получить или сделать пас;
- играйте просто (чаще внутренней стороной стопы);
- ведите мяч любой частью стопы уверенно, под дальней от соперника ногой;
- ведите мяч немного впереди себя (1-1,5 м);
- не ведите мяч слишком мягко или слишком жестко; не давайте ему прыгать;
- следите за перестроениями своих и чужих игроков;
- разыгрывайте мяч с быстро бегущим партнером с учетом его скорости, чтобы ваш пас дошел до него вовремя и не был перехвачен;
- если соперник в состоянии напрямую оказать давление, необходимо освободиться от мяча, сделав пас.

Кстати, качество передачи мяча, которую получает игрок от партнера, прямо влияет на его способность выполнить затем необходимое действие. Поэтому с самого начала необходимо учить детей, как правильно и точно передавать мяч партнеру.

Подготовка игрока не будет полноценной, если он не научится делать точно длинную передачу на 30 и более метров.

Длинные передачи используются по разным причинам: и тогда, когда хотят сократить время на проведение атаки, и когда необходимо разрядить обстановку в собственной штрафной или перевести развитие атаки с одного фланга на другой и т.п.

Поэтому тренировать такие передачи необходимо постоянно, ставя различные задачи перед игроками. Разумеется, надо учитывать возможности

юных футболистов в зависимости от возрастных периодов их развития. Понятно, что девятилетние футболисты вряд ли столь далеко сделают передачу как одиннадцатилетние. Соответственно этому обстоятельству и надо подбирать игровые упражнения:

– футболист должен повторять свои «гаммы» в начале каждой практической тренировки;

– всегда начинайте с самой простой формы (одна контактная поверхность) и заканчивайте самой сложной (комбинация двух контактных поверхностей – начинать с одной ноги и заканчивать обеими).

Обработка мяча на земле

<p>1 контактная поверхность: – внутренняя сторона стопы; – внешняя «->»; – подъем ноги; – подошва; – носок ноги; – пятка</p>	<p>Пример: игрок бежит с мячом, используя только одну контактную поверхность (мяч близко к ноге)</p>
<p>2 контактные поверхности (одной и той же ноги): – внутренняя–внутренняя; – внутренняя–внешняя; – подошва–внешняя</p>	<p>Пример: игрок не должен забывать о смене направления и темпа (эти изменения выбивают соперника из колеи)</p>
<p>2 контактные поверхности (обе ноги): – внутренняя–внутренняя; – внутренняя–внешняя; – подошва–внешняя</p>	<p>Пример: работа подобного рода пригодится для выполнения финтов во время дриблинга</p>

Обработка мяча в воздухе (жонглирование)

<p>Пример: 100 раз правой 100 раз левой 200 раз обеими ногами поочередно 50 раз головой</p>	<p>Для усложнения необходимо комбинировать контактные поверхности (левая стопа+левое бедро+голова+грудь+правое бедро+правая стопа и т.п.)</p>
---	---

Обработка мяча в воздухе+затем обработка на земле

<p>– обработка при ведении со сменой направления (работа обеими ногами) Пример: – внутренняя сторона стоп (перед опорной ногой); – внешняя сторона стоп; – внутренняя сторона стоп (сзади опорной ноги)</p>

Обработка мяча, получаемого по земле (от партнера)

<p>– Речь идет о том, чтобы защитить мяч от соперника, используя при этом все возможные контактные поверхности ноги, а также верхней части корпуса и рук в качестве щита; – Игрок может делать ложные движения еще до получения или в момент получения мяча</p>

Обработка мяча, получаемого по воздуху (от партнера)

– То же, что и в предыдущем случае, но мяч принимать на грудь, голову, бедра и т.д.

– То же, с исполнением ложных движений.

Вся эта работа выполняется не только для достижения хорошего владения мячом, но и для развития способности «укрывать» мяча, чтобы можно было затем продвигаться и начать использовать атакующие действия (передача, прострел, навес, удар, дриблинг и др.)

Некоторые тренировочные упражнения:

– жонглировать во время движения;

– «-» со статичным соперником;

– «-» сдвигающимся соперником;

– «-» «-» «-», пытающимся отобрать мяч;

– партнер бросает мяч в воздух по направлению к партнеру, который сидит. Тот встаёт и пытается обработать мяч (не позволяя ему коснуться земли);

– то же, но исходное положение партнёра лёжа на спине;

– «-» «-» на животе;

– два игрока ногой или головой передают мяч друг другу по воздуху, сначала в одно касание, затем в 2,3...до 10. Затем постепенно вернуться снова к одному касанию.

Упражнение 1. Пас и преследование – треугольник

– A1 дает мяч В и после этого занимает позицию В.

– В делает пас С на бегу и затем занимает позицию С.

– С просит мяч на ход и, получив, бежит с ним к А2.

Упражнение следует выполнять в обоих направлениях.

Моменты для исправления ошибок:

– сила выполнения передачи, ритм передачи, получение мяча;

– финты (обманные рывки на свободное место);

– обработка мяча на ходу;

– поддержание высокого темпа в передачах в треугольнике;

– ловкость движений.

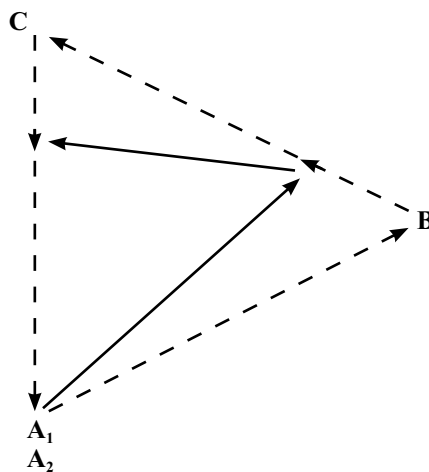


Рис. 1

Упражнение 2. Пас по земле и обработка мяча

Организация:

– 5 игроков;

– Размеченные области (конусами, дисками и т.д.) – 1 мяч для начала, затем 2.

Порядок:

– A1 делает передачу В и затем занимает место В.

– В обрабатывает мяч и делает передачу С с недодачей, чтобы тот подбежал к мячу, и занимает место С.

– С передает мяч для обработки D, который затем передает его A2 так, чтобы тот подбежал к мячу.

– После передач происходит смена позиций в соответствии с инструкциями тренера. Также меняется и направление передач.

Варианты:

– Разнообразие передач и обработка мяча. – Упражнение с двумя мячами.

– Стремительная игра с одним касанием.

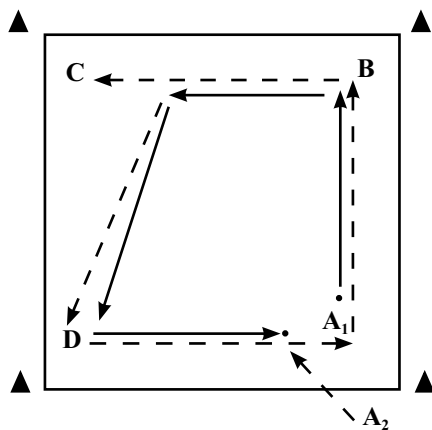


Рис. 2

Упражнение 3. Пас по номерам

– Игровое поле 15x25 м.

– Все игроки имеют номера, начиная с 1 и по количеству игроков в группе.

– Игрок № 1 с мячом, он начинает упражнение.

– Первый пасует второму и бежит в конец группы В.

– Второй пасует третьему и бежит в конец группы А и т.д.

Тренеру:

– Первые 5 минут не делать замечаний, а только наблюдать, как каждый выполняет выход под мяч, осуществляет ли прием-обработку или сразу, в касание, передает следующему.

– Предложить игрокам выполнить упражнение таким образом: игрок № 1 с мячом, игрок № 2 кричит свой номер и бежит игроку № 1, открываясь на передачу, первый делает ему пас и встает в конец своей группы «А», второй, сделав пас третьему, который тоже кричит свой номер, открываясь под пас, убегает в свою группу «В».

– Это упражнение позволит научиться узнаванию игрока, ориентации, определению позиции открывающегося, более точному пасу, приему и т.п.

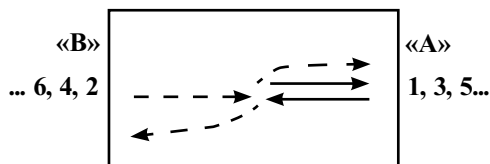


Рис. 3

Варианты

Это упражнение можно делать с любой возрастной категорией, добавляя различные условия выполнения:

- Играть только левой ногой.
- Работать по номерам в обратной последовательности.
- Выполнять упражнение молча, запомнив, у кого какой номер.
- Ограничить одним, двумя касаниями.
- В паузе, те игроки, которые в данный момент не участвуют, делают подскоки со скакалками.
- Другие варианты, главное – чтобы было полезно и интересно!

Упражнение № 4

- Игровое поле 15х25 м.
- Одна группа с мячами за лицевой линией площадки.
- Другая группа произвольно располагается по площадке, стоя ноги врозь.

По сигналу, игроки с мячами, имея ограниченное время (например 2 минуты), дриблируют внутри площадки, стараясь пройти с мячом всех игроков соперника, посылая мяч им между ног, и финишировать с мячом за противоположной лицевой линией.

- Чья команда сумела провести мяч быстрее за 2 минуты.
- Сколько игроков не успело провести мяч.
- Сколько игроков удалось пройти, послав мяч им между ног и т.п..
- Чьи игроки сделали меньше нарушений.

Тренеру:

- не разрешать игрокам, стоящим ноги врозь, менять позицию или поворачиваться;
- определить часть стопы, которой игроки должны послать мяч между ног.

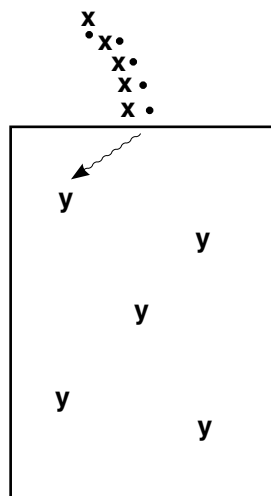


Рис. 4

Упражнение № 5

Игроки в парах (10 метров друг от друга) посылают мяч другу по земле способом, который оглашает тренер.

То же, но в 5 метрах между игроками ставятся ворота (1 метр шириной) из конусов. Передача мяча сквозь ворота. Можно подсчитывать количество удачных передач.

– Можно провести как соревнование между командами.

Упражнение № 6

- То же, но сделать ворота пошире и поставить «защитника».
- Сколько передач сквозь ворота сделает каждая пара и сколько перехватов сделает «защитник».

Упражнение 7

- Площадка 20х30 метров.
- Разделить группу на три команды. Две группы в площадке, а игроки третьей по одному на каждой стороне.

– Игроки вне поля всегда играют за команду, владеющую мячом. Если игрок в поле посчитает, что он может потерять мяч, то он может сделать пас любому игроку, стоящему вне поля. Этот игрок должен вернуть мяч в ту же команду (но не тому же игроку).

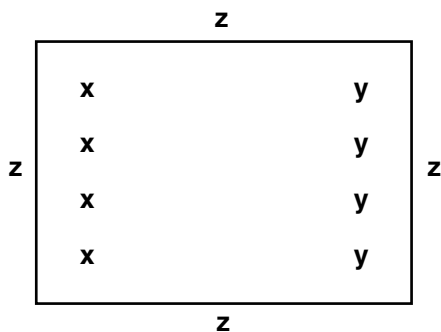


Рис. 5

– Назначение игры – увидеть, чья команда может сделать серию передач внутри команды без потери мяча (4,6,8...), то есть чья команда быстрее и лучше принимает решения.

– Через каждые 5 минут менять группы. Одна уходит за боковые линии, другая входит в площадку.

Тренеру:

– Команда, владеющая мячом, должна чаще использовать преимущество, взаимодействуя с игроками за боковыми линиями.

– Игроки, стоящие за боковыми линиями, не должны стоять на месте, а перемещаются под передачу, помогая владеющим мячом.

– Чья команда и какие игроки лучше держат мяч станет вскоре заметно.

– Упражнение способствует улучшению умения играть в пас, сообразительности, способности реже ошибаться в спешке.

Варианты:

- Увеличить или уменьшить площадку.
- Добавить ограничение касаний.
- Добавить нейтрального игрока (игроков) в площадке.
- Добавить маленькие ворота, в которые можно забивать только после 5 передач подряд в команде.
- и т.п.

Упражнение 8

1. Площадка 12x20 м. Пас от A1 к B1 и A2 к B2. Диагональный пас от B1 к A2 и B2 к A1 и т.д.

2. Следить за техникой паса, проводкой ноги. Пасовать и левой и правой ногой. Использовать одно-два касания при приеме и левой и правой ногой. Сменить направление передач: от B1 к A1, от B2 к A2 и т.п.

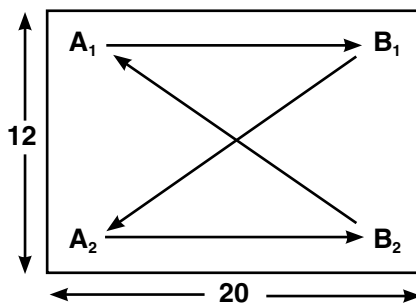


Рис. 6

Упражнение 9 «Свободная игра»

– Игровая площадка 20x30 метров. двое ворот.

– Разделить группу на 2-3 команды.

Тренеру:

– Не давать никаких заданий, просто дать поиграть в футбол так, как они сами понимают.

– Роль тренера – внимательно следить за активностью, соблюдением правил и запрещение грубости.

– Следите за тем, что будет выполняться неверно чаще всего, чтобы в следующих тренировках над этим поработать.

– Если мяч вышел из игры, тут же вводите другой.

– Как вариант – можно добавить количество ворот, это позволит ребятам чаще делать пас и бить по воротам.

– Можно дать задание: чья команда сделает больше пасов внутри команды без потери мяча.

– Можно перед воротами прочертить линию, ближе которой бить по воротам нельзя.

– Можно считать гол тогда, когда игрок проведет мяч сквозь ворота и т.п.

Упражнение № 10

– Площадка 15x25 метров.

– Две команды 4x4.

– Маленькие ворота из конусов в углах площадки.

– Гол считается, если один игрок сделал пас сквозь ворота, а партнер принял мяч за линией ворот.

– Размеры площадки и ворот можно изменять.

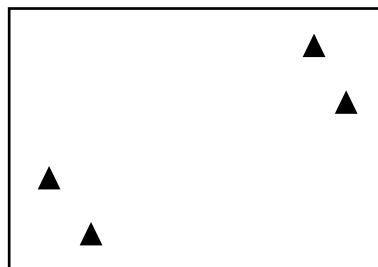


Рис. 7

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОТРАБОТКИ ПЕРЕДАЧ

Упражнение 1

– Игрок (И) перемещается по восьмерке между стоек.

– Обогнув стойку с левой стороны, игрок должен сделать передачу тренеру по диагонали левой ногой, а обогнув стойку с правой стороны – правой ногой.

– Выбор расстояния и способ передачи определяет тренер.

– Передачи в одно касание (10 передач).

Тренеру:

– Перемещение по восьмерке и передача мяча вырабатывают у игроков привычку продолжения движения после передачи.

– Можно усложнить упражнение, дав указание игрокам после передачи менять скорость перемещения.

– Очень важно осуществление «проводки» мяча бьющей ногой, чтобы передача была точной.

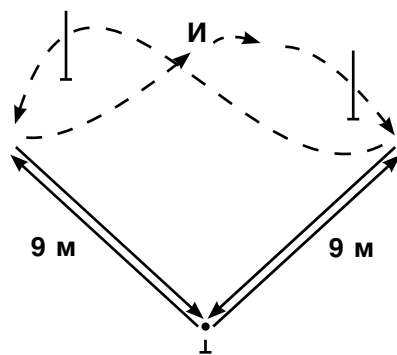


Рис. 1

Упражнение 2

– В этом упражнении игрок должен выбегать под передачу между двумя стойками.

– Движение так же по «восьмерке».

– Передача внутренней стороной стопы.

– Выбегая из-за стоек, принимающий должен посмотреть на передающего, на мяч и сделать обратную передачу.

– Выбегая к партнеру И1, игрок делает обратную передачу правой ногой, а выбегая к партнеру И2 – левой.

– Вариант – делать набросы, чтобы выбегающий играл в воздухе.

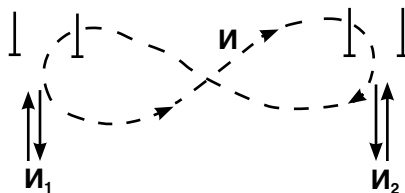


Рис. 2

КОНТРОЛЬ МЯЧА

1. Остановка/прием мяча

В 6-7 лет предлагается осуществлять обучение приему и остановке мяча на три счета:

– остановка мяча;

- перевод мяча для дальнейшего действия;
- дальнейшие действия.

Предлагаемый подход к обучению приема мяча на два счета представляется наиболее предпочтительным, поскольку экономится время для его обработки, принятию решения и выполнения принятого. То есть необходимо обучать юных футболистов слитному выполнению приема с одновременным переводом мяча в положение, позволяющее осуществить последующие действия.

Очень важно ориентировать футболистов выбрать принимающую поверхность голеностопа еще до приема мяча, развернуть корпус, чтобы лучше зрительно контролировать приближение мяча, определить траекторию его приближения и, делая небольшое уступающее движение ногой, мягко принять мяч.

Важность первого касания мяча определена необходимостью его некоторого успокоения, ибо более жесткое касание в момент приема может привести к нежелательному отскоку.

Два ключевых момента хорошего контроля мяча:

1. При приеме мяча необходимо его привести в такое положение, чтобы соперник не смог его отобрать, т.е. убрать мяч под дальнюю от соперника ногу;

2. Укрыть мяч корпусом – т.е. расположиться по отношению к сопернику таким образом, чтобы тело принимающего не позволило сопернику легко до него добраться.

Всё это требует определенных навыков, которые могут быть воспитаны посредством правильной практической работы.

Во-первых, игрок должен достаточно уверенно чувствовать себя, стоя на ногах с готовностью начать перемещение в любую сторону. Лучше, если он будет находиться в фазе так называемого переступания с ноги на ногу, как это делают боксеры. В это же время надо внимательно следить за мячом, чтобы правильно определить направление и скорость движения мяча. Кстати, очень важно, чтобы в ожидании мяча игрок внимательно следил и за ситуацией, складывающейся вокруг него, и чем больше будет радиус наблюдения и контроля, тем удачнее будут его действия по принятию дальнейшего решения.

Во-вторых, оценивая направление движения мяча и его скорость, игрок принимает решение о способе приема мяча. Мягко или жестко его надо принять, сделать ли встречное движение ногой или только уступающее для погашения скорости полета и надо ли идти навстречу мячу, чтобы он не был перехвачен.

Таким образом, существует два вида приема мяча: «амортизирующее» и «жесткое». Оба вида обработки мяча могут выполняться игроками головой, грудью, бедром, стопой.

«Амортизирующая» обработка осуществляется, как правило, когда есть достаточно времени и пространства для выбора последующих действий. Мышцы должны быть расслаблены в момент приема. Если отскок

мяча в момент приема значителен, то тренеру необходимо ориентировать игрока на несколько большее расслабление мышц и несколько большее уступающее движение.

«Жесткая» обработка мяча чаще применяется в условиях лимита времени и пространства. Её особенность заключается в том, что при контакте с мячом игрок сразу перенаправляет его в нужном направлении. Мышцы в этот момент должны быть напряжены.

Управление мячом требует хороших умственных способностей, уверенности в своих действиях, полной концентрации. Игрок должен вести себя спокойно и неторопливо в движениях. Необходимо доверие тренера и его поддержка при первых попытках работы с мячом. Тренерская поддержка делает игрока более уверенным в освоении техники и позволяет быстрее добиться успеха, нежели когда игрок чувствует неуверенность. У него много ошибок возникает, когда такой поддержки нет, это может намного увеличить срок освоения приема.

Для игроков младшего возраста очень важно видеть правильное выполнение приема, демонстрируемое тренером, или просматривая видеозапись. Тренер, внимательно наблюдая, корректируя действия подопечных, должен увидеть момент, когда можно будет усложнить условия выполнения приема. В дальнейшем игроки должны сосредоточиться на выполнении приема при появлении соперника впереди, сбоку, сзади; при движении вперед с разным темпом; при контроле мяча тренером по команде и соперником.

Надо научить футболистов принимать мяч, идущий к ним под разными углами, с различной скоростью, на разной высоте, и принимать его разными поверхностями голеностопов. Вносить поправки и исправления, находить причины, почему мяч, например, не был остановлен, а пропущен. Для тренировки использовать передачи мяча на разных дистанциях и с различной интенсивностью.

Одна из грубейших ошибок – это когда игрок, которому сделали пас, стоит и ждет его приближения! Необходимо поощрять движение навстречу мячу!

Уверенное управление мячом, безусловно, зависит и от психологических качеств игроков, от их собранности, уверенности.

Уверенный игрок не будет суетиться и делать массу ненужных движений, а менее уверенный сделает немало лишних движений, и это приведет к техническим ошибкам.

Упражнения

Остановка подъемом мячей, летящих навстречу с низкой траекторией: – останавливающая нога, согнутая в тазобедренном и коленном суставе (примерно 90°), выносится вперед, носок оттянут вниз. В момент соприкосновения мяча и подъема (при большой скорости мяча – несколько раньше) выполняется амортизирующее движение назад; останавливающая поверхность приходится на среднюю часть подъема.

Упражнение 1

– Тренер набрасывает мяч (стоя на месте).

– Можно делать то же самое в движении вперед, назад, в сторону.

– Менять скорость движения и быстроту наброса мяча.

Движения при остановке внутренней стороной стопы мячей, летящих навстречу на уровне коленного сустава существенно не отличаются от движений при остановке катящегося мяча, однако нога, останавливающая низко летящий мяч, в подготовительной фазе сгибается в коленном суставе и поднимается до уровня мяча.



Рис. 1

Упражнение 2

Остановка внутренней стороной стопы мяча, летящего на уровне колена

Остановка мяча бедром: в подготовительной фазе бедро выносится чуть вперед. Угол его сгибания зависит от траектории полета мяча. Бедро должно быть под прямым углом к приближающемуся мячу. Мяч соприкасается со средней частью бедра. Уступающее движение выполняется вниз-назад.



Рис. 2

Упражнение 3

Наброс и прием мяча

Остановку мяча внешней частью подъема выполняют согнутой ногой, вынесенной впереди опорной; при приеме мяча ногу расслабляют.

Остановка опускающегося мяча серединой подъема.

Выставленная вперед нога встречает опускающийся мяч серединой подъема (ближе к пальцам), после чего вместе с мячом резко опускается на землю.



Рис. 3

Упражнение 4

– Площадка 9х18 метров (или по усмотрению тренера);

«А» пас в противоположную группу. Принимающий игрок останавливает мяч и возвращает его обратно так, чтобы его мяч не столкнулся с мячом из группы «В».

Тренеру:

– Следить, чтобы игрок после приема мяча и паса обратно быстро переходил в конец своей группы.

– Чередовать пасующие и принимающие поверхности голеностопов.

– Подсказывать, чтобы принимающий игрок обязательно делал шаг навстречу мячу.

– Изменять скорость обработки мяча и посылать его обратно.

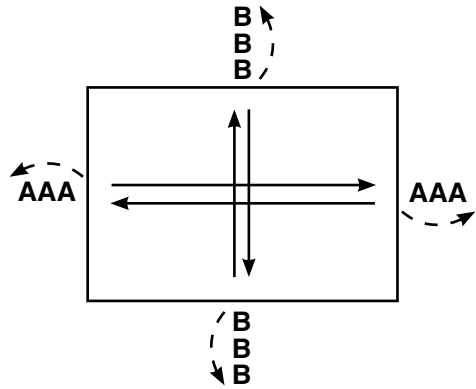


Рис. 4

Упражнение 5

– То же самое, но пас по диагонали.

Тренеру:

– предложить игрокам не останавливать мяч, а переводить его в положение, позволяющее удобно сделать передачу в другую группу.

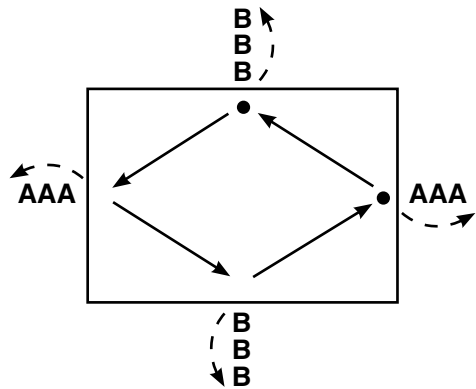


Рис. 5

Упражнение 6

– Пас и прием в треугольнике.

– Одним мячом.

– Двумя мячами.

– Менять направления.

– Менять пасующие и принимающие поверхности голеностопов и т.п.

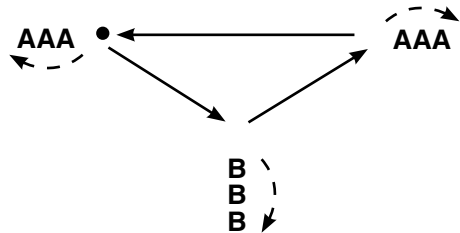


Рис. 6

ВЕДЕНИЕ МЯЧА

В дополнение к тому, что уже изучалось на «Этапе спортивно-оздоровительной подготовки» (6-7 лет), необходимо обратить внимание на применение сочетания бега и ходьбы при ведении мяча, причем в различной последовательности и разным ритме.

Важно, чтобы мяч находился под постоянным контролем, а применение ложных движений, финтов позволит освоить новые формы движения («дриблинг»).

Исходя из тактических задач, удары по мячу при ведении выполняются с разной силой. Если нужно быстро преодолеть значительное расстояние, то мяч отпускают от себя до 10-12 метров.

При противодействии противника возникает возможность потери мяча, поэтому следует постоянно контролировать мяч и не отпускать его от себя дальше 1-2 метров. Нельзя не отметить при этом, что частые удары по мячу снижают скорость ведения.

Если же соперник атакует сбоку, необходимо наклонить туловище в сторону соперника, а мяч перевести под дальнюю от него ногу.

При ведении средней частью подъема и носком осуществляется преимущественно прямолинейное движение.

Ведение внутренней частью подъема дает возможность выполнить перемещение по дуге.

Ведение внутренней частью подъема можно считать наиболее универсальным, оно дает возможность выполнить прямолинейное перемещение, движение по дуге и с изменением направления.

К ведению мяча по дугам, зигзагам с изменением направления следует приступать после того, как обучаемые хорошо освоили технику ведения мяча по прямой в сочетании со всеми способами.

Бег с мячом, ведение, когда игрок хорошо контролирует мяч, требует хорошего баланса и отличной устойчивости, а бег с мячом и с поднятой головой дает постоянный поток информации о происходящем на поле и позволяет адаптировать движение в игру.

Пример упражнений для отработки ведения:

Упражнение 1

1. Разметить квадрат 20x20 м.
2. Две команды на противоположных сторонах квадрата. У каждого мяч.

Одновременно, обе команды осуществляют ведение от своей линии, проходя мимо друг друга и не теряя мяча, за противоположную линию и там останавливают мяч.

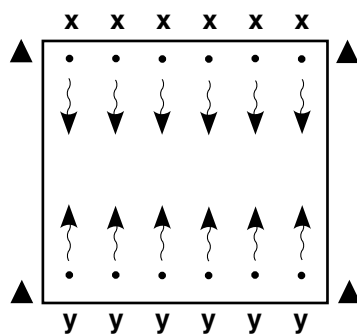


Рис. 1

Упражнение 2

То же ведение, но проходя мимо соперника:

1. Необходимо укрыть мяч корпусом или перевести его под дальнюю от соперника ногу.

2. Достигнув противоположной линии, развернуться и осуществить ведение в обратную сторону к своей линии.

Тренеру:

1. Сначала понаблюдать, как игроки ведут мяч туда и в обратную сторону без каких-либо комментариев или подсказок. Обратит внимание на положение головы у ведущих и куда направлен их взгляд. Закрывают ли мяч корпусом при обводке, переводят ли мяч под дальнюю от соперника ногу, как делают остановку мяча, как осуществляют разворот в обратную сторону.

2. Сделать соответствующие замечания и объяснить детали, почему они должны держать голову прямо во время ведения.

3. Сделать всё упражнение еще раз.

4. Показать, как надо вести, укрывать и разворачиваться.

5. Сделать все упражнения группой еще раз.

6. Сделать все упражнения по одному, но быстро.

7. «-» в парах на встречном движении и быстро.

8. «-» во встречном движении обеих групп и быстро.

Упражнение № 3

1. Размер площадки по усмотрению тренера, количество игроков в зависимости от размера площадки.

2. ▲. Игроки с мячами водят мяч вокруг площадки.

○ игроки без мячей внутри площадки.

3. Игрок с мячом, выбрав соперника, старается ударом по мячу попасть в ноги соперника. В кого попали – тот выбывает.

4. Когда всех выбили, команды меняются ролями.

5. Засекается время, за которое одна команда выбила другую.

Тренеру:

– советовать игрокам внутри площадки не сбиваться в кучу, не выстраиваться в линию, использовать ложные движения, подскоки, резкую смену направления движения и т.п.

– игрокам вне площадки советовать использовать ложные замахи на удар, выбрать одного игрока и бить в него сразу двумя мячами и т.п.

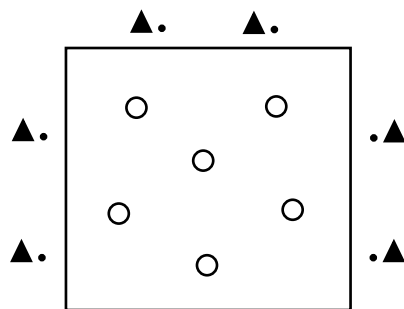


Рис. 2

Упражнение № 4

1. Площадка 45x18 м. Три зоны, контролируемые одной из групп. В одной зоне 3 футболиста, в средней зоне 2 футболиста и в последней

зоне 1 футболист. Задача этих футболистов выбить мяч у входящих в их зону соперников. Задача ведущих – пройти три зоны без потерь.

2. Три соперника одновременно входят в первую зону с мячами.

3. Если игрок соперника потерял мяч, то он подбирает его и снова входит в игру со старта.

4. Соперник, вошедший в следующую зону со своим мячом, может войти в следующую и так далее до конца площадки.

Тренеру:

1. Подсказывать ведущим мяч искать щель в обороне отбирающих игроков.

2. Варианты, если много потерь у ведущих мяч:

– начать только с 1 игроком в средней зоне, тот кто упустил мяч, становится вторым отбирающим;

– отбирающие находятся только в 1 и последней зоне, а средняя зона свободна, куда отбирающие не заходят. Ведущие мяч могут в этой зоне осмотреться и выбрать вариант дальнейшего прохода через последнюю зону.

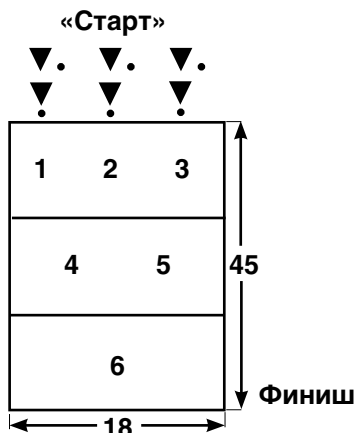


Рис. 3

Упражнение 5

1. Размер площадки в зависимости от уровня подготовки игроков.

2. На площадке размечается лабиринт со «стартом» и «финишем».

3. Два игрока на «старте». Кто быстрее проведет свой мяч.

Тренеру:

1. Следить, кто и сколько раз упустил мяч из лабиринта.

2. Менять игроков в парах.

3. Определить самого быстрого и техничного игрока по системе с выбыванием.

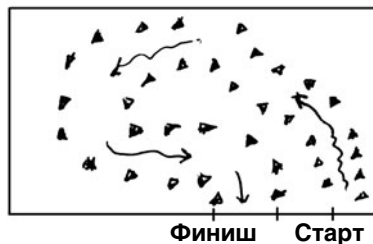


Рис. 4

Упражнение № 6.

Игра 4x4 (15x25 м). Разрешить игрокам:

А) Завести мяч за линию соперника и остановить мяч – гол.

Б) Забить мяч в маленькие ворота – гол.

В) Провести мяч через маленькие ворота – гол.

Тренеру:

- упражнение можно проводить в виде соревнования;
- включить повороты игроков в обе стороны;
- обращать внимание игроков на постановку левой или правой ноги

в момент поворота.

Если сначала игрок движется, используя длинный шаг, то при приближении к повороту он должен уменьшить длину шага, чтобы облегчить выполнение поворота. Игрок не должен останавливаться, и в точке поворота не должно быть паузы.

ДРИБЛИНГ

Дриблинг – контроль мяча с ведением и обводкой соперника. При дриблинге очень важно ведение мяча внутренней и внешней сторонами подъема, причем обеими ногами и быстрой работой стопами ног при изменении направления движения.

Главное – не отпускать мяч далеко, а перемещать мяч, внезапно меняя направление.

Для начала (в 8 лет) можно использовать следующее упражнение:

- ведение мяча с быстрым перемещением его от стопы к стопе;
- «-» только одной ногой;
- «-» другой;
- «-» поочередно обеими ногами;
- «-» прямым подъемом одной ноги, затем другой по прямой;
- «-» внутренней частью подъема по прямой;
- «-» внешней частью подъема по прямой.

При длинном ведении мяч можно «отпустить» несколько дальше от ноги, тем более если рядом нет соперника. Это поможет использовать более высокую скорость при движении.

Вспомогательное упражнение



Рис. 1

- Ведение мяча одной ногой;
- «-» другой ногой;
- «-» поочередно одной и другой ногой в зависимости от того, с какой стороны осуществляется обводка конуса (мяч должен быть под дальней ногой от конуса!).

При сближении с соперником необходимо сделать сначала ложное движение, а затем уйти в противоположную сторону и резко увеличить скорость. Эффект будет ниже, если после ложного движения или финта и обыгрыша будет сохранена прежняя скорость.

Во время дриблинга руки нужно держать пошире, чтобы лучше уравновешивать тело и блокировать тех, кто станет вступать в единоборство. Не забывать держать голову поднятой, чтобы контролировать и мяч, и соперников, и партнеров, и поле. На мяч бросать лишь беглый взгляд.

Основная зона применения дриблинга – это зона атаки. Здесь атакующие игроки должны быть всегда готовы попытаться обыграть соперника за счет индивидуальных действий.

«Взрывной» дриблинг может нарушить структуру построения оборонительных редутов команды соперника и создать хорошие возможности для выполнения или самого удара, или голевой передачи.

В средней зоне поля использование дриблинга часто бывает необходимо, чтобы обыграть соперника или убежать с мячом от него при проведении быстрых атак, в тех случаях, когда нет хороших вариантов развития атаки посредством передач мяча.

В зоне обороны в некоторых случаях также требуется применять дриблинг, чтобы выйти из сложных ситуаций, но в целом риск должен быть сведен к минимуму и выполняться максимально расчетливо, да и очень умелыми игроками.

Упражнения для освоения дриблинга.

Упражнение 1. Организация и проведение (рисунок 2)

– Размер площадки в зависимости от количества футболистов.

– На площадке четыре небольших кольца.

– Мяч только у водящего.

– Водящий, не отпуская мяч далеко от себя, старается осалить любого игрока без мяча. Осаленный теперь выполняет роль водящего, а тот занимает его место. Игроки могут в момент перемещения занять лежащее кольцо и водящий не может его салить. Однако в кольце может находиться только один футболист, если там один уже находился, а другой только в него вошел, то первый должен быстро выйти из кольца.

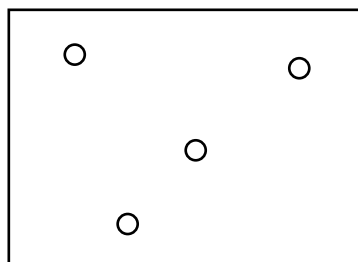


Рис. 2

Упражнение № 2. Организация и проведение (рисунок 3)

– Три зоны различного размера, в зависимости от подготовленности игроков.

– В правой зоне 3 обороняющихся, во второй – двое и один в последней зоне.

И – игроки-дриблеры, применяя финты, должны пройти все зоны и не потерять мяч.

▲ – игроки-защитники должны выбить мяч у дриблеров. Игрок, у которого выбили мяч в любой зоне, может продолжить игру с начала из первой зоны.

Дается определенное время на прохождение всех трех зон. Если игрок прошел все три зоны – его команда получает очко.

Можно поставить ворота недалеко от последней зоны, и прошедший все зоны игрок должен пробить по воротам. В случае гола – получает еще очко.

Ориентировать игроков на контроль всего игрового пространства.

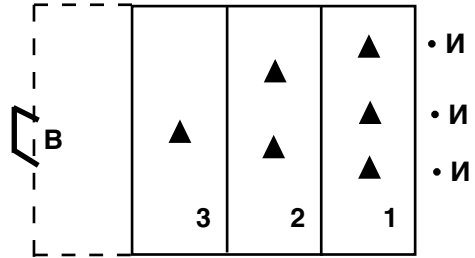


Рис. 3

Упражнение 3. Организация и проведение (рисунок 4)

– Площадка 20x30 м; 8x8.

▲ – Игроки с мячами внутри площадки («дриблинг с финтами»).

⊗ – Игроки вне площадки.

– По сигналу, игроки ⊗ входят в площадку и стараются отобрать мяч у игроков ▲ и вывести мяч наружу.

– Тот игрок ▲, который потерял свой мяч, может помочь своим партнерам, взаимодействуя с ними посредством передач.

– Засекать время, потраченное на отбор мячей. Можно использовать и другие условия.

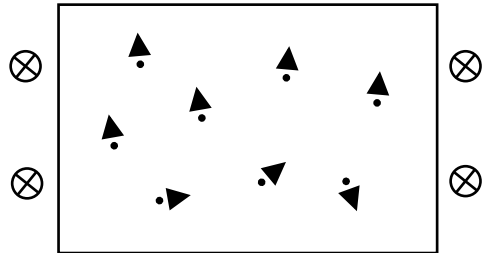


Рис. 4

Упражнение 4. Организация и проведение (рисунок 5)

– Размер площадки определяет тренер.

– Две команды, у каждого мяч.

– Одновременно две команды начинают дриблинг.

– Кто быстрее выходит из-под последнего флажка, тот бьет по воротам.

– Другой идет в обводку вратаря с применением финтов.

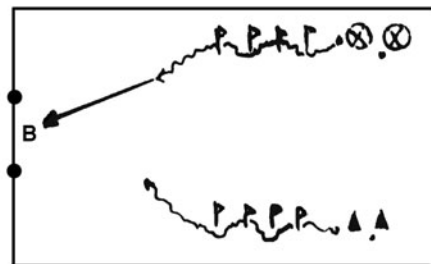


Рис. 5

Упражнение 5

А) Катание мяча подошвой вперед-назад, правой и левой ногой поочередно.

Б) То же, но из стороны в сторону.

В) Посыл мяча легким ударом внутренней частью стопы от правой ноги к левой и обратно (на месте, в движении вперед, назад, с увеличением скорости посылы и движения вперед).

Г) Те же действия, но движение боком.

Д) То же, но посыл мяча от ноги к ноге ударами внутренней частью.

Упражнение 6

– На большой площади поставить 4-5 конусов в разных местах.

– Каждый конус обозначить, например, названием города.

– Игроки свободно дриблируют по всей площадке. Тренер называет «город», и все игроки должны быстро дриблировать к этому конусу и обвести его.

Упражнение 7

– Игроки дриблируют по площадке.

– Один водящий с жилеткой в руке, которой должен осалить любого партнера.

– Тот, кого осалят, становится водящим, и ему отдают жилетку.

– На площадке располагаются (или размечаются) 4 круга («дома»).

– Если игрок встает в «дом», то он не может быть осален, но если в этот же «дом» вбегает еще один игрок, то первый должен «дом» покинуть.

Упражнение 8

– На площадке (размер по усмотрению тренера) находятся 3-4 игрока от каждой команды.

– Все игроки произвольно перемещаются по площадке без мячей.

– Затем у каждого мяч, и игроки дриблируют только правой ногой, затем левой, затем попеременно.

Упражнение 9 (рисунок 6)

1. Игроки с мячами у лицевой линии. Игроки без мячей в положении сидя, ноги вперед, руки сзади в упоре.

2. По команде, игроки с мячами должны пройти поле и остановить мяч подошвой на другой лицевой линии. Игроки сидящие, не вставая, должны помешать провести мяч, перемещаясь, используя руки и ноги.

3. Если мяч выбит, то ведение заново от лицевой линии.

4. Выполнять по 4 попытки, очки сложить. Поменяться ролями.

Тренеру: советовать игрокам, выполняющим ведение мяча, использовать различные обманные движения и находить пространство для прохода с мячом.

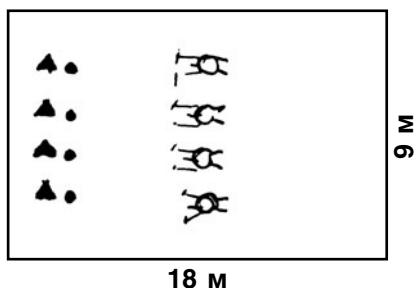


Рис. 6

Упражнение № 10

1. Площадка 20x20 м, игроки с мячами. Один без мяча.

2. По сигналу, игроки начинают ведение мяча по всей площадке. Игрок без мяча старается выбить или отобрать мяч.

3. Тот, у кого выбили или отобрали мяч, теперь вместе с водящим выбивает мяч у других игроков.

4. Оставшийся один игрок с мячом – победитель!

Тренеру:

– Игроки с мячами не должны прятаться по углам, а используя различные обманные движения, находить свободное пространство и быстро проходить туда;

– Подсказывать игрокам контролировать мяч дальней от водящих ног, укрывать его корпусом.

Упражнение 11. Игра 5x5 с вратарями, на площадке 25x35 м (рисунок 7)

1. Продолжительность – 10 минут.

2. Каждая команда играет – 3 раза (30 минут).

3. Использовать ведение, дриблинг, удар.

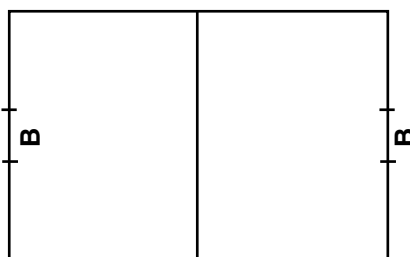


Рис. 7

Упражнение 12.

Дриблинг + короткий пас + короткий пас (рисунок 8)

– Площадка 16x20 м.

– Игроки в позициях как на рисунке.

- Один мяч на группу.
- Начинают одновременно.
- Ведение, обводка (дриблинг), пас назад.
- В касание пас стартующему и т.д.
- Регулировать смену поверхностей стопы при ведении и пасах.
- Бег с поднятой головой!

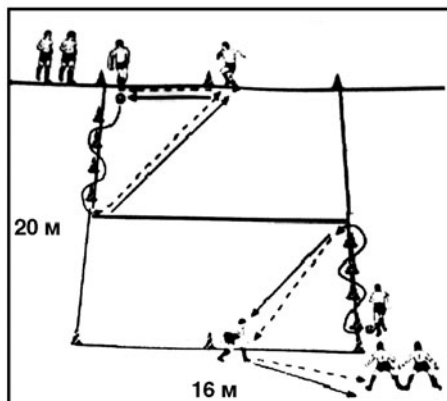


Рис. 8

Упражнение 13. Дриблинг + короткий пас + длинный пас + ведение + средний пас (рисунок 9)

- Площадка 16-22 м.
- Игроки в позициях как на рисунке.
- Один мяч на группу.
- Начинают одновременно.
- Дриблинг, короткий пас, длинный пас, ведение, средний пас.
- Перемещения в сторону паса.
- Регулировать смену поверхностей стопы при ведении, дриблинге и пасах.
- Голова вверх!

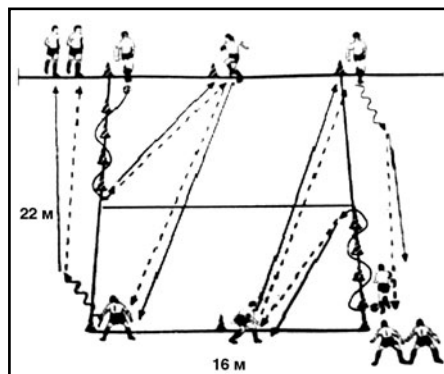


Рис. 9

Упражнение 14.

Дриблинг + короткий пас + длинный пас + короткий (рисунок 10)

- Площадка 16x30 м.
- Игроки в позициях как на рисунке.
- Мяч на группу.
- Начинают одновременно.
- Дриблинг, короткий пас, длинный пас, короткий пас.
- Перемещения в сторону паса.
- Регулировать смену поверхностей стопы при работе с мячом.
- Голова поднята!

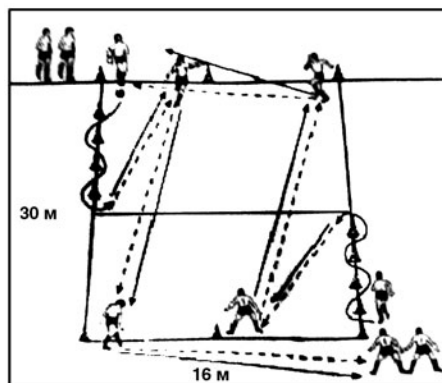


Рис. 10

Примерные упражнения для работы над «дриблингом»:

- 4 группы по 4 человека;
- 4 квадрата 15x15 м;
- четверо ворот по 1 м в каждом квадрате (рисунки 11)

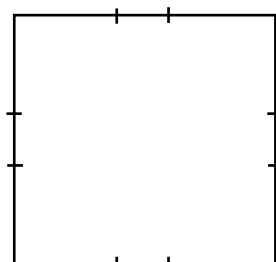


Рис. 11

1. Сначала играют в каждом квадрате 1x1 в любые ворота, а двое игроков не играющих жонглируют.

2. То же, но в каждом квадрате играют 1x1x1, а четвертый – жонглирует.

3. В квадрате 5x5 м все играют 1x1x1x1. Гол засчитывается, если ведущий мяч поставит его за любую боковую линию.

4. Играют 5x5 или 7x7 в несколько ворот на боковых линиях. Гол засчитывается, если игрок провел мяч через ворота и сделал пас партнеру (площадка для 8-летних 25x35, для 9 лет 30x45 м).

5. Ига ведется на поле 25x35 или 30x45 м. На флангах в одном метре от пересечения боковых и лицевых линий площадки обозначены ворота. Гол засчитывается, если ведущий мяч прошел через ворота и сдал передачу партнеру.

6. Центральный круг разделен пополам. В одной и другой половинах ведется игра 4x4. Партнеры располагаются вокруг круга. По сигналу, владеющие атакуют ворота, а потерявшие мяч стараются отобрать его и самим перейти в атаку и забить.

7. На площадке ворота с вратарем. Две группы А и Б с мячами.

– По сигналу, слалом между стоек, перепрыгнуть барьер.

– Кто первым это сделал, тот бьет по воротам. Второй идет в обводку вратаря.

8. То же упражнение, но второй должен еще обыграть защитника.

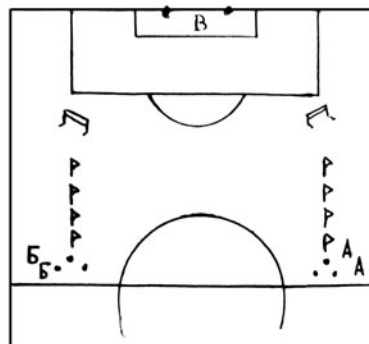


Рис. 12

«ФИНТЫ»

Финты применяют с целью преодоления сопротивления соперника и создания выгодных условий для дальнейшего ведения игры.

Так как процессы обучения техническим приемам и физического развития футболистов тесно связаны, то приступая к работе над такими сложными техническими приемами ведения игры как финты, тренеру следует обратить внимание на то, готовы ли юные футболисты к освоению того или иного нового для них действия физически.

Тренер должен понимать, что недостатки одной стороны тела футболиста – это упущение, которое может лимитировать возможности эффективного действия с мячом. Значит, чтобы эффективно использовать обе ноги и играть в любом направлении, у игрока должны быть гармонично развиты все мышцы, отвечающие за выполнение движений.

Кроме этого, следует учитывать и то обстоятельство, что юным игрокам трудно в течение всего учебного занятия поддерживать концентрацию внимания и выполнять одни и те же движения. Для этого тренеру стоит моделировать игровые ситуации, в которых можно пробовать выполнять изучаемое движение, но без тех сложностей, которые приносит игра в футбол. Тогда игроки могут тренировать различные игровые движения без особой усталости как физической, так и эмоциональной.

Обучать финтам ногами следует при достаточном усвоении материала по ведению мяча. Вначале обучают финтам, которые основаны на изменении скорости ведения (аритмии), затем направлении ведения.

Тренеру следует обращать внимание футболистов на правдоподобность в выполнении финта и помнить, что ложное движение должно быть медленнее истинного, чтобы противник успел среагировать на ложное, но опоздать на истинное.

Необходимо разучивать сочетание финтов, воспитывать у занимающихся умение выполнять финты в обе стороны обеими ногами.

Первоначально усваивается структура движений, само существо финта, а затем выполняется перед соперником. Постепенно условия выполнения усложняются, приближаясь к игровым.

Обучение финтам целесообразно начинать с обманного движения «Уходом» (финт уходом). Поскольку выполнение данного приема основано на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения, то для ознакомления с этим приемом «привлекают» подвижные игры и спортивные с соответствующим содержанием.

В подготовительной фазе игрок своими действиями показывает, что намерен уйти с мячом от противника в избранном направлении. Перемещаясь, соперник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. В фазе реализации, быстро меняя направление движения, игрок уходит с мячом в противоположную сторону.

Обманные движения на уход выполняют преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а также быстроту изменения направления движения.

Финт остановкой мяча ногой. Во время ведения при попытке соперника отобрать мяч сбоку или сбоку-сзади применяется финт остановкой с наступанием или без наступания на мяч подошвой.

В первом случае, выполняя очередной беговой шаг ведения, игрок ставит опорную ногу за мяч и наступает на него подошвой дальней от соперника ноги. Демонстрируется ложная попытка остановки мяча. Соперник замедляет движение, а в этот момент выполняется несильный посыл мяча вперед и продолжается ведение.

Во втором случае в подготовительной фазе только имитируется остановка мяча. Игрок, несколько замедляя движение, располагает стопу над мячом, а затем продолжает быстрое движение в первоначальном направлении.

При выполнении обманного движения остановкой мяча после передачи, сначала выносится останавливающая нога навстречу мячу. В этот момент игрок вместо остановки мяча пропускает его, поворачивается на 180 градусов и овладевает мячом.

Финт «остановкой» мяча грудью и головой. Подготовительная фаза при обманном движении «остановкой» опускающихся мячей грудью и головой соответствует подготовительной фазе техники выполнения остановок мяча данным способом.

В фазе реализации вместо остановки осуществляется пропуск мяча, игрок поворачивается на 180 градусов и овладевает мячом. Подобный подход и к мячам, идущим горизонтально на уровне груди или головы.

При обучении обманным движениям обычно применяют комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

Примерные упражнения.

Индивидуальные: ведение мяча в разных направлениях с имитацией обманных движений.

Парные: один из футболистов выполняет обманные движения, другой оказывает «ограниченное» (только в определенной зоне) пассивное или активное сопротивление.

Уход выпадом – при атаке соперника спереди игрок, ведущий мяч, показывает своими движениями, что намерен обойти его справа или слева.

Рассмотрим действия футболиста при обманном движении влево и уходе вправо. Сближаясь с противником на расстоянии 1,5-2 метра от него, игрок толчком правой ноги выполняет широкий выпад влево-вперед. Соперник пытается перекрыть зону прохода и перемещается в сторону выпада. Тогда резким толчком левой ноги игрок, выполняющий финт, делает широкий шаг вправо.

Внутренней частью подъема левой ноги мяч посылается вправо-вперед.

Уход с переносом ноги через мяч – применяется преимущественно при атаке сзади.

Игрок, владеющий мячом, подготовительными действиями показывает, что намерен уйти в сторону (например, влево). Он поворачивает туловище налево, переносит правую ногу скрестно через мяч и делает выпад влево. Соперник, атакующий сзади, не видит мяч. Он реагирует на это движение и также делает выпад влево. В этот момент игрок с мячом быстро поворачивается направо, посылает мяч внешней частью подъема правой ноги вперед, и затем следуют дальнейшие действия согласно игровой ситуации.

Финт ударом по мячу ногой можно использовать как во время ведения, так и после передачи мяча партнером, после остановки.

Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения данного финта. При сближении с соперником, который участвует в единоборстве и расположен спереди или спереди-сбоку, в подготовительной фазе, выполняется замах ударной ногой. Эта поза показывает, что будут выполнены удары в цель или передача. Реагируя на замах, соперник пытается отобрать мяч или перекрыть зону предполагаемого полета мяча. Для этого применяется выпад, шпагат, подкат, что связано с замедлением движения и остановкой, кроме того, переключение из этих положений на дальнейшие действия в единоборстве требует определенного времени.

В зависимости от игровой ситуации, расположения партнеров и соперников, позы противоборствующего соперника, в фазе реализации выполняется несильный удар по мячу ногой соответствующим способом и уход от соперника вперед, вправо, влево и назад.

Финт ударом по мячу головой. В подготовительной фазе принимается исходное положение для удара головой по мячу: туловище отклоняется назад, руки, несколько согнутые в локтях, поднимаются до уровня груди, голова чуть отводится назад. Но удар не производится, мяч или принимается, или пропускается.

Групповые упражнения для отработки финтов:

1) «А» делает передачу на игрока «Б» и устремляется навстречу «В», который, получив мяч от «Б», пытается при помощи финтов обыграть «А» и пробить по воротам (рисунок 1).

2) «А» и «Б» дают мяч на ход игрокам «В» и «Г», которые, используя обманные движения, должны обыграть защитников (рисунок 2).

3) Игрок «Б», получив мяч от «А», должен обыграть игрока «Г», которому помогает «В» (рисунок 3).

4) Подвижные игры.

5) Спортивные игры со специальным заданием.

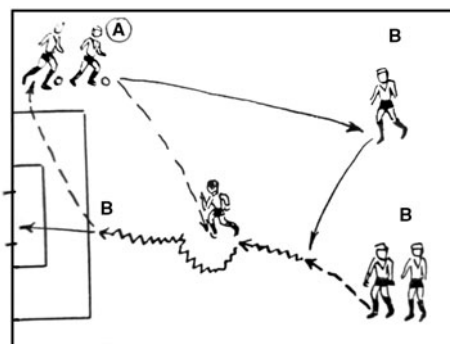


Рис. 1

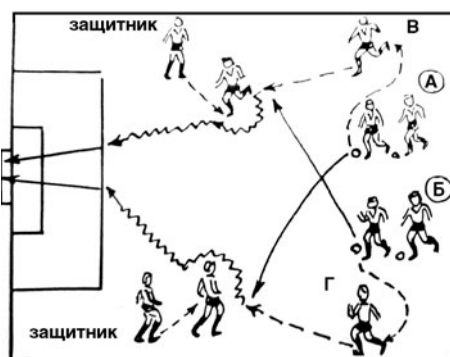


Рис. 2

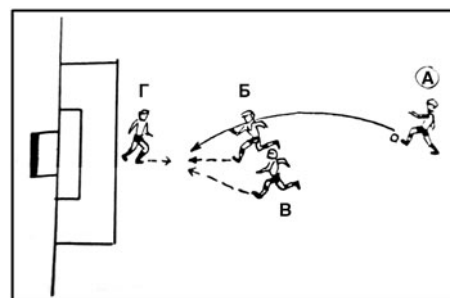


Рис. 3

ОТБОР МЯЧА

Параллельно с обучением обманным движениям необходимо знакомить и с отбором мяча. Успешность отбора во многом обуславливается способностями игрока точно оценить расстояние до противника и до мяча, скорость их перемещения, момент атаки и т.д. Вначале осваивают отбор мяча ударом и остановкой ногой, затем отбор в выпаде.

При использовании остановки стопа располагается на пути движения мяча и не дает возможности протолкнуть мяч по ходу движения.

Отбор в выпаде позволяет опередить соперника и произвести отбор мяча с расстояния в 1-2 метра.

Отбор мяча осуществляется главным образом в момент приема мяча соперником или во время его ведения.

Сближаясь с соперником или сохраняя дистанцию, необходимо атаковать соперника, когда он несколько отпустит мяч от себя. В этот момент атакующий игрок делает рывок к мячу и ударом ногой, остановкой или толчком плеча выполняет отбор.

При полном отборе мячом овладевает сам отбирающий или его партнер.

При неполном отборе мяч либо выбивается за боковую линию, либо отбивается на неопределенное расстояние.

Примерные упражнения:

Упражнение 1 – один из футболистов должен изучаемым способом отобрать мяч у партнера;

Упражнение 2 – два футболиста пытаются овладеть мячом, который посылает тренер или партнер. Задача игрока без мяча – отобрать мяч;

Упражнение 3 – игроки в парах медленно бегут по центральному кругу. Тренер или партнер посылает мяч к воротам.

Ближайшая пара стартует и пытается овладеть мячом. Игрок без мяча должен противодействовать удару по воротам (рисунок 1).

Упражнение 4 – игровые упражнения 2х1, 2х2, 3х3, 3х2 и т.д.

Упражнение 5 – игроки в парах (рисунок 2). Тренер с мячом. Тренер посылает мяч вперед.

Нападающий (Н) и защитник (З) быстро выбегают и стараются забрать мяч под контроль и довести его до линии флажков. Первый получает 1 очко. Тот, кто доведет до линии и сделает обратную передачу тренеру –

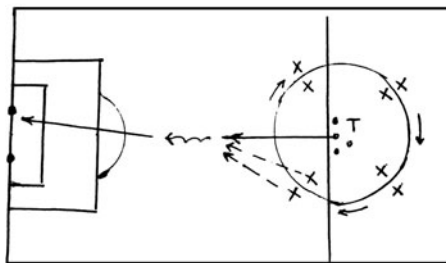


Рис. 1

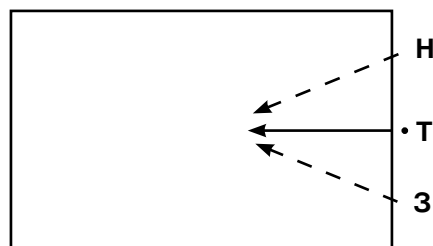


Рис. 2

3 очка. Если защитник отобрал мяч у нападающего в площадке, то получает 1 очко.

Упражнение 6 – две команды. «Акулы» – без мячей, «Рыбки» – у каждого мяч (рисунок 3)

Задача: «Рыбки» должны завести мяч за линию «Акул», а те должны отобрать мяч и сами попытаться завести мяч за ту же линию. Теперь уже «Рыбка», потерявшая мяч, должна отобрать его у «Акулы».

Вариант: при отборе мяча «Акулой» у «Рыбки», «Акула» может вывести мяч за линию «Рыбок», и теперь уже «Рыбка» должна не позволить это сделать «Акуле».

Тренеру: обращать внимание ребят на использование пространства, где можно легче пройти мимо соперников.

Упражнение 7 – две команды. Площадка 12x20 метров (рисунок 4).

Мяч у тренера. Маленькие ворота. Тренер посылает мяч в поле. По одному игроку из каждой команды выбегают в поле и играют 1x1 со взятием ворот. Если мяч вышел за пределы поля, тренер тут же посылает новый мяч в игру. Если забили гол, то пара меняется. Если игра затягивается, то тренер объявляет «ничью» и игроки быстро покидают поле.



Рис. 3

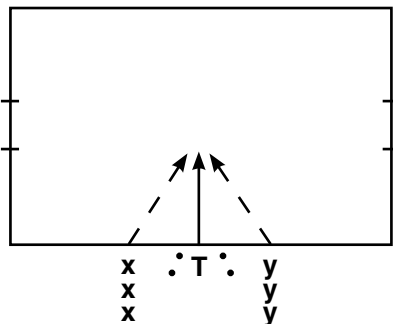


Рис. 4

УДАРЫ

Главной задачей при обучении ударам является задача поставить удар, т.е. научить бить сильно и точно, из различных положений, а также научить дифференцировать силу удара по мере надобности.

При ударах следует помнить такое правило: сначала посмотреть на цель, затем всё внимание на мяч.

1. Удар средней и внутренней частью подъема

Для устранения боязни занимающихся при ударе по мячу средней частью подъема задеть носком землю следует приподниматься на носке опорной ноги.

Сначала обращаем внимание на технику, затем на технику и точность, затем на технику, точность и силу.

Для того чтобы удар получился сильным, необходимо, чтобы постановка опорной ноги перед ударом была быстрой, а в сам удар вложить

скорость разбега, скорость движения маховой ноги, вес бьющей ноги и дополнительное движение всего тела. Тогда после удара бьющая нога вместе с телом сохранит движение вперед в сторону удара, и может возникнуть короткая безопорная фаза.

Сначала всё движение надо сделать без мяча, предложив игрокам самим выбрать точку на поверхности поля, на которой якобы лежит мяч. Затем сделать разбег и, не сбавляя скорость, ударное движение ногой, как будто бьют по мячу с небольшим проходом после удара. Затем положить мяч и полностью повторить движения уже с контролем мяча. Сейчас главное не точность, а плотность удара.

Общая ошибка, часто проявляющаяся при ударах:

Неуверенный удар из-за недостатка зрительного контроля за положением опорной ноги и стопы на мяче.

Тренеру: добиться от игроков визуально следить за положением опорной ноги и стопы бьющей ноги у мяча. Не подсаживаться в момент удара, не нести ногу в момент удара низко, а также не ставить опорную ногу близко к мячу.

Неправильно опущена стопа бьющей ноги, неверный угол разбега, недостаточный замах и сгиб-разгиб бьющей ноги – тоже ошибки.

На силу удара слабой ногой влияет плохой замах, неправильная постановка опорной ноги у мяча и бьющей ноги на мяче.

Тренеру: пробовать подводить бьющую ногу под мяч, делая некоторое скольжение подошвой бьющей стопы по поверхности поля и направляя носок бьющей ноги в сторону цели. Иногда надо цель поставить ближе.

Раннее поднятие головы тоже может быть причиной неуверенных ударов.

Слишком большое стопорящее движение опорной ноги подчас заставляет бьющего игрока останавливаться в момент удара, и тогда скорость разбега и вес разогнавшегося тела не попадает в удар.

Если игрок перед движением ударной ногой несколько останавливается, то надо дать ему возможность повторить это движение несколько раз подряд, чтобы он почувствовал слитность всех подготовительных движений перед ударом.

В паре партнеры имеют возможность повторить эти движения, встав напротив друг друга на небольшое расстояние. Если мяч укатится в сторону, то они могут тут же взять другой.

Во всех случаях необходимо собрать игроков и рекомендовать чередование зрительного контроля и без него за своими действиями.

В обычной игре мало ситуаций (за исключением стандартных положений), когда игрок может спокойно поставить мяч, разбежаться и ударить. Футболисту требуется научиться контролировать мяч, по которому он собирается ударить, видеть адресата, которому можно послать мяч, и не только впереди себя, но и в стороне и даже сзади.

2. Удар внешней частью подъема

Удар выполняется частью стопы, прилегающей к мизинцу. Опорную ногу ставят сбоку от мяча и несколько сзади. Бьющей ногой делают замах, туловище наклоняют вперед так же, как при ударе серединой подъема, а стопу с оттянутым носком поворачивают несколько вовнутрь. Высота полета мяча зависит от точки соприкосновения с мячом и положения опорной и бьющей ноги.

При ударе по мячу, катящемуся от игрока, опорная нога ставится сбоку – за мяч.

При ударе по мячу, катящемуся навстречу, опорная нога не доходит до мяча.

Если мяч катится сбоку (справа или слева), то рациональнее выполнить удар ближней ногой к мячу.

Во всех случаях расстояние постановки опорной ноги зависит от скорости движения мяча и необходимо рассчитать так, чтобы во время ударного движения мяч поравнялся бы с опорной ногой.

Основным достоинством технических приемов, выполняемых внешней стороной стопы, является естественность движений при выполнении, когда нога совершает привычное движение, как при ходьбе или беге.

3. Удары по воротам

Удары по воротам являются наиболее важным техническим приемом из числа атакующих действий с мячом.

Игроки должны уметь выполнять удары по воротам различными по технике исполнения способами вне зависимости от позиций, занимаемых в команде. В связи с этим в тренировках должно отводиться достаточно времени и затрачиваться достаточно усилий для освоения и совершенствования техники ударов по воротам. Всегда, когда появляется возможность для нанесения удара, её нужно обязательно использовать!

Освоение основ техники, развитие сил и быстроты действия, воспитание меткости, необходимо решать параллельно, поскольку одновременный акцент на разных качественных сторонах двигательного навыка дает больший эффект, чем акцент на каждой из сторон в отдельности.

Базовые положения организации тренировки ударов по воротам:

– Все упражнения должны быть непосредственно связаны с требованиями игры. Условия игры будут определять содержание и цели программы тренировок.

– Регулярно организовывать практику тренировок ударов в малых группах, что позволит чаще бить по воротам.

– Важно использовать вариативные упражнения, доступные возрасту и интересные по содержанию.

– Использовать в играх специальные правила, способствующие стремлению ребят чаще бить по воротам.

– Поощрять игроков использовать риски при ударах. Хорошие удары по технике исполнения, точные удары – должны специально поощряться, ставиться как примеры для подражания.

– Давать время для отработки ударов с разной степенью помех и сопротивлений.

Правильно говорят: «Хорошие матадоры не растут на деревьях: их надо тренировать с детства».

Забитые голы – наиболее радостная часть футбола. Дети заворожены и возбуждены идеей забить!

Следовательно, они привержены тому, чтобы пробить при первом удобном, а подчас и не очень удобном случае. Пусть бьют, пусть накапливают опыт, опробывая практическое применение того, чему учатся.

Игры на малых площадках – обеспечивают эту возможность частых ударов. Однако тренер должен внимательно следить за тем, чтобы играющие составы были относительно равны и не могли иметь существенных превосходств друг над другом.

Если такое случается, то следует подумать, чтобы какой-то состав играл без вратаря, или ворота их были бы несколько больше, чем у соперника.

Это позволит одних мотивировать тем, что есть существенная возможность забить и догнать по счету, а других мотивирует не уступить!

При освоении и использовании различных способов ударов, тренеру не стоит жестко регламентировать ребят на обязательную схему эталона удара. Надо так скорректировать их выполнение, чтобы это не только не мешало, но и помогло освоить свой собственный стиль удара по мячу.

Упражнение 1 (рисунок 1)

– Разделить игроков на группы по 3 человека и расположить их на площадке 12х20 метров или 15х25 метров.

– Обозначить малые ворота и чуть сзади ворот поставить игрока (И₃).

Несколько мячей у пасующего игрока И₁, а игрок И₂, стоящий в 4-х метрах от пасующего – бьющий по воротам.

Игрок И₁ посылает мяч так, чтобы тот прошел рядом с бьющим. На полпути до ворот, бьющий, если надо, одним касанием подправляет мяч и бьет по воротам. Если подправлять не надо, то бьет сразу. Тренер дает задание, каким способом бить. После 3-4 ударов игроки меняются местами.

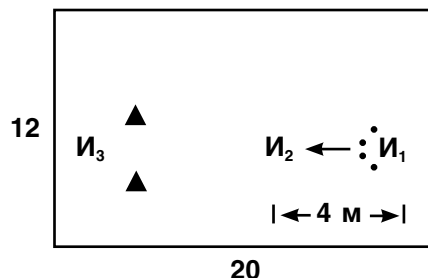


Рис. 1

Варианты:

А) То же самое, но пасующий игрок располагается в 6 метрах сбоку бьющего. Как только бьющий начинает движение в сторону ворот, пасующий делает передачу под удар. Бьющий может использовать одно касание для подработки мяча.

Б) То же самое, но игрок, выполняющий роль вратаря, теперь мешает бьющему после того, как тот получит мяч, пробить по воротам.

В) Провести соревнование между бьющим и защищающим ворота игроком, между одной тройкой и другой. Определить, сколько голов было забито в определенном количестве попыток и т.п.

Г) Собрать лучших из каждой группы в одну команду, средних в другую и более слабых в третью и снова провести соревнование в этих группах.

Упражнение № 2

Разделить группу на 2-4 равно-сбалансированные команды. Две группы стоят в 12 метрах от линии штрафной площадки с стандартными воротами. У всех мячи. По сигналу, по одному игроку из каждой команды ведут мяч и бьют по воротам, не переходя линию штрафной.

Если игрок не попал в ворота, он подбегает к стойке ворот, касается её и быстро бежит обратно, чтобы осалить следующего своего партнера. Если мяч попал в ворота, то игрок тут же разворачивается и салит следующего игрока команды.

Если в одной команде на одного игрока меньше, то можно разрешить одному из них дважды проделать упражнение.

Можно увеличить дистанцию или разделить ворота на 2-3 зоны, куда нужно попасть, а куда нельзя и т.п.

Упражнение № 3

Площадка 12x20 метров. Две команды. Между командами нейтральная зона, в которой играть нельзя. Эта зона может быть от 1 метра до 9 метров шириной, в зависимости от возможности игроков, насколько далеко они могут послать мяч.

Эта игра включает удары и является примером соответствия футбольной игре, так как включает всех игроков команды одновременно и требует их совместных действий, хотя каждый и действует индивидуально.

Каждый игрок с мячом. По сигналу каждая команда старается сохранить свою площадку без мячей и посылает свои мячи на сторону соперника, а тот в свою очередь старается оставить без мячей свою площадку.

Через запланированное время игра останавливается и подсчитывается, какое количество мячей находится на каждой площадке. У кого меньше – тот и выиграл.

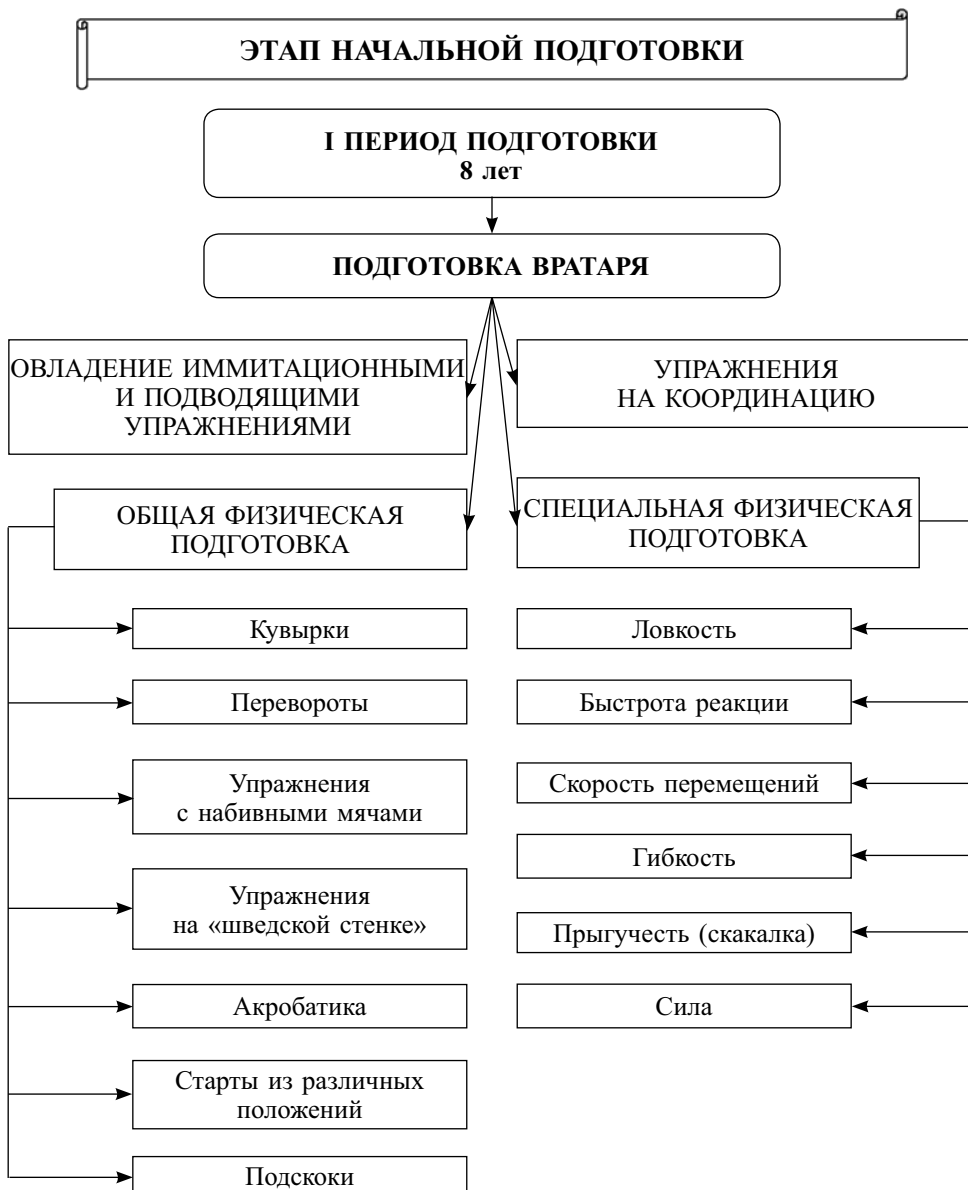
Можно попробовать другие варианты:

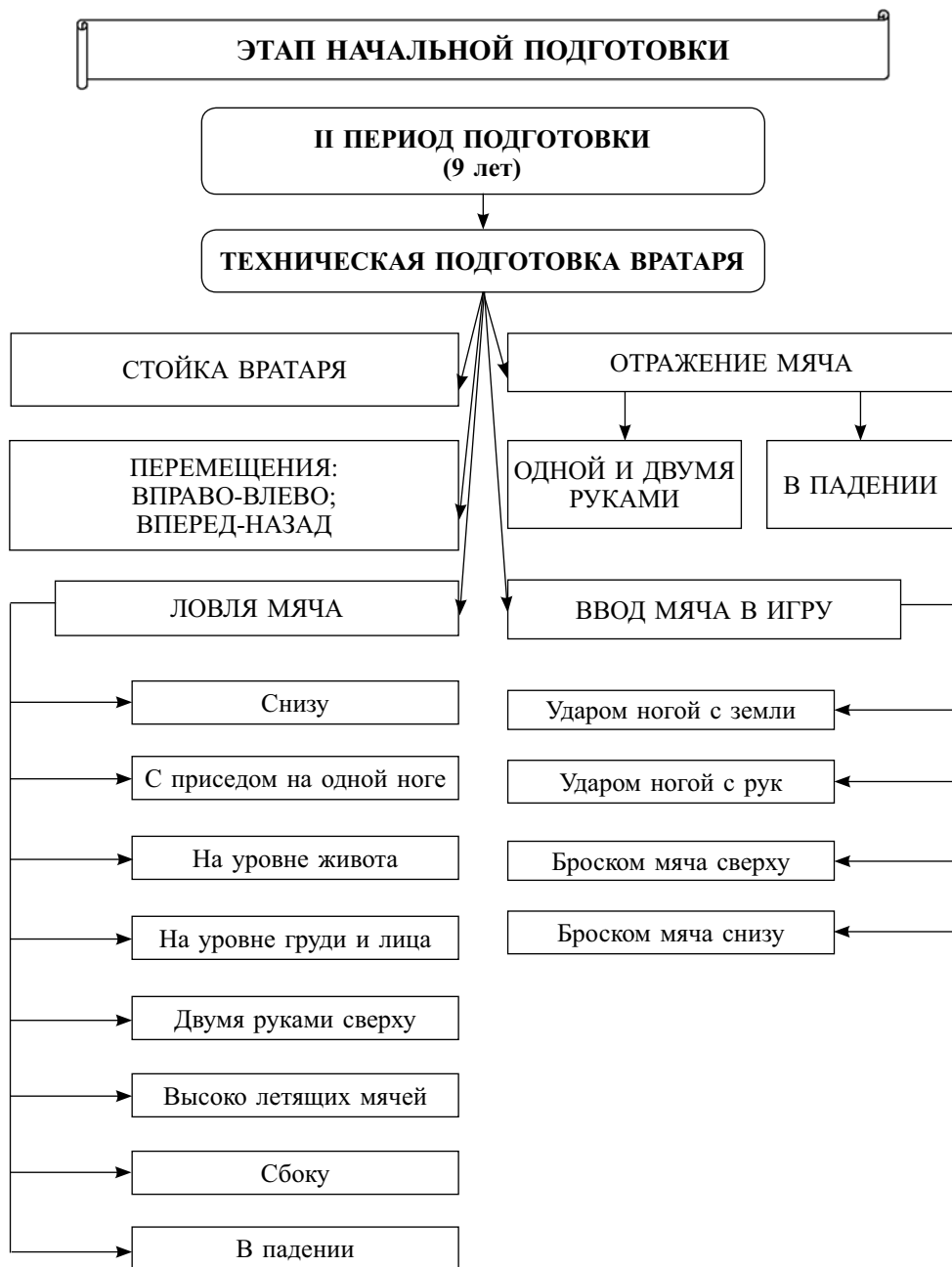
- бросать мяч руками;
- бить мяч с рук;

- игроки используют только левую (правую) ногу;
- прежде чем ударить на чужую половину площадки, надо обвести конус, стоящий посредине своей площадки и т.п.

ВБРАСЫВАНИЕ МЯЧА ИЗ-ЗА БОКОВОЙ ЛИНИИ

Исходное положение – стойка ноги врозь (на ширине плеч) или в положении шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх – за голову. Туловище отклоняется назад, делается





мах руками, ноги сгибаются в коленном суставе, вес тела назади расположенной ноге (при положении шага).

Рабочая фаза – бросок, начинается энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания. Завершающей фазой может быть и падение. Вслед за вбрасыванием, которое выполняется после прохождения туловищем фронтальной плос-

кости, продолжается движение вперед-вниз. Руки обгоняют туловище, и игрок приземляется на руки, которые, сгибаясь, амортизируют падение. Для увеличения дальности броска, иногда используют вбрасывание с разбега. Разбег способствует предварительному наращиванию скорости тех звеньев, которые участвуют при вбрасывании.

ПОДГОТОВКА ВРАТАРЯ

Необходимо очень аккуратно подходить к выбору игрока для амплу вратаря. Не стоит ставить в ворота сильного игрока, но не надо ставить и слабого. Лучше дать возможность всем попробовать сыграть в воротах.

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На первом этапе (8 лет) знакомство юных футболистов (пожелавших стать вратарями или назначенными тренерами) с техникой игры необходимо начинать с овладения имитационными и подводящими упражнениями, направленными, прежде всего, на улучшение координационных способностей.

Вратари должны как можно чаще выполнять различные упражнения в занятии с мячом в руках, будь то общеразвивающие или специальные, в общей группе или индивидуально.

Занятия по ОФП вратари могут проводить вместе с группой, а по специальной физической подготовке и технической отдельно и не менее 30 минут. Основное внимание обращать на развитие специальных качеств: ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, координацию.

Примерные схемы занятий по ОФП:

Занятие № 1:

- А) Разминка – 10 минут.
- Б) Упражнения на гибкость – 7 минут.
- В) Беговые упражнения – 6 минут.
- Г) Старты из разных положений – 5 минут.
- Д) Легкий бег, ходьба – 2 минуты.

Основные средства ОФП:

- А) Упражнения гимнастические:
 - без снарядов и на специальной стенке;
 - с набивными мячами и со скакалкой;
 - на снарядах (перекладине, брусьях и т.д.).
- Б) Упражнения акробатические:
 - кувырки, перевороты и т.д.
- В) Упражнения легкоатлетические:
 - бег, беговые упражнения, прыжки в длину и высоту, метания и т.д.
- Г) Подвижные и спортивные игры, плавание, катание на коньках, езда на велосипеде.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВРАТАРЯ (С 9 ЛЕТ)

С 9 лет осуществляется обучение простейшим техническим приемам игры.

А. Успешное выполнение технических приемов во многом определяется готовностью вратаря к действию. Одним из факторов готовности является целесообразное исходное положение вратаря.

Оно характеризуется стойкой «ноги врозь» (на ширине плеч и несколько согнуты), полусогнутые руки вынесены несколько вперед, примерно на уровне пояса. Ладони чуть обращены внутрь и вперед, пальцы расставлены. Вес тела находится на носках ног, ноги в постоянном переступании с ноги на ногу, находясь как бы в готовности сорваться в любую сторону.

Б. Очень важную роль в игре вратаря имеет умение перемещаться. Это необходимо как при игре в рамке ворот, так и, что особенно важно, при игре на выходах. Для того чтобы уверенно достать далеко идущий от вратаря мяч, надо уметь не только сильно оттолкнуться от земли для падения или прыжка, необходимо уметь сделать предварительно быстрое перемещение в сторону мяча из одного или нескольких шагов, мелких, но быстрых. Это позволит, набрав некоторую скорость, использовать момент инерции при отталкивании в последнем шаге и достать мяч, летящий на значительно большем расстоянии от вратаря, чем при попытке достать такой мяч без перемещения.

Предварительное перемещение перед энергичным толчком, падением или прыжком позволяет достать мяч не только далеко летящий от вратаря, но и достать мяч, летящий на значительной высоте, используя дополнительно и маховые движения руками в момент отталкивания.

Перемещения осуществляют беговым, приставным и реже скрестным шагом, а иногда и смешанным способом.

В. Ловля мяча снизу используется для овладения катящихся, опускающихся и низко летящих (до уровня груди) навстречу вратарю мячей.

В подготовительной фазе вратарь наклоняется вперед и опускает руки вниз, обратив ладони к мячу, пальцы несколько расставлены, чуть согнуты и почти касаются земли. Руки не должны быть чрезмерно напряжены, ноги сомкнуты, почти прямые.

В момент соприкосновения с мячом он подхватывается кистями рук снизу, руки сгибаются в локтевых суставах и подтягивают мяч к животу. Скорость мяча гасится за счет амортизирующих действий рук.

Г. Ловля мяча с приседом на одной ноге. Подготовительная фаза в начальной стадии похожа на ловлю мяча снизу, но вместе с наклоном осуществляется присед на одной ноге с разворотом другой ноги вовнутрь на 50-80 градусов со сгибанием в коленном суставе и опусканием ближе к земле. Таким образом создается дополнительная страховка за счет увеличения страховочной площади.

Д. При ловле низколетящих (на уровне живота) мячей руки, слегка согнутые, выносятся ладонями вперед навстречу мячу. Одновременно туловище

наклоняется вперед, а ноги сгибаются в зависимости от траектории полета мяча. В момент соприкосновения мяча с животом, вратарь делает некоторое уступающее движение, подхватывает мяч и прижимает его к животу. Те же самые действия вратарь осуществляет при ловле мяча на грудь.

Е. Ловлю мяча обеими руками сверху применяют для овладения мячами, летящими на уровне груди, головы и выше, а также опускающихся мячей.

Вратарь выносит слегка согнутые руки вперед или вперед-вверх в зависимости от уровня полета мяча. Ладони обращены к мячу, пальцы растопырены и полусогнуты, образуя своеобразную «полусферу». Между большими пальцами рук расстояние незначительно (3-5 см).

Мяч при соприкосновении с пальцами обхватывается ими сбоку и сжимается ладонями. Скорость мяча гасится уступающим движениям кистей и сгибания рук, мяч моментально прижимается к груди.

Для овладения высокими мячами, т.е. летящими с высокой траекторией, используют ловлю двумя руками сверху в прыжке вверх.

Толчком одной или двух ног выполняют прыжок вверх, вперед-вверх или вверх- в стороны. В момент отталкивания руки маховыми движениями выносятся вверх к мячу.

Ж. Ловлю мяча сбоку применяют для овладения мячом, летящим на средней высоте в стороне от вратаря.

Руки выносятся в сторону- вперед по направлению полета мяча. Кисти создают «полусферу», вес тела переносится на ближнюю к мячу ногу, в ту же сторону, несколько поворачивая и туловище. После ловли, мяч быстро подбирается к груди.

З. Ловля мяча в падении. Используется для ловли мячей, идущих сильно и в стороне от вратаря, а также при перехвате с «прострелов», «полупрострелов» вдоль ворот, при отборе мяча в ногах соперника.

Выполняется шаг в направлении движения мяча. Ближняя к мячу нога резко сгибается, руки устремляются к мячу, общий центр тяжести переносится за ближнюю к мячу ногу и понижается.

Падение происходит так называемым «перекатом» в следующей последовательности: вначале земли касается голень, затем бедро, боковые части таза и туловища. Вытянутые руки преграждают путь мячу кистями. Захват осуществляется также, как и ловля мяча сверху без падения. Группируясь, вратарь сгибает руки и подтягивает мяч к груди, одновременно подтягивая и согнутые в коленях ноги.

В случае, когда невозможно использовать ловлю мяча, применяется отбивание мяча.

Отбивание выполняется как двумя, так и одной рукой. Первый прием более надежен, так как преграждающая площадь больше. Однако второй прием позволяет достать мяч, летящий несколько дальше.

Навстречу мячу, в соответствии с направлением и траекторией движения мяча, вратарь быстро выносит одну или две напряженные руки с несколько расправленными пальцами. Мяч отбивается ладонями. В мо-

мент касания руками мяча, легким толчком он направляется в сторону от ворот.

Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, следует отбивать одной или двумя руками в падении.

Отбивание катящихся и низколетящих мячей в падении осуществляется во многом действиями, сходными с действиями при ловле мячей, только вместо ловли мяч отбивается ладонью или ладонями.

И. Важным действием вратаря является ввод мяча в игру. Ввод осуществляется как ударом ногой с земли, так и с рук, а также вбрасыванием мяча рукой.

Бросок мяча сверху – наиболее распространенный способ. Он позволяет направить мяч с различной траекторией, на значительное расстояние и с достаточной точностью.

Рука с мячом сгибается в локтевом суставе, поднимается чуть выше головы и отводится назад. Вес тела переносится на сзади стоящую незначительно согнутую ногу. Впереди стоящая нога – на носке. Бросковое движение начинается с выпрямления ноги, движения корпуса в направлении броска и заканчивается энергичным направленным движением предплечья и кисти руки. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу.

Ввод мяча броском снизу используется при вбрасывании мяча с низкой траекторией (главным образом по земле) и на относительно небольшое расстояние. Мяч держится кистью руки снизу и опущен вниз. Затем вратарь делает шаг вперед, отводит руку с мячом для замаха за спину, переносит вес тела на впереди стоящую ногу. Рука с мячом энергично движется вперед, мяч скатывается с кисти и устремляется к цели.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НА ЭТАПЕ

Как известно, под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с конкретным соперником.

Тактика является основным содержанием всей игровой деятельности во время матча. Правильно выбранная тактика против конкретного соперника способствует успеху, а ошибочная или не осуществленная в ходе встречи тактика обычно ведет к поражению.

Тактическая подготовка имеет две основные цели:

1. Долговременная программа тактической подготовки должна научить игроков широкому диапазону возможностей индивидуальной тактики, так чтобы у них были разносторонние эффективные решения для каждой из наиболее затруднительных игровых ситуаций.

2. Игроки также должны быть готовыми принимать на себя специализированные роли на разных позициях, предписываемые концепцией командной тактики (функции игроков).

Практика показывает, что успех в освоении тактических навыков приходит к тому, кто предварительно получает хорошую подготовку в теории.

Обучение футболиста начинается с объяснения основ правил футбольной игры, практическое овладение которыми продолжается в ходе выполнения игровых упражнений и во время тренировочных игр.

Затем следует теоретическая подготовка с изучением индивидуальной тактики игры в обороне и атаке.

Футболисту необходимо знать основные системы игры и их варианты; функции игроков определенных амплуа в команде; взаимодействия линий в разных фазах матча; характер воздействия объективных условий на ход игры и возможность использования внешних факторов (погоды, состояния покрытия футбольного поля, размеры футбольного поля) в интересах команды.

Чтобы игроки могли самостоятельно решать возникшие в ходе игры тактические задачи, тренеру следует чаще предлагать ребятам решать эти задачи в простейших, наиболее часто встречающихся игровых ситуациях, изображенных на макетах, что создает у юных футболистов образные представления, способствует закреплению пройденного материала и развитию мышления.

Всё изучаемое в теории должно закрепляться в последующих занятиях на практике!

Практические занятия по тактике остаются основным средством этого раздела подготовки. Именно тактическая подготовленность дает возможность (посредством методически правильно построенных занятий) создать в команде ансамбль исполнителей. Тактические взаимодействия игроков в этом ансамбле должны не отталкивать одно другое, а вытекать одно из другого.

А. Основные направления тактической подготовки:

1. Использование упражнений, моделирующих условия и интенсивность матча.

2. По возможности предложение упражнений, стимулирующих игроков к проявлению инициативы.

3. Применение достаточно трудных упражнений, чтобы заставлять игроков работать, но не невыполнимых.

4. Планирование серий упражнений с упором на одну и ту же концепцию, причем каждое должно быть сложнее предыдущего, но из него не вытекать.

5. Вовлечение игрока в процесс тактического занятия с помощью поправок, вопросов и обсуждений.

6. Обучение игроков как можно более широкому набору тактических вариантов.

В футбольной игре тактика и техника тесно переплетаются между собой. Решая, кому и какую сделать передачу, применить ли обводку для обыгрывания соперника или использовать партнера, в какой мо-

мент ударить по воротам, игрок использует тактическое мышление, а осуществляя после принятого решения само действие, он показывает свое техническое умение. Следовательно, техника служит средством претворения в действие тактических замыслов. Вполне понятно, что отличная техническая подготовка позволяет применять разнообразные тактические действия.

Хорошей тактической подготовленности юный футболист может достичь, только овладев большим количеством двигательных умений, трансформированных затем в двигательные навыки, при систематическом совершенствовании технических приемов. Именно техническая подготовка, доведенная до высокого уровня, обеспечит осуществление любой тактической идеи при взаимодействии с партнерами либо индивидуально.

На этом этапе обучения умению взаимодействовать с партнерами можно использовать такие упражнения с возрастающей сложностью, как например:

- взаимодействие двух, трех и более игроков без смены и со сменой мест, без соперника;
- то же с условным соперником;
- то же с соперником, оказывающим сопротивление;
- то же с усложненным заданием (ограничением числа касаний мяча и времени владения мячом; уменьшением или увеличением размеров площадки).

Развитие творческой мысли во время изучения групповых и командных взаимодействий важно и в том смысле, что оно способствует правильному восприятию действий противника в процессе игры.

Очень важно с первых же занятий воспитывать у футболистов самостоятельность, быстроту ориентировки и творческую активность.

Следует подбирать упражнения, при выполнении которых занимающиеся вынуждены осмысливать обстановку, принимать определенные решения, обобщать свои действия, оценивать их.

Большое внимание следует обратить на развитие инициативы и творчества занимающихся. Для этого используются такие упражнения, в которых они имеют возможность решать тактическую задачу различными путями.

Обстановка, в которой игроки изучают и совершенствуют элементы техники, должна способствовать:

- совершенствованию технических элементов;
- выбору элементов техники, необходимых для конкретной тактической ситуации.

Когда спортсмен попадает в такие условия, его мышление развивается в процессе применения того или иного элемента техники и, таким образом, дает ему возможность применить технический элемент не механически, а творчески. Это обстоятельство развивает у занимающихся умение ориентироваться в тактических ситуациях.

Механическое усвоение тактических действий и их вариантов может задержать проявление творческой мысли игроков и команды. Тактическая подготовка сама по себе – творческий процесс.

Молодые игроки должны быть независимы и уверены в себе. Нельзя воспитывать в них эти качества, если освобождать спортсменов от инициативы и ответственности, «закармливая» их советами из-за боковой линии.

Понимание игры – это способность футболиста находить верные решения, правильно тактически строить игру и реагировать на проблемные ситуации, возникающие в ходе матча.

О понимании игры футболистом можно судить по его тактическому поведению на поле.

Тренеру необходимо в каждом игроке воспитывать и развивать комплекс психических качеств, который позволял бы последовательно решать задачи тактической подготовки.

Тренер должен заботиться о воспитании правильного понимания сущности игры, не оставлять без внимания каждое неправильное решение, давать оценку выполненному действию. Поэтому основная направленность содержания каждого занятия – освоение и накопление опыта ведения игры.

Б. Основные методы обучения тактике:

1. Метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений).

2. Метод демонстрации и показа.

3. Метод слова.

4. Целостный и расчлененный (прежде чем перейти к тактическим действиям в целом, осваивают основные части каждого. К целостному методу прибегают обычно для закрепления и совершенствования тактических действий).

5. Анализ видеоматериалов по тактике.

6. Анализ своих действий и действий соперника.

На начальном этапе овладения тактикой быстрота сложных реакций, ориентировка и сообразительность развиваются у футболистов преимущественно в процессе технической, тактической и физической подготовки. Для этого в упражнения вводят дополнительные условия:

– применяют звуковую и зрительную сигнализацию (чтобы игроки могли быстро изменять те или иные действия с мячом или без мяча);

– увеличивают число мячей, предметных ориентиров и ограничителей;

– обучают более сложным перемещениям, в которых смену мест занимающихся проводят в зависимости от направления действий партнера;

– применяют активное и пассивное сопротивление условного соперника.

При этом важно следить за тем, чтобы дополнительные условия и усложнения не сказывались отрицательно на формировании двигательных

навыков, лежащих в основе технических приемов или на развитии физических качеств.

Именно в этот период необходимо знакомить юных футболистов с делением игроков по функциям (амплуа).

В. Функции игроков (8 лет)

Организованность в действиях команды достигается четким распределением функций между отдельными футболистами. Современное деление игроков по функциям (игровая специализация) основывается на универсальности их подготовки. Это не значит, что все умеют одинаково выполнять все. Но каждый футболист обязан овладеть всеми техническими приемами игры и грамотно действовать в атаке и обороне. Отдельные же игровые функции игрок должен выполнять особенно хорошо.

На этом этапе освоения тактических действий важно научить играющих на определенных местах и действовать в ограниченной площади. Основой для определения места в команде, хотя и не окончательно, служит оценка тренером склонностей и возможностей каждого футболиста.

Тактическое мастерство футболиста заключается в умении находить в течение игры наиболее эффективные способы решения постоянно и неожиданно возникающих игровых ситуаций.

Тактическое мастерство футболиста имеет свое внешнее выражение в виде системы применения целесообразных тактических и технических действий, избираемых футболистом с учетом всех условий сложившейся игровой ситуации.

Тактические действия:

- оценка ситуации;
- выбор решения;
- применение самых целесообразных перемещений (выбор позиции) и технических приемов в данной обстановке.

Тактическую задачу решают вначале мысленно и лишь затем – двигательно.

Проблема заключается в том, чтобы на основе восприятия и анализа игровой ситуации в кратчайшее время найти оптимальный путь решения тактической задачи.

Футболист должен принимать лишь такие решения, которые он сумеет выполнить двигательно. Поэтому он должен реально оценивать свои способности, знания, умения и навыки, это позволит приобрести уверенность в том, что решение осуществимо.

ИГРА ЗАЩИТНИКОВ

Защитник должен играть просто, строго и надежно, без каких-либо вольностей.

Защитник должен располагаться таким образом, чтобы постоянно находиться между своими воротами и соперником; постоянно оценивать сиюминутную игровую обстановку; неотрывно следить за перемещением

не только конкретного подопечного, но и других соперников (да и партнеров тоже); быстро мыслить и быстро выполнять принятые решения. Он должен быть терпеливым, уметь ждать раскрытия истинных намерений соперника и в то же время, навязывая свою тактику, быть готовым мгновенно и решительно использовать каждый представившийся момент для отбора мяча.

Вблизи своих ворот не следует держать мяч и пытаться обвести соперника, а также делать поперечных передач перед воротами.

Однако если у ворот нет острой опасности, нужно избегать отбойной игры. Точной передачей защитник должен начать атаку своей команды.

Если соперник отобрал мяч у защитника, необходимо энергично его преследовать. В то же время нельзя атаковать соперника слишком резко и необдуманно.

Защитники и полузащитники, как правило, отбирают мяч у противника индивидуально, однако возможность для успешного отбора мяча создают одновременные совместные действия двух, трех и даже большего числа игроков обороны (групповой или коллективный отбор).

При организации и развитии атак и контратак обратить особое внимание на своевременность и точность передач. Не следует посылать мяч в скопление игроков!

1. Крайние защитники

В современном футболе расширились обязанности крайних защитников, которые из прежних «разрушителей» атак соперника стали игроками, сочетающими надежную и умелую игру в обороне с активными подключениями в атакующие действия своей команды.

Действия в обороне

Основные требования к крайним защитникам в обороне:

- А) умелые действия в зоне, правильный выбор позиции;
- Б) переход на плотную опеку при приближении соперника;
- В) осуществление страховки партнера (в том числе вратаря);
- Г) своевременное противодействие передачам и ударам соперника;
- Д) участие в создании «офсайдной ловушки».

Дистанция между защитником и атакующим зависит от того, на какой части поля оба они находятся.

Если атакующий далеко от ворот, то защитник может расположиться в 4-5 метрах от него. Чем ближе продвигается форвард к воротам, тем он опаснее и тем плотнее надо его опекать.

Закрывая игрока, необходимо предусмотреть возможные ходы опекаемого:

- выход на свободное место, в т.ч. за спину защитника;
- получение мяча в ноги.

Чтобы у соперника не получилось ни того, ни другого, защитник должен смотреть и за мячом, и за действиями подопечного. В крайнем случае защитник может позволить получить мяч подопечному, но тут же заблокировать его, вступить в борьбу.

Игрок обороны должен быть прежде всего агрессивен, т.е. решительно идти на перехват и отбор мяча. При этом необходимо смотреть на мяч, а отбирать его нужно не только ногами, но и используя корпус.

Если в тылу у подопечного появился партнер с мячом, но у него нет возможности пробить по воротам (вдалеке от ворот), то необходимо отступать в оборону вместе с подопечным (с некоторым «зазором», как бы предлагая партнеру подопечного передать ему мяч), и если ему передадут мяч, дать подопечному принять его и лишь после этого атаковать.

Можно и нужно атаковать чужого подопечного только тогда, когда тот принимает мяч, стоя лицом к своим воротам и еще не может верно оценить обстановку.

Неосмотрительная атака защитником атакующего, в момент приема им мяча, может привести к тому, что тот «обстучится» с партнером (в «стенку», в одно касание) или, применив обманное движение, выйдет за спину защитнику на свободное место.

Если такая ситуация возникла в зоне удара по воротам, то защитник обязан переключиться на владеющего мячом и угрожающего воротам.

Если подопечный маневром хочет увести опекуна и освободить свою зону для партнера с тыла, защитнику надо остаться в зоне, чтобы исключить острый выход в нее партнера подопечного и не дать прорвать оборону на своем фланге.

В случае проигранного единоборства, необходимо постараться тут же вновь вступить в борьбу, или выйти на страховку партнера, атакующего теперь соперника, или немедленно вернуться в свою штрафную площадь по кратчайшему пути.

При атаке соперника через центр, крайний защитник несколько сдвигается на страховку к центральному (даже если его подопечный остается на фланге открытым).

Атака соперником противоположным флангом обязывает крайнего защитника обеспечить страховку центрального защитника (центральной зоны) – «диагональной страховкой», но не глубоко к воротам.

В этом случае, видя всю картину расположения линии обороны, крайний защитники готов участвовать в организации положения «вне игры».

При смене атакующими местами защитникам (если есть у них для этого время) следует остаться в своих зонах, поменявшись подопечными. Но если возникает угроза потери соперника при смене, лучше его преследовать и закрывать до завершения атаки.

При вбрасывании аута защитник обязан закрыть своего подопечного, а если именно он вбрасывает мяч, то занять позицию, удобную для страховки партнеров, или расположиться рядом с вбрасывающим, не давая возможности вернуть ему мяч.

При подаче углового, защитник чаще всего располагается у ближней к угловому флангу штанге, закрывая возможный удар в ворота непосредственно с углового и страхуя вратаря во время его выхода из ворот.

Действия в атаке

Основные требования к крайним защитникам в атаке:

Своевременные, точные и желательны самые острые в данной ситуации передачи мяча партнерам после того, как он отобран у соперников.

В момент овладения мячом необходимо быстро оценить ситуацию и определить, кому и на какое расстояние можно сделать передачу.

Если соперник позволяет, то необходимо, прежде всего, определить возможность сделать передачу в линию нападения; затем в среднюю линию, и если таких возможностей нет, то, сделав передачу ближайшему партнеру, находящемуся в свободном положении, выйти на свободное место, сориентироваться и, вновь получив мяч, сделать передачу в выбранном направлении.

Умелое открывание на флангах, когда мячом овладел вратарь или партнер по команде.

В этот момент необходимо быстро открыться в сторону флангов под передачу, что позволит в привычном положении более разумно распорядиться мячом.

При вводе мяча от ворот возможна комбинация: открываясь для получения мяча, защитник подчас заставляет подтягиваться к себе подопечного, а после возврата мяча вратарю или партнеру – быстро открывается на свободное место для нового получения мяча.

Неожиданное для соперника подключение к атаке, при этом игрок владеет мячом и действует на фланге, а также осуществляет смену мест с крайним полузащитником, нападающим или заменяет его в случаях, когда зона на фланге остается свободной.

2. Центральные защитники

В дополнение к физическим и технико-тактическим данным крайних защитников, центральные защитники должны обладать высоким ростом, отличной прыгучестью для успешной борьбы в воздухе, точным длинным пасом, более тонким выбором позиции.

Обязаны понимать тактическую обстановку, умение «читать игру», тактические ходы соперника и занимать правильную позицию в обороне для страховки партнеров и овладения мячом.

Центральные защитники чаще всего подразделяются на «либеро» и «стоппера» с определенными для каждого функциями. И если у «либеро» это прежде всего страховка партнеров по обороне и координация линии обороны, в том числе и при согласованном создании «офсайдной ловушки», то у «стоппера» основная обязанность – это контроль центральной зоны перед штрафной и опека вошедшего туда соперника.

Существует такая организация игры центральных защитников, когда эти функции взаимозаменяются, и оба центральных защитника по ситуации становятся либо «либеро», либо «стоппером».

Действия в обороне

Главное – координация всех действий обороняющихся, игра в зоне, взаимодействие в вратарем и партнерами. Больше других отвечает за

правильную организацию положения «вне игры» центральный защитник «либеро».

Момент выбора начала страховующих действий своих партнеров и способ страховки, в зависимости от возникающих ситуаций – дело самих центральных защитников.

Если атакующий соперник скоростной дриблер, то один из центральных защитников в то время как атакующий получил мяч и развернулся для атаки, быстро выходит на страховку партнера.

Если защитник имеет превосходство над атакующим, то лучше всего осуществлять длинную страховку своих партнеров.

В зоне удара атакующий соперник нередко берет игру на себя, пытается обыграть защитника. В этом случае один из центральных защитников должен помогать партнерам посредством короткой страховки.

При длинных передачах мяча за спины защитников или расположении центрального защитника лицом к своим воротам во время приема мяча – необходимо немедленно передать мяч вратарю. Передача не должна идти в створ ворот. Перед ударом обязательно надо удостовериться, верную ли позицию занял вратарь и готов ли он к приему мяча. В крайнем случае выбить мяч за пределы поля.

При подаче угловых св. центральный защитник занимает позицию ближе к дальней штанге и не должен быть связан персональной опекой (лишь в крайнем случае).

Действия в атаке

При переходе к нападению центральные защитники открываются для получения мяча от вратаря или партнеров, а затем точными и разнообразными передачами продолжают развитие атаки. Эпизодически подключаются в атаку. В этом случае их главная роль – подыграть партнерам и только в исключительных случаях уходить глубоко в атаку. Удары по воротам, как правило, из-за пределов штрафной площади.

ИГРА ПОЛУЗАЩИТНИКОВ

Действия игроков средней линии в современном футболе рассматриваются как один из факторов, от которых во много зависит успех команды.

Футболисты этой специализации должны обладать высокой функциональной подготовкой. Они конструируют взаимодействия всех партнеров как в нападении, так и в защите.

1. Крайние полузащитники

Действия в обороне

А) Препятствовать быстрому развитию ответной атаки соперника правильным расположением по ширине и глубине поля.

Б) Осуществлять контроль за ближайшим соперником в данной зоне или персонально прикрепленным игроком.

Защищаясь, игроки середины поля должны опекать соперников постоянно, плотно, персонально – ведь их подопечные обычно подготавливают атаки команды соперника.

Чтобы предотвратить острое открывание (подключение) подопечного к атаке, следует увеличить зазор в закрывании игрока и одновременно следить за намерениями и действиями опекаемого.

В) Противодействовать передачам и ударам по воротам.

Г) Страховать партнеров и взаимодействовать с ними.

Действия в атаке

А) Организация перехода от обороны к нападению и дальнейшее развитие атаки.

Как только мяч оказался у кого-нибудь из партнеров по команде игроки средней линии должны занять такие позиции, которые позволяют владеющему мячом их увидеть и сделать немедленную передачу («отскочить от соперника», «предложиться под передачу»).

Перемещениями и предложениями создавать равенство и превосходство сил на отдельных участках и в целом в обороне соперника, а врываясь в ряды защитников соперника – стремиться к взвинчиванию темпа игры.

Своевременно и точно сделать передачу в первую очередь тому партнеру, который занял более острую позицию для атаки или завершающего удара.

Задержка мяча, продолжительный дриблинг и обводка на дальних подступах к воротам соперника являются наиболее грубыми ошибками, которые может совершить полузащитник. Тем самым он не только замедляет игру своей команды, но и дает сопернику возможность прикрыть освобождающихся от опеки нападающих.

Б) Создание внезапности в развитии атаки с помощью перевода мяча с фланга на фланг и скоростного открывания в освободившуюся зону.

В) Участие в завершении атак.

Нельзя обстреливать ворота с нереальных позиций или по неподготовленному для удара мячу, нарушение этой заповеди ведет, как правило, к срыву атаки.

Когда мяч находится в линии нападения, постоянно быть начеку, чтобы при возможности суметь вклиниться в ряды атакующих или поддержать атаку с тыла, следуя непосредственно (в 10-15 метрах) за нападающими, или открываясь под них.

Г) Контроль за серединой поля и обеспечение команде длительного владения мячом, а значит, и инициативы.

Д) Взаимодействие как с ближними, так и с дальними партнерами.

Е) Страховка – важная обязанность полузащитников и в атаке, и в обороне.

Оказавшись с мячом лицом к своим воротам и будучи заблокированным с тыла, полузащитник обязан передать мяч назад партнеру и предложить вариант получения мяча на свободном месте.

Полузащитник взаимозаменяется с подключившимся в атаку крайним или центральным защитником.

2. Опорный полузащитник

Чаще всего, находясь в средней линии, несет функции разыгрывающего игрока, дирижера. Организует групповые и командные действия в атаке и сочетает их с действиями во втором эшелоне.

Основные функции:

– является одним из основных связующих игроков линии обороны и атаки через крайних полузащитников, игрока «под нападающими», «стоппера» или «либеро», вышедших в среднюю линию;

– осуществляет помощь в обороне своих ворот.

В современном футболе возможно присутствие двух или даже трех опорных полузащитников. В этих случаях функции по обороне и атаке перераспределяются между ними в зависимости от того, у кого что лучше получается, или в зависимости от того, кто из них идет глубоко в атаку, а кто остается на привычной позиции. Возможны и другие варианты.

Действия в обороне

Должен умело сочетать персональную опеку по заданию с действиями в зоне.

Первично – это контроль за порученным игроком.

Вторично – действия в зоне.

В случае необходимости взаимозаменяется с центральным защитником или крайним полузащитником и страхует своих партнеров по обороне.

Главная задача – закрыть игрока, который окажется в зоне опорного полузащитника или центрального защитника, разгадать смысл маневров появляющихся в этой зоне игроков:

А) если для получения мяча – надо его закрыть;

Б) если для увода центрального защитника из зоны – остаться в ней;

В) если нападающий уходит назад, а в эту зону рвется другой – надо переключиться на него.

При атаке соперника по флангу, опорный полузащитник обязан закрыть в своей зоне соперника, самого опасного в данной ситуации. Если соперника нет, то закрыть саму зону. Уходить из зоны нельзя! Самое верное решение в этой ситуации – занять нейтральную позицию, позволяющую ему при необходимости атаковать того, кто получит мяч.

Если в зоне оп полузащитника в тылу подопечного появится партнер с мячом и подопечный будет делать попытки остро открыться на свободное место, его надо закрывать с большим чем обычно зазором, как бы предлагая его партнеру передать мяч. Но как только ведущий мяч начнет входить в зону удара, надо оставить подопечного и атаковать владеющего мячом, чтобы предупредить удар по воротам.

Действия в атаке

При выбивании мяча вратарем или защитником – занять позицию около своего подопечного, страхуя выбивающего от возможной ошибки, или

расположиться так, чтобы можно было свободно получить от выбивающего мяч.

При срыве атаки соперника и развитии своей, полузащитник вместе с коллегами «выжимает» соперников к центру поля, оставляя их за спиной в положении «вне игры».

Овладев мячом, необходимо быстро начать контратаку, используя различные передачи, и без мяча подключиться в атаку. Если партнеры закрыты, но впереди есть свободная зона, полузащитник может продвинуться в эту зону с мячом, одновременно следя за изменяющейся ситуацией и быть готовым сделать передачу.

Как только впереди появится адресат, необходимо передать ему мяч и продолжить атаку без мяча.

Атака, как правило, должна завершиться сильным ударом по воротам и чаще всего из-за пределов штрафной площади соперника.

Категорически запрещается начинать контратакующие действия через обводку соперника у своих ворот или делать короткие передачи мяча поперек, если рядом игроки соперника!

Игрок «под нападающими», или центральный полузащитник атакующего плана

Основные функции:

- организация взаимодействий с центральным полузащитником, крайними полузащитниками и нападающими как при обороне, так и при атаке;

- помощь атакующим партнерам как бы со второй линии;

- организация и участие в завершении атак ворот соперника.

В недавнем прошлом такой игрок, прежде всего, обладал диспетчерскими качествами. Но время не стоит на месте, а поэтому меняются и функциональные требования. Они теперь предполагают больший объем работы и универсальность, то есть способность не только к созиданию, но и к активному участию в обороне.

Сегодня это очень активная позиция, которая важна не столько умением начать атаку, организовать её, сколько использованием свободных зон. Эта позиция трансформировалась, по сути, во второго нападающего. То есть, выполняя определенные оборонительные функции по закрытию зон, игрок под нападающими должен умело действовать со второго ряда, обостряя игру неожиданным появлением в свободных зонах, умением сыграть с партнерами по атаке.

Вся суть этой позиции – в осмысленных передвижениях без мяча: – обострении, появлении в самой неожиданной точке атаки, наиболее опасном продолжении её из глубины.

Футболисты такого плана могут играть и на флангах, занимая там место, по ходу развития атаки затем смещаются в середину и берут на себя привычные функции, обостряя, созидая и, естественно, завершая.

ИГРА НАПАДАЮЩИХ

Нападающие должны быть быстрыми, ловкими, смелыми и выносливыми.

Обязательные качества форвардов – умение менять ритм и темп действий, «взрываться» неожиданно для соперника.

В их арсенале – умелое маневрирование без мяча и выполнение на высокой скорости разнообразных технических приемов: ударов, обработок мяча, ведения и обводки.

Они обязаны умело взаимодействовать с партнерами в комбинационной игре, сочетая её с индивидуальной импровизацией.

От игроков линии нападения требуется, чтобы ни один форвард не придерживался строго своего места, а менял его в соответствии со складывающейся в данный момент игры ситуацией.

Одновременное и разнообразное движение нескольких нападающих требует от защитников повышенного внимания, что, естественно, вызывает у них чувство некоторого беспокойства и возможного появления ошибок.

Основные требования в атаке

Умелый выбор позиции на грани положения «вне игры» в сочетании с отходом назад для получения передачи от игроков задней или средней линии.

При атаке с противоположного фланга нужно, несколько «запаздывая», поддерживать её на своем фланге или сманеврировать по центру, освобождая свой фланг для полузащитника или защитника.

Некоторое «запаздывание» позволит в меньшей степени опасаться попадания в положение вне игры, позволит попытаться сыграть на опережение и принять или ударить мяч, идущий как бы навстречу.

Маневрируя по флангу и фронту атаки, необходимо постоянно ориентироваться по позиции страхующего центрального защитника, искать свободные зоны между ним, крайним защитником и вторым центральным защитником или оп. полузащитником.

Оказавшись по ходу развития атаки в центральной зоне, необходимо стремиться занять позицию между защитником на грани положения «вне игры».

Скоростной индивидуальный маневр на фланге с последующей передачей или прострелом мяча в штрафную площадь соперника.

Необходимо постоянно искать активную позицию для развития атаки, прорыва обороны, расширяя фронт атаки, увеличивая площадь для скоростных маневров атакующих.

Взаимодействие с партнерами по линии нападения либо с подключившимися в атаку защитниками или игроками средней линии.

После получения мяча в ноги надо быстро развернуться, чтобы встретить атаку опекуна лицом к лицу.

Если этого не удалось, лучше найти партнера (сзади или в стороне) и передать ему мяч, а самому попытаться освободиться от опеки и предложить себя на свободное место («обстучаться»).

При плотной опеке, когда трудно получить мяч в ноги, можно на какое-то время освободиться от сторожа при помощи короткого ложного движения вперед-назад-в сторону.

Если партнер стремительно ведет мяч в вашу сторону, надо искать активное свободное место для себя или маневром увести за собой персонального сторожа, чтобы освободить путь партнеру.

Участие в завершении атаки

При обыгрыше соперника и встречи с его страхующим (как правило, это центральный защитник), надо принять одно из решений:

- либо, не снижая скорости, идти в обводку;
- либо ударить из-под игрока;
- либо сделать передачу партнеру.

Прострел вдоль ворот наиболее эффективен тогда, когда нападающий стремительно прошел по флангу, а его партнеры также стремительно атакуют по центру и защищающиеся развернуты лицом к своим воротам.

При атаке ворот с фланга тот атакующий, который находится на противоположном фланге – обязан закрыть дальний угол вратарской площадки соперника.

Не всегда верно резкое торможение с переводом мяча «под себя». Тем самым тормозится и атака, и движение поддерживающих партнеров. Однако и в этом случае можно разумно распорядиться мячом, если учесть, что должен быть «второй эшелон» атаки, и незамедлительно предать туда мяч для удара по воротам.

Выходя на ворота и если до них еще далеко – нападающий может отпускать мяч от себя на 4-5 метров (чтобы лучше реализовать скорость бега). Расстояние, на которое ведущий отпускает мяч от ноги, должно сокращаться по мере приближения игрока с мячом к вратарю.

В момент удара любым партнером по воротам необходимо, не сбрасывая скорости, продолжить движение на ворота, ожидая отскока мяча от вратаря, стоек или перекладины ворот!

Основные действия в обороне

В оборонительных действиях нападающие участвуют эпизодически, как правило, на половине поля соперника, но активно, сохраняя силы для результативного нападения.

При срыве атаки нападающий преследует крайнего защитника или вступает в единоборство с ближайшим соперником, владеющим мячом. При собственной потере мяча в линии атаки, необходимо тут же вступить в борьбу за его возвращение, а все, кто поддерживал атаку, должны разобрать подопечных, чтобы помешать развитию быстрой ответной комбинации уже в самом начале.

Если защитник соперника перехватил или отобрал мяч, сориентировался в остановке и имеет адрес для передачи, атаковать его нецелесо-

образно, надо отойти назад, ближе к средней линии, уплотнив оборону команды.

Нельзя позволять опекавшему тебя защитнику выйти на свободное место и оставить себя за его спиной!

Не следует самому добровольно отходить глубоко в свою оборону. Если же опекун глубоко подключается в атаку с обострением ситуации, тогда стоит заняться его опекой.

При ударе от ворот соперника необходимо мешать быстрому розыгрышу мяча, чтобы партнеры заняли выгодные позиции и заблокировали соперников. Для этого необходимо определить наиболее вероятное направление ввода мяча игроку соперника, находящемуся вблизи собственных ворот, и занять позицию, позволяющую быстро вступить в единоборство с ним или осуществить перехват мяча.

Если штрафной назначен вблизи ворот своей команды, то в «стенку» встает тот нападающий, с чьей стороны разыгрывается мяч.

Центральный нападающий

Если игра ведется с центральным нападающим, то его главная обязанность, это постоянный поиск острых продолжений атак, игра на «острие» нападения, активное участие в результативном завершении усилий команды.

Изначальная позиция центрального нападающего должна быть почти на линии центрального защитника справа или слева от него, в 2-3 метрах, постоянно следя за соблюдением положения «вне игры».

Центральный нападающий много и разнообразно открывается по ширине поля, стараясь кратчайшим путем выйти на удобную позицию.

Он должен владеть скоростным маневром, умением в жесткой борьбе с одним, а порой и несколькими защитниками, выполнять удары по воротам, использовать передачи партнеров по воздуху, идти на добивание отскочившего мяча.

III ПЕРИОД ОСВОЕНИЯ ИГРОВОГО ПРОСТРАНСТВА (8 ЛЕТ)

Цель: определение в игровом пространстве взаимоотношений с партнерами по команде

В этот период необходимо приобщить ребенка к связям с партнерами, суть которых:

– в близости или удаленности от партнеров по команде на игровой площадке;

– образование геометрических фигур взаимодействия, зависящих от расположения партнеров и соперников;

– назначению ролей, которые объясняют ребенку, что под отдельным защитником, полузащитником или нападающим, а также вратарем, нужно тем не менее понимать целостность команды.

В первых тренировках шестилетних малышей мяч являлся мотивирующим элементом номер один, единственным элементом игры, на который направлено все внимание детей, поэтому в этих тренировках заметна наибольшая путаница в правильном использовании пространства.

Теперь же, приступая к тренировкам в этот период, когда ребята уже освоились в учебных группах, приобрели немало новых двигательных качеств, необходимо перейти от игры «многочисленной толпой» вокруг мяча в пользу более рационального распределения пространства между членами команды. Теперь необходимо без упрощения каждого ребенка о том, чтобы он, владея мячом, не слишком ограничивал территорию другого, перейти к упражнениям, выполнение которых позволит детям освоить новую для них организацию игровых взаимодействий, одновременно продолжая осваиваться в игровом пространстве.

Секрет успешных действий игроков лежит в умении видеть происходящее на поле, «читать» игру и правильно обрабатывать мяч, точно перемещая его согласно принятому решению.

Большинство игроков проводят оценку обстановки (взаимного расположения партнеров и соперников) и возможных вариантов дальнейших действий после того, как получают мяч. Это неправильно!

Футболисту нужно еще до получения мяча поднять голову и определить, как он сможет сыграть, когда мяч попадет к нему. И когда мяч до него доходит, он уже будет иметь готовое решение.

В приобретении этого качества (оценка ситуации до получения мяча) может существенно помочь применение специальных упражнений по освоению игрового пространства и ориентировки в нем.

Упражнения:

А. Изучение движения в линию

Флажками, конусами и т.п. маркируются три позиции игроков, на одинаково расстоянии между собой (рисунок 1).

Половина стандартного игрового поля – минимальное пространство, которое необходимо для выполнения этого задания.

В медленном беге футболисты должны достигнуть противоположной линии ворот, постоянно сохраняя первоначальные дистанции друг от друга.

Первая фаза тренировки облегчается маркировкой, которая устанавливается вдоль всей дистанции. Она дает детям ориентир, упрощая выполнение задания и сохраняя от начала до конца дистанцию между собой.

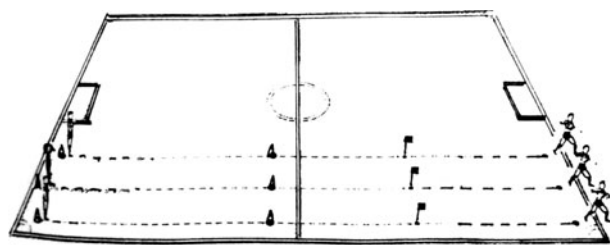


Рис. 1

После каждого пробега дети меняются позициями. Вначале дистанция между игроками должна составлять от 3 до 5-6 метров, затем её необходимо увеличивать.

После нескольких смен позиций и после того, как все ученики выполнили упражнения с предельным вниманием, тренер должен вместе с учениками обсудить отношение, проявленное ими к этому заданию.

Можно задать им вопросы примерно такого рода:

- «С какими трудностями вы столкнулись?»
- «Что можно сделать, чтобы...?»
- «Каким образом можно было изменить или скорректировать...?»
- «Какой смысл имеет то, что мы делаем? С какой целью?» и т.д.

Очень важно требовать от ребят, чтобы они говорили о своих ощущениях, комментировали свои действия. Это принесет им пользу, поскольку они должны учиться правильно видеть себя со стороны и уметь подсказать друг другу. Такие простые взаимоотношения на словесном уровне облегчают и улучшают обучение.

Б. «Движение в линию с дополнительными действиями»

После выполнения первого задания, в дальнейшем вводятся новые элементы и знаки. Например, может быть введен свисток тренера для прерывания передвижения и выполнения ряда упражнений, таких как:

- прыжки вверх;
- наклоны туловища;
- приседания;
- отжимания (рисунок 2);
- кувырки;
- вращения вокруг оси тела и т.п.

Однако необходимо заранее убедиться в том, умеют ли дети правильно выполнять кувырки.

Чтобы проверить возможно уже имеющееся умение детей хорошо ориентироваться, можно не чертить некоторые линии разметки футбольного поля.

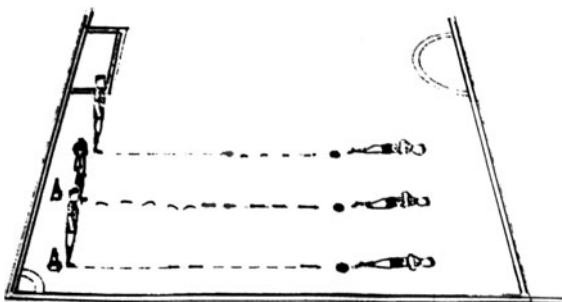


Рис. 2

В. «Движение в линию в форме соревнований»

Можно проводить соревнования между тройками. Например, какая группа первой достигнет финиша на прямой, с точным соблюдением дистанции между партнерами. То же, но с выполнением каких-либо заданий по ходу передвижений и т.п.

Проводить соревнования как с ориентирами на разметку, так и без нее.

Г. «Движение в линию с мячом»

Конечно, использование мяча будет значительно мотивировать детей и вызовет повышенный интерес прохождению дистанции с ведением мяча, остановками, используя знакомые элементы техники.

Д. «Движение в линию без ориентировочных точек»

Эта фаза представляет собой переход от восприятия к представлению, от наблюдения к самостоятельности.

На поле теперь нет контрольных точек, и дистанция должна преодолеваться самостоятельно без нарушения взаиморасположения между партнерами.

Дети разделяются на группы по три человека с учетом их физических, технических и психологических качеств.

Теперь они должны попытаться во время движения к средней линии поля не только сохранить дистанцию между собой, но и линию построения от начала до средней линии поля. То есть они должны передвигаться, сохраняя линию и дистанцию, никто не должен выдвигаться вперед, но и никто не должен отставать (рисунок 3).

1 группа выполняет правильно.

2 группа выполняет с ошибкой.

3 группа на старте.

Дети должны быть внимательны, постоянно видеть друг друга боковым зрением и должны сами себе давать указания с тем, чтобы согласовывать скорость движения с партнерами.

Конечно, для них это пока сложно, поскольку

требует от детей не совсем понятных действий, взаимоотношений, к которым они еще, возможно, не готовы.

Затем необходимо перейти к изучению взаимодействий в структурах из трех, четырех, пяти и шести игроков.

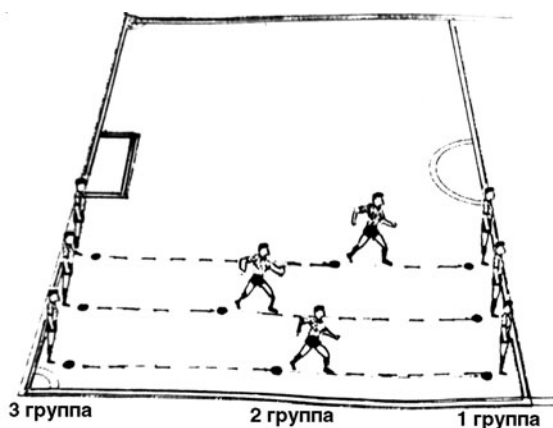


Рис. 3

Е. Структуры из 3-х игроков («треугольник взаимодействия»)

Геометрическая фигура, которая представляет собой структуру, образованную из трех элементов (футболистов). Это своеобразный «информационный указатель» взаимодействия между тремя футболистами и вы-

ступает, к тому же в качестве основы для обучения ребят ориентировке в игровом пространстве.

Тактические цели футбола очень разнообразны, поэтому постоянное, продолжительное обучение может значительно облегчить решение поставленных в игре различных заданий, лежащих в отношениях «игрок-мяч», и в отношении «команда-пространство».

Упражнение № 1 (взаимодействие в линии)

Три футболиста встают на линию ворот, на равном расстоянии друг от друга, лицом в поле (рисунок 4).

Перед ними ставится задача медленно и без мячей пересечь четыре «города», и при этом неизменно сохранять позиции и расстояние друг от друга. Это значит, что игрок «А» всегда слева, игрок «В» всегда в центре, а игрок «С» всегда справа.

Далее можно добавить ведение мяча каждым футболистом; затем постепенно увеличивать скорость передвижения, менять способы ведения и т.п.

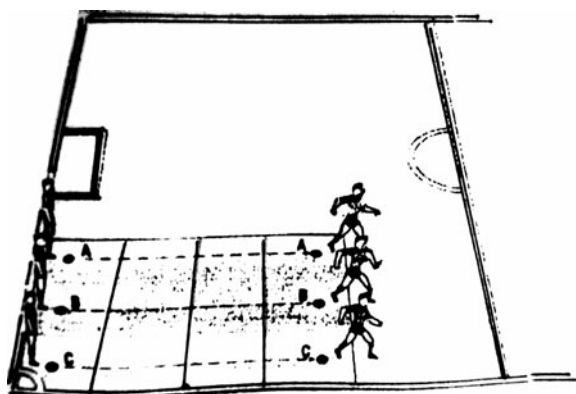


Рис. 4

Упражнение № 2 (взаимодействие в «треугольнике»)

На поле размечаем равносторонний треугольник (А) с длиной стороны 5-9 метров и на каждом его углу устанавливаем конусы, между которыми натягиваем ленту (рисунок 5).

Игроки встают в позицию «треугольника», взяв ленту в руки и проходят некоторое расстояние вперед, стараясь запомнить взаиморасположение по отношению друг к другу.

Упражнение № 3. Три ученика располагаются на точках треугольника (В) лицом в сторону движения. По сигналу тренера игроки начинают движение без ленты и в медленном беге достигают средней линии поля, пытаясь при этом сохранять исходные расстояния между собой и в то же время строго соблюдая абсолютно прямую линию дистанции. Обратное можно двигаться в свободной форме.

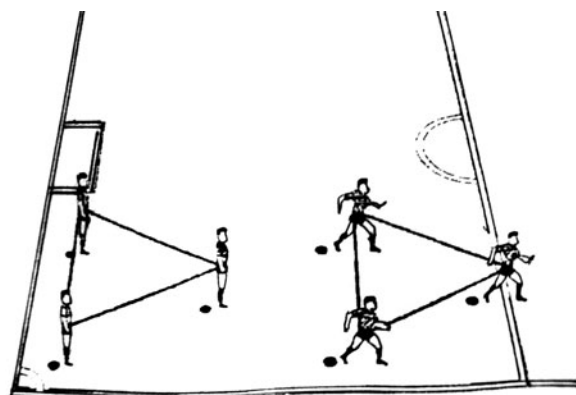


Рис. 5

Все тренировки данного типа предусматривают, что после выполнения каждый ученик для каждого следующего пробега меняет позицию. Если будут частые нарушения по взаиморасположению ребят во время движения, тогда необходимо вновь воспользоваться лентой, как в первом упражнении (рисунок 6)

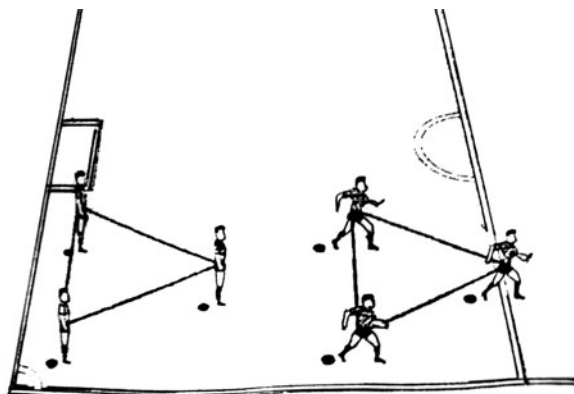


Рис. 6

Помимо этого, следует прибегнуть к помощи вспомогательной разметки, обозначающей ориентировочные точки (конусы, флажки, мячи и т.д.), как на рисунке № 7.

В дальнейшем, по сигналу тренера, ученики должны сами, без подсказки тренера, построиться в форму треугольника. Начало движения в медленном темпе, затем постепенно увеличивается скорость передвижения, и к концу должна достигать 40-50% от возможной.

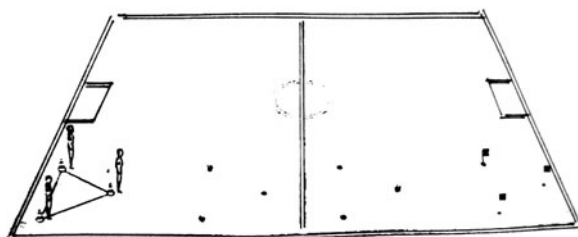


Рис. 7

На рисунке 8 по сигналу тренера, ученики разворачиваются в обратную сторону и тем же способом возвращаются назад на исходные точки, причем строго соблюдая правильное расстояние между друг другом, визуально корректируя свое взаиморасположение. Прибыть в исходные точки необходимо одновременно! Это трудно, поскольку ребятам надо наблюдать не только друг за другом, но и соблюдать выбранный темп и контролировать точки прибытия.

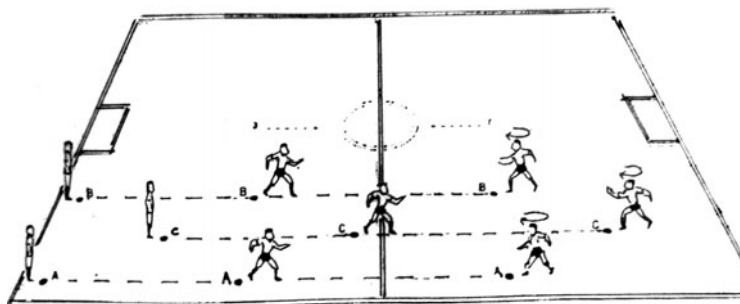


Рис. 8

Во время движения ученики «А» и «В» контролируют расстояние между собой и своим товарищем «С», подсказывают друг другу о возможных отклонениях от предусмотренной дистанции и правильности всей конфигурации треугольника.

Во время обратного пути уже игрок «С» корректирует своих товарищей.

Таким образом, сами ученики учатся командовать, управлять и постоянно напоминать своим товарищам о занимаемых ими позициях, приводя их в соответствие.

Это очень полезно, поскольку в течение игры часто происходит так, что игрок, оказавшийся за партнерами, сам должен сориентироваться и подсказать им.

Тренеру необходимо объяснить ученикам, что они должны с повышенным вниманием сосредоточенно выполнять все действия во время тренировки без мяча.

Когда степень зрительного восприятия необходимой фигуры и её выполнения достигла достаточно высокого уровня, можно переходить к участию мяча и начать следующую фазу обучения.

Тренировки с мячом

На первых тренировках с ведением мяча и соблюдением структуры треугольника главным является обучение футболистов умению распределять внимание на сохранение взаимного расположения по отношению друг к другу и уверенный контроль мяча.

Упражнение № 4. Ведение мяча осуществляют разными способами по несколько повторений, от одной линии ворот до другой. Если начало движения осуществляется вершиной треугольника вперед, то обратное движение – основанием треугольника вперед (рисунок 9). Обязательна смена позиций после каждого прохода.

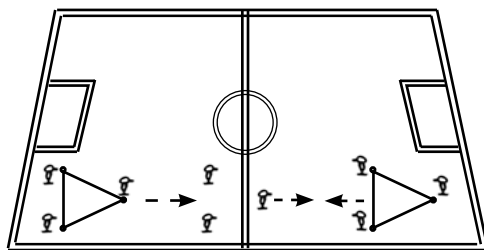


Рис. 9

Упражнение № 5. Это упражнение похоже на № 1, но постепенно повышается скорость передвижения, что усложняет контроль мяча и соблюдение взаиморасположения.

Упражнение № 6. Это упражнение более высокой сложности. Ученики действуют всегда в формате треугольника (принимать участие могут одновременно 15-18 человек). Смысл задания заключается в повороте «Треугольника взаимодействия» в любом направлении (рисунок 10).

В течение всей тренировки характеристики дистанции и направление движения должны соблюдаться в абсолютном порядке!

Упражнение № 7 – объединяет в себе предыдущие шаги и фазы, поэтому требует высокой степени внимания, так как включает в себя еще и комплекс физических упражнений (рисунок 11).

Суть этого «освоения пространства» в том, чтобы все время поддерживать заданную фигуру старта на всем отрезке с изменением позиции, одновременно оттачивая технику владения мячом.

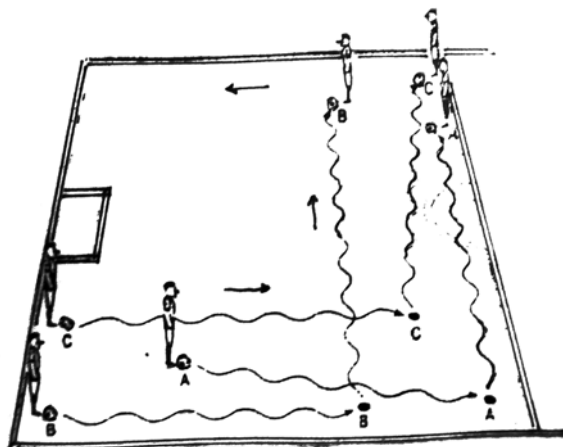


Рис. 10

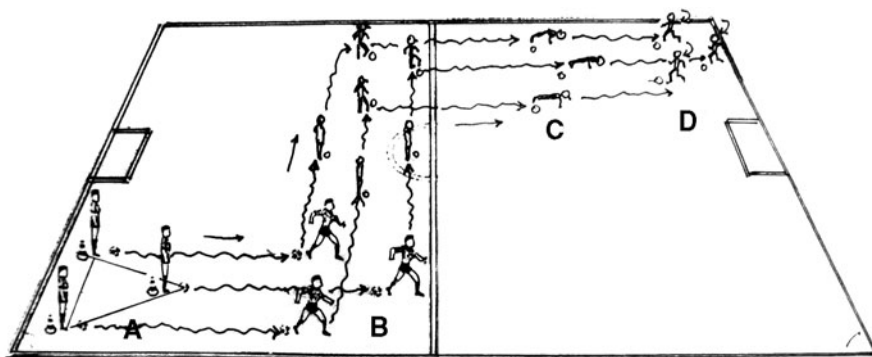


Рис. 11

Каждый футболист должен побывать на всех позициях треугольника! Позиция «А» – и.п. построение треугольника, начало ведения мяча.

Позиция «В» – изменение направления движения, смена позиций, увеличение скорости движения.

Позиция «С» – выполнение физических упражнений (отжимания, наклоны, прыжки, подскоки, «пресс» и т.п.), продолжение ведения.

Позиция «D» – разворот в обратном направлении, повторение предыдущих действий.

Упражнения более сложного характера взаимодействия

Упражнение № 8. Ученики А-В-С занимают позиции согласно формату прямоугольного треугольника (рисунок 12).

«А» с мячом, пасует его «С» и, забегая за спину «С», занимает новую позицию «А1».

«С» принимает мяч от «А», пасует его игроку «В», который затем передает мяч «А1» и перемещается на позицию «В1» с тем, чтобы восстановить первоначальную фигуру, соблюдая дистанции между партнерами.

Мяч возвращается от «А1» к «С», который сразу же продолжает взаимодействие (согласно условиям тренировки) вплоть до линии противоположных ворот.

Упражнение № 9. Данное упражнение похоже на предыдущие, но меняется не только игрок, обозначающий вершину треугольника, но и направление движения всего треугольника. Оно происходит по диагонали поля (рисунок 13).

Ученики так же меняют начальные позиции (исходные положения), и строго соблюдают положение вершины и «основания» равностороннего треугольника, одновременно осуществляя тактические маневры.

Приобретенная практика продвижения по диагонали пригодится ребятам и в последующий период. Им будет полезен опыт ориентирования в пространстве в самых важных фазах игры.

Упражнение № 10. Игроки расставляются как на рисунке 14.

– «В» передает мяч «С» и бежит на позицию «В1».

– «С» принимает мяч, передает его «А» и меняет позицию на «С1».

– «А» пасует мяч «В1» и переходит на позицию «А1», чтобы восстановить начальную фигуру треугольника и дистанции между партнерами.

– «В1» передает мяч «А1», и взаимодействие продолжается.

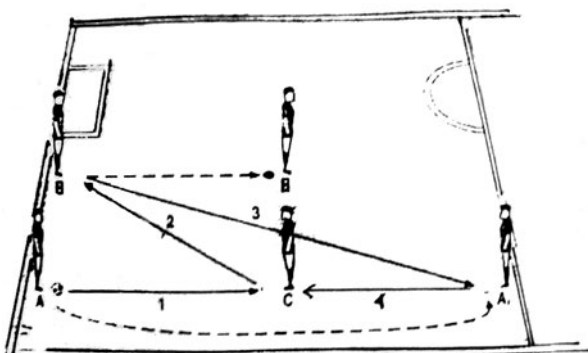


Рис. 12

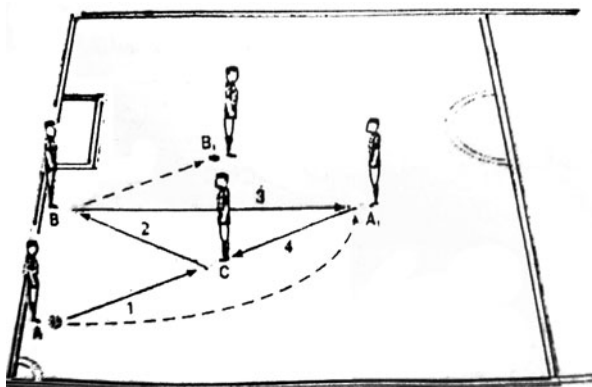


Рис. 13

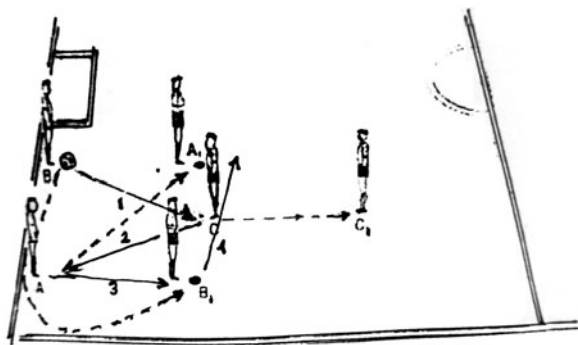


Рис. 14

Упражнение № 11.

Игроки расставляются в привычной уже фигуре «треугольника» (рисунок 15).

– Игрок «С» мячом, который он передает «В», а сам перемещается в позицию «С1».

– Игрок «В» пасует мяч «А» и начинает движение в позицию «В1», забегая за спину игроку «А».

– «А» принимает мяч от «В» и передает его игроку «С1», а сам перемещается по диагонали на позицию «А1», чтобы сохранить размер треугольника.

Таким образом, «А1», «В1» и «С1» представляют собой обновленный треугольник.

Это упражнение может включать в себя и удар по воротам, наносимый игроком «С1», находящийся на вершине фигуры, а его партнеры идут на добивание мяча в случае отскока от вратаря.

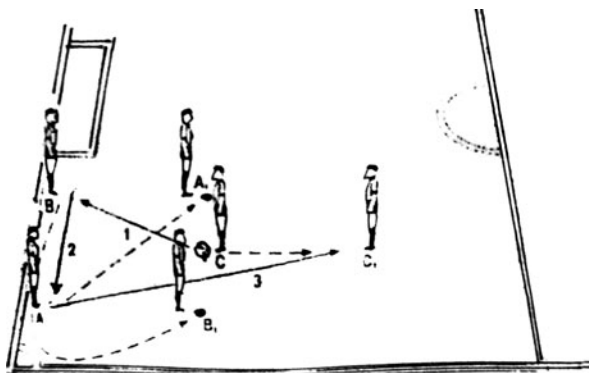


Рис. 15

Ж. Структура из 4-х игроков («Ромб»)

Тренировки становятся сложнее, они имеют достаточно большое футбольное значение, поскольку направлены на достижение базисных целей и объединяют значительное количество учеников на решение общей проблемы.

К расстановке ребят трое в линии добавляется еще один (четвертый) ученик (D). Игроки расставляются так, чтобы на вершине треугольника, который теперь состоит из учеников А, В, С и D, оказался игрок D (рисунок 16).

Задание: при передвижении D должен оглядываться назад; В – подсказывать D расстояние удаления от группы, игроки А, В, С координировать свое взаиморасположение и ориентироваться по игроку D.

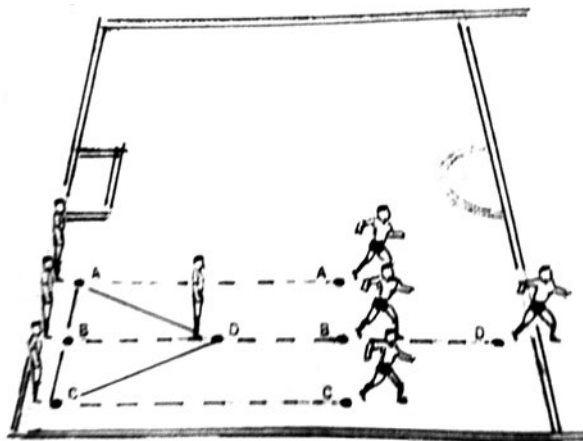


Рис. 16

Взаимодействие в форме «Ромба»

В первой фазе освоения необходимо на футбольном поле обозначить несколько ориентирующих точек (рисунок 17).

Из точки Е, находящейся в центре линии ворот, размечается ось А-С. По диагонали вправо и влево обозначаются лучи ЕР и ЕQ.

4 ученика А-В-С-Д занимают позиции, будучи сориентированы на точки Р и Q, обозначенные флажками.

Во время перемещения ромба игроки должны строго держать геометрический характер фигуры.

Для облегчения понимания взаимодействия можно использовать ленту. Лента в руках учеников согласовывает их движения и при изменении позиций позволяет игрокам лучше соблюдать дистанции между собой.

Во второй фазе осваивается движение ромба вокруг игрока «А» как фиксированной точки.

4 игрока А-В-С-Д занимают позиции как и в предыдущем упражнении. На рисунке 18-а и 18-б показаны два варианта ромба, которые нужно создать, меняя направление (А-В₁-С₁-D и А-В₂-С₂-D₂). Необходимо постоянно соблюдать правила, касающиеся возвращения к первоначальной позиции с сохранением связей между всеми действующими структурами ромба.

В третьей фазе освоения движения ромба рассматривается взаимодействие футболистов в игровой ситуации.

В этом упражнении задание получают 4 игрока, которые после старта из начальной позиции (рисунок 19а) получают мяч от игрока «Р».

Этот игрок, исходя из позиции на рисунке, делает передачу в свободную зону игроку, ближе всех к нему располагающемуся, то есть «В».

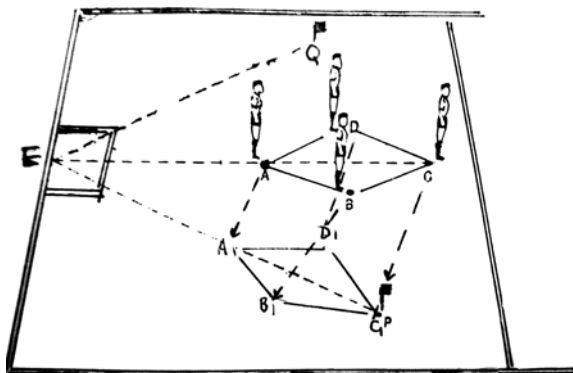


Рис. 17

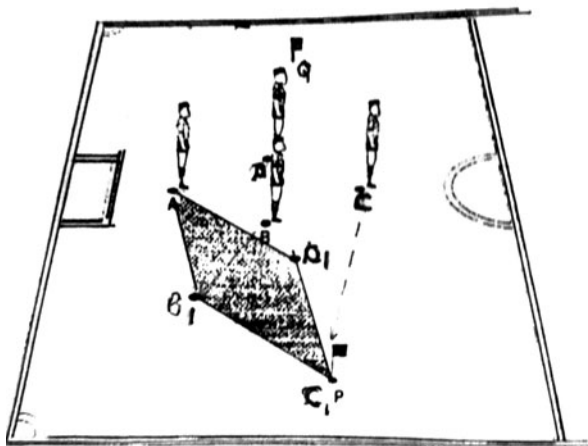


Рис. 18а

Перемещение игрока «В» под мяч будет определять и местоположение его партнеров по ромбу (А-В-С-Д). Эти игроки должны переместиться в новые позиции (А₁-В₁-С₁-Д₁), сохраняя геометрическую фигуру (ромб) и постоянную дистанцию друг от друга. Хотя эти дистанции могут и несколько варьироваться (рисунок 19б).

Ромб, сам по себе, является лишь вспомогательным средством, позволяющим сохранять определенные позиции по отношению друг к другу с тем, чтобы у овладевшего мячом партнера было несколько адресов для передач.

Именно партнеры оказываются наиболее важными фигурами в дальнейших перемещениях для взаимодействий с владеющим мячом!

Еще одно упражнение, которое объединяет перемещение партнеров с взаимодействием и использованием мяча.

Игроки расставляются как на рисунке 20.

Упражнение начинает игрок А. От него следует пас мяча игроку D и, обегая игрока С, футболист А перемещается на 4-5 метров вперед дальше игрока D, занимая позицию А₁.

Одновременно с движением А перемещаться вперед на новые позиции

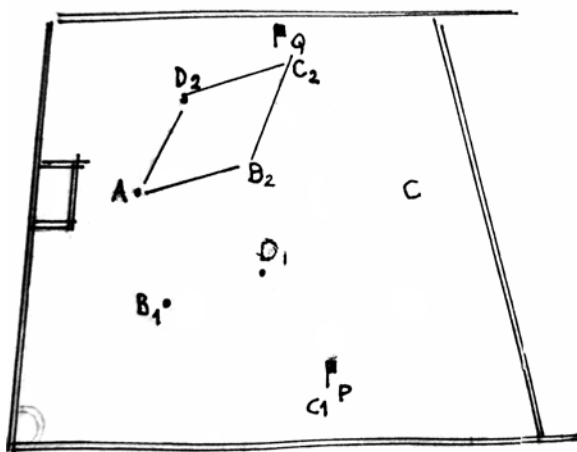


Рис. 18б

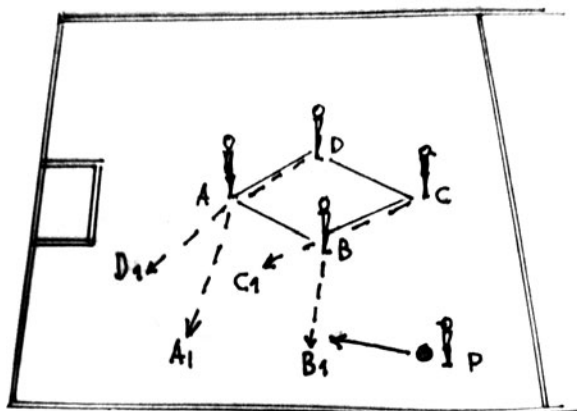


Рис. 19а

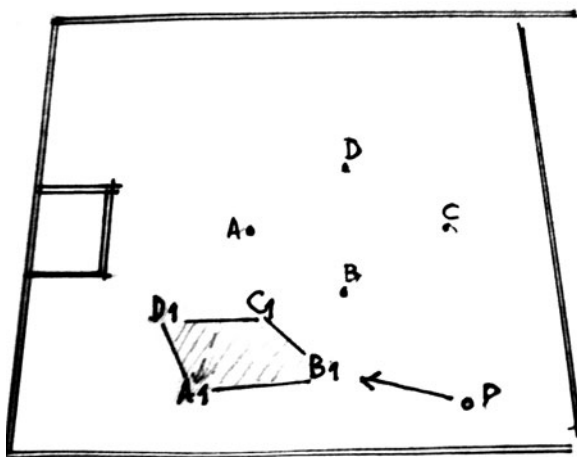


Рис. 19б

начинают игроки В и С, занимая точки В1 и С1.

Игрок D после того, как получил мяч от А, разворачивается в сторону движения и пасует мяч в позицию А1, а сам быстро перемещается в позицию D1, обегая игрока С1 слева. Таким образом, исходная форма ромба снова восстанавливается.

При выполнении данного упражнения необходимо сохранять непрерывность движения,

обозначить игрока А как заднего защитника, игрока В как правого крайнего полузащитника, игрока С как левого крайнего полузащитника и игрока D (голова ромба) как центрального нападающего.

При возвращении фигуры обратно, можно отдать мяч игроку D для начала движения. Тогда некоторые функции игроков меняются.

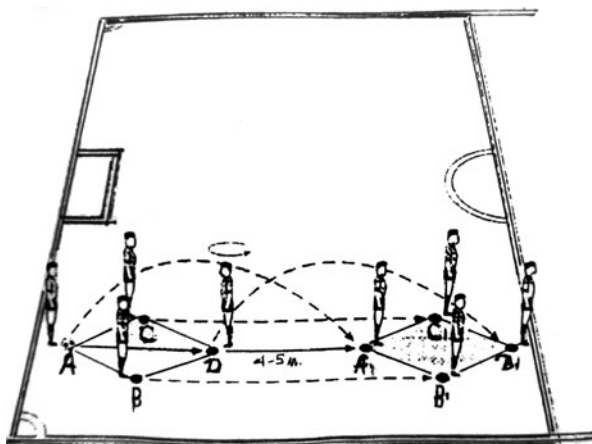


Рис. 20

3. Структуры, образуемые 5 игроками

Фаза-1 к четырем игрокам, трое из которых стоят в линию (А, С, Е), а один (В) впереди, добавляется пятый игрок, который занимает позицию на таком же расстоянии, как и стоящий впереди игрок, но располагается сзади (игрок D) (рисунок 21).

Действия игроков подчинены тем же правилам освоения нового взаимодействия: сначала передвижение с сохранением взаиморасположения без мяча, медленно, затем с мячом, с постепенным повышением скорости перемещения, затем с передачами мяча друг другу внутри фигуры.

Фаза II. По сигналу игрок В смещается влево, занимая позицию вершины образующегося треугольника А, В, С.

Одновременно с игроком В вправо смещается игрок D, образуя треугольник Е, D, С (рисунок 22).

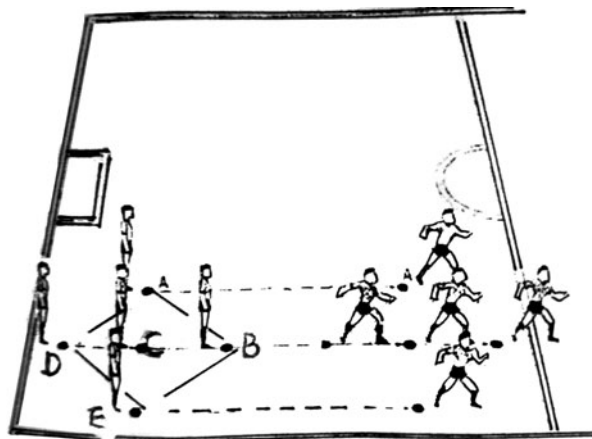


Рис. 21

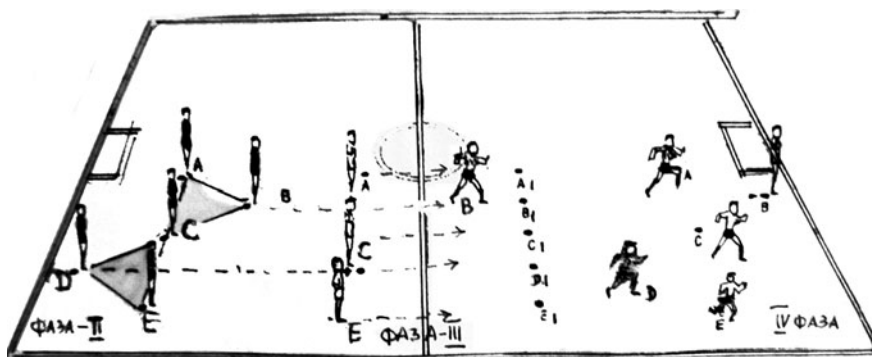


Рис. 22

По второму сигналу новая конфигурация выполняет движение с сохранением позиций сначала без мяча, затем с мячом, с постепенным повышением скорости перемещения и передач.

Фаза-III. По третьему сигналу игрок D ускоряется, догоняет линию из игроков А, С, Е и вся линия догоняет игрока В, создавая общую одну линию перемещения А1В1С1D1Е1.

Фаза IV. По четвертому сигналу, игрок В, ускорившись, выдвигается как вершина треугольника А1В1С1, а игрок D, несколько отставая от линии АСЕ, образует вершину треугольника Е, D, С.

Таким образом, игрок «С» становится своеобразным центром образования двух треугольников.

По ходу выполнения этого упражнения все игроки должны внимательно следить за правильностью выполнения задания и подсказывать партнерам, если они ошибаются.

Таким образом, хотя каждому доверена своя специальная функция, все же каждый должен сотрудничать с партнерами для совместного выполнения данной задачи.

Основная мысль: ученики должны приучаться к сотрудничеству, к взаимному оказанию помощи друг другу во время игры!

Варианты игровых взаимодействий в структуре из 4-х

Поскольку дети в 9 лет начинают играть в составах 7x7, то уже в 8 лет можно вводить более конкретное понятие позиции и давать возможность игрокам их прочувствовать непосредственно на футбольной площадке в играх 4x4 с вратарями или 5x5 без вратарей.

Например, если в одном случае (4x4+2в) можно одного или двух игроков назначить защитниками и определить, через какое время они поменяются функциями с партнерами (в-1-2-1; в-2-1-1) (рисунки 23, 24).

То в другом случае (5x5) можно назначить одного защитника, двух полузащитников, двух нападающих (1-2-2) или двух защитников, одного полузащитника, двух нападающих (2-1-2), или трех защитников, одного полузащитника, одного нападающего (3-1-1) (рисунки 25, 27, 26).

4 x 4 + В

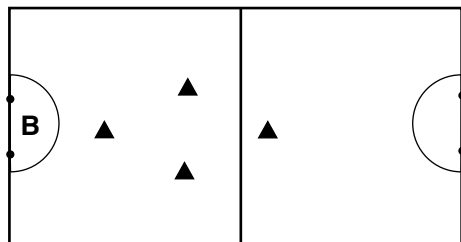


Рис. 23

4 x 4 + В

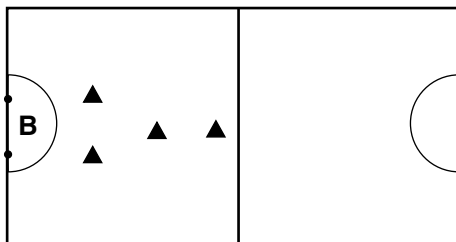


Рис. 24

5 x 5

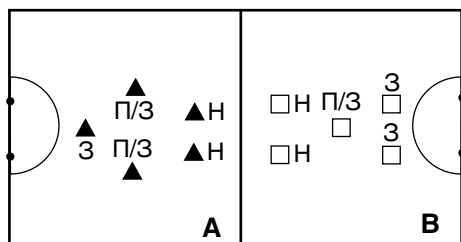


Рис. 25

5 x 5

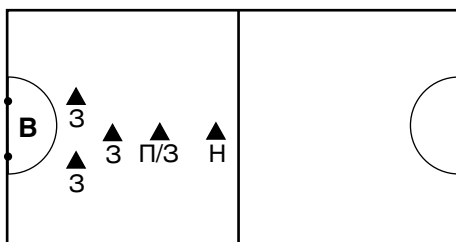


Рис. 26

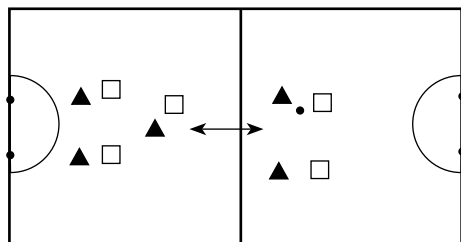


Рис. 27

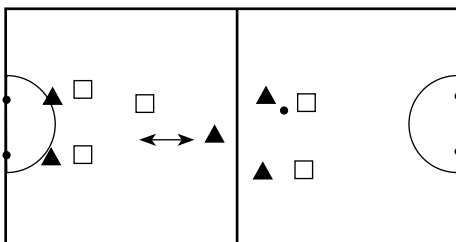


Рис. 28

Во всех этих схемах есть преимущества и недостатки. Например, при игре 2-1-2 мы имеем достаточно прочную оборону и хорошую атаку, но есть риск больших разрывов между обороной и атакой. Это затрудняет точную передачу мяча из обороны атакующим и приводит к ситуации, когда два ваших нападающих играют против

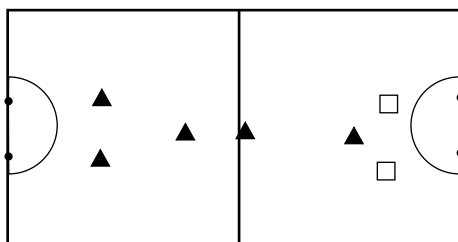


Рис. 29

двух защитников, а шестеро других игроков будут только за этим наблюдать и ждать, когда к ним отскочит мяч.

Чтобы вовлечь в игру еще хотя бы одного игрока в атаку, надо одного из обороняющихся назначить полузащитником, чтобы в момент атаки его команды он выходил ближе к своим нападающим, помогая им атаковать теперь уже в 3 человека, и был бы готов вернуться в оборону. В свою очередь, надо одному из нападающих вменить в обязанность при срыве атаки отходить в среднюю линию, становясь полузащитником и тем самым быть вовлеченным в игру гораздо большее время (3-1-1).

Такое построение, помимо участия непосредственно в действиях большего количества игроков, еще позволяет осваивать форму взаимодействия между тремя обороняющимися или тремя атакующими так называемым «треугольником». К этому вопросу мы вернемся в четвертом периоде освоения игрового пространства.

IV ПЕРИОД ОСВОЕНИЯ ИГРОВОГО ПРОСТРАНСТВА (9 ЛЕТ)

Цель: освоение в игровом пространстве взаимодействий с партнерами в «треугольнике», «ромбе», «в линию».

С 9 лет можно переходить к образованию более сложных структур построения взаимодействия в связи с увеличением количества игроков в команде до 7 человек (6+в).

А. Структуры, образуемые 6 игроками

Эти упражнения развивают у учеников чувство согласованных действий, понимания, сотрудничества. Ребята научатся понимать всех членов группы, почувствуют себя её составной частью, будут подсказывать друг другу, то есть сделают еще один шаг, чтобы понять цельность команды, которая стремится вместе достичь единой цели. Кроме того, они учатся быть более внимательными, стараются лучше соблюдать правила, лучше видеть поле.

На поле устанавливаются три конуса, которые образуют равносторонний треугольник с длиной сторон приблизительно 15 метров каждая (рисунки 30).

Фаза I. На каждую высшую точку фигуры расставляем по ученику (всего 3), и более того, устанавливаем еще 3 человека на вершины треугольника, вписанного в середину уже размеченного. Таким образом, мы придаем форму внешнему треугольнику с учениками А-В-С и внутреннему с учениками D-E-F. Другие геометрические фигуры, которые образовались в данном случае, мы не рассматриваем.

Фаза II. Некоторое время каждый ученик жонглирует мячом на месте, тренируя чувство мяча и сохранение дистанции с партнерами.

По сигналу 6 учеников начинают вести мячи ногой по часовой (или против часовой) стрелке по периметру треугольников. Игроки А-В-С следуют по сторонам внешнего треугольника, а игроки D-E-F передвигаются по сторонам внутреннего.

Если 6 игроков правильно будут синхронизировать перемещения по своим треугольникам, то 3 игрока D-E-F должны пройти по дистанции малого треугольника дважды, в то время как игроки А-В-С пройдут свою дистанцию единожды.

Смысл этого упражнения в следующем:

- контроль и сохранение дистанции между игроками;
- улучшение восприятия периферии;
- отработка согласованности движений партнеров обоих треугольников;
- улучшение ведения мяча в этих условиях.

Фаза III. Ученики занимают позиции, как показано на рисунке 31.

Все игроки повернулись лицом в одну сторону. У каждого мяч, свободное жонглирование на месте.

По сигналу игроки А и В ведут свои мячи до уровня позиции игрока С (А₁ и В₁). Тем самым, как бы продлеваются диагонали ED и EF (ЕА₁ и ЕВ₁).

В результате этих маневров фигура треугольника Е, F, D увеличивается (Е, А₁, В₁), но его вершиной остается позиция игрока Е. В то же время, фигура треугольника А, В, С разворачивается основанием вперед (А₁-В₁-Е).

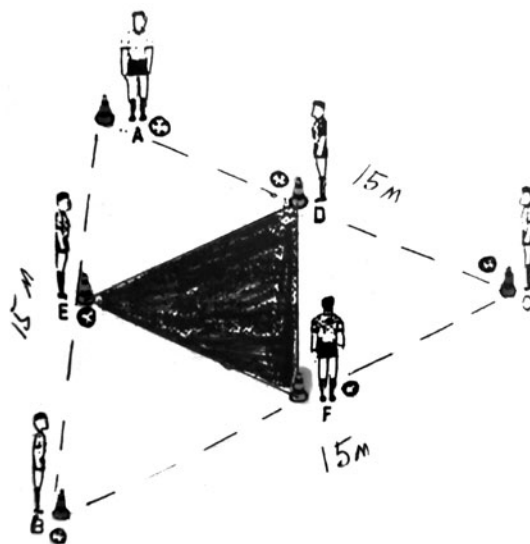


Рис. 30

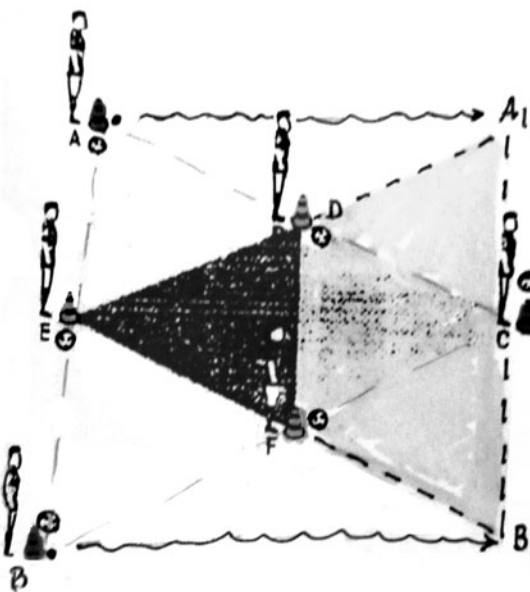


Рис. 31

Таким образом, для игрока Е обеспечивается относительно свободное пространство для маневра.

Фаза IV. Игроки занимают позиции как на рисунке 33. Эта форма взаимодействия предусматривает движение четырех игроков, которые меняют позиции (А; В; F; D).

По сигналу игроки А и В ведут мячи до точек А1 и В1, одновременно игроки F и D ведут свои мячи по диагоналям, до уровня игрока С в точки D1 и F1.

Данная фигура образует зеркальное отражение предыдущей (рисунок 34).

Основная цель этого упражнения – точное перемещение игроков (А-В-D-F) без нарушения расстояний между ними и другими партнерами (Е-С) с сохранением конструкции треугольника.

Фаза V. Выполняется так же, как и предыдущее упражнение, но добавляется перемещение игрока из точки Е в точку Е1, располагающуюся между А1 и В1 (рисунок 35).

Основная идея – сохранение дистанций взаимодействия и построение пирамиды (А1В1F1D1).

Фаза VI. Позиции игроков указаны на рисунке 36.

ABC – позиции игроков на высших точках большого треугольника.

DEF – позиции игроков на высших точках малого треугольника, вписанного в большой. По сигналу все игроки начинают движение вперед (сначала без мячей, потом с мячами), чтобы выполнить следующее зада-

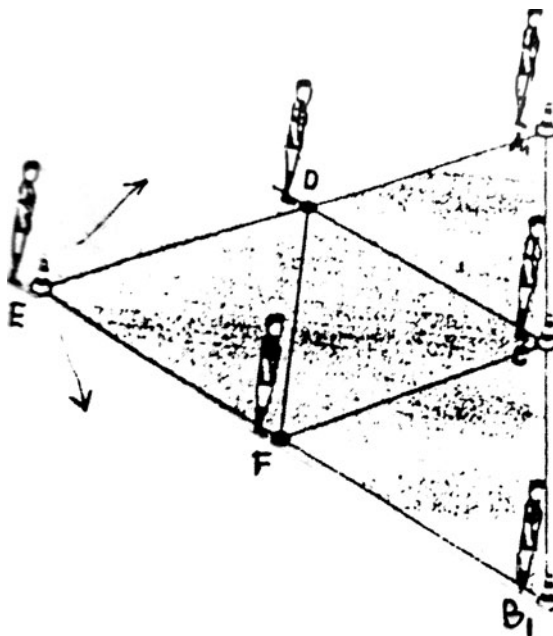


Рис. 32

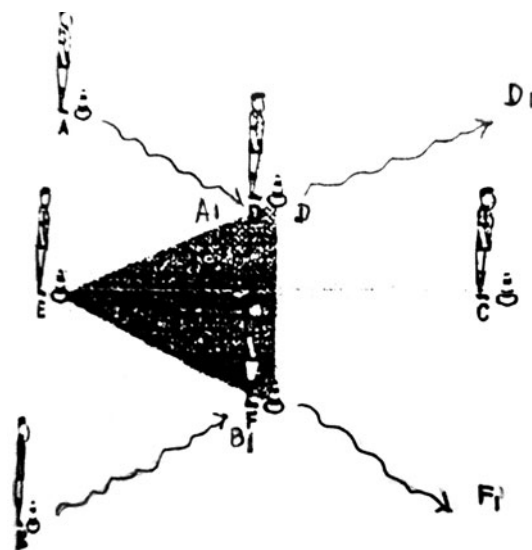


Рис. 33

ние: на каждое перемещение игрока С, остальные 5 человек должны реагировать моментально, совершая передвижения и сохраняя при этом характеристику фигуры треугольников.

Фаза VII. Игроки расставляются как на рисунке 37.

А-В-С – с мячами и стоят лицом к D-E-F.

По сигналу, А-В-С передают мяч партнерам, стоящим перед ними на вершинах внутреннего треугольника, а сами перемещаются по сторонам внешнего треугольника, чтобы занять освобождаемые точки вершин внешнего треугольника.

Игроки внутреннего треугольника D-E-F, теперь владеющие мячом, возвращают мяч назад партнерам в точки А1-В1-С1, а сами перемещаются по сторонам внутреннего треугольника (в том же направлении), занимая позиции на вершинах внутреннего треугольника, и т.д.

Можно это упражнение модифицировать следующим образом:

- исходные позиции, как на рисунке;
- мячом владеют игроки А-В-С;

– они делают пас стоящим перед ними партнерам D-E-F и получают его на ход по стороне треугольника;

– ведение до следующей точки вершины большого (внешнего) треугольника и снова игра в «стенку»;

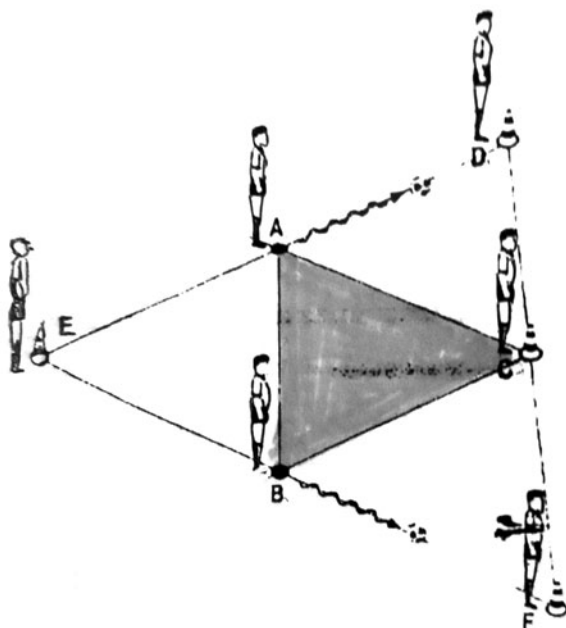


Рис. 34

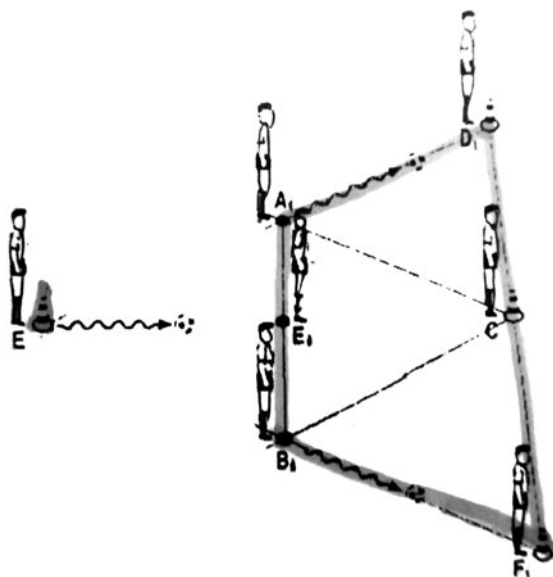


Рис. 35

– партнеры D-E-F свои позиции не покидают.

Упражнение. 6 учеников расставляются как на рисунке 38.

У игроков А-В-С мячи у каждого.

У игроков D-E-F один мяч.

Задание: сколько передач удастся сделать игрокам малого треугольника между собой, в то время как игроки большого (внешнего) треугольника дважды проведут свои мячи по периметру большого треугольника. Затем можно поменять игроков по позициям. Можно фиксировать возможные потери мяча и т.п. Постепенно можно ввести два, три мяча во внутренний треугольник.

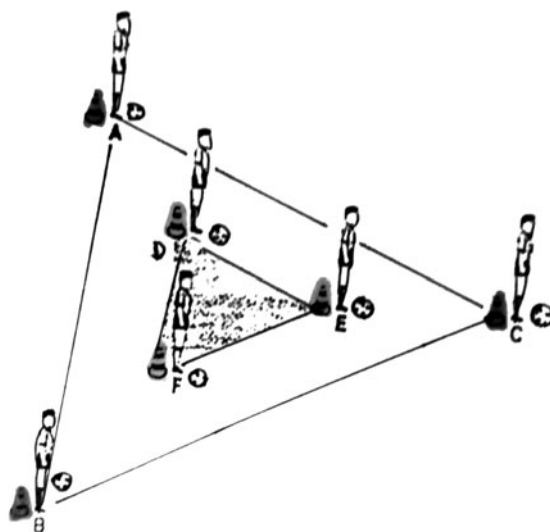


Рис. 36

Б. Некоторые рекомендации по проведению упражнений и тренировок

Помимо спланированных упражнений тренировки, рекомендуется во время некоторых пауз, время от времени давать ученикам задания по формированию на поле тех или иных геометрических фигур (треугольник, квадрат, ромб) из нескольких футболистов.

Например:

– разделив детей на группы из 3 человек, дать задание сформировать треугольник вершиной или основанием вперед;

– разделив детей на группы по 4 человека, предложить сформировать квадрат или ромб;

– разделив детей по 6 человек, дать задание сформировать 2 треу-

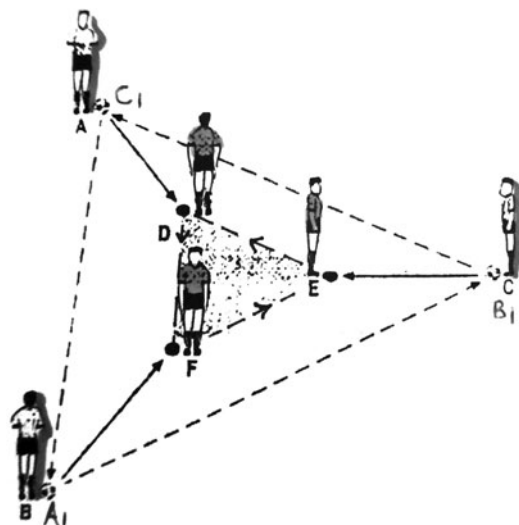


Рис. 37

гольника один в другом (большой малый) с определенными размерами сторон и т.п.

Вероятнее всего, формирование квадрата, треугольника, ромба для ребят не будет сложным заданием, если число ребят в группе будет соответствовать количеству сторон или вышших точек затребованной фигуры.

Труднее будет для них, если количество ребят в группе будет превышать эти нормы, и в этом смысле будет любопытно, как ребята сообразят расставить свободных игроков и насколько убедительно это объяснят.

Как только футболисты перестанут испытывать трудности при формировании геометрических фигур с сохранением размеров сторон и взаимного расположения, можно перейти к тому, чтобы проводить малые игры (4x4, 5x5, 7x7), с помощью которых необходимо приучать детей к более глубокому пониманию «позиций», «ролей» в «настоящей» футбольной игре.

В этот период от тренера будут уместны такие, например, вопросы:

- В какой расстановке хотите играть? Квадрат, ромб?
- Какое различие между этими фигурами?
- В выбранной фигуре – кто какую роль выполняет? И т.п.

Во время малых игр тренер должен направлять внимание юных футболистов, прежде всего, на построение и сохранение фигуры, должен давать ориентирующие ребят словесные указания, избегая по возможности остановки игры.

Через какое-то время мы, возможно, заметим, что ребенок стал обращать внимание не только на мяч, но и на свою позицию, стремится её не нарушить, согласовывает расстояния между партнерами и все более осознанно сохраняет характерные признаки выбранной фигуры, то есть начинает использовать и занимать пространство игрового поля по-настоящему. Он начинает понимать, что, собственно, означает играть на определенной позиции. Что значит правильно ориентироваться на поле («видеть поле»).

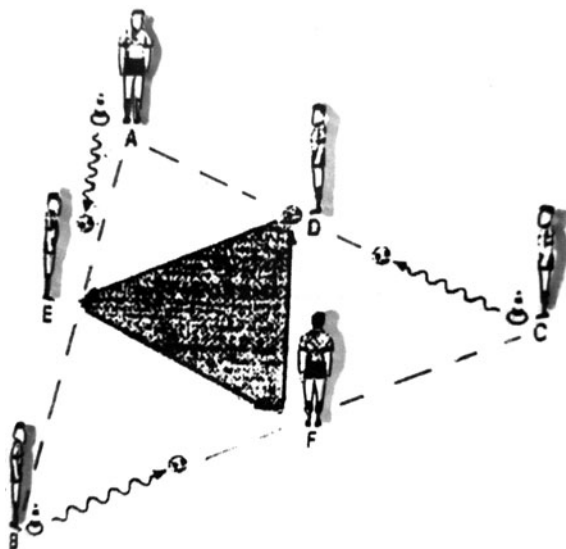


Рис. 38

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА (9 ЛЕТ)

Индивидуализация тактической подготовки не только одно из средств спортивного совершенствования, но и первый этап обучения тактике.

На основе индивидуальной тактической подготовленности создаются прочные групповые, а в дальнейшем и командные взаимодействия; из навыков тактической подготовленности отдельных игроков создаются командные (как защитные, так и наступательные) взаимодействия.

Большое внимание следует уделять воспитанию умения быстро переключаться от одного движения к другому, от технического приема нападения к техническому приему защиты, от одних тактических действий к другим.

Умение правильно решать задачи нейтрализации соперников и успешно использовать свои возможности в играх характеризует тактическую зрелость как отдельных игроков, так и команды в целом.

Какие бы тактические планы на матч ни делал тренер, осуществляются они действиями отдельных футболистов. Вот почему без индивидуального тактического совершенствования немислимо проведение четких групповых и командных действий, которые придают игре стройность и слаженность.

1. ТАКТИКА АТАКИ

Индивидуальная тактика предусматривает целесообразные действия футболиста, направленные на решение какой-либо частной игровой задачи (во многих случаях независимо от партнеров).

А. Действия без мяча: а) открывание – перемещение футболиста, чтобы создать выгодные условия для получения мяча от партнера. Другими словами, это выбор позиции, куда партнеры легче всего могут передать ему мяч, и где он может, приняв его, передать мяч дальше без особой помехи со стороны соперника.

Выбор места происходит постоянно: и тогда, когда мячом владеет своя команда, и тогда, когда мячом владеет соперник (чтобы быть готовым к действиям в случае перехвата партнером мяча).

Во всех случаях при выборе позиции футболист должен руководствоваться следующим:

– Двигаясь по полю, атакующий должен постоянно оценивать положение и взвешивать шансы своих партнеров, прогнозировать развитие каждой игровой ситуации, поскольку каждая конкретная частность может предопределить последующий выбор им места на поле.

– Открывание надо выполнять неожиданно для соперника и чаще всего на высокой скорости, применяя перед стартом ложные движения (возможен ложный маневр – начало движения в одном направлении, а затем – резкая его смена). Это позволит оторваться от соперника, создавая определенный запас времени и пространства для получения мяча.

– Открывание не должно затруднять действия других партнеров без мяча.

При выборе места и направления движения игрок атакующей команды обязательно должен учитывать интересы владеющего мячом партнера и положение остальных членов команды. Следует стремиться облегчить положение владеющего мячом и одновременно вызвать неуверенность у игроков обороны соперника.

Быстрый и разнообразный выбор места атакующим часто ведет к тому, что в линии защиты соперника открываются временные (иногда лишь на несколько секунд) бреши.

– Не рекомендуется слишком сближаться с игроком, владеющим мячом, – это тормозит ход развития атаки.

– Игрок должен всегда двигаться навстречу мячу, не дожидаясь, пока мяч придет к нему!

– Следует внимательно следить за тем, чтобы не оказаться в положении «вне игры».

Б. Отвлечение соперника – перемещение футболиста, чтобы создать выгодные условия для действий партнера или партнеров.

Надо помнить:

– перемещение должно быть «убедительным»;

– перемещение не следует выполнять на максимальной скорости, так как соперник может не успеть среагировать на маневр и не начать преследование;

– целесообразно иметь несколько вариантов отвлекающих действий, что очень затруднит действия защиты.

Создание численного преимущества на отдельном участке поля.

Когда игроки нападения не справляются в единоборстве с защитниками на каком-то участке атаки, целесообразно одному из игроков переместиться в зону, где находится нападающий с мячом. Тем самым будет создано численное преимущество («вбегание», «забегание»).

Действия с мячом

А. Ведение – целесообразно применять в тех случаях, когда партнеры закрыты и возможности для передачи нет.

Когда соперник сравнительно близко, то не следует отпускать мяч перед собой, необходимо держать его под ногой, мягко подавая его вперед (лучше всего – подъемом).

Если соперник далеко и есть довольно большая свободная зона, игрок может отпустить мяч от себя на 4-8 метров, чтобы лучше использовать скорость бега, и сокращать это расстояние по мере приближения соперника.

В единоборстве и рядом с соперником мяч следует вести дальней от него ногой. Туловище всегда должно быть между соперником и мячом.

Не нужно давать мячу прыгать. Необходимо как можно быстрее обработать его.

Игрок должен еще до приема мяча знать, каким будет продолжение комбинации, видеть своих ближайших партнеров и соперников!

Основные задачи ведения:

- создание возможности для открывания партнеров, а также для перемещения кого-либо из них в зону атаки;
- создание самому себе условий для непосредственной угрозы воротам соперника.

Однако не следует увлекаться ведением и передерживать мяч, это срывает быстроту атаки.

Б. Обводка – действия игрока с целью выиграть единоборство. Применяется тогда, когда нет возможности решить в комбинационном плане какую-либо тактическую задачу.

Обводка никогда не должна быть самоцелью, она наиболее оправдана вблизи и в пределах штрафной соперника.

Следует избегать ненужных единоборств! Обыгрывание соперника через партнеров – целесообразнее обводки!

Виды обводки:

- с изменением скорости движения (при сближении с соперником – резко увеличить скорость);
- с изменением направления движения;
- с помощью финтов.

Финт – индивидуальное оружие в противоборстве с соперником. Игроки, обладающие несколькими финтами, находятся в предпочтительном положении. Такие игроки всегда остаются загадкой для соперника. Защитники постоянно испытывают чувство неуверенности: не знают, чего ждать от соперника.

Хорошо владеющий финтом игрок, уже в момент первой встречи с защитником, может поколебать его уверенность в себе. Один раз обведенный при помощи финта игрок, в следующий раз приближается к тому, кем был обведен уже с определенными опасениями.

Применять финты следует неожиданно и разнообразно.

Когда закрыт прямой путь для удара по воротам, атакующий должен рискнуть применить финт, который может открыть возможность для нанесения удара.

Выполняя финт, атакующий уже должен знать, что ему делать дальше, а выполнив – без промедления – либо передать мяч партнеру, либо нанести удар, либо на большой скорости ворваться в открывшуюся зону. Необходимо стремиться к тому, чтобы после финта мяч мог быть сразу (без обработки) послан по назначению.

Финт выполняется успешнее, если игрок находится в движении, на хорошей скорости!

Удары по воротам

Общие основы тактики ударов:

- правильно оценить позиции вратаря;
- правильно выбрать способ удара в зависимости от ситуации;
- выполнить наиболее целесообразный удар (на силу, на точность, резаный, низом, верхом и т.п.);
- удар должен быть неожиданным (без подготовки, с ходу и т.п.);
- лучше отдать мяч партнеру в более выгодную позицию.

2. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА ОБОРОНЫ

Индивидуальные тактические действия – это основная форма решения тактических задач ведения игры.

А. Действия против игрока без мяча (основная задача – воспрепятствовать сопернику получить мяч):

А.«Закрывание игрока» – это занятие по отношению к игроку такой позиции, которая лишила бы его активности, возможности беспрепятственно выходить на свободное место, получить мяч в ноги, убежать от обороняющегося.

«Закрывание» осуществляется, когда соперник угрожает воротам или своими действиями может создать выгодное положение для взятия ворот.

Чем ближе соперник к воротам, тем плотнее надо его «закрыть». Персонально опекающий своего игрока обороняющийся должен в каждый момент игры контролировать свое местоположение относительно противника и партнеров по обороне.

Закрывающий всегда должен быть ближе к своим воротам, держа соперника перед собой.

Обороняющийся как тень следует за подопечным или в зоне, или по всей площади поля, почти касается подопечного.

Важное требование персональной опеки – соперник постоянно «должен» (его надо к этому вынуждать) оказываться перед обороняющимся.

Необходимо учитывать стартовую скорость подопечного:

- если уступаете, то необходимо расположиться несколько дальше от него, если превосходите – ближе.

Б. Перехват мяча (сыграть на перехвате, на опережении).

Для перехвата надо учитывать расстояние между соперником и мячом и свое по отношению к ним. Правильно выбрать момент начала действия. Выбрать наиболее целесообразное средство перехвата.

Обороняющийся должен стараться овладеть мячом раньше соперника. Если это невозможно, необходимо атаковать его в момент приема мяча. Принимая высокий мяч, обороняющийся так же должен стремиться опередить своего соперника.

В. В зависимости от ситуации надо стремиться создать положение «вне игры».

Б. Действия против игрока с мячом

А. Характер выбора места – важное условие отбора мяча

Когда мяч находится у соперника, следует занимать позицию между игроком противостоящей команды и своими воротами.

Если, например, нападающий соперник ведет мяч по своему краю, защитник должен стремиться прижать атакующего к боковой линии, которая будет ограничивать свободное маневрирование форварда.

По отношению к своему подопечному обороняющийся должен располагаться таким образом, чтобы сохранять визуальный контроль за ним и за мячом.

Б. При отборе мяча игроки должны использовать физическую силу, применяя толчок плечом, подкаты и т.п.

Неожиданная, быстрая и решительная попытка отобрать мяч приводит (в большинстве случаев) в растерянность тех, кто мячом владеет, и, таким образом, облегчает задачу обороняющегося в борьбе за мяч.

Первое, что нужно сделать, когда соперник получил мяч, – сблизиться с владеющим мячом на такую дистанцию, чтобы тот не мог спокойно обозревать поле и оценивать игровую обстановку. Когда обороняющийся находится далеко от соперника и не имеет возможности отобрать мяч на перехвате или в момент приема, он должен приблизиться к сопернику быстро, но осторожно, следя за каждым его движением и выждать момент, когда владеющий мячом – пусть хоть и ненадолго – потеряет контроль над мячом (например, при ведении несколько отпустит его от себя). В этот момент надо без промедления вступить в борьбу.

В движении необходимо бежать не в ногу с соперником и толкнуть его в момент, когда тот будет находиться на дальней от атакующего ноге. В этом случае соперник не может опереться на другую ногу, теряет равновесие, и его легче отделить от мяча. Чтобы противодействовать ведению, надо пристроиться к игроку, владеющему мячом, касаться его туловищем, стремиться оттеснить его от мяча, если не удастся сразу отбить мяч; или вынудить его сделать передачу назад.

Сопровождение игрока должно быть по возможности не пассивным: чтобы не соперник управлял защищающимся, а защитник ставил нападающего соперника в невыгодные условия.

Если нет возможности оттолкнуть соперника от мяча во время ведения, то следует оттолкнуть его в момент, когда ведущий будет отдавать мяч партнерам, или наносить удар по воротам. Потерявший равновесие соперник не способен технически правильно и точно направить мяч туда, куда намеревался.

В. Чтобы противодействовать передаче, необходимо приблизиться к игроку с мячом на расстояние 1,5-2 метра и, плассируясь, постепенно сблизившись с соперником, вступить в единоборство.

Г. Чтобы противодействовать ударам вблизи штрафной, надо занять позицию по отношению к игроку, владеющему мячом, боком или спиной к своим воротам, следить за ногами соперника, не упустить момент замаха для удара с тем, чтобы поставить свою ногу на пути возможного полета мяча.

Не следует пытаться выбить мяч или перекрыть направление удара «в шпагате» с падением, так как замах на удар может быть ложным и обороняющийся окажется не у дел.

Д. В центре поля необходимо атаковать игрока с мячом с той стороны, в которую у него есть возможность сделать передачу.

Е. Можно ложными движениями спровоцировать владеющего мячом на ответные действия, вызвать ошибочные действия соперника.

Эффективным способом защиты при помощи обманных движений является имитация нападения на соперника: игрок размашисто устремляется на соперника, создавая видимость намерения отобрать мяч на ходу. Однако в последнюю секунду он сдерживает движение. Реагируя на обманное движение, противник, как правило, теряется и начинает суетиться.

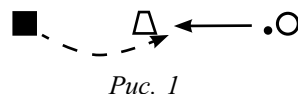
Бессмысленно резко атаковать владеющего мячом игрока-мастера финтов. С таким футболистом надо сближаться осторожно, стремясь выбрать место так, чтобы вынудить форварда остановиться (а значит, затруднить проход мимо защищающегося).

Если на предыдущем этапе учебной работы (6-7 лет) главным для маленьких футболистов было побегать и потолкаться, то теперь необходимо учить их подержать мяч, встретить соперника лицом, вступить в единоборство.

Для начала можно использовать простейшие упражнения:

1. В паре. Один конус, один мяч. Игроки располагаются как на рисунке 1.

Владеющий мячом дает пас защитнику, стоящему в нескольких метрах за конусом. Защитник должен выбежать из-за конуса, принять мяч (перехватить), сделать обратный пас и вернуться в исходную позицию.



2. То же, но вместо конуса пассивный соперник. Через каждые 30 секунд смена ролей. Постепенно увеличить интенсивность передач и перемещений.

3. Площадка 10x10, один конус и один защитник в центре, игроки вокруг площадки с мячами. Игроки по очереди посылают мяч в конус. Защитник старается перехватить или отбить мяч, идущий в конус. Сначала игроки посылают мяч в конус по порядку, друг за другом, а затем стараются делать это быстрее.

4. Площадка 10x15. 4 игрока. Лицевые линии – это линии гола. Надо атакующему поставить мяч на линию гола (рисунок 2).

2 игрока в площадке – атакующий и обороняющийся. 2 игрока с мячами за боковыми линиями. Задача атакующего – открыться, полу-

чить мяч и атаковать любую линию гола. Защищающийся должен отобрать или выбить мяч с площадки.

5. Площадка 10x20. Боковые линии – это линии гола. 2x2 внутри площадки, еще по 2 игрока за лицевыми линиями (рисунок 3).

Атакующие (А) открываются под передачу от любого помощника (П), получив мяч, должны завести его за противоположную линию (или сделать пас помощникам, стоящим на противоположной линии). Игра для каждой четверки в поле по 5 минут. Смена функций периодически.

6. Площадка 20x30. Половина игроков с мячами внутри площадки, вторая половина без мячей вне площадки. По сигналу игроки без мячей вбегают в площадку и стараются отобрать или выбить мяч у соперника как можно быстрее. Те, у кого мяч отобрали, могут помогать партнерам удерживать мяч в площадке, открываясь под пас.

7. Пример тренировки: упражнения разминки.

А) Площадка 20x15. Все игроки хаотично перемещаются внутри площадки без мячей.

Б) Ведение, дриблинг с мячами.

В) Стретчинг для подколенных сухожилий и икроножных мышц.

Г) Снова дриблинг.

Д) Стретчинг для икроножных мышц и ахилового сухожилия.

Е) Половина команды без мячей, оказывает давление на тех, кто с мячами.

Ж) Стретчинг для паховых мышц.

З) Игра 6x1, один должен отобрать (выбить) мяч. Первый – каждый.

И) Игра 5x2, с пятью мячами – 1 минута. Двое отбирают.

К) Игра 4x3, четыре мяча – 1 минута. Трое отбирают.

Тренеру: в течение всей разминки внимательно следить за распределением нагрузки и корректировать действия участников.

Основное упражнение: площадка 20x15; 1x1; маленькие ворота.

Мячи у тренера, который посылает мяч в поле в случае выхода игрового мяча за пределы площадки.

Тренеру:

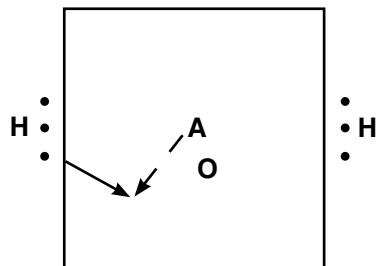


Рис. 2

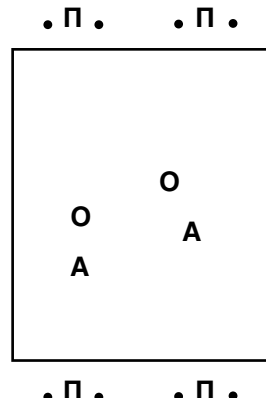


Рис. 3

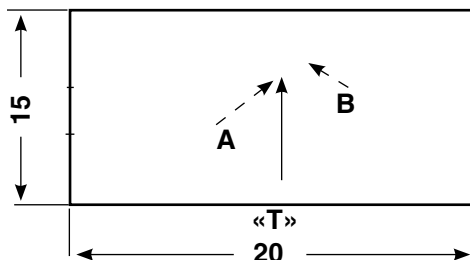


Рис. 4

- у тренера есть возможность хорошо изучить каждого игрока;
- корректирует действия обороняющегося игрока на обязательное расположение между атакующим игроком и воротами, которые он защищает;
- ориентирует обороняющегося на быстрый выход на владеющего мячом и внимательное с ним сближение;
- подсказывает о быстрейшем переходе от пассивной к непосредственному отбору:
 - отобрав мяч, обороняющийся переходит в атаку;
 - можно ввести еще по одному игроку (2х2) и обратить их внимание на то, как один из них (обороняющийся) должен страховать партнера, а другой оказывать поддержку партнеру по атаке;
 - страхующий защитник должен видеть перед собой двух отступающих, тем более что «вне игры» нет;
 - оканчивать это упражнение можно, чуть увеличив площадку (20х30), установив маленькие ворота и увеличив количество играющих до 4х4;
 - в этой стадии можно дать свободную игру без частого вмешательства тренера.

Тренер может быстро вводить мяч, если он вышел из игры.

Пример тренировки. Разминка. В тройке: игрок А пасует игроку В и С (по земле, по воздуху). Принимающий должен взять мяч под контроль и сделать пас третьему партнеру. Но когда игрок А сделал передачу, он тут же должен атаковать того, кому сделана передача. Теперь игрок с мячом должен найти возможность сделать передачу следующему партнеру, и когда он сделает ему передачу, то сам же его и атакует. Тот, кто отберет, получит очко, и игра возобновляется.

Тренеру: настраивать отбирающего мяч на активность после передачи, особенно если передача сделана по воздуху. Такой мяч трудно отобрать. Отбирающий должен вступить в единоборство достаточно жестко. Принимающий игрок должен стараться первым же касанием укротить мяч, вывести его в удобное для продолжения действий положение. Закрыть мяч под дальней ногой от отбирающего мяч. Пока не разрешать принимающему отыгрывать мяч другому партнеру в одно касание.

Плотная опека. Игра 2х2, двое ворот в углах площадки. Каждый матч по 2-3 минуты. Рядом много мячей на случай выхода мяча с площадки. Тренеру: плотная опека владеющего мячом. Не давать ему поднять голову для ориентации. Партнер должен страховать ворота в случае удара соперника и одновременно контролировать второго атакующего. В случае отбора мяча команды меняются функциями.

То же самое, но гол засчитывается тогда, когда команда, владеющая мячом, остановит мяч на лицевой линии площадки (игра без ворот).

Игра 4х4, четверо ворот (по 2 ворот на лицевых линиях каждой команды). У владеющих мячом есть много возможностей для усиления атак, надо только быстро перестроиться на атаку других ворот, если обороняющиеся успешно защищают одни из них.

Освоение взаимодействий в игре 7х7

В начале обучения надо быть готовым к тому, что ребята будут забывать о своих позициях, покидать их, стараясь помочь друг другу отобрать мяч у соперника.

Кто способен лучше понять, что делать, те будут подсказывать своим партнерам, где находится мяч, соперники, куда двигаться и т.п.

Поскольку сама игра требует постоянного осмысления происходящего на поле, быстрой опеки, быстрого нахождения решения и его выполнения, быстрого перемещения и реагирования на это, то жесткая привязанность к одной позиции не всегда целесообразна.

Поэтому важно научить футболистов:

- правильно располагаться по отношению к атакующим соперникам;
- заполнить центральную зону перед обороной своими партнерами;
- лишить атакующих свободного взаимодействия между собой;
- пытаться отобрать у них мяч до того, как они приблизятся на опасное расстояние для удара по воротам.

В этом возрастном периоде появляются первые контуры «чувства команды». Игроки демонстрируют более тесное взаимодействие, они начинают замечать различия в возможностях своих партнеров. Принципы командного взаимодействия приобретают больший смысл, что приводит к большему пониманию роли соперника, к опеке, к открыванию и т.п.

Больше появляется понимания и больше уделяется внимания к использованию пространства футбольного поля.

Впрочем, никакой устойчивой, сбалансированной командной расстановки пока нет.

Поскольку используется вариант проведения футбольных игр в составе 7х7 (включая вратаря), то соответствующим образом организуется и тактическое построение команды. Какое-то время можно играть с тремя защитниками, постепенно переходя на игру с четырьмя игроками обороны, соответственно изменяя количество полузащитников и нападающих.

Главным здесь является предоставление возможности юным футболистам сыграть на различных позициях, что позволит им глубже понять специфику игры, а тренерам даст повод раскрыть возможности футболиста играть в дальнейшем на той или иной позиции.

Ранее были рассмотрены тактические построения команды при игре 4х4, 5х5 и те взаимодействия, которые осуществлялись между ними. Нечто подобное следует избрать и теперь при игре 7х7, где может быть не меньшее разнообразие тактических построений команды и соответствующего взаимодействия между игроками разных позиций.

Игра 7х7:

- облегчает переход от игр 5х5 к 9х9, а затем 11х11;
- вводится понятие зоны игроков, их позиции;
- хотя по-прежнему поощряется самостоятельность, оригинальность, но и целесообразность;
- разрабатываются схемы расположения игроков, их позиции;

– уточняются вопросы действий команды в момент владения мячом и его потери.

Владение мячом:

- движение вперед;
- смена позиций (предложения под передачу);
- поддержка игрока с мячом;
- дриблинг;
- игра в стенку;
- готовность к ударам по воротам.

Потеря мяча:

- движение назад;
- накрывание овладевшего мячом соперника;
- занятие позиций;
- перехваты, опережения;
- единоборства (дуэли).

Рассмотрим как пример тактическую схему при расположении игроков по схеме 1х3х2. Игроки обороны располагаются треугольником, вершина которого обращена к своему защитнику. Центральный защитник (3) находится несколько сзади полузащитников (2,4,5) с таким расчетом, чтобы в случае необходимости подстраховать любого из них. Нападающие – правый (6) и левый (7) выдвигаются вперед и играют в основном на полуфлангах (инсайдами) и в центре, иногда для развития атаки отходят назад.

Полузащитники переходят от обороны к атаке, отбирая мяч у соперника или получая его от защитника и передавая мяч нападающим или друг другу, осуществляя ведение мяча с применением обводки, открывания на свободное место (рисунок 1).

Потеряв мяч в зоне соперника, игроки нападения должны сразу же вступать в борьбу за мяч и попытаться отнять его или помешать свободной организации атаки на свои ворота. Если это не удастся, один из нападающих преследует атакующего соперника до тех пор, пока тот не встретит сопротивление полузащитников.

При атаке соперника правым флангом первым выступает в борьбу левый нападающий, слева – правый нападающий. Центральный полузащитник действует согласно игровой ситуации.

При расположении игроков по схеме 1х2х1х2, два защитника, правый (2) и левый (4) располагаются перед своей штрафной площадью; несколько впереди по центру занимает место полузащитник (5). Нападающие (6 и 7) действуют впереди как при схеме 1х3х2. Функции защитников и полузащитников несколько изменяются (рисунок 2).

Атакующего соперника с мячом встречает и сдерживает полузащитник (5). Не давая обвести себя, он вынуждает соперника передать мяч

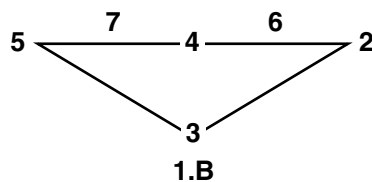


Рис. 1

или вести его по флангу. В это время крайний защитник выбирает удобную позицию и вступает в единоборство за мяч. Овладев мячом, крайний защитник начинает атаку, прибегнув к дриблингу или передаче.

При расположении игроков по схеме 1x2x2x1, зоны действия защитников (2, 3 и 4) остаются теми же, что и при схеме 1x2x1x2, а зоны действия полузащитников (5 и 6) и нападающего (7) существенно иные (рисунок 3).

Полузащитники (5 и 6) располагаются вблизи флангов центральной зоны, вперед выдвигается центральный нападающий (7). Расположение игроков создает хорошие возможности для быстрой атаки. Потеряв мяч в зоне соперника, полузащитники (5 и 6) быстро отходят назад и вступают в борьбу за мяч на своей половине поля. Их подстраховывают защитники. Правый защитник (2) страхует правого полузащитника (5), левый (4) – левого (6).

При атаке соперника левым флангом, первым начинает борьбу за мяч правый полузащитник (5), на помощь ему приходит правый защитник (2), которого, в свою очередь, подстраховывает центральный защитник (3). При атаке соперника правым флангом оборона разворачивается влево: вступает в борьбу левый полузащитник (6), затем левый защитник (4) и последним центральный защитник (3).

Завладев мячом, игроки обороны должны быстро перевести его на противоположный фланг свободному полузащитнику для развития атаки или отдать центральному нападающему для индивидуального прохода к воротам соперника.

При игре 7x7 могут быть так же различные схемы взаимного расположения игроков, а значит, и несколько иные обязанности, например 3x1x2 (рисунок 4).

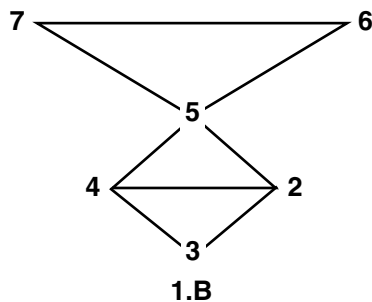


Рис. 2

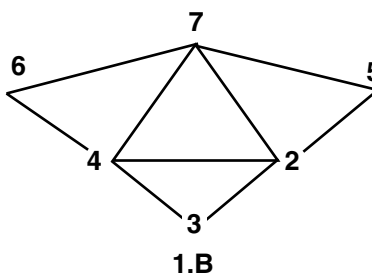


Рис. 3

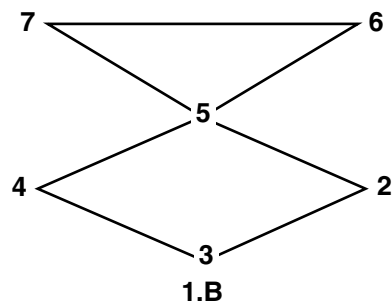


Рис. 4

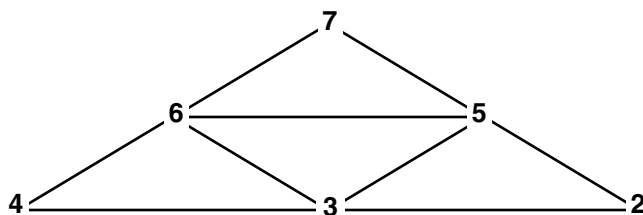


Рис. 5

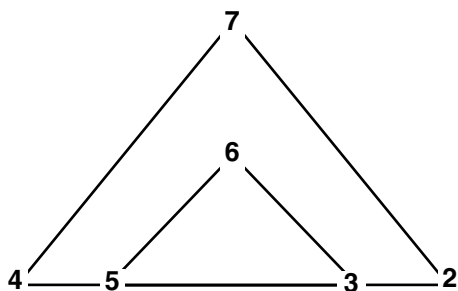


Рис. 6

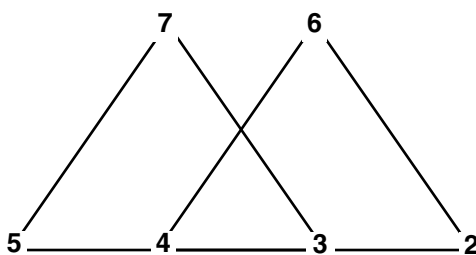


Рис. 7

Другая схема 3x2x1 (рисунок 5).
 Следующая схема 4x1x1 (рисунок 6):
 Возможна схема 4x2 (рисунок 7).

МАТЧ КАК СРЕДСТВО ОБУЧЕНИЯ

– Постепенно повышается значение и изменяется функция матча в процессе обучения. Именно в процессе обучения!

– В матче проявляются плоды всей предшествующей работы. Становится понятным, кто что умеет или не умеет, у кого к чему есть способности и к чему надо стремиться.

– Помните! Наивысший стандарт футбольного матча – финал ЧМ! И именно здесь проявляется наивысшее стремление к реализации главной цели – победа в матче!

– Вся футбольная пирамида, вся остальная футбольная деятельность во всем мире заточена на достижение именно этой футбольной цели.

– Значение матча в целом и результата игры в частности эволюционирует от матча как средства обучения, к прогрессу в индивидуальном развитии игроков.

– Иными словами, если для младших возрастов матч – это средство обучения, то для старших ребят и на взрослом уровне – результат матча имеет другое смысловое значение.

– Самая важная задача людей, отвечающих и работающих в детском футболе, заключается в том, как перенести дух футбольного матча в мир детских ощущений и возможностей. А все это начинается, в общем-то, с футбольного матча для каждой возрастной категории и своего уровня.

– На данном этапе юные футболисты изучают функции игроков, индивидуальную тактику. Подготовка к двусторонней игре или контрматчу должна содержать элементы тактического поведения игроков как индивидуально, так и во взаимодействии с партнером или группой партнеров.

– Игре должна предшествовать предварительная беседа с игроками, в ходе которой используется макет поля, схемы, рисунки и т.п.

– Игроки, звенья, линии команды и вся команда получают конкретные задания.

– Останавливать двустороннюю игру необходимо лишь тогда, когда надо сделать общие замечания или указания игрокам, или повторить комбинацию. Предпочтительнее делать замечания, не останавливая хода игры.

– После матча или двусторонки надо разобрать и проанализировать достоинства и недостатки игроков, вовлекая их в активное обсуждение.

– И всё, что не понравилось в матче, необходимо обобщить и перенести для исправления в последующую тренировочную работу. Не откладывайте в долгий ящик, иначе накопится столько, что потом может и не наступить, а ребята останутся с браком.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НА ЭТАПЕ

Работая над развитием физических качеств юных футболистов в период 8-9 лет, надо обязательно учитывать возможности молодого организма. Необходимо помнить, что двигательные качества развиваются своеобразным образом. Вначале развитие одного качества сопровождается ростом других качеств, которые в данный момент специально не развиваются. В дальнейшем развитие одного качества может тормозить развитие других – так называемая «диссоциация физических качеств».

Спортивная медицина предлагает ориентироваться на следующие моменты в работе с детьми и подростками с различным уровнем физического развития:

– при выполнении упражнений число повторений должно быть строго дозировано;

– совершенно недопустимы чрезмерные нагрузки на позвоночник (обязательно использовать различные физические упражнения в начале занятия и упражнения на восстановление в конце занятия);

– постоянная работа по устранению дисбаланса в развитии мышц;

– обеспечение требуемого режима питания в периоды нагрузок; необходимую продолжительность сна; правильное планирование всего дня.

Занятия по ОФП необходимо увязывать со специфическими требованиями футбольной игры. В этих занятиях мячу должно уделяться главное внимание, поскольку по время игры в футбол игроку, действуя в соответствии с обстановкой на поле, приходится двигаться ритмично, варьировать свои движения, перемещаться прежде всего с мячом короткими шажками, меняя темп движения, в постоянной готовности быстро и неожиданно для противника изменить направление движения, внезапно быстро изменить скорость, перейти от сдержанного и выжидающего бега к рывку на максимальной скорости.

Сначала необходимо несколько подготовить организма ребенка, его тело к предстоящей работе. Поэтому выполнение упражнений со скакал-

кой, обручем – это отличный путь развития эластичности мышц, скорости реакции и даже скоростной силы. Это также обеспечит хорошую возможность контроля ног, рук, развитие гибкости, укрепление голеностопов и координации в целом, а также подготовку к быстрому старту с места в спринте с контролем мяча.

Поскольку между развитием физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь, то общая физическая подготовка направляется на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития занимающихся, повышения работоспособности организма, создания прочной базы для плодотворной учебно-тренировочной работы.

Общеразвивающие упражнения подбирают с таким расчетом, чтобы вовлечь в работу основные группы мышц и одновременно добиться общего воздействия на организм.

Беговая, кроссовая работа (спуски, подъемы) также простая форма тренировки, которая может иметь положительное воздействие для развития мышечной силы ног.

Если уровень общей физической подготовки низок, то лучше всего чередовать динамические упражнения (бег, прыжки) со статическими (наклоны, повороты туловища и т.п.). Если предстоит работа ногами с высокой амплитудой – обязательно следует провести «растяжку».

Вся предстоящая работа невозможна без укрепления костно-мышечного аппарата.

Упражнения для развития и укрепления костно-мышечного аппарата
В парах:

1) Стоя друг к другу лицом, стараться перетянуть одной рукой партнера на свою половину, держа его за руку.

2) И.п. – руки в стороны. Партнер накладывает свои руки на руки партнера: опускание и поднятие рук с сопротивлением.

3) И.п. – присед, ноги на ширине плеч, руки на поясе: вставание с сопротивлением партнера.

4) Передачи и броски набивных мячей малых размеров из различных исходных положений.

Необходимо соблюдать определенную последовательность распределения нагрузок опорно-двигательного аппарата в ходе учебно-тренировочного занятия:

– безусловное присутствие разминки;

– использовать упражнения на координацию, обращая внимание на качество выполнения предложенного задания (быстро и точно!);

– обязательно присутствие упражнений на скорость;

– не забывать о силовой подготовке с помощью веса собственного тела;

– упражнения на выносливость выполнять в аэробном режиме. Не работать в анаэробном!

– обязательны восстанавливающие упражнения в конце занятия (возможно «стретчинг»).

В этот период используются занятия и по специальной физической подготовке, которая направлена на развитие физических качеств, необходимых именно для данного вида спорта.

Используются специальные подготовительные комплексы упражнений, по своей структуре сходные с основными игровыми действиями, а также упражнения в технике и тактике, подвижные игры и сама игра.

Развитие физических качеств необходимо постоянно контролировать – для индивидуализации подготовки игроков и для того, чтобы по мере необходимости можно было вносить соответствующие коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Развитие таких индивидуальных качеств как выносливость, ловкость, сила, скорость и техника, происходит в различном возрасте с разной степенью эффективности. Поэтому, например, очень важно предлагать упражнения на развитие скоростных качеств детям в период от 10 до 13 лет, так как формирование быстрых мышечных волокон наиболее активно происходит как раз между 7 и 12 годами.

Главным качеством остается, прежде всего, сила, что предполагает развитие мышц всего тела, а начинать в этой возрастной категории необходимо с мышц верхнего плечевого пояса.

Развитие силы

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Силовые способности подразделяются на собственно-силовые (статический режим, медленные движения) и скоростно-силовые (динамическая сила, проявляемая в быстрых движениях).

Игра в футбол требует проявления, прежде всего, скоростно-силовых способностей: игроки должны проявлять силовые способности при выполнении движений с мячом и без мяча (ударов, стартов, прыжков, толчков и др.) в очень короткие отрезки времени.

Основное внимание при развитии силы должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата.

Необходимо учитывать, что у детей в процессе естественного роста обычно слабо развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы у поверхности бедра и приводящие мышцы нижних конечностей.

Развитие силы следует осуществлять весьма осторожно, используя кратковременные силовые напряжения в основном динамического характера. Упражнения должны сопровождаться минимальными напряжениями, исключая натуживание.

Сила футболиста не ограничивается его ногами: она распространяется на все его тело. Соответственно, мышцы должны быть разви-

ты должным образом, и начинать делать это следует с раннего возраста.

На «этапе начальной подготовки» применяют средства, способствующие гармоническому развитию всех групп мышц, образованию «мышечного корсета», укреплению дыхательной мускулатуры, мышц верхнего плечевого пояса и задней поверхности бедра. В качестве средств используют общеразвивающие упражнения без отягощений и с отягощениями (с футбольными и набивными мячами, гимнастическими палками и др.); упражнения в упорах; метание легких предметов на дальность, а также спецупражнения: удары по мячу на дальность и силу (у тренировочной стенки, батута), вбрасывание мяча и другие.

Однако надо помнить, что используя упражнения с силовой нагрузкой, которая не была подобрана должным образом, может привести к травмам, особенно сухожилий, связок и мышечных тканей.

Общее укрепление мышц (улучшение состояния мышц), когда используется вес собственного тела, является той формой, которая сейчас применяется в течение всего учебного года, особенно для мускулатуры корпуса. Этот «традиционный» метод используется в качестве образовательной фазы тренировки на силу (предел нагрузки 20-40 повторений, 2-4 блока, динамичное выполнение).

Тренеру следует помнить, что в ходе игр основную работу выполняют ноги, соответственно верхняя часть тела не получает должной нагрузки. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук надо включать в тренировку регулярно, потому что их отсутствие в течение даже не очень длительного времени может привести к заметному дисбалансу в уровне развития юных футболистов.

Серьезное различие в силе мышц верхней и нижней части тела затрудняет овладение игроком правильной техники перемещений с мячом и без него. Кроме того, негармоничность физического развития игроков может в некоторых случаях приводить к травмам.

Следует отметить, что тренировка силы может быть включена в тренировку с другими целями. Например, идеальный вариант проводить тренировку, которая в первую очередь нацелена на овладение техническими приемами, после тренировки на силу.

Эффект тренировки на укрепление мышц может крайне положительно влиять на энергию игроков в технической тренировочной работе, которая следует за работой на укрепление.

Основы силовой тренировки

– Разминка хорошего качества – это «растяжка». Без «растяжки» нельзя заниматься укреплением мышц.

– Важно развивать как мышцы приводящие (агонисты), так и мышцы отводящие (антагонисты).

– В конце занятия на силовые качества необходимо давать «растяжку успокаивающую».

– Тренер должен время от времени переоценивать программу силовой подготовки и вносить изменения, учитывая индивидуальные возможности игроков.

Программа растяжки (9 лет)

1. Начало занятия. Разминка на стадии разогрева (1-4 упражнения). Удерживать положение 5-10 секунд (рисунок 1).

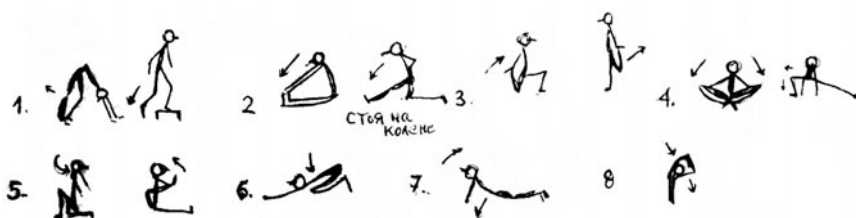


Рис. 1. Растяжка

2. Никаких резких движений.
3. Дышать свободно, спокойно.
4. Концентрировать внимание на ощущениях в мышцах.
5. В заключительной части тренировки можно добавить еще 4 упражнения (т.е. сделать 8 упражнений).

Растяжка высвобождает гормоны роста, стимулирует повышенное развитие, что позволяет увеличить и силовой компонент мышц.

Более того, «растяжка» снимает напряжение мышц, что позволяет избежать травм в этот возрастной период.

Упражнения, способствующие развитию силы мышц туловища и плечевого пояса:

– без предметов: в положении сидя, руками опершись сзади – «велосипед»; в положении сидя, ноги вместе и слегка приподняты, руки в стороны, сгибание и выпрямление ног, не опуская их, а также круговые движения ногами; в положении упор лежа переход в упор присев толчком обеих ног и возвращение в исходное положение; пружинящие движения прыжками ноги врозь-вместе; в положении лежа на спине, руки в стороны ладонями вниз, ноги вместе – поднимание ног перпендикулярно к полу и опускание их вправо и влево;

– с партнером: «качели» (пружинистые наклоны туловища вперед); «мельница» (повороты туловища, не сгибая ног); «насос» (поочередные приседания из положения стоя лицом друг к другу и взявшись за руки); стоя лицом друг к другу (ноги врозь, правая или левая впереди) и упершись ладонями в ладони партнера поочередное сгибание и разгибание рук с преодолением сопротивления партнера; стоя спиной друг к другу

на расстоянии шага и взявшись под руки, делать глубокие пружинящие приседания; стоя вплотную спинами друг к другу и взявшись под руки, поочередно наклоняться вперед до горизонтального положения; сидя ноги врозь и упершись ступнями в ступни партнера, взявшись за руки, наклоняться вперед и назад;

– с набивным мячом: – стоя лицом друг к другу, сильно толкать мяч от груди поочередно вперед и вперед-вверх; то же из положений «присед», «наклон вперед» и «слегка подпрыгивая»; сидя лицом друг к другу и держа мяч на вытянутых вверх руках, лечь на спину, выпрямиться и передать мяч партнеру; лежа на животе, поднимать мяч вверх, прогибаясь (партнер держит ноги); передача мяча броском снизу из положения наклон вперед; броском обеими руками через голову назад после наклона вперед, то же, но с передачей мяча между ногами.

Упражнения, способствующие развитию силы мышц стопы, голени, бедра:

– без предметов: подскоки на месте попеременно на каждой ноге с соответствующим переносом тяжести тела; прыжки вперед и в сторону толчком одной ноги с приземлением на другую; прыжки вперед-вверх на одной ноге во время бега; прыжки вверх на месте толчком обеими ногами (ноги врозь, ноги вместе, одна впереди); спрыгивание с высоты 40-50 см, на обе ноги с последующими рывками на 10-15 м или с прыжком вперед–в сторону; прыжки в длину и высоту; «русская пляска» (присев на корточки, выбрасывать вперед то левую, то правую ногу); «попрыгунчик» (прыжок ноги врозь, хлопок руками о бедра – прыжок ноги вместе, хлопок руками над головой и т.д.);

– на гимнастических скамейках: прыжки – на скамейку и обратно на одной и на обеих ногах, стоя лицом к скамейке; стоя боком к скамейке; из стойки ноги врозь (скамейка между ногами) на месте и с продвижением вдоль скамейки; через скамейку и обратно; стоя лицом к скамейке, стоя боком к скамейке, с продвижением вдоль скамейки на обеих ногах и с ноги на ногу;

– преодоление полосы препятствий из гимнастических скамеек: бег через 3-6 скамеек, установленных в 1-1,5 м одна от другой; преодоление скамеек прыжком на обеих ногах, на одной ноге с промежуточным шагом и без него;

– удары по мячу ногой на силу и точность из разных положений в тренировочную стенку, батут и в ворота; на дальность; головой в прыжке. Отбор мяча в подкате и толчком (согласно правилам);

– подвижные игры.

Развитие быстроты и скорости

Скорость футболиста – это его способность выполнять двигательные действия с мячом и без мяча в минимально короткие отрезки времени.

В футболе это качество проявляется как быстрота реакции, быстрое выполнение движений и смена одного движения другим, скорость передвижения.

Использование упражнений на развитие скоростных качеств на этом этапе несколько ограничено из-за того, что такое качество как быстрота двигательной реакции, еще не достигло своего пика. Поэтому внимание сейчас надо уделить развитию именно быстроты двигательной реакции посредством использования отдельных движений с увеличением (в короткое время) темпа их выполнения.

Быстрота реакции измеряется временем от появления сигнала до начала ответного действия.

Простая реакция – заранее известное движение на заранее известный сигнал.

Сложная реакция – неизвестно какой сигнал, неизвестно как реагировать.

В сложной реакции выделяют:

– реакция на движущийся объект (рано формирующаяся индивидуальная способность) развивается к 8-9 годам. Хорошо совершенствуется, но требует систематической тренировки. Для тренировки вратаря необходимо использовать такие удары по воротам, в которых 20% мячей «не берущиеся», 40% мячей берущиеся на пределе, 40% мячей берущиеся легко.

Недостаточно быть быстрым в беге, нужно еще уметь быстро принимать решения. То есть чтобы первым добежать до конца (или мяча), игрокам необходимо и быстро бегать, и быстро думать. Чем быстрее игрок думает, принимает решение, тем быстрее он реагирует на ситуации и успешнее сыграет. Поэтому сама игра в футбол, безусловно, имеет первостепенное значение, именно там тренеру становится гораздо яснее, чего ждать в ближайшем будущем от своих воспитанников.

На данном этапе необходимо продолжить расширение объема двигательных возможностей юных футболистов, что является базой для разучивания и освоения всех игровых двигательных действий.

При развитии скоростных качеств игроков упражнения с короткими беговыми шагами следует чередовать с другими упражнениями, которые будут способствовать увеличению длины шага при определенных обстоятельствах.

Бег с высоким подниманием бедра имеет два положительных эффекта:

- способствует развитию силы мышц бедра и голени;
- способствует увеличению длины беговых шагов.

«Челночный бег» – самое простое упражнение для развития скоростных качеств и освоения техники поворотов. Это упражнение можно выполнять в виде соревнования, когда игроки стремятся быстрее добежать до ближнего конуса и вернуться назад, затем добежать до более дальнего конуса и снова вернуться и т.д.

Примеры упражнений:

Упражнение № 1 (рисунок 2)

Тренер посылает мяч вперед, а игрок (И) должен догнать его до конца.

Тренер варьирует скорость посылки мяча.

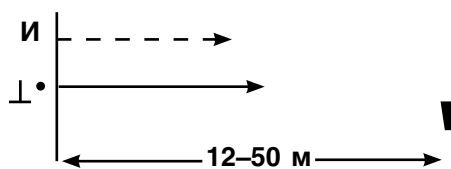


Рис. 2

Упражнение № 2 (рисунок 3)

– То же, но два игрока ведут мяч навстречу друг другу.

– При приближении, они взаимно делают ложные движения и, обегая партнера, финишируют на противоположных сторонах.

– Постепенно увеличивается скорость ведения, обводки и финиширования.

Быстрота выполнения технических приемов в игровой обстановке зависит не только от линейной скорости передвижения футболиста, но и от способности

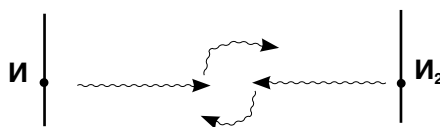


Рис. 3

быстро оценить обстановку и принять решение. Следовательно, качество скоростных действий с мячом определяется уровнем развития физических качеств, быстротой мышления и быстротой переключения от одного действия к другому.

В целях развития каждого из них широко применяют комплексный (игра–обучение–игра) и игровой методы.

Методика тренировки быстроты движения

Основной путь – выполнение задания с максимальной скоростью. Скоростные качества прогрессируют, если спортсмен показал максимальную скорость в выполнении какого-либо действия и запомнил ощущения, возникшие в этот момент.

Можно использовать следующие виды упражнений:

- упражнения для развития быстроты реагирования на сигналы разного типа, быстроты сложных реакций и реакций на движущийся объект;
- упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости, частоты движений:
 - семенящий бег на месте и в движении;
 - старты из разных исходных положений;
 - бег с пульсирующей скоростью;
 - эстафеты;
 - бег за партнером с изменением скорости и направления движения;
 - стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам;
 - бег змейкой между стойками, расставленными в определенном порядке или хаотично.

Развитие скорости

В футболе надо уделять большое внимание развитию комплексной формы проявления скорости.

Комплексная форма проявления скорости:

- быстрота тактического мышления;
- быстрота реакции на движущийся объект;
- скорость передвижения;
- быстрота технических действий с мячом;
- реакция выбора – когда нужно отвечать одним из возможных вариантов ответа, в зависимости от действий соперника. Здесь многое зависит от реакции антиципации (предвидения). Спортсмены угадывают следующее движение по перемещению тела, по перераспределению веса тела на ноги.

Быстрота двигательной реакции и методика её развития

Под двигательной реакцией подразумевается латентный период реакции. Необходимо пытаться быстроту сложной реакции довести до быстроты простой реакции:

- варьировать скорость движущегося объекта;
- увеличить внезапность появления или вылета мяча (4 замахиваются – бьет один);
- сокращать дистанции между принимающим и отдающим. Всё это воспитывается на движущийся объект. Самое главное – уметь предвидеть. Это можно воспитывать (показом, рассказом). Особенно это важно в детском возрасте.

Методика развития быстроты в целостном двигательном акте

Упражнения должны отвечать трем требованиям:

1. Техника выполнения должна быть такой, чтобы эти упражнения можно было выполнять с максимальной быстротой.

2. Все внимание должно быть направлено не на технику, а на скорость передвижения. Упражнение должно быть хорошо освоено.

3. Время действия упражнения не должно быть больше 8 секунд, чтобы скорость не снижалась вследствие утомления.

В тренировках давать упражнения на развитие слабых групп мышц (косые мышцы туловища, отводящие, приводящие, сгибатели, разгибатели – как верхнего плечевого пояса, так и задней поверхности бедра).

Комплексы с преимущественной направленностью на развитие быстроты надо применять в начале основной части тренировки, затем следуют игры, также способствующие совершенствованию этого качества.

Основным методом развития скорости является повторный метод. Так как упражнения с большой интенсивностью невозможно выполнять длительное время, то перед повторением необходимо делать паузы для

отдыха. Количество повторений и величина паузы определяются временем выполнения упражнения. При резком снижении скорости занимающемуся нужно перейти к другому упражнению или отдохнуть, поскольку продолжение данного упражнения будет направлено уже на воспитание выносливости, а не скорости.

Скорость передвижения игрока зависит от того, насколько быстро он способен стартовать, разгоняться после старта, набирать абсолютную скорость, выполнять рывково-тормозные действия, переключаться от одного действия к другому.

Стартовать футболисту приходится как в простых, так и в сложных игровых ситуациях.

Для отработки стартов в простых ситуациях применяют упражнения, способствующие увеличению «взрывной» силы ног: рывки на короткие отрезки, прыжки толчком одной и обеих ног и др.

Упражнения для повышения быстроты старта в простой ситуации:

– стартовые рывки по зрительному сигналу из положения стоя (лицом, спиной, боком), сидя, лёжа к направлению движения, после прыжков (вверх, вперед и в сторону); рывки в движении с поворотом вправо, влево и назад;

– прыжки (вверх с места толчком обеими ногами, вверх из положения левой впереди с быстрой сменой ног);

– упражнения из футбола: рывок с мячом по зрительному сигналу во время медленного ведения мяча; рывок с мячом после обводки стойки, соперника; рывок без мяча при игре с партнером в одно касание («стенка»); рывок за соперником, стартующим с мячом, рывок на мяч, отраженный стенкой, батутном; рывок при передаче мяча партнером на свободное место; рывок для нанесения завершающего удара по воротам после передачи мяча партнером; прыжки при выполнении ударов головой по высоко подвешенным мячам.

Старт в сложной ситуации отличается от старта в простой тем, что футболист начинает движение после решения нескольких задач и выбора конкретного плана действия. Например, старт игрока линии полузащиты на свободное место для завершения атаки после оценки им игровой ситуации. Для тренировки необходимо подбирать упражнения, способствующие сокращению времени сложных двигательных реакций: рывки по сигналу на начало движения объекта (передача, бросок мяча и др.), игровые упражнения с мячом, спортивные и подвижные игры.

Упражнения для повышения быстроты старта в сложной ситуации

Бег с «тенью». Варианты:

1. Два игрока медленно бегут друг за другом. Первый произвольно делает серию движений: прыжок вверх, поворот, рывок 5-7 метров; второй

повторяет эти движения. Первый произвольно делает кувырок, а затем рывок влево или вправо (в зависимости от зрительного сигнала тренера). Второй копирует первого.

2. Два игрока медленно бегут друг за другом. Первый произвольно выполняет серию движений: выпада влево и вправо, прыжок с имитацией удара по мячу головой, рывок 5-7 метров. Второй в том же темпе дублирует движение первого. Первый произвольно делает подкат, а затем рывок влево или вправо – в зависимости от зрительного сигнала тренера. Продолжительность упражнения 15-30 секунд, отдых 2-3 минуты.

Старты на разные сигналы. Варианты:

– Игроки медленно ведут мяч. По зрительному сигналу тренера очень быстро стартуют с мячом влево (вправо), по звуковому сигналу останавливают мяч, поворачиваются на 180 градусов и делают рывок вперед.

– Игроки (не менее 6) медленно бегут цепочкой с интервалом 2-3 метра. По зрительному сигналу последний стартует, обгоняя цепочку слева, и становится лидером. По звуковому сигналу очередной стартующий обегает игроков справа и сменяет лидера. Чередование зрительных и звуковых сигналов произвольное.

– Игроки медленно бегут по полю. По первому зрительному сигналу тренера они очень быстро стартуют влево (на 5-7 метров); по второму – подпрыгивают вверх и стартуют вправо (на 5-7 метров) либо, поворачиваясь на 180 градусов, вперед.

У тренировочной стенки (батута). Один партнер стоит в 5-7 метрах от стенки, лицом к ней. Двое других в разной последовательности посылают мячи в стенку. Стоящий у стенки после отскока мяча должен развернуться, догнать мяч и возвратить его выполнившему удар. После 5-7 ударов партнеры по очереди меняются местами.

Игровые упражнения выполнять с таким числом участвующих: 2x1, 3x1, 4x1, 5x2, 4x2.

Упражнения из футбола

– Передача мяча на месте с внезапным коротким пасом на свободное место, с чередованием коротких, средних и длинных передач для выполнения рывка за мячом и для возвращения мяча партнеру.

– Медленное встречное ведение мячей. Перед встречей каждый ведущий посылает свой мяч на 10-15 метров вперед, резко поворачивается и бежит за мячом, посланным партнером, пытаясь догнать его как можно быстрее. После остановки мяча партнера продолжается встречное ведение мяча.

– В тройках. Один партнер с мячом – сзади, двое других – впереди, на одной линии, лицом к нему, в 7-10 метрах от него и друг друга. После передачи мяча «вразрез» между ними, каждый быстро поворачивается кругом и старается первым догнать мяч и овладеть им. Сделав 5-7 передач, партнеры по очереди меняются местами.

Стартовый разгон зависит от способности футболиста быстро набрать скорость на дистанции, что обеспечивается за счет частоты движений ног, за счет длины шагов и времени отталкивания. В качестве средств используют упражнения, направленные на развитие «взрывной» силы ног.

Упражнения для совершенствования стартового разгона:

– бег с места по прямой под уклон и вверх, за лидером по песку, по опилкам, прыжковый бег на 10-20 метров.

Упражнения из футбола: старты с ведением мяча; преследование соперника, ведущего мяч. Парные (один посылает мяч на 10-15 метров, другой догоняет мяч и возвращает партнеру). Партнеры, находясь на расстоянии 20-25 метров друг от друга, начинают медленное встречное ведение мяча. Приблизившись, каждый посылает мяч на 10-15 метров за спину партнера и устремляется за ним.

Абсолютная скорость важна при переключении футболиста с медленной скорости на более высокую. Например, при открывании на свободное место при персональной опеке. Надежное средство совершенствования абсолютной скорости – беговые упражнения на дистанции 15-25 метров с ходу.

Упражнения для повышения абсолютной скорости

Бег на 15, 20, 25 метров; бег на 10-20 метров с забрасыванием голени; бег на 10-20 метров с высоким подниманием бедер; бег на 10-20 метров под уклон и с ходу; бег с максимальной частотой движений ног на месте (4-6 секунд бега, 1-2 минуты отдыха); многократное пробегание 15-20-метровых отрезков с паузами (1-3 минуты) для отдыха.

Скорость рывково-тормозных действий, характеризующая способность футболиста быстро менять направление движения, зависит от работы мышц ног в уступающе-преодолевающем режиме. Для тренировки необходимы упражнения в прыжках и в беге с изменением направления движения.

Упражнения для повышения быстроты рывково-тормозных действий:

– рывки на 5-10 метров с остановкой по зрительному и звуковому сигналам;

– рывки на 5-10 метров, заканчивающиеся прыжками вверх; серии рывков на отрезке 1-20 метров; бег с «тенью» (с изменением направления и внезапной остановкой партнера); челночный бег на 5-10 метров; рывок (5-10 метров); прыжок вверх, снова рывок (5-10 метров) и т.д.

Упражнения из футбола: остановка мяча по зрительному сигналу во время ведения; обманное движение «ложная остановка», рывки с мячом влево и вправо; чередование ударов головой в прыжке по подвешенным мячам с рывками на 5-10 метров; чередование подкатов и рывков; рывки в сочетании с прыжками, кувырками, подкатами и падениями.

Упражнения для повышения быстроты переключения от одного действия к другому:

– комбинация прыжковых, беговых и других упражнений: три прыжка вперед – рывок на 10-15 метров – рывок на 5-7 метров – два кувырка вперед – рывок на 10-15 метров; прыжок через барьер высотой 30-40 см – рывок на 10-15 метров; бег с высоким подниманием бедра (5-7 метров), прыжковый бег.

Упражнения из футбола: ведение мяча – передача. Прием мяча – ведение – удар у цель; бег (10 метров) – обводка трех стоек на 10-метровом отрезке – удар в цель; ведение – передача – удар головой в прыжке; рывок на 5-7 метров – удар в цель; ведение – обыгрывание партнера – передача мяча; отбор мяча в единоборстве с противником с последующим ведением, обманным движением, передачей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (с 9 лет):

- многоскоки 10-12 метров с высокой частотой и скоростью;
- упражнения с сопротивлением партнера (сдерживание партнера за плечи в момент его движения вперед);
- бег по наклонной дорожке вверх с максимальной частотой работы ног (15-20 метров);
- броски набивного мяча одной, двумя руками от груди, из-за головы, снизу и т.п., в том числе в прыжке;
- прыжки на двух ногах с поворотами на 90, 180, 360 градусов;
- прыжки с доставанием предметов на высоте;
- прыжки в длину с места;
- тройные прыжки в длину с ноги на ногу и т.д.

Развитие ловкости

Ловкость – понятие «ловкость» в футболе включает в себя все полезные движения и комплекс движений, которые встречаются в игре и могут выполняться с мячом и без мяча; способность овладевать новыми видами движений.

Важное качество ловкость создает основу для быстрого овладения сложными в координационном отношении действиями.

Развитию ловкости следует уделять первостепенное внимание, подбирать такие упражнения, которые одновременно воздействуют и на двигательный, и на вестибулярный, и на зрительный анализаторы.

При развитии ловкости как способности овладевать новыми движениями, используемыми учащимися, постоянно должны включаться элементы новизны (стойка на лопатках; равновесия; жонглирование мячом правой и левой ногой; метание мяча в цель; все это после кувырков, перекатов и т.п.).

Упражнения, направленные на развитие ловкости, довольно быстро ведут к утомлению, поэтому их целесообразно проводить в начале тренировки или после интервала отдыха.

Акробатические упражнения способствуют овладению управления телом во времени и пространстве, улучшают работу вестибулярного аппарата, сочетая вращение тела как вокруг вертикальной оси, так и вокруг горизонтальной. Выполнение этих упражнений способствует воспитанию таких физических качеств, как ловкость, гибкость, прыгучесть.

Под «общей ловкостью» обычно понимают способность удачного приспособления движения к изменяющимся обстоятельствам (условиям), при сохранении целесообразности, точности и качества движения.

Под «специальной ловкостью» – уже сама техничность, т.е. специальные спортивные навыки, а наиболее сильно они проявляются при выполнении значительно более сложных движений. Важно подчеркнуть тесную связь между силой, скоростью и ловкостью, которая является основой индивидуальной техники игрока.

В футболе игрок должен выполнять всю структуру движений именно на максимальной скорости при последующем праве на мгновенную импровизацию и неожиданное изменение уже начавшегося движения.

В качестве критерия оценки ловкости чаще всего приводятся:

1. Координация движений тела и его частей в пространстве и времени.
2. Точность выполнения движений.
3. Быстрота изменения движений.

Методика развития ловкости

1. Учить сложные в координационном отношении движения.
2. Учить изменять двигательную деятельность в зависимости от необходимости.
3. Развивать восприятие движений тела в пространстве: акробатика, батут.
4. Развивать чувство равновесия.

Типичные упражнения – подвижные игры; упражнения с мячом; акробатические упражнения; бег с преодолением препятствий (несложных); прыжки; упражнения в равновесии на небольшой высоте.

Большое значение имеют упражнения в беге с дополнительными заданиями на внезапные остановки, повороты, с изменением направления и с требованием быстроты выполнения.

Естественную эластичность мышц и подвижность в суставах следует поддерживать с помощью упражнений с движениями большой амплитуды без отягощения, сохраняя оптимальную меру гибкости.

Обязательное требование к каждому упражнению – элемент новизны, ибо эффективность этих упражнений тем выше, чем меньше автоматизирован двигательный навык у обучаемых.

Упражнения из других видов спорта способствуют развитию общей ловкости, привитию многообразных двигательных навыков и умений, обязательных для футболиста.

Для развития ловкости рекомендуются:

– Акробатические упражнения: кувырок из упора присев в группировке; кувырок вперед из полуприседа; серия кувырков вперед; чередование кувырков вперед с медленным бегом; кувырки вперед с последующими прыжками вверх (в сторону, вперед); чередование кувырков вперед с прыжками (вверх, в сторону, вперед); кувырок назад из упора присев в группировке; кувырок назад из полуприседа; серия кувырков назад; кувырок назад с последующим прыжком вверх; чередование кувырков назад с прыжком вверх; кувырки вперед из положения стоя; кувырки в движении после короткого разбега; серия кувырков вперед с прыжками вверх.

– Гимнастические упражнения: комбинации упражнений, сочетающих наклоны, упоры, отжимания, махи руками и ногами, седы, перекаты вперед и назад; прыжки в упор присев и в упор лежа; комбинация прыжков через снаряды с поворотами на 90, 180, 360 градусов, с рывками на 5-10 метров, кувырками, упорами, прыжками вверх, отскоками в сторону.

– Упражнения на гимнастической скамейке: прыжки одной и обеими ногами на скамейку и обратно; то же, стоя боком к скамейке; прыжки ноги врозь в полуприседе на скамейку, соскок в стойку ноги врозь; то же с продвижением вперед; прыжки на скамейку с поворотом кругом; прыжки через скамейку толчком двумя ногами; прыжки с поворотами на 90, 180 градусов.

– Гимнастические упражнения на козле: прыжки ноги врозь; прыжки ноги врозь с мостика; прыжки, согнув ноги с мостика; прыжки ноги врозь с мостика (отодвинутого); прыжки ноги врозь, присед на мате и кувырок вперед; прыжки через 2-3 снаряда, расположенных в 2-3 метрах один от другого; такие же прыжки, согнув ноги.

– Легкоатлетические упражнения: прыжок вверх толчком одной и обеими ногами; чередование бега с прыжками толчком одной и обеими ногами; прыжки с поворотами на 180, 360 градусов во время бега; бег с чередующимися сериями прыжков (толчком одной с приземлением на маховую ногу; толчком двумя с приземлением на обе ноги); прыжки через 3-5 барьеров высотой 35-45 см с последующим стартом; прыжок в высоту с разбега; прыжок в длину с разбега; тройной прыжок; комбинация прыжков и бега: преодоление комбинированной полосы препятствий – бег 15 метров, прыжок через «ров» (ширина 2-2,5 метра) в «шаге», бег 10 метров, прыжок через барьер (высота 35-45 см), метание теннисного мяча.

– Упражнения со скакалкой (скакалка сложена вчетверо):

Упражнение 1. Прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую должны вращать вперед. Отталкиваться двумя ногами.

То же самое, но скакалку вращать назад.

Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

Упражнение 2. На счет 1 – прыжок через скакалку вперед; 2 – прыжок через скакалку назад; 3-4 – круг руками назад.

На счет 1 – прыжок через скакалку назад; 2 – прыжок через скакалку вперед; 3-4 – круг руками вперед.

Упражнение 3. На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2- прыжок на правую ногу, левая сзади в скрестном положении; 3- прыжок, ноги в стороны; 4 – прыжок на левую ногу, правая сзади в скрестном положении; 5-8 прыжки с ноги на ногу.

Эстафеты

Эстафета 1. В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 метров. На ней размечены два круга, затем стоит скамейка, в конце дистанции – конус. Задания: 1 – обежать первый круг справа; 2 – обежать следующий круг слева, 3 – 4 раза прыгнуть боком через скамейку; 4 – добежать до конуса и сделать там прыжок на 360 градусов; 5 – пробежать по узкому краю скамейки; 6 – вернуться в конец колонны.

Эстафета 2. В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 метров. На ней размечены два круга, в конце дистанции – конус. Задания: 1 – пропрыгать на одной ноге круг справа; 2 – пропрыгать следующий круг на другой ноге слева; 3 – сделать колесо с левой руки, 4 – сделать колесо с правой руки; 5 – прыжки через мяч: вперед, назад, вправо, влево; 6 – вернуться к месту старта бегом спиной вперед.

Эстафета 3. В колоннах по 4 футболиста. Пробежать по узкому краю гимнастической скамейки, выполнить колесо, обежать конус слева, вернуться к скамейке и пролезть под ней, вернуться бегом в конец своей колонны. Колесо можно заменить прыжком с поворотом на 360 градусов или кувырком вперед.

Эстафета 4. В колоннах по 6-8 футболистов. И.п. – сидя, руки сзади. Приподнять таз и по сигналу передвижение вперед в таком положении 5 метров. Обрато – прыжками на одной ноге.

Специальные упражнения из футбола: удары ногой по неподвижному мячу, катящемуся и летящему на точность; резаные удары ногой по неподвижному и катящемуся мячу на точность; удары ногой из сложных положений по катящемуся и летящему мячу на точность; удары головой по мячу в прыжке, в движении и в борьбе с противником до остановки мяча (на месте и в движении) при пассивном и активном отборе мяча противником; ведение мяча с изменением направления, с укрыванием мяча от преследующего противника; обманные движения, выполняемые в единоборстве с соперником; отбор мяча выпадам или подкатом, применяя быстрый выход на мяч с целью опередить противника, используя толчки согласно правилам игры в играх и игровых упражнениях с соперником, который активно работает с мячом; упражнения по технике игры вратаря; передачи мяча по земле, по воздуху на месте и в движении в парах, тройках; игры 3x3, 4x4, 5x5, 6x6 на ограниченных площадках.

Упражнения с мячом: броски и ловля мячей после ударов их о землю (стенку, пол), после выполнения полуприседа (приседа, подскока); прыж-

ки над мячом, соединив ноги, ноги врозь, в «шпагате»; передачи двух мячей руками одновременно по разным траекториям, в быстром темпе.

Упражнения для развития быстроты и ловкости:

1. Непрерывный поток быстрых движений в максимальном темпе по отношению к индивидуальным возможностям:

– обманные движения с выпадом, 2 кувырка; бег с обманными движениями, кувырки вперед-назад; бег вперед, бег спиной вперед, бег с поворотами, бег с остановками и изменением направлений и т.д.;

– то же самое с мячом;

– подскоки из положения лежа, сидя с опущенными коленями;

– изменения положения;

– прыжки через скакалку – на одной, двух ногах, бег вперед, спиной вперед и т.д.

2. Мяч у тренера. Две команды на расстоянии 10 метров от тренера. Когда тренер, держа мяч перед собой, отпускает его, тогда первые два человека стараются завладеть им.

3. Две команды. По сигналу занимающиеся бегут к предметам (мячи, медицинболлы, теннисные мячи и т.п.), расположенным от них на 10-15 метров, собирают их и, прибежав, передают партнеру, который возвращается с ними и расставляет все по местам.

Две команды. Перед первым лежит несколько мячей. По сигналу надо быстро передать их стоящему сзади, а тот дальше. Затем повернуться и передать мячи в обратную сторону.

Тренеру: упражнения и подвижные игры для развития быстроты и ловкости необходимо давать в сочетании с другими упражнениями, так как занимающиеся в этом возрасте не могут длительно выполнять одно упражнение и быстро теряют интерес к проводимым упражнениям.

Упражнения на развитие скорости и ловкости

1. Пробегание 5-10-метровых отрезков по различным сигналам и из различных стартовых положений.

2. Мяч у тренера, который подбрасывает его так, чтобы он ударился об пол 3 раза. Занимающиеся, которые расположены в двух командах на расстоянии 5-7 метров одна от другой, должны быстро перебежать на сторону соперника и построиться в одну шеренгу.

3. Беговые упражнения:

– Серия спринтов 5-10 метров: спиной, боком вперед.

– Бег на месте и старты в различных направлениях по сигналу.

– Слаломный бег с перепрыгиванием препятствий.

– Бег на месте, старт с изменением направлений по сигналу.

– Бег на месте с обманными движениями.

– Бег на месте с поворотами.

Развитие гибкости

Под гибкостью понимают морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость футболиста – это его способность выполнять движения с максимальной амплитудой.

Тело ребенка обладает естественной гибкостью, и каждая тренировка должна содержать игры или другие подвижные действия, которые помогают легкости движений.

Работа над гибкостью позвоночника обеспечивает хороший баланс тела, улучшение мобильности туловища и хорошее функционирование нервно-мускульной системы.

Предотвращению повреждения суставов и мышц способствует соответствующая работа над гибкостью, особенно в коленном и голеностопном суставе.

Важная особенность гибкости в том, что это свойство, в отличие от других, с возрастом не развивается, а регрессирует, поскольку к 13-16 годам завершается формирование суставов и значительно повышается прочность связочного аппарата. Связки становятся менее эластичными. Предельно возможная амплитуда движений существенно уменьшается, и, прежде всего, в голеностопных суставах и в суставах позвоночного столба. Поэтому развитие гибкости дает больший эффект на «этапе начальной подготовки» и «тренировочном этапе».

При развитии гибкости к каждому занимающемуся необходим индивидуальный подход. Экспериментально доказано, что под воздействием одних и тех же упражнений подвижность в суставах у детей возрастает неодинаково. Поэтому футболистам с ограниченной подвижностью в суставах следует давать больше (и по объему и по числу повторений) упражнений на растягивание.

Далее на «Этапе спортивного совершенствования» важно сохранить достигнутый уровень гибкости.

В качестве основных средств развития гибкости применяют разнообразные упражнения на растягивание. Необходимого эффекта достигают за счет многократных повторений и постепенного нарастания амплитуды движений.

При выполнении игроками общеразвивающих гимнастических, акробатических, а также специальных футбольных упражнений (подкатов и выпадов, обманных движений и ударов из сложных положений), тренер должен постоянно напоминать о значении амплитуды движений для становления двигательных навыков и умений.

Средство развития гибкости – прежде всего упражнения:

– без предметов: из положения «ноги врозь (или вместе)» пружинящие наклоны туловища вперед с касанием руками пола слева, посередине и справа (с выпрямлением и без выпрямления туловища); пружинящие наклоны туловища (с выпрямлением или без него) как можно дальше

вперед от ног, между ногами и как можно дальше позади ног; пружинящие наклоны туловища вперед с касанием пола локтями; пружинящие наклоны туловища вперед со скольжением рук вдоль голеней; попеременно простые и пружинящие наклоны туловища назад и в стороны с махами руками; поочередно простые и пружинящие повороты туловища вправо и влево; то же, но руки в стороны, за голову; в стойке ноги врозь прогибание назад до касания руками пяток, без поворота и с поворотом туловища (левой рукой коснуться ступни правой, правой рукой коснуться левой ступни); пружинящие покачивания туловищем в выпаде (прыжками менять положение ног); шпагат, мостик; высокие махи ногой вперед и в сторону (с движением рук в противоположную); наклоны туловища в выпаде вперед и назад;

– на гимнастической стенке: поставив одну ногу на рейку повыше, а руками держась за стенку на уровне плеч, пружинящим движением притягивать туловище к ноге (так, чтобы лбом коснуться колена); стоя спиной вплотную к стенке, наклоняться вперед (обхватив рейку), а туловище притягивать к ногам; хват руками за нижнюю рейку и притягивание туловища к ногам, сидя на полу (ноги закреплены под рейкой); сидя на полу спиной к стенке (взявшись за рейку за головой), сгибая ноги, вставать и прогибаться (не отрывая рук), после чего возвращаться в исходное положение; лежа на спине головой к стенке и взявшись руками за нижнюю рейку, поднимать ноги до касания ими той же рейки;

– со скакалкой: сидя на полу (скакалка, сложенная вчетверо, за ступнями), поочередно наклоняться за скакалкой и выпрямляться; поднимание ног вверх скакалкой, сложенной вдвое (обхватив подошвы); притягивание туловища к полу при помощи скакалки, сложенной вчетверо за головой;

– с мячами (резиновыми, футбольными): наклоны вперед с махом руками между ногами; пружинящие наклоны в сторону; широкие махи руками вправо и влево с перемещением тяжести тела в сторону маха; ведение мяча по полу вокруг широко расставленных ног по «восьмерке»; сидя на полу, ведение мяча по полу вокруг прямых ног; перекат назад до касания мячом, зажатым между ногами, пола за головой; поднимание и опускание ног вверх, вправо и влево лежа на спине; одновременное поднимание ног и туловища (мяч зажат между ногами);

– с мячами (парные): стоя спиной друг к другу (ноги врозь), передача мяча над головой и между ногами (по кругу); сидя спиной друг к другу, передача мяча партнеру через голову после наклона вперед до касания мячом пола; передача мяча с поворотом по кругу и по «восьмерке»; поочередные перекаты назад, касаясь зажатым между ступнями мячом пола за головой, и возвращение в исходное положение; лежа на животе лицом друг к другу, броски мяча от груди, из-за головы и сбоку;

– с партнером: стоя лицом друг к другу и взявшись за руки, поворачиваться кругом (не отпуская рук), вправо и влево; глубокие пружинящие наклоны туловища вперед; стоя спиной друг другу (ноги врозь), сводить ладони над головой; сидя в положении ноги врозь, лицом друг к другу,

взявшись за руки и упершись один в другого ступнями ног, делать пружинящие наклоны; в положении сидя, руки за голову (партнер прижимает ноги к полу) пружинящие наклоны в стороны (касаясь локтями пола); круговые движения туловищем с постепенным увеличением амплитуды в положении сидя; лежа на животе, руки за голову (ноги партнер прижимает к полу) поворачивать туловище вправо и влево;

– сидя с партнером на гимнастической скамейке (партнер прижимает ноги сидящего к полу), наклонять туловище назад (руки за голову), касаясь пола головой; то же, но держа за головой мяч; лежа на скамейке на животе (партнер прижимает ноги лежащего к полу) прогибания (последовательные) с подниманием рук вверх, с поворотами туловища и держа в руках мяч.

Развитие координации

Одной из закономерностей освоения техники игровых приемов является то, что в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приема в начале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях.

В дворовом футболе, за несколько часов игры в течение дня с разными соперниками, ребенок сотни раз повторял основные технические элементы футбола – прием и передачу мяча, обводку и отбор, удары с разных дистанций по воротам и т.п. Не было больших перерывов между действиями, и в процессе ежедневных игр мышцы маленького футболиста «учились» координировать эти действия.

Ребята отличаются друг от друга по разным причинам, частично по генетическим, частично по морфологическим, культурным, даже климатическим. Юноши Бразилии и Африки всегда более координированы и имеют лучшее чувство ритма, чем юные европейцы. Тем не менее хорошо известно, что координационные качества тренируемы и над ними можно работать в любом возрасте.

Развитие координационных навыков должно быть включено в подготовительную часть тренировки, что поможет в развитии баланса, работе ног при изменении ритма бега, перед ударом по мячу, длинном пасе, дриблинге. Конечно, упражнения координационного порядка должны включаться и в другие части занятия.

При выполнении координационных упражнений мышцы, что называется, «учатся» точно дозировать степень своей напряженности и расслабления. Потом уже, на основе полученных в такой учебе умений, мышцы будут правильно регулировать силу удара и задавать нужное направление движению мяча.

Чем сложнее изучаемая техника, тем больше внимания следует уделять развитию координации.

Методические приемы:

А) введение необычных исходных положений;

Б) зеркальное выполнение упражнений;

В) изменение скорости и темпа движений;

Г) усложнение координационных движений с помощью заданий типа жонглирования;

Д) изменение способа выполнения двигательного действия;

Е) усложнение действий добавочными движениями и комбинирование действий в непривычных сочетаниях (перед ударом – кувырок; перепрыгивание через барьер – удар по воротам и т.п.);

Ж) варьирование тактических условий (игра с разными соперниками);

З) введение дополнительных объектов действий и специальных раздражителей, требующих срочной перемены действий (игра в 2-3 мяча, игра в четверо ворот и т.п.);

И) изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение (квадраты разных размеров);

К) направленное варьирование внешних отягощений;

Л) использование различных материально-технических и естественных средовых условий занятий для расширения диапазона, вариативных двигательных навыков (игра на разных покрытиях).

При проведении занятий на развитие координации движения для вратаря, по возможности давать упражнения с мячом, чтобы вратарь привыкал двигаться, имея в руках мяч, чтобы он был ему не в тягость, чтобы не обременял его, а помогал ему.

Координационные упражнения

И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок с поворотом на 90 градусов влево; 2 – прыжок с поворотом на 90 градусов вправо; 3 – прыжок с поворотом на 180 градусов влево; 4 – прыжок с поворотом на 180 градусов вправо; 5 – прыжок с поворотом на 270 градусов влево; 6 прыжок с поворотом на 270 градусов вправо; 7 – прыжок с поворотом на 360 градусов влево; 8 – прыжок с поворотом на 360 градусов вправо. При выполнении прыжков максимально активизировать голеностопный сустав. Можно выполнять с различными положениями рук.

И.п. – стоя боком, руки на поясе. На счет 1-4 – бег скрестным шагом (2 шага); 5 – прыжок с поворотом на 90 градусов, ноги врозь; 6 – прыжок на правую ногу, левая в скрестном положении сзади; 7 – прыжок с поворотом на 90 градусов, ноги врозь; 8 – прыжок на левую ногу, правая в скрестном положении сзади. То же самое – в другую сторону. Увеличивать темп движений по мере выполнения упражнения.

И.п. – полуприсед. На счет 1 – прыжок в полуприсед; 2 – прыжок в основную стойку; 3 – прыжок с поворотом на 180 градусов влево; 4 – прыжок с поворотом на 180 градусов вправо (приземление в глубокий

присед). Помогать руками (тянуться вперед). Соблюдать ритм прыжков (между прыжками не должно быть длительных пауз).

И.п. – основная стойка. На счет 1 – прыжок на правую ногу; 2 – прыжок на две ноги; 3 – прыжок с поворотом на 360 градусов влево; 4 – прыжок с поворотом на 360 градусов влево.

И.п. – стоя левым боком. На счет 1-6 – бег скрестным шагом; 7-8 – прыжок на 180-360 градусов (для футболистов 6-7 лет). Для футболистов 8-9 лет вместо прыжка можно попытаться сделать колесо (с левой руки), у кого не получается – кувырок. Затем из и.п.: «стоя правым боком вперед» на счет 1-6 – бег скрестным шагом (другим боком); 7-8 – прыжок на 180-360 градусов (для футболистов 6-7 лет). Для футболистов 8-9 лет вместо прыжка можно попытаться выполнить колесо (с правой руки) или кувырок вперед.

И.п. – полуприсед, руки сзади. Бег в исходном положении на 12-15 метров. Следить за положением таза.

И.п. – полуприсед. На счет 1-3 – ходьба «гусиным шагом» вперед; 4 – поворот через левое плечо (в положении глубокого приседа); 5-7 – ходьба «гусиным шагом» назад; 8 – поворот через правое плечо (в положении глубокого приседа); 9-11 – прыжки в приседе вперед; 12 – прыжок поворотом на 180 градусов (в приседе) влево; 13-15 – прыжки в приседе назад; 16 – прыжок поворотом на 180 градусов (в приседе) вправо.

Упражнения из футбола: имитационные в ударах; отбор мыча выпадом, в шпагате и в подкате; удары по мячу головой в движении и в прыжке, вбрасывание мяча; обманные движения телом.

Подвижные игры.

Развитие выносливости

Выносливость – способность организма противостоять утомлению. Складывается выносливость из способности поддерживать высокий темп игры до последней минуты матча, из стабильности скорости рывков и ускорений на протяжении всей игры (и особенно в конце каждого тайма), из умения сохранять в течение всей игры высокий уровень точности выполнения приемов.

Регулярная тренировка стабилизирует деятельность вегетативной нервной системы, что позволяет лучше справиться с нагрузкой. Внешне дети этого возраста выглядят неутомимыми, но это не значит, что на занятиях с ними можно использовать большие нагрузки. Лучше всего здесь подходят прерывисто-переменные нагрузки средней интенсивности, направленные на развитие общей выносливости.

Упражнения на выносливость в тренировке помогают улучшить и стабилизировать сердечную деятельность, циркуляцию крови, улучшить респираторную систему и обмен веществ, а также нервную, гормональную и иммунную системы.

Хорошая выносливость – залог стабильности здоровья, выдержки и способность к быстрому восстановлению.

Эти качества важны в технической подготовке для того, чтобы избежать ошибок из-за наступления усталости.

При развитии выносливости у детей до 12-13 лет нецелесообразно включать в тренировочный процесс упражнения, выполняемые с Мх и Суб.Мх скоростью, ибо дети в этом возрасте не способны к продолжительной работе высокой интенсивности.

Биологической основой общей выносливости являются аэробные возможности организма.

Футболистам следует как можно лучше развивать дыхательные (аэробные) возможности организма (иначе не удастся поддерживать заданный темп в течение всей игры).

Развивая аэробные возможности футболистов на начальном этапе обучения, одновременно решают задачи укрепления здоровья (за счет интенсификации развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем) и создания «базы» (основы) для развития специальной выносливости.

Для развития выносливости необходимо учитывать 8 закономерностей, влияющих на нее:

1. Интенсивность упражнений.
2. Продолжительность упражнений.
3. Продолжительность интервалов отдыха.
4. Характер отдыха.
5. Число повторений.
6. Координационные способности.
7. Количество игроков, участвующих в упражнениях.
8. Размер площадки.

В футболе, если нет сочетания быстроты и выносливости, то нет выдающегося спортсмена. Выносливый и одновременно быстрый рождается примерно 1 на 25 тысяч человек. Самое интересное, что такое качество как быстрота, воспитывается наилучшим образом в возрасте от 7 до 9 лет. Причем не обязательно на протяжении всего этого возрастного диапазона. У кого-то «потолок» наступает к 8 годам, у кого-то к 9. Выносливость в дальнейшем может прибавляться в какой-то степени за счет развития мышц ног.

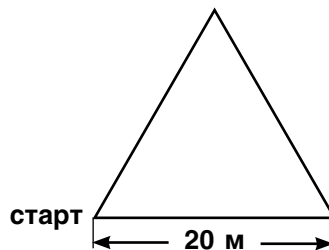
Для футболистов 8-9 лет основное средство развития общей выносливости – спокойный длительный бег. Продолжительность его постепенно увеличивается с 10 до 30 минут (при ЧС 140-150 уд/мин); кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км; повторный бег на отрезках 10-20-25 м с короткими интервалами отдыха (15-30 секунд); подвижные и спортивные игры; серийное выполнение беговых и игровых упражнений.

Комплекс для развития скорости бега, выносливости и ловкости:

А) «Челнок» 2х(6х20).

Б) Бег в треугольнике (сторона около 20 м; спринт + инерция + спринт...).

В) Бег в квадрате. Сторона квадрата 20 м. На двух сторонах стоят по 8 стоек. Слалом между стойками с мячом, на других сторонах – спринт с мячом.



ПИТАНИЕ ЮНОГО ФУТБОЛИСТА

Для нормального восприятия тренировочных нагрузок и восстановления родителям юных спортсменов необходимо знать значение рационального питания, такого, которое обеспечивает восстановление затраченной энергии на тренировках, играх, а также в общеобразовательной школе.

Оно должно быть сбалансированным не только по наличию углеводов (50-60%), белков (15-20%) и жиров (20-30%), но и по использованию мясных, рыбных, молочных продуктов, фруктов, овощей, продуктов из зерна.

Замечено, что если у ребенка в школьном дневнике неважные оценки, то проблема может заключаться не в его интеллектуальных способностях, а в недостаточном или неправильном питании для детского организма вообще и для его мозга в частности.

Мозг растущего человека – это довольно голодный орган, который забирает четверть энергии, поступающей с пищей. Главный источник энергии мозга – глюкоза. Однако глюкоза, которая поступает из рафинированных продуктов (пшеничный хлеб, пирожное, конфеты), быстро поступает в кровь, но так же быстро концентрация сахара в крови тает.

Полезные углеводы можно получить из зернового хлеба и бобовых. Для концентрации внимания молодому мозгу необходимо железо. Кстати, нежирное мясо – источник железа и цинка, способствующих улучшению способностей мозга к восприятию информации.

Яблоки очищают организм от шлаков и нормализуют обмен веществ. Ребенок должен съедать как минимум одно яблоко в день. Морская рыба содержит полезную для мозговой деятельности жирную кислоту «омега-3», употребление которой улучшает интеллектуальную функцию мозга.

Молочные продукты богаты протеином и витаминами группы «В» – важными компонентами мозговой ткани, кроме этого, это источник кальция.

Куриные яйца, особенно желтки, полезны, в них содержится холин. Это вещество входит в состав лецитина, который в свою очередь, способствует развитию памяти.

Очень полезны бобовые: фасоль, горох, чечевица. Это поставщики сложных углеводов поставщиков глюкозы.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (10–15 лет)

В 2016-м году Министерством спорта России, Российский футбольный Союз и немецким футбольным союзом разработана типовая программа спортивной подготовки по футболу «Развития игрока 10–14 лет», в целях обеспечения единства основных требований к организации спортивной подготовки в соответствующих подразделениях ведущих эту подготовку.

Создание такой программы вызвано главным образом тем, что российскими тренерами нарушается основной методический принцип последовательности подготовки спортсменов, выраженный в **форсирование подготовки за счёт развития в основном высоких физических качеств**. Тем самым **нарушается методическая последовательность**, непрерывность и преемственность в подготовке квалифицированных футболистов.

В программе предложена блоковая (модульная) периодизация процесса подготовки юного футболиста, при этом тренеру даётся только тема блока, а средства реализации темы – это **творчество тренера**, т.е. тренер должен сам на основе своих знаний выбрать средства обучения в соответствии с возрастными особенностями футболистов.

Исследования показывают, что оценка ситуации и последующие её решение с ответной реакцией на конкретную ситуацию подразумевает **обязательное причастие четырёх компонентов: мяч, ворота, соперник, партнёры**. Именно в какой последовательности концентрируется внимание игрока в игровой ситуации, а значит это **должно в полной мере учитываться в процессе многолетней подготовки (обучения) футболистов**. Таким образом создание реальной игровой ситуации подразумевает наличие всех четырёх компонентов.

Учёт факторов, характеризующих уровень подготовленности игрока, предполагает **упрощение игровой ситуации до тех пор, пока эта ситуация не будет соответствовать уровню подготовленности и индивидуальным возможностям футболиста**, но при этом сохранит все признаки реальной игровой ситуации.

Последовательность блоков состоит в том, что с точки зрения методики первым этапом обучения является концентрация внимания юного футболиста на мяче и индивидуальных действиях с ним. Затем внимание концентрируется на мяче и воротах (как направление действий с мячом и без него). **На втором этапе** внимание распределяется на мяч (индивидуальные действия с ним), **ворота и соперник** (как сопротивления индивидуальным действиям). **Третий этап** характеризуется тем, что игрок способен концентрироваться на всех элементах игровой ситуации: **мяч, ворота, соперник, партнёр** (как элемент взаимодействия). **Все три этапа посвящены индивидуальным действиям**, и основное время уделяется этому **в ущерб командному результату**. **Четвёртый этап обучения** – это взаимодействие игроков и как следствие, конечный результат.

Решение задач технической, тактической, физической и психологической подготовки игрока осуществляется **интегрально** (совместно) за счёт правильного сочетания методов упражнений (от которого нельзя отказаться) и **игры**.

В программе нет классических планов – конспектов занятий. Есть примерный план – график распределения материалов программы на этапе подготовки. Предлагается теоретический блок определённой целевой направленности, а далее **тренер подбирает средства достижения цели** соответствующего блока. Программа предлагает **наиболее целесообразные сочетания блоков** и тем внутри блоков как в годичном цикле, так и в многолетнем процессе подготовки футболистов 10–14 лет.

Программа на год, это 7-9 блоков для соответствующего возраста, идущих друг за другом в произвольном порядке, по два раза в год каждый.

Например блок № 4 и № 8 для 10-11 лет

	Главная задача	Дополнительные задачи		Упражнения
	<i>техника</i>	<i>тактика</i>	<i>Физ. подготовка</i>	<i>Примерный набор</i>
БЛОК № 4	Передача мяча в заданных периметрах	– групповые взаимодействия в двойках (атака) – создание и использование пространства – закрывания и страховка (оборона)	– координация – ловкость – стартовая скорость – выносливость	1. квадраты 3x1; 3x2 2. передача между линиями 3. игра 2x2 в четверо малых ворот 4. свободная игра 8x8
БЛОК № 8	Связка «ведение + финт + удар»	– 1x1 – обводка (атака) – отбор (оборона) – 1x1 – укрывание мяча корпусом (игрок владеющий мячом), отбор мяча	– координация – ловкость – дистанционная скорость	1. обводка стоек (варианты) + удар 2. игра 1x1 на узкой и длинной площадке (вне вратарей), ворота 2x3 м 3. игра 2x2 на узкой длинной площадке (без вратарей) ворота 2x5 м 4. игра 4x4 вдвое больших ворот 5. игра 2x2 на стандартной площадке в четверо малых ворот 6. игра 4x4 в четверо малых ворот 7. свободная игра 8x8

блок № 4 и № 7 для 12 лет

	Главная задача	Дополнительные задачи		Упражнения
	<i>техника</i>	<i>тактика</i>	<i>Физ. подготовка</i>	<i>Примерный набор</i>
БЛОК № 4	– техника перемещений без мяча	– индивидуальная тактика игры без мяча (в атаке: – открывания; в обороне – закрывания, игра на опережение	– дистанционная скорость – быстрота реакции на игровую ситуацию – смена ритма движения (скоростно-силовая работа)	1. игра 2x2 на площадке 20x10 в четверо ворот 2. игра 4x4 на стандартной мини-футбольной площадке в четверо ворот 3. игра 8x8 по заданию: открывания в зонах, создание и использование пространства 4. свободная игра 8x8
БЛОК № 7	– передачи в заданных периметрах	– взаимодействие в малых группах: – в тройках в атаке (пас на третьего) – противодействие комбинациям (в обороне)	– стартовая скорость – общая выносливость	1. упражнения в тройках: – обводка стоек комбинацией «пас на третьего» 2. квадрат 3x1 3. игра 4x4 на стандартном мини-футбольной площадке с распределением по зонам 4. игра 8x8 с заданиями по зонам 5. свободная игра 8x8

блок № 4 для 13 лет

	<i>техника</i>	<i>тактика</i>	<i>Физ. подготовка</i>	<i>Примерный набор</i>
БЛОК № 4	Атака: принцип начала атаки от вратаря: создание и использование игрового пространства Оборона: – прессинг, выбор способа атаки игрока с мячом; – использование контакта при отборе	Передача + приём с переводом + финт	Умение менять ритм движений – специальная выносливость	1. беговые упражнения из программы ФИФА 11+ 2. игра 4x4 (включая вратаря) – 3x1 ускорительная площадка ворота 2x5 3. игра 8x8 с заданиями по зонам 4. свободная игра 8x8

блок № 5 для 14 лет

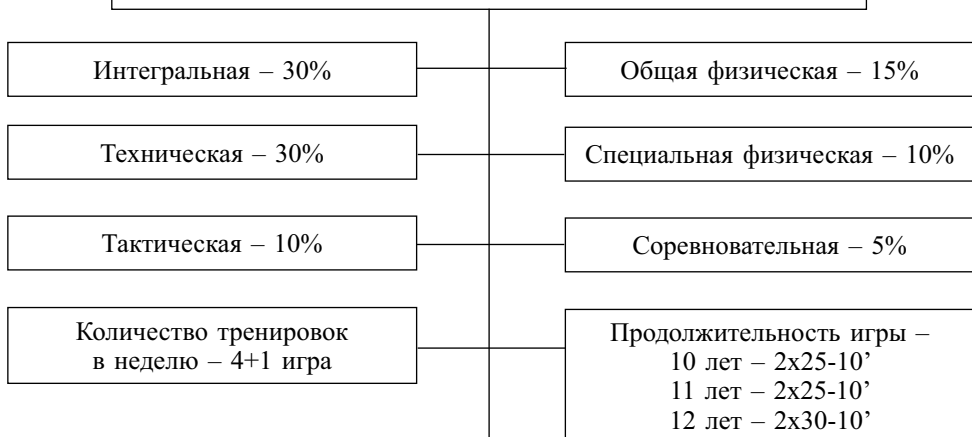
	<i>техника</i>	<i>тактика</i>	<i>Физ. подготовка</i>	<i>Примерный набор</i>
БЛОК № 5	– переход от обороны к атаке и от атаки к обороне	– перемещения без мяча – отбор мяча + передача	– стартовая скорость – общая выносливость	1. беговые упражнения из программы ФИФА 11+ 2. разновидности зонного футбола 3. эстафеты для развития быстроты реакции на изменения ситуации 4. передачи между линиями 5. игра 8x8 с распределением заданий по зонам 6. свободная игра 8x8 7. свободная игра 9x9 (11x11)

В этой книге, в предлагаемом материале «тренировочного этапа» даются необходимые средства, позволяющие сформировать блоки для проведения тренировочных занятий по различным видам подготовки.

«А» ПЕРИОД НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (10-12 ЛЕТ)

1. ЦЕЛЬ ПЕРИОДА:	Формирование двигательного навыка
2. ЗАДАЧИ ПЕРИОДА:	– Формирование идеомоторного (громкоречевого) образа технического приема – Осознанное выполнение всей (или частично) структуры технического приема – Расширение арсенала знаний индивидуальной и групповой тактики игры.

3. СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ (%)



Продолжительность тренировки – 90 мин	Количество игроков – 10 – 7х7(6+1) 11 – 8х8(7+1) 12 – 9х9(8+1)
Размер игрового поля 10 – 35х50 – мяч 4 11 – 45х60 – мяч 4 12 – 50х67 – мяч 5	Размер ворот 10 – 5х2 11 – 5х2 12 – 5х2

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ НА ЭТАПЕ

Это очень важный этап. Дети начинают смотреть и видеть вокруг себя уже больше. Учебная группа все больше начинает рассматриваться как команда и становится всё важнее и важнее. Формат игры изменяется. Это требует адаптации к новым условиям (размеры поля и ворот, больше игроков, следовательно, больше вариантов принятия решений, понятие «офсайда», иной командной расстановки и т.п.).

Навыки, присущие определённым позициям на поле, **необходимо проявлять более отчётливо**, и игрокам требуется некоторое время, чтобы чувствовать себя комфортно в новой ситуации.

Навыки общения с мячом, открывания, применение прессинга и все другие футбольные действия **становятся более специализированными**, в зависимости от занимаемой позиции и соответствующих задач. **В исполнении требуется больше целенаправленности, точности и своевременности.**

Объём средств интегральной подготовки постепенно увеличивается до максимума на этом этапе, поскольку продолжается освоение техники, но в рамках реального футбола. т.е. с решением конкретных тактических задач, с преодолением сопротивления, в условиях психологической напряжённости.

Поэтому немаловажна психическая готовность, а её ядром является мотивация учебной деятельности. Обучение будет успешным тогда, когда достижение цели обучения станет доминирующим мотивом обучения.

К основным направлениям работы на этом этапе подготовки юных футболистов относятся:

а) **Формирование привычки юных игроков к динамичной разминке.**

Динамичная разминка мышц позволит подготовить их к последующей активной фазе учебного зачёта. Можно использовать большую площадку размером 15х20.

Пример: ходьба длинным выпадом. Делается длинный шаг вперёд (туловище прямо, не наклонять вперёд), смотреть прямо, руки можно держать на поясе, но можно и произвольно.

Бедро согнуть в колене, стопа ноги сзади на пальцах, ахиллово сухожилие несколько растянуто, так же растянута икроножная мышца.

Можно использовать лёгкие прыжки из стороны в сторону, а так же продвижения спиной вперёд отталкиваясь поочерёдно стопами ног.

Рекомендуется включение подвижных игр, а также технических приёмов которые изучались на предыдущем занятии.

Лучше всего включать такие упражнения, которые будут способствовать подготовке к выполнению заданий основной части занятия.

б) Развитие стремления – быть первым у мяча.

Это особенно важно у своих ворот, если такое чувство ещё не выработано. Поэтому необходимо **ориентировать ребят на правильное расположение по отношению к сопернику и собственным воротам**, на готовность выскочить на мяч если он будет послан опекаемому Вами сопернику, чтобы или перехватить его, или выбить из-под его ног, но не дать пробить по воротам.

С другой стороны, надо настраивать и обучать ребят умению в чужой штрафной площадке выйти из-под опеки и быть первым у мяча, чтобы продолжить атакующие действия.

Что надо предусмотреть:

- При блокировке соперника или соперником **не бояться физического контакта**, но быть осторожным.

- Если соперник все же принимает мяч, **то ожидать отскока и пытаться его перехватить.**

- Выйти из-за спины соперника, **опередить его.**

- Если вы с мячом в чужой штрафной, то опередив его и растопырив руки не дать сопернику выйти из-под вас, **перевести мяч под дальнюю от него ногу.**

- **Постоянно делать ложные движения и ловить момент для паса или для удара по воротам.**

в) Научить футболистов укрыванию мяча от соперника.

Это один из важнейших технических приёмов и ему необходимо научиться!

Тренер должен продемонстрировать, как расположить тело между соперником и мячом так, чтобы игрок все же мог выполнить передачу партнёру, или выбрать момент для удара по воротам.

В то же время следует обучить игрока тем техническим элементам, которые могут помочь вашему футболисту в момент подобной ситуации, все же отобрать мяч у соперника.

г) Постепенно прививать юным футболистам привычку игры с многократным касанием мяча, приучаясь к игре в одно-два касание:

- Футболист, играющий в одно касание, сохраняет мяч в команде, не позволяет сопернику овладеть им.

- Принявший мяч игрок будет иметь возможность получить мяч в свободном пространстве и продолжить игру команды, быстро перемещаясь в нужном направлении.

● Слабо играющая команда в одно касание будет рисковать скоростью движения игры и увеличением возможности потери мяча в выгодных позициях. При тренировке этого технического приёма игроки должны очень тщательно подходить к концентрации внимания и точности прилагаемых усилий в момент паса.

д) **Использовать дополнительную информацию, способствующую развитию:**

- Оперативного и творческого мышления.
- Оперативной памяти.

Способности быстро оценивать ситуацию по сигналам в периферии поля зрения.

Способности критически оценивать свою деятельность.

Уровня игровой активности и агрессивности.

е) **V и VI периоды освоения игрового пространства:**

● Освоение в игровом пространстве моделей игры с учётом ролей футболистов.

● Игры 7x7; 8x8; 9x9.

● Групповая тактика.

● Освоение в игровом пространстве взаимоотношений партнер – соперник.

● Игра 11x11.

● Командная тактика (4-3-3; 4-4-2).

ж) **Техническая и тактическая подготовка вратаря.**

Не так много юных игроков хотят встать в ворота, изучать базовую технику вратарских действий.

Возможно, придётся некоторое время играть без вратаря. Чтобы это время не затягивалось, необходимо присматриваться к своим воспитанникам, обращая внимание на их рост, реакцию, координацию, отсутствие боязни идти в контакт с соперником, общую подвижность, прыгучесть, некоторую акробатическую подготовленность, хорошую ловлю руками и т.д.

Если есть ребята отличающиеся этими качествами, то стоит ненавязчиво подталкивать их к первым пробам и пытаться заинтересовать их необходимостью и важностью этого амплуа.

з) Дать ориентировочный прогноз успешности обучения., на основе анализа контрольных измерений.

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТА 10-11 ЛЕТ

С 10 до 17 лет даже неспецифические тренировочные нагрузки, в результате естественного роста и развития подростка и юноши, сопровождаются улучшением спортивных результатов. Растут результаты прыжков в длину с места, продолжается увеличиваться высота выпрыгивания.

Период с 10 до 17 лет является с биологической точки зрения наиболее благоприятным для усвоения и совершенствования двигательных навыков и развития процессов адаптации организма.

Формирующийся организм должен быть в центре внимания тренера. Прежде всего тренеру следует определить, является ли его подопечный ребёнком с ранним, нормальным (средним) или замедленным развитием, и **отнестись более внимательно к тем ребятам, кто отстаёт в развитии.**

Нередко развитие сердца отстаёт от увеличения размеров тела. В таком случае гармоническая взаимосвязь между сердцем и остальными органами и системами нарушается. В силу этого подростки жалуются на головную боль, головокружение. **Нередко возникает юношеская гипертония.** Максимальное кровяное давление при этом составляет 130-140 мм рт.ст. Утомление быстрее **подкрадывается к подростку, чем к взрослому.** Сердце у подростков даже в условиях покоя работает более напряжённо, чем у взрослых.

Вес возрастает на 4-6 кг; **окружность грудной клетки** на 4-6 см.

До 11 лет – начальный этап роста физической работоспособности.

Меньшие аэробные и анаэробные возможности **являются одним из факторов, ограничивающих предельную мышечную работоспособность юных спортсменов.** Аэробные возможности у подростков увеличиваются в большей степени, чем анаэробные.

Реакция систем кровообращения и дыхания у подростков одиннадцатилетнего возраста на максимальные физические нагрузки **зависит от биологического возраста.** У подростков с заметными стадиями развития вторичных половых признаков по сравнению с подростками, у которых ещё не завершился процесс полового созревания отмечаются не только более высокие показатели работоспособности, но и более эффективные адаптивные реакции на максимальное физическое усилие. Одновременно **отмечаются значительные изменения опорно-двигательного аппарата:** укрепляется костная ткань, растут и качественно меняются мышцы. В результате **совершенствуется двигательная координация.** Время, латентный и моторный компоненты двигательной реакции уменьшаются.

В последний год перед пубертатным периодом считается нормальным увеличение роста от 8 до 12 см. И следовательно, центр тяжести смещается вверх и **мышцы быстро становятся намного длиннее («второе вытягивание»).**

С 11 лет наблюдается интенсивное развитие всей мускулатуры, силы. Это этап активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций.

Во время этой фазы, когда пропорции тела быстро меняются, **нужно принять во внимание, что некоторые механизмы техники перестают быть сбалансированными, поэтому необходимо вводить специаль-**

ные упражнения которые помогут сдержать раскоординированность, поскольку механизм управления движением короткими ногами, отличен от механизма движения длинными.

Наблюдается интенсивный рост темпа движений, быстро развивается способность к запоминанию движений. Чем больше объёмом движений подросток владеет в этот период, тем легче им будут освоены тончайшие элементы технического мастерства.

К 11 годам нервная система достигает высокой степени развития. Интенсивное развитие внутреннего торможения **приводит к установлению равновесия нервных процессов**, происходящих в центральной нервной системе. В этот период **происходит энергичное функциональное созревание двигательного анализатора.**

Организм детей среднего школьного возраста крайне неустойчив и подвержен заболеваниям и срывам. **Поэтому во время занятий следует осуществлять строгий контроль за объёмом и интенсивностью нагрузок с тем, чтобы не допустить переутомления и перенапряжения организма.**

Чуткий, шадящий подход к ним необходим особенно в те периоды, когда к растущему и формирующемуся организму предъявляются повышенные требования, когда нужна максимальная мобилизация всех его функций (например, во время экзаменов в школе, участия в соревнованиях).

Быстро развивается вторая сигнальная система. Подросток уже способен к сознательному торможению того или иного полупроизвольного действия.

Процесс физического роста и созревания сопровождается умственным и социальным развитием: ростом самосознания, переходом от конкретного к более абстрактному мышлению.

Внушаемость его становится меньше, а эмоциональность и неуравновешенность возрастают. Отсюда и резкая смена настроения, критическое отношение к окружающему миру и особенно ко взрослым, желание ничего не принимать на веру, и всё проверять и оценивать самому.

Повышенная возбудимость и недостаточная уравновешенность основных нервных процессов **могут быть причиной временного нарушения взаимодействия двигательных и вегетативных функций.**

Периоды усиленного роста, сочетающиеся со значительной активизацией энергетических и обменных процессов, сменяются периодами замедленного роста, сопровождающимся наибольшим накоплением массы тела.

Моторика подростка отличается разнообразием, но **утрачивается грациозность движений,** появляется угловатость.

Следует преимущественно развивать все формы проявления быстроты и координации движений. Кстати координация будет развиваться достаточно хорошо.

С точки зрения спортивной подготовки этот возраст является решающим. Именно в этот период достигается наибольший прирост в развитии быстроты, силы, ловкости, закладываются основы техники и тактики, формируется спортивный характер.

Систематическая тренировка повышает способность к анализу пространственной точности движений.

Достигают высокой степени развития отдельные показатели пространственной ориентировки: амплитуда движений, точность прыжков на заданную высоту. Однако недостаточный уровень психомоторных функций ещё не позволяет добиваться высокой степени быстроты и точности движений.

Форсированная подготовка юного спортсмена часто приводит к физическому и нервному перенапряжению и к преждевременному уходу из спорта.

Одно из основных условий высокой эффективности системы подготовки юных спортсменов заключается в строгом учёте возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей, характерных для отдельных этапов развития ребёнка.

Некоторые дети проходя предпубертатный период многое теряют из своих возможностей проявленных до него. Это временное явление, естественный процесс, его надо понять и пережить.

ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТА 12 ЛЕТ

У подростков нередко наблюдается относительное отставание в темпах прироста поперечных размеров тела.

Прирост начинается с нижних конечностей. Подростки на какое-то время становятся длинноногими. Наибольшее «вытягивание» туловища наступает приблизительно через год после максимального увеличения длины ног. К 12 годам достигается 86% от своего будущего роста.

Это период наиболее интенсивного увеличения мышечной силы. Средний показатель становой силы 50-60 кг. Наблюдается интенсивное развитие всей мускулатуры, активное развитие мышечной системы и двигательных функций, интенсивно развивается способность дифференцировать мышечные усилия. Увеличивается подвижность в суставах плечевого пояса при сгибаниях. У подростков уже большинство мышц укреплено всеми видами соединительных структур, но всё же в меньшей степени, чем мышцы взрослого человека.

Что касается развития опорно-двигательного аппарата, то особое внимание надо обратить на пред пубертатный и пубертатный периоды. Именно в это время могут возникнуть различного рода негативные явления как реакция на предельные нагрузки: сниженная сопротивляемость нагрузкам и тенденция к быстрому утомлению.

Подобный дисбаланс между реально возможным и придельным уровнями нагрузки может (особенно у футболистов 10-14 лет) привести к сверхнагрузкам в зоне прикрепления сухожилия четырёхглавой мышцы бедра под коленной чашечкой и в результате травма, известная под названием «заболевание Шлаттера».

В 12 лет юный футболист должен уметь управлять собственным телом в прыжке, падать на пружинящие руки, использовать силу в момент единоборства.

Завершается созревание коркового центра двигательного анализатора, которая затем к 13-14 годам достигает высокого уровня (далее приостанавливается). **Достаточно высокая точность и координация движений, развитие способности к торможению, повышение регулирующей функции второй сигнальной системы способствует** тому, что подросток значительно лучше, чем более младший футболист, может управлять своими движениями, чувствами, побуждениями, решать, правда ещё простейшие, мыслительные задачи.

В этой возвратной категории, так же как и в предыдущей, необходимо иметь в виду, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту.

В любой возрастной группе есть дети, которые в развитии опережают или отстают от сверстников. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных футболистов.

Дети и подростки с опережающим физическим развитием больше других нуждаются в наблюдении со стороны тренеров, и спортивных врачей, так как именно они становятся объектом больших нагрузок именно из-за отличных физических данных.

У большинства детей, подростков и юношей паспортный возраст правильно отражает этап биологического созревания. Однако у части из них организм развивается и формируется быстрее, чем у сверстников – ускоренным темпом; тогда говорят, что **биологический возраст опережает паспортный.** У таких **детей-акселератов,** раньше начинается период полового созревания, показатели физического развития и уровень функциональных возможностей их организма выше, чем у сверстников. Это создаёт предпосылки для ранних успехов в спорте. **Однако такой ускоренный темп созревания не должен быть поводом для увеличения физических нагрузок на юный организм и использованием лишь физического превосходства в футбольном матче.**

Определение биологического возраста и его соответствие паспортному, осуществляемое **на основании оценки выраженности вторичных половых признаков** обязательно включается в программу контроля за юными футболистами.

В противоположность акселератам, **половое созревание детей-ретордантов начинается позже,** их показатели физического развития ниже, ниже и уровень функциональных возможностей организма. Хотя био-

логический возраст у них отстаёт от паспортного, **развитие организма при этом протекает более равномерно.**

Подобное «отставание» носит временный характер. В дальнейшем, по мере усиления биологического развития, **отстающие подростки могут не только догнать своих сверстников, но и перегнать их.** Поэтому при оценке, например, высших спортивных достижений подростков, **важно установить, чем они обусловлены: природной одарённостью или более ранним биологическим развитием.** Это поможет тренеру более точно определить возможности занимающихся, а также **составить для них план работы на будущее.**

Практика профессионального футбола показывает, что **спортсмены высокого класса в детстве входили в число 66% детей со средним физическим развитием.**

В 12 лет отмечается повышенная реактивность, возбудимость нервной системы, **что является предпосылкой к лучшему усвоению двигательных навыков и техники движений.**

Чем большим объёмом движений ребёнок владеет в этот период, тем легче им будут освоены тончайшие элементы технического мастерства.

Этап с 12 до 14 является самым главным, как его иногда называют «Лучший возраст обучаемости», именно в этот период занимающиеся проходят «школу» футбола.

Большую роль в достижении высоких спортивных результатов в игровых видах спорта играет степень развитие психомоторных показателей.

При работе с юными футболистами **необходимо использовать один из таких показателей – время двигательной реакции.** В той или иной мере этот показатель наследственно обусловлен, **как способность к обучаемости точным двигательным актам.**

Поскольку восприятия подростка становятся целенаправленными и организованными, **возникают условия для развития специализированных восприятий («чувство мяча», «чувство поля», «чувство партнера» и т.п.).**

Важное значение имеет выявление игровой эффективности спортсмена, о которой судят по ряду показателей: активность, результативность, эффективность взаимодействия игроков, допущенные ошибки во время игры. **У большинства ребят психика ещё очень неустойчива, игра не стабильна.**

12,5–13 лет – начало периода полового созревания.

Необходимо учитывать тёмные стороны подросткового возраста. Интенсивные изменения в организме, связанные с половым созреванием, диспропорция в развитии различных органов и систем, его повышенная возбудимость, нервозность, быстрая утомляемость **могут вызывать резкие срывы в поведении.** Это выражается в нарушении мышечной активности, вялости или, наоборот, суетливости, в ослаблении зрения,

слуха и других органов чувств, в учащении дыхания и повышения давления крови. **Возможно временное ограничение роста спортивного мастерства.**

Необходимо помнить, что при повышении нагрузки (увеличение продолжительности, интенсивности упражнений, уменьшение интервалов отдыха) **у детей 12 лет процессы восстановления замедляются больше чем у взрослых.**

Подростки остро реагируют на обращение с ними как с маленькими, на мелочную опеку, неоправданную помощь им, подсказку со стороны тренера или товарища. **Резкий, безапелляционный тон замечаний оскорбляет их возросшее самолюбие**, вызывает часто ответную грубость, развязанность, напускное безразличие и даже желание поступить наперекор требованиям.

Все эти помехи могут быть устранены, если тренер будет правильно дозировать физическую и нервно-психическую нагрузку каждого подростка, если каждый раз в момент воздействия на него будет брать в расчёт психическое состояние ученика и предвидеть его реакцию на это воздействие. **Требования к подросткам должны быть обоснованы и предъявляться в тактичной форме.**

Обязательным условием в работе тренера является **приучение ребят к строгому выполнению правил футбольной игры**. С первых же занятий тренер должен ненавязчиво, но постоянно требовать от своих воспитанников как знание правил игры, так и их выполнение.

В работе с футболистами 12-летнего возраста предполагается опора на их возросшие самостоятельность и инициативу, связанные с развитием самосознания.

Большое значение в работе с юными футболистами имеет **стимулирование их деятельности**. С этой целью можно использовать различные средства: положительный пример, поощрение, участие в официальных матчах и т.п. Выбор того или иного средства зависит от индивидуальных особенностей детей. **Стимулировать следует как недисциплинированных, так и примерных футболистов.**

По степени значимости волевых качеств в этом возрасте выступает решительность.

Наряду с неослабным контролем и руководством деятельностью подростка, **следует чаще ставить его в ситуации, выход из которых требует самостоятельной мобилизации всех его сил и возможностей.**

РАБОТА ТРЕНЕРА НА ЭТАПЕ

Поскольку, в этот период юные футболисты начинают более углубленно изучать техническую подготовку, осваивать сложные тактические элементы, испытывать более высокие физические и эмоциональные нагрузки, **роль тренера в управлении процессом развития ребёнка ста-**

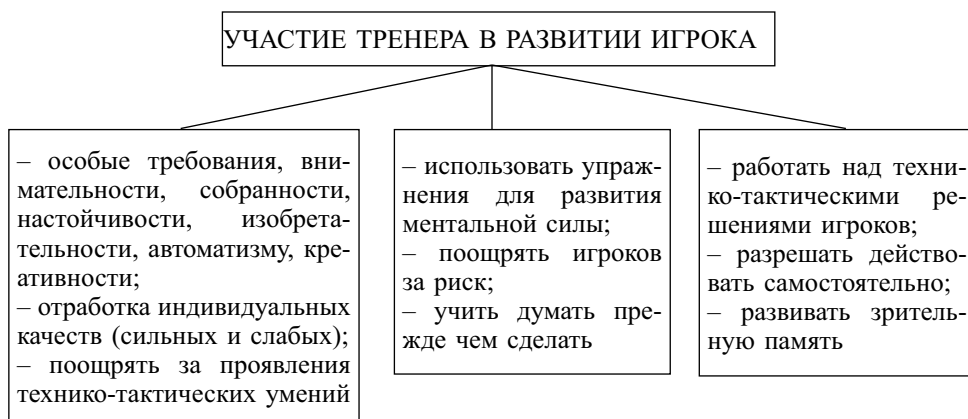
новится весьма и весьма значительной. Главным на этом этапе является не столько результат отдельной игры, сколько уровень технической и тактической подготовленности каждого игрока, разумеется с учётом его физических возможностей.

Подготовка игрока, а ещё лучше в процессе этой подготовки **обнаружение и воспитание талантливого игрока – вот сквозная задача и школы и клуба.**

Во всех фазах интенсивной работы с юными игроками **тренер должен осуществлять такой контроль, который позволил бы правильно скорректировать управление этим процессом.**

От внимания тренера ничто не должно ускользнуть ни в момент проведения самого учебного занятия, ни в момент наблюдения за игроками в процессе каких-либо футбольных матчей. Любая игра – это экзамен не столько для самих ребят, сколько для тренера. Именно сейчас он может воочию убедиться в том ли направлении осуществляется работа, чему он их научил, чему научил недостаточно, а что вообще придётся осваивать заново.

А) ПОИСК И ВОСПИТАНИЕ ТАЛАНТЛИВОГО ФУТБОЛИСТА



Тренеру, очень важно в процессе работы с юными футболистами использование систематического, внимательного наблюдения и терпения по раскрытию талантливых игроков.

Талантливый игрок – это тот, который делает на поле такое, на что не способен обычный футболист. Талант – это на 20% дарование от природы и 80% тяжёлой работы.

Талант к футболу может быть раскрыт достаточно рано исходя из способности нервно-моторной мышечной деятельности, которая **выражается в манере взаимодействия с мячом, в способности контролировать своё тело и в способности читать игру.**

ТАБЛИЦА КРИТЕРИЕВ ТАЛАНТЛИВОСТИ ИГРОКА

(Таблица 1)

	КРИТЕРИИ	ОЦЕНКИ				
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Контроль мяча/прием, укрывание, свободное владение	5	4	3	2	
	Способность играть обеими ногами					
	Скоростное выполнение технических приемов					
	Качество паса на различное расстояние					
	Дриблинг, ложные движения, финты					
	Игра головой					
	Удары по воротам /качество, точность, результативность/					
ТАКТИЧЕСКОЕ ПОНИМАНИЕ	Понимание игры /«чтение игры», позиционное чутье/					
	Игра в атаке /открывания, взаимодействия/					
	Игра в обороне /контроль соперника, страховка					
	Способность выбрать правильное решение					
ФИЗИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ	Сила, скоростно-силовые показатели					
	Стартовая скорость					
	Скорость					
	Выносливость					
КООРДИНАЦИОННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ	Ориентация в пространстве футбольного поля					
	Разнообразие движений, их видоизменение					
	Равновесие, устойчивость					
	Реакция					
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ	Концентрация внимания					
	Творчество /креативность/					
	Желание совершенствоваться					
	Уверенность, смелость, решительность					
	Сильный характер					
	Готовность к риску					
ЧЕРТЫ ХАРАКТЕРА	Мотивация на тренировку, игру					
	Индивидуальность, харизма, лидерство					
	Коммуникативность					
	Командный дух					
	Неуступчивость в единоборствах					
	Поведение при неудачах, победах					

Фамилия, имя, отчество:					
Дата рождения:					
Футбольная школа:					
Амплуа:					

Однако тренеру нельзя уповать на то, что игрок уже делает что-то лучше других. Необходимо помочь ему развить эти сильные качества в ещё большей степени. Но и у талантливых игроков могут проявиться недостатки по разным причинам: плохое самочувствие, слабый характер, нежелание прикладывать усилия, потеря внутренней мотивации, перерывы в тренировках и т.п.

Эти факторы могут серьёзно затруднить игровой прогресс и даже препятствовать их успешной игре. Все это надо учитывать, тем более игрок ещё весьма юн.

Правильно построенная работа с внимательным контролем позволит не только верно оценить его возможности, но и поможет юному дарованию прогрессировать.

Поэтому тренеру, просматривающему игру своей учебной группы (команды), необходимо в большей степени обращать внимание на технико-тактические действия отдельных игроков, вести записи не только в блокноте, но и на диктофон, а ещё лучше делать видеозапись, с последующим анализом и переводом результатов в специальную таблицу наблюдений (таблица 1).

Каждый тренер стремится к тому, чтобы его воспитанники были именно талантливыми футболистами, и эта таблица может дать определённый материал для размышлений – насколько то или иной юный футболист, на данном этапе, близок к тому, что бы его можно было бы считать талантливым футболистом.

Через некоторое время, анализируя таблицы наблюдений, можно проследить какие изменения происходят с вашими игроками, что требуется каждому из них изменить в учебно-тренировочном процессе, что требуется заменить самому тренеру в его собственном подходе к планированию учебного процесса к его содержанию и т.д. Этот анализ надо проводить на протяжении всего срока обучения.

По мере того как юные футболисты познакомятся с функциями игроков по позициям, с индивидуальными и групповыми действиями в атаке и обороне, вот тогда тренеру при наблюдениях за игрой его учебной группы надо будет в равной степени анализировать действия не только отдельных футболистов, но и команды в целом.

Б) ПОДГОТОВКА И ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

1) **Во-первых**, необходим план-макет тренировки.

ПЛАН-МАКЕТ ТРЕНИРОВКИ

Таблица 2

	Подготовительная часть		Основная часть		Заключительная часть
	Разминка	Игра 1	Технико-тактические упражнения	Игра 2	
	-10 мин	-10 мин	30 мин	30 мин	5-10 мин
СОДЕРЖАНИЕ					
ВОЗДЕЙСТВИЕ					
ВЛИЯНИЕ ТРЕНЕРА					

2) При подготовке к проведению занятий необходимо учитывать физиологическую составную тренировки юных футболистов.

Система кровообращения в подростковом периоде реагирует на нагрузки менее экономично и **приходит в состояние максимального функционального напряжения при относительно небольших физических нагрузках.**

У подростков по сравнению с младшими школьниками меняются качественные и количественные показатели реакции организма на стандартные и напряжённые физические нагрузки. **В период полового созревания** повышается способность к выполнению, как интенсивных кратковременных нагрузок, так и длительной работы большой интенсивности.

Способность противостоять утомлению при интенсивной и продолжительной мышечной деятельности может быть развита при разнообразной, не обязательно специфической работе.

Под воздействием физических нагрузок в организме происходят сложные процессы, связанные, с одной стороны, с усилением функциональной активности и с повышением уровня энергообразования, а с другой – с постепенным расходом потенциальных источников энергии и снижением работоспособности. В этом смысле **очень важна правильная расстановка акцентов в тренировке.**

3) Принимать во внимание уровень группы.

Главный принцип тренировки – задание должно стимулировать, быть достаточно сложным, но вместе с тем **не должно быть невыполнимым.** Те же принципы действуют в рамках группы и для индивидов, тренер способствует индивидуальному совершенствованию игроков.

4) Правильный тренерский подход.

Тренер создаёт условия для качественных тренировочных ситуаций, значения которых он понимает и которые **он может трансформировать** с учётом уровня возможностей учебной группы.

Вмешиваясь, останавливая, делая замечания, задавая вопросы, подавая пример и заставляя игроков самим находить/предлагать решения, тренер таким образом, воздействует на них. Так же, ничего не говоря и не спрашивая, **он может изменить организацию упражнения,** таким образом переходя к следующему этапу упражнения. **Правильное поведение тренера заключается в его чётком понимании, на что он должен обратить внимание в действиях игроков, какие меры необходимо предпринять и в какой момент нужно что-то сказать.** Работа детского тренера сложная и не каждому доступная профессия.

5) Этапы тренировки.

а) **Этап ознакомления.** Он направлен на то, чтобы игроки поняли что запланировано на это занятие, как это относится к игре, что именно предстоит отрабатывать, и как это связано с предыдущими тренировками и матчами.

б) **Этап повторения.** Повторение того, **что было изучено на предыдущем занятии.**

в) **Этап обучения.** Это суть тренировочного занятия. Посредством выбранного упражнения **игроки ставятся в ситуацию, которая часто вынуждает их выполнять те действия, которые в игре они производили недостаточно правильно** (передача, приём, выбор позиции и т.п.), **чтобы скорректировать их.**

Если это необходимо, **упростить ситуацию или усложнить её,** варьируя в том числе и уровень сопротивления. Таким образом, **действия игроков являются предметом пристального внимания тренера.**

г) **Этап применения.** Раньше использовалась лишь «двусторонка», сейчас же этот этап **предназначается для того, чтобы проверить и проконтролировать изучаемый материал, сначала в условиях приближённых к реальной игре.**

Тренер должен очень тщательно следить за тем, отражается ли отработываемый на предыдущей и текущей тренировке материал в дейс-

твиях игроков. Он должен активно делать игрокам замечания, подсказывать им иногда останавливая, и лишь затем игра.

д) **Этап восстановления.** Лёгкая пробежка. После чего можно ещё раз попробовать те элементы, которые изучались на текущей тренировке, но делать это не столь интенсивно как в игровых моментах.

б) Характер проведения тренировки.

а) **Футбольный.** Тренировка – это один из моментов в большом цикле тренировочной и соревновательной деятельности. **Тренировка должна носить футбольный характер.** Это значит, что в ней присутствует стремление к победе. Все действия в тренировке должны быть пропитаны этим принципом.

Для того, чтобы упражнение имело смысл с точки зрения развития талантливых игроков, передачи должны осуществляться в контексте правильного выбора позиции, момента, правильного направления и нужной скорости посылки мяча. Любые упражнения, предназначенные для улучшения у игроков атакующих и оборонительных навыков, должны вытекать из смысла ситуации, из игры.

б) **Много повторений.** Чем чаще игрок в той или иной ситуации будет вынужден выполнять какие-либо действия, тем лучше он будет узнавать и интерпретировать этот игровой эпизод. **Игрок сможет через некоторое время предвидеть развитие эпизода и сыграть правильным образом.**

Игроков надо поделить на группы таким образом, чтобы им не приходилось долго ждать своей очереди и **очень важно, чтобы хватало мячей.**

Тренер должен строго следить за тем, чтобы основному элементу тренировки и всем необходимым для этого действиям уделялось достаточно времени. Часто бывает так, что больше уделяется времени подготовительным действиям и очень мало основному, заключительному.

7. Профилактика травматизма.

а) Некоторые факторы способствующие травматизму:

- Слабость суставов.
- Неполное восстановление после травм.
- Высокие нагрузки без специальной подготовки (в т.ч. без разминки).
- Недостаточное внимание к укрепляющим упражнениям.
- Дисбаланс в развитии мышц (агонисты и антагонисты).
- Несвоевременное выявление заболеваний и принятия соответствующих мер.
- Непостоянство контроля физического развития юных футболистов.

б) На наш взгляд, **следует обратить внимание на специально разработанную «Разминку ФИФА 11+».**

Основной фактор в реализации любой программы по предотвращению травм – это желание самого спортсмена. **Такие программы эффективны**

ны, если они являются неотъемлемой составной частью разминки перед тренировками и соревнованиями.

При условии регулярного выполнения, они позволяют снизить количество травм передней крестообразной связки. Если же упражнения выполняются от случая к случаю, все усилия будут насмарку. 75% успеха кроется в сознательности самого футболиста.

Растяжения и надрывы задней поверхности бедра превратились в огромную проблему спорта высших достижений. Из-за увеличения темпа игры подобные травмы вошли в четвёрку самых распространённых в профессиональном футболе.

Настоящим бичом стали растяжения в паховой области. Для профилактики игроки обычно используют статическую растяжку этих мышц. Это мало чем помогает, а использование динамической растяжки даёт больший эффект в плане профилактики травм. Статическую растяжку эксперты предлагают использовать на следующий день после тренировки или в ходе «заминки», но отнюдь не разминки.

Вся программа «11+» предназначена для того, чтобы заменить обычную разминку футболистов перед тренировками и играми. Эта программа заслужила всеобщее признание, и её популярность продолжает расти.

Программа выполняется за 15-20 мин и может заменить командную разминку.

Разминка ФИФА «11+».

Подготовительная часть:

1. Бег по прямой (55-60 м) вдоль конусов (5-6 м от одного до другого).
2. То же, но у каждого конуса делать отведение бедра назад. /2 раза/
3. То же, но у каждого конуса делать движение бедра со стороны вперёд. /2 раза/
4. В паре, друг от друга в 5-6 м, лёгкий бег вдоль конусов. При подбегании к конусу, движение приставными шагами друг к другу, оббегание друг друга, возврат на прежнюю позицию и движение к другому конусу. /2 раза/
5. То же, но при встрече толчок плечо в плечо. /2 раза/
6. Бег от первого конуса ко второму, возврат спиной к первому; Бег от первого конуса к третьему, возврат спиной ко второму и т.д. /2 раза/

Основная часть:

1. “Скамейка”. Упор лёжа на руках, согнутых в локтях, ноги на носках стоп. /3 раза по 20-30 сек/
2. “Скамейка на боку”. Одна нога, лежащая на земле согнута в колене под 90°. Поднять ногу вверх на 20-30 сек /на каждом боку 3 раза/
3. Сидя на коленях наклон вперёд. Статика. Исходное положение. 3-5 раз по 60 сек /1 попытка/

4. Стоя на одной ноге, мяч в руках. Переводить мяч вокруг пояса или под коленом маховой ноги. 30 сек /2 раза/

5. Присед под углом 90°, медленное выпрямление ног с переходом на носки. 30 сек /2 раза/.

6. Подскоки из приседа 90° максимально вверх. 2 сек пауза + прыжок 30 сек /2 раза/.

Заключительная часть

1. Пробежка от боковой линии до боковой. Скорость 75-80% от максимальной. /2 раза/

2. Длинные шаги – подскоки с ноги на ногу с продвижением вперед и энергичными движениями руками, вдоль конусов /2 раза/. Медленно вернуться.

3. От первого конуса приставными шагами ко второму, рывок к третьему, приставными к четвертому и т.д. Рывок – 80-90% от максимума, медленно вернуться. /2 раза/

ОЦЕНКА УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА ЭТАПЕ

Задачей тестирования в первом периоде «Тренировочного этапа» является углубленная проверка контингента детей прошедшего этап начальной подготовки для правильного планирования тренерским составом последующей работы. Уровень специальных качеств, свойств личности, элементарной подготовленности позволяет определить степень спортивной одаренности детей и подростков, определить их пригодность для дальнейшей подготовки. **Тренер школы** на основе педагогических наблюдений, бесед, контрольных испытаний (тестирований) **выявляет потенциальные возможности занимающихся**. В этот период определяются устойчивость спортивных интересов ребят, их инициативность, способности к ориентировке, взаимодействию, концентрации внимания в процессе учебных занятий и т.д.

Тестирование не должно превращаться в изнурительное испытание, требующее огромное напряжения сил.

Признавая важную роль тестов при анализе способностей юных спортсменов, не следует вместе с тем и переоценивать их значение. **Необходимо помнить, что они являются только одним из многих инструментов познания возможностей занимающихся спортом детей.**

Важно учитывать положительную динамику результатов используемых тестов от измерения к измерению, хотя результаты могут несколько не дотягивать до модельных характеристик.

Обязательным условием эффективного управления является наличие у тренера модели футболиста в его текущем состоянии и модели того состояния, которого нужно достигнуть, а так же наличие программ тренировочных воздействий и тех изменений состояния футболиста, которые должны совершаться под их влиянием.

Внедрение модельных характеристик в практику подготовки спортсменов является одним из наиболее действенных путей повышения эффективности поиска перспективных спортсменов и управления процессом тренировки, соревнований, направленного восстановления.

Необходимо подчеркнуть, что в процессе контроля на каждом этапе многолетнего спортивного совершенствования **должен осуществляться комплексный подход**, предполагающий анализ личности футболиста в целом и его спортивных способностей на основе педагогических, медико-биологических, психологических критериев контроля.

Педагогические критерии контроля характеризуют уровни физических качеств, технико-тактической подготовленности, темпы роста спортивных достижений, моторную обучаемость, координационные возможности, способность юных футболистов к эффективному решению двигательных задач в условиях напряженной борьбы.

Медико-биологические критерии контроля характеризуют состояние здоровья спортсмена, его биологический возраст, морфофункциональные признаки, состояние функциональных и сенсорных систем организма, индивидуальные особенности высшей нервной деятельности.

Выявлены основные факторы, определяющие успех юных футболистов. По мнению Р.Е. Мотылянской, эти факторы могут быть разбиты на группы: генетически обусловленные, приобретённые, результате тренировки, связанные с условиями организации процесса спортивной тренировки. **К группе генетически обусловленных факторов отнесены:** строение тела, ритм и темп биологического созревания; двигательная координация; устойчивость организма к кислородной недостаточности; некоторые психологические особенности характера футболистов (настойчивость, трудолюбие, устойчивость спортивного интереса, креативность). **Именно эти факторы в значительной мере определяют то, что называют спортивной одаренностью.** Очевидно, их в первую очередь и должен увидеть тренер.

При прогнозе спортивный успехов необходимо помнить, что высокий уровень прироста показателей контрольных изменений есть в некоторых случаях **следствие не одинаковой быстроты биологического созревания.** Известно, что одни дети созревают биологически быстрее, другие медленнее. **У медленно созревающих юных спортсменов** темпы прироста в отдельные возрастные периоды могут быть меньше чем у быстро растущих детей. **Поэтому при оценке темпов прироста необходимо учитывать не только календарный (паспортный) возраст, но и индивидуальные темпы биологического развития, т.е. биологический возраст.**

Биологический возраст более тесно, чем паспортный, связан с морфологическими и функциональными показателями, **является важным фактором, определяющим спортивный результат.**

В спортивной практике недостаточно глубокий анализ взаимосвязи между биологическим возрастом и спортивными достижениями нередко

вводит тренера в заблуждение об истинных способностях юных футболистов. **Иногда высокий спортивный результат в детские и юношеские годы является следствием не высокой спортивной одаренности, а генетически более ранних сроков биологического созревания.** Таким образом, акцент на детей-акселератов не всегда целесообразен. Нередко подростки с замедленными темпами индивидуального развития потенциально более способны, но **их одаренность проявляется позднее**, их зона наилучшего роста (сенситивный период) наступает позже.

Для тренера постоянным остается поиск того, как отшлифовать способность, превратив её в талант. Трансформация способностей ученика в яркую талантливую индивидуальность – **очень долгий творческий процесс**, требующий самозабвенной, повседневной отдачи физических, интеллектуальных и духовных сил, как тренера, так и самого ученика.

Способности и труд – слагаемые успеха. Определить их в ходе, например, одномоментных отборочных соревнований, конечно, невозможно. **Это по плечу многоэтапной, строго продуманной системе контроля.**

Поспешность – один из недостатков юношеского спорта, помеха на пути рациональной спортивной подготовки.

Торопимся научить многому и за короткий срок, торопимся создать команду, а не подготовить личность. Поэтому наши юные футболисты имевшие хорошие задатки, так на этой стадии и застревают. **Что-то знают, что-то умеют, но всё не прочно, не отработано, не точно.**

Заслуженный тренер СССР Н.С. Эпштейн: «Всё диктанты и диктанты – и никаких сочинений, тем более на вольную тему!»... на мой взгляд, лучше иметь два качества, развитых на «пятёрку», и два – на «двойку», чем все четыре – на «четвёрку». **Есть недостатки у спортсменов, которые полностью искоренить нельзя – они поддаются лишь смягчению, сглаживанию. А вот достоинства можно развивать до предела, до виртуозности. Такой атлет научившись противопоставлять сопернику свои сильные стороны и не соприкасаться с ним слабыми, становится спортсменом высокого класса».**

Воспитание будущего спортсмена – это не только индивидуальное развитие специальных физических качеств, но и формирование личности и характера будущего спортсмена.

Тренеру необходимо всегда помнить о том, что каждый юный футболист должен иметь своё лицо, свой почерк, индивидуальное видение.

Важно, что бы обучение не перечеркивало индивидуальность! Спортивные занятия с учётом индивидуальных особенностей юных спортсменов, так называемое **дифференцированное спортивное совершенствование приносят положительные результаты**, при этом улучшаются результаты не только «сильных» подростков, но и ранее отстающих.

Специфика игры в футболе как командного вида спорта требует осуществления подготовки футболистов путём индивидуализации заданий в процессе коллективной тренировки. При этом предполагается, что в ходе учебно-тренировочного занятия задания подбираются на основе присущих спортсменам различий в уровне их технической, тактической и физической подготовленности.

Из футболистов, имеющих однохарактерные недостатки, нужно формировать подгруппы, выполняющие в тренировках однотипные задания. Например, в первую группу включить футболистов, имеющих низкий уровень скоростных возможностей, во вторую – имеющих низкий уровень выносливости, в третью – силы и скоростно-силовых качеств.

По этому же принципу нужно комплектовать подгруппы исходя из технических недостатков юных футболистов.

Это позволит индивидуализировать процесс технической и физической подготовки футболистов и целенаправленно воздействовать на те стороны их подготовки, которые ограничивают темпы роста их спортивного мастерства. Группы необходимо держать под постоянным контролем, чтобы при наличии изменений в результатах контрольных проверок, проводить коррекцию в направленности работы групп и их составах.

Тренер всегда должен помнить о том, что для высокого спортивного мастерства необходимо создать прочный фундамент. Разносторонняя подготовка, использование широкого комплекса спортивных упражнений, высокая культура движений, являются надёжным трамплином, который обеспечивает успешный взлёт к спортивным вершинам.

«А». ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Введение, обводка стоек, удар поворотам. (Рисунок № 1)

На отрезке прямой 30 м, от центра дуги штрафной площади в сторону поля, ставятся 4 стойки в одном метре друг от друга.

По сигналу ведение до первой стойки, обводка трех стоек и при выходе из под четвертой, не входя в штрафную площадь, удар по воротам.

Время фиксируется по началу движения со старта и до момента пересечения мяча линии ворот по воздуху.

Дается 4 попытки (по 2 каждой ногой).

Необходимо учитывать следующее обстоятельство, что когда стойка обводится с правой стороны, то мяч под правой ногой, а когда обводка с левой стороны, то мяч под левой ногой.

2. Удар на точность.

С 20 метров в ворота, разделённые на три части

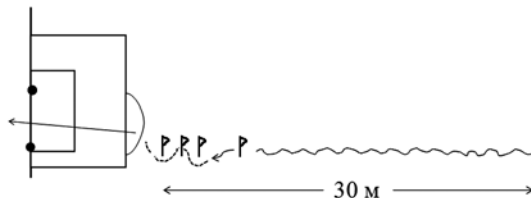


Рис. 1

пробиваются по 5 ударов правой и левой ногой. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху.

За попадание в крайние зоны (2 м) начисляется 3 очка, в среднюю – 2 очка, в штангу – 1 очко. Суммируется общая сумма очков каждой ногой.

3. Жонглирование.

Жонглирование осуществляется ногами, головой, грудью в заданной последовательности.

Например: Мяч на земле, носками ног поднять мяч в воздух, дважды подбить мяч лбом вверх, опустить на грудь, опустить на бедро правой ноги, подбить на бедро левой ноги, опустить мяч на подъём правой ноги, подбить на подъём левой ноги, подбить мяч вверх и принять на лоб, установив его.

Фиксируется количество потерь в комбинации. 3 попытки.

4. «Точность передач».

Содержание. Футболист из центрального круга выполняет 10 передач мяча верхом (любой ногой и любым способом) поочередно в две цели площадью 1x1 и 2x2 м расположенные соответственно на расстоянии 25 и 40 м от центра круга.

Организация. В центре круга должно находиться 10 мячей. На середине расстояния до цели рекомендуется установить барьеры высотой в 1,5-2 м (стойки и т.п.). Мяч должен пролетать выше этих барьеров. Цели располагаются не ближе 40 м. одна от другой.

Оценка. Учитывается суммарное число точных передач – попаданий в цель: «отлично» – 9-10 попаданий, «хорошо» – 7-8, «удовлетворительно» – 5-6 попаданий.

5. Удары мяча головой.

1) Стоя на месте, без прыжка, удар серединой лба мяча, летящего навстречу. И.п. Два игрока стоят в пяти метрах друг от друга, у одного в руках мяч. Партнер мягко набрасывает мяч другому для удара головой. Оценивается техника удара мяча головой с движением рук. Дается три попытки.

2) Стоя на месте; **в прыжке**, удар серединой лба мяча, летящего навстречу. И.п. То же, что и в № 1. Оценивается техника удара с движением рук. Дается три попытки.

3) Удар серединой лба в движении без прыжка мяча, летящего навстречу. И.п. Два игрока стоят в десяти метрах друг напротив друга, у одного в руках мяч. Игрок без мяча начинает движение вперёд, и когда он сделает 5-6 шагов, партнер набрасывает ему мяч для удара головой. Оценивается техника выхода на мяч, техника удара головой с движением рук. Дается три попытки.

4) Удар серединой лба в движении, в прыжке мяча, летящего навстречу. И.п. то же, что и в № 3. Оценивается техника выхода под мяч, техника удара головой и движением рук. Дается три попытки.

Оценки за технику выполнения – «отлично» – 5; «хорошо» – 4; «удовлетворительно» – 3; «не удовлетворительно» – 2.

6. Техническая подготовка вратарей.

А) Падения за мячом.

И.п. Вратарь с мячом в руках, занимает позицию по центру ворот в 1 метре от линии ворот.

Оценивается техника падений вправо-влево с места, затем с шага, затем после перемещения приставными шагами не менее чем в два шага вправо, влево.

Выполняются падения **за низким мячом и за мячом, летящим на средней высоте.** На каждый вид даётся две попытки.

Б) прыжки (броски) за мячом.

И.п. то же, что и в упражнении № 1.

Оценивается техника прыжков вправо, влево с места, затем с шага, затем после перемещений не менее чем в два шага.

Выполняется прыжок (бросок) за низким мячом и за мячом, летящим на средней высоте.

На каждый вид дается две попытки.

Поскольку мяч уже в руках вратаря, **то визуально оценивается техника перемещения и приземления.**

При оценке прыжка (броска) за мячом, важно, чтобы после фазы полета вратаря, **первым при приземлении** поверхности поля коснулся мяч, удерживаемый в руках, **затем** предплечье той руки, в какую сторону осуществляется прыжок, **а затем,** сгруппировавшись, как бы опираясь другой рукой на мяч, мягко опускается тело и подтягиваются колени.

При демонстрации бросков с мячом в руках на средней высоте, имеется в виду, что вратарь во время пролёта держит мяч в руках на высоте плеч.

7. Комплексная оценка способности обучаться технике, тактике футбола.

Проводится так же, как на «этапе начальной подготовки».

«Б». ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Стартовая, дистанционная и собственно скорость.

Тест проводится на дистанции 30 м. Для фиксации времени используются три секундомера. После старта включаются два секундомера одновременно. Один фиксирует время пробега отрезка в 15 метров (стартовая скорость) другой – время пробегания всего отрезка – 30 м (скорость). Третий секундомер включается в момент пробегания отметки 15 м и выключается на финише 30 м (дистанционная скорость). Даётся две попытки.

2. Оценка результатов скорости перемещений вратарей. (Рис. 2)

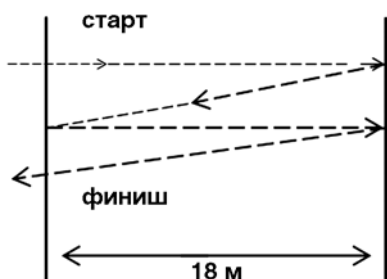


Рис. 2

Быстро пробежать 4 отрезка по 18 м. (челночный бег) с касанием рукой финишной и стартовой линии.

Время:

13,6–13,7 = 1 очко,

13,8–13,9 = 0,9,

14,0–14,1 = 0,8 и т.д.

Одна попытка.

3. Становая сила.

Измеряется обычным способом.

175% от собственного веса – оценка – плохо.

175-190% от собственного веса – оценка – удовлетв.

190-210% от собственного веса – оценка – хорошо.

>210% от собственного веса – оценка – отлично.

4. Общая выносливость.

Измеряется посредством теста «12-минутного бега» на беговой дорожке стадиона. Со старта включается секундомер и через 12 минут бега он выключается. Фиксируется расстояние которое пробежал футболист за это время. Если тестируемый во время бега переходит на шаг, то секундомер не выключается. Одна попытка.

5. Скоростная выносливость. (Рис. 3)

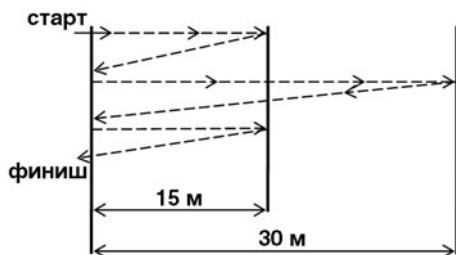


Рис. 3

Челнок: 15 м+15 м+ 30 м+30 м+15 м+ 15 м

Дистанция: 120 м

Одна попытка.

6. Оценка гибкости.

Проводится так же, как на «Этапе начальной подготовки».

7. Скоростно-силовая подготовленность.

Используется два теста «Прыжок в длину с места толчком двух ног» и «Прыжок вверх толчком двух ног».

«В». СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Вбрасывание мяча (Полевые игроки).

И.п. Вбрасывающий находится в 3-4 шагах от линии вбрасывания с мячом в руках. В момент выполнения 2-3-х шагов к линии вбрасыва-

ния, руки с мячом, несколько согнуты в локтевых суставах, поднимаются вверх за голову. Туловище отклоняется назад.

При последнем шаге перед вбрасыванием, ноги слегка сгибаются в коленных суставах, вес тела переносится на сзади располагающуюся ногу (при положении шага).

Рабочая фаза – бросок, начинается слитно с движением игрока и энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания. Завершающей фазой может быть и падение на руки с амортизирующим движением при опоре на поверхность поля. Даётся три попытки. Засчитывается лучшая.

2. Вбрасывание мяча (вратарём).

И.п. Вратарь находится в 5-6 шагах от линии вбрасывания с мячом в руках. В момент выполнения последних шагов перед вбрасыванием, выполняется замах. Рука с мячом сгибается в локтевом суставе, отводится через сторону назад. В сторону замаха несколько поворачивается и наклоняется туловище. Вес тела переносится на сзади располагающуюся незначительно согнутую ногу.

Рабочая фаза – бросковое движение, начинается слитно с движением игрока и выпрямлением ноги с поворотом туловища в сторону броска. Затем следует активное разгибание руки с движением её в сторону броска, через голову, которое заканчивается энергичным направляющим движением кисти руки. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Даётся три попытки. Засчитывается лучшая.

3. Удар на дальность (для всех игроков).

Проводится так же, как на «Этапе начальной подготовки».

4. Удар на дальность рук с рук (для вратарей).

Проводится так же, как на «Этапе начальной подготовки».

5. Оценка ловкости вратарей в передвижениях.

Проводится так же, как на «Этапе начальной подготовки».

«Г». ДРУГИЕ ВИДЫ ПОДГОТОВКИ

1. Изучение способности оценивать ситуацию, выбирать наиболее оптимальные способы решения тактических задач.

(Метод экспертной оценки группы тренеров).

Быстрота осмысливания обстановки, составления программы действия, эффективность её реализации во многом определяют интеллектуальные, технико-тактические возможности и **перспективность спортсмена.**

Признаки, характеризующие способность футболистов быстро оценивать ситуацию и действовать в соответствии с ней:

а) При организации и завершении атакующих действий:

– быстрый, своевременный выход на добивание мяча, отскочившего от вратаря после удара по воротам (добивание мяча);

– своевременное и обоснованное ситуацией предложение партнёру сыграть «в стенку»;

- своевременная игра «в стенку» (партнёр готов, зона за спиной соперников открыта);
- пасы мяча быстрому партнёру в свободную зону за спину уставшему или медленному противнику;
- не сильный, но точный удар по воротам, неосмотрительно покинутые вратарём.

б) При переходе команды от атаки к обороне:

- **после потери мяча** – немедленная борьба с соперником, имеющим возможность выполнить острый пас за спину атаковавшему игрокам;
- **в случаях, когда партнёр атакует владеющего мячом соперника находящегося в неудобной позиции**, – плотная опека ближайшего к мячу соперника с целью лишить возможности владеющего мячом, использовать помощь партнёра по команде.

в) При осуществлении оборонительных действий:

- перехваты мяча, адресованные подопечному игроку соперником (здесь ярко проявляется и важная способность предугадывать ход противника);
- своевременная подстраховка вратаря в моментах, когда он может потерять мяч или допустить ошибку (игра на мокром, неровном поле, при сильном ветре и т.п.);
- своевременная и обоснованная смена позиции с целью подстраховки партнёра.

г) При переходе от обороны к атаке:

- **после отбора мяча** – немедленно длинный пас за спину группы соперников, принимавших участие в атаке, и активная смена позиции (выбор перспективной позиции для развития атаки);
- **быстрое «открывание» для получения мяча от партнёра**, владевшего мячом, но находящегося в неудобной позиции (атакуют соперники).

Приняв выраженную способность различать обстановку и действовать в соответствии с ней за 0,25 очка, слабо проявляющуюся способность за 0,15 очка, мы можем предположить, что спортсмены, обладающие развитыми способностями оценивать обстановку в атаке, обороне, при переходах от атаки к обороне и, наоборот, будут характеризоваться оценкой в 2,7 очка.

Футболисты, не обладающие выраженной способностью осмысливать обстановку и принимать оптимальные решения, получают оценки от 1,8 до 2,0 очков.

Сопоставление цифровых выражений способностей футболистов оценивать обстановку даёт возможность тренерам не только сравнивать игроков на отдельных этапах подготовки, но и судить о темпах развития этой способности у каждого спортсмена.

2. Оценка оперативности мышления и способности к творчеству.

Целесообразно использовать тесты-модели игровых ситуаций. Футболисту показывают поочерёдно четыре игровые ситуации. Он дол-

жен предельно быстро найти разумное решение тактической задачи за игрока атакующей команды (владеющего и не владеющего мячом), а также за игрока обороняющейся команды.

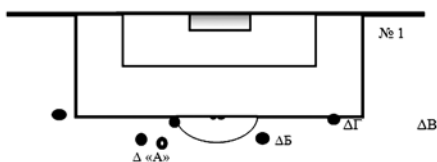


Рис. 6

а. В ситуации № 1 футболист «А» должен решить задачу за игрока, владеющего мячом. (Рис. 6)

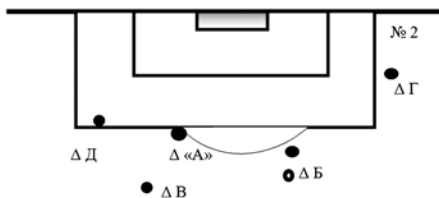


Рис. 7

б. В ситуации № 2 игрок «А» должен решить как ему действовать, если мячом владеет партнёр «Б». (Рис. 7)

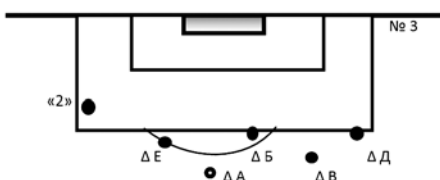


Рис. 8

в. В ситуации № 3 футболист должен найти решение защитника «2», если мячом владеет соперник «А». (Рис. 8)

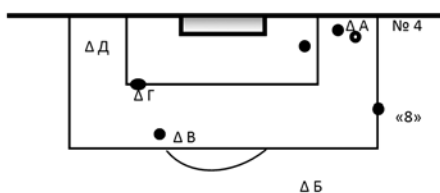


Рис. 9

г. В ситуации № 4 игрок должен найти решение за полузащитника «8», если мячом владеет соперник «А». (Рис. 9)

Большое внимание следует уделять скорости принимаемых решений.

Любую из 4-х задач можно решить несколькими способами. **За оригинально найденное, наиболее разумное решение каждой задачи начисляется 0,2 очка, за примитивное решение – 0,1 очка, за неверное решение очки не начисляются.**

Для облегчения оценки в оперативности решения тактического задания **целесообразно выразить и скорость выбора способа действия в очках:** быстрее 3 сек – 0,05 очка, от 3,1 до 5 сек – 0,025 очка, от 5,1 до 7 сек – 0,01 очка, свыше 7 сек – 0 очков.

В результате испытаний каждый футболист может получить за решение 4-х задач от 1 до 0 очков (тах за каждую задачу 0,25 очка).

Подростки, проявляющие творческое отношение к решению игровых задач, заслуживают особого внимания.

Уловить способность к творчеству нелегко. И всё же у отдельных подростков она проявляется достаточно часто в ходе атакующих действий: попытка сыграть «в стенку», привлечь к этой и другим комбинациям партнёров; стремление применять при пасах «подрезки», «подсечки», использовать «кручёные» удары и т.п.

3. Оценка памяти.

Хорошая память создает предпосылки для уяснения структуры, смысла того или иного движения, действия, **особое внимание следует уделять двигательной памяти.**

Таблица 1

Виды памяти	В ходе физической подготовки	В ходе технической подготовки	В ходе тактической подготовки
Наглядно-образная	Быстро запоминает увиденное, услышанное, прочувствованное упражнение. Достаточно точно воспроизводит упражнения, детали движений (форму, характер усилий, темп, ритм).	Прочно удерживает в памяти и достаточно точно воспроизводит увиденное, прокомментированное упражнение (форму, амплитуду отдельных движений, усилия).	Быстро запоминает, прочно удерживает в памяти структуру взаимодействия с партнёрами при атакующих и оборонительных действиях. Помнит момент движения при «открываниях» и игре на опережение.
Словесно-логическая или смысловая	Прочно запоминает не только упражнения, но и их смысл (почему и когда применяются, почему важно выполнять так, а не иначе).	Прочно запоминает смысл деталей технического приёма, тонкости техники.	Быстро и прочно запоминает и удерживает в памяти смысл того или иного действия при решении тактических задач при атаке и обороне.
Двигательная	Прочно запоминает и удерживает в памяти усилия, амплитуды и структуру выполнявшихся ранее приёмов, движений, действий.	Прочно запоминает и удерживает в памяти мышечно-двигательные образы заученных приёмов игры, отдельных движений.	Хорошо запоминает и удерживает в памяти момент величины усилий при индивидуальных и групповых тактических действиях (игра «в стенку», «открытие» и др.).

Вид памяти	Хорошая	Удовлетворительная	Плохая
Наглядно-образное	0,4	0,2	0,1
Словесно-логическая или смысловая	0,2	0,1	0,05
Двигательная	0,4	0,2	0,1

4. Оценка способности критически оценивать свою деятельность.

Поступательное движение в футболе немислимо без осознанной деятельности юных спортсменов, способности каждого из них критически анализировать и оценивать результаты выполнения упражнений, заданий, установок.

Трудно переоценить значение самостоятельной работы футболистов. Стремление к самосовершенствованию говорит о серьёзных намерениях футболиста. Такие подростки имеют большие потенциальные возможности в овладении техникой, тактикой игры. Для облегчения выявления и регистрации этих способностей можно использовать перечень признаков, каждый признак – 0,1 очко.

1) Внимательное терпеливое выслушивание критических замечаний.

2) Просьба к тренеру или товарищу высказать замечания о недостатках в выполнении технических приёмов.

3) Попытка уточнить правильность решений (верно ли сыграл в такой ситуации, если неверно, то, как следовало бы действовать и почему это выгодно и т.п.).

4) Во время разбора тренером игры – разумная оценка собственных действий и взаимодействий с партнёрами.

5) Отсутствие намерений оправдать то или иное собственное действие.

6) Консультации с тренером по вопросу подбора упражнений, способствующих повышению уровня физической подготовленности.

7) Консультации с тренером, игроками взрослой команды по вопросу целесообразности применения в самостоятельной тренировке различных упражнений для повышения уровня технической подготовленности (активный поиск путей самосовершенствования).

8) Посещение тренировок взрослой команды мастеров. Внимательное выслушивание замечаний тренера другим футболистам. Попытки уяснить тонкости в технике выполнения сложных приёмов.

9) Изучение литературы по футболу и использование приобретённых знаний в подборе средств и методов самосовершенствования.

Частые самостоятельные упражнения с мячом и без него.

5. Оценка уровня игровой активности и агрессивности футболистов.

Таблица 2

Техническо-тактические приёмы	Уровень игровой активности		
	Высокий (0,25 очка)	Средний (0,1 очка)	Низкий (0,05 очка)
При обороне (полевые игроки)			
Отбор мяча	Решительно, успешно в большинстве случаев оправданных ситуаций. После отбора уверенное развитие атаки.	Успешно во многих случаях. Часто стремится лишь к выбиванию мяча из-под ног соперника, владеющего мячом.	Редко отбирает мяч. Нерешительно вступает в борьбу. В основном ограничивается отходом.

Подстратковка партнёров	Своевременно, надёжно в большинстве случаев, оправданной ситуацией.	Не во всех случаях своевременно и надёжно.	Нерешительно, часто несвоевременно, малоэффективно, особенно в сложных ситуациях.
Смена позиций, перемещения	Своевременно, решительно и перспективно в позиционном отношении.	Во многих случаях быстро, но малоперспективно в позиционном отношении.	Часто несвоевременно (в основном с опозданием). Неперспективно в позиционном отношении.
При переходе от обороны к атаке			
Смена позиции перемещения	Частые, оправданные ходом игры, широкие логичные перемещения. Непрерывный выбор более перспективной позиции, создающий благоприятные предпосылки для развития атаки.	Отсутствие непрерывного поиска активной позиции для развития атаки. Нередко выбор малоперспективной позиции для взаимодействия с партнёрами.	Чрезмерная осторожность, пассивность в смене позиции. Частый выбор бесперспективных позиций для развития атаки.
Передачи мяча	Своевременные, оправданные ситуациями длинные, острые пасы. Переводы мяча с фланга на фланг, способствующие развитию атаки.	Редкие переводы мяча с фланга на фланг. Мало длинных пасов. Преимущественно средние и короткие передачи мяча без видимой перспективы к развитию атаки.	Преимущественное использование коротких и средних малоперспективных передач. Частые неоправданные пасы мяча назад, поперёк поля.
Участие в тактических комбинациях типа «стенка», «скречивание»	В течение всей игры своевременные, оправданные ходом игры предложения сыграть «в стенку», осуществить другие комбинации с целью ускорения, обострения атаки.	Отсутствие выраженного стремления провести одну из комбинаций, но успешное взаимодействие с партнёрами, если они берут на себя роль лидера.	Редкое, неохотное участие в тактических комбинациях. Нерешительное взаимодействие с партнёрами. Отсутствие стремления ускорить атаку.
В атаке			
Смена позиций, перемещения	Непрерывный выбор активной и перспективной позиции для завершения атаки. Перемещения с целью освобождения зоны для неожиданного появления в ней партнёров в целях завершения атаки или создания в ней численного преимущества.	Невыраженное стремление выбора активной позиции для завершения атаки. Редкий выход на перспективную позицию. Промедление во взаимодействиях с партнёрами при завершении атак.	Примитивные, малоперспективные для развития и завершения атак перемещения. Отсутствие стремления создать выгодные условия партнёрам для завершения атак. Очень редкие подключения к атаке защитников, полузащитников.

Передачи мяча	Постоянно стремление к острым перспективным паса́м для завершения атаки. Частое использование длинных прострельных передач, создающих предпосылки для взятия ворот.	Недостаточно выраженное стремление к длинным перспективным для взятия ворот передачам. Частое использование средних, коротких малоперспективных передач.	Частые передачи мяча ближнему партнёру (в основном – малоперспективные). Отсутствие стремления начать комбинацию.
Участие в тактических комбинациях вблизи ворот соперника	Своевременное стремление к осуществлению одной из комбинаций с целью завершения атаки ударом по воротам. Разумное привлечение партнёров к комбинациям.	Слабовыраженное стремление к участию в тактических комбинациях у ворот соперника. Уверенное участие в комбинациях начатых партнёрами.	Редкое и неуверенное участие в комбинациях, начатых партнёрами. Отсутствие стремления начать комбинацию.
Завершающие удары по воротам	Активный поиск любой возможности забить гол. Удары по воротам, даже со средней, дальней дистанции (не независимо от реакции зрителей на неудачу).	Выраженное стремление к ударам по воротам из удобных позиций с расстояния 20 и менее метров от ворот. Отсутствие видимой жажды к взятию ворот путём игры на опережение у ворот. В отдельных случаях – стремление к добиванию мячей, отскочивших от вратаря.	Редкие и робкие удары по воротам. Боязнь взять на себя ответственность за завершение атаки. Отсутствие стремления сыграть на опережение соперника у ворот добить отскочивший от вратаря мяч.
При переходе от атаки к обороне			
Борьба за мяч	Незамедлительная решительная борьба за потерянный мяч с целью помешать сопернику, владеющему мячом, осуществить быстрый переход от обороны к атаке, затруднить острую передачу.	Недостаточно выраженное стремление вступить в борьбу за потерянный мяч. Редкие попытки воспрепятствовать сопернику выполнить перспективный пас.	Отсутствие стремления немедленно вступить в борьбу за потерянный мяч, а так же попыток воспрепятствовать любым передачам мяча с целью развития атаки.
Смена позиций перемещения	Быстрый отход назад (не жалея себя). Активный выбор перспективной позиции для срыва атаки соперника. При малейшей возможности решительная, согласованная борьба за овладение мячом.	Не всегда своевременный отход назад. Недостаточная активность в выборе перспективной позиции для успешного ведения оборонительных действий.	Частые опаздывания с отходом назад для активного ведения оборонительных действий. Выбор малоперспективной позиции для согласованного с партнёрами отбора мяча.

Подростки, проявляющие высокую полезную игровую активность во всех стадиях игры, могут набрать 1 очко. Оценка полезной игровой активности в процессе состязаний позволяет сравнивать их по этому показателю перспективности.

Под агрессивностью в футболе следует понимать настойчивое стремление спортсмена взять ворота соперников посредством удара по воротам ногой или головой, добивания мяча, отскочившего от вратаря, завершения атаки после прострельных передач, а также попытки немедленно отобрать мяч у соперника вблизи его ворот с целью продолжения атаки, создания остроты, напряженности в игре для достижения победы в каждом моменте игры. Это качество необходимо всемерно поощрять и развивать.

Агрессивность оказывает прямое влияние на результативность и во многом определяет её.

Оценив высокий уровень агрессивности в 1 очко, средний 0,5 очка, низкий в 0,1 очко, тренеры получают возможность оценить агрессивность каждого подростка и сравнить их по этому признаку.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НА ЭТАПЕ

<p>а. Во многих ситуациях футболист может найти и реализовать правильное решение только в том случае, если он грамотно развит и физически и тактически, и разумеется высоко подготовлен технически.</p>	<p>г. Заметно проявляется неумение вести правильный отбор, играть головой, надёжно сыграть не ведущей ногой и т.д. поскольку в их действиях много технических ошибок.</p>
<p>б. Сегодняшний футбол требует большего тактического разнообразия, а это невозможно достигнуть без отличного технического уровня.</p>	<p>д. Этот разрыв часто виден в 15-16 лет, когда футболисты встречаются с необходимостью вести игру в интенсивном стиле и под прессом соперника.</p>
<p>в. Серьёзная ошибка детских тренеров – предпочтение работать над тактикой и физическими качествами вместо технической подготовки.</p>	<p>е. 10-15 лет – это ключевой этап образования, тренировочная стадия, работа над техническими приёмами, которые будут входить в большинство тренировочных занятий.</p>
<p>7. В каждой тренировке для технической подготовки должны применяться специфические упражнения и продолжаться в играх.</p>	

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА

Согласно теории управления усвоением знаний каждое действие представляет собой **единство трех частей:** ориентировочной, исполнительной и контрольно-корректирующей.

Ориентировочная часть выполняет функции программы действия, на основе которой осуществляется исполнительная часть.

Параллельно с исполнением осуществляется контроль: результаты действия сопоставляются с заданием программы, и оценивается продвижение к цели.

Обучение наиболее эффективно, если тренер управляет формированием ориентировочной части действия.

Универсальным методом оптимизации усвоения учебного материала можно считать корректирующее воздействие тренера. Эти действия особенно эффективны, когда они индивидуализированы.

Корректирующие действия реализуются в ряде методических приёмов:

1. Словесным указанием. Лучше всего указывать направление поиска, но не давать готового решения.

2. При непосредственной физической помощи не следует работать вместо обучаемого, надо лишь стимулировать его усилия и помочь скоординировать их.

Напомним, что **традиционные схемы обучения двигательным действиям** основаны на показе, на зрительном восприятии действия выполнения, дополнительном разъяснении, вновь выполнении и т.д.

Однако отмечалось, что выполнение приёма пока ещё отличается невысокой скоростью, нестабильностью выполнения, неустойчивостью к сбивающим факторам и малой прочностью запоминания.

В этом случае основой обучения является подражание, копирование внешней формы движения. При таком подходе обучаемый способен формально овладеть материалом, т.е. выполнить действие, весьма похожее на образец.

Необходимо помнить, что **кинематические характеристики двигательного действия лучших футболистов не могут быть эталоном для обучаемого, имеющего иные показатели телосложения и физического развития.** Поэтому заученные позы и положения со временем приходят в противоречие с продолжающимися развиваться физическими качествами учащегося и становятся тормозом дальнейшего прогресса спортсмена.

Эффективен путь, при котором задача обучения формируется на основе динамики действия. При этом меняются акценты внимания ученика и методы обучения.

В зависимости от типа двигательной задачи внимание обучаемого фиксируется либо на динамике, либо на пространственной структуре действия, либо попеременно, но всегда на основе двигательного действия, которое должно быть освоено максимально приближённо к требованиям техники. Результатом такого освоения первоначально будет то, что иногда называют «грубым умением». Кроме этого, **внимание обучаемого должно быть сосредоточено на поиске правильных усилий; тренер же** объясняет ощущения усилий и подсказывает пути выхода на эти ощущения, указывает на чём сконцентрировать внимание, т.е. часть тела, сустав, звено двигательного аппарата, участвующие в действии.

Описание ощущений динамики двигательного действия должно быть выполнено в терминах, доступных пониманию обучаемого, описание того, что должен почувствовать обучаемый при правильном исполнении – **существенное условие формирования образа технического приёма в сознании обучаемого.**

После того как юный футболист усвоил основу (правила и последовательность построения двигательного действия), **следует уточнить детали**, которые определяются в каждом отдельном случае индивидуальными особенностями обучаемого.

Отработка отдельной детали целостного действия **сопровождается проговариванием вслух формулы ощущения правильного действия.**

Проговаривание вслух возникающих ощущений должно сопровождать в каждую попытку.

С этой целью тренер **предлагает выполнять специальные упражнения, позволяющие выделить нужные ощущения.**

Сочетание мысленного и реального выполнения изучаемого двигательного действия способствует повышению точности последнего. После нескольких попыток выполнения задания, **обучаемый должен провести анализ своих попыток, вслух объяснить свои ощущения при выполнении.**

При этом **внимание футболиста должно фокусироваться на ощущениях правильного действия**, он должен запоминать их и выполнять действия, ориентируясь на ощущения усилий, как на основной показатель качества.

Задача решается, когда обучаемый дополняет словесную формулу нужных ощущений, предложенную тренером, собственными ощущениями.

По мере повторения словесные формулы сливаются с реальными ощущениями движений, и формируется словесно-двигательный образ действия.

Если приём осваивать в группе, то тренер предлагает другим учащимся оценить степень выполнения технических приёмов своего товарища и сделать замечание. **Такая форма позволит всем участникам ещё больше осознать важнейшие элементы изучаемого приёма и овладеть им.**

После того как отработаны все отдельные элементы технического приёма и само действие в целом относительно стабилизировалось, **следует предложить футболисту выполнить приём в усложнённых условиях.**

В связи с этим **необходимо учесть уровень развития физических качеств**, позволяющий решать двигательную задачу в усложнённых ситуациях.

Необходимо развивать способность регулировать величину, направление и длительность усилий в соответствии с конкретными изменениями условий выполнения технического приёма. Методом решения этой задачи обучения является упражнение в точности выполнения двигательной задачи (например, передача мяча на далёкое и близкое расстояние).

Нельзя учить выполнять двигательные действия (технический приём) сразу на предельной скорости. Обучение на полной скорости не позволяет вносить необходимые сенсорные коррекции, обучаемый не может оценить действие и переключить внимание на отдельные детали действия, поскольку информация о качестве выполнения не успевает пройти по кольцу обратной связи.

Многократное проговаривание вслух задания, громкий анализ собственных попыток и работы товарищей помогает юному футболисту осознать важнейшие элементы операций изучаемого действия и овладеть им быстро и безошибочно.



РЕГУЛЯРНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ ПО ТЕХНИКЕ

Прежде чем приступить к следующему этапу освоения техническими приёмами, необходимо потратить некоторое время, чтобы **объяснить детям важность простых вещей** – как правильно принять мяч, отдать пас, вести мяч в дриблинге и контролировать его, находясь в любой произвольной позиции и в любой ситуации.

По ходу занятий не забывать поощрять желание ребят играть оригинальнее, играть лучше.

Существуют различные взгляды на отработку техники, варьирующиеся от полностью изолированных упражнений до тренинга, полностью интегрированного в футбольную форму.

Например, упражнения в матчевой форме т.е. упражнения с настоящим сопротивлением, соперниками, игроками своей команды, размеченным полем для **некоторых тренеров являются основой процесса**

обучения юных футболистов. Однако и изолированные технические упражнения такие как, например, отработка пасов и ударов по мячу, развитие навыков обращения с мячом, **являются важными.**

Таким образом, если тренер обеспечит ситуацию, когда изолированные технические упражнения будут хорошо интегрированы в упражнения в форме соревнований, они **смогут ускорить процесс развития.**

То есть разговор ведётся о **комбинировании обоих методов.** Сначала заучить движения путём многократных повторений, отработать варианты справа и слева. **После** этого осуществляется переход к реальным игровым ситуациям. **Игроки учатся использовать технический приём в правильный момент игры.** В зависимости, например, от расположения на определённой части игрового поля, от позиции соперника и от игроков собственной команды. **Игроки зачастую предпочитают определённую комбинацию технических приёмов им понравившихся и доводят их до автоматизма («связка»).**

Пример № 1.

Регулярно включать в тренировки упражнения помогающие развивать уверенное владение мячом, быстроту ориентации и быстрое принятие решения:

– **Сначала** использовать квадрат 10x10 м для игры 6x6 в ручной мяч с различными заданиями.

– **Затем** квадрат 10x8 м для игры 5x2, двумя мячами, три, два касания.

– **В последующем** можно будет использовать квадрат 5x5 м для игры 4x1 двумя мячами с тремя, двумя касаниями.

– **А далее** использовать квадрат 7x7 м для игры 3x1 двумя мячами.

Кроме этого, **стоит разрабатывать технические циклы и включить их в тренировочные мезоциклы.**

Пример № 2.

В 4-недельный цикл запланировать улучшение длинной передачи по воздуху с приёмом мяча перед воротами.

Эта работа может включать и другие технические действия присущие игре, например варианты завершения атаки.

Пример № 3.

– **Некоторые причины снижения мотивации во время тренировки:**

- не понятна цель упражнения (или игры);
- упражнение запутанное или очень лёгкое;
- недостаточно эффективна применяемая методика;
- много тратится времени на одно движение;
- подсказ или не точен или не понятен;
- мало положительных оценок при выполнении;
- недостаточно помощи;
- большие паузы между упражнениями;
- усталость игроков;
- тренер агрессивен или авторитарен;
- тренер не поддерживает риск игроков, их креативность.

Б. Увеличить время тренировок

В период 12-15 лет 50-60% времени на техническую подготовку

2-3 тренировки в неделю на техническую работу в том числе и индивидуальную

Увеличить число касаний разными частями стопы, а так же бедром, грудью и головой

Включать работу с мячом в разминку и заключительную часть

В. Упражнения основанные на различных технических действиях в игре

Необходимо учитывать возраст и степень подготовленности. Пример № 4

Упражнения должны следовать не просто одно за другим, а от одного к другому

Включать упражнения связанные с координационными действиями с последующими ударами

Обязательность применения изучаемых действий в практических играх. Пример № 6

Игра обеими ногами, зрительный контроль мяча и точный первый пас

Прекращать техническую работу как только игроки начнут уставать (особенно младшие возраста)

В состав упражнений должны входить: взятие мяча под контроль, бег и дриблинг с мячом, финты, удары, подкат, игра головой

В 16-18 лет проводить технические тренировки с серьёзным сопротивлением, в том числе и на фоне усталости

Не бояться усложнять упражнения и давать новые движения. Пример № 5

Техническая работа как составная часть работы над тактикой с учётом игровой системы команды

Процесс обучения начинается с приобретения фундаментальной (основной) техники выполнения технического приёма с учётом анатомических особенностей каждого футболист

Пример № 4.

– Методология подхода к работе над ударами по воротам:

- сначала несколько попыток по чуть спущенному мячу лежащему на поверхности площадки;
- удар с прямого разбега;
- удар после зигзагообразного разбега;
- удар после потери равновесия;
- удар после поворотов;
- удар после дриблинга и финта;
- удар после «стенки»;
- удар после приёма и обработки с различного вида подач (коротких, средних, длинных, низом, верхом);
- удар после выхода из под «пресса» с ограничением времени;
- удар после нескольких видов «связок технических приёмов»;
- удар после обыгрыша 1х1;
- удар после игровых ситуаций;
- удар в реальных матчах в уменьшенных составах и т.п.

Пример № 5.

– Во время перепасовки в паре, к ним присоединяется третий игрок и осуществляется взаимодействие в треугольнике с продолжением совместного движения и выбором необходимого способа передач мяча друг другу.

Пример № 6.

– После серии технических приёмов в виде пасов и передач, игроки переходят к практической игре, где они концентрируются на сохранении владения мячом (5х5+2н) с тремя касаниями и использованием нейтральных игроков. Можно менять размеры площадки, типы передач, наличие ворот и т.п.



Пример № 7.

- когда и как нужно делать поправки при выполнении технических действий футболистами (например – удар по мячу);
- оценить степень восприятия игроком полученной им информации («как он ее понял»);
- какой частью стопы игрок намерен произвести удар;
- какой ногой игрок намерен ударить;
- как игрок подбирает угол разбега, количество шагов и их длину;
- каково положение тела в момент разбега и самого удара;
- каково положение опорной ноги в момент удара и после него;
- каково действие бьющей ноги (замах, удар, «проводка»);
- состоялся ли «проход» после удара;
- какова была скорость разбега;
- изменить ли силу удара, скорость разбега и т.п. с целью устранения недочётов.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

При подборе средств и методов в обучении и тренировке должны учитываться индивидуальные особенности физического развития, успеваемости в чисто футбольной подготовке.

Существенный пробел в работе тренеров наблюдается именно в том, что они на этой стадии подготовки не индивидуализируют тренировочный процесс.

Напрасно тренеры полагают, что молодые футболисты слишком просты. Нет, уже на этой стадии своего развития подростки обладают определёнными привычками, даже навыками, наделены немалыми стремлениями, собственным характером, личностными качествами, которые, **безусловно, должны изучаться и учитываться тренерами** с целью разработки наиболее эффективного индивидуального подхода к подготовке игрока.

При этом предполагается, что в ходе учебно-тренировочного занятия **задания подбираются на основе присущих спортсменам различий в уровне их технической, тактической и физической подготовленности.**

Индивидуализация тренировочного процесса усиливает различия между занимающимся, что позволяет готовить **футболистов с ярко выраженными особенностями индивидуального стиля действий.**

Не заставляйте юного футболиста делать всё именно так, как того требуют печатные наставления. **Помните: самобытность** – это то, чему нельзя научить, но **что как раз и ценится в футболе на «вес золота».**

Беда не столько в том, что ребята плохо учат, а подчас беда в том, что их «заучивают», **не позволяют проявиться индивидуальности тогда, когда она этого хочет**, даже при выполнении того или иного технического приёма. Беда в том, что во время игры, детям, начиная с самых

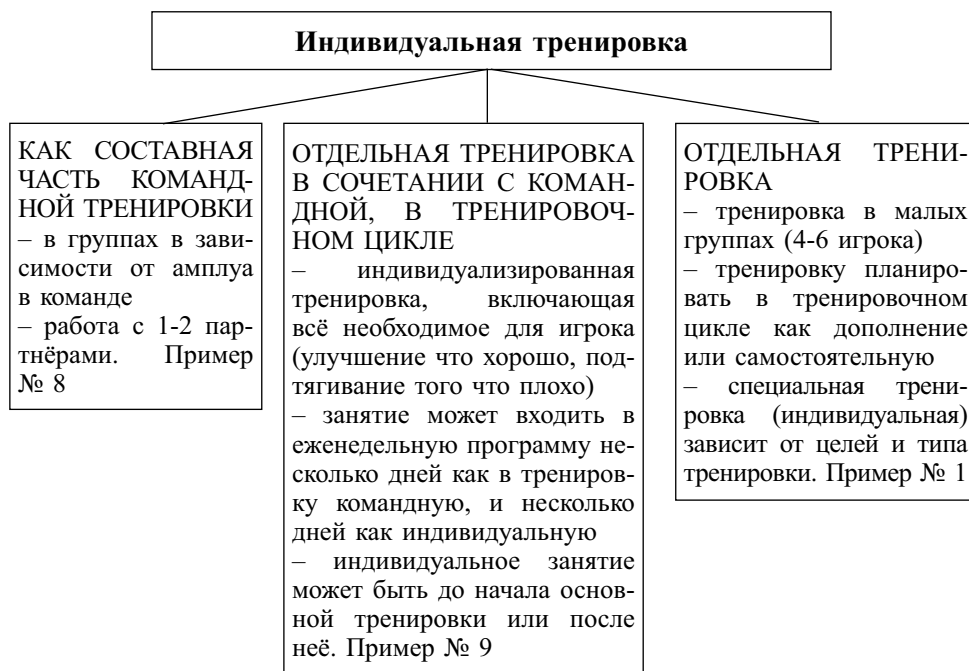
младших учебных групп обучения, запрещают делать с мячом то, что они хотят исходя из собственных соображений в какой-либо момент игры, т.е. отбивают охоту думать, самостоятельно творить, искать свою индивидуальность через, подчас даже неосознанное двигательное действие. Надо не бояться давать мальчишкам играть на различных местах, и только при проявлении более определённых склонностей, с более выпуклым постоянством действовать лучше в каких-то позициях, тогда и делать **предварительные выводы** о закреплении на этих позициях юных игроков.

Пристальное, внимательное изучение личности, широкие возможности индивидуальной игры и импровизации – **всё это как раз то, на что тренер должен нацелить свою работу!**

Вот что говорит И. Круифф по этому поводу:

«...Мне, к счастью, повезло играть под руководством тренеров, которые ценили футбол. И хотя с точки зрения физических кондиций я не мог выполнить хорошо угловой удар ...из-за своей конституции я не был способен бить как следует по воротам из-за пределов штрафной площади ... они всегда выпускали меня на поле... **Тренеры всячески пытались мне помочь преодолеть свои комплексы и ограничения, они включали в программу моей подготовки специальные занятия для развития мускулатуры, стимулирования скоростных качеств.** И при этом они следили за тем, чтобы я не переутомлялся, выполняя эти упражнения.

Они никогда не пытались изменить мой стиль, и я хорошо усвоил правило: этого делать нельзя ни при каких обстоятельствах. Вся моя



тренерская работа основывалась на анализе возможностей каждого игрока и совершенствовании его игрового стиля с тем, чтобы в последствии он с максимальной отдачей мог вписаться и в команду, и в демонстрируемую ею игру.

Культивируйте и поощряйте азарт, удаливость, дерзость, память, что только при помощи оптимальных задач можно добиться технико-тактического совершенства (т.е. умения в долю секунды оценить обстановку и принять решение, чётко и своевременно обработать мяч, пробить и т.п.)».

Пример № 8.

– Одна группа работает с технико-тактическими упражнениями, в это время другая группа занята в практической игре. Затем группы меняются видами деятельности.

Пример № 9.

– Работа над какими-либо качествами или техническими приёмами индивидуально, перед основной тренировкой.

Пример № 10.

– Специальная тренировка для группы ведущих игроков как индивидуально, так и с партнёрами.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ

Дальнейшее освоение техники паса и приёма мяча

Скорость, с какой движется мяч после удара, при передачах партнёру, сегодня **приобретает первостепенное значение**. Плотная опека и большое число игроков, сосредоточивающихся на незначительном участке поля, привели к тому, что **время, когда партнёр, освободившись от опеки может получить мяч исчисляется считанными секундами**. Поэтому **мяч должен быть послан не только своевременно и точно, но и с такой силой, что пока он летит, соперник не успел его перехватить или перекрыть партнёра**.

Продолжая дальнейшее освоение техники паса и приёма это обстоятельство необходимо обязательно учитывать. Особенно при обучении технике приёма с переводом мяча первым же касанием в удобное для продолжения действий положение.

Отрабатывая различные варианты техники приёма первым же касанием, игроки должны придерживаться определённой последовательности и схемы движений **например**:

– поднять голову и внимательно следить за возможным движением мяча в вашу сторону или от партнёра или из-за не точной игры соперника;

– проконтролировать приближение мяча или ваше к нему приближение (посмотрев вниз);

– определить часть стопы, которой вы будете принимать мяч;

- определить скорость движения мяча и степень уступающего усилия принимающей ноги, чтобы мяч не отскочил;
- определить направление движение мяча после приёма (наиболее выгодное для последующих действий);
- осуществить приём, поднять голову, выбрать последующее действие (удар, передача, дриблинг и т.п.), опустить голову и выполнить выбранное действие.

Осваивая подобные действия футболист должен понять их смысл, иначе он не сможет эффективно их применять.

Ведь первое касание, это только то, каким образом стопа игрока контактирует с мячом. Если игрок просто касается мяча, не принимая во внимание конкретную игровую ситуацию и возможные последующие действия, он просто останавливает мяч и ничего более.

Задача тренера научить юного футболиста что бы это первое касание было обусловлено той ситуацией которая уже сложилась, и исходя из неё игрок должен выполнить совершенно определённый вид касания выгодный для данной ситуации, иначе футболистам будет трудно добиваться повышения своего технического и тактического уровня. Весьма целесообразно подходить к подготовке футболистов в том плане, что бы научить их более эффективно использовать пространство вокруг себя.

Примеры технических упражнений для отработки пасов, приёмов, переводов.

Упражнение № 1

Организация (рис. 1).

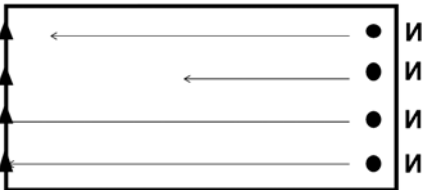
	<ul style="list-style-type: none"> – Игроки располагаются на лицевой линии площадки 14-19 м; – У каждого мяч; – На противоположной линии поставить конусы; – Каждый игрок посылает мяч к конусам. <p>Цель – мяч должен остановиться на линии конусов, не выходя за пределы площадки.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Кто ближе? – Играть 5 раундов. – Вариант: игроки используют разные части стопы для паса.
---	---

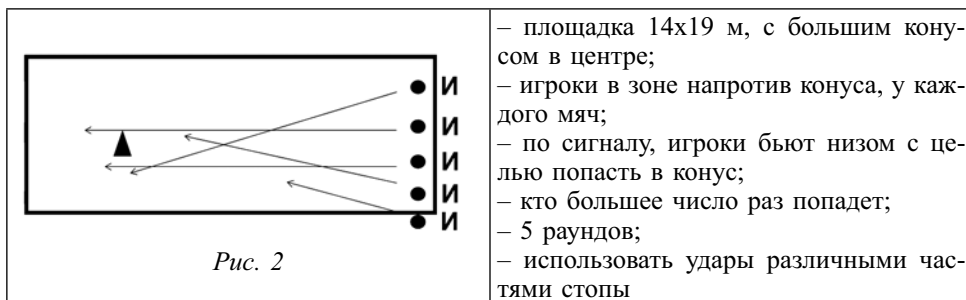
Рис. 1

Тренеру:

- обратить внимание на активный последний шаг перед ударом;
- если необходимо, установить лимит времени для паса;
- можно провести командное соревнование.

Упражнение № 2

Организация (рис. 2).



- площадка 14x19 м, с большим конусом в центре;
- игроки в зоне напротив конуса, у каждого мяч;
- по сигналу, игроки бьют низом с целью попасть в конус;
- кто большее число раз попадет;
- 5 раундов;
- использовать удары различными частями стопы

Тренеру:

- внимание последнему активному шагу;
- дистанцию до конуса варьировать в зависимости от подготовленности учащегося.

Упражнение № 3

Получение мяча, короткие или длинные пасы.

Организация:

- 2 группы из 8 игроков в парах, 1 мяч для 2 игроков;
- размеченные площадки (а и б);
- игроки меняются полями по прошествии определённого времени.

Порядок:

- пас в ноги; игроки обрабатывают полученный мяч (внутренней и внешней стороной стопы) в парах;
- пас внутренней стороной стопы или подъёмом; обработка мяча правой ногой и пас левой. (игроки двигаются по периметру своей половины площадки;
- по прошествии 1 минуты игроки меняются партнёрами).

Варианты:

- менять типы передач и траектории;
- верховые передачи для обработки грудью.

Упражнение № 4

Длинные и короткие пасы. Рис. 3.

Организация:

- 4 игрока на упражнение;
- размечен круг (конусами, дисками и т.д.);
- 1 мяч.

Порядок:

- игроки в группе А двигаются по кругу и делают короткие быстрые передачи друг другу;
- после 3-4 пасов они делают длинный пас игрокам у группе В;
- один из игроков группы В обрабатывает мяч и передаёт его партнёру (быстрый пас);

– пасы делаются левой и правой ногой.

Варианты:

– A1 передаёт мяч B1, который возвращает мяч назад. A2 делает длинный пас по земле или по воздуху на B2;

– игроки в группе В передают мяч друг другу в одно касание и затем меняются местами.

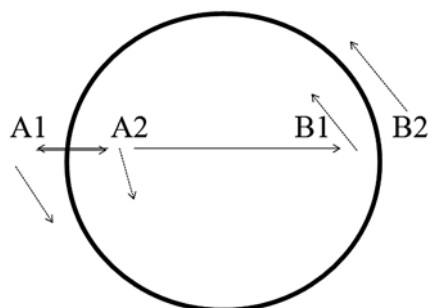


Рис. 3

Упражнение № 5

Разнообразные пасы и обработка.

Организация:

- 2 группы по 6-8 игроков;
- размечен круг (конусами, дисками и т.д.).

1 мяч.

Порядок:

– мяч передаётся по кругу внутри группы, по 2 касания на игрока, затем с одним касанием в зависимости от ситуации;

– игроки рассредоточиваются по полю и находятся в постоянном движении;

– они пытаются выполнять передачи в треугольнике.

Игроки делают 3 коротких паса, затем один длинный.

Варианты:

– 2 группы играют вместе.

Игрок с мячом всегда делает пас на игрока, который одет в форму цвета, отличного от цвета его команды;

– с 1,2 или 3 мячами.

Упражнение № 6

Получение мяча, пасы и движение на позицию. Рис. 4.

Организация:

– две группы по 7 или 8 человек на упражнение. – 1 мяч на группу, на поле А;

– 5 или 6 конусов на поле

В (в качестве соперников).

Порядок:

– игроки находятся на своих позициях;

– мяч передаётся в ноги партнёру; он стоит лицом к мячу, что бы его принять;

– принимая мяч он разворачивается в направлении

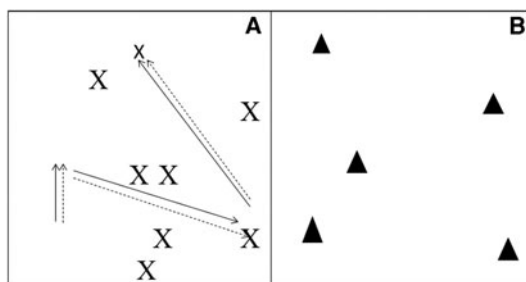


Рис. 4

своего паса и передаёт мяч (внутренней, внешней стороной стопы или подъёмом);

– сделав пас, игрок занимает место своего партнёра.

Варианты:

– увеличить темп игры;

– игроки на поле В играют с одним или двумя касаниями;

– игроки остаются на своих позициях, но находятся в постоянном движении.

Упражнение № 7 (рис. 5)

Организация:

– площадка 29х29 м, конусы;

– игроки в прах, мяч на пару;

– игроки водят мяч по площадке и делают пас партнёру через ворота из конусов;

– если мяч вышел за площадку, игрок его потерявший возвращает мяч партнёру пасом с линии площадки и вступает в игру;

– какая пара сделает больше передач друг другу за 1 минуту?

Тренеру:

– это динамичное перемещение по площадке и поиск возможности сделать передачу партнёру, заставляет думать и того и другого в процессе движения;

– игра заставляет учитывать угол расположения ворот на площадке, дистанцию с которой делаем пас и возможность партнёра принять мяч;

– игроки должны использовать обе ноги и различные стороны стоп, проявлять внимательность, аккуратность и правильность паса;

– пасы могут быть и резкими и мягкими.

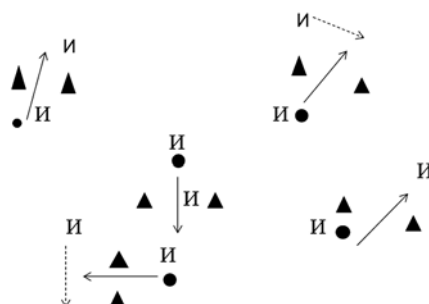


Рис. 5

Упражнение № 8 (рис. 6)

4 на 4/7 на 7+ с 2 нейтральными игроками.

Организация:

– 2 команды из 8 игроков + нейтральные (Г) игроки (вратари).

– Игровая площадь размечена на две зоны (А+В) и 4 маленьких ворот по углам.

Порядок:

– Игра 4 на 4 в каждой зоне (1 или 2 касания). Нейтральный (Г) игрок касается только 1 раз. – Очко присуждается после серии из 6 пасов в одной команде (не считая мячей, переданных нейтральным игроком).

– Игроки затем играют по всей игровой площадке с нейтральными игроками, каждый из которых остается в одной зоне. – 1 очко присуждается после 10 пасов.

Варианты:

– Можно играть с малыми воротами. – После 6 пасов гол может быть забит в одни из 4 ворот. – Одна команда защищает 2 ворот и атакует 2 других ворот.

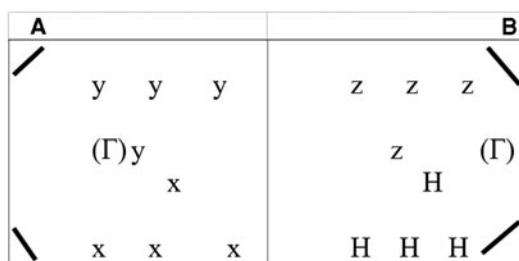


Рис. 6

Упражнение 9 (рис. 7)

Организация:

– Игра 3x3 на площадке 19x29 м.
 – Двое ворот в 4-х метрах за лицевыми линиями.
 – Каждая команда защищает свои двое ворот и атакует противоположные.
 – забивать можно только с игровой площадки.

Вариант:

– игра 2x2, 4x4;
 – организовать турнир;
 – игра 4 минуты.

Тренеру:

– ориентируйте игроков на точность передач паса и удара по воротам;
 – предложить ребятам играть более плотно с соперником;
 – ориентируйте ребят на использование разных по длине пасов и разными частями стопы.

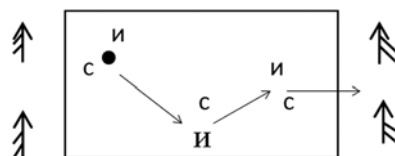


Рис. 7

Упражнение 10. (рис. 8)

Организация:

– две команды по 5 человек;
 – площадка величиной с две штрафные площадки;
 – два вратаря;
 – лимит касаний: – сначала в 3 касания, – затем в 2;
 – игрок, владеющий мячом может сделать лишь одно касание перед тем как забить мяч.

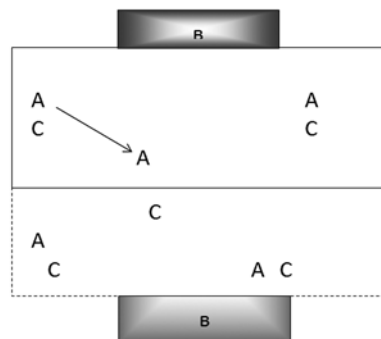


Рис. 8

Тренеру:

- эта игра способствует обучению принятию решений и их выполнению в разнообразных игровых ситуациях реального матча;
- тренер эпизодически ориентирует игроков на выполнение паса конкретным способом, наиболее выгодным для данной ситуации;
- время для игры определяется тренером.

Упражнение № 11 (рис. 9)

Организация:

- 2 команды по 8 игроков;
- размеченная площадка (конусами, дисками и т.д.);
- 2 нейтральных вратаря позади линии.

Порядок:

- целью является удержать мяч открываясь на свободные места;
- максимум по 3 касания на игрока;
- гол считается после 5 пасов и верховой передачи через противоположную половину поля в руки вратаря другой команды.

Варианты:

- максимум два касания на игрока;
- тот же формат, но с двумя воротами;
- после 5 пасов голы могут забиваться в любые из двух ворот.

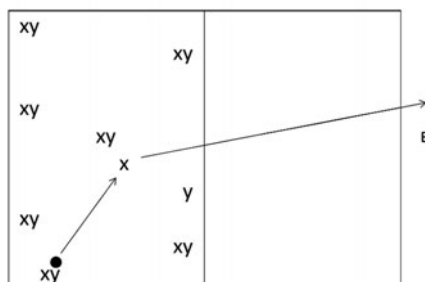


Рис. 9

ДРИБЛИНГ

Это опасное оружие в арсенале футболиста. Он позволяет продвигаться вперёд сохраняя контроль над мячом. Соперник чувствует себя менее уверенно, когда ему приходится играть против классных дриблеров.

Очень важно обратить внимание на скорость движения и части стопы которыми надо работать. **Важно** хорошо владеть обеими ногами, **лучшие игроки мира используют обе ноги.**

Дриблинг имеет своей целью проход с мячом мимо соперника, пока тот ещё не занял правильную позицию для отбора мяча. Когда вы идёте с мячом на соперника на скорости – **очень важен фактор неожиданности.** Например, делаете ложные движения, а затем резко меняете направление и увеличиваете скорость. **Важно** резко, со всех сил сделать рывок, иначе эффект от обводки будет не столь выразителен.

Очень важно, в момент дриблинга, держать руки шире, что бы не терять равновесия, в то же время, это помогает чувствовать где находится соперник, и в зависимости от этого **перевести мяч под дальнюю от него ногу.**

Важную роль играет положение головы. При ведении необходимо держать голову поднятой иначе видно только мяч и футбольный газон и движение фактически вслепую. На мяч надо бросать короткий, беглый

взгляд, главное – смотреть вокруг. В это время можно увидеть перемещения соперников и партнёров и сделать обостряющую передачу, а когда представится возможность – **пробить по воротам**.

Примеры:

Упражнение № 1: – А – атакующий игрок ведёт мяч внутренней частью подъёма левой ноги (рис. 1).

– в 1,5-2 м от соперника левой стопой резко переводит мяч под правую ногу;

– и тут же коротким движением правой стопой посылает мяч за спину соперника, моментально переместившись и сам.

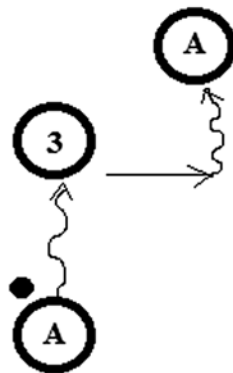


Рис. 1

Упражнение № 2 – на ограниченной площади ведение мяча ногами, используя все поверхности и части обеих стоп.

Главное – не отпускать мяч далеко, держать его рядом и при этом перемещать его резко меняя направление.

Упражнение № 3 – то же, но используем только правую ногу;

– то же, но используем только левую;

– обеими ногами по очереди.

Упражнение № 4

– Ведение вдоль конусов в одну сторону, а обратно – с другой стороны конусов.

– Ведение «змейкой» между конусами только правой ногой, обратно так же.

– Когда обходим конус с левой стороны, мы **ведём левой ногой (дальней от конуса)**, когда обходим с правой стороны – мяч под правой ногой (дальний от конуса).

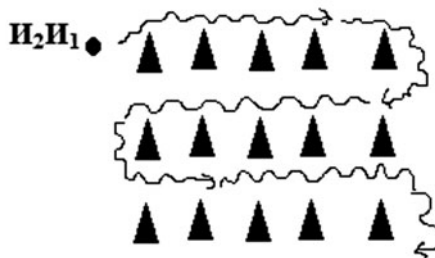


Рис. 2

Для **одиннадцатилетних ребят** полезно использовать вспомогательное упражнение которые в равной степени покажет положительное влияние на развитие мобильности, внимательности и координации.



Рис. 3

Упражнение № 5

Организация.

А) **Установить два ряда из конусов по 8 штук в каждом ряду.**

Расстояния между конусами и колоннами игроков определяет тренер, в зависимости от уровня футболистов.

Сначала пробегание без мяча вокруг конусов по «маршруту».

Перед каждым конусом игрок делает ложные движения на проход мимо конуса с одной стороны, а сам проходит с другой.

Тренеру: – следить за неизменным исполнением ложных движений.

Обращать внимание на прохождение конусов с поднятой головой и визуальным контролем за партнёрами и за игроками противоположной колонны.

Б) У каждого игрока мяч.

/Теперь параллельно приобретаются умения контроля мяча и дриблинг./

Тренеру: – разнообразные приёмы дриблинга (работа внутренней и наружной частями стопы и подъёма);

– при встрече с «соперником» (конусом) обойти его используя ложные движения и финты;

– то же, но скорость передвижения и исполнения ложных движений и финтов увеличить.

В) Поставить у каждого конуса мяч.

Выполняется каждой колонной в своём ряду.

Бег к первому конусу, подхватить мяч стопой у конуса, обвести его вокруг лёгкими касаниями внешней стороной стопы. Остановить мяч подошвой и подбежать к следующему по ряду конусу.

Тренеру: корректировать выполнение, его качество, положение головы обводящего.

– то же, но выполнение другой стопой;

– то же, но попеременное выполнение одной и другой стопой /смена у каждого конуса/.

– выполнение как в упражнении «А» («по маршруту»), но с мячами /сначала ведение внутренней частью подъёма одной ноги, затем другой; затем ведение внешней частью подъёма одной и другой ноги/.

– то же, но при обводке конуса уводить мяч под дальнюю от него ногу.

ДРИБЛИНГ И ФИНТЫ

Упражнение № 6. Дриблинг.

Организация:

– 2 группы из 6-8 игроков;

– размеченные игровые площадки – 1 мяч на игрока + конусы.

Порядок:

– на игровой площадке сокращённого размера, игроки вводят мяч;

– они обводят мяч вокруг конусов и дальше продолжают дриблинг;

– каждый игрок должен обвести все конусы;

– по сигналу тренера игроки ведут мяч между конусами, используя различные виды дриблинга.

Варианты (поле В):

- 5 игроков вводят мяч;
- 3 «преследователя» без мяча выступают в качестве соперников (игроки с мячом должны укрывать мяч корпусом и вывести мяч из опасной зоны).

Упражнение № 7. Дриблинг.**Организация:**

- 3-4 игрока на зону;
- размеченные площадки +1 мяч на игрока (или 1 мяч на пару).

Порядок («поле А»):

- игрок ведёт мяч и выполняет дриблинг от одной до другой линии.

Контроль мяча одной из сторон стопы, внутренней и внешней стороной стопы, откат назад, переступания обеими ногами, жонглирование и т.п.

- менять темп.

Варианты в («поле В»):

- игрок с мячом дриблируя должен оторваться от игрока, который пытается ему препятствовать (финты, дриблинг и смена темпа).

Упражнение № 8. Дриблинг, финты и прострел.**Организация:**

- 4-8 игроков + вратарь;
- один мяч на игрока (или один мяч на пару).

«Поле А»:

- игрок от средней линии выполняет дриблинг до штрафной (контроль мяча одной из сторон стопы, откат назад, переступания и др.) и бьёт по воротам.

- увеличивать темп;
- менять направление бега.

Варианты:

- игрок с мячом должен пройти через зоны и пробить по воротам;
- защитник выступает в роли соперника и пытается отобрать мяч в зоне.

Упражнение № 9. Игра 1x1 (рис. 4).**Организация:**

- две команды из четырех игроков + 2 вратаря;
- игровая площадь с 4 размеченными зонами (1 и 2 – фланговые зоны, 3 и 4 – центральные зоны);
- 2 ворот.

Порядок:

- игра без ограничений касаний;
- игроки остаются в своих зонах. (ситуации 1 на 1).

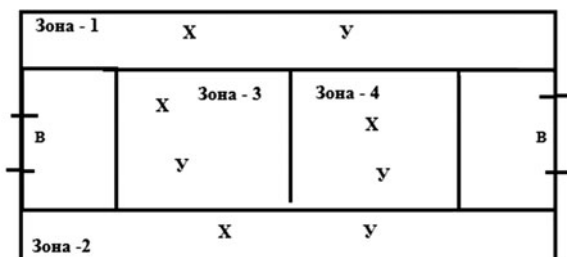


Рис. 4

Варианты:

– ограничить количество времени нахождения в другой зоне (10 секунд).

ОТБОР МЯЧА

Футбол сегодняшнего дня – это быстрая и контактная игра, построение команды может меняться от матча к матчу, а то и по ходу игры, от постоянного прессинга в обороне до использования персональной опеки, а то и до прессинга уже в обороне соперника и т.п.

Поэтому в современном футболе даже **самые технически одарённые футболисты атакующего амплуа должны уметь защищаться**. Вне зависимости от позиции каждый игрок должен демонстрировать полную самоотдачу и как можно активнее противодействовать сопернику при игре в обороне, умело вступать в отбор мяча.

В этом смысле, **психологические аспекты выполнения игроками отбора мяча играют важную роль в исходе единоборств за мяч**. Успешный отбор мяча придаёт уверенность не только игроку, выполнявшему его, но и его партнёром.

При выполнении отбора мяча игрокам следует учитывать следующее:

- желательно успешно выполнить первую попытку отбора мяча, это придаст уверенность;
- важно быть агрессивным и сконцентрированным на мяче;
- нельзя отвлекаться и дать смутить себя;
- не надо вступать в конфликтные разговоры, так как это может привести к снижению концентрации;
- не проявлять сомнения при выполнении отбора мяча, если принято решение его отобрать.

Точное понимание того, когда нужно идти вступать в отбор мяча, а когда нет, **очень важно для эффективной игры в обороне**.

Мастерство отбора во многом определяется именно умением правильно выбрать время для начала отбора мяча, т.к. это позволяет им успешно выполнить отбор, или выиграть время, что бы партнёры могли переместиться на нужные позиции.

При выполнении попыток отбора мяча игроку необходимо:

- приближаться к сопернику владеющему мячом осторожно, если он находится в выгодной позиции, и на последних нескольких шагах снижать скорость движения;
- останавливаться примерно в двух метрах от соперника, а затем медленно приближаться к нему для исполнения отбора;
- внимательно наблюдать за мячом, т.к. соперник будет стремиться вывести обороняющегося из равновесия посредством разных обманных движений телом, ногами, головой.

Если мяч был послан одним из соперников своему партнёру, то необходимо постараться быстро оценить траекторию движения мяча и возможные действия принимающего мяч, а также определить, на сколько он контролирует этот приём и не будет ли отскока мяча в момент приёма. Если мяч отскочит, то надо быть готовым тут же вступить в его отбор.

Если соперник уверенно контролирует мяч, то лучше всего проявить терпение и осторожность.

При выборе момента отбора мяча игроку необходимо:

– наблюдать и за мячом и за головой соперника, что бы понять на сколько он контролирует мяч;

– **если соперник опустил голову и смотрит на мяч** – можно вступить с ним в единоборство, поскольку он вас не видит, однако, он может видеть ваши ноги;

– **если соперник поднял голову и смотрит не на вас**, а ищет взглядом своих партнёров, то он в этот момент хуже контролирует мяч и не столь хорошо видит и вас, вот тогда-то и можно вступить в единоборство.

1. Отбор мяча в выпаде позволяет опередить соперника и произвести отбор мяча на расстоянии 1,5-2 м. Способ применяют при попытке соперника обойти игрока справа или слева.

Быстрым перемещением в сторону мяча, осуществляется выпад. Его ширина зависит от расстояния до мяча. При отборе в выпаде применяют удар и остановку, в первом случае мяч выбивается из-под ног соперника преимущественно носком.

2. Отбор толчком плеча должен осуществляться в соответствии с правилами игры. Игрока, владеющего мячом разрешается толкать тогда, когда он и атакующий его игрок находится на игровом расстоянии от мяча. Толкать можно только плечом и в плечо. **Толчок надо выполнить, когда соперник находится в одноопорном (на дальней ноге) положении.**

Примерные упражнения:

Упражнение 1 – один из футболистов должен изучаемым способом отобрать мяч у партнёра.

Упражнение 2 – два футболиста пытаются овладеть мячом, который посылает тренер или партнёр. Задача игрока без мяча – отобрать мяч.

Упражнение 3 – игроки в парах медленно бегут по центральному кругу. Тренер или партнёр посылает мяч к воротам.

Ближайшая пара стартует и пытается овладеть мячом. Игрок без мяча должен противодействовать удару по ворота (рис. 1).

– Игровые упражнения 2х1, 2х2, 3х3, 3х2 и т.д.

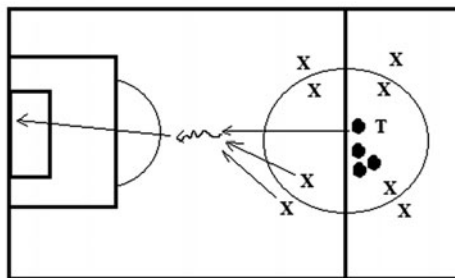


Рис. 1

Упражнение 4

В парах. Атакующий игрок с мячом, обороняющийся старается **отобрать мяч.** По сигналу игроки упираются плечом в плечо друг друга. Футболист, отбирающий мяч, должен выбрать момент когда соперник перенесёт тяжесть тела на дальнюю от отбирающего ногу и в этот момент выполняет усиленный толчок своим плечом. Игрок с мячом несколько теряет равновесие и плотный контроль мяча, вот тогда обороняющийся игрок и должен завладеть мячом. Периодически игроки меняются ролями.

3. Труднодоступные мячи отбирают в полушпагате и шпагате.

Отбор мяча в подкате осуществляется преимущественно **сбоку.** Атакующий игрок, сближаясь с соперником (например, слева), отталкиваясь левой ногой, в падении-прыжке выбрасывает правую ногу вперед-вправо, преграждая путь мячу подъёмом правой ноги или выбивая её.

Отбирая мяч подъёмом, есть вероятность полного отбора, в то время как **если отбирать мяч носком ноги** может получиться лишь частичный отбор мяча т.е. выбив мяча в сторону.

Главное – быть точным в подкате, иначе можно попасть по ноге соперника и получить фол, а то и карточку. Более того футболист сыгравший неточно и оказавшийся лежащим на поле, практически выпал из игры. Поэтому, если не уверены в результате подката, то лучше найти другой способ отбора.

После отбора надо быстро оценить ситуацию и отдать мяч партнёру что бы он распорядился им дальше.

Упражнение 5 (рис. 2):

- площадка 35x20 м;
- игра 4x4;
- голевые зоны 3-5 м шириной («линии штрафной»);
- дополнительные мячи располагаются по периметру площадки.

Варианты игры:

- завести мяч за линию «штрафной» – очко;
- вывести партнёра в ситуацию 1x1;
- вывести партнёра в ситуацию свободного ведения за линию «штрафной» – очко;
- забивать мяч из-за штрафной линии в маленькие ворота.

Тренеру: – обороняющимся: – плотно опекал соперника, заставить играть поперек поля, стараться отобрать в подкате или перехватить мяч;

– **атакующим:** – использовать активный дриблинг для ведения и обводки;

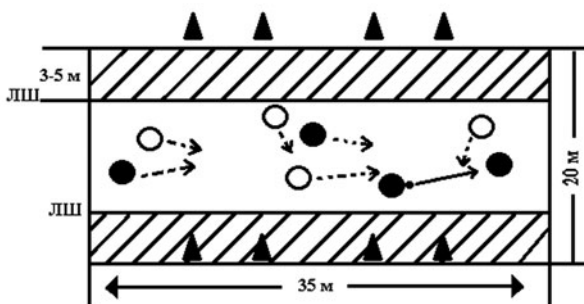


рис. 2

- играть через пас свободного партнёра;
- создавать ситуации 1х1;
- использовать всю ширину игровой площадки для растягивания обороны.

Упражнение 6 (рис. 3):

- площадка 20х15 м;
- игра 4х4;
- двое маленьких ворот;
- дополнительные мячи по периметру площадки.

Тренеру:

- **атакующие** должны действовать таким образом, чтобы освободить большее пространство у ворот соперника, куда можно было бы передать мяч на вбегающего партнёра;
- играть быстро двигаясь, быстро передавая мяч и быстро наносить удар по воротам;
- **обороняющиеся** должны внимательно следить за своим расположением у собственных ворот, подсказывая друг другу;
- сближаться с владеющим мячом и пытаться отобрать мяч в подкате;
- не дать пробить атакующему по воротам.

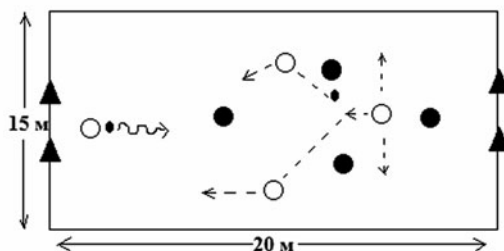


Рис. 3

- **Варианты:**
- площадка 25х35;
- игра в-двое больших ворот (это стимулирует чаще бить по воротам).

УДАРЫ

На этом этапе **продолжается тренировочная работа** «подготовительного этапа» (6-7 лет) и этапа «начальной подготовки» (8-9 лет) **по улучшению качества ударов:**

- техника, точность и сила ударов;
- удар прямым подъёмом;
- удар внутренней частью подъёма;
- удар внешней частью подъёма;
- собственно удар по воротам;
- удар по воротам в «связке» с другими техническими приёмами.

Упражнение 1.

А) Удары по неподвижному мячу с расстояния 4,6 и 8 м. в маленькие ворота. Разбег – 3 шага.

Б) 3 удара правой ногой (внутренней стороной подъёма, серединой подъёма и внешней частью подъёма).

В) Тоже самое левой ногой.

Г) Три серии каждой ногой.

Упражнение 2.

А) То же, что в упражнении 1 но разбег 9-10 шагов.

Упражнение 3.

А) Ведение мяча 10 м. (сначала прямолинейно, затем зигзагообразно), передача мяча вперёд на ход самому себе и удар с разбега не давая мячу остановиться.

Б) Удары поочередно правой и левой ногой (внутренней частью подъёма, серединой и внешней частью подъёма).

Упражнение 4.

А) В парах оба начинают движение к воротам одновременно. Один из них с мячом. Через 5 м. движения игрок с мячом делает пас партнёру на ход и оба набегают на ворота. Овладевший мячом бьёт по воротам и вместе с партнёром готовы на добивание мяча (от стойки, перекладкины, вратаря).

Упражнение 5.

А) Футболисты в двух колоннах. Одна колонна с мячами стоит у боковой стойки ворот. Вторая колонна на линии штрафной площадки.

Б) Первая колонна накатывает мяч игрокам второй колонны. Игрок делает встречное движение к мячу (1-2 м.) и бьёт в ворота внутренней частью подъёма (затем серединой подъёма и внешней его частью). Смена мест.

В) То же самое, но игроки бьют другой ногой.

Упражнение 6. (рис. 1)

а) игрок (А), ведёт мяч, обводит конус держа мяч под правой ногой, выходит на ворота и бьёт.

б) Игрок (Б) делает то же самое, но обводит конус держа мяч под левой ногой.

в) Тоже, но игрок (А), после обводки конуса играет в «стенку» с игроком (Б) и бьёт по воротам.

г) Тоже самое делает игрок (Б).

д) Исходная позиция та же, но игрок (А) сначала делает пас игроку (Б), получает пас обратно на ход, обводит конус, снова играет в «стенку» и бьёт по воротам.

Упражнение 7. (рис. 2)

а) Игрок (А) обводит конусы, постоянно переводя мяч под дальнюю от конуса ногу.

б) Играет в «стенку» с (Б) и бьёт по воротам.

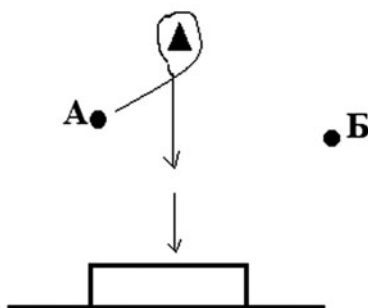


Рис. 1

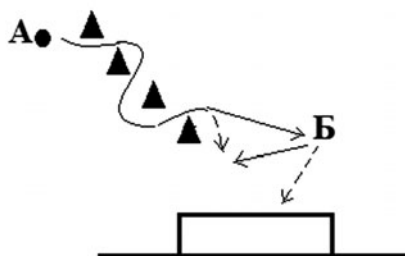


Рис. 2

в) Оба футболиста набегают на ворота для добивания.

г) То же, но конусы расставляются справа от ворот.

Упражнение 8. (рис. 3):

– дриблинг и удар по воротам;

– можно проводить в двое ворот одновременно, это позволит уменьшить группы, но увеличить количество ударов для каждого футболиста;

– можно вводить элементы сопротивления;

– можно вносить модификацию в расстановку конусов и т.п.

Упражнение 9. (рис. 4):

– постепенно включать сопротивление;

– тренер должен корректировать действия и атакующих и обороняющихся;

– но основное внимание ударной технике.

Упражнение 10. (рис. 5):

– пас от линии ворот и открывание под удар («стенка»);

– партнёр даёт пас на ход под удар;

– игрок бьёт не сбавляя скорости движения и прикладывая силу в ударное движение ноги;

– чередовать удары разными частями голенистопа.

Упражнение 11. (рис. 6):

а) игроки в колоннах (А) и (В). Игроки А с мячами;

б) игрок (А) делает пас игроку (В), тот выходит на мяч, принимает его, обводит конус, держа мяч под левой ногой (дальняя нога от конуса) и бьёт по воротам;

в) оба игрока набегают для добивания;

г) то же, но мячи передаются в колонну (В) и бить по воротам будут игроки (А) с правой ноги.

Упражнение 12. (рис. 7):

– два разных дриблинга;

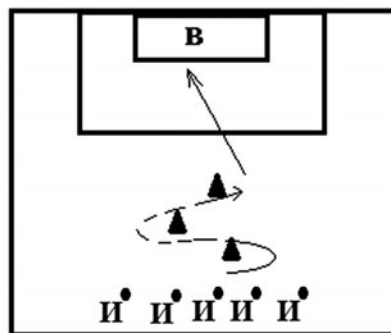


Рис. 3

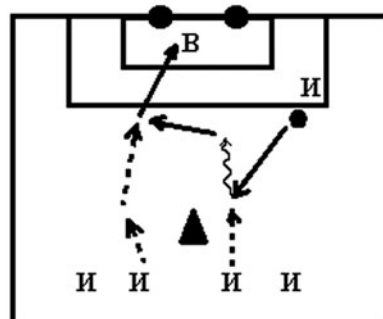


Рис. 4

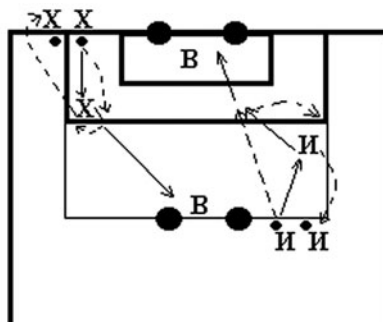


Рис. 5

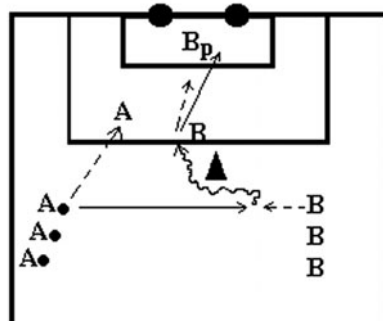


Рис. 6

- после удара переход в другую группу;
- разнообразить использование поверхностей голеностопа;
- **тренер** должен мотивировать игроков на выполнение приёмов лучше партнёров;
- ориентировать игроков на повышение скорости выполнения в моменты обводки конусов и не снижая скорости перед ударом.

Упражнение 13 (рис. 8):

- а) начало упражнения: – игрок (A_1) с мячом, короткое ведение и удар по воротам;
- б) игрок (B_1) с мячом, короткое ведение, обводка игрока (A_1), удар по воротам и выход на игрока (A_2);
- в) игрок (A_2), ведение, обводка игрока (B_1), удар по воротам и т.д.

Упражнение 14 (рис. 9):

- а) 4 колонны (А); (В); (С); (Д);
- б) игроки (А) и (Д) с мячами;
- в) игрок (А) даёт пас, начавшему движение игроку (В) и открывается за флажок;
- г) игрок (В) пасует на ход игроку (А), тот получив и обработав мяч бьёт по воротам;
- д) оба игрока набегают на добивание.

Упражнение 15:

- а) передача в тройках с ударом по воротам;
- б) начало от средней линии поля. Игроки встают на линию в 7-8 м друг от друга, мяч у крайнего игрока слева;
- в) крайний слева делает передачу центральному игроку, тот принимает мяч и делает пас крайнему игроку справа. Тот, приняв мяч, возвращает его центральному и далее мяч передаётся левому крайнему игроку;
- г) сначала упражнение делается, перемещаясь шагом, затем в медленном темпе и затем в быстром;
- д) перемещения и передачи заканчиваются ударом по воротам одного из них.

Упражнение 16:

- а) то же самое, но перемещение игрока происходит в сторону партнёра, в адрес которого сделана передача;

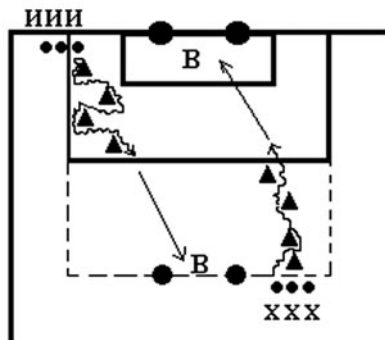


Рис. 7

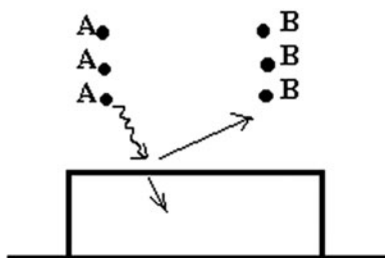


Рис. 8

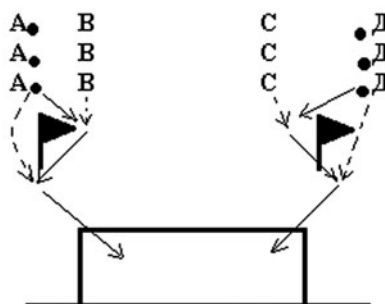


Рис. 9

б) сама передача делается с учётом скорости и направления движения партнера, которому следует передача;

в) общее движение и смена мест при движении заканчивается ударом одного из них по воротам и набеганием всех троих на возможный отскок от стоек, перекладины или вратаря.

Упражнение 17:

а) игра 2х2, на площадке 20х20 м с маленькими воротами (без вратарей);

б) постоянное перемещение по игровой площадке, контроль мяча и удары по воротам при первой же возможности.

Упражнение 18:

а) игра 4х4, на площадке 10х20 м с 4 маленькими воротами;

б) удары при первой же возможности.

Упражнение 19 (рис. 10):

– игра 3х3, на ограниченном пространстве футбольного поля;

– ориентировать игроков на максимально частые удары по воротам;

– игра должна быть короткой, но очень интенсивной;

– в паузах тренер вносит коррекцию по действиям футболистов.

Упражнение 20 (рис. 11):

а) один защитник (З) в зоне перед воротами;

б) игроки (И) с мячами за линией ворот;

в) дриблинг игрока с мячом к центральной зоне, обыгрыш защитника и удар по воротам;

г) если защитник отобрал мяч, он становится атакующим, а потерявший мяч – защитником;

д) постепенно можно добавлять атакующих и обороняющихся.

Упражнение 21 (рис. 12):

а) игра трёх команд по 4 человека в штрафной площади;

б) команда «А» и «С» находятся внутри штрафной, команда «И» вне штрафной;

в) игроки команды «И» играют только в пас с командой, владеющей мячом;

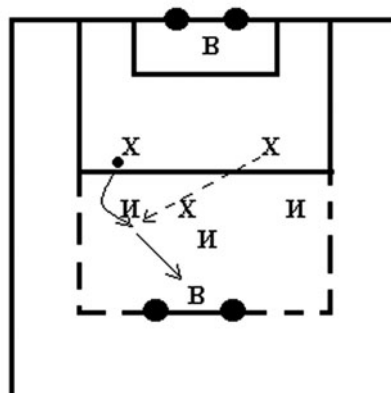


Рис. 10

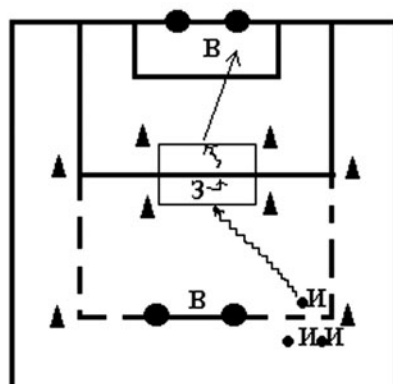


Рис. 11

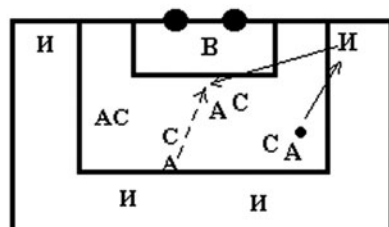


Рис. 12

г) если команда владеющая мячом его потеряет, то она становится обороняющейся командой.

Во всех упражнениях можно видоизменять задания, ориентируя игроков на использование и правой и левой ноги, укрывание мяча под дальней от соперника ногой, использование финтов при обводке соперника, скоростных возможностей игроков, **пользоваться всеми повер-хностями голеностопов**, избегать стопорящего движения опорной ноги в момент удара, что бы вес бьющей ноги и тела, скорость разбега попали в удар.

ИГРА ГОЛОВОЙ

Анализ игры головой позволяет выделить **два вида действий**, связанных с выполнением ударов по мячу головой: **обороняющие и атакующие**.

Для успешной игры головой и в атаке и в обороне **важны умения точно выбрать момент контакта с мячом и агрессивность**, чтобы быть первым у мяча и готовым нанести удар по нему головой.

При ударе головой в обороне нужно следовать трём правилам, а именно как выбивать мяч:

1. Высоко, чтобы было время на оценку ситуации и перегруппировку игроков обороны.

2. Далеко, чтобы переместить мяч подальше от ворот.

3. В сторону, чтобы мяч оказался в стороне относительно ворот обороняющейся команды.

Для успешной игры головой в атаке важно уметь посылать мяч вниз (в нижнюю часть ворот), для чего удар должен наноситься по мячу несколько выше его центра.

Особое внимание следует уделять развитию у футболистов способностей справляться с физическими и психологическими проблемами при игре головой. **Это предполагает постепенность и систематичность работы по воспитанию у игроков уверенности в себе и не боязни бить головой.**

Ознакомительные упражнения для привыкания к ощущениям касания мяча лобовой частью головы: **индивидуально**:

Упражнение № 1 – мяч в руках, лёгкие удары мячом по лобовой части головы. Глаза не закрывать.

Упражнение № 2 – то же, но в момент приближение мяча ко лбу, делать встречное движение головой.

Упражнение № 3 (рис. 1):

– один держит мяч в руках перед собой на уровне головы партнёра;
– партнёр чуть отклоняет голову и корпус назад, а затем делает общее движение вперёд, ударя лбом мяч в руках партнёр;

– то же, но в момент удара головой партнёр выпускает мяч их рук;

– то же, но в момент движения корпусом и головой, а затем самого удара по мячу, бьющий делает рывковое движение руками назад (тем самым усиливая ударное движение).

Упражнение № 4:

– аккуратно подбросить мяч над собой и чуть отклонив голову назад подбить опускающийся мяч серединой лба вверх;

– если мяч отлетел в сторону, то поймать его руками, если он подскочил удобно для следующего подбивая головой вверх – то сделать это:

– глаза не закрывать, визуальное контролировать мяч, его высоту подскока и направление полёта. Руки чуть полусогнуты, перед собой, на высоте груди;

– ноги пружинисто сгибаются и выпрямляются.

Упражнение № 5:

– подбить мяч лбом вверх и остановить его головой. В момент касания опускающегося мяча лбом, сделать лёгкое приседание с целью амортизации.

1. **Удар головой по мячу, летящему навстречу, без прыжка**, выполняется следующим образом: ноги ставят в положении шага и сгибают в коленях; туловище вместе с головой отклоняются назад; вес тела полностью переносится на ногу, находящуюся сзади, руки согнутые в локтях поднимаются до уровня груди.

Удар осуществляют резко выпрямляя стоящую сзади ногу и одновременно делают движение туловищем вперёд. В конечной фазе делают резкое движение головой вперед в шейной части, а руками резкое движение назад, что усиливает ударное движение. Наиболее точный удар выполняется лбом, важно, чтобы голова двигалась в направлении посылки мяча.

2. **При ударе по мячу, летящему, например, слева**, делают шаг правой ногой вперед-вправо и, сгибая её к колене, переносят на неё вес тела, поворачивают туловище влево и отклоняясь немного назад, наносят удар лбом.

Упражнение № 6:

– тренер с мячом двигается внутри круга и набрасывает в любом порядке мяч игрокам при этом даёт сигнал: «голова», «руки».

– Игроки должны поймать мяч если сигнал – «голова» и ударить если сигнал «руки»

Цель игры:

Настроить игроков на выполнение к предстоящей деятельности, сосредоточиться на командах, смотреть на мяч, контролировать его полёт.

Упражнение № 7:

– Игрок подбрасывает мяч над собой, отклоняет корпус и голову немного назад и встречным движением бьёт мяч головой посылая его партнёру. Тот ловит мяч руками и таким же образом посылает его обратно.



Рис. 1

– То же, но без ловли мяча.

– Постепенно увеличивать расстояние между партнёрами и уменьшая его снова.

Упражнение № 8 (рис. 2)

А) Один сидит, другой мягко набрасывает мяч партнёру под удар головой. Сидящий несколько отклоняется назад и делая встречное движение корпусом и головой вперёд бьёт по мячу лбом. Варьировать расстояние наброса.



Рис. 2

Б) То же, но с одновременным движением корпуса, руки бьющего делают рывковое движение назад одновременно с ударом головой по мячу.

Упражнение № 9 (рис. 3)

А) **Остановка мяча, летящего навстречу.**

– Один набрасывает мяч на голову партнёру.

– Партнёр делает встречное движение к мячу корпусом и головой, а в момент приближения мяча мягко отклоняется назад (уступающее движение) амортизируя момент приёма мяча лбом.



Рис. 3

Руки свободно перед собой.

Упражнение № 10 (рис. 4)

А) **Передача мяча через себя.**

Двое набрасывают третьему.

3) **Удар серединой лба в прыжке** выполняется при отталкивании вверх одной или двумя ногами. Руки, несколько согнутые в локтях, энергично движутся вверх до уровня груди, что способствует увеличению высоты прыжка.



Рис. 4

Непосредственно после отталкивания, туловище отклоняется назад (замах). Ударное движение начинается в момент (или несколько раньше) достижения наивысшей точки прыжка. Удар необходимо выполнить в наиболее высокой точке прыжка и в момент прохождения туловищем и головой фронтальной плоскости.

4) **При ударе с поворотом в прыжке**, сразу же после отталкивания тело поворачивается в сторону удара, а туловище одновременно отклоняется назад. Дальнейшие действия схожи с ударом серединой лба в прыжке.

5) **При ударе боковой частью головы мяча, летящего справа**, туловище отклоняют, а вес переносят на согнутую левую ногу. Удар выполняют резким разгибанием левой ноги, делая туловищем движение на

встречу мячу. В последний момент резким движением наносят удар по мячу боковой частью головы. В момент удара вес тела переносят на правую ногу.

Упражнение № 11 (рис. 5)

А) Двое ворот. Один набрасывает, другой бьёт в ворота.

Б) Сначала без прыжка, затем в прыжке.

Упражнение № 12 (рис. 6)

А) Поочерёдно, то одна, то другая группа набрасывает мяч под удар головой в прыжке.

Упражнение № 13 (рис. 7)

А) Четыре игрока с мячами в руках по углам прямоугольника 9x14м.; в центре стойка.

– Игрок в центре выбегает из-за стойки к одному из партнёров тот набрасывает мяч под удар головой (без прыжка, в прыжке).

– После удара игрок оббегает стойку и выходит под мяч от другого партнёра.

– Можно после удара оббегать не стойку, а того, кто подбрасывал мяч.

Упражнение № 14 (рис. 8)

А) Наброс игроку, стоящему за спиной партнёра. Тот в прыжке, ударом головой возвращает мяч. Важен прогиб в пояснице, резкое выпрямление туловища в момент удара и рывковое движение назад согнутых в локтях рук.

Б) То же, но в движении вперёд.

В, то же, но в движении назад.

Упражнение № 15 (рис. 9)

А) Наброс на голову впереди стоящего партнёра. Игрок, стоящий сзади, быстро выходит из-за спины («игра на опережении») и играет головой.

Б) То же, но в движении вперёд.

В) То же, но в движении назад.

Упражнение № 16

А) Двое поочередно набрасывают третьему под удар мяча головой в движении лицом вперёд.

Б) То же, но движение назад.



Рис. 5

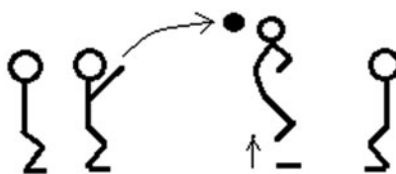


Рис. 6

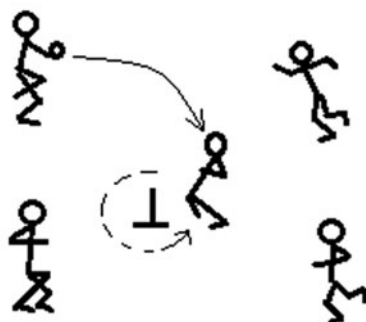


Рис. 7



Рис. 8

В) То же, но удар головой в прыжке и в движении вперёд и в движении назад.

Упражнение № 17

А) Единоборство в паре при движении вперёд, сначала без прыжка, затем в прыжке.

Б) То же, но при движении назад.

Упражнение № 18 (рис. 10)

А) Сильный удар мячом о поверхность поля и единоборство вверху при движении лицом и спиной вперёд.

Упражнение № 19

А) Один набрасывает другому на голову, для удара в прыжке.

Б) Играющий головой разворачивается в прыжке и ударом посылает мяч третьему.

Упражнение № 20 (рис. 11)

А) Часть группы находится у боковой стойки ворот с мячами в руках.

Б) Другая часть группы находится на противоположном углу штрафной площадки.

В) Игроки набегают в район 11-метровой отметки куда игроки первой группы набрасывают мяч и бьют головой стараясь забить мяч.

Г) Передачи и выход под удар можно делать с одной и другой стороны.

Упражнение № 21 (рис. 12)

А) Игроки № 1, № 2 и № 3 находятся на линии вратарской площадки. У игроков № 1 и № 3 в руках мячи.

Б) Игрок № 2 делает движение вдоль линии вратарской площадки, игрок № 1 набрасывает мяч ему для удара по воротам в прыжке.

В) После удара, игрок № 2 разворачивается к игроку № 3, который теперь делает наброс ему под удар и т.д.

Упражнение № 22 (рис. 13)

– 6 мячей у игроков с одной стороны ворот и 6 с другой.

– Поочередно набрасывается мяч на игрока набегающего на ворота, тот бьёт голо-



Рис. 9

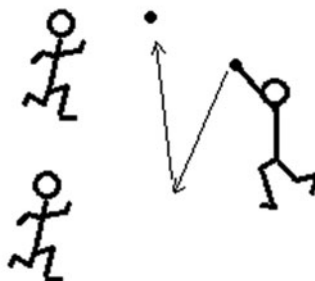


Рис. 10

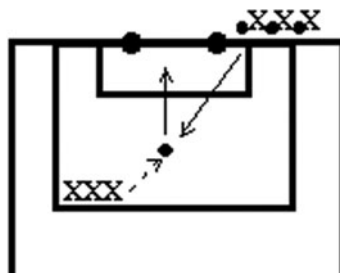


Рис. 11

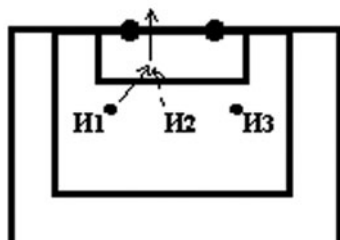


Рис. 12

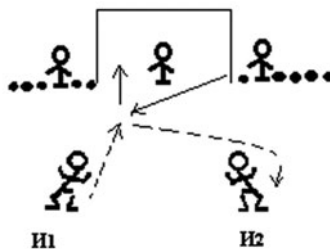


Рис. 13

вой и меняется местом с партнёром. Сначала без прыжка, затем в прыжке вверх.

– **Внимание правильному расчёту набрасывания и прыжку вверх, а так же отклонению корпуса и ударному движению головой с движением рук в момент удара.**

Упражнение № 23 (рис. 14)

А) Игра: Две команды по 6 человек (5+вратарь). Площадка 35х40м.

Цель: Забить гол головой.

– Владеющая мячом команда передаёт мяч друг другу ударом головы.

– Тот, кому послана передача, может ловить мяч, подбрасывать его и ударом головы делать передачу партнёру. (5 секунд).

– Забивать можно только с паса партнёра головой.

– Соперники не мешают делать передачи, но готовы перехватить их только головой.

– Важно правильно рассчитать силу передачи, точность передачи, силу удара по воротам, момент перехвата, момент прыжка для удара и согласованность движений всего тела.

Б) Свободная игра, но очко за забитый мяч ногой, и три очка за забитый головой.

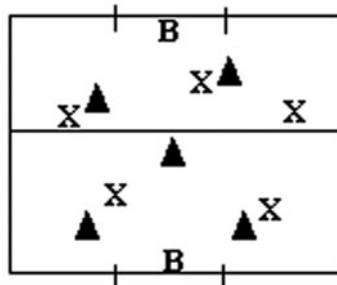


Рис. 14



Освоение игрового пространства в условиях увеличения футбольной площадки и количества игроков

Индивидуальный подход к игрокам при изучении технико-тактических приёмов

Поиск игрового амплуа для конкретного футболиста

– формирование умений эффективного использования технических приёмов и тактических действий в зависимости от ситуации и внешних факторов

– изучение тактики ведущих клубов страны и мира /с 13 лет/

Методы

1. **учебные игры** – имитация матчевых, игровых ситуаций;
2. **тренировка игровых ситуаций** 1x1, 2x1, 2x2, 4x4 и т.д.
3. **тренировка основанная на взаимодействии двух линий команды:** 5x5(1-2-2), переходящая на взаимодействие трёх линий: 7x7(1-3-2-1), 9x9(1-3-2-3, 1-4-2-2), 11x11(1-4-3-3, 1-4-4-2).
4. **учебные игры на полях разного размера** с определенными правилами и сменой позиций: 4x4 (15x25 м), 5x5 (25x35 м), 7x7 (35x50 м), 9x9 (50x67 м), 11x11 (стандарт).
5. **контроль чистоты выполнения технических приёмов и правильного тактического взаимодействия.**
6. **использование вспомогательного оборудования** (магнитная доска, видео аппаратура, разметка и т.п.).

Прежде чем перейти к изучению групповой и командной тактики, **необходимо несколько глубже**, чем на предыдущем этапе подготовки, **рассмотреть вопросы технической составляющей индивидуальных навыков обороны и атаки.** Это позволит и при групповых и командных взаимодействиях выглядеть значительно предметнее в тактическом плане.

ГРУППОВАЯ ТАКТИКА

I. ГРУППОВАЯ ТАКТИКА АТАКИ.

а) Тактика передач.

Передачи – взаимодействия двух игроков. «Язык футбола». Своеобразное промежуточное звено между индивидуальными и групповыми действиями.

Прежде чем передать мяч, следует учесть собственные возможности, положение партнёров и соперника.

При подготовке и выполнении передач необходимо обратить внимание на убедительную маскировку подготовки к передаче: игрок не должен смотреть и двигаться в том направлении, куда намеривается передать мяч.

Техническая составляющая индивидуальных навыков обороны

Оборонительный манёвр

Задержка или остановка продвижения соперника с мячом с помощью технических приёмов или тактическим перемещениями с целью отбора мяча

Важные факторы

Мяч у соперника:

- расположение соперника напротив обороняющегося;
- рядом с обороняющимся;
- сзади обороняющегося.

Если далеко от ворот:

- не дать сопернику развить скорость;
- не дать зайти за спину.

Если близко к воротам:

- не дать зайти за спину;
- не дать ударить по воротам;
- не дать сделать передачу, прострел.

Если движется вперёд с мячом:

- бежать рядом, ловить момент для толчка плечом для отбора мяча;
- передать соперника под опеку.

Соперник не владеет мячом но просит его:

- себе в ноги;
- находясь позади обороняющегося;
- находясь между двумя обороняющимися;
- между двумя линиями;
- двигаясь вперёд;
- двигаясь вперёд в одну из сторон;
- открываясь в одну из сторон.

Зоны деятельности обороняющегося:

- Способ действий защитника зависит от его зоны:
- штрафная площадь (в центре и по краям);
 - вне штрафной площади (в центре и по флангам);
 - вдали от ворот (в центре поля и на флангах).

Перехват мяча:

- любой частью корпуса;
- ногой;
- головой;
- игра на опережении.

Отбор мяча:

- в момент единоборства защитника и соперника;
- если соперник пытается уйти в сторону с дриблингом или пробросом;
- нельзя атаковать сзади;
- лучше – в момент приёма или имея страховку.



Мяч следует отдавать партнёру так, чтобы открывать перед ним возможность, не нарушая динамики движения, с наименьшей потерей времени принять пас и (соответственно немеченой цели) вести мяч дальше, отдать партнёрам или пробить по воротам.

Мяч, передаваемый бегущему партнёру, необходимо направлять «по пути бега» так, чтобы партнёру не приходилось менять направление движения.

Перед тем как передать мяч партнёрам, **следует учесть их предшествующую нагрузку**.

Если защитник соперника расположился сравнительно далеко от партнёра, то передача должна быть более мягкой (чтобы легче было принять мяч).

Если соперник опекает партнёра плотно, то передачу следует обострить и убыстрить.

Необходимо учитывать и то, с какой стороны партнёра находится соперник, чтобы **сделать передачу партнёру под дальнюю от соперника ногу!**

1. Передача по назначению:

а) **в ноги;**

б) **на ход** (осуществляется тогда, когда игрок находится в движении и партнёр, владеющий мячом, правильно определил направление и скорость его движения);

в) **на свободное место;**

г) **за спину** (как правило, задней линии) – осуществляется таким образом, чтобы партнёр встретился с мячом за спиной соперника;

д) **под удар;**

е) **«в недодачу»** – осуществляется тогда, когда соперник плотно опекает партнёра;

ж) **прострельная и полупрострельная.**

2. Передачи по дистанции:

а) **короткая (5-10 м)** – высокая точность, не требует сильного удара по мячу; эффективна у чужих ворот и весьма опасна у своих;

б) **средняя (10-25 м)** – решает многие игровые задачи; применима во всех стадиях игры; не требует больших усилий; основная в футболе;

в) **длинная (более 25 м)** – главное на значение – преодоление пространства. Эффективна при переводах, сменах направления атаки, вывода мяча из собственной штрафной с целью организации быстрой ответной атаки или получения времени на наведение порядка в своей штрафной площади.

3. Передачи по направлению:

а) **продольная** – для партнёра, «предложившего» себя по глубине поля;

б) **поперечная** – часто используется при позиционном нападении; опасна у своих ворот в случае перехвата; незаменима при прострелах;

в) **диагональная** – решает ряд задач: преодолеть пространство, изменить направление атаки.

4. Передачи по траектории:

а) **низом** – одна из надёжных, но в случае если на пути движения мяча нет соперника;

б) **верхом** – если надо передать мяч через соперников. Траектория полёта должна быть экономной (минимально высокой и с согласованной силой);

в) **по дуге** – чаще всего с боковым вращением и чем сильнее оно, тем больше отклонение мяча от прямой линии, тем круче дуга передачи. Мяч при такой передаче способен «обойти» соперника. Очень опасны такие передачи в завершающей стадии атаки с фланга, при угловых.

5. Передачи по способу выполнения:

- а) **мягкая** (пласированная);
- б) **жесткая**;
- в) **резаная**;
- г) **откидка**.

6. Передачи по времени:

а) **своевременная** – партнёр должен получить мяч не раньше и не позже нужного мгновения. Для этого необходимо быстро и верно оценивать действия партнёра – скорость; – направление и место, где находящийся в наиболее выгодной ситуации партнёр хочет и может получить мяч;

- б) **запоздалая**;
- в) **ранняя**.

Точность передачи зависит от правильности выбора и выполнения технического приёма.

Удар внутренней стороной стопы обеспечивает точность передачи на короткую дистанцию.

Удар внутренней, средней и внешней частью подъёма больше подходит для средней и длинной передачи.

Задача владеющего мячом – передать мяч партнёру своевременно так, чтобы партнёр и мяч встретились именно в намеченном месте.

Задача открывающегося – выйти на высокой скорости на свободное место, чтобы получить мяч в свободной позиции, без помех со стороны соперника, который оспаривает с ним это место.

Маскировка передачи тоже повышает гарантию попадания мяча по адресату.

б. Комбинации.

Большинство тактических задач, возникающих в ходе игры, решаются комбинациями.

Комбинация – согласованные действия двух или группы игроков, направленные на решение конкретной игровой задачи.

Различают **два основных вида комбинаций**:

- а) при стандартных положениях;
- б) в ходе игры.

Комбинации при стандартных положениях позволяют заранее расположить игроков в наиболее выгодных для осуществления комбинаций зонах поля.

1. Комбинации при угловом ударе:

а) **на поданный с углового полувысокий или низкий «прострельный» мяч**, как правило, резко выходят атакующие в район ближнего угла вратарской площадки, чтобы в одно касание головой или ногой, изменив его траекторию, внести переполох в ряды обороны.

Возможно расположение нескольких игроков нападения во вратарской площадке таким образом, чтобы затруднить действия вратаря «на выходах», поскольку скапливается много игроков.

Основная группа игроков нападения располагается ближе к дальнему от места подачи углу штрафной площади. **В момент удара по мячу** один из атакующих стремительно набегаёт навстречу мячу на угол вратарской площадки, другой – несколько сзади в район между 11-метровой отметкой и линией вратарской площадки, а третий – ещё чуть сзади на дальний угол вратарской площадки;

б) подача штрафную резаным ударом в сторону ворот или от ворот.

Если посланный с углового мяча «закручивается» в направлении ворот, то им гораздо легче овладеть вратарю или защитникам, поскольку он «приближается» к ним, атакующим сложнее: мяч от форвардов «удаляется».

Атакующие получают определенное преимущество, когда мяч закручивается от ворот в сторону поля: в этом случае мяч «приближается» к форвардам (отдаляясь от вратаря) и таким образом энергия, приобретённая мячом в результате «встречного столкновения», игрока и мяча, может значительно возрасти;

в) розыгрыш мяча.

Нередко при подаче угловых мяч разыгрывается. **Например:** один из партнёров подающего угловой располагается в районе угла штрафной площади, ближнего к месту подачи. К нему, как правило, подтягивается страхующий игрок соперника. Атакующий, из угла штрафной площади, делает движение в сторону подающего, с таким расчётом, чтобы страхующий его игрок обороны пошёл за ним. В 10-15 м от подающего угловой, атакующий резко изменяет направление движения к штрафной площади в сторону ворот, а подающий угловой делает передачу вдоль линии ворот.

Если страхующий игрок будет располагать таким образом, что помешает сделать передачу вдоль линии ворот, то атакующий после перемещения в сторону углового сектора занимает такую позицию, которая позволила бы подающему угловой отдать ему мяч и попытаться обыграть вдвоем игрока соперника.

Атакующие, находящиеся в момент подачи углового в штрафной площади, должны помнить и внимательно следить за тем, что **возможно применение защитниками положения «вне игры» при следующих обстоятельствах:** – как правило, при выводе мяча из штрафной площади, все защитники стремительно выбегают из штрафной. Поэтому атакующим, уловившим этот момент надо **отходить от ворот вместе с последним игрокам линии обороны**, и быть готовыми моментально вновь активно включиться в атакующие действия.

2. Комбинации при штрафных вблизи ворот:

Такие удары могут дать преимущество команде если будут выполнены быстро и точно, т.е. если лишить противника времени для выбора места и осуществления помех розыгрышу. Однако быстрота непременно должна быть подчинена точности, ибо главное – удержать мяч.

- непосредственный удар по воротам;
- выведение на выгодную позицию одного из партнёров.

3. Комбинации при свободных ударах.

Та же цель, что и при штрафных.

4. Комбинации в ходе игры:

а) **«В стенку»** – наиболее эффективный способ обыгрывания с помощью партнёра.

Футболист, выполняющий роль «стенки», может находиться впереди, по диагонали, сбоку и даже позади партнёра с мячом.

Сблизившись с соперником на необходимую дистанцию, надо достаточно сильным ударом передать мяч партнёру под дальнюю от опекающего его соперника ногу, а самому немедленно устремиться на свободное место. Малейшая пауза после передачи мяча поставит под сомнение успех комбинации!

Партнёр владеющего мячом, оценив момент передачи, обязан коротким, быстрым движением выйти навстречу передаче и послать мяч на свободное место, где партнёр встретится с мячом не снижая скорости. Дистанция между партнёрами 8-10 м.

Если игрок в «стенке» видит, что партнёр не успевает в свободную зону, ему необходимо сделать некоторую паузу и затем послать мяч в зону.

б) **«Двойная стенка»** – владеющий мячом передаёт мяч партнёру к которому подтягивается опекающий его игрок, тот возвращает мяч ему в ноги, а сам устремляется на свободное место (чаще всего за спину), где и получает мяч (так же как от «стенки»).

в) **«Стенка на третьего»** – один партнёр ведёт мяч и играет с другим в «стенку», но передача следует не первому партнёру, а третьему, выходящему в это время на свободное место.

г) **«Скрещивание»** – взаимодействие двух игроков, при котором партнёры двигаются навстречу друг другу и в точке встречи владеющий мячом уступает или не уступает его партнёру. Но при этом оба делают движение, будто бы каждый из них овладевает мячом.

Партнёр, владеющий мячом, ведёт мяч дальней ногой от соперника. Сблизжаясь, партнёры увеличивают скорость и делают ложные движения ногами, затрудняя сопернику определение того, кто же овладеет мячом.

д) **«В одно касание»**. Суть в том, что игрок, получивший мяч, без обработки направляет его одному из партнёров в одно касание. При этом предполагается быстрый выход одного из партнёров на новую позицию.

При помощи таких передач нападающие затрудняют защитникам определение дальнейшего направления развития атаки; продвигаются вперёд, сокращают расстояние до ворот и в то же время не позволяют защитникам сблизиться с одним из атакующих для отбора мяча.

е) **«Смена мест»**. Основная цель – обыгрывание соперников за счёт перехода игрока из своей зоны в зону своего партнёра, после того, как тот «увёл» оттуда противоборствующего ему соперника.

ж) **Выход на свободное место.** То есть место, где игрок может свободно или относительно свободно получить мяч.

Выход на свободное место надо начинать тогда, когда партнёр готов сделать передачу. До этого необходимо сблизиться с соперником на такую дистанцию, с которой, пользуясь благоприятным стартовым положением (неожиданное для соперника начало), можно выиграть борьбу за свободное место.

Если соперник сам вас плотно опекает, то необходимо сделать резкое ложное движение в одну сторону и тут же внезапно уйти на свободное место. **Ложное движение** необходимо сделать с такой скоростью, чтобы соперник успел среагировать на него, но не успел бы среагировать на истинное. Инициатор в этой комбинации – игрок без мяча.

з) **«Пропускание мяча».** Активно выходя на прострельную передачу и имитируя попытку выполнить удар по воротам, футболист пропускает мяч. В это время партнёр, двигающийся у него за спиной, получает выгодные условия для выполнения удара по воротам, так как всё внимание обращено на первого игрока. Можно пропустить мяч и для себя, т.е. для своеобразной «стенки» с партнёром в одно касание или выходом на свободное место.

и) **Комбинации при вбрасывании мяча из-за баковой линии.** При вбрасывании **нельзя забывать о факторе быстроты.** Игроки привыкли к тому, что при вбрасывании мяча из-за боковой у них вполне достаточно времени для выбора места, и потому с перемещениями, с блокировкой соперника не торопятся. В этой ситуации задача одна – вбросить мяч как можно быстрее своим игрокам.

Комбинации при вбрасывании имеют две цели:

- сохранять мяч у команды;
- вывести на более выгодную позицию партнёра.

Не следует перенасыщать район вбрасывания игроками – это уменьшает пространство для манёвра и укрепляет оборону соперника системой взаимных страховок.

Комбинации:

– двое набегают на вбрасывающего, тот бросает одному из них, он возвращает мяч бросившему и оба набегавших убегают за спину ==ы своих опекунов. Передача следует одному из убегающих;

– один партнёр «занимает» позицию по флангу, другой ближе к середине. И тот и другой одновременно набегают на вбрасывающего, он бросает тому, кому удобнее вернуть мяч, а затем набегавшие стремительно открываются за спины опекунов, но со сменой мест (из середины – во фланг, с фланга – в середину).

5. Общие указания по комбинационной игре.

а) В процессе тренировок **следует усвоить структуру комбинации, её смысл** и основные принципы выполнения.

б) **Главное в комбинации** – не механическое изучение той или иной структуры группового действия, а творческое применение своих знаний и умений а ходе матча.

в) **Качество многоходовых комбинаций зависит** от качества выполнения менее сложных, входящих в состав многоходовых.

г) Чем больше частей одной, ранее знакомой комбинации входит в новую, **тем быстрее происходит её освоение**. Полезно знать различные варианты развития комбинации из одного из одного и того же стандартного начала.

д) При осуществлении комбинации **особое значение имеют отвлекающие действия партнёров по команде**. Своими перемещениями они создают потенциальную угрозу воротам соперника и отвлекают внимание обороняющихся.

Взаимопонимание игроков, основанное на знаниях тактики, на игровых возможностях партнёров, усиливает атаку.

е) **Атака может начинаться уже с начального удара игры:**

С начального удара мяч может быть передан в среднюю линию и лишь затем нападающим, вклинившимся в защитные порядки на половине поля соперника;

Возможна передача из центрального круга сразу на ход одному из крайних форвардов за спину защитникам.

Может быть использован вариант и с передачей мяча из средней линии в линию обороны и дальше вратарю. Это выполняется с целью дать «почувствовать» мяч игрокам средней линии, линии обороны и вратарю, почувствовать уверенное обращение с мячом.

ж) **Самое характерное для групповой атаки** – разноплановая игра со сменой мест игроками по принципу взаимозаменяемости.

Почему важно играть в атаке широко? Во-первых, при потере мяча, защитники теперь уже обороняющейся команды, будут стремиться как можно быстрее отойти к своим воротам, чтобы укрепить оборону, ограничить тем самым свободное пространство перед собственной штрафной. Поэтому, **атакуя широко – мы заставляем** защитников широко растянуться, подчас покидая центральную зону, вынуждаем изменить привычное направление отхода к своим воротам. Во-вторых, защитники будут стремиться подстраховывать друг друга, следовательно, **необходимо атаковать подстраховывающих**, сближать с ними и открываясь им за спину, чтобы увести их на позиции, в которых подстраховка будет не столь надёжна.

При атаке важно, чтобы игроки, находящиеся впереди игрока, владеющего мячом, искали такие позиции между защитниками, чтобы им можно было передать мяч.

Если игрок, владеющий мячом, испытывает давление со стороны соперника и не имеет возможности передать мяч вперёд, его нужно поддержать сзади, а сам он должен сыграть назад своему подстраховывающему партнёру.

Если игрок с мячом не может сыграть вперёд, то чем быстрее он в этом убедится и изменит направление атаки, передав мяч партнёру, который находится в позиции, из которой можно сыграть вперёд, тем лучше.

Если игрок, находясь в позиции, когда можно сыграть вперёд, не делает этого, **то это значит – он сыграл плохо!**

Если в средней зоне много игроков соперника, тогда важно использовать любую возможность передать мяч вперёд, им за спины.

Атаку всегда надо стараться вести по кратчайшему пути к воротам.

Во многом развитие атаки или срыв зависит от технической оснащённости игроков.

Чем чаще обстреливать ворота, тем больше шансов добиться их поражения. Для удара надо использовать любую возможность. К каждому удару по воротам надо относиться с чувством особой ответственности. После удара **необходимо сохранять движение в сторону ворот**, предполагая возможный отскок мяча от вратаря или стоек ворот. Атакующий, который пассивно останавливается после того, как потерял мяч или нанёс удар по воротам, **фактически выбывает из игры.**

з) **Атака при 3-х нападающих.**

Обычно это два крайних и один центральный нападающий. Реже, один крайний и два центральных нападающих

При организации атаки необходимо:

- В первый эшелон атаки активно включаются крайние хавы.
- Опорный полузащитник вместе с крайними защитниками постоянно подключаются к атаке, создают её второй эшелон.
- Один из двух центральных защитников эпизодически подключаются к атаке (обычно на высокой скорости).

и) **Атака при 2-х нападающих.**

Обязательное участие в атаке двух нападающих и игрока под нападающим.

Без хорошо подготовленных игроков этих специализаций эта схема выглядит явно оборонительной.

Один из главных тактических вариантов этой схемы – искусственное освобождение того или иного фланга для активного подключения в атаку одного из партнёров (полузащитника, крайнего защитника).

Нападающие много маневрируют по ширине поля, они создают возможность для получения острой передачи с выходом на ударную позицию при быстром нападении, или образуют своеобразные «окна» – свободные зоны поля для подключения партнёров.

Всё это позволяет учувствовать в атаке 5-6 игрокам.

Игроки средней линии не только организуют атаки, но и часто завершают их.

С повышенной активностью действуют и крайние защитники систематически подключаясь к атакам. Так же действуют и центральные защитники.

II. ГРУППОВАЯ ТАКТИКА ОБОРОНЫ.

Групповые действия – это взаимодействия игроков, согласованные по цели, месту и времени и направленные на решение частных задач. В игре они осуществляются в виде тактических комбинаций, которые можно разучивать заранее или создавать стихийно по ходу игры.

1. Подсказ – право заднего партнёра давать, указание переднему. Подсказ должен быть корректным, тактичным, коротким, ясным и конкретным.

2. Страховка – позиция должна быть такой, чтобы в случае необходимости исправить ошибку, допущенную партнёром. Такую позицию надо искать сзади, ближе к своим воротам.

а) **Длинная страховка** – предполагая возможность длинной высокой передачи мяча в прорыв, защитник располагается так, что в случае, если соперник попытается выйти на свободное место, а партнёр защитника за этой попыткой не уследит, игрок обороны поправит ошибку партнёра и завяжет с прорвавшимся соперником борьбу за мяч.

б) **Короткая страховка** – страхующий, видя, что партнёр не сумел вовремя сблокировать получившего мяч соперника и позволил тому взять мяч под контроль, переход к активным действиям, приближаясь к партнёру. И если партнёр будет обыгран, он тут же вступит в борьбу, и пока соперник будет пытаться обыграть его – первый успеет занять позицию страхующего.

в) **Диагональная страховка** – если мяч переходит на левый фланг обороны, то левый защитник подтягивается ближе к сопернику. Страхующий центральный защитник подтягивается ближе к левому защитнику, второй центральный защитник контролирует центральную зону перед воротами вместе с правым защитником, подтянувшимся к центру обороны (часто 10-15 м от опекаемого соперника).

Если мяч перейдёт на противоположный фланг, то расстановка защитников соответственно изменится.

3. Противодействия комбинациям:

а) **«В стенку»**. Главное – это выбор места по отношению к сопернику получающему мяч:

– следует знать место возле него с таким расчётом, чтобы выбить мяч, затруднить его ответную передачу или заставить соперника изменить первоначальное решение;

– не подпустить к себе владеющего мячом на такую дистанцию, при которой, после первой же передачи мяча он может оказаться на свободном месте раньше, чем его опекун;

– выдвинуться вперёд чуть больше обычного, чтобы попытаться перехватить мяч при первой же передаче или помешать сопернику второй передачей послать мяч на свободное место.

б) **«Двойная стенка»**. С этой комбинацией следует бороться своевременным разворотом обороняющегося на 180°, чтобы не уступить сопернику свободного места и быстро среагировать на манёвр.

– Можно в момент обратной передачи обороняющимся пойти за мячом на соперника. Но тогда вся линия обороны должна выйти к мячу, чтобы оставить обстучавшегося «вне игры». **Действия должны быть согласованными.**

в) «**Скрещивание**» – целесообразно сосредоточиться на действиях опекаемых игроков, особенно игрока, оказавшегося с мячом, с тем чтобы преградить путь к воротам.

г) «**Пропуск мяча**» – этой комбинации может противодействовать защитник, занявший правильную позицию между «своим» (опекаемым) игроком и нападающим, оставленным на какое-то мгновение без присмотра. Защитник стремится опередить нападающего, которому адресован мяч, не дать нанести удар по воротам и должен быть готов к тому, что нападающий сделает ложный замах на удар, а сам этот мяч пропустит.

д) **Осуществление положение «Вне игры».**

Производится если:

1) команда соперника, захватив инициативу, настойчиво атакует и стремится вперёд;

2) нападающие соперника стремятся остро открыться и выйти на свободное место в глубь обороны;

3) инициатива у нас, а соперник обороняясь оставил 1-2 нападающих и пытается длинными передачами вывести их за спину наших защитников.

Действия всех игроков защиты должны быть согласованны. Как правило, **организацию положения «вне игры» делают между центральной линией и штрафной площадью.**

Защитники, готовящиеся поставить соперников в положение «вне игры» **вблизи средней линии поля**, должны стремиться занять позицию «в линию».

Игра защитников «в линию» создаёт сопернику проблему «вне игры»: постоянно существует боязнь, что окажешься в офсайде.

Но **отсутствие подстраховывающего игрока** чревато опасностью проникновения соперников в свободные зоны, возможностью быть обыгранными с помощью «стенки» или индивидуального мастерства.

В тот момент, когда владеющий мячом игрок соперника сделал последние приготовления к удару по мячу и провёл взгляд на мяч, защитник, занявший позицию за другими игроками обороны, должен ещё до момента удара быстро вырваться на линию (**ещё лучше – за линию**) стоящего перед защитниками соперника.

Положение «вне игры» возможно организовать и **при угловом ударе у своих ворот.**

Если мяч отбит от ворот, то следует, не медля бежать вперёд, чтобы игроки соперника оказались в положении «вне игры» если мяч попадает к сопернику и тот захочет его вернуть в штрафную площадь.

е) **Организация «стенки» ПРИ штрафном и свободном ударе.**

Обычно в «стенку» встают 4-5 игроков (2 – защитника, 2 – полузащитника и 1 – нападающий). Чем дальше от ворот, тем меньше игроков в стенке.

Если правила нарушены, то необходимо **как можно быстрее «перекрыть» игроков соперника**: нельзя допускать, чтобы противник, быстро выполнив штрафной, получил численные перевес или выиграл темп. Защитникам следует найти подопечного до того, как соперник выполнил штрафной удар.

Против штрафного, выполняемого вблизи ворот по центру, весьма эффективна «стенка» из двух частей, что позволяет защитникам прикрыть оба угла ворот.

Однако в любом случае необходимо ближнему к месту нарушения игроку **немедленно приблизиться к мячу**, чтобы помешать быстрому розыгрышу и дать возможность своим игрокам организовать оборону.

Часто на краях «стенки» стоят крайние защитники: это позволит им быстрее и без заминок вернуться к персональной опеке своих соперников после розыгрыша штрафного.

Если **хоть один из стоящих в «стенке» сдвинется**, уклоняясь от сильно пробитого мяча, он легко может поставить в безвыходное положение вратаря.

Ж. Введение мяча из-за боковой линии.

При введении мяча из-за боковой линии, **каждый защищающийся играет персонального со своим подопечным**. Опекун вводящего мяча в игру должен находиться около своего персонального соперника, мешая ему быстро ввести мяч и получить обратную передачу.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ОСВОЕНИЯ ИГРОВОГО ПРОСТРАНСТВА (10-12 ЛЕТ)

Если мы говорим ученику: «ты выполняешь роль полузащитника» или «ты играешь свободного защитника, а ты левого-крайнего защитника», мы должны учитывать, что **ученик хотя и знает эти понятия, но не в полной мере понимает их содержание**.

Поэтому **тренер должен будет объяснить, что это за термины**, используемые при обозначении указанной роли. При объяснении **тренер должен пользоваться такими понятиями**:

- вратарь;
- защитники: центральный правый, центральный левый, крайний правый, крайний левый;
- полузащитники: крайний; правый центральный; левый центральный; опорный;
- нападающий: центральный, правый, левый.

Эти роли должны отражать определенную форму расстановки и организации команды.

Для начала работы на этом этапе будет полезно напомнить материал предыдущего этапа обучения и использовать несколько примеров.

Пример № 1.

Команду формируют в виде «ромба» при игре 5x5 (без вратарей).

Роли:

(А), (В) – центральные защитники (Ц.З).

(С) – правый полузащитник (пр. п/з).

(D) – левый полузащитник (л.п/з).

(Е) – нападающий (цн.) (рис. 1).

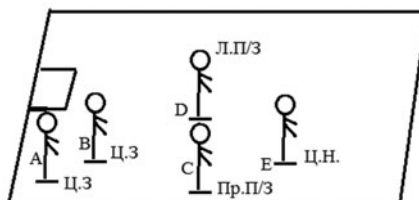


Рис. 1

Пример № 2.

На рисунке № 2 показано два варианта построения командной расстановки 7x7 (6 полевых игроков плюс вратарь).

В секторе (А) «пирамида плюс вписанный в неё треугольник».

В секторе (Б) «ромб плюс треугольник» (рис. 2).

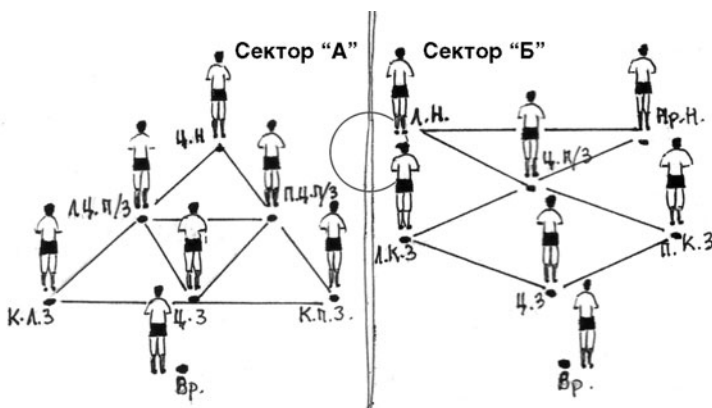


Рис. 2

а. Роли: сектор (А). Основание «пирамиды» – защитники: крайний правый защитник (КПЗ);

– центральный защитник (ЦЗ); – крайний левый защитник (КЛЗ).

Центральная часть «пирамиды» – игроки средней линии, полузащитники.

Правый центральный полузащитник + левый центральный полузащитник.

Вершина «пирамиды» – центральный нападающий.

б. Роли: сектор (Б).

«Ромб» обороны: защитники – центральный (ЦЗ);

– правый крайний (ПКЗ); – левый крайний (ЛКЗ).

Полузащитник – центральный (Ц.П/З).

«Треугольник» атаки: полузащитник – центральный (Ц.П/З); нападающие: – правый (ПМ); – левый (Л.Н.).

Следующий шаг освоения игрового пространства и командного взаимодействия, это **расстановка из 7 полевых игроков (8x8)**. (рис. 3).

Сектор «А»:

- «пирамида» + **вписанный в неё «треугольник» в обороне;**
- «треугольник» атаки;
- «ромб» в центральной зоне команды.

а) **Роли: основание пирамиды** – крайний правый защитник;

- центральный защитник;
- крайний левый защитник.

Центральная зона пирамиды – правый центр (п/з);

- центральный (п/з);
- левый центр (п/з).

Вершина треугольника атаки – центральный нападающий.

Сектор «Б»

- «пирамида» обороны;
- «треугольник» атаки;
- возможно присутствие второго (оттянутого) нападающего на месте (ц.п/з) и выход его в атаку;

- в этом случае один из центральных защитников займёт его место в средней линии.

Все эти расстановки и построения команды при игре 7x7, 8x8 представляют более высокую стадию развития, чем при игре 5x5, поскольку в этой ситуации ребята знакомятся с расстановкой, близкой к 9x9 и 11x11, и примеряют многие позиции на себя.

Игроки обязаны во время игры обращать внимание на следующую систему отношений внутри команды:

- «**близко-далеко**» – связь между группами обороны (защиты), игроками средней линии команды и нападения;
- «**близко-далеко**» – связь между отдельными игроками внутри команды;
- **поддержание фигур** (треугольник; пирамида; ромб; треугольник внутри пирамиды; внутри большого треугольника и т.д.).

Если крайних полузащитников назовём центральными и несколько сместим их к центру, то фланги останутся свободными в пользу крайних защитников, которые **смогут почувствовать в атаках**. Это ведёт к возрастанию интереса и желания у ребят к игре, кроме того, представляет возможность пробовать элемент тактической организации команды при игре 11x11.

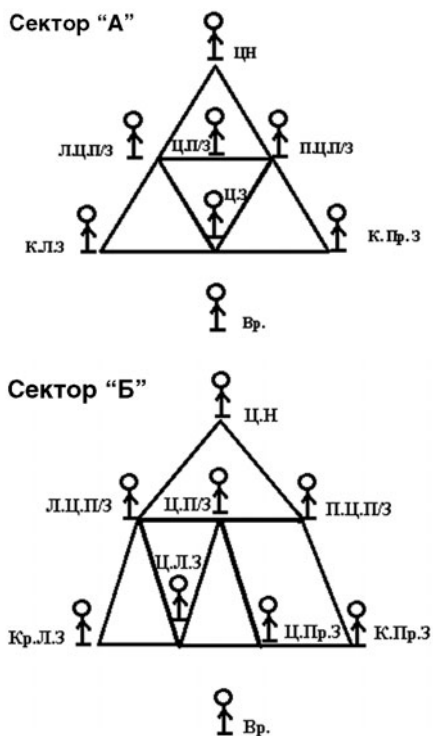


Рис. 3

Для роли нападающего, позиционное расположение которого – на вершине пирамиды, необходим игрок, обладающий техническими качествами футболиста атакующего, агрессивного характера, заряженного на удар по воротам, поэтому ему представляется определённая свобода в выборе позиции в соответствии и с его характером понимания ситуации.

Как правило, большие неудобства испытывают дети играющие на позициях крайних полузащитников, которых несколько сдвигают ближе к центру, они всё же имеют тенденцию к тому, чтобы постепенно удаляться друг от друга к боковым линиям поля и не соблюдать оговорённых позиций.

Это естественно, так как выполнение подобных ролей для них пока непривычно.

а. Структуры, образуемые 8 игроками (9х9).

На рис. № 4 показаны варианты взаимодействия между игроками с построениями «треугольников», «пирамид» и «ромбов».

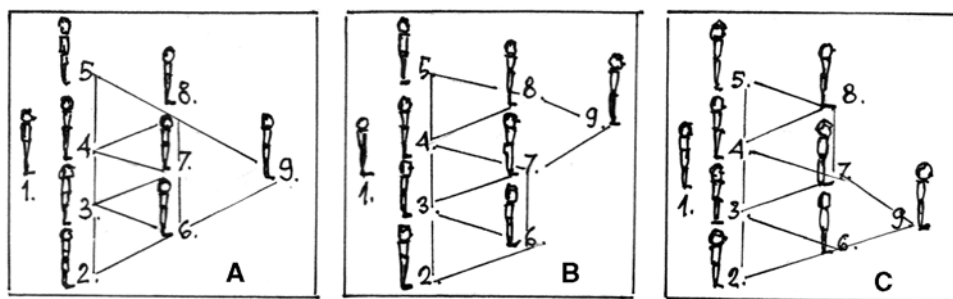


Рис. 4

а. Роли: оборонительная линия: – вратарь; – два центральных защитника (левый и правый); два крайних защитника (левый и правый).

Средняя линия – центральный (опорный) полузащитник; два крайних полузащитника. Крайние полузащитники могут располагаться ближе к середине для подключения по флангам крайних защитников в атаку и для уплотнения пространства перед воротами и лучшего контроля за серединой поля.

Нападающий – выдвинут вперёд, с постоянными смещениями как в один фланг, так и в другой.

На рис. 4-а показана классическая тактическая схема расположения игроков, в которой можно распознать большой треугольник взаимодействия (2-5-9), малые (2-3-6, 3-4-7, 4-5-8), средний (6-8-9) и пирамиды (2-4-7-6, 3-5-8-7).

На рис. 4-в и 4-с, в зависимости от смещения нападающего, заметны возникающие связи взаимодействия с использованием ромбов (4-7-9-8, 3-6-9-7).

Пример расположения команды из 9 человек на футбольном поле и варианты взаимодействий посредством «треугольников» и «ромбов» (рис. 5).

а) Общая задача:

– контролировать, всё ли из того, что изучали понятно и применяется на поле;

– игроки должны понять, на сколько их решения соответствовали их возможностям и были ли соблюдены требования по созданию фигур взаимодействий и использования всего игрового пространства.

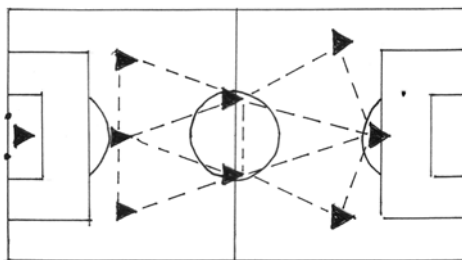


Рис. 5

Вообще-то говоря, подобные взаимодействия в треугольниках могут осуществляться по всей ширине и глубине поля, но какая бы форма не возникала, тренеру надо обязательно объяснять своим подопечным как данную ситуацию использовать с пользой для команды.

Стоит учесть, что одни игроки учатся в самой игре, другим надо обязательно разъяснить на макете, третьим надо не один раз прочитать в текстовом изложении, чтобы уяснить собственные обязанности по амплуа с учётом возникающих обстоятельств.

б. Освоение взаимодействий в игре 8x8; 9x9.

1. Освоение позиций и зон ответственности;

На что обратить внимание:

– как расположиться по отношению к сопернику;
– заполнить центральную зону перед штрафной площадкой партнёрами;

– лишить атакующих свободы взаимодействия;
– отобрать мяч раньше, чем соперник ударит по воротам.

2. Возрастает значение командных взаимодействий.

При владении мячом:

– движение всей команды вперёд;
– смена позиций с предложениями под передачу;
– поддержка игрока владеющего мячом;
– **использовать:** дриблинг; игру в «стенку»; готовность к удару по воротам.

При потере мяча:

– движение назад;
– накрывание овладевшего мячом соперника;
– занятие позиций;
– использовать перехваты, опережение;
– единоборства.

3. Разрабатываются схемы расположения игроков с возможностью игры на разных позициях.

4. Всё большее значение придаётся командным взаимодействиям, но по-прежнему поощряется самостоятельность, оригинальность, но и целесообразность.

в. Примеры игровых схем при игре 8x8

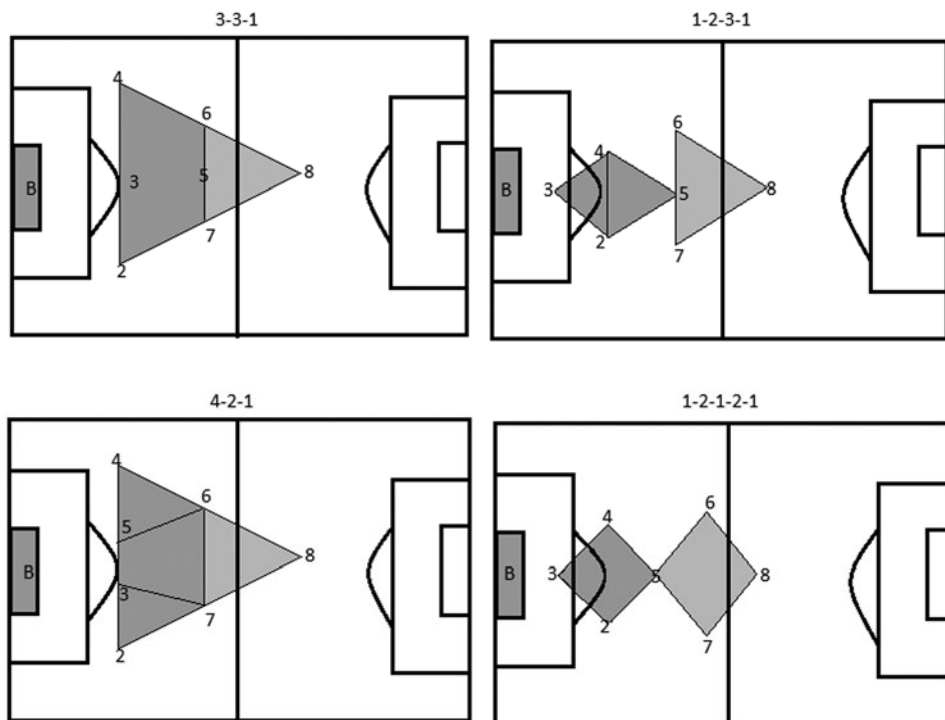


Рис. 6

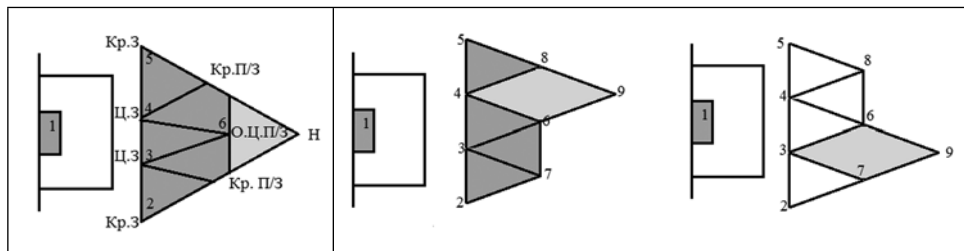
г. Схемы расположения игроков при игре 9x9 (12 лет).

Формирование команды и роли игроков при игре 9x9 (8+В)

Вариант А

Вариант В

Вариант С



<p>Роли:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вратарь; – 3-4 – два центральных защитника; – 2-5 – два крайних защитника; – опорный (центр) № 6 полузащитник; – 7-8 – два крайних полузащитника; – нападающий; № 9 <p>– классическая схема расположения игроков с большим треугольником взаимодействия: 2-5-9</p> <p>Малым: 2-3-7, 3-4-6, 4-5-8</p> <p>Средним: 7-8-9</p> <p>Пирамидами: 2-4-6-7, 3-5-8-6</p>	<p>Роли те же:</p> <ul style="list-style-type: none"> – в зависимости от смещение нападающего, заметны возникающие связи взаимодействия с использованием «ромбов» 4-8-9-6 (вариант В), 3-6-9-7 (вариант С)
--	---

д. Примерная схема проведения тренировки по освоению взаимодействия команды в игре 7x7 или 8x8

А. Разминка:

- мяч на пару;
- пас друг другу в движении;
- в тройке – в движении, пас в «треугольнике» с обратным пасом;
- в четверке – в движении, пас в «ромбе» с обратным пасом.

Б. Основная часть:

- **матч № 1:**
- игра 4x4 (15x25 м; 2 площадки);
- игра в одно касание, с обратным пасом и сменой направления движения всей команды;
- **задача тренера** – координировать действия игроков и линий команды без большого вмешательства;
- **главное внимание** сохранению конструкций расположения игроков по отношению друг к другу и к соперникам;
- важна точность и своевременность передач внутри команд во время движений вперед и назад;
- особое внимание расположению игроков в момент нахождения мяча на флангах.
- **матч № 2:**
- игра 7x7 или 8x8 (35x50 м);

– сначала организовать взаимодействие внутри команд без соперников:

а. – начало взаимодействия вводом мяча от вратаря в линию обороны (поочередно во фланг, в центр обороны);

б. – защитники делают передачу мяча в среднюю линию команды, те нападающим, и завершается взаимодействие ударом по воротам;

если мяч вводится в игру на правом фланге, то затем переводится в центральную часть средней линии команды и далее на левый фланг полузащиты, а затем делается перевод на одного из нападающих на противоположном фланге и т.д. и т.п.

в. – затем необходимо ввести по одному сопернику в каждую зону с пассивным сопротивлением, затем с активным, затем по два соперника и т.д.;

– игра между двумя полными командами, но одна команда с пассивным сопротивлением. Смена действий;

– свободная игра.

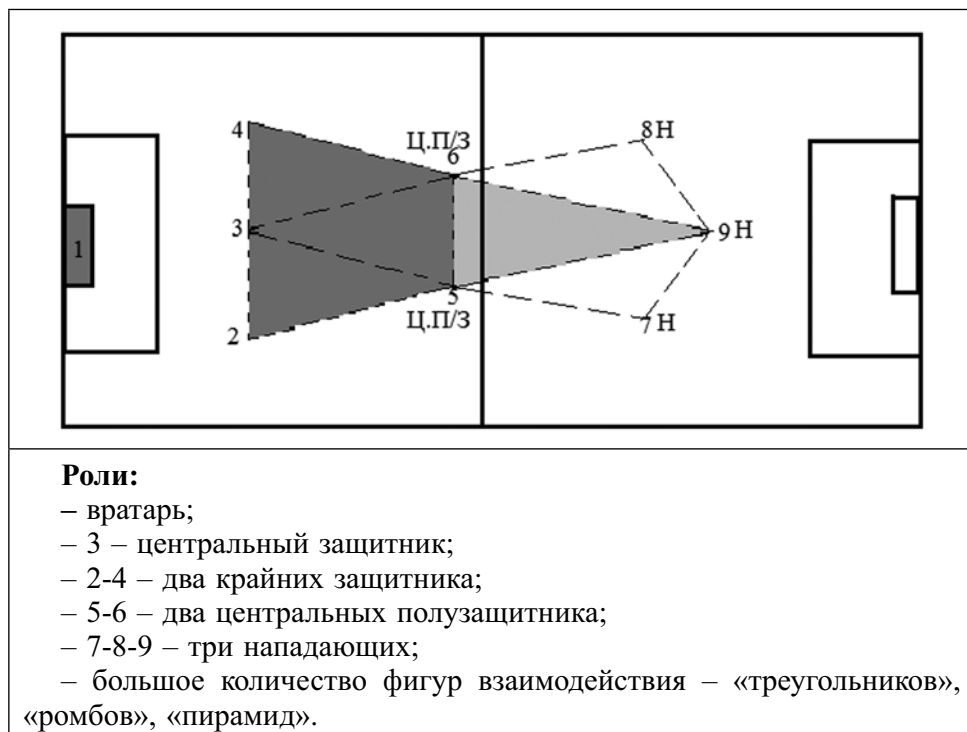
В. Заминка:

– свободное пробегание по периметру футбольного поля с передачей мяча друг другу в «треугольниках»; затем в «ромбах»;

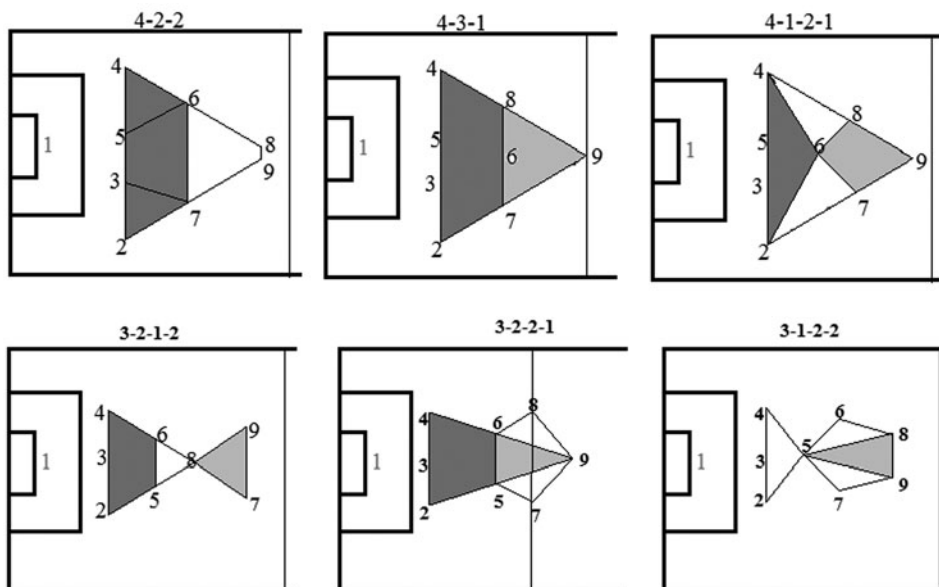
– «стретчинг», «растяжка»;

– подведение итогов.

Пример тактической системы расположения игроков 3-2-3



Другие схемы расположения игроков:



Б. Дополнительный материал по развитию специальных качеств, способствующих лучшей тактической подготовленности.

Рекомендации специалистов говорят о том, что многократное повторение технико-тактических действий в процессе тренировок должно осуществляться **в условиях сбивающих факторов**. Например, использование двух мячей вместо одного (в некоторых упражнениях) создает для игроков дополнительные временные ограничения и **заставляет их быстрее ориентироваться и осуществлять принятые решения**. Этот приём увеличивает интенсивность работы, так как каждый игрок становится более мобильным и совершает при этом больше подходов.

На первых порах изучения групповых действий используют взаимодействия двух игроков, **сначала** в условиях численного перевеса, а **затем** – численного равенства. После этого осваивают взаимодействие трёх и более игроков. **В упражнениях с самого начала подключают защитников** (их действия определяет тренер). Закрепляют и совершенствуют изученные групповые действия в игровых упражнениях (2х2, 3х3, 4х4, и т.д.), в учебных играх и соревнованиях.

Кроме этого, существуют еще немало упражнений, способствующих выработке специфических качеств, помогающих лучше осваивать тактические нюансы игры, находить оригинальные решения.

I. Упражнения для развития оперативного и творческого мышления:

1. На поле (участке поля) находятся три группы игроков. Игроки (Б), исполняющие роль нападающих всё время атакуют то одни, то другие

ворота. После нескольких раз выполнения упражнения группы игроков поочередно меняются функциями (рис. 1).

2. Два одинаковых квадрата 15x15. Между квадратами расстояние 15-20 м. В каждом квадрате по 3-4 игрока, а между ними 2-3 «водящих». Игра в два касания (одно, неограниченно) идёт в одном из квадратов, «водящие» атакуют эту группу игроков (один

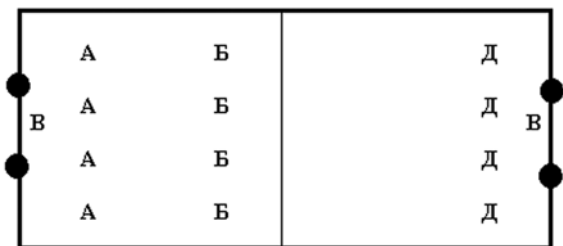


Рис. 1

или все), когда играющим в квадрате становится трудно удерживать и контролировать мяч, они длинной передачей направляют его в другой квадрат и упражнение продолжается. Замена играющих в квадрате и «водящих» игроков производится по правилам игры «квадрат» (рис. 2).

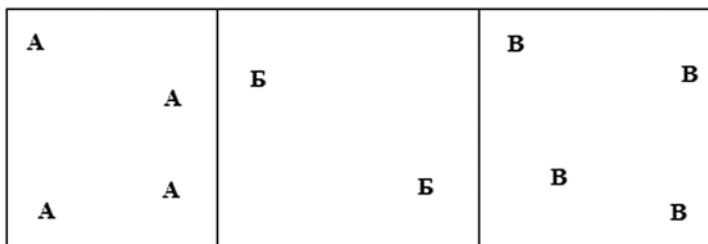


Рис. 2

3. Игровое упражнение: «Квадрат у ворот». Прямо против ворот на расстоянии 5-7 метров от линии штрафной площади размечается квадрат 12x12 м. В нем играют 3x2 (4x3, 3x3, 4x4) с неограниченным количеством касаний (по правилам обычного квадрата). Играющие стараются вывести одного из своих партнёров в выгодную позицию для удара по воротам. «Водящие» стараются перехватить мяч и воспрепятствовать произвести прицельный удар по воротам (в воротах вратарь). Для совершенствования фланговых атак такие квадраты целесообразно сделать на правом и левом краях футбольного поля (рис. 3).

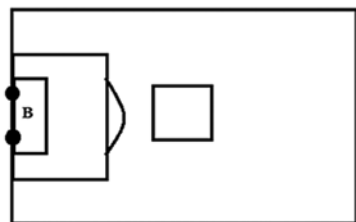


Рис. 3

4. На футбольном поле размечается прямоугольник 60x30 м, который делится на два равных квадрата. Играют две команды по 3-6 человек в каждой. Задача каждой команды состоит в следующем:

- а) овладев мячом, переместиться в квадрат противника и сделать там как можно больше передач;
- б) при потере мяча постараться отобрать его на

половине соперника или быстрее возвратиться в свой квадрат с тем, чтобы организовать оборону, отобрать мяч и вновь перейти в атаку, т.е. на половину соперника.

5. Игровое упражнение (6x6, 8x8) в четверо ворот. Голы считаются в любые ворота. У каждой команды по двое ворот.

6. Игровое упражнение для все команды на половине поля (поперёк). Боковые линии служат линиями ворот каждой команды. Цель упражнения: провести мяч за линию ворот команды соперника. Гол считается, если игрок остановит мяч за линией ворот (в любой её точке) команды соперника.

7. Двусторонняя учебно-тренировочная игра. На своей половине поля передачи в одно касание, на половине поля соперника количество касаний неограниченно, при взятии ворот гол засчитывается только в том случае, если игроки атакующей команды в полном составе находились на половине поля соперника.

8. Двусторонняя игра (8x8 с одним нейтральным). Четверо из 8-ми в каждой команде играют только на своей половине поля, четверо – только на чужой. «Нейтральный» играет за ту команду, которая в данный момент владеет мячом и имеет право играть на любой половине поля, таким образом, атакующая команда уже имеет численное преимущество за счёт «нейтрального» игрока (5 атакующих против 4-х защищающихся). Увеличение числа игроков атакующей команды может произойти в случае подключения в атаку ещё одного любого игрока со своей половины поля, но при условии, что подключающимся игроком может стать только тот, кто сделал передачу своему партнёру-нападающему на чужую половину поля (следовательно, число игроков в атаке – 6, в обороне – 4), при срыве атаки игрок, подключившийся в атаку со своей половины поля, возвращается на свое место.

II. Упражнение для развития оперативной памяти:

1. Вдвоём передачи (поочерёдно) одному игроку мячей. Принявший, отправляет мяч обратно всегда тому, от кого получил его (рис. 4).

2. Два игрока, передающие мячи среднему, стоят на противоположных сторонах и меняют своё расположение. Игрок (А) для выполнения ответной передачи игрокам (Б) и (В) должен следить за их перемещениями. После выполнения ответной передачи одному из игроков игрок (А) поворачивается для приёма мяча от другого игрока (рис. 5).

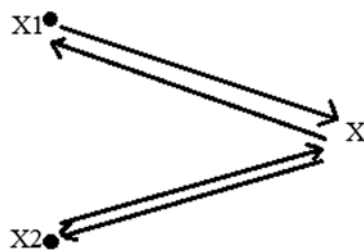


Рис. 4

3. Игроки (А) и (Г), владеющие мячами, одновременно начинают упражнение. Они передают мяч игрокам (Б) и (Д), а сами бегут в положение 1 и 2. Игроки (Б) и (Д) опять передают

им мяч, а сами меняются местами по диагонали. Игроки (А) и (Г), приняв мяч в положении 1 и 2, передают его игрокам (В) и (Е), а сами перемещаются: игрок (А) – в положение (Г); игрок (Г) – в положение (А). игроки (В) и (Е) передают мяч игрокам (А), прибежавшему в положение (Г)/ и (Г)/прибежавшему в положение (А)/, а сами меняются местами по диагонали и т.д. (рис. 6).

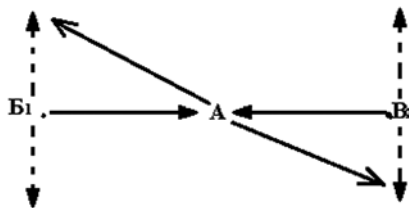


Рис. 5

4. Передачи мяча в квадрате со сменой мест игроков. Каждый игрок располагается в определенном углу квадрата. Игрок (А) из угла 1 посылает мяч партнёру (Б) и бежит туда же сам. Игрок (Б) направляет полученный мяч по диагонали партнёру (Г) в угол 4, а сам перебегает в освободившийся угол 1. Игрок (Г) передает мяч партнёру (В) в угол 3 и перемещается в тот же угол. Игрок (В) направляет мяч по диагонали в угол 1, куда уже прибежал игрок (Б), и перебегает в освободившийся угол 4. Игрок (Б) из угла 1 вновь передаёт мяч в угол 2 партнёру (А) и т.д. Таким образом, игрок (А) после передачи мяча меняется местами только с игроком (Б), а игрок (Г) – только с партнёров (В) (рис. 7).

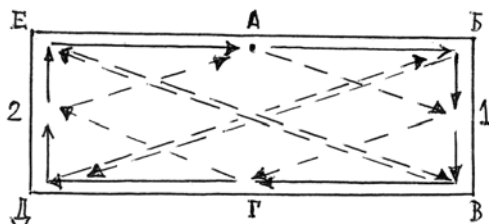


Рис. 6

5. Передачи двумя мячами в квадрате. Четыре игрока располагаются по углам квадрата. Передачи мяча выполняются поперечно и по диагонали. Каждый может посылать мяч только тому, который не имеет в этот момент мяча, или который его только что передал. Упражнение оценивается количеством штрафных очков или количеством безошибочных передач.

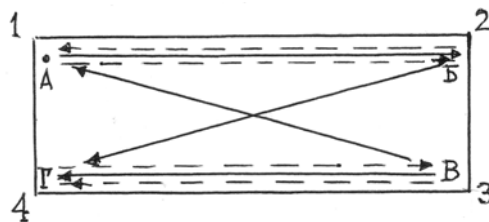


Рис. 7

III. Упражнение для развития объёма восприятия и свойств внимания:

1. На участке поля три игрока (А), (Б), (В) и три игрока, исполняющие функции защитников. Тренер выполняет передачу на одного из игроков (А, Б, В), выполняющих функции нападающих; задачей защитника является опередить противника и вернуть мяч тренеру, который меняет свое место положения.

2. Игроки стоят в две (несколько) колонны. Перед ними стоят несколько скамеек одна за другой на расстоянии 1 м. За скамейкой стоит тренер. Первые игроки в колоннах по команде тренера выходят вперёд, перепрыгивают через каждую скамейку, наблюдая одновременно за тренером. В момент, когда тренер поднимает руки вверх, игрокам необходимо бежать вперёд; руки в стороны – бежать вправо и влево; руки вперёд – возвращаться назад.

3. Трое игроков (А), (Б), (В) встают соответственно по углам 1, 2 и 3. Угол 4 свободный. Игрок (Б) с мячом. В тот момент, когда игрок (В) начинает продвигаться в свободный угол 4, его партнёр (Б) посылает ему мяч по диагонали на ход, чтобы мяч и игрок В пришли в угол 4 одновременно, а сам игрок (Б) перемещается на место (В). Игрок (В), получив мяч в углу 4, передаёт его обратно в угол 2, куда перемещается игрок (А), а сам бежит в угол 1, и т.д. (рис. 8).

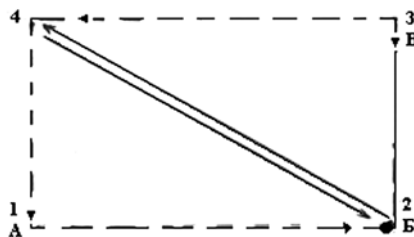


Рис. 8

4. Игрок (А) владеет мячом, ведёт его и вызывает игрока (Б). Тот делает ускорение и получает мяч от игрока (А). Игрок (А) делает ускорение на место (Б). Игрок (Б) вызывает игрока (А₁) и делает ему передачу на ход. Тот принимает мяч и называет игрока (Б₁). В это время (Б) делает ускорение на место (А) и т.д. (рис. 9).

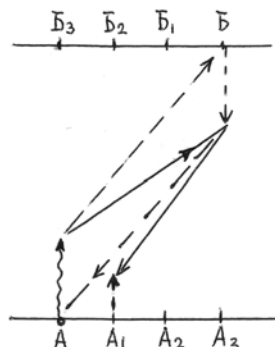


Рис. 9

5. Игрок (Е) делает передачу мяча игроку (Б) и далее по схеме. Затем (Е) делает передачу другого мяча (3-4 мяча) по той же схеме (рис. 10).

6. В штрафной площади, разделённой пополам две группы игроков по 6-8 чел. Ведут мячи в любом направлении, одновременно наблюдая за тренером. По его сигналу надо быстро поменяться площадками.

7. То же, но у каждой группы по одному мячу, который они передают друг другу. По сигналу тренера надо быстро перейти на другую площадку.

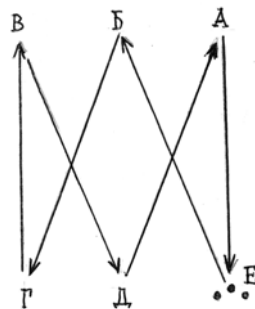


Рис. 10

IV. Упражнения для развития быстроты дифференцированного реагирования

1. Группа игроков разделена по парам и движется по кругу. Тренер находится в центре круга с мячами и передаёт мяч в направлении одной из

пар. Игрок, оказавшийся у мяча быстрее, передаёт его обратно тренеру и делает рывок в сторону ворот. Тренер направляет мяч «открывшемуся» игроку, а второй из этой пары преследует его и старается помешать.

2. Игрок (А) с мячом стоит спиной к игрокам (В) и (Б). Между ними игрок (Г). По сигналу (А) поворачивается, а (Г) закрывает одного из игроков (В или Б). Игрок (А) должен моментально сделать передачу свободному игроку (рис. 11).

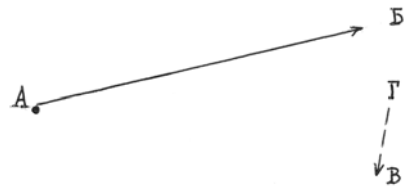


Рис. 11

3. Игроки (А) и (Б) передают друг другу мяч. После нескольких передач, когда мяч приближается к игроку (А), игроки (В) и (Г) быстро «открываются» вперёд, а игрок (Б) старается закрыть одного из них. Игрок (А), оценив ситуацию, направляет мяч свободному игроку, который после ведения, передаёт его обратно (А). Все возвращаются в исходное положение (рис. 12).

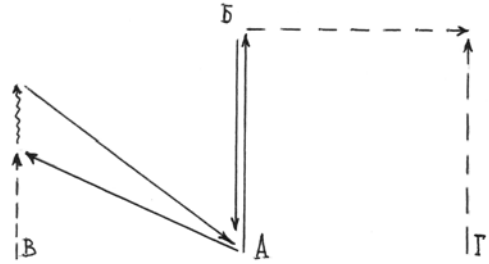


Рис. 12

4. Игрок (А) ведёт мяч в любом направлении и следит за (Б) и (В), которых опекают защитники (З). Как только (Б) и (В) освобождаются от опеки, им следует передача. Теперь свободный защитник опекает игрока (А) (рис. 13).

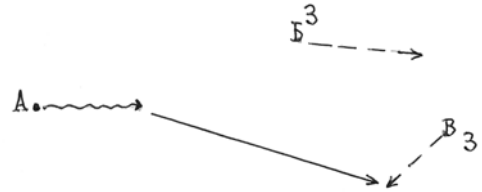


Рис. 13

5. Игрок (А) ведёт мяч от линии штрафной к центру поля. По сигналу игрок (А) оборачивается и бьёт в угол ворот, оставленный вратарём.

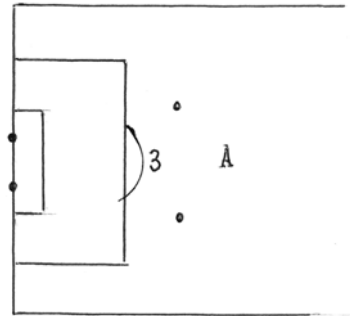


Рис. 14

6. Нападающий (А) пытается пробить любой из мячей по воротам, а защитник (З) старается этого не допустить (рис. 14).

7. Атакующие игроки (А), (Б), (В) двигаются одновременно к воротам, мяч у игрока (А). Не доходя до штрафной, игроки (Б) и (В) меняются местами, причём

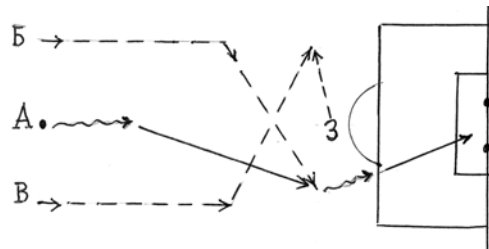


Рис. 15

защитник (З) закрывает одного из них. Игрок (А) должен быстро отдать мяч освободившемуся игроку (рис. 15).

V. Упражнения для развития способностей быстро оценивать ситуацию по сигналам в периферии поля зрения

1. Игрок ведёт мяч, а справа и слева от него бегут два игрока с флажками в руках. Владеющий мячом должен направить мяч тому, кто поднимает флажок. Игрок, принявший мяч, ведёт его дальше и сам уже смотрит за партнёрами и т.д. (Условия упражнения не допускают одновременного поднятия флажков.)

2. Три игрока стоят в треугольнике. Один из них жонглирует мячом и одновременно наблюдает за обоими партнёрами, которые показывают ему на руках разное количество пальцев в разном порядке. Игрок, жонглирующий мячом, должен вслух называть количество увиденных пальцев. После 5-6 попыток игроки меняются местами.

2-а. Все три игрока жонглируют мячами. Поочередно (по часовой стрелке) каждый игрок показывает на руках разное количество пальцев. Партнёры должны вслух называть количество увиденных пальцев.

3. Игроки (4-5) стоят полукругом, радиусом 6-8 м. Напротив них в середине стоит ещё игрок, который жонглирует мячом, одновременно наблюдает за партнёрами. За его спиной стоит тренер, который в разном порядке показывает рукой на игроков, стоящих полукругом. Игрок, на которого указал тренер, должен подать условный сигнал (поднять руку, присесть или сделать ускорение в сторону). Игрок, жонглирующий мячом, тут же должен сделать передачу тому игроку, от которого поступил данный сигнал. Последний должен принять мяч и вернуть его обратно игроку, стоящему в середине, после чего упражнение продолжается. На место игрока с мячом поочередно встают все игроки.

3-а. Все игроки (стоящие в полукруге и игрок в середине) жонглируют мячом. Игрок, стоящий в полукруге, на которого тренер показал рукой, прекращает жонглирование. Игрок, находящийся в середине, немедленно адресует свой мяч игроку, прекратившему жонглирование.

4. Вдоль всей линии (центральной) проводится параллельная ей линия, образующая с центральной прямоугольник шириной 1,5-2 м. В начале прямоугольника стоит игрок (А) с мячом, по бокам от него игроки (Б) и (В). По сигналу все трое устремляются вперёд. Игроки без мяча (Б и В) стараются опередить друг друга. Задача игрока, владеющего мячом – вести его вперёд не выпуская из прямоугольника и наблюдать за своими партнёрами. Как только один из бегущих впереди него партнёров достигнет цели, он сразу посылает ему мяч. После нескольких попыток партнёры поочередно меняются местами.

4-а. Игрок (А) с мячом находится в начале прямоугольника. Игроки (Б) и (В) – в конце прямоугольника, с разных его сторон. По сигналу иг-

роки (Б) и (В) начинают передвижение в сторону игрока (А), а игрок (А) ведёт мяч вперёд (внутри прямоугольника) и одновременно наблюдает за партнёрами. Как только один из игроков (Б) или (В) будет ближе к нему игрок (А) – тут же адресует тому мяч.

5. Четыре игрока располагаются в квадрате. Двое из них передают друг другу мяч по диагонали в одно касание и одновременно наблюдают за своими партнёрами. Любой из свободных партнёров поднятием руки подаёт одному из игроков, передающих друг другу мяч, сигнал. По этому сигналу владеющий мячом быстро передаёт ему мяч и передачи продолжают в новом составе. После нескольких передач любой из свободных игроков поднятием руки вновь требует изменения состава упражняющихся.

6. Игроки (4-5) стоят полукругом радиусом 6-8 м между ними располагается игрок-помощник. Против них в центре полукруга стоит игрок и за его спиной тренер. Игрок в центре и его помощник передают друг другу мяч. Тренер рукой показывает на любого игрока из полукруга, который в ответ должен подать условных сигнал. По этому сигналу игрок, стоящий в центре, должен направить мяч этому игроку. Последний принимает мяч и затем возвращает его обратно игроку в центре, после чего игрок в центре продолжает передавать мяч своему помощнику (рис. 16).

7. Игроки с мячами (4-6) стоят полукругом радиусом 6-8 м. Против них стоит игрок, за спиной которого находится тренер. Один из игроков, стоящих в полукруге, набрасывает мяч рукой игроку, стоящему в середине. Когда мяч летит по воздуху, тренер показывает рукой на одного из игроков, стоящих в полукруге. По этому сигналу этот игрок делает ускорение в сторону. Задача игрока в середине принять мяч, увидеть перемещение игрока из полукруга и адресовать ему мяч (рис. 17)

8. Игроки (4-5) стоят полукругом. Напротив них в центре находится игрок с мячом. Он ведёт мяч в противоположном от своих партнёров направлении. По сигналу тренера он быстро поворачивается и, оценив ситуацию, должен адресовать мяч тому игроку из полукруга, который подаёт условный сигнал (поднятие руки, изменение исходного положения, ускорение и т.д.).



Рис. 16

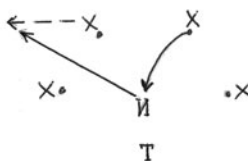


Рис. 17

VI. Упражнения для развития способностей к предвосхищению изменений ситуаций:

1. Игроки (А) и (Б) передают между собой мяч. Игрок (Б) всё время следит за действиями игрока(А). Как только игрок (А) вместо ответной

передачи игроку (Б) делает передачу игрокам (В) или (Г), игрок (Б) поворачивается и продвигается в сторону ворот для продолжения комбинации, ожидая передачу от игрока (В) или (Г) (рис. 18).

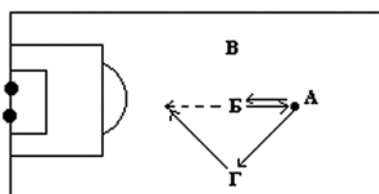


Рис. 18

2. Игроки (А) и (Б) одновременно начинают ведение мяча. Затем игрок (А) делает передачу на ход игроку (Б).

Игрок (Б) тут же посылает свой мяч на ход открывающемуся игроку (А), а сам бежит за мячом, посланным ему игроком (А). Игроки (А) и (Б), приняв мячи, производят удар по воротам и возвращаются на исходные позиции (рис. 19).

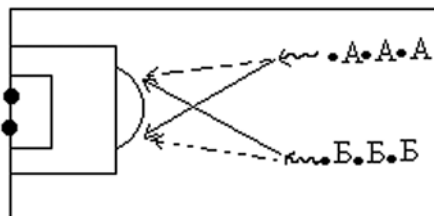


Рис. 19

3. Игроки (А) и (Б) с мячами.

Они делают передачи игрокам (Г) и (В), а сами продвигаются вперёд к воротам. Игроки (Г) и (В), приняв мячи, в свою очередь делают ответные передачи игрокам (А) и (Б). Игроки (А) и (Б) принимают мяч, продвигаются (или с ходу) и наносят удар по воротам, а затем возвращаются на исходные позиции (рис. 20).

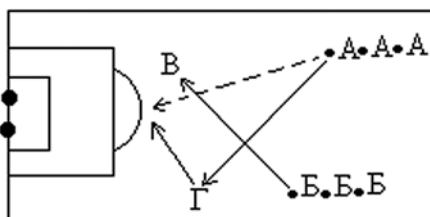


Рис. 20

4. Игроки группы (А) и (Б) с мячами. Первые номера начинают движение вперёд, передают мячи соответственно игрокам (В) и (Г) и продолжают движение по направлению к воротам. Игроки (В) и (Г), приняв передачу, передают мячи, соответственно, игрокам (Д) и (Е), а те в свою очередь адресуют мячи на ход игрокам (А) и (Б). Игроки (А) и (Б), приняв мячи, производят удар по воротам (рис. 21).

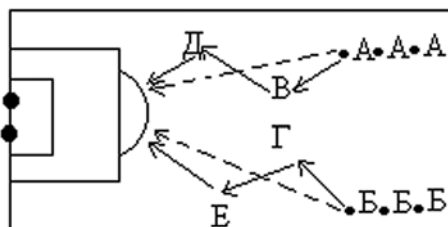


Рис. 21

5. Три игрока становятся в разомкнутую шеренгу (интервал 5-6 метров). Игрок (Б) делает рывок вперёд, тут же он получает передачу от игрока (А) и выполняет обратную ему на ход.

Затем мяч игроку (Б) передаёт на ход партнёр (В), которому он его так же возвращает. Тут же игрок (Б) делает ускорение вперёд, чтобы принять следующий пас от партнёра (А) и затем приготовиться к приёму мяча от партнёра (В). Игроки (А) и (В), приняв в пос-

ледный раз мячи от игрока (Б) в районе штрафной площади, наносят удар по воротам и все трое возвращаются на исходные позиции (игроки А, Б и В в процессе выполнения упражнения поочередно меняются местами) (рис. 22).

6. На углах прямоугольника (30x10 м) устанавливаются два флажка. Игрок (А) ведёт мяч, затем передаёт его игроку (Б), который тут же отыгрывает его обратно на ход игроку (А). Игрок (А) быстро подхватывает мяч и обводит флажок. Игрок (Б) «предлагает» себя под передачу.

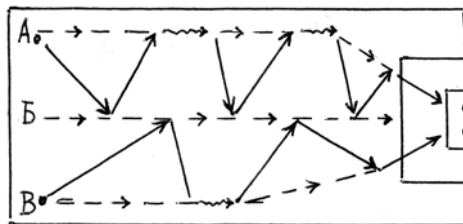


Рис. 22

Игрок (А) отдаёт ему пас и рывком устремляется на его исходную позицию. Игрок (Б) проходит с мячом вперёд и делает передачу партнёру (В). Игрок (В) отыгрывает мяч обратно на ход игроку (Б). Игрок (Б) подхватывает мяч и обходит вокруг флага. После этого на передачу выходит игрок (В). Игрок (Б) делает ему передачу на ход и тут же направляется на его исходную позицию. Игрок (В), приняв передачу от игрока (Б), ведёт мяч к исходной позиции игрока (А), и упражнение начинается снова (рис. 23).

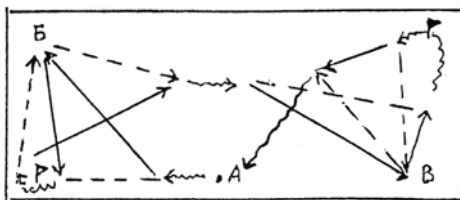


Рис. 23

7. На поле устанавливаются флажки так, чтобы образовался прямоугольник (10x30 м). Первый игрок группы (Б) делает ускорение в сторону группы (В). В тот же момент первый игрок группы (А) посылает ему мяч, который он направляет дальше первому игроку группы (В). Первый игрок группы (Г) в это время «открывается» в направлении позиции (А), так чтобы игрок группы (В) мог отдать ему мяч на ход. Игрок (Г), приняв мяч от игрока (В), адресует его игроку группы (А). Первые игроки групп (А, Б, В и Г), выполнив необходимые действия по условиям упражнения, меняются местами направляясь, соответственно, в позиции: (Г, В, Б, А), а упражнение продолжают вторые номера групп (А, Б, В и Г) (в упражнении принимают участие 8-12 игроков) (рис. 24).

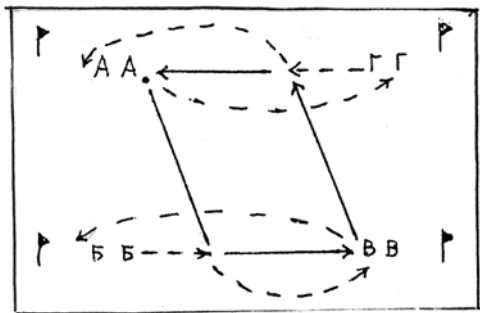


Рис. 24

выполнив необходимые действия по условиям упражнения, меняются местами направляясь, соответственно, в позиции: (Г, В, Б, А), а упражнение продолжают вторые номера групп (А, Б, В и Г) (в упражнении принимают участие 8-12 игроков) (рис. 24).

VII. Упражнения для отработки умения перестраиваться при изменении ситуации

1. Игроки (А) и (Б) медленно ведут каждый свой мяч, наблюдая друг за другом. Внезапно, игрок (А) посылает свой мяч игроку (Б) и открыва-ется в любом направлении. Игрок (Б) тут же посылает свой мяч игроку (А) и принимает его мяч. Игроки про-должают ведение своих мячей, наблю-дая друг за другом. Теперь упражнение начинает игрок (Б) (рис. 25).

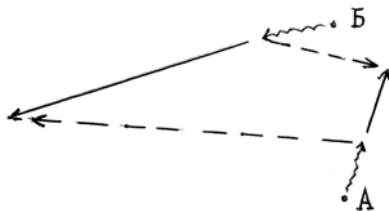


Рис. 25

2. Игрок (Б) набрасывает руками мяч игроку (А), который отыгрывает ему мяч обратно головой и тут же поворачи-вается вокруг. В это время игрок (В) низким пасом отдаёт мяч игроку (А), который возвращает его обратно игро-ку (В). Затем игрок (А) опять быстро поворачивается кругом и игрок (Б) набрасывает ему мяч и т.д. Поле нескольких попыток игроки меняются местами (рис. 26)

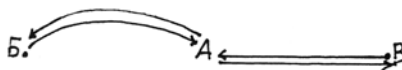


Рис. 26

3. Игроки (8-10) располагаются по кругу, в центре стоит игрок с мячом. Игрок с мячом делает передачу (низом) любому игроку, стоящему по кругу, а сам бежит на место любого другого игрока. Игрок, на место которого при-бегаёт центральный, сразу бежит в центр, куда в это же время следу-ет передача от игрока, получившего мяч от центрального игрока и т.д. (рис. 27).

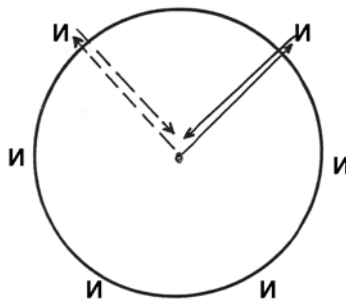


Рис. 27

4. На линии стоит игрок (В) с мячом, за его спиной тренер. На расстоянии 10-12 м. от линии стоят на против друг друга две ко-лонны игроков (А) и (Б). По знаку тренера игрок (А) или (Б) делают ускорение к ли-нии, игрок (В) посылает мяч выходящему игроку раньше, чем он пересечёт линию. После приёма мяча, игрок сразу же отпра-вляет его обратно игроку (В) и бежит к кон-цу колонны, стоящей на противоположной сто-роне (рис. 28).

5. Тренер последовательно бросает игроку (А) два мяча. Первый мяч направляется, например, вперёд – игрок (А) должен тут же отправить его обратно тренеру. После этого тренер в сторону от игрока бросает второй мяч, который так же должен быть отправлен обратно тренеру. Выполнив упражнение, игрок (А) возвращается в конец колонны, упражнение гото-вится выполнить игрок (Б) (рис. 29).

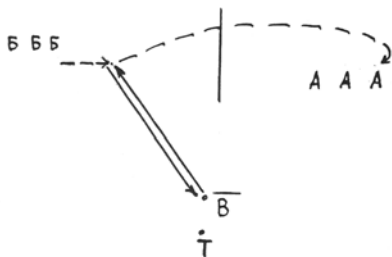


Рис. 28

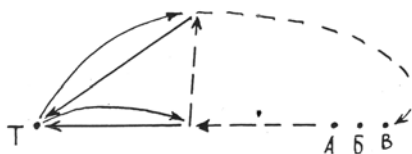


Рис. 29

ПОДГОТОВКА ВРАТАРЯ

«А». ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Понятно, что во время игры **вратарь действует в трех основных ситуациях**: в воротах, на выходах и в организации атаки и обороны. Поэтому и **тренировка стража ворот должна служить моделью его игровых действий**.

Вратарю для успешного освоения технических приёмов и для совершенствования необходимо на каждой тренировке, помимо чистой работы над элементами, постоянно наигрывать типичные ситуации, чтобы в игре использовать накопленное умение рационально и с наибольшей отдачей. Для этого наряду с общепринятыми тренировками **необходимы специальные занятия в виде тематических тренировок, посвящённых**:

- отработке техники приёмов мяча при игре в воротах;
- ловя и отбивание мяча при игре на выходах (в этих ситуациях целесообразно создавать вероятные ситуации и условия);
- тренировке в ударах по мячу ногой и вбрасыванию мяча при организации атакующих действий команды.

При обучении юных вратарей техническим приёмам применяют главным образом **метод целостного упражнения**.

В исправлении отдельных ошибок эффективен метод расчлененного обучения.

Тренер должен обращать внимание вратарей на то, чтобы все технические приёмы выполнялись легко, уверенно и рационально, особенно в играх.

Перед занимающимся поставить задачи:

- лучше меньше выполнить приёмов в игре, но правильно;
- выполнять в играх те технические приёмы, которые уже хорошо освоены.

Как правило, изучение технических приёмов в движении сопряжено с определёнными трудностями, поэтому **занятия по изучению новых технических приёмов обязательно начинать с повторения приёмов, пройденных в предыдущем занятии и обязательно в медленном тем-**

пе. Постепенно скорость увеличивается и делаются более разнообразные упражнения по степени сложности их выполнения.

Необходимо сформировать прочный двигательный навык по выполнению технических приёмов, и, конечно, **вратарь должен понимать смысл собственных движений**, должен хорошо ориентироваться во времени и пространстве при приёме мяча, идущего в различных направлениях от вратаря.

а. Технические приёмы

1. Стойка вратаря

- низкая;
- средняя;
- высокая.

Основные характеристики:

Выбор стойки в зависимости от расстояния до мяча;

- положение центра тяжести;
- положение туловища, ног и рук.

Руки опущены вниз – в стороны, ладони развёрнуты к мячу ноги на ширине плеч, пятки чуть приподняты, плечи наклонены вперёд.

Характерные ошибки:

- центр тяжести перемещён назад – стойка на пятках, ноги сильно согнуты, таз опущен вниз – назад;
- руки напряжены – пальцы сжаты;
- при напрыгивании перед ударом плечи уходят назад – валится на спину;
- ноги чрезмерно напряжены.

Упражнения:

1. Стойка перед зеркалом, видеозапись стойки.
2. Стойка напротив тренера с разбором ошибок.
3. Стоя на коленях – контроль за положением таза, плеч и рук.
4. После серии ударов во вратаря, ложный замах без удара, проверка правильности стойки.

2. Перемещение вратаря /смена позиции/:

- приставным шагом;
- скрестным шагом;
- навстречу мячу и от меча.

Основные характеристики:

Перемещения в стойке, частым шагом, готовым в любой момент сменить направление движения, сделать прыжок, бросок.

Постоянные перемещения во всех направлениях в зависимости от смены места нахождения мяча, позиций игроков, скорости перемещения игрока с мячом.

Характерные ошибки:

Длительное безопорное положение – прыжковый или очень широкий шаг, туловище и плечи напряжены, медленное перемещение:

- приставным шагом;
- скрестным шагом;
- навстречу мячу и от мяча.

Упражнение:

1. И.п. – **средняя стойка** в парах лицом друг к другу.

Перемещение приставным шагом с броском мяча двумя руками на разной высоте и ловлей мяча.

2. И.п. – **высокая стойка** вполоборота – перемещение спиной вперёд, с набросом партнёра мяча за спину.

3. И.п. – сидя, лёжа – старты к мячу.

4. Перемещение от стойки до противоположной стойки, а также вперёд, назад.

3. Ловля мяча:

– на месте, в падении, в прыжке, в движении в сторону, на разной высоте – вперёд, назад.

Основные характеристики:

Зрительный контроль за мячом до конца приёма. Подстраховка рук второй преградой – ноги, туловище. Ложе для мяча из пальцев рук – сверху, снизу.

Амортизирующее движение рук, груди, живота в момент прикосновения мяча.

Характерные ошибки:

Ловля /приём/ мяча на ладони.

Руки идут за мячом без движения ног в сторону мяча.

Ловля верховых мячей за головой без зрительного контроля.

Ловля мяча с движением плеч, ног назад.

Стойка на пятках.

Ловля мяча без подстраховки, ноги широко расставлены при приёме низких мячей.

Не делают движение в сторону мяча, а тянутся только руками за мячом, летящим чуть в сторону.

Упражнения:

1. Бросок мяча о землю, стенку, батут и ловля мяча при разной высоте на отскоке.

2. Стоя друг против друга – расстояние от 7 до 15 метров, бросок рукой, удар ногой с земли, с лёта – на разной высоте друг в друга, разной силы.

3. Тоже, с движением шагом в сторону или навстречу мячу.

4. Удары разной силы во вратаря с близкого расстояния.

5. Удары по воротам, цель – вратарь – идти на добивание при отскоке.

Примечание: упражнение 2-4 совмещать с броском и ловлей набивных мячей /утяжеленных/.

4. Падения и ловля в падении /отбивание/:

- низом;
- на средней высоте.

Основные характеристики:

Первое движение к мячу руками вместе с корпусом. Чем ближе мяч, тем ниже стойка вратаря, на замахе бьющего вратарь останавливается.

Очерёдность обучения:

- сидя на земле;
- сидя на коленях;
- в низкой стойке.

Ловля мячей летящих:

- по земле;
- на средней высоте.

Характерные ошибки:

Падение начинается с бедер, а не голени. Руки идут не параллельно земле, а сверху – вниз /низкие мячи/.

Взгляд и не направлен в сторону мяча.

Руки при приземлении подтягиваются к животу. На низкие мячи тянется верхняя рука и вратарь переворачивается на живот. Руки не вытягиваются сразу навстречу, а уходят сначала назад.

Упражнения:

1. И.п. Сидя, стоя на коленях, в низкой стойке, ловля мяча. Партнёр руками бросает мяч вправо-влево.
2. Падение на лежащие на земле мячи или на мяч, который партнёр держит на одной руке.
3. И.п. То же, что в упр. 1, но ударом ногой на разной высоте.
4. И.п. Средняя стойка – падение после шага в сторону мяча.

5. Броски за мячом.

Броски за мячом, летящим на разной высоте. **Основные характеристики:**

Отличается от падения фазой полёта. Движение начинается с шага и толчка ногами вверх – в сторону. Обучение начинается с бросков на гимнастический мат или мягкий грунт; сначала с места, потом после шага. Чтобы заставить отрывать ноги от земли, ставят препятствие – через палку, верёвку, гимнастическую скамейку и т.д.

Характерные ошибки:

1. Бросок за низкими мячами, вверх-вниз /другой/.
2. Отсутствие толчка ногами вверх в сторону.

Упражнения:

1. Броски мяча на разной высоте –толчок-полёт, ловля.
2. Броски за низкими мячам, лежащими на гимнастическом мате.
3. Броски на разной высоте после удара с земли.

6. Ловля мяча в прыжке (броске) в сторону. Это эффективное средство овладения мячом, направленным точно и сильно в сторону от вратаря.

Используется **не только в «рамке» ворот, но и при перехватах мячей, летящих вдоль ворот, а так же при отборе мяча в ногах у соперника.**

Вратарь должен стремиться к тому, чтобы основную свою работу выполнять стоя на ногах. Падать и прыгать за мячом он должен лишь тогда, когда ничего другого не остаётся. Понятно, что лежащий вратарь мало чем может помочь команде, к тому же, если он не поймал мяч.

Подготовительная фаза очень похожа на подготовительную фазу при ловле таких мячей с падением, без прыжка.

Сначала выполняется шаг в направлении движения мяча. Длина шага в зависимости от расстояния до предполагаемого места пролёта мяча, (он может быть коротким, может быть и широким), затем ближайшая к мячу нога резко сгибается, общий центр тяжести (о.ц.т.) выносится за пределы площади опоры и понижается. Руки устремляются к мячу, ближняя к мячу нога резко выпрямляется, производя отталкивание от поверхности поля, таз несколько подбрасывается вверх, что позволяет оторвать опорную ногу, и **тело получает безопорное положение в воздухе.** **Поймав мяч, руки быстро опускаются вниз. Приземление происходит в следующей последовательности:** сначала поверхности поля касается мяч, если приземление осуществляется влево, то, не выпуская мяч из рук, левая рука ставится на предплечье, а правая опирается на мяч, что позволяет используя эту опору и амортизирующее сгибание рук, мягко опустить корпус тела с подтянутыми ногами на землю.

7. Отбивание и перевод мяча.

- мячей летящих в сторону;
- верховых мячей;
- кулаком и ладонями.

Основные характеристики:

Руки при встрече с мячом «толкают» ладонями мяч в сторону, а не просто подставлены под мяч. Зрительный контроль за мячом после касания мячом рук. **При отбивании верховых мячей** – кулак развёрнут поперёк мяча, короткий толчок – удар кулаком (без большого замаха рукой).

а) **Отбивание и перевод мячей летящих на средней высоте** осуществляется по схожей схеме взаимодействия всех звеньев тела как при ловле мяча в броске.

Разница в том, что если мяч отбивается или переводится при прыжке влево левой рукой, то при приземлении именно она касается поверхности земли первой, а затем правая рука быстро подтягивается к левой и обе руки амортизируют приземление; то же самое, если при прыжке влево приём выполняется правой рукой.

Поскольку прыжок (бросок) осуществляется, как правило, с некоторого предварительного движения, то, **используя силу инерции, следует быстро встать на ноги.**

Высоко и далеко летящие мячи, как правило, парируются в броске одной рукой, чаще всего ладонью, реже кулаком.

Причём, например, мяч, летящий в левую сторону можно парировать как левой, так и правой рукой. **Но выше, достать мяч в этом случае, можно именно правой рукой.**

б) Отбивание или перевод мяча катящегося далеко в стороне от вратаря, осуществляется в броске **в следующей последовательности**: – после предварительного короткого перемещения в сторону броска и отталкивания от поверхности поля, парирующая мяч рука выбрасывается в сторону мяча, преграждая ладонью движение. После парирования эта рука ставится на предплечье, подтягивается и ставится рядом вторая рука и, амортизируя тело, сгибая руки, подтягиваются ноги, осуществляется мягкое приземление.

Упражнения:

1. Жонглирование кулаками – подбивание мяча вверх.
2. Стоя друг против друга – наброс рукой мяча перед собой вперёд – вверх – удар (толчок) кулаком партнёру.
3. То же, с разбега.
4. Стоя спиной к партнёру наброс руками себе вверх – назад, – кулаком (ладонью) переводить мяч назад.
5. Отбивание мячей после подачи с фланга в разные стороны:
 - наброс руками;
 - ударом с лёта, после подброса мяча руками;
 - передачи с земли.
6. То же, с пассивным и активным сопротивлением партнёров.

8. Выход и ловля (отбивание).

Выход и ловля (отбивание) на верховые передачи с фланга:

- на встречу;
- в стороны;
- за спину.

Основные характеристики:

Расчёт траектории полёта.

Выбор точки встречи с мячом в верхней (оптимальной) точке.

Приём (ловля) мяча на вытянутые руки перед собой. Быстрота перемещения разными способами: приставным, скрестным шагом, спиной вперёд, лицом вперёд.

Характерные ошибки:

Толчок с двух ног.

Приём мячей низко летящих – **без движения на встречу (могут опередить)!**

Ловля мяча без зрительного контроля за головой. Отсутствие своевременной команды («Я», «Мой», и т.д.). Неправильный выбор позиции по отношению к мячу.

Упражнение:

1. И.п. Высокая стойка в пол-оборота – наброс руками в разные зоны, (стороны).
2. То же, передачи ногой с подброса руками, с земли, с фланга:

- а) без сопротивления;
- б) с пассивным сопротивлением;
- в) с активным сопротивлением группы игроков.

9. Ввод мяча в игру.

Ввод мяча в игру ногой:

– по неподвижному и лежащему на земле мячу и по подброшенному руками мячу.

Рукой:

- снизу в зону игрока;
- от плеча в зону игрока;
- сверху в зону игрока;
- сбоку в зону игрока.

Технические характеристики:

Выбрать игрока, находящегося без опеки соперника:

- способ ввода мяча (рукой, ногой);
- траектория и сила полёта мяча, удобная для приёма, исключающая перехват.

Постоянно следить за перемещениями игроков, и, в случае получения мяча, иметь представление, где может быть свободная зона и игрок. Постоянно уделять внимание вводу мяча в игру (ежедневно не менее 100-150 ударов и выбросов мяча рукой в тренировке).

Характерные ошибки:

Ввод мяча в скопление игроков. Долгое принятие решения. Недостаточная техника удара по мячу, выброса рукой.

А) Ввод мяча рукой броском сбоку отличается значительной дальностью, но менее точен.

Рука с мячом отводится в сторону – назад (несколько ниже уровня плеча). Туловище разворачивается в сторону замаха. Бросок выполняется за счёт резкого разворота туловища, как бы опережающего движения руки в сторону броска. Отрыв мяча от кисти происходит при приближении к фронтальной плоскости.

Б) Ввод мяча броском из-за головы сверху, но с замахом рукой с мячом «назад за спину».

Подготовительная фаза, очень похожа на простой бросок из-за головы одной рукой. Но, отводя прямую руку с мячом за спину и развернув туловище в сторону мяча, при броске туловище резко разворачивается в сторону броска, а прямая рука с мячом, делая круговое движение из-за спины через голову, так же резко выводится вперёд. Мяч срывается с кисти.

В) Ввод мяча ударом ноги с отскока (полулёта). Обычно выполняется сразу же после отскока мяча от земли. Мяч держится двумя руками. После шага, мяч выпускается из рук ближе к опорной ноге. Ударное движение ногой начинается до момента приземления мяча. Непосредственно после отскока наносится удар. Обычно производится удар средней частью подъёма.

Упражнения:

Всеми способами:

1. И.п. Стоя друг против друга – удары; выброс рукой – постепенно увеличивая расстояние.
2. При ударах по воротам, в случаях ловли мяча, ввод мяча в заданную зону (там может стоять другой вратарь).
3. В тренировочных играх все удары от ворот исполняет вратарь, а так же давать задание защитникам чаще отдавать мяч назад вратарю.

Упражнения для тренировки вратаря:

«А»

1. Бег – 6', «стретчинг» – 12'.
2. 3 серии ударов по 10 мячей в левый и правый угол.
3. 3 серии ловли мяча в прыжке вверх (максимально высоко) – 10 мячей.
4. 3 серии ловли мячей, посылаемых низом с 10 метров – 10 мячей.
5. 3 серии ловли мяча в прыжке влево, вправо, удар с 5 метров – 10 ударов.
6. Ловля мячей после удара партнёрами с рук с линии штрафной в ворота – 10 ударов.
7. 2 серии ударов по 10 мячей с линии штрафной в правый и левый углы ворот (низом). Бьют двое поочерёдно.
8. 3 серии ударов с 16 метров, низом – верхом (чередую).
9. 2 серии по 10 ударов, под углом к воротам в дальние углы. За сложным мячом – прыгнуть.

«Б»

1. Бег – 6', «стретчинг» – 12'.
2. Ловля мяча в левом и правом верхнем углу ворот после наброса и перемещения – 10 раз.
3. С линии ворот, быстро к 11 м. отметке, взять мяч, бросить во фланг (левый – правый) на 40 м и не дать мячу, брошенному от линии штрафной пересечь линию ворот.
4. В прыжке, подтянуть бёдра к груди – 10 раз, поймать мяч в левом – правом (нижнем) углу ворот после удара.
5. Ловля мяча на линии ворот от 3-х бьющих игроков – 15'.
6. Ловля мяча на линии ворот после кувырка вперёд – 15'.
7. Партнёр на 11 м отметке с 6 мячами. Вратарь между линией ворот и линией вратарской площадки. На линии вратарской площадки второй партнёр. Первый бросает мяч на голову или в ноги второму, а вратарь играет на опережение. Поймав мяч, тут же возвращает первому и моментально перестраивается на ловлю или отбивание второго мяча брошенного первым партнёром в ворота – 15-20'.

«В»

1. Бег – 6', «стретчинг» – 12'.
2. Кувырок назад, тут же выйти из ворот и поймать мяч, пробитый партнёром с линии штрафной, оставить мяч второму партнёру и не дать

пересечь линию ворот мячу, брошенному вторым партнёром за спину – 10 раз. Пауза – 4'.

3. В глубоком приседе, перемещения в левую сторону 10-20 м и на каждый подскок – ловля мяча. Тут же в обратную сторону. 4 повтора, пауза – 4'.

4. Ловля мячей на линии ворот, пробитых партнёром с 10 м низом, влево – вправо, 6 повторов.

5. На линии ворот отжаться 5 раз и поймать мяч, пробитый в правый угол. Снова отжаться 5 раз и поймать мяч, пробитый в левый угол, быстро к линии штрафной и выбросить мяч в центр. Круг – 4 повтора.

«Г»

1. Бег – 6', «стретчинг» – 12'.

2. Ловля мяча в воздухе в положении лёжа на животе (прогнуться).

3. То же самое на спине (сесть – лечь).

4. Сидя, поймать мяч, брошенный влево – вправо поочередно.

5. Накрыть мяч лежащий справа, слева в 2,5 м. от вратаря.

6. Кувырок вперёд, поймать брошенный вратарю мяч.

7. Прыжок через барьер, поймать мяч внизу.

8. Пролететь под барьер, поймать мяч сверху.

9. В положении сидя, подбросить мяч, встать – сесть и поймать мяч.

10. Из положения лёжа на спине, бросить мяч вперёд на 5-7 м, быстро встать и накрыть мяч.

11. Два кувырка вперёд и накрыть прыгающий мяч.

12. Челнок 10", от линии ворот до линии вратарской площади и среагировать на три удара.

13. Подскоки с подтягиванием бёдер к груди и одновременной ловлей мяча – 15".

«Д»

Техническая тренировка: ситуации 1 на 1 с вратарём.

Упражнение № 1

Организация:

– 6-9 игроков + вратарь;

– 6 атакующих и 3 защитника;

– мячи.

Порядок:

Игроки (А) передают мяч (Б), который стоит спиной к воротам.

(Б) обрабатывает мяч и вступает в оборотство с вратарём (делая удар или обводя его).

– (А) и (Б) меняются ролями после каждой попытки.

Варианты:

– после передач мяча защитник преследует нападающего и выступает в роли соперника;

– атакующий бежит с мячом с середины поля, у него есть 6-8 секунд, чтобы забить.

Упражнение № 2. Моделирование игровых ситуаций против вратаря (рис. 1).

Организация:

Две команды + два вратаря
– размеченная игровая область.

Порядок:

Жёлтый игрок передаёт мяч (диагонально) на (А), который обрабатывает его, поворачивается к воротам и завершает атаку.

Перед ударом игрок (А) может сделать одно или два касания.

Другой жёлтый игрок передаёт мяч (диагонально) на игрока (Б), который делает то же, что и игрок (А).

Игроки меняются сторонами после каждой попытки.

Вводится ограничение времени.

Варианты:

- нападающий старается обвести вратаря который выходит вперёд, чтобы оказать ему сопротивление;
- ограничить время между обработкой мяча и завершением атаки (например, до 4-5 секунд).

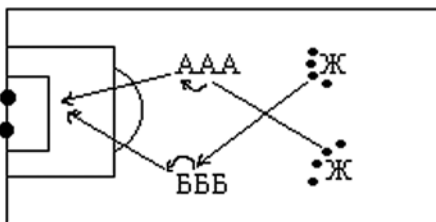


Рис. 1

«Б». ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В период начальной специализации не стоит юного футболиста перегружать слишком сложной информацией по тактической подготовке. Представляется целесообразным обратить внимание на сочетание теоретической информации с её практическим использованием на тренировках и играх.

1. Постоянная готовность вратаря:

- находиться во вратарской стойке (низкая, средняя, высокая) в зависимости от ситуации;
- не забывать о правильной работе ног;
- визуально контролировать всю ширину и глубину штрафной площадки и пространства перед ней;
- быть в готовности в нужный момент резко выйти на мяч с целью опережения соперника;
- быть в готовности к отбиванию мяча кулаками или ногами;
- быть в готовности к единоборству за высокий мяч;
- быть в готовности к переводам трудных мячей в сторону;
- быть в готовности к падениям и броскам за мячом;
- быть в готовности к броскам за мячом в ноги сопернику;
- быть в готовности к отражению мяча ногами;
- быть в готовности к быстрому вводу мяча в игру.

2. Руководство обороной:

- подсказ партнёрам по обороне, даже когда мяч далеко от ворот;
- подсказ партнёрам по обороне, когда мяч находится между линией атаки и игроками средней линии;
- подсказ партнёрам, когда мяч находится между игроками средней линии и линией обороны;
- подсказ партнёрам, когда мяч находится в зоне удара;
- подсказ партнёрам при стандартных положениях.

3. Выбор позиции:

- в ожидании заброса за спину линии обороны;
- при навесах с флангов;
- при выходе 1 на 1 с соперником;
- при стандартных положениях, пенальти и прострелах;
- при ударах по воротам головой;
- при поперечных передачах вдоль штрафной площадки.

4. **При выходе из ворот для игры на перехвате** (при подачах, прострелах и т.п.) **вратарь должен решить** – либо бежать на мяч и ловить его, либо бежать и выбивать его за пределы штрафной площадки.

При этом, вратарю надо **выбрать самый кратчайший путь к мячу** («быть первым на мяче!»).

Перед выходом вратарь должен быстро определить траекторию и скорость полёта мяча, а так же вероятную точку встречи с ним.

Ловить мяч вверху надо в наивысшей точке с учётом высоты прыжка и вытянутых вверх рук.

Необходимо **учиться отталкиваться как левой, так и правой ногой**. Другая нога в момент подскока сгибается в колене и подтягивается к животу, **страхуя вратаря от столкновения с соперником**.

Если вратарь на ловлю высоко летящего мяча выходит из ворот под некоторым углом **по отношению к линии ворот**, то он должен учесть какая нога ближе к этой линии и именно этой ногой и отталкиваться.

Это позволит в случае столкновения с соперником не оказаться с мячом за линией ворот.

«В». ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Что касается развития физических качеств, то **работа над ними ведётся практически по тем же программам, что и у полевых игроков**. Однако для вратарей стоит **отводить не менее 30 минут для работы над специальными качествами** и в первую очередь ловкостью, быстротой, гибкостью, прыгучестью.

а) Примерная схема занятий по физической подготовке.

Занятие № 1

1. Разминка – 10 минут.
2. Упражнение на гибкость – 7 минут.
3. Беговые упражнения – 6 минут.

4. Старты из различных положений – 5 минут.

5. Лёгкий бег – ходьба – 2 минуты.

Занятие № 2

1. Разминка – 10 минут.

2. Акробатические упражнения – 8 минут.

3. Прыжковые упражнения – 7 минут.

4. Беговые упражнения – 3 минуты.

5. Лёгкий бег, ходьба – 2 минуты.

б) Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка должна включать **большое количество упражнений, направленных на воспитание ловкости и быстроты, скоростных качеств и гибкости применительно к игровым действиям вратаря.**

На занятиях по воспитанию специальной ловкости вратарю необходимо выполнять упражнения, **имея в руках мяч**: голкипер должен привыкнуть к мячу на столько, чтобы мяч не обременял его при выполнении движений.

Для воспитания быстроты рекомендуется, прежде всего, упражнения, связанные с быстрым реагированием на движущийся объект и на меняющуюся остановку: приём мяча (футбольного, резинового, теннисного) после отскока от пола, земли, тренировочной стенки, батута; приём мяча (после передачи партнёром) с разной траекторией (выполняется разными мячами в парах и группах с постепенным нарастанием частоты бросков); перехват мяча руками в упражнениях типа «квадрат», выполняемых полевыми игроками; специальные упражнения при приёме и отбивании мяча при отработке действий в воротах.

Развитию скоростно-силовых качеств (в первую очередь прыгучесть) способствуют:

- прыжки со скакалкой;
- прыжки через козла (коня);
- выпрыгивание с доставанием одной или двумя руками мячей (футбольных, теннисных), подвешенных на различной высоте;
- всевозможные прыжковые упражнения с имитацией ловли мяча;
- напрыгивание на препятствие (высотой от 15 см, с постепенным увеличением её до 40 см);
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег спиной вперёд, правым и левым боком с выносом бедра толчковой ноги в направлении движения; со стартами из разных положений по зрительному сигналу; пробегание 15, 20 метровых отрезков;
- специальные упражнения вратаря в приёме, отбивании и переводах мяча, выполняемые в прыжке.

Для воспитания силовых качеств, помимо всего, следует подбирать такие упражнения, которые воздействовали бы на группы мышц, принимающие большое участие в выполнении специальных упражнений вратаря.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НА ЭТАПЕ

Современные тенденции развития футбола обусловили **необходимость приобретения футболистами комплекса качеств**: ловкости, координации, скорости, силы, выносливости, гибкости. Вместе с этим они предъявили футболистам определённое требование: **умение использовать физические качества как средство повышения эффективности игры**. Естественно, что развить перечисленные физические качества до высокого уровня может не каждый занимающийся футболом. Поэтому **задача тренера** сводится к максимально возможному развитию одного из наиболее сильных физических качеств (например, скорости) и к доведению остальных до оптимального уровня. **Важно**, чтобы высокий уровень физических качеств сочетался с качеством выполнения приёмов владения мячом и эффективностью тактических действий.

Занятия по О.Ф.П. необходимо увязывать со специфическими требованиями футбольной игры. **В этих занятиях мячу должно уделяться главное внимание**. И в тренировках общего характера должны присутствовать элементы игры. Футболист должен постоянно ощущать связь тренировки с игрой.

Специальная физическая подготовка – это процесс, направленный на развитие физических качеств, необходимых для футбола.

Используются специальные упражнения, по своей структуре сходные с основными игровыми действиями, а также упражнения в технике и тактике, подвижные игры и сама игра.

Исследования показали, что **наиболее бурный прирост скорости, ловкости, координации, силы, выносливости и некоторых других физических показателей** происходит через два года на третий, т.е. в возрасте 7-10-13-16-19 лет.

Для 13-15-летних целесообразно вводить в тренировки не только игры и игровые упражнения повышенной интенсивности, но и занятия по лыжам, плаванию, кроссы.

Вопросы тренировочной нагрузки:

– **Рост спортивных достижений зависит**, в том числе, и от правильного долговременного планирования тренировочных нагрузок.

– Решающее условие – отсутствие стремления у тренера к быстрому достижению результата.

– На всех этапах подготовки юных футболистов тренировочные соревновательные нагрузки следует **строго дозировать в зависимости от возрастных особенностей, от состояния здоровья, от уровня умений**.

– **На занятии** – увеличивать нагрузку постепенно с достижением её максимума в конце основной части и со снижением в заключительной.

– **Предусмотреть преемственность и взаимосвязь упражнений** в течение одного занятия, на протяжении недельного, месячного цикла или этапа подготовки (**последующие упражнения как бы продолжали предыдущие**).

– Содержание занятий и планирование тренировочных нагрузок необходимо разработать **на основе результатов тестирования.**



– ходьба в разных положениях;
– ведение мяча без ускорений;
– гимнастические упражнения;
– удары по воротам из статических положений;
– передачи мяча в парах на месте и др./

– прыжки в длину с места и вверх с подтягиванием бёдер к груди;
– передачи мяча после ведения;
– разнообразные эстафеты с мячом;
– ведение мяча на скорости/

– игра со специальным заданием (держать высокий темп, сократить число игроков в команде ограничить площадь) 2х3, 3х3, 4х4, 6х6, 8х8)/.

Использование высокой нагрузки:

Первый способ: высокая нагрузка 2 раза в неделю /вторник – тренировка на силу, в четверг – скоростная тренировка; в другие дни середине нагрузки/.

Второй способ – основан на эффекте наслоения средних однонаправленных нагрузок в недельном цикле;

– суммарно в течение недели получается эффект высокой нагрузки;

– на следующей неделе обязательны нагрузки другой направленности /с 15 лет/

д) Методы развития физических качеств

Интервальный – для развития скоростно-силовой выносливости / интенсивные двусторонние игры по 10-15' с постепенным уменьшением пауз отдыха (с 16 лет)

Повторный – многократное повторение упражнений или игры в целом после продолжительного отдыха (все возраста)

Переменный – чередование упражнений большого напряжения и упражнений с небольшой нагрузкой с разной длительностью (с 12 лет)

Равномерный – длительное непрерывное выполнение упражнений / для развития общей выносливости / кросс (с 10 лет)

Метод до отказа – выполнение до полного утомления / для развития специальной силовой выносливости (с 18 лет)

Игровой – использование разнообразных игр / для развития двигательных качеств (все)

Соревновательный – при развитии двигательных качеств (с 10 лет)

Круговой – круговая форма тренировки / включает все методы / разностороннее развитие физических качеств (с 15 лет)

РАЗВИТИЕ СИЛЫ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

Многие тренеры и спортсмены слишком сильно жаждут успеха, и эта жажда часто **заставляет их включать в тренировку упражнения с отягощениями неоправданно рано и без должной осторожности.**

Формы тренировок из других видов спорта **нельзя слепо копировать** и тренировать футболиста так же, как легкоатлета или штангиста. **Научные рекомендации должны применяться лишь в их футбольной интерпретации.** Так, специальные методы тренировки, направленные на развитие физической силы, такие как интервальные тренировки и постоянные нагрузки, при всей их специфичности **должны сочетаться с техническими и тактическими занятиями, приближенными к игровой обстановке.** Монотонные занятия убивают внутреннюю активность и радость и противоречат специфическим требованиям игры.

Спурт и прыжок в борьбе за верховой мяч; мощный удар головой; сила удара и сила опорной ноги; сила рук, когда им приходится пружинить, принимая вес тела после удара головой в падении, – **вот лишь некоторые основные моменты применения силы в футболе.** Кроме того, в футболе постоянно **возрастает значение силового единоборства,** и, таким образом, атлетическая подготовка футболисту крайне необходима.

С 10-11 лет силовые тренировки должны строиться разнообразно, без монотонности, нагрузки должны варьироваться. Силовая тренировка имеет целью не наращивание мышечной массы, здесь **создаются предпосылки для силового единоборства, развитие игровой ловкости.** Хорошо развитая мускулатура не в последнюю очередь **способствует предупреждению травм суставов.**

Многие часто встречающиеся в футболе травмы (в области паха, коленного сустава и др.) **напрямую связаны с дефицитом упражнений с боковыми перемещениями** и, как следствие, с недостаточной физической силой мышц связок, отвечающих за исполнение такого рода движений.

Организованные определённым образом схемы последовательно выполняемых упражнений с боковыми перемещениями **позволяют решать задачи по повышению уровня развития физических качеств** для реализации специальных футбольных приёмов с мячом и без него.

Независимо от степени таланта футболиста **уровень его игры всегда зависит от способности правильно применять различные приёмы в игровом пространстве,** ориентируясь на расположение своих партнёров и соперников.

Поскольку редко бывает относительно свободное владение мячом и очень часто приходится его укрывать от соперника, прежде чем удастся выбрать момент для передачи его партнёру, то **важным представляются умелые боковые перемещения.**

Как только игрок научится правильно производить касание мяча внутренней стороной подъёма правой и левой стопы, **он сможет передавать его как в левую, так и в правую сторону.**

Простейшая схема расстановки конусов в один ряд позволяет приступить к решению этой задачи **даже на самой ранней стадии тренировочных занятий.** С точки зрения специальной физической подготовки (развития силы мышц левой и правой ноги) **данный формат упражнения** можно считать базовым для всех остальных.

Пример: Упражнение № 1

– Игрок передвигается правым или левым боком вдоль конусов, перекачивая мяч от правой к левой ноге и обратно.

Среди задач, решаемых в этом упражнении, следует отметить:

– Формирование умения поддерживать прямое положение тела.
– Развитие и укрепление силы мышц паха и внутренней поверхности бедра.

– Обучение действиям в сторону с перемещениями.

– Динамичный режим работы мышц в ходе многократного перемещения улучшает структуру костной ткани, а именно повышает плотность костей нижней части тела, что так же важно для развития силовых качеств.

– Гармоничное развитие силы мышц правой и левой сторон тела с помощью боковых перемещений, даёт хороший потенциал для дальнейшего освоения игроками различных технических приёмов.

Когда игроки освоят простой перевод мяча от ноги к ноге в обе стороны, можно переходить к более сложным действиям с выполнением перемещений.

Пример: Упражнение № 2

Обучение боковым перемещениям (уход от соперника) и умению сохранить мяч при блокировке со стороны соперника. Начало из точки И1 (рис. 1).

1. Перемещение вдоль конусов вправо.
2. Перемещение вперёд.
3. Перемещение вдоль конусов вправо.
4. Перемещение вперёд.
5. Перемещение вдоль конусов вправо.
6. Перемещение вперёд.

Расставив конусы подобным образом в левую сторону, можно тренировать **боковое перемещение в левую сторону.**

Обязательным условием выполнения упражнения является то, что игрок должен двигаться с поднятой головой и был бы готов сделать передачу партнёру. Таким образом это упражнение учит и взаимодействию с партнёром.

Упражнение № 3

1. **Организация и выполнение.** (Рис. 2)

– «Г» – тренер делает передачу игроку «И».

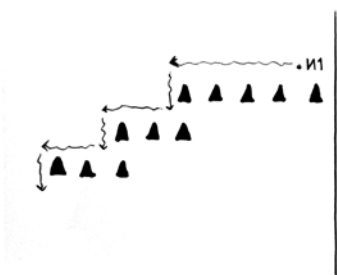


Рис. 1

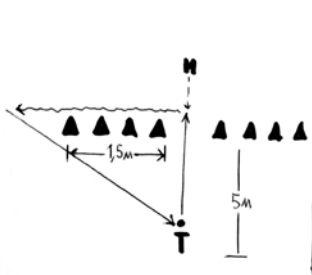


Рис. 2

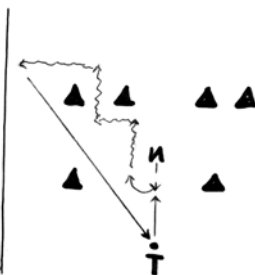


Рис.3

– Игрок делает движение навстречу мячу и первым касанием переводит его в любую сторону (например вправо от себя).

– Выход из-под конусов и передача партнёру.

2. Цель упражнения:

– Игрок учится выполнять касания мяча так, чтобы посылать его на необходимое расстояние.

– Игрок учится переводить мяч в четко задуманном направлении.

– Игрок приобретает привычку после первого касания поднимать голову и оценивать ситуацию, готовясь к последующим действиям.

Упражнение № 4

1. Организация и выполнение (рис. 4)

– «Т» (тренер) – посылает мяч игроку («И»).

– Игрок делает движение навстречу мячу.

– Выполняет касание мяча с переводом его за спину и разворачивается лицом к конусам («соперники»).

– Резко меняет направление движения мяча перед конусами.

– Выполняет касание, направляя мяч вперед за «спиной» конусов.

– Разворачивается на 180° лицом к «Т».

– Делает еще одно касание в сторону, чтобы выйти из под линии конусов.

– Делает передачу (пас) тренеру.

– Возвращается в исходное положение.

2. Цель упражнения:

– Выполнение «касания мяча с поворотом и уходом в сторону»

Оценивая приём мяча с уходом в сторону, **следует использовать и укрывание мяча от соперника.**

Это очень важный приём и ему необходимо обучать.

Юному игроку следует показать, как расположить тело по отношению к мячу и сопернику, чтобы сохранить мяч и иметь возможность им распорядиться, или использовать ошибку соперника при неправильном им укрывании мяча и поставить своё тело так, чтобы отобрать мяч у соперника или перехватить посланный ему мяч.

Упражнение № 5

Практика укрывания мяча, выработка умения и уверенности при изменении направления движения.

- Квадрат 13x18 м, двое малых ворот на лицевых линиях.
- Игра 2x2 с вратарями.
- **Цель:** сделать два паса вратарю соперника.
- Если обороняющийся перехватил мяч, он должен быстро начать атаку, а тот, у кого перехватили, – должен быстро покинуть площадку.
- Вместо него быстро выходит другой игрок.
- Два прошедших паса вратарю = 1 очко, каждая следующая так же = 1 очко.

Для дальнейшего развития силы мышц применяют упражнения с отягощениями. оказывающие воздействие на две наиболее важные для юных футболистов группы мышц: мышцы стопы, голени и бедра; мышцы туловища и плечевого пояса.

Другая группа мышц – это мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра.

Для развития первой группы мышц (стопа, голень, бедро), хороши упражнения скоростно-силового характера, при выполнении которых сила «стремиться» к максимуму преимущественно за счёт нарастания скорости сокращения мышц.

В качестве средств здесь используют бег на короткие дистанции, различные прыжки и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями и специальные упражнения с мячом.

1. Упражнения способствующие развитию силы мышц стопы, голени, бедра.

С 11 лет: – с набивными мячами (1-1,5 кг): прыжки – на одной ноге через мяч (по четыре на каждой); на обеих ногах через мяч с поворотами на 90 и 180*; через набивные мячи, расположенные в 1,2-1,5 м один от другого; толчком одной ноги с приземлением на другую; толчком обеими ногами. Броски мяча, зажатого между ногами вверх-вперёд, назад-вверх прыжком.

Упражнения для развития прыгучести (с 11 лет):

- а) упражнения со скакалкой, но при малой дозировке;
- б) прыжки через козлы, коня;
- в) выпрыгивание в парах с доставанием теннисных мячей подвешенных на различной высоте (головой для полевых; руками для вратарей);

Вторая группа мышц развивается при помощи общеразвивающих упражнений с отягощением и без них. (мышцы туловища и плечевого пояса).

2. Упражнения способствующие развитию силы мышц туловища и плечевого пояса.

С 11 лет: – с набивными мячами (1 -1,5 кг): в положении «основная стойка (ноги врозь), мяч на вытянутых руках», поднимать мяч вверх и опускать, сгибая и разгибая руки в локтевых суставах; наклоны и повороты туловища, броски мяча назад вверх и в стороны: подбрасывание и

ловля мяча; ловля мяча после подбрасывания с предварительным приседом, седом прыжком;

– с набивными мячами в парах: стоя спиной друг к другу, ноги врозь, передавать мяч сбоку по «восьмёрке», над головой и между ногами (по кругу).

3. Комплекс развития силы нижних и верхних конечностей, гибкости плечевого пояса:

Медициноболлы – 2 кг. Расстояние друг от друга 10 м.

1. Бросок двумя руками от груди – 10 раз.
2. Бросок двумя руками вверх – 10 раз.
3. Бросок двумя руками снизу вверх – 10 раз.
4. Бросок двумя руками через голову назад – 10 раз.
5. Бросок мяча вперёд обхватив мяч ногами – 2х 10 раз.
6. Бросок мяча на грудь партнёру ногами – 2х 10 раз.

С гантелями: широкие махи вправо и влево (перемещая тяжесть тела в сторону маха); круговые вращения; рывки перед грудью; поднимание и опускание рук; сгибание и разгибание рук; наклоны и приседания.

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ И СКОРОСТИ

С мячом и без мяча игрок действует в соответствии с обстановкой на поле. Игрок движется ритмично, варьирует свои движения, перемещается, прежде всего с мячом короткими шажками, меняя темп движения, в постоянной готовности быстро и неожиданно для противника изменить направление движения.

В 12 лет игровая деятельность и её эффективность в большей мере определяется уровнем развития скоростных качеств, в меньшей – скоростно-силовых. **Как раз в этот период наблюдаются преимущественные темпы развития скоростных показателей.**

Скорость игрока зависит от того, насколько быстро он способен стартовать, разогнаться после старта, набирать абсолютную скорость, выполнять рывково-тормозные действия, переключаться от одного действия к другому.

Наименьшее время выполнения одиночного движения – **важный показатель быстроты. Наибольший прирост быстроты движений наблюдается в возрасте до 13-14 лет**, а затем, как и для латентного периода реакции, наступает период «относительного затишья», показатели растут медленно.

Абсолютная скорость важна при переключении футболиста с медленной скорости на более высокую. Например, при «открывании» на свободное место при персональной опеке. **Надёжное средство совершенствования абсолютной скорости** – беговые упражнения на дистанции 15-30 м с ходу.

Наибольшее тактическое значение имеет внезапное быстрое изменение скорости, переход от сдержанного и выжидающего бега к рывку на максимальной скорости.

Упражнения с акцентом на развитие максимальной скорости надо **проводить часто, но в относительно небольшом объёме**. Вообще, **необходимо совершенствовать все формы проявления быстроты и координации движений**, поскольку из-за недостаточного владения техникой бега наблюдается в целом невысокая скорость пробегания отрезков.

В качестве средств развития скорости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной быстротой:

- а) общеразвивающие (на «быстроту»);
- б) специальные упражнения из футбола;
- в) упражнения других видов спорта.

Важное значение для развития физических качеств имеют методы, применяемые в тренировочных занятиях.

Основным методом развития скорости является повторный метод.

Для развития скорости нужно наряду с повторным бегом с максимальной скоростью широко использовать скоростно-силовые и собственно-силовые упражнения, т.е. **повысить скорость бега в основном за счёт динамической силы.**

Спринтерские способности необходимо сочетать с ловкостью, координацией и умелым владением мячом.

Необходимо выполнять много упражнений на развитие реакции на движущийся объект.

При этом надо учитывать требования:

- упражнения должны быть настолько хорошо освоены занимающимися, чтобы во время движения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;
- упражнения должны выполняться на предельной скорости;
- продолжительность упражнения (или длина дистанции) должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

Выполнение упражнений, прекращают в тот момент, когда субъективные ощущения футболиста, внешние признаки утомления или показания секундомера будут свидетельствовать о снижении скорости передвижения.

Стартовать футболисту приходится как в простых ситуациях, так и в сложных игровых ситуациях.

Для отработки стартов в простых ситуациях, стартов в сложной ситуации, стартового разгона можно применять упражнения, использовавшиеся на этапе начальной подготовки.

1. Тренировка на скорость.

а) Примеры тренировки на скорость в футболе:

Упражнение № 1. Игроки в парах стоят лицом друг к другу на расстоянии 6-8 м. Игрок, владеющий мячом, с силой посылает мяч партнёру и рывком устремляется на свободное пространство. Второй обрабатывает мяч и направляет его на ход партнёру так, чтобы первый игрок мог полу-

чить его, пробежав 15 м. После этого оба игрока продолжают двигаться в медленном темпе примерно 1 мин, затем меняются заданиями.

Варианты:

– игрок, у которого мяч, в медленном темпе ведёт мяч и наблюдает за партнёром, который на рывке требует мяч. Первый игрок выполняет передачу на ход партнёру так, чтобы он через 10 м мог получить мяч. После этого игроки меняются местами (**указание:** учитывать паузы после каждого рывка);

– игрок ведёт мяч в направлении партнёра, стоящего в позиции ноги врозь и посылает мяч между его ног. Оба игрока рывком устремляются к мячу, затем возвращаются в произвольном темпе и меняются заданиями.

Упражнение № 2 (рис. 1). Рядом с углами штрафной площади маркируются два квадрата размером 10x10 м. В воротах стоит вратарь. 10-15 игроков с мячом выполняют дриблинг в одной из площадок. Первые из них выводят мяч за пределы квадрата и ведут его параллельно линии штрафной, направляют мяч вратарю и рывком устремляются в противоположный квадрат. Вратарь ловит мяч и рукой посылает его по земле так, чтобы игроки могли обработать его и завершить дриблинг в другом квадрате. Вслед за первой группой стартуют другие игроки. Когда все футболисты соберутся на противоположном фланге, они повторяют это упражнение в противоположном направлении.

Варианты:

– вратарь бросает мяч игрокам по воздуху;

– игроки после ведения должны направлять мяч в одну из промаркированных площадок.

Упражнение № 3 (рис. 2). Внутри обоих квадратов находятся по одному игроку без мяча. Их партнёры с мячами в центральном круге.



Рис. 1

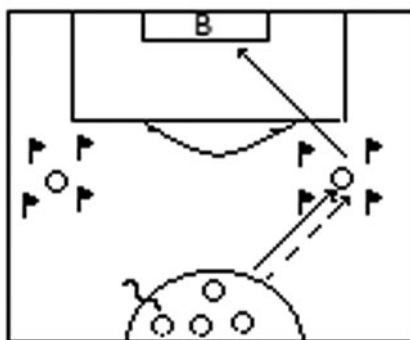


Рис. 2

Первый игрок выполняет дриблинг на расстоянии нескольких метров из центрального круга, пасует мяч одному из двух указанных игроков и рывком направляется в этот квадрат. Игроки принимают мяч и, продвинувшись вперёд, посылают его с линии штрафной в ворота. В это время

выполняет передачу второй игрок из круга игроку, находящемуся в другом квадрате и бежит в этот квадрат и т.д.

После удара по воротам игроки с мячом возвращаются в центральный круг.

Варианты:

- передачи мяча игрокам в квадрат выполняются по воздуху;
- игроки в квадратах должны обвести внешнюю маркировочную фишку, а их партнёры должны помешать им забить мяч в ворота.

Упражнение № 4 (рис. 3) На расстоянии около 30 м от ворот находится 8 игроков, у каждого мяч. На таком же расстоянии у боковой линии находится 8 игроков без мяча. Каждый игрок этой группы выполняет рывок по направлению к угловому флажку. Игрок из группы в центральной зоне пасует на ход бегущему игроку так, чтобы он смог обработать мяч ещё до линии ворот и выполнить передачу в штрафную площадь под завершающий удар.

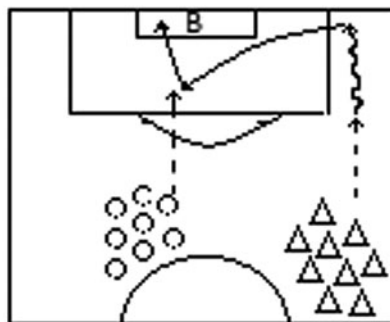


Рис. 3

Варианты:

- фланговые передачи выполняются слева, и справа;
- перед воротами один защитник – ситуация 1х1.

2. Быстрота рывково-тормозных действий, характеризующая способность футболиста быстро менять направления движения, зависит от работы мышц ног в уступающе-преодолевающем режиме. Для тренировки необходимы упражнения в прыжках и в беге с изменением направления движения.

Упражнения для повышения быстроты рывково-тормозных действий: см. упражнения, применяемые на этапе начальной подготовки.

3. Упражнения для повышения быстроты переключения от одного действия к другому: см. упражнения, применяемые на этапе начальной подготовки.

4. Быстрота выполнения технических приёмов в игровой обстановке зависит не только от линейной скорости передвижения футболиста, но и от способности быстро оценить обстановку и принять решение. Следовательно, **качество скоростных действий с мячом определяется:**

- быстротой мышления, быстротой переключения от одного действия к другому и уровнем развития физических качеств.

В целях развития каждого из них широко **применяют комплексный (игра-обучение-игра) и игровой методы.**

Упражнения из футбола:

1. Передача мяча на месте с внезапным коротким пасом на свободное место с чередованием коротких, средних и длинных передач для выполнения рывка за мячом и для возвращения мяча партнёру.

2. Медленное встречное ведение мячей. Перед встречей каждый ведущий посылает свой мяч на 10-15 м вперёд, резко поворачивается и бежит за мячом, посланным партнёром, пытаясь догнать его как можно быстрее. После остановки мяча партнёра продолжается встречное ведение.

3. В тройках. Один партнёр с мячом сзади, двое других – впереди, на одной линии, лицом к нему, в 7-10 м от него и друг друга. После передачи мяча «вразрез» между ними, каждый быстро поворачивается кругом, старается первым догнать мяч и овладеть им. Сделав 5-7 передач, партнёры по очереди меняются местами.

4. Остановки мяча по зрительному сигналу во время ведения; обманное движение «ложная остановка», рывки с мячом влево и вправо; чередование ударов головой в прыжке по подвешенным мячам с рывками на 5-10 м; чередование подкатов и рывков; рывки в сочетании с прыжками, кувырками, подкатами и падениями.

Тестирование различных вариантов нагрузок показало (Следзиевски, 1986), что **наилучшие результаты развития игровой скорости могут быть достигнуты при соблюдении следующих параметров:** интенсивность упражнения – максимальная (возможно ещё точное выполнение); продолжительность упражнения – 5-7 сек; время отдыха между упражнениями – 80-85 сек и более, в зависимости от уровня тренированности; количество повторений в серии – 8-10; продолжительность отдыха между сериями – 6 мин; количество серий – 5; характер отдыха – специальные занятия с мячом (активный).

При развитии игровой скорости необходимо укреплять соответствующие группы мышц и обеспечить определённый уровень скоростной выносливости.

Быстрота реакции

Упражнение № 1

Игрок (А) бросает мяч таким образом, чтобы тот отскочил перпендикулярно, высоко от земли. Игроки (В) и (С) прыгают к мячу и стремятся произвести удар головой в любом направлении. Потом оба совершают рывок за мячом. За успешный удар головой игрок получает 2 балла, за овладение мячом после удара головой – 1 балл. Каждый игрок бросает мяч 5-10 раз.

Упражнение № 2

Двое разыгрывающих встают друг против друга на расстоянии около 30 м. Между ними находятся один нападающий и один защитник. Разыгрывающий стремится сделать передачу своему нападающему, который, в свою очередь, пытается с

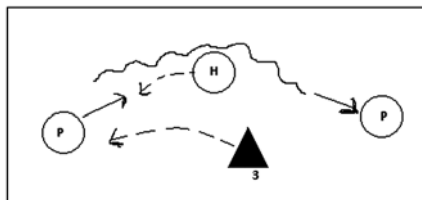


Рис. 4

помощью обманных движений освободиться от защитника. Задача нападающего состоит в том, чтобы получить и обработать мяч в движении и сделать передачу другому разыгрывающему (рис. 4).

Варианты:

– нападающий делает рывок в определенном направлении и позволяет защитнику догнать себя, затем внезапно останавливается, а защитник пробегает мимо него. Нападающий выигрывает время (в зависимости от реакции защитника) и пространство для приёма передачи;

– защитник не реагирует на финт, нападающий продолжает рывок и получает пас «на ход»;

– нападающий бежит медленно, защитник в месте с ним. Внезапно нападающий делает рывок, меняет направление движения и получает передачу на свободное место.

Упражнение № 3

Два игрока располагаются на расстоянии 2-3 м друг против друга и в 25 м от ворот. Игрок (А) ведёт, игрок (В) бежит назад к воротам. Игрок (А) внезапно делает передачу в направлении игрока (В), оба игрока пытаются овладеть мячом и произвести удар по воротам. Затем они меняются заданиями (рис. 5).

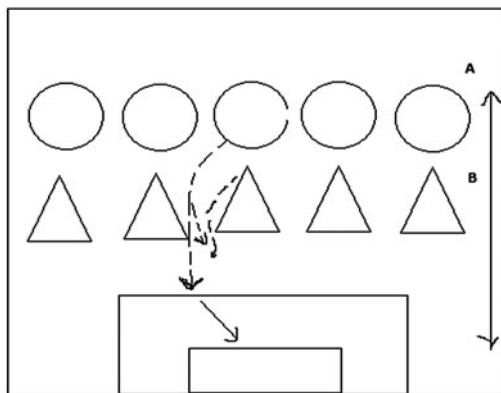


Рис. 5

Упражнение № 4

На ограниченном участке поля свободно перемещаются пары игроков. У всех, кроме одной, мячи, которые они пасуют друг другу. По сигналу они оставляют свой мяч и пытаются овладеть мячом другой пары, это же делает и пара, не имевшая мяча. Пара, оставшаяся без мяча, ожидает следующего сигнала, по которому пытается вновь овладеть мячом (рис 6).

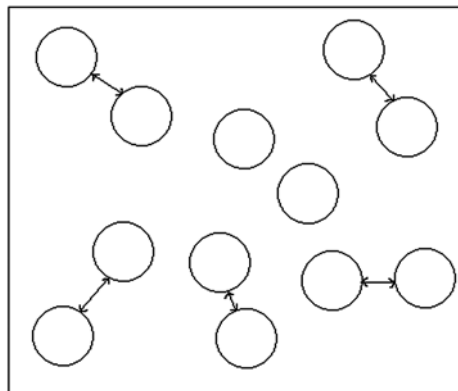


Рис. 6

Упражнение № 5

На линии в 10 м от центра штрафной площадки находятся мячи. Задача нападающих – с помощью различных обманных движений уйти от защитников и произвести удар по воротам одним из мячей. Задача защитников – не позволить нападающим добраться до мячей. Нападающие располагаются лицом к воротам, защитники – спиной. Смена заданий (рис. 7).

Упражнение № 6

Игроки (А), (В), (С) выполняют функции нападающих, другие – защитников. Тренер отдаёт мяч одному из нападающих. Задача защитников – атаковать нападающих, отобрать мяч и сделать передачу тренеру, который постоянно перемещается по полю (рис. 8).

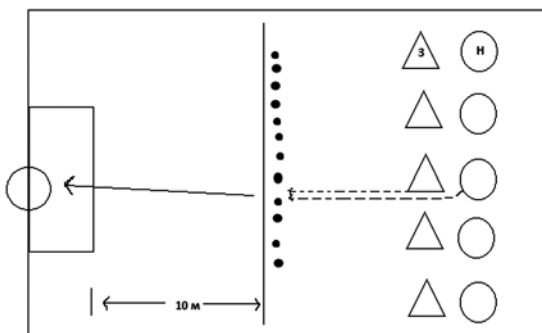


Рис. 7

Упражнение № 7

Игрок (А) владеет мячом и располагается спиной к игрокам (В) и (Д). Между ними находится игрок (С), выполняющие функции защитника. По сигналу игрок (С) прикрывает (В) или (Д). Одновременно игрок (А) поворачивается к ним лицом, быстро оценивает тактическую ситуацию и выполняет передачу свободному игроку. Смена заданий; в случае неправильного решения игрок (А) наказывается штрафным очком (рис. 9).

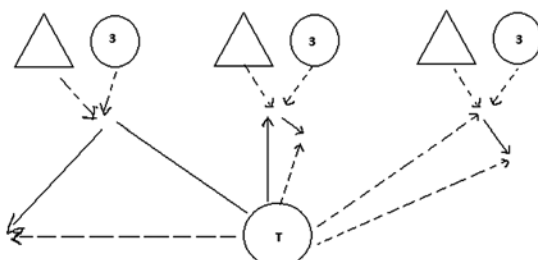


Рис. 8

Упражнение № 8

Перепасовка двумя мячами «в четвёрке». Четыре игрока располагаются в углах квадрата. Игрок, владеющий мячом, может сделать передачу лишь игроку, у которого в данный момент мяча нет, или только что сделавшему передачу. Упражнение оценивается двумя способами:

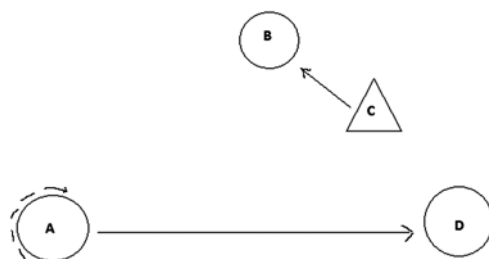


Рис. 9

А) штрафные очки начисляются за передачу игроку, владеющему мячом;

Б) подсчитывается количество правильных передач.

Упражнение № 9

Исходное положение показано на рис. 10. По сигналу двое делают ры-

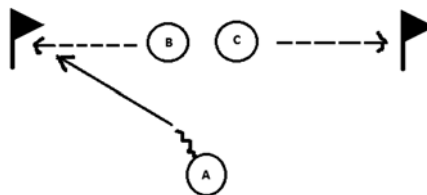


Рис. 10

вок. Игроки без мяча стремятся как можно быстрее достичь обозначенных ориентиров. Задача игрока, владеющего мячом, состоит в то, чтобы двигаясь с мячом вперёд без изменения направления, наблюдая за двумя игроками сделать передачу тому, который первым достиг флага. После нескольких повторений игроки меняются заданиями.

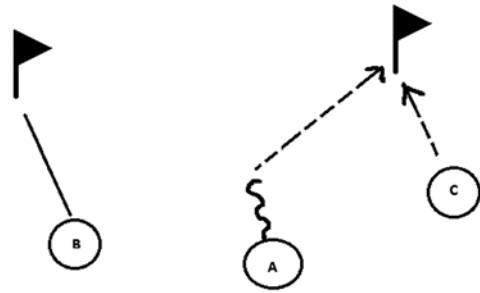


Рис. 11

Упражнение № 10

По сигналу игроки (B) и (C) делают рывок в направлении обозначенных ориентиров. Игрок (A) двигается с мячом вперёд, наблюдая за двумя другими игроками, делает передачу тому из них, кто первым окажется у флага. Фиксируется количество правильных передач, затем игроки меняются заданиями (рис. 11).

Скорость бега

Упражнение № 1

Четыре игрока располагаются в углах квадрата. Игрок (A) передаёт мяч (B) и бежит на его место. Игрок (B) выполняет диагональную передачу игроку (C) и бежит на место игрока (A). Игрок (C) делает передачу на игрока (D) и бежит на его место. D – диагональную передачу игроку (B) и бежит на место игрока (C). Игрок (A) меняется местами только с игроком (B), а игрок (C) с игроком (D) (рис. 12).

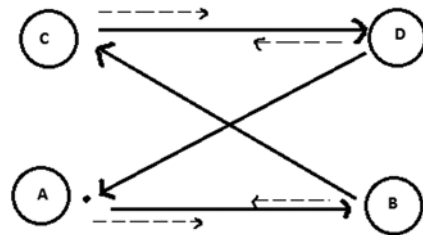


Рис. 12

Продолжительность нагрузки (ПН) – 3-5 сек; продолжительность отдыха (ПО) – 30 сек; количество повторений (КП) – 5-8; количество серий (КС) – 2-4; продолжительность отдыха между сериями (ПОС) – 2-3 мин.

Упражнение № 2

Игрок (B) стоит с мячом на линии. На расстоянии 10-15 м от линии располагаются в колонну по одному команды (A) и (C). по сигналу игрок каждой команды делает рывок

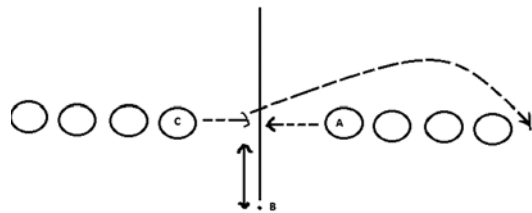


Рис. 13

в направлении линии. Игрок (В) делает передачу игроку, первым оказавшемуся на линии. Победивший игрок возвращает мяч игроку (В) (в одно – два касания), а сам продолжает бег, занимая место позади команды соперницы (рис. 13).

ПН – 4-5 с.; ПО – 30-35 с.; КП – 4-5; КС – 4-5; ПОС – 5 мин.

Упражнение № 3

Пара игроков располагается друг против друга. Первый игрок проталкивает мяч между ногами второго игрока, обегает его и наносит удар по воротам. Второй игрок быстро разворачивается и преследует бьющего.

ПН – 2-3 с.; КП – 4-5; ПО – 20-30 с.; КС – 4-5; ПОС – 3-5 мин.

Вариант: первый игрок проталкивает мяч между ногами второго игрока, который быстро разворачивается и бьёт по воротам. Первый игрок преследует его и атакует.

Упражнение № 4

Игрок команды (А) посылает мяч в направлении игроков команды (В) цель игроков команды (А) – оббежать вокруг обозначенного ориентира; цель игроков команды (В) – нанести удар по воротам, **сделав до этого не менее трёх передач.** Гол зачитывается лишь в том случае, если не все игроки команды (А) успели вернуться на исходную позицию (рис. 14).

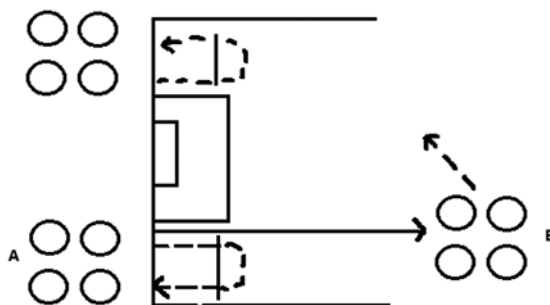


Рис. 14

ПН – 5-6 с.; КП – 4-5; КС – 3-5; ПОС – 5 мин.

Упражнение № 5

Игрок (А) продвигается с мячом вперёд, делает передачу в центр. Два игрока (В) в центре набегают на мяч, овладевший мячом наносит удар по воротам. Следующая пара получает мяч слева от игрока (С). подсчитывается количество выигранных единоборств (рис. 15).

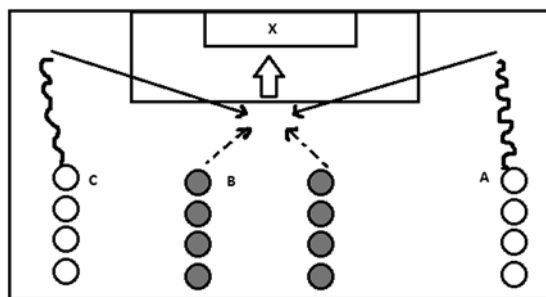


Рис. 15

ПН – 5-8 сек; ПО – 40-50 сек; КП – 4-5; КС – 4-5; ПОС – 5 мин.

Упражнение № 6

Три пары игроков (А) – (В) – (С). Один из игроков пары (С) передаёт мяч паре (А), которая делает рывок к мячу. Игрок, овладевший мячом, делает передачу паре (В). Пара (В) так же делает рывок, и игрок, овла-

девший мячом, делает передачу паре (С). Успевший первым с хода наносит удар по воротам. Пары меняются позициями (рис. 16).

ПН – 5-8 сек; ПО – 40-50 сек; КП – 4-5; КС – 4-5; ПОС – 5 мин.

Упражнение № 7

Разыгрывающий делает передачу между препятствиями. В момент удара по мячу начинают рывок первые игроки каждой группы, перепрыгивают через препятствие, пытаются овладеть мячом, используя разрешённую правилами силовую борьбу, и нанести удар по воротам. Игрок, которому не удалось овладеть мячом, становится защитником и пытается помешать другому игроку пробить (рис. 17).

ПН – 6-8 сек; ПО – 40-50 сек; КП – 4-5; КС – 4-5; ПОС – 5-6 мин.

Упражнение № 8

По сигналу пара игроков направляют мяч вперёд и делают рывок за ним обегая стойку, перепрыгивая через препятствие; после овладения мячом следует удар по воротам (рис. 18).

ПН – 6-7 сек; КП – 4-5; КО -50-60 сек; КС – 4-5; ПОС – 6 мин.

Упражнение № 9

Игроки стоят в затылок друг другу, одна группа напротив другой. Игрок (А) делает передачу игроку (В), делает рывок вокруг обозначенных ориентиров и встает в конец группы (В). Игрок (В) обрабатывает мяч, ведёт его к флажку, откуда делает передачу следующему игроку группы (А), после чего совершает рывок и встает в конец группы (А) (рис. 19).

ПН – 5-6 сек; ПО – 40-50 сек; КП – 4-5; КС – 4-5; ПОС – 5-6 мин.

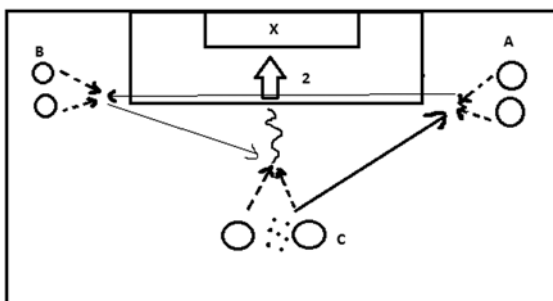


Рис. 16

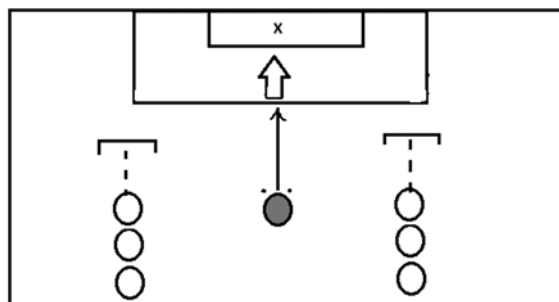


Рис. 17



Рис. 18

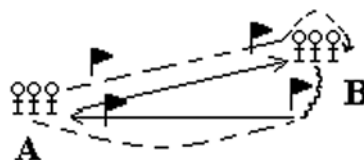


Рис. 19

Скорость выполнения игровых действий

Упражнение № 1

Четыре игрока располагаются в углах квадрата со стороной 15 м.

В центре квадрата находятся несколько мячей. По сигналу игроки делают рывок к центру и пытаются завести в свой угол как можно больше мячей. Разрешается брать мячи из угла игрока, расположенного напротив (рис. 20).

ПН – 12-15 сек; ПО – 50-60 сек;
КП – 6-9; КС – 3-5; ПОС – 5-6 мин.

Вариант: как можно быстрее овладеть пятью мячами.

Упражнение № 2

Игрок из команды (С) делает рывок, получает мяч от игрока (А), играет «в стенку» с игроком (В), делает передачу (А) и, совершив рывок вокруг обозначенного ориентира, встаёт в конец шеренги (рис. 21).

ПН – 5-8 сек; КП – 5;
ПО – 40-50 сек; КС – 2-4;
ПОС – 5 мин.

Упражнение № 3

Параллельное упражнение для пар игроков, которые меняются местами. Игрок (А) делает передачу вправо, игрок (Д) – влево, (В) и (С), получив мяч, ведут его в направлении обозначенных ориентиров и делают передачу игрокам, набегающим сзади, которые наносят удар по воротам. Смена заданий (рис. 22).

ПН – 5-8 сек; ПО – 30-40 сек;
КП – 5-6; КС – 2-4; ПОС – 5 мин.

Упражнение № 4

Параллельное упражнение в парах. Один из игроков ведёт мяч, другой делает рывок по направлению движения первого, игра «в стенку», удар по воротам (рис. 23).

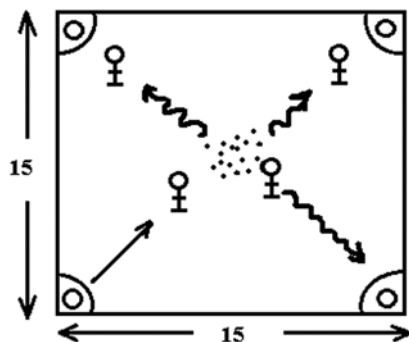


Рис. 20

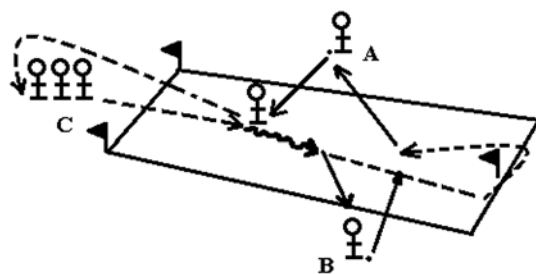


Рис. 21

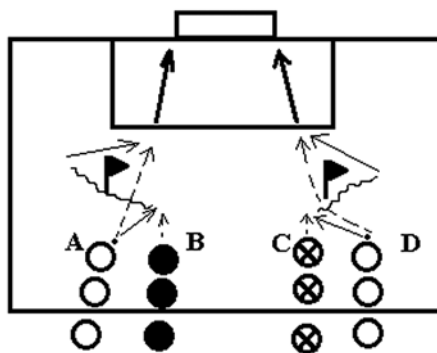


Рис. 22

ПН – 5-8 сек; ПО – 30-40 сек;
 КП – 5-8; КС – 2-4; ПОС – 5 мин.

Упражнение № 5

Первый игрок из каждой группы на максимальной скорости ведёт мяч к средней линии, откуда делает диагональную передачу на противоположную сторону поля и, совершив рывок, возвращается в конец своей группы. Соревнуются (А) и (В) против (С) и (Д) (рис. 24).

ПН – 10-15 сек; ПО – 60-90 сек;
 КП – 4-6; КС – 2-4; ПОС 5-6 мин.

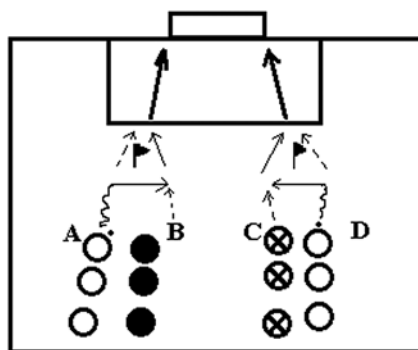


Рис. 23

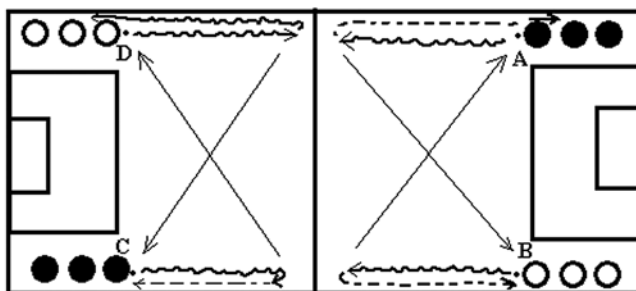


Рис. 24

Упражнение № 6

Игроки располагаются в двух группах, в затылок (рис. 25). Игрок (А) на максимальной скорости продвигается с мячом вперёд и бьёт по воротам. Быстро разворачивается и, совершив рывок, атакует игрока (В). Игрок (В), обогнув (А), продвигается с мячом вперёд, бьёт по воротам и также начинает атаковать другого игрока (переключение с одного вида действий на другой).

ПН – 8-15 сек; ПО – 60 сек; КП – 3-5; КС – 3-5; ПОС – 5-7 мин.

Упражнение № 7

Игроки выстраиваются в две шеренги (рис. 26). Игрок (А) на максимальной скорости ведёт мяч, бьёт по воротам и отдаёт другой мяч игроку (В), который после удара по воротам также отдаёт мяч следующему игроку из другой группы. Тренер обращает внимание на интенсивность выполнения упражнения.

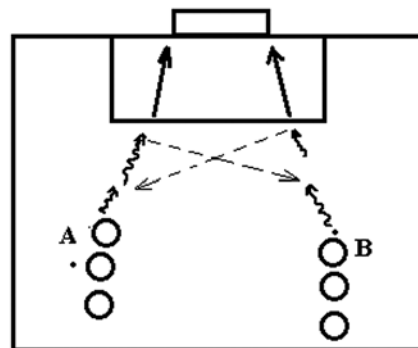


Рис. 25

ПН – 8-10 сек; ПО – 50-60 сек;
 КП – 5-6; КС – 2-5; ПОС – 3-5 мин.

Упражнение № 8

Упражнение выполняется игроками индивидуально, на максимальной скорости. Игрок (А) отдаёт мяч игроку (В) и совершает рывок на его место. Игрок (В) принимает передачу ведёт к обозначенному ориентиру и отдаёт пас следующему игроку из группы «А». Упражнение выполняется в обе стороны (рис. 27).

ПН – 8-10 сек; ПО – 60 сек; КП – 5-8; КС – 2-5; ПОС – 3-5 мин.

Вариант выполнения этого упражнения показан на рис. 28.

Упражнение № 9

Выполняется в форме соревнования. Игрок (А) обводит стойки («сламом») и делает передачу на ход игроку (В). Тот, обработав мяч, продвигается к линии штрафной, бьёт по воротам, быстро меняет направление движения, совершает рывок к боковой линии, где находятся мячи, и даёт пас игроку (С), который с ходу наносит удар по воротам (рис. 29).

ПН – 8-10 сек; ПО – 50-60 сек;
 КП – 6; КС – 2-5; ПОС – 5-7 мин.

Упражнение № 10

Упражнения в тройках. Игрок (2) перед получением мяча совершает рывок (5-8 м), на полном ходу получает мяч, обрабатывает его и в спринтерском темпе ведёт мяч еще на 5-8 м. Игроки делают передачи в следующем порядке: 1-2-3-1 (рис. 30).

ПН – 1 мин; КС – 3-4; ПОС – 4-5 мин.

5. Быстрота взаимодействия.

Упражнение № 1

Передачи мяча в тройках. Игрок (А) выполняет передачу (С), который в одно-два касания возвращает ему мяч. (А) делает передачу (В), тот в одно (два)

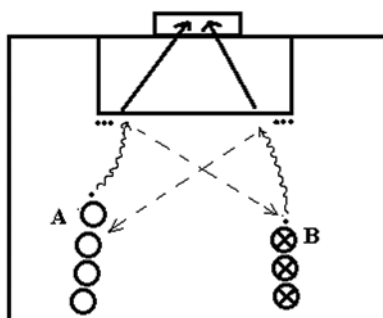


Рис. 26

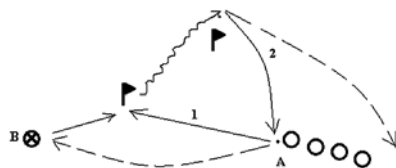


Рис. 27

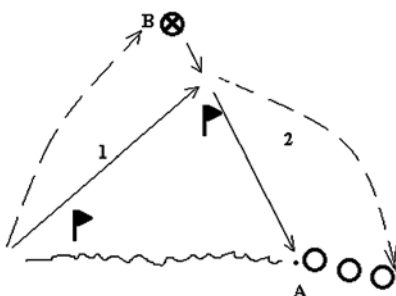


Рис. 28

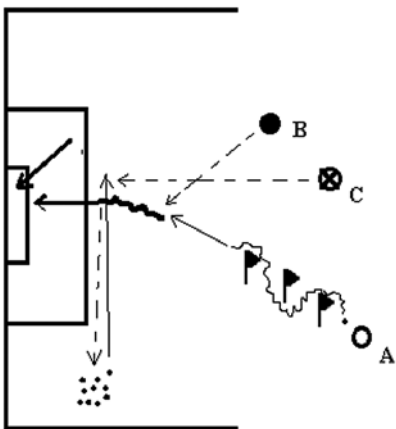


Рис. 29

касания – (С), который и наносит удар по воротам. Игроки (А) и (В) идут на добивание. Особое внимание уделяется скорости исполнения (рис. 31).

Вариант: (С) вновь делает передачу (А), который бьёт по воротам, а партнёры идут на добивание.

ПН – 12-15 сек; ПО – 70-90 сек;
КП – 6-9; КС – 3-5; ПОС – 5-7 мин.

Упражнение № 2

Передачи мяча в тройках. Игрок (А) выполняет короткую передачу (В) и совершает рывок вправо на свободное место. Игрок (В) отбрасывает мяч (С), разворачивается и совершает рывок влево на свободное место. Игрок (С), сделав передачу направо (А), выполняет рывок по центру. Игроки (В) и (С) завершают комбинацию в зависимости от действий партнёра на фланге (рис. 32).

ПН – 8-10 сек; ПО – 40-60 сек; КП – 5-7; КС – 3-4; ПОС – 5-7 мин.

Упражнение № 3

Упражнение в тройках. После передачи (А) на игрока (С), (В) совершает рывок на свободное место. Быстро обработав мяч и подвинувшись вперёд, он делает навесную передачу в штрафную площадь, где (С) завершает комбинацию ударом по воротам. Игрок (А) подключается в заключительной фазе комбинации, идя на добивание мяча (рис. 33).

ПН – 15-20 сек; ПО – 70-90 сек;
КП – 5-в; КС – 2-3; ПОС – 5-7 мин.

Вариант: (С) сбрасывает мяч, (А) завершает атаку ударом.

Упражнение № 4

Игра 3х1. Игроки располагаются так, как показано на рис. 34. Задача атакующей тройки переиграть защитника и завершить атаку ударом по воротам. Выдвинутый вперёд нападающий (С) идёт на добивание.

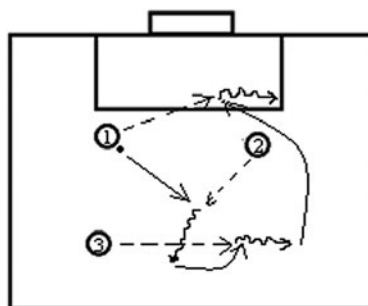


Рис. 30

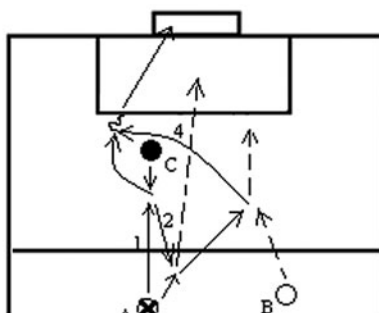


Рис. 31

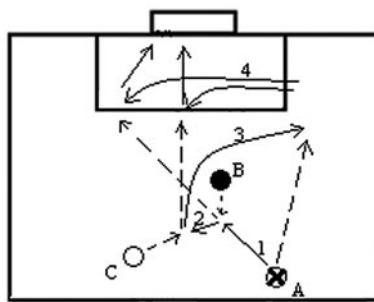


Рис. 32

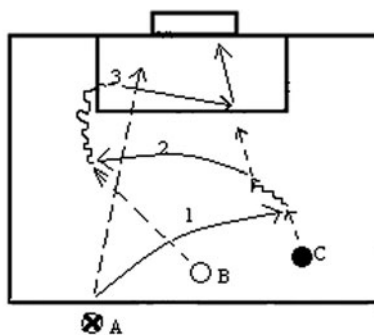


Рис. 33

ПН – 12-15 сек; ПО – 60-90 сек;
КП – 5-8; КС – 4; ПОС – 5 мин.

Упражнение № 5

Игра 3x1. Атаку начинает игрок (А), делая передачу на (В), затем рывком уходит на свободное место. Игрок (В) или играет в одно касание с (А), или делает передачу (С), совершающему рывок по противоположному флангу. После передачи мяча игрок (В) принимает активное участие в завершении атакующей комбинации. Затем игроки меняются заданием (рис. 35).

ПН – 12-15 сек; ПО – 60-90 сек; КП – 3-5; КС – 2-3; ПОС – 5-7 мин.

Упражнение № 6

Игра 3x2. Атаку начинает игрок (А), который после короткого дриблинга делает передачу на игрока (В). Тот проскакивает между двух защитников и возвращает мяч игроку (А). игрок (А) переводит игру на противоположный фланг, куда подключается (С) и завершает комбинацию ударом по воротам. Игроки (А) и (В) идут на добивание. Смена заданий (рис. 36).

ПН – 12-15 сек; ПО – 40-60 сек;
КП – 5-8; КС – 2; ПОС – 5-7 мин.

Упражнение № 7

Игра 4x2. Цель состоит в освобождении пространства для игрока, набегающего с мячом из центра поля. Игрок, освобождающий место, после нанесения удара по воротам совершает рывок в штрафную площадку или идет на добивание. Смена заданий (рис. 37).

ПН – 8-12 сек; ПО – 50-60 сек; КП – 6; КС – 4; ПОС – 4-5 мин.

Упражнение № 8

Игра 5x5. После получения мяча команда должна завершить атаку в рамках лимита времени. Завершение атаки до истечения заданного времени даёт ей преимущество (одиннадцатиметровый, штрафной удар и т.п.). Первая атака длится до 5 сек, 2-я – до 10, 3-я – до 15, 4-я – до 20 сек.

ПН – 2-3 сек; ПО – 3-5 мин; КП – 2-5; КС – 2; ПОС – 5-7 мин.



Рис. 34



Рис. 35

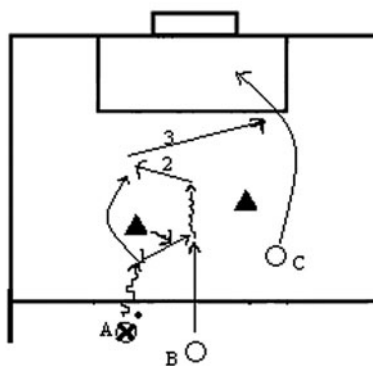


Рис. 36

Упражнение № 9

Игра 5x5 поперёк поля. Цель:

а) игра в одно касание, после передачи совершить рывок на новую позицию;

б) быстрый дриблинг и передачи мяча и движения;

в) при игре в одно касание после трёх передач должны следовать ведение мяча на скорости или обводка и пас.

ПН – 3-5 сек; ПО – 3-5 мин; КП – 2-5; КС – 2; ПОС – 5-7 мин.

Совершенствование отдельных игровых форм скорости является одной из актуальных задач тренировочного процесса. Результат может быть достигнут лишь при такой тренировочной работе, когда соблюдаются оптимальные соотношения между параметрами тренировочных нагрузок скоростной направленности.

Использование описанных выше упражнений в тренировочном процессе **не должно быть самоцелью.** Здесь должен проявиться, прежде всего, творческий подход тренера к руководству спортивной подготовкой. Одновременно с развитием игровых форм скорости необходимо прорабатывать и остальные элементы тренировочного процесса.



Рис. 37

Развитие ловкости

Обычно различают **три проявления ловкости.** Первое связывают с пространственной точностью движений, второе – с точностью движений, осуществляемых в сжатые сроки, третье характеризуют движениями, выполняемыми не только быстро, но и в изменяющихся условиях или помехах движению.

Ловкость – способность футболиста быстро овладеть новыми движениями и перестраивать двигательную активность в соответствии с внезапно меняющейся игровой обстановкой.

Развитию ловкости **следует уделять первостепенное внимание,** подбирать такие упражнения, которые одновременно воздействуют и на двигательный, и на вестибулярный, и на зрительный анализаторы.

Для развития ловкости вратаря целесообразно известные упражнения выполнять в новых, более сложных условиях. Особое значение приобретают спортивные игры (баскетбол, волейбол, хоккей, гандбол).

I. Упражнения для развития ловкости (11-15 лет):

1. Акробатические упражнения и комбинации упражнений:

- кувырок вперёд: – из о.с. 3 кувырка вперёд, затем 3 назад;
- кувырки через натянутую тесьму на высоте 30 см;
- различные игровые упражнения в парах на гимнастическом бревне.

Стойка на голове согнув ноги.

Поставить на пол руки и голову по принципу равностороннего треугольника. Переноса массу тела на руки и голову, согнуть к груди сначала одну ногу, потом другую. Упражнение выполнять без отталкивания ногами. Удерживать положение 5-7 секунд. Для усложнения задания следует медленно выпрямить ноги и удерживать положение 3-5 секунд. При выполнении упражнения **необходима страховка** (12 лет и старше).

Комбинация. Из стойки на голове согнув ноги кувырок вперёд в упор присев, прыжок вверх ноги врозь, «мост», поворот кругом в левую сторону в упор присев, кувырок назад в упор присев, выпрямиться в о.с. Следить за правильным выполнением группировки. При выполнении «моста» необходима страховка (11 лет и старше).

Комбинация. Из стойки ноги сквозь «мост», поворот кругом через левую руку в упор присев, кувырок назад в упор присев, стойка на голове согнув ноги, кувырок вперёд в упор присев, прыжок вверх прогнувшись. Комбинацию выполнять слитно. При выполнении «моста» и стойки на голове страховать спортсмена (12 лет и старше).

Переворот в сторону («колесо»).

Из стойки лицом по направлению движения (руки вперёд-вверх) сделать шаг той ногой, в какую сторону выполняется переворот, и опереться в пол одноимённой рукой. Отталкиваясь одной ногой и

Комбинация. Из стойки ноги врозь «мост» (удерживать положение 5 секунд) вернуться в исходное положение, поворот в правую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом влево на 180°, поворот в левую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом вправо на 180°. Для усложнения упражнения прыжки выполняются с поворотом на 360°. Во время выполнения поворотов сильнее отталкиваться ногами (12-15 лет).

Комбинация. Исходное положение основная стойка. Удержание равновесия на одной ноге, руки в стороны. Выпад вперёд, кувырок вперёд в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, переворот («колесо») в левую сторону, переворот в правую сторону. **Равновесие** – это удержание положения, в котором спортсмен стоит на одной ноге, наклоняясь вперёд, подняв и удерживая другую ногу сзади, руки в стороны. При выполнении равновесия свободную ногу удерживать за счёт напряжения мышц спины. Стараться прогнуться. Свободную ногу поднимать как можно выше. Опорную ногу не сгибать. Для усложнения комбинации можно добавить стойку на лопатках или «мост».

Комбинация. Из упора присев кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, силой стойка на голове (удерживать позу 5 секунд), кувырок вперёд в упор присев, прыжок вверх прогнувшись. Следить за правильным выполнением группировки (12 лет).

выполняя мах другой, поставить вторую руку на расстоянии шага от первой. Отталкиваясь поочередно руками, выполнить стойку ноги врозь, вернуться в исходное положение. Упражнение выполнять в обе стороны. Ноги не сгибать. Руки при выполнении стойки прямые (12-15 лет).

Комбинация. Исходное положение – основная стойка. Переворот в левую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом влево на 180°, переворот в правую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом вправо на 180°. В прыжке максимально выталкиваться вверх. Спину не сгибать. Отталкиваться двумя ногами (12-15 лет).

Комбинация. Исходное положение основная стойка. Переворот в левую сторону, длинный кувырок вперёд в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, прыжок с двух ног на две с поворотом влево на 360°, переворот в правую сторону, прыжком упор присев, кувырок назад в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, прыжок с двух ног на две с поворотом вправо на 360°. Стараться выполнить в определенном ритме. При выполнении прыжка с поворотом следить за правильной группировкой рук. Спину не сгибать (12-15 лет).

Стойка на руках махом одной и толчком другой. Стоя на маховой ноге, толчковую вперёд на носок, руки вверх ладонями вперёд. Сделав выпад, наклонить туловище вперёд, поставить прямые руки на пол и ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть чуть вперёд. Выполнение упражнения требует страховки. Начинать обучению данному движению можно у шведской стенки (12 лет и старше).

Комбинация. Стойка на руках махом одной и толчком другой, «мост», выпрямиться, переворот в левую сторону, переворот в правую сторону.

При выполнении стойки сильнее отталкиваться ногами. Первые два упражнения комбинации выполняются со страховкой (12 лет и старше).

Комбинация. Исходное положение – основная стойка. Длинный кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках (держать положение 5 секунд), перекатом в упор присев, прыжок вверх прогнувшись ноги врозь, «мост», выпрямиться (стойка ноги врозь), стойка на руках махом одной ногой и толчком другой (удержать положение 5 секунд), закончить упражнение в основной стойке. Выполняя «мост» максимально прогибаться, переносить ОЦМ на руки.

При выполнении «моста» и стойки на руках необходимо страховка (12 лет и старше).

Координация

Координация лежит в основе хорошего исполнения технических приёмов и движений в целом. **Механизмы координации** – ключевые для игроков обучающихся технике.

Координация – это психомоторная функция (ПМФ);

– все «ПМФ» полностью развиваются к возрасту 12-14 лет. Одновременно с началом полового созревания.

Психомоторика – предшествует мастерству исполнения и относится к невидимой моторной деятельности;

– тренер который работает только с видимой моторной деятельностью, многого не добьётся;

– **умственные механизмы, отвечающие за исполнение действия, нужно стимулировать и активировать с самой ранней стадии детского футбола**, особенно на начальном уровне обучения и развития подростков;

– улучшение индивидуальных технических навыков в современной игре не может осуществляться до тех пор, **пока игрок сначала не отработает свои координационные навыки.**



б. Координационные навыки.

Координационные навыки, которые **также определяются как «подвижность», «ловкость»** или психомоторные навыки, позволяют игроку контролировать и адаптировать свои движения и быстрее овладеть техническими и технико-тактическими навыками и приёмами.

Координация лежит в основе хорошего исполнения всех технических движений.

в. Тренировка координации.

Тренировка координации **особенно плодотворна** с детьми, чья система всё ещё находится на стадии развития и, соответственно, восприимчива к внешним стимулам (**возраст: 8-12 лет**). Когда игроки достигают всплеска роста (**11-14 лет**), они сталкиваются с явлением физических изменений: **их конечности становятся длиннее**, и в результате этого страдает их координация. Таким образом, **в этом возрасте тренировка на координацию необходима.**

Идеальный вариант для юных игроков – тренировать специфическую координацию и координацию скорости вместе с упражнениями на быструю работу стоп (лестница и др.) **минимум два раза в неделю.**

Можно сказать, что **от 8-9 лет до 15-16 лет координация является основной частью тренировочного процесса**, так же как и базовая техника, постольку одних технических навыков недостаточно. Игрокам надо работать над системой последовательных движений, а также над различными игровыми ситуациями, которые будут стимулировать нервную систему.

Таким образом, ясно, что такой подход, при котором игрокам приходится учиться посредством статических и изолированных движений, **больше не соответствует современной игре.** Движение, смена положения на поле и изменения в направлении должны быть инкорпорированы во все координационные и технические упражнения.

Было доказано, что с использованием упражнений на бег, прыжки и также упражнений с мячом на координацию (с концентрацией на ритме, дифференциации, ориентации) **круг психомоторных способностей игроков может быть расширен ещё больше даже после 25 лет.**

Координационные способности могут быть улучшены с помощью дополнительных тренировочных упражнений (например, игра в другие виды спорта) или посредством комплексных тренировок. Как и в случае тренировки скорости, **тренировка координации не должна проводиться, если игроки находятся в состоянии усталости**, поскольку тогда процесс контроля и процесс обучения не протекают на максимуме своего потенциала.

Эти упражнения нужно повторять, тренировать и постепенно вводить в последовательности из нескольких упражнений для работы над всеми необходимыми координационными навыками.

Упражнения на координацию представляют собой превосходную фазу подготовки для технической и тактико-технической тренировки.

Невозможно тренировать координационные навыки оптимальным образом, если не комбинировать их с факторами, относящимся к физическому состоянию, а именно **скоростью, силой и выносливостью**.

Очень талантливый и технически опытный игрок всегда обладает более развитыми координационными навыками чем другие игроки. Если игрок в состоянии хорошо контролировать свои движения и владеет координационными способностями, **это повысит его уверенность**, которая, в свою очередь, будет положительно влиять на развитие личности.

Координация и техника – ключевые элементы тренировки подростков на стадии, предшествующей развитию и началу тренировок.

1. Примеры комплексных упражнений для развития координационных навыков.

Цели:

а. Ориентация, дифференциация, равновесие:

Игрок стоит спиной к воротам, получает и обрабатывает мяч с разворота, затем бьёт в заранее определенную область ворот (упор на точности).

б. Ориентация, реакция, дифференциация, равновесие:

Удар точно в определённую область ворот (недалеко от дальней стойки). После кувырка на земле и обработки мяча.

в. Равновесие и быстрая работа стоп, ритм, ориентация и дифференциация:

Последовательность прыжков на высокой скорости с приземлением на правую и левую ноги в круги на земле с получением мяча и слаломом вокруг колышков, а также длинной передачей в воздухе.

г. Дифференциация:

Жонглирование футбольными, теннисными, волейбольными и т.д. мячами.

Дифференциация и ориентация:

То же, что и выше, но при этом игроки делают поборота.

д. Ритм, равновесие + быстрая работа стоп:

Бег с мячом (использование внутренней и внешней стороны стопы, слалом с 2-3 касаниями мяча и т.д.).

То же, что и выше, но с использованием левой и правой ног.

е. Ориентация, дифференциация, реакция, равновесие:

Пытаться забить гол мячом, который приближается непосредственно к игроку или идет на высокой скорости, при разных траекториях и разных расстояний.

ж. Равновесие и ориентация:

Попытка забить гол под прессингом соперника (единоборство 1на 1).

При проведении занятий на развитие ловкости и координации движений **для вратаря** по возможности давать упражнения с мячом, чтобы вратарь привыкал двигаться, имея в руках мяч, чтобы он был ему не в тягость, чтобы не обременял его, а помогал ему.

1. Упражнение на общую координацию (рис. 1)

Организация:

– 3-6 игроков на станции;

– дистанция размечена кольшками, обручами, конусами (перекладинами) + мячи.

Продолжительность упражнения 5-6 мин. От 1 до 2 блоков.

Порядок:

Каждый игрок выполняет задание в своём темпе.

1. Разнообразные прыжки лицом вперёд, спиной, боком. 2. Подскоки (попеременно левая/правая) в обручи (менять высоту прыжков). 3. Игроки ведут мяч и выполняют слалом между конусами (различные контактные поверхности – внутренняя/внешняя сторона стопы, подошва, левая/правая нога). 4. Затем они бегут назад, жонглируя мячом, а потом – спиной к стартовой отметке 1.

Вариант:

– упражнения могут делать 2 игрока; игрок (А) завершает дистанцию, а игрок (В) поддерживает темп, заданный игроком (А).

2. Упражнение на ведение мяча (сила, ритм) (рис. 2)

Организация:

– 3-6 игроков на станции;

– размечена дистанция конусами или другими маркерами;

– расстояние между конусами следует менять;

– продолжительность упражнения 3-4 мин; 1-2 блока.

Порядок:

– каждый игрок выполняет слалом с мячом, с каждым забегом меняя контактные поверхности; после слалома игрок делает «по воздуху» пас на партнёра.

Пример: внутренняя сторона правой ноги – три касания, внешняя сторона правой ноги – три касания, затем 2 и 1; далее – тоже для левой ноги;

– внутренняя сторона правой ноги и внутренняя сторона левой ноги – 3,2 и 1 касание.

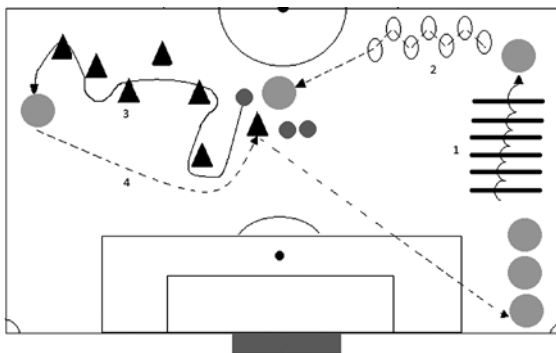


Рис. 1

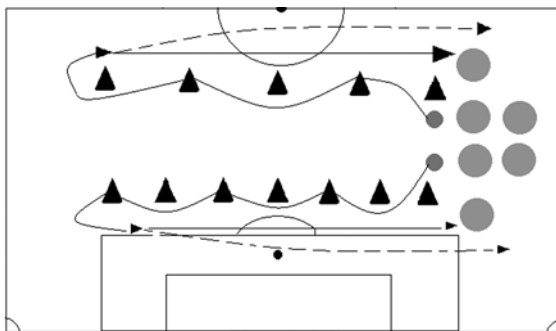


Рис. 2

– и т.д.

→ можно увеличить темп для завершения дистанции.

3. Упражнение на координацию (скорость и распределение времени) (рис. 3)

Организация:

– 3-6 игроков на станции – Размеченная дистанция низкими барьерами и конусами. – 1 ворота, размеченные на 3 пронумерованные зоны;

– продолжительность упражнения: 3-4 мин; 1-2 блока;

– расстояния для дистанции и передач следует менять.

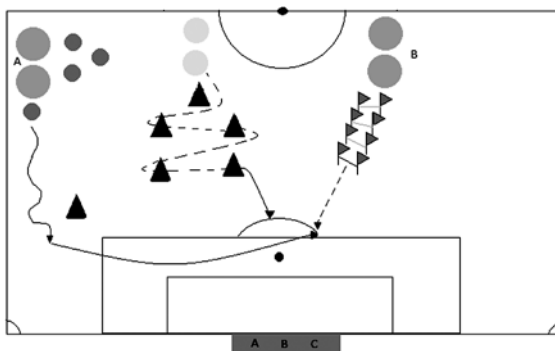


Рис. 3

Порядок:

Синий игрок (А) быстро ведет мяч до конуса и делает передачу своему партнёру (В), который, стартовав в это же время и перепрыгнув через барьеры, старается точно попасть в ворота (тренер должен определить для него целевую зону (А)/(В)/(С) до того, как игрок будет бить);

– жёлтый игрок в центре стартует одновременно с синим игроком (В) (который должен прыгать через барьеры) и спринтерским бегом огибает конусы, а затем пытается помешать синему игроку ударить по воротам.

4. Упражнение на координацию (реакция и завершение) (рис. 4)

Организация:

– 3-6 игроков и вратарь;
– штрафная площадь с 5 игроками на 16-метровой отметке из каждой стороны от ворот, каждый с мячом;

– продолжительность упражнения: 3-4 мин 1-2 блока.

Порядок:

– игрок (А) (тот, который выполняет упражнение) находится в центре игровой зоне. Он пытается забить

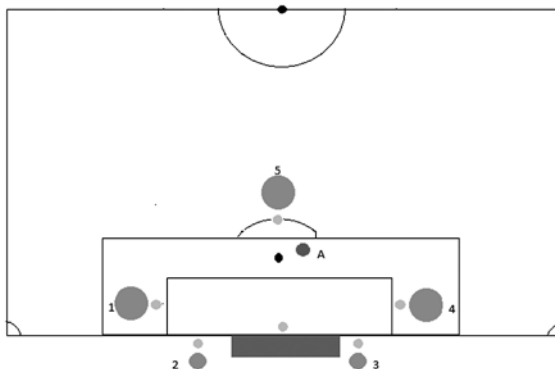


Рис. 4

как можно скорее (без обработки удар, удар после обработки мяча, удар с лёта, удар головой и т.д.); мяч пасуется ему с разными траекториями (в том числе рукой) одним из игроков вне зоны; после 15-20 сек игрок в центре сменяется;

– это упражнение игроки могут выполнять в порядке очерёдности или согласно указанию тренера.

Развитие выносливости

Выносливость футболиста – это способность проявлять максимальную работоспособность и удерживать её в определённых игровых режимах, сохраняя эффективность технико-тактических действий.

Базовая (аэробная) выносливость имеет значительное влияние на все качества выносливости. Кроме того, безусловен эффект её воздействия на здоровье в целом, на участие в процессах восстановления, на техническое исполнение.

Способность организма работать в аэробном режиме может рассматриваться как основная функция, способствующая возникновению различных органических реакций и адаптивных процессов в организме:

- энергетическое обеспечение клеток мышц;
- создание условий для работы организма в анаэробном режиме;
- обеспечение функционирования скелетно-мышечной системы;
- обеспечение быстрого восстановления после работы в режиме больших нагрузок;
- снижение возможности получения травм;
- развитие эмоциональных и психофизических качеств, влияющих на технические и тактические возможности игроков, позволяющие правильно оценивать игровые действия, осуществлять самоконтроль.

У юношей, которые занимаются футболом или другими видами спорта регулярно, **базовая выносливость развивается легко**. Нужно включить в упражнения мяч, практиковать действия в интервальном режиме, участвовать в соревнованиях и т.п.

Методы развития выносливости:

а) **Метод равномерной длительной тренировки**. Длительность может быть различной от 33 до 60 мин, интенсивность 65-70%, ЧСС 150-165 уд/мин.

Метод тренировки называемый равномерным, **имеет ряд преимуществ: во-первых**, создаются благоприятные условия для гармоничной и постоянной настройки на работу всех систем организма; **во-вторых**, **снижается возможность перетренировки**. Организм спортсмена работает в аэробном режиме.

Таблица 1

Время	Интенсивность	ЧСС	Нагрузка
30	50%	130	М
60			М
90			С
120			Игр
150			Б

30 60 90 120 150	65%	150	М С С Б Б
30 60 90 120 150	80%	165	М С Игр Б Б
30 60 90 120 150	85%	175	М С Игр Б Б

б. **Повторный** – длительность 3-10 мин, ЧСС-150 уд/мин, интервал отдыха до 120 уд\мин, количество повторений 2-8 раз.

в. **При интервальной** тренировке длительность выполнения упражнения колеблется от 3 до 30 сек, интенсивность по ЧСС – до 170 уд\мин. Интервал отдыха 1-1.5 мин и менее. За это время ЧСС снижается до 120-130 уд/мин. Число повторений в серии 3-4; число серий 2-3, отдых между сериями 3-5 мин.

г. **Целесообразно использовать и круговую тренировку.** Преимущество этой разновидности подготовки – в удачном сочетании строгой регламентации нагрузки с её индивидуализацией.

Фундамент специальной выносливости у юных футболистов при круговой тренировке закладывается **по переменнo-интервальному методу, с жёстким интервалом отдыха.**

Упражнения круговой тренировки, выполняемые на каждой отдельной «станции», **в техническом отношении не должны быть сложными.** Комплекс их составляют в основном рекомендуемые для развития двигательных качеств, а также вспомогательные упражнения из других видов спорта.

д. **К специфическим упражнениям, помогающим развивать аэробные возможности организма, можно отнести разного рода «квадраты»,** выполняемые на ограниченной площади, но без ограничения числа касаний мяча. **Несоблюдение этих правил приводит к повышению интенсификации упражнения и к «подключению» (в связи с этим) анаэробного источника энергии.** Упражнения в «квадратах» **выполняются повторно.** Длительность каждого – не более 10 мин, интенсивность по ЧСС – до 150-160 уд/мин, число повторений 3-4, интервал отдыха 1-2 мин.

Выносливость (общая): Упражнения:

1. Квадрат 4x2, 15x15 м, два касания.
2. Квадрат 5x2, 1/4 поля, одно касание без обратных передач.

3. Квадрат 6х6, всё поле, два-три касания.

4. Квадрат 6х6, 1/2 поля, каждый с каждым.

е. **Для развития выносливости следует использовать:** кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции до 2-3.5 км; повторный бег на отрезках 30-40-50 м с короткими интервалами отдыха (15-30 сек); подвижные и спортивные игры; серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа суб. мах мощности не более 30-40 сек, с частотой пульса 160-170, число повторений в серии 4-6, число серий 2-3 с интервалом отдыха 1,5-2,5 мин).

Кроссы необходимы, причём по пересечённой местности. Лучше в лесу, причём не по тропинке, а между деревьями. Это развивает не только выносливость, но ещё и **периферическое зрение, координацию, ловкость.**

Спортсмен высокой квалификации отличается от спортсмена низкой тем, что у него раньше включаются механизмы аэробного энергообеспечения. А это зависит от общей базы.

Есть тренировки спринтеров, есть стайеров. Но футболист – это что-то промежуточное. С одной стороны, игра – сплошные рывки на короткие дистанции (спринт), с другой – за матч игрок пробегает до 15 км. Поэтому без ОФП, без кроссов никак нельзя!

Нагрузки при выполнении упражнений должны быть сугубо индивидуальными.

– Высококачественная работа на выносливость будет определять игровые возможности и способность в дальнейшем играть на высоком уровне в более старших возрастах.

ж. **Примерные упражнения различной направленности и дозировка их проведения:**

«Большая нагрузка» – 7 серий

(I серия – 6'; II – 7'; III – 7.5'; IV – 8'; V – 8.5'; VI – 9'; VII – 10')

«Средняя нагрузка» – 5 серий

(I серия – 6'; II – 7'; III – 8'; IV – 9'; V – 10')

«Малая нагрузка» – 3 серии

(I серия – 6'; II – 8'; III – 10')

Интенсивность выполнения упражнений – максимальная.

Отдых между сериями – 1'-1.5'.

1) Условие игры:

Игра «квадрат» 6 против 3 проходит в районе штрафной площади. Количество касаний мячом ограничено до двух. Передачи производить верхом. Количество касаний мячом о землю ограничено до одного (рис. 1).

2) Условие игры:

Две команды играют в футбол на ограниченной площади. Задача – забить мяч в подвижные ворота (два игрока держат палку на плечах и стараются расположиться таким образом, чтобы как можно тяжелее можно было забить мяч в ворота) (рис. 2).

Вариант:

а) Гол можно забить только определённым видом удара: средней частью подъёма, внутренней стороной стопы и т.п.

3) Условие выполнения:

Игрок обводит стойки, которые расположены хаотично вблизи штрафной площади, и производит удар по воротам (рис. 3).

Варианты:

1. Соревновательный метод – кто быстрее обведёт стойки и пробьёт по воротам.

2. Игрок бежит, получает передачу с фланга, обводит стойки.

4) Условие выполнения:

Футболисты поочередно обводят стойки и производят удары по воротам (рис. 4).

5) Условие игры:

Игра 8 против 8 на всём поле с нейтральным. Каждая четвёрка играет на своей половине. Нейтральный играет везде. Игрок, сделавший передачу своему партнёру, может перейти на другую половину (игра 6 против 4). При срыве атаки один из игроков возвращается.

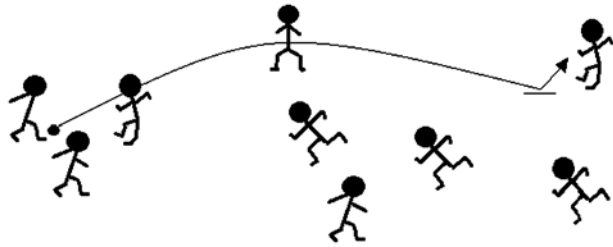


Рис. 1

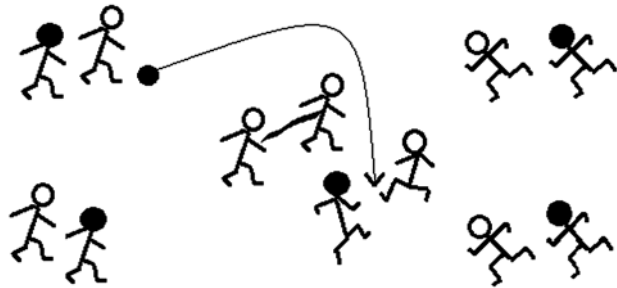


Рис. 2

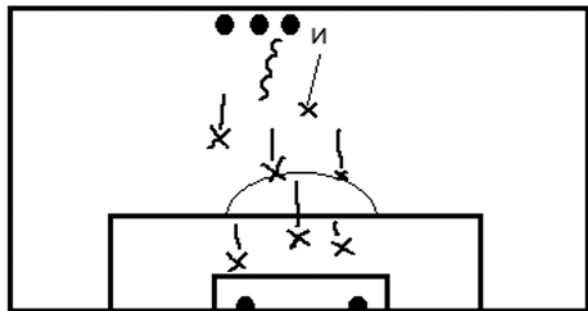


Рис. 3

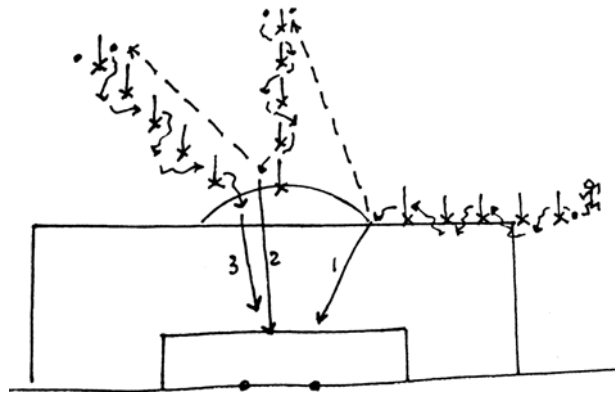


Рис. 4

6) Условие игры:

Игра производится на половине поля 7 против 7. Забивать мяч можно в любые ворота (рис. 5).

7) Условие игры:

Играют 4 команды по 5 человек («А» против «Б», «В» против «Г»). По сигналу тренера команды меняются соперниками (рис. 6).

Варианты:

Ограничение времени на атаку.

8) Условие игры:

Игра в футбол 11 против 11 с 2 или 3 мячами (без положения «вне игры»).

9) Условие игры:

Играют две команды по девять игроков. Задача игроков команды

«А» – сделать передачу на другую половину поля (игроки команды «Б» оказывают этому сопротивление). Если команде «А» удалось сделать передачу на половину поля противника, то игроки «А1», «А2» или «А3» и «А4» (по установке тренера) по флангам (с забеганием) быстро переходят на другую половину поля и атакуют ворота (играя 6 против 4).

В случае потери мяча (или если забит гол) два игрока команды «А» (А5 и А6 или А7 и А8 – по установке тренера, но кроме тех, которые

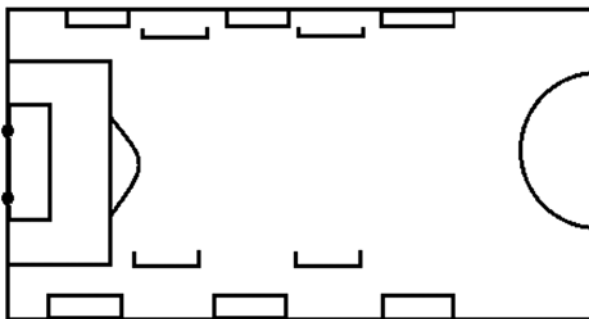


Рис. 5

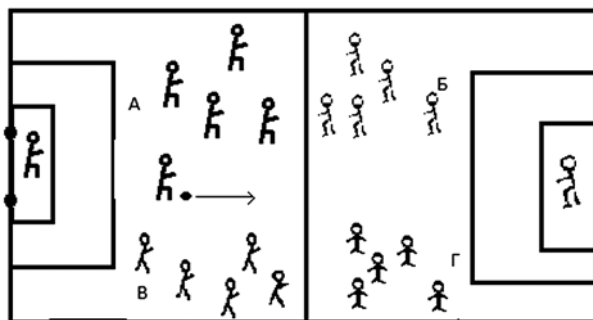


Рис. 6

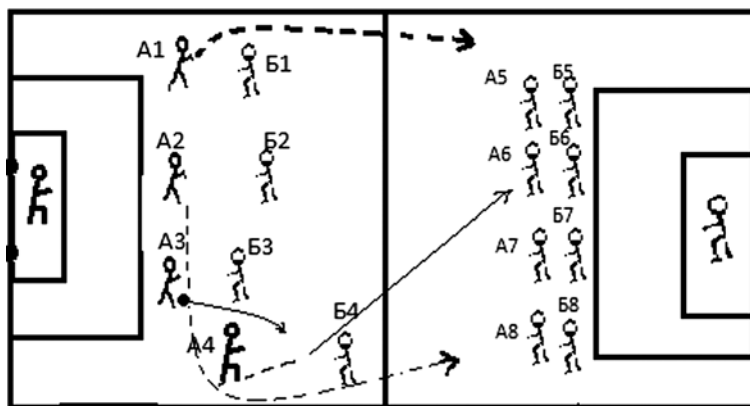


Рис. 7

только перебежали на половину соперника) возвращаются на свою половину поля и игра продолжается (рис. 7).

Вариант:

Ограничение времени на атаку.

10) Условие выполнения:

Игра 5 против 5. Задача – команда должна сделать наибольшее количество передач на половине соперника (передачи на своей половине поля в зачёт не идут).

Вариант:

Передачи выполнять определённым способом (внутренней стороной стопы, внешней частью подъёма и т.д.).

11) Условие игры:

Игроки средней части поля должны завести мяч за 5-метровую зону (количество касаний не ограничено). Игроки команды могут «отыгрываться» с игроками зоны защиты (рис. 8).

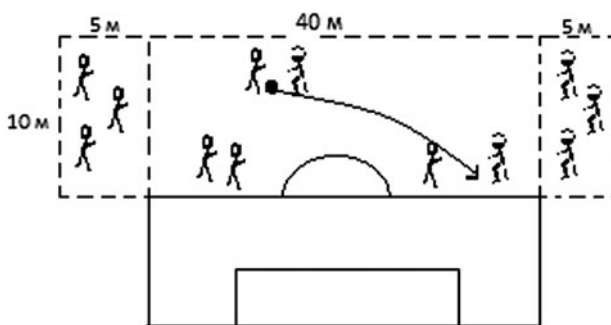


Рис. 8

12) Условие игры:

Игра в двое ворот 5 против 5. Игроки средней линии имеют право на одно касание. Смена игроков средней линии через каждые 5 минут (рис. 9).

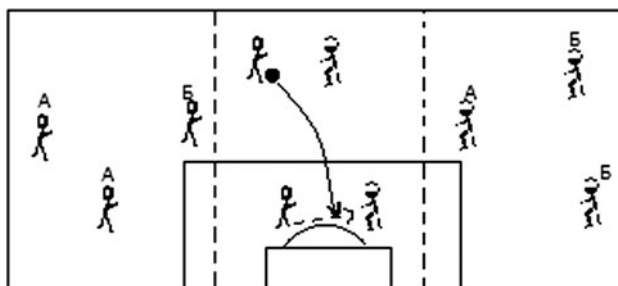


Рис. 9

13) Условие выполнения:

Игра 3 против 3 с нейтральным (рис. 10).

Варианты:

1. Игра в два касания.
2. Игра в три касания.
3. **Игровая программа на выносливость.**

Разминка (12 мин). В 4 группах по 4 игрока, футболисты пробегают самостоятельно 12 мин, затем каждый игрок в течение 3 мин. Варьирует темп бега и выполняет гимнастические упражнения.

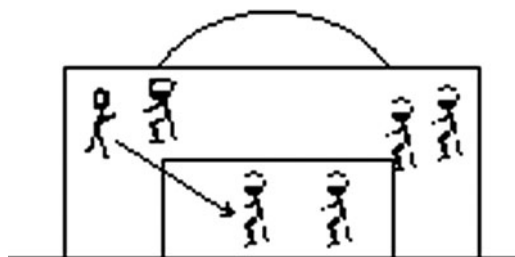


Рис. 10

Основная часть (40 мин). Игровая форма 1: игра 8x8 на одной половине поля на двое ворот (ширина – 2 м), отстоящих друг от друга на 15 м. Время игры – 10 мин. Оба вратаря в это время разминаются самостоятельно.

Игровая форма 2: игры 4x4 на обеих половинах поля в одни ворота с вратарём. Каждый мини-матч длится 8 мин.

В ходе данного занятия проводится мини-турнир: во втором туре встречаются две победившие и побеждённые команды между собой.

Игровая форма 3: игра 8x8 по всему полю, игровое время – 10 мин. Пробежка (10 мин).

и. Программа тренировки на выносливость с использованием игровых и беговых форм.

Футболисты снова делятся на 4 группы по 4 игрока. По две группы на обеих половинах поля проводят либо игровую форму, либо программу на выносливость с мячом и без мяча. Время работы на каждой станции – 10 мин, затем смена заданий.

Разминка (10 мин). Игроки самостоятельно разминаются в группах по 4 человека.

Основная часть (45 мин).

Станция 1 (рис. 11).

Пункт 1. 3x2. На двух игровых площадках (размеры 15x15 м) игровые формы 3x2, в каждой группе по вратарю. Когда вратари выполняют защитные функции, они имеют право играть руками.

Пункт 2. Дриблинг и жонглирование:

- ведение мяча от боковой до боковой линии (левой и правой ногой, внешней и внутренней стороной стопы), в форме зигзага, с изменениями направления;

- жонглирование в движении вперёд;

- свободный дриблинг с изменением темпа бега и направления движения на игровой площадке.

Станция 2 (рис. 12).

Пункт 1. 4x4 с двумя вратарями, которые находятся за боковыми линиями. Один вратарь выступает как игрок, выполняющий начальный удар. Вратари могут находиться только позади одной



Рис. 11

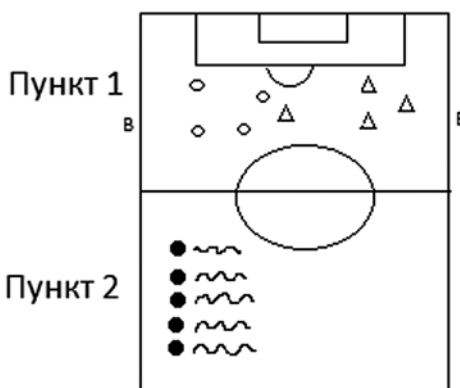


Рис. 12

из боковых линий. Цель игры – направить своему вратарю мяч по воздуху так, чтобы он мог поймать его руками.

Пункт 2. Бег с жонглированием:

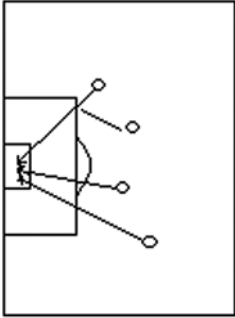
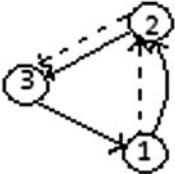
- ускорение от одной боковой линии к другой (после каждого отрезка – восстановительный бег на исходную позицию);
- жонглирование, высоко летящий мяч контролировать у земли.

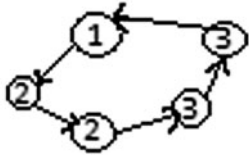
Пробежка (10 мин). После завершения тренировки игроки в группах совершают 10-минутную лёгкую пробежку.

к. Вспомогательные упражнения различного тренировочного воздействия.

Упражнения **малой степени напряжённости** ЧСС: $f = 130-153$ уд/мин.

Тренирующее воздействие – преимущественно аэробное.

№ п/п 1	Содержание 2	Применение 3
1.	<p>Произвольные удары по воротам:</p> <p>а) после короткого ведения;</p> <p>б) с места по неподвижному мячу;</p> <p>в) после короткой передачи и т.д.</p> 	<p>1. В группе 3-4 человека.</p> <p>2. Наличие большого количества мячей (10-12) и организация доставки их из-за ворот.</p> <p>3. Время работы 20-30 мин.</p>
2.	<p>Игровые упражнения:</p> <p>А. Трое против одного в одно (два) касания в квадрате 10x10 м;</p> <p>Б. Четверо против двух в два касание в квадрате 15x15 м;</p> <p>В. Четверо против двух в одно касание в прямоугольнике 15x40 м;</p> <p>Г. Семеро против трёх на ½ поля в одно касание.</p>	<p>1. Время работы 20-30 минут.</p>
3.	<p>Вбрасывание мяча (15-20 м)</p> <p>– передача мяча в одно касание ногой, головой;</p> <p>– приём и ведение на позицию в вбрасывающего и т.д.</p> 	<p>1. Расстояние друг от друга 15-20 м.</p> <p>2. После выполнения приёма перемещение в среднем темпе на следующую позицию.</p> <p>3. Время работы 20-30 мин.</p>

4.	<p>Передача мяча головой, ногами в одно, два касания по кругу вправо-влево и произвольно.</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Расстояние 5-10 м друг от друга. 2. Проводить в виде соревнования: кто дольше продержит мяч в воздухе? Кто меньше сделает ошибок? 3. Время работы 15-20 мин.
5.	<p>Вбрасывание мяча (18-20 м) – остановка стопой, бедром, грудью на месте и с уходом вправо-влево, назад – вбрасывание.</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. В группе 3-4 человека, два мяча. 2. Следить, чтобы при остановке было меньше касаний. 3. Время работы 15-20 мин.
6.	<p>Передача 25-30 м по крутой траектории в ноги партнёру – остановка мяча в одно-два касания с последующей быстрой передачей.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. В группе 3-4 человека. 2. Играть в два мяча. 3. Время работы 20-30 мин.
7.	<p>Подвижные игры: «круговая лапта», «защита крепости», «третий лишний», «салки».</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рекомендуем проводить в центральном круге поля. 2. Проводить в виде соревнования. 3. Время работы 15-20 мин.
8.	<p>Жонглирование мяча на месте произвольно и по заданию.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Индивидуально или парами. 2. время работы 20-30 мин.
9.	<p>Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Индивидуально или парами. 2. время работы 20-30 мин.
10.	<p>а) учебная игра с остановками для объяснения, повторения; б) разучивание стандартных тактических комбинаций при пробитии углового, штрафного, свободного ударов; вбрасывание мяча из-за боковой линии; при начальном ударе с центра поля; при ударе от ворот.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время работы 45-60 мин. 2. Время работы 20-30 мин.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Футбол будущего предъявляет довольно серьёзные требования к психологической подготовленности футболиста завтрашнего дня.



Наиболее важным в футболе представляется совершенствование психических качеств, **от которых зависит тактическое мышление футболиста.**

К ним относятся:

- наблюдательность;
- внимательность;
- мышление;
- воображение;
- хладнокровие;
- уверенность;
- долговременная и оперативная память;
- антиципация;
- боевой дух.

Основные психические качества формируются и совершенствуются в процессе тренировок, в активной соревновательной деятельности.

Планируя содержание психологической подготовки необходимо учитывать:

1. Особенности спортивной команды как коллектива.
2. Структуру личностных качеств каждого члена команды.

б. Типологические свойства нервной системы

– свойства нервной системы являются лимитирующим фактором в ситуационных видах спорта

– от свойств нервной системы зависит совместимость игроков и способность к эффективному взаимодействию

– преимущество в футболе имеют холерики сангвиники. Флегматики и меланхолики – нет

Холерик

– тип сильный неуравновешенный;
– характеризуется сильным процессом возбуждения и более слабым процессом торможения (в процессе тренировок способен улучшить недостаточное торможение);
– быстро включается в активные действия;
– в случае ошибок может на длительное время потерять самообладание, нарушается координация

Сангвиник

– сильные уравновешенные и высокоподвижные процессы возбуждения и торможения;
– легко переключаются с одной формы деятельности на другую, быстро адаптируются к новой ситуации;
– обладают сильной нервной системой;
– имеют более высокую физическую работоспособность;
– выше помехоустойчивость и стабильность игровых действий;
– быстрее восстанавливаются и лучше переносят переезды и смены часовых и климатических поясов

Эффективность тренировочного процесса в значительной степени зависит от психологической подготовки футболиста к нему. Поэтому создание мотивов и правильных отношений к различным сторонам процесса тренировок должно уделяться постоянное внимание.

Футболист должен знать, что:

– большие, рациональные и систематические нагрузки – это единственный путь к достижению результата;
– нагрузки нужны не только большие, но **должно быть и высокое качество выполнения тренировочных заданий!**

ПЕРИОД УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ
13-15 лет



При решении задач в этом направлении необходимо иметь в виду, что **из-за контроля сознания за выполнением технического приёма быстрота действия относительно невысока.**

Постепенно с увеличением количества повторений каждый элемент и все действия в целом уточняются и запоминаются все более прочно.

Увеличивается быстрота выполнения, стабилизируется техника, повышается устойчивость к сбивающим факторам, т.е. **умение превращается в навык.**

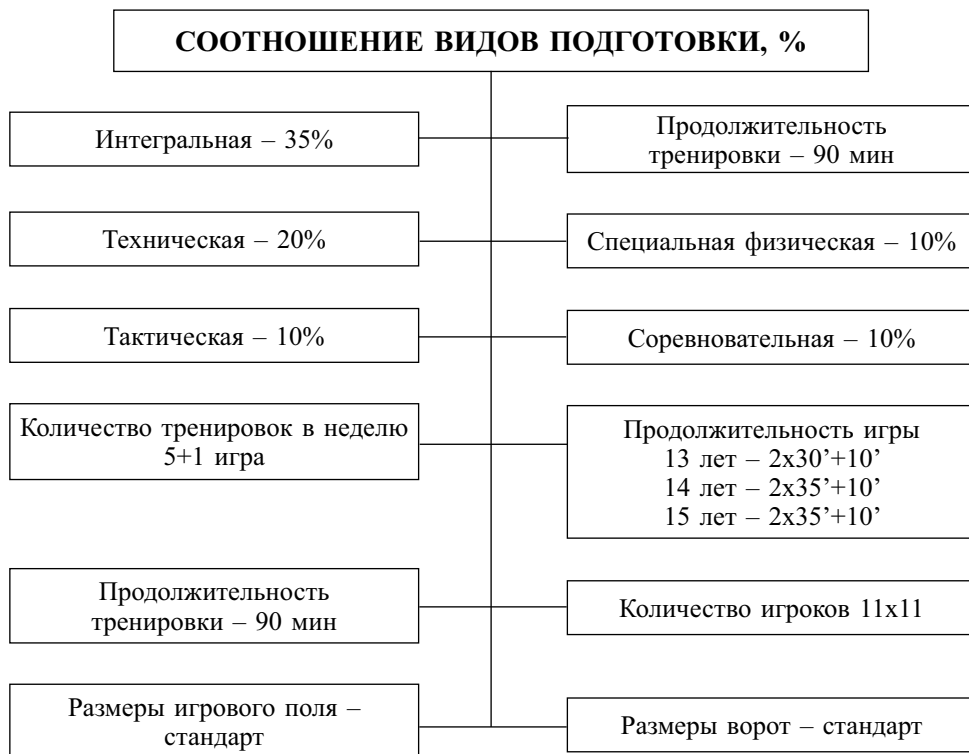
Происходит закрепление усвоенного уровня технических приёмов, **максимально приблизив их выполнение к индивидуальным особенностям футболистов.**

Продолжается обучение умениям **выполнять технические приёмы на высокой скорости** в условиях активного противостояния, в том числе в условиях реальной игры.

Воспитывается устойчивость психики к сбивающим факторам игры.

Формируется умение готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них.

Формируется умение **эффективно восстанавливаться** после тренировок и игр.



1. Психофизиологическая характеристика возраста 13-15 лет

В течение периода с 13 до 19 лет, в особенности на его начальных этапах, происходят определённые изменения в организме юных футболистов. **Это период полового созревания (у девочек чуть раньше).**

Последствия этих изменений в организме юноши не одинаковы для всех.

Наибольшая перемена происходит в юном возрасте периода с 14 лет и заключается в том, что организм юноши начинает преобразоваться в организм молодого мужчины (или женщины).

В этот период можно говорить а так называемом **ростовом скачке**.

Значительная прибавка роста наблюдается у мальчиков в возрасте 13 – 15 лет и составляет в среднем 8-10 см в год.

Активируется выработка гормона тестостерона, который и стимулирует рост, кости начинают расти намного быстрее.

В то же время **может нарушиться координация**; годами выработанное **равновесие** при обращении с мячом и других футбольных действий в большинстве случаев неумолимо **нарушается**. Это вызывает раздражение у подростков и может быть неадекватная реакция на что-либо.

Надо помнить, что **специфическая футбольная функциональная подготовка должна применяться только по завершению ростового скачка**.

У девочек увеличивается вес и объём тела, происходит постепенное развитие половых органов и девочек и мальчиков.

Иногда ребята стремятся лишний раз проявить себя, утвердиться, но есть и те кто «прячется». Не всегда всё в порядке не только во взаимоотношениях между ребятами, но и со взрослыми, в том числе и с родителями.

Тренеру надо проявить терпение до того момента, когда снова будет найден некий баланс.

Некоторые дети проходят этот этап быстрее, некоторые медленнее (особенно мальчики), а некоторые вообще «без проблем».

Тренеру в этот период важно **крайне осторожно определять уровень нагрузок для игроков** из-за уменьшенной способности их организма переносить нагрузки.

Чем выше уровень физического развития и степень полового созревания в этом возрасте, тем выше **артериальное давление**. Нередко отмечается систолическое давление больше 140 мм рт. ст. – **так называемая юношеская гипертония**. В большинстве случаев она носит переходящий характер.

Средняя частота пульса в районе 70 уд/мин. При работе может увеличиться до 170/180 уд/мин.

К 14-15 годам микроструктура основных элементов опорного аппарата всё ещё не стабилизируется, так **как продолжают процессы окостенения и анатомической перестройки костной ткани**.

Каждая мышца или группа мышц развивается по-своему. **Наиболее высокими темпами роста обладают мышцы ног, меньшими – мышцы рук. Темп роста мышц разгибателей опережает развитие мышц сгибателей.**

К 14-16 годам скелетные мышцы, суставно-связочный аппарат **достигает высокого уровня развития**.

К 13–15 годам **достигается максимальная гибкость**.

С 14 лет **увеличиваются темпы прироста технической оснащённости**, а в возрасте 15 лет лучше и быстрее усваиваются навыки «ведущий» стороны.

В 14–15 лет в основном **заканчивается возрастное развитие координации движений**.

Анализаторы, том числе двигательный и вестибулярный, достигают в этом возрасте высокого уровня развития, поэтому в двигательном **анализаторе могут образовываться уже достаточно совершенные динамические стереотипы**.

Усиливается способность к дифференцированию. Значительно совершенствуется функции двигательного анализатора: **обостряется мышечное чувство и уточняется управление движениями**.

Двигательные навыки начинают автоматизироваться, что очень важно для изучения техники и тактики игры, поскольку **сознание играющих освобождается от постоянного контроля за выполнением приёмов и переключается на решение тактических задач**.

Для развития и закрепления двигательных функций существуют **оптимальные периоды**.

Именно в эти периоды наиболее легко и прочно закрепляются определённые функции, умения и навыки. **Если эти сроки пропущены**, то навыки формируются с трудом, путём более длительных упражнений, и обладают малой прочностью.

Юноши 14 лет, ещё находящиеся **на ранних этапах полового созревания**, показывают в прыжках в длину с места и тройном прыжке 175,5 и 531,5 см. У юных спортсменов, характеризующихся **более высоким уровнем полового созревания**, результаты выше: 210 и 628 см. Это указывает на то, что в процессе физического воспитания и спортивного совершенствования **при оценке показателей контрольных измерений необходимо ориентироваться не только на календарный возраст, но и учитывать индивидуальные способности роста и формирования организма**.

У подростков 14 лет наиболее **значительно изменяется сила мышц – разгибателей туловища, бедра и сгибателей стопы**. Взаимосвязь между возрастом и приростом силы отдельных групп мышц не постоянна. Так, прирост относительной силы (на 1 кг веса) является наибольшим для ряда мышц в возрасте до 13–14 лет.

В возрасте 14–15 лет имеются **благоприятные условия для использования специальных средств повышения мышечной силы**.

С 14 лет для **развития силы** мышц рекомендуется применять разнообразные упражнения с отягощением, умеренные статические усилия.

В 14 лет, при пятиразовых занятиях, **силовой подготовкой можно заниматься**: перед началом сезона – трижды в неделю по полчаса, во время сезона-дважды.

В 15 лет **средний показатель становой силы 90-100 кг**.

В этот период **быстрота и частота движений**, способность поддерживать их максимальный темп достигают **близких к предельным значениям**.

Необходимы систематические упражнения, помогающие развивать максимальную частоту движений и **выполнять много упражнений с реакцией на движущийся объект**.

Следует совершенствовать все формы проявления быстроты и координации движений.

Этот период отмечается **наибольшим запасом скорости у юных футболистов**, однако из-за недостаточной выносливости они ещё не могут её поддерживать на высоком уровне и утомляются значительно быстрее и в большей степени, чем футболисты других возрастных групп.

Следует учитывать, что юноши, не желая уподобляться маленьким, часто игнорируют черновую кропотливую работу по закреплению какого-либо технического приёма или тактической комбинации.

В связи с этим **особое внимание надо уделять воспитанию инициативы и самостоятельности**, поскольку им уже самим приходится ре-

шать разнообразные вопросы коллективной тактики в сложной обстановке соревновательной борьбы.

От игроков требуется большая активность, самостоятельность, более высокая ответственность за выполнение заданий тренера, за повышение результативности самой тренировки.

2. Оценка уровня подготовленности. Тесты

Задачей тестирования во втором периоде тренировочного этапа является углублённая проверка уровня подготовленности детей для последующего перехода на «этап спортивного совершенствования».

А. Техническая подготовка.

1. Ведение, обводка стоек, удар по воротам.

На отрезке прямой 30 м от центра дуги штрафной площади в сторону поля, ставятся 4 стойки в 1 м одна от другой.

По сигналу, ведение до первой стойки, обводка трёх стоек и при выходе из-под четвёртой, не входя в штрафную площадь, удар по воротам.

Аналогично ставятся стойки и проводятся удары с одного и другого фланга.

На ведение, обводку и удары по воротам даётся по две попытки с каждого направления. (рис. 1)

Время фиксируется по началу движения со старта и до момента пересечения мяча линии ворот.

Необходимо учитывать следующее обстоятельство, что когда стойка обводится с правой стороны, то мяч под правой ногой, а когда стойка обводится с левой стороны, то мяч под левой ногой.

2. «Удары в ворота на точность».

Содержание: удары в ворота на точность выполняются по неподвижному мячу любым способом правой и левой ногой с расстояния 20 м.

Организация. Футболист выполняет по 5 ударов правой и левой ногой; при этом стремятся попасть в правый и левый углы ворот (рис. 2). Удары выполняются в $\frac{3}{4}$ силы.

Оценка. Для «сильной» ноги: «отлично» – 5 попаданий, «хорошо» – 4, «удовлет-

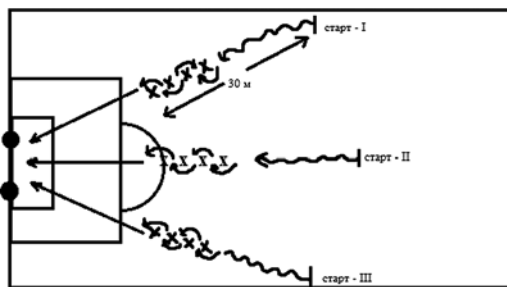


Рис. 1

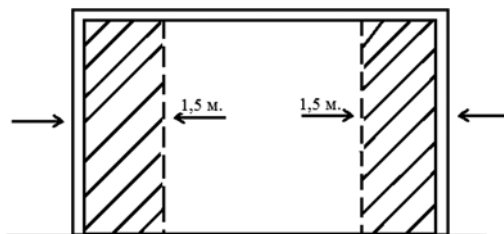


Рис. 2

ворительно» – 3 попадания. Для «слабой» ноги: «отлично» – 4 попадания, «хорошо» – 3, «удовлетворительно» – 2 попадания.

3. Точность передач и ударов поворотом.

Содержание. Футболист с правого и левого фланга поочередно выполняет угловой удар по воздуху. Его партнёр завершает подачу ударом **любой ноги** в заданную половину ворот.

Организация. Выполняется 8 попыток. В той или иной роли в комбинации участвуют все полевые игроки.

Оценка. Попытка зачисляется подававшему и завершавшему как успешно выполненная, если мяч оказался в воротах. «Отлично» – 6 успешных попыток, «хорошо» – 4, «удовлетворительно» – 3 успешные попытки.

4. Удары головой после передачи с фланга.

И.п. – бьющий игрок (У) располагается в зонах штрафной площадки как на рисунке № 3.

По передаче с фланга игрок (У) должен набежать на мяч и выполнить 8 попыток удара головой **в прыжке**.

Передачи делаются из зон между боковыми линиями футбольного поля и штрафной площадки игроком (Х) по 4 передачи по воздуху с каждого фланга.

Оценивается техника выполнения удара и точность.

«Отлично» – 7 попаданий в ворота.

«Хорошо» – 5 попаданий в ворота.

«Удовлетворительно» – 3 попадания в ворота.

5. Техническая подготовка вратарей.

а) Броски за мячом.

1. И.п. вратарь занимает позицию в воротах. В 11-м от ворот, напротив боковых стоек располагаются два игрока с мячами.

Игроки поочередно посылают ногами мячи низом в нижние углы ворот. Вратари, перемещаясь, броске ловят мячи.

Делается по три попытки в каждую сторону. **Оценивается техника перемещения, бросков, ловли мяча и приземления.** («Отлично», «Хорошо», «Удовлетворительно»).

2. И.п. вратарь занимает позицию в воротах. В 11-м от линии ворот, напротив боковых стоек располагаются два игрока с мячами.

Игроки поочередно мягко бросают руками мяч в сторону ворот близко к боковым стойкам на средней высоте (1 метр над поверхностью поля) и на высоте роста вратаря.

Вратарь, перемещаясь, в броске ловит мячи. Дается по 6 попыток в каждую сторону (3 броска на мяч на средней высоте, 3 броска на мяч на высоте роста вратаря).

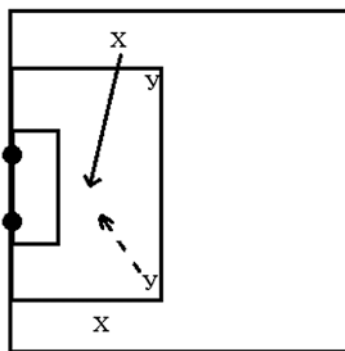


Рис. 3

Б. Физическая подготовка:

а) Общая физическая подготовка:

1) Стартовая, дисциплинарная и собственно скорость. Проводится так же, как в 10-12 лет.

2) Становая сила. Проводится так же, как на «Этапе начальной подготовки».

3) Общая выносливость. Проводится так же, как в 10-12 лет или по тесту «Уо-Уо».

4. Оценка выносливости (Комплексная) /для футболистов 13 лет/.

Целесообразно использовать комплексное испытание, включающее в себя упражнения, характеризующие скоростно-силовые качества и ловкость.

«А» – разминка 10 мин.

«Б» – три удара по мячу (сильной ногой) на дальность.

«В» – пятерной прыжок с места (2 попытки).

«Г» – сразу после этого – «челночный бег» (4х30 м.), после него медленный бег, ходьба 2 мин, упражнение на расслабление – 2 мин.

«Д» – пятиминутный бег с заданием убежать как можно дальше (по принципу теста Купера). После бега – ходьба, упражнения на расслабление – 2 мин.

«Е» – двусторонняя игра 35-40 мин.

Сразу после игры повторно проводятся упражнения «Б», «В», «Г», «Д».

Результаты испытаний до двусторонней игры и после неё заносятся в протокол.

При оценке выносливости к специфической деятельности следует принимать во внимание:

– результат «Д»;

– разницу в результатах «Б», «В», «Г», до и после игры.

Целесообразно определять места в испытаниях выносливости по результатам составных частей единого комплексного испытания. То есть место, занятое футболистом в испытании выносливости («М» – общая) равно сумме среднего арифметического мест, занятых им в дальности ударов («Б»), результатов пятерного прыжка («В») и «челночного бега» («Г») до и после двусторонней игры и пятиминутного бега («Д»).

Формула измерения:

$$\langle M \rangle (\text{общее}) = \frac{B_1+B_2}{2} + \frac{V_1+V_2}{2} + \frac{Г_1+Г_2}{2} + \frac{Д_1+Д_2}{2}$$

5. Скоростно-силовая подготовленность.

Используется два теста «Прыжок в длину с места толчком двух ног» и «Прыжок вверх толчком двух ног».

6. Оценка гибкости.

Проводится так же, как на этапе «начальной подготовки».

б) Специальная физическая подготовка.

1. Вбрасывание мяча (полевые игроки).

Проводится так же, как в 10-12 лет.

2. Вбрасывание мяча (вратарём).

Проводится так же, как в 10-12 лет.

3. Удар на дальность (для вратарей).

Проводится так же, как на «Этапе начальной подготовки».

4. Удар на дальность с рук (для вратарей).

Удар производится с нескольких шагов разбега. Три попытки.

5. Ловкость в передвижениях (для вратарей).

Проводится так же, как в 10-12 лет.

В. Другие виды подготовки:

1. Оценка памяти.

Проводится так же, как в 10-12 лет.

2. Изучение способности оценивать ситуацию, выбирать наиболее оптимальные способы решения тактических задач (метод экспертной оценки группы тренеров).

Проводится так же, как в 10-12 лет.

3. Оценка оперативности мышления и способности к творчеству.

Проводится так же, как в 10-12 лет.

4. Оценка способности критически оценивать свою деятельность.

Проводится так же как в 10-12 лет.

5. Оценка уровня игровой активности и агрессивности футболистов.

Проводится так же, как в 10-12 лет.

3. Техническая подготовка

Цель: закрепление двигательного навыка.

В «периоде начальной специализации» (10–12 лет) – обучаемый сформировал основу двигательного действия в развёрнутом виде. Это обеспечивает точность действий, но из-за контроля сознания быстрота действия относительно невысока. **В период «Углубленной специализации»**, для закрепления двигательного навыка, технический приём необходимо выполнять с пропуском речевого обозначения отдельных операций (эти операции контролируются сознанием). **В этом случае действия не произносятся в слух, а выполняются в форме «внутренней речи про себя».**

В дальнейшем, в процессе усвоения технического приёма, с увеличением количества повторений **каждый элемент и все действия в целом уточняются и запоминаются всё более прочно.**

Быстрота выполнения увеличивается, повышается стабильность результата и устойчивость к действию сбивающих факторов. Основная структура технического приёма не нарушается даже при длительных перерывах. **Умение превращается в навык.**

Первая отличительная особенность двигательного навыка – автоматизированный характер, как отдельных операций, так и действия в целом.

Автоматизированность (освоенность) двигательного действия оценивается по точности, стабильности и обобщённости при переключении внимания обучаемого на решение сопутствующих задач: **умственных – ориентировочных и двигательных – исполнительных и корректировочных.**

Для того чтобы добиться необходимой автоматизации действия и повысить его быстроту, **ученику начиная с этого периода разрешают не проговаривать вслух речевую формулу тренируемого приёма.**

По мере совершенствования технического приёма **всё большее количество основных элементов приёма, переходит под управление подсознания, выполнение автоматизируется с одновременным формированием действия в форме внутренней речи.**

С образованием динамического стереотипа и автоматизацией способов выполнения действий **создаётся очень ценная возможность во время выполнения одного движения осуществить внутреннюю подготовку к следующим движениям.**

Вторая особенность – высокая быстрота выполнения, обеспечиваемая, в частности, совершенной координацией работы мышц, отсутствием закрепощения, лёгкостью и слаженностью двигательного действия.

Третья особенность – стабильность результата выполнения.

А. Методы формирования и закрепления двигательного навыка

а. Наряду с **методами стандартного повторного упражнения** широко применяются **методы вариативно-переменного упражнения**, которые создают предпосылки формирования обобщённого, вариативного действия. Эту задачу решают с помощью различных **методических подходов:**

– изменяют внешние условия действия;

– целенаправленно меняют внутреннее состояние обучаемого (варьируют степень его утомления, переключают внимание, вводят различные помехи эмоционального характера и др.);

– используют правило от «лёгкого к трудному» в нескольких **методических приемах:**

Первый – ступенчатое увеличение быстроты действия. Обучаемый выполняет серию попыток на относительно невысокой скорости. После того как удаются 90% попыток, скорость выполнения немного повышается, и на этой ступени снова добиваются 90% удачных попыток.

Второй приём – ступенчатое повышение точности действия. Подход такой же, как и в первом приёме, но изменяемым параметром является не быстрота, а требования к точности выполнения.

Третий приём – увеличение размеров поля распределения внимания для целесообразной коррекции действия в изменяющихся внешних условиях. Этот приём характерен для подготовки к деятельности, основанной на взаимо-и противодействиях в их различных сочетаниях, протекающей в быстро меняющихся условиях.

Основные методы формирования и закрепления навыков **сочетаются с дополнительными**: объяснениями, демонстрированием, непосредственной физической помощью и срочной информацией о качестве выполняемого действия, т.е. со всеми теми методами, которые применялись при решении задач обучения на предшествующих этапах.

б. Когда решение двигательной задачи невозможно на нужном уровне эффективности из-за устойчивых отклонений от требуемой техники, то **возникает необходимость перестройки двигательного навыка**.

Уверенная, надёжная перестройка двигательного навыка возможна только в том случае, когда объектом воздействия является не исполнительная, а ориентировочная часть действия.

Основа успешной перестройки закладывается тогда, когда обучаемый уловит различия в ощущениях правильного и не правильного вариантов и сможет словесно описать эти различия.

Как правило, сопоставление правильного и неверного вариантов и осознанное блокирование неверного **позволяет сформировать надёжное действие в исправленном виде**.

в. Нельзя обойти явление, известное под названием **«перенос навыка»**. **Новый материал усваивается быстрее и прочнее запоминается в тех случаях**, когда обучение опирается на ранее изученный, хорошо усвоенный материал.

Операция извлечения из памяти нужных элементов диктуется сходством двигательных задач ранее изученного и вновь изучаемого приёма.

Чем богаче у занимающихся запаса умений, таких как, например, умение произвольно расслаблять мышцы, целесообразно реагировать на нарушенное равновесие, соразмерять свои движения по направлению, амплитуде, скорости и т.п., **тем скорее и легче по принципу переноса осваивается тот навык, выполнение которого связано с этими умениями**.

Когда же в процессе обучения **возникает опасение отрицательного переноса навыков**, могут быть приняты некоторые меры для её предотвращения или снижения её отрицательного влияния.

При этом рекомендуется руководствоваться следующими правилами:

1. **Переходить к формированию новых навыков** только после прочного закрепления ранее сформированных.

2. **Заранее предупреждать обучаемых о возможных ошибочных движениях**, оговаривая их причины и указывая, что во взаимодействующих навыках является общим и совпадающим и что их отличает.

3. **В некоторых случаях следовать правилу «от простого к сложному через ещё более сложное»**.

4. **Если отрицательно воздействуют отдельные элементы навыков**, вычленив их и закрепить правильные приёмы выполнения отдельно, путём упражнения.

5. **При переучивании неверно усвоенного движения** полностью изменить все те привычные раздражители внешней среды, которые сопутствовали выработке старого навыка.

г. **Формирование навыка осуществляется** не только в стандартных, но и в вариативно изменяемых условиях.

В футболе важное значение имеет способность применять знакомые приёмы в необычных ситуациях.

Заметно, что двигательные навыки, сформированные в стандартных условиях тренировки, часто оказываются бесполезными в условиях реального соревнования, игры, во внезапно и быстро изменяющихся ситуациях. **Такие навыки называют стабилизированными в противоположность вариативным, пригодным в условиях состязания.**

Обобщённый навык формируется в том случае, когда с самого начала обучения перед футболистом стоит задача: выполнять действия в разнообразных ситуациях и пытаться выделить общие для всех ситуаций условия успеха.

Задачи закрепления и совершенствования навыков и на этом этапе решаются вначале посредством проведения тренировки в оптимальных, более или менее постоянных условиях, а затем посредством выполнения разученного приёма в системе других действий и в различных условиях.

д. На этом этапе, после приобретения специальных двигательных навыков, **возникает необходимость закрепления их в условиях быстрой ориентации во времени и пространстве**, поскольку двигательная деятельность футболиста разнообразна и сложна. В игре на обработку мяча, острую передачу или удар по воротам предоставляются считанные секунды, а порой и мгновения. Поэтому **важно, чтобы по мере усвоения материала по технике футбола закладывались и основы ориентирования**. Оно воспитывается с помощью зрительных сигналов, поступающих к футболисту от тренера или партнёра. **В зависимости от сигнала надо выполнять определённое действие.**

Простейший пример:

Упражнение выполняется в парах.

Один направляет мяч партнёру, и когда мяч докатывается до второго партнёра, первый делает движение в какую-либо сторону, второй принимает мяч с выведением его в сторону, удобную для того, чтобы вторым касанием передать мяч обратно.

В этом упражнении имеет место переключение внимания. Усложнение упражнения достигается увеличением сил паса, выполнением обратного паса одним касанием.

е. **На этом этапе**, наблюдая и оценивая возможности юных футболистов, оценивая степень усвоения предложенного материала, **можно рекомендовать после первых 8-15 тренировок разделять занимающихся на две группы – сильнейшую и слабеющую**, что позволит гораздо продуктивнее вести обучение. При этом тренер может **в ходе обучения**

многократно переводить занимающихся из одной группы в другую, стараясь не задеть при этом болезненного мальчишеского самолюбия. Ребятам с высоким уровнем развития, как в физическом, так и в техническом плане для их дальнейшего совершенствования должна предоставляться возможность заниматься в более подготовленной группе!

С 15 лет главной задачей обучения является приближение техники занимающихся к технике игры взрослых игроков. Занятия носят в основном тренировочный характер (т.е. повторению уделяется больше времени, чем обучению).

Вот что говорит один из величайших футболистов и тренеров, голландский специалист **Йохан Круифф о значении техники в футболе:**

«Футбол основывается на двух принципах. Первый: когда ты владеешь мячом, ты должен уметь бить по нему и делать точную передачу. Второй: если ты получаешь мяч, то должен обладать способностью его контролировать. Если ты его не контролируешь, то не можешь отпасовать партнёру.

Мяч может попасть к тебе прямо в ноги, на средней высоте на уровне груди или в голову. Поэтому необходимо так отработать технику, чтобы уметь контролировать его наиболее эффективным способом, в соответствии со специфическими обстоятельствами, возникающими по ходу игры. Таким образом, имея в своем распоряжении все необходимые «инструменты», футболист сможет принять наилучшее решение в зависимости от ситуации, в которой он оказался в том или ином моменте матча.

Если по разным причинам ты не можешь контролировать мяч, который тебе направляется в определённое место или на ход, ты не сумеешь развить свои действия должным образом. От этого расстроится коллективная игра команды».

Б. Технические приёмы

1. Приём и перевод мяча

Остановки и переводы мяча используются с целью погасить скорость катящегося или летящего мяча для проведения дальнейших действий (удар, ведение и т.д.). Это достигается за счёт уступающих (амортизирующих) движений и расслабления соответствующих мышц ног и туловища.

Чаще всего, и это понятно почему, мяч обрабатывается голеностопом и очень важно уметь это делать разными его частями.

Когда речь идёт о всесторонней подготовке футболистов, все тренировочные действия должны быть направлены на то, чтобы предоставить им возможность отрабатывать и совершенствовать технику контакта с мячом в различных игровых ситуациях. Схемы тренировочных упражнений должны базироваться на реальной игре.

При обучении необходимо помнить: в современном футболе всё реже пользуются полной остановкой, поскольку она замедляет темп игры

(приходится выполнять дополнительные действия, чтобы эффективно её использовать). Теряется не только время, но и неожиданность, а часто и тактическая целесообразность предполагаемых действий.

Характер игры, её динамика требуют от игроков, **чтобы они ещё до приёма (остановки) мяча приняли решение о дальнейших возможных действиях**. Выполнение остановок мяча с переводами его как раз и позволяет погасить скорость полёта мяча, а также целенаправленно изменить направление движения мяча.

Обучению остановкам с переводом необходимо уделять значительное время на начальном и тренировочном этапах подготовки.

Изучают остановки и переводы мяча обычно одновременно с ударами. Вначале осваивают переводы катящегося и летящего мяча. Затем приступают к изучению переводов прыгающих мячей.

На данном этапе **важно объяснить выполнение первого касания направляющего мяча**, потому что именно это действие лежит в основе большинства игровых приёмов. Перевод мяча связывает между собой многие навыки и позволяет игроку выполнять те действия, которые необходимы ему для реализации выбранного варианта решения игровой задачи.

Важную роль для качественного выполнения первого касания мяча играет скорость его движения. Успешность приёма, таким образом, зависит не только от умения игрока, которому послан мяч, но и от умений пасующего. Передать мяч так, чтобы партнёру было максимально удобно его принять.

Существуют четыре варианта приёма мяча. Различие между ними в том, как игрок использует стопу принимающей ноги (внутренней стороной стопы, прямым подъёмом, внутренней частью подъёма, внешней его частью).

Если мяч приближается со средней скоростью, игрок может принять его внутренней поверхностью подъёма стопы и той же ногой переправить его в желательном направлении.

Как бы игрок ни выполнял перевод мяча в сторону, перед собой или от себя, **главное, чтобы он «доводил» мяч движением стопы в том направлении в которое он его перемещает.**

а. Остановка мяча бедром: в подготовительный фазе бедро выносится вперёд. Угол его сгибания зависит от траектории полёта мяча. Бедро должно быть под прямым углом к опускающемуся мячу.

Мяч соприкасается со средней частью бедра. Уступающее движение выполняется вниз-назад.

б. Высоколетающие навстречу мячи останавливаются в прыжке – толчком одной реже двух ног выполняется прыжок вверх: останавливающая нога сильно сгибается в тазобедренном и коленном суставе, стопа разворачивается наружу, приём на внутреннюю сторону стопы с большим уступающим движением для смягчения приёма.

Вспомогательное упражнение для освоения приёма (рис. 1).

– остановка в прыжке.

Кстати работа над этим приёмом **способствует развитию силы мышц паховой области**. Тренер или партнёр набрасывает мяч игроку, который двигается вперёд или назад, или вправо, или влево, и в прыжке возвращает мяч обратно.

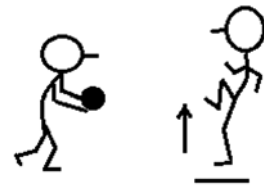


Рис. 1

в. **Остановка мяча грудью**: футболист располагается лицом к мячу; стойка ноги врозь или на ширине небольшого шага (50-70 см), грудь подаётся вперёд, руки слегка согнуты в локтевом суставе, опущены вниз.

Как только мяч коснётся груди, туловище резко отводится назад; входящую сзади ногу сгибают, плечи выдвигают вперёд, а грудь как бы убирают во внутрь. Благодаря этому движению мяч не отскакивает, а падает перед игроком. Можно остановить мяч грудью, лишь отклонив туловище назад.

Высоко летящие мячи можно останавливать грудью в прыжке. При приближении мяча выполняется прыжок вверх толчком одной или двумя ногами. Уступающее движение надо начинать в момент достижения наивысшей точки прыжка и заканчивать его во время снижения вниз.

г. **Остановка мяча лбом**: – надо предварительно сделать движение туловищем и головой навстречу мячу, в то время как ноги, почти прямые, находятся в положении шага. В момент соприкосновения мяча со лбом ноги резко сгибают, а туловище и голову отводят назад.

Остановка опускающихся мячей головой. И. п. – прямая стойка на носках, ноги врозь (на ширине плеч) или в небольшом шаге. Голова отклонена назад, лобной частью в сторону мяча. Уступающее движение выполняется за счёт сгибания ног и втягивания головы в плечи.

При остановке мячей головой в прыжке подготовленной фазой является прыжок вверх, который выполняется толчком одной или двумя ногами.

Прыжок надо рассчитывать так, чтобы встреча с мячом произошла в наивысшей точке прыжка. В момент соприкосновения мяча и головы (серединой лба), выполняется уступающее движение за счёт втягивания головы в плечи. Дальнейшая амортизация происходит во время опускания игрока вниз и приземления.

д. **Серединой лба возможны также переводы**. При переводах вправо или влево выполняется не только уступающее движение, но и поворот головы или туловища в сторону предполагаемого перевода.

Остановки мяча с переводом позволяют не только погасить скорость катающегося или летящего мяча, но и целенаправленно изменить его направление, удобно подготовить для дальнейших действий.

е. **Перевод, мяча назад (за спину) внутренней стороной стопы**: останавливающая нога встречает катящийся или летящий мяч впереди опорной. Выполняется максимальное уступающее движение назад.

Одновременно, туловище поворачивается на носке опорной ноги почти на 160 градусов. Мяч со значительно меньшей скоростью продолжает движение. Туловище наклоняется вперёд, о.ц.т. перемещается в сторону движения мяча, который находится под контролем стопы игрока.

При переводе в сторону (например, вправо) уступающее движение осуществляется назад-вправо, футболист поворачивается примерно на 90°. При этом не только гасится движение мяча, но и меняется его направление.

ж. Перевод внутренней частью подъёма. Данным способом опускающийся мяч преимущественно переводится в сторону или за спину.

Исходное положение – вполоборота к опускающемуся мячу. Ближняя к мячу останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, отводится чуть в сторону, разворачиваясь внутренней частью подъёма навстречу мячу. При приближении мяча нога движется к нему накрывая мяч в момент отскока.

Встречая на своём пути расслабленную стопу, движение мяча существенно замедляется. Останавливающая нога продолжает движение за мячом, туловище поворачивается в сторону перевода.

з. Перевод мяча внешней частью подъёма. Исходное положение – лицом к опускающемуся мячу, останавливающая нога выносится вперёд. Стопа внешней стороной наружу. Поза игрока идентична положению при остановке мяча внутренней стороной стопы. В данном случае движение ноги к мячу производится с таким расчётом, чтобы накрыть его внешней частью подъёма в момент отскока. Туловище поворачивается вокруг опорной ноги в сторону дальнейшего движения мяча, скорость которого значительно уменьшилась.

и. Перевод мяча грудью. Для перевода мяча средней частью груди нужно отклониться назад и выполнить небольшое уступающее движение. Мяч при этом ударяется о среднюю часть груди и **перелетает через голову**. Поворачиваясь на 180°, игрок овладевает мячом.

При переводе мяча правой (левой) частью груди вправо влево, уступающее движение выполняется за счёт поворота туловища вправо или влево.

к. Примерные упражнения. Индивидуальные:

– остановки (разными способами) мяча, отскочившего от стенки, батута; остановки мяча в ходе ведения.

Парные:

– остановка (разными способами) мяча, переданного партнёром ногой, головой или брошенного из-за боковой.

Групповые:

– «А» направляют мяч выходящему на передачу «Б»; тот останавливает мяч с переводом на 180° и передаёт партнёру из своей группы и т.д.

– Остановки с переводом мяча в сторону после передачи, сделанной партнёром. Варианты: передачи двух и более мячей; после передачи занять место партнёра, принимающего мяч (на позиции «А» располагаются

несколько игроков); остановки мяча в игровых упражнениях (3x3, 4x2, 4x4 и др.) и в играх.

Упражнение № 1

а) игроки в парах мяч на пару. Расположение игроков в 5 м. друг от друга, лицом к партнёру;

б) партнёр набрасывает руками мяч на бедро стоящему напротив, тот принимает мяч бедром и опускает мяч вниз;

в) то же, но партнёр, после опускания мяча вниз и отскока его от земли, возвращает мяч партнёру в руки легким ударом ногой;

г) то же, но работа другой ногой;

д) наброс мяча партнёру на грудь, приём, опускание мяча на бедро, подбив, опускание на землю и подбив мяча после отскока с посылкой мяча партнёру на грудь. Партнёр повторяет всю комбинацию.

Тренеру:

– предложить более сложные комбинации для приёма и работы с мячом в форме жонглирования;

– обратить внимание на балансировку тела с помощью рук;

– сфокусироваться на мяче;

– организовать соревнование между парами.

Упражнение № 2

а) X – с мячами в руках;

б) Y – набрасывает на ворота;

в) X – набрасывает мяч на бедро Y;

г) Y – принимают мяч, несколько подбив вверх и не давая опуститься на грунт, бьют по воротам.

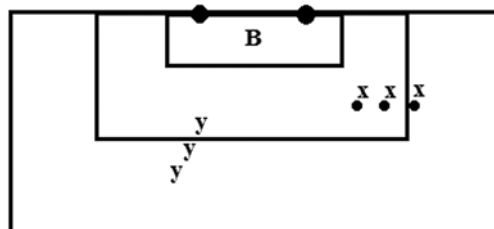


Рис. 2

Тренеру:

– разнообразить части тела принимающие мяч;

– разнообразить форму удара по воротам (смена ног, смена поверхностей голенистопа);

– увеличение скорости выполнения удара;

– изменение траектории наброса мяча.

л. **Упражнения для отработки приёма мяча и перевода его первым же касанием в удобное положение для дальнейших действий.**

Упражнение № 3 (рис. 3)

а) квадрат 10x10 м, три игрока, один мяч;

б) X1 – с мячом;

в) X1 – делает пас X, тот в касание делает пас X2, X2 – возвращает в касание мяч X, а тот, так же в касание делает пас X1;

г) то же, но пас делают другой ногой (другой частью голенистопа).

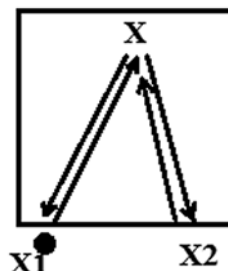


Рис. 3

Тренеру:

– важно напомнить футболистам о точности паса и под определённую ногу;

– может быть сначала разрешить два касания;

– напомнить об обязательном движении навстречу мячу.

Упражнение № 4 (рис. 3)

а) квадрат 10x10 м, три игрока, один мяч;

б) X1 –с мячом;

в) X1 –делает пас игроку X и перемещается на его место;

г) X – в касание делает пас X2, и перемещается на место X1;

д) X2 – принимает мяч и играет в касание на X1, который в это время занимает позицию X, и сам же смещается на его место и т.д.

Тренеру:

– начать с двух касаний.

2. Дриблинг, ложные движения, финты

При дриблинге надо держать мяч близко в ногах, чтобы было удобно применять ложные движения, финты для обводки соперника.

Важно осуществлять обводку в момент не полной готовности соперника к отбору.

Заметную роль при дриблинге и обводке играет **положение головы**. Голова поднята для контроля соперника и обстановки, беглый взгляд на мяч и снова на соперника.

Применение ложных движений и финтов **наиболее целесообразно при дриблинге на высокой скорости в средней линии поля, но особенно в штрафной соперника**.

Если не удаётся после финта выйти в открытую позицию для удара, то целесообразно сделать ложный «замах для удара» (что заставит соперника несколько остановиться для заслона ворот), а следующим коротким движением выйти из под заслона и мгновенно пробить.

Немаловажно при дриблинге держать руки пошире, чтобы не терять равновесие, чувствовать где находится соперник, чтобы **перевести мяч под дальнюю от него ногу**.

Заканчивать дриблинг, как было уже сказано, молниеносным ударом по мячу с сохранением движения в сторону ворот для добивания в случае отскока от вратаря, стоек или перекладины.

3. Отбор мяча

В этот период необходимо обучение отбору мяча **с помощью толчка плечом и отбору в подкате**.

а. Толкать соперника можно тогда, когда оба находятся на так называемом **«игровом расстоянии» от мяча**.

Толкать следует в момент, когда соперник находится в одноопорном положении **на дальней от вас ноге**.

б. Отбор в подкате осуществляется преимущественно сбоку по отношению к сопернику.

Отбирающий игрок, сближаясь с соперником, владеющим мячом (например слева от него), отталкиваясь левой ногой, в падении – прыжке вытягивает правую ногу вперёд – вправо, **преграждая путь мячу подъёмом правой ноги**.

4. Удары

По мере освоения различных видов ударов, которое начато в период «Начальной подготовки», **постепенно, параллельно с ростом физической и технической подготовленностью** юных футболистов, следует **переходить к освоению более сложных видов ударов**.

а. Удар с лёта и полулёта. Полёт мяча тем ниже, чем ближе он был к земле при соприкосновении с бьющей ногой, чем дольше бьющая нога сохраняет согнутое положение в тазобедренном и коленном суставах и чем больше стопа оттянута вниз.

– **Удар с лёта (с поворотом)** выполняется средней частью подъёма по опускающемуся или низко летящему мячу.

Опорная нога, несколько согнутая в коленном суставе, развёртывается в сторону предполагаемого посылы мяча и ставится несколько на внешний свод стопы. Туловище отклоняется в сторону опорной ноги. С поворотом туловища начинается ударное движение ноги в горизонтальной плоскости. После проводки ударная нога движется вперёд и опускается вниз.

– **Удар с полулёта** наносят всеми частями стопы, но чаще серединой и внешней частью подъёма. Делают это сразу же после отскока мяча от земли. Здесь нужен очень точный расчёт. **Чтобы мяч полетел низко**, необходимо голень и стопу в момент удара держать в вертикальном положении. Даже при незначительном усилии мяч летит с большой скоростью и на далёкое расстояние.

Важно точно рассчитать место приземления мяча и поставить опорную ногу как можно ближе к этому месту.

Ударное движение начинается несколько ранее момента приземления мяча. Непосредственно после отскока мяча наносится удар.

В игре часто приходится ударять мяч, **летающий сбоку от игрока**. Чтобы **он полетел низко над землёй**, игрок должен отклониться в сторону опорной ноги и нанести удар в середину мяча. При отклонении туловища в сторону бьющая нога делает движение по горизонтальной плоскости, заставляя мяч лететь параллельно земле.

б. Удар через себя. Опорная нога выставляется с пятки вперёд. Движение туловища затормаживается, и оно отклоняется назад. Ударное движение выполняется вперёд – вверх – назад. В это время происходит

перекат опорной ноги с носка на пятку. После удара и небольшой проводки ударная нога опускается вниз, туловище выпрямляется.

Чем ниже место встречи ноги и мяча, тем выше траектория полёта мяча.

Чтобы послать мяч с более низкой траекторией, надо выполнить удар по мячу, который находится на уровне головы или выше, и над местом опоры.

Этому способствует использование удара через себя в падении. При отклонении туловища назад игрок падает на руки, а затем на спину.

Удар через себя в падении и в прыжке «ножницами»: толчком одной ноги выполняется прыжок вверх в сторону опускающегося мяча. Маховая нога движется вверх. Туловище начинает отклоняться назад. Затем толчковая нога, которая является ударной ногой, устремляется вверх, а маховая – вниз.

В момент горизонтального положения туловища выполняется удар по мячу назад. Приземление происходит на руки, а затем на спину.

в. Удар пяткой – подготовительная фаза начинается с постановки опорной ноги на уровне мяча. Для замаха ударная нога переносится над мячом и выносится вперёд.

Рабочая фаза – удар выполняется резким движением ноги назад и ударом пяткой по мячу.

При ударе правой ногой левая опорная нога ставится справа от мяча. Ударная нога для замаха выносится вперёд, и удар осуществляется пяткой правой ноги в результате скрестного движения по отношению к опорной ноге.

Можно выполнять удар пяткой опорной ногой. Для этого она ставится за мяч на расстояние 10-15 см. При следующем шаге производится задний толчок (нога движется назад и вверх), который и является ударным движением.

г. Удар по мячу головой в падении – на последних 3-4 шагах разбега туловище наклоняется несколько вперёд. Толчок выполняется одной ногой в сторону предполагаемой встречи с мячом. Полёт происходит параллельно земле. Руки согнуты в локтевых суставах. Игрок следит за движением мяча.

Удар выполняется серединой или боковой частью лба.

Заключительная фаза – приземление – происходит на слегка согнутые напряженные руки. Амортизируя падение, руки сгибаются, затем происходит перекал на грудь, живот, ноги.

д. Пример корректировки удара по мячу:

– при выходе под мяч для удара ты должен быстро выбрать часть тела, которой будешь играть (нога, голова, грудь);

– подобрать длину шагов к точке встречи с мячом;

– если понял что будешь играть ногой, то выбери часть стопы которую применишь;

– обрати внимание на положение тела;

- обрати внимание на положение опорной ноги;
- обрати внимание на положение бьющей ноги;
- сделай резкий удар ногой;
- видоизмени силу удара и т.д.

е. Важный вопрос подтягивания ударной техники выполнения не ведущей ногой.

Один из вариантов – это необходимость повторения движений сначала ведущей ногой с запоминанием мышечных ощущений при правильном выполнении всей схемы ударного действия, и поиск этих ощущений при выполнении удара не ведущей ногой («зеркальное выполнение»).

ж. Силовые резаные удары – те же удары, которые разучивались ранее, но выполняются с большей прикладываемой силой в момент удара.

Необходима корректировка мышечных усилий для сохранения или улучшения точности ударов с постепенным увеличением силы удара и сохранением до 90 % точности.

з. Повышение точности ударов.

Уровень проявления точности при выполнении двигательных действий определяется не только природой одарённостью, но и общей двигательной подготовленностью и степенью владения конкретным техническим приёмом.

Техническая подготовка направленная на повышение точности ударов, как правило связана с **использованием нескольких педагогических приёмов:**

- метод контрастных заданий;
- метод сближаемых заданий;
- метод многократного повторения.

Применение этих методов связано с формированием новых двигательных навыков, т.е. с запоминанием новых программ двигательных действий. **Это расширяет двигательный потенциал игрока и способствует повышению уровня технической подготовленности.**

Точность выполнения ударов – один из основных показателей уровня мастерства, а уж «двуногие» игроки, владеющие техникой удара с обеих ног, особенно ценятся.

Формирование двигательных навыков выполнения ударов по воротам «неведущей» ногой требует специальной подготовки.

Если применять на тренировках стандартные двигательные действия для неведущей ноги, с оптимальными интервалами отдыха для закрепления правильных навыков, **то это должно привести к росту точности ударов неведущей ногой.**

Фундаментом технической подготовленности является расширение двигательной базы футболиста. Поэтому **чем больше он выполняет двигательных действий с мячом, тем выше будет уровень точности ударов.**

Существует два пути управления способностью футболиста точно выполнять удары ведущей ногой:

1. Расширение технического арсенала для неведущей ноги за счёт включения в тренировочные занятия **упражнений, требующих проявления ловкости и высоких координационных способностей.**

2. Организация технической подготовки **футболистов с введением длительных интервалов отдыха** после многократного использования одних и тех же упражнений длительный период времени.

Длительный интервал приведёт к ослаблению образовавшихся условных связей в ЦНС, однако **забываться будут только те связи, которые повторялись на тренировке наименьшее количество раз, а это значит – неправильная техника.** (Селуянов В.Н., 2012 г.).

и. Технические упражнения для отработки ударов.

Упражнение 1. Бег с мячом и удар (подъёмом)

Организация:

- две площадки;
- группы из 6-8 игроков на каждой площадке + 2 вратаря;
- 2 больших ворот и от 2 до 3 маленьких ворот;
- мячи и конусы.

Порядок:

Поле А:

- быстрый рывок, бег-слалом и удар (левой/правой ногой);
- игрок подбирает свой мяч.

Поле В:

- игроки бегут с мячом по направлению к воротам без вратаря и бьют;
- игроки жонглируют мячом (3-4 раза), затем бьют.

Варианты:

- менять тип удара (внутренняя сторона стопы, подправка мяча и т.д.);
- на поле В 4 игрока с мячом и 2 без мяча, игроки бьют по воротам после игры в стенку.

Упражнение 2. Быстрый удар по воротам после движения к мячу

Организация:

- 2 группы из 6-8 игроков в каждой + вратари;
- 2 ворот;
- мячи и конусы.

Порядок (поле А):

- (А) бежит с мячом и передаёт его (В), чтобы тот ударил с разворота;
- после паса и удара игроки меняют группы;
- действие начинается с одной стороны и переключается на другую после нескольких ударов.

Варианты:

- (А) бежит с мячом и передаёт его(В), который возвращает его назад (А), чтобы тот ударил по воротам;

– поле (В): тренер передаёт мяч между конусов для (А) или (В), которые бегут к мячу с противоположных направлений.

Упражнение 3. Удар по воротам (физическим) давлением.

Организация:

– 2 группы из 3-5 игроков каждая, с номерами + 2 вратаря;

– размеченное поле;

– 1 мяч на игрока и конусы.

Порядок:

– каждый игрок водит свой мяч;

– когда называют их номер, игроки (синие/жёлтые) перемещаются в штрафную площадь и бьют по воротам;

– они могут бить любой ногой;

– тренер определяет контактную поверхность.

Варианты:

– игрок ведёт в штрафную площадь, передаёт мяч нейтральному игроку, который затем пасует на первого игрока, чтобы тот быстро пробил;

– нейтральный игрок бросает мяч рукой игроку, который затем с лета или с полулёта наносит удар по воротам.

Упражнение 4. Игра 4х4, 3х3 + вратари. Удар по воротам

Организация:

– 2 команды из 4 игроков + 2 вратаря; по 4 нейтральных игрока на команду;

– размеченные площади для игры;

– 2 ворот.

Порядок:

– игра без ограничений;

– нейтральные игроки играют в 1 касание (или 2 касания) и **не могут передавать мяч друг другу;**

– игроки перемещаются по всей площадке.

Варианты:

– прямой удар по воротам в зоне атаки;

– удар по воротам после того, как один из нейтральных игроков сделал пас под удар.

– Прямой удар по воротам со своей половины.

Упражнение 5. Удар по воротам после быстрой передачи назад

Организация:

– 2 группы из 6-8 игроков;

– мячи и конусы;

– упражнение выполняется с использованием двух ворот с вратарями.

Порядок (поле А):

– (А) играет в стенку в (В) который затем передаёт мяч (С), а тот делает передачу назад на (А);

– (А) бьёт по воротам и бежит назад;

– игроки, бьющие по мячу, меняются;

- передачу следует делать как справа, так и слева;
- следует менять расстояние до ворот.

Варианты (поле В):

– (А) передаёт мяч (В), который делает пас назад. (А) передаёт мяч (С), который посылает мяч за (В) на (А), который и делает удар по воротам;

- игроки меняют позиции, как только действие закончено.

Упражнение 6. Удар по воротам после передачи мяча назад

Организация:

- группа из 6-8 игроков + вратарь;
- мячи;
- это упражнение может выполняться с использованием двух ворот.

Порядок:

- (А) передаёт мяч на (В), а (В) – на (С);
- (С) следует пас назад (А), который бьёт по воротам;
- (А) занимает позицию (С), а (С) – позицию (А).

Варианты:

– после паса (В) игроку (С) игрок (В) бежит за (А) и действует как соперник.

Упражнение 7. Удар по воротам после быстрого рывка и манёвра с передачами

Организация:

- 2 группы из 4-5 игроков каждая + 2 вратаря;
- размеченная игровая площадь + 2 ворот.

Порядок:

– (А) и (В) каждый ведут с мяч и делают пас с флангов по земле вдоль штрафной;

- (А) обрабатывает мяч от (В) и бьёт по воротам;
- (В) обрабатывает мяч от (А) и бьёт по воротам;
- игроки бьют по воротам сразу или после обработки мяча;
- затем игроки меняются сторонами.

Варианты:

– можно менять траектории передач;

– соревнование между командами: какая команда сможет забить больше из 6 ударов на каждого игрока?

Упражнение 8. Игра 4x4, 3x3

Организация:

– 2 команды из 4 игроков каждая + 2 группы из 4 нейтральных игроков + 2 вратаря;

– размеченная игровая площадь + 2 ворот.

Порядок:

– игра без ограничений и быстрое завершение атаки;

– максимум 5 передач внутри команды, включая те, что сделаны нейтральными игроками вдоль боковых линий, которые могут делать только пас в касание.

- один игрок должен всегда оставаться в зоне защиты;
- 1 очко засчитывается за гол и 3 – за каждый гол, забитый из оборонительной зоны.

Варианты:

- гол, забитый до того, как было сделано 3 паса, оценивается в 2 очка, но должен быть сделан хотя бы один пас.

Упражнение 9. Удар по воротам после того, как мяч был передан назад

Организация:

- 4-6 игроков + вратарь;
- мячи и конусы;
- это упражнение может выполняться в двое ворот.

Порядок:

- (А) передаёт мяч (В), который стоит спиной к воротам; в 15 м от штрафной;
- (В) обрабатывает мяч внешней стороной стопы, бежит с ним и делает передачу с фланга на (А), чтобы тот ударил с ходу;
- (А) и (В) меняются ролями;
- (С) и (D) делают то же самое;
- передачи должны быть разнообразными: быстрый удар с ходу по воротам делается после низкой или высокой передачи, а также после того, как мяч был обработан.

Упражнение 10. Завершение атаки с передачи по воздуху

- 8-10 игроков + вратарь;
- мячи и конусы.

Порядок:

- (А) передаёт мяч низом на (В), который делает пас назад на (С);
- не обрабатывая мяч, (С) передаёт мяч (D) или (Е);
- (D) или (Е) бьёт по воротам (либо прямо, либо после обработки мяча в зависимости от вида передачи);
- (D) и (Е) могут меняться местами друг с другом (бегут крест накрест).

Варианты:

- использование защитника (пассивного или полуактивного), который выступает в качестве соперника в центре.

Упражнение 11. Игра 5 на 5/6 на 6 с вратарём

Организация:

- команды из 5 + 2 нейтральных оранжевых игрока + 2 вратаря;
- размеченная игровая область + 2 крайние полосы для нейтральных игроков + 2 ворот;
- мячи.

Порядок:

- свободная игра; игроки должны пытаться забить гол после навесов с флангов;
- голы, забитые после навесов, оцениваются в 2 очка; голы, забитые

с одного касания после навеса, оцениваются в три очка; обычные голы оцениваются в 1 очко;

– команды должны выполнить 4 паса перед тем, как сделать передачу с фланга.

Варианты:

– 5x5 при максимум 3 касаний;

– нет фиксированных нейтральных игроков по линиям. Мяч передается на фланг игроку, открывшемуся во фланг.

Упражнение 12. Игра 1x1, 2x2, 3x3 + вратари (рис. 10)

Организация:

– 2 команды, 2 вратаря;

– 2 площадки в размере штрафной;

– центральная зона.

Порядок:

– первый игрок команды (Z) дриблирует в центральную зону к игроку (X);

– необходимо обвести игрока (X) и пробить по воротам;

– затем такую же попытку делает команда (X).

Вариант:

– если обороняющийся отобрал мяч он может тут же атаковать ворота команды соперника.

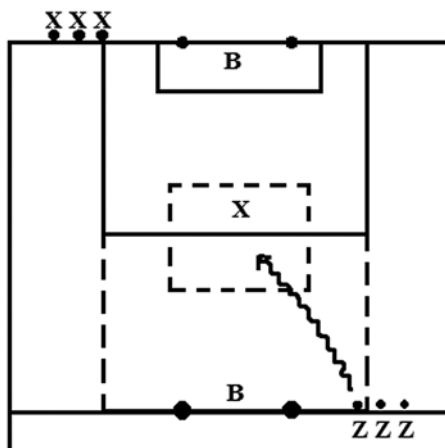


Рис. 10

Упражнение 13. Игра 4x4 в одни ворота, 3 команды

Организация:

– 2 команды в штрафной площадке;

– третья располагается вне штрафной по её периметру.

Порядок:

– с фланга или по центру делается передачи в штрафную;

– овладевшая мячом команда атакует, используя игроков третьей команды как нейтральных, но без входа в штрафную;

– если оборонявшаяся команда овладевает мячом, то атакует уже она.

Упражнение 14. Короткий спринт и удар по воротам (рис. 11)

Организация:

– две площадки размером со штрафную площадь;

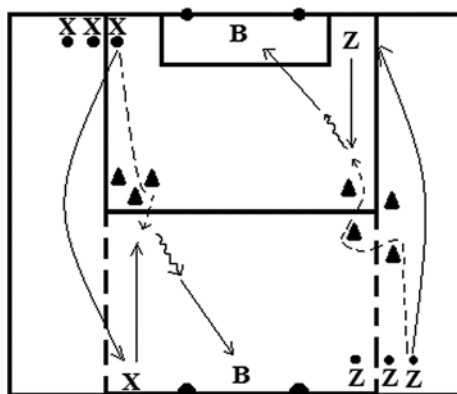


Рис. 11

- двое ворот;
- мячи и конусы.

Проведение:

- игрок с мячом на линии ворот делает длинную передачу партнёру у других ворот;
- тут же пробегает между конусами и получает пас от партнёра;
- дриблинг и удар по воротам.

5. Упражнения для обучения игре головой

а. /игра головой в обороне/

Упражнение № 1 (рис. 1)

- четыре игрока линии обороны в штрафной;
- партнёр делает длинную передачу в сторону линии обороны (по воздуху);
- один из игроков в прыжке делает или длинный вывод из штрафной или головой передаёт мяч одному из партнёров находящемуся в линии обороны.

Упражнение № 2 (рис. 2)

- подача углового;
- обороняющиеся должны выполнить ударом головы выбив мяча в поле, в противоположную сторону от направления движения тренера (Т);
- Т – тренер изображает соперника.

Упражнение № 3

- площадка 15x15 м, разделённая сеткой;
- игра головой через сетку 2x2, 3x3, 4x4;
- можно разрешать один раз играть ногой, но передача мяча на сторону соперника только ударом головы.

Упражнение № 4

- размер площадки определяется тренером;
- играют 4x1, передавая мяч друг другу ударами головой;
- мяч можно подбивать 1-2-3 раза прежде, чем сделать передачу партнёру;
- водящий должен отобрать мяч головой или в перехвате или в единоборстве;
- то же самое можно делать в игре 5x2.

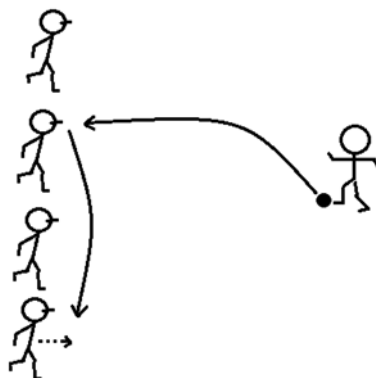


Рис. 1

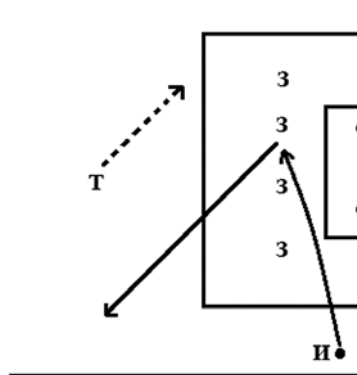


Рис. 2

Упражнение № 5 (рис. 3)

– шестеро против двоих во-
дящих;

– отбирающий игрок не мо-
жет войти в зону, где нет мяча;

– оба отбирающих могут од-
новременно войти в одну зону.

б. Упражнения для игры го- ловой в атаке

Упражнение № 6 (рис. 4)

«Т» – тренер с силой бьёт мяч о
газон, «И» – игрок, после отскока
мяча от газона, старается сильно
пробить головой:

– без прыжка;

– в прыжке;

– в падении.

Упражнение № 7 (рис. 5)

– удар головой после подачи
мяча с фланга;

– то же, но после различных комбинацион-
ных взаимодействий на фланге;

– то же, но выход для удара на ближнюю
стойку с целью срезки мяча в ворота;

– то же, но ввести сопротивление соперни-
ка;

– постепенно увеличивать количество ата-
кующих и обороняющихся.

Упражнение № 8 (рис. 6)

– игра на площадке длиной от 20 до 50 м.,
в двое ворот: 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 с вратаря-
ми;

– передачи мяча руками, голы забивать го-
ловой с паса партнёра, который на-
брасывает мяч руками или отдаёт
пас ударом головы.

Упражнение № 9 (рис. 7)

– площадка игровая длиной
30 м.;

– вратарская площадка радиусом
9 м. от линии ворот;

– в зону ворот ни кто входить не
может;

– удары по воротам из-за преде-
лов вратарской площадки;

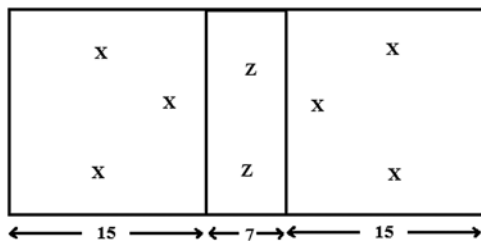


Рис. 3

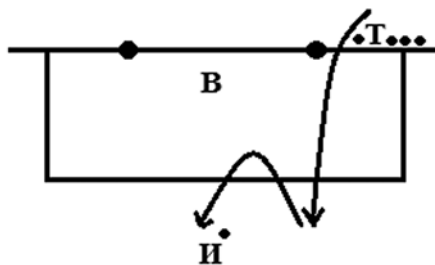


Рис. 4

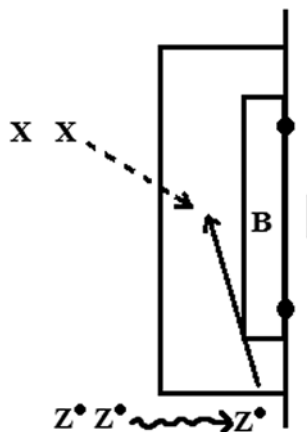


Рис. 5

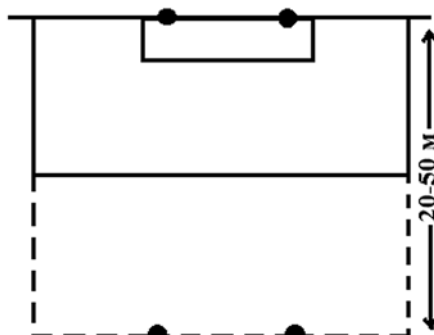


Рис. 6

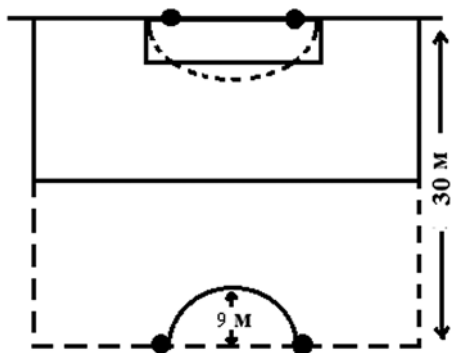


Рис. 7

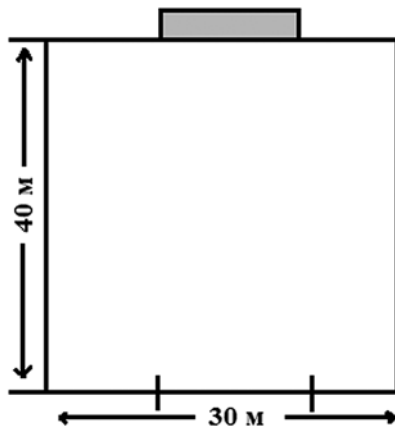


Рис. 8

– передачи мяча руками, набросы – руками, удары и в прыжке и без прыжка.

Упражнение № 10 (рис. 8)

- площадка 30x 40 м;
- ворота развернуты створом от поля;
- гол можно забить только забежав за ворота и получив мяч с поля;
- набросы под удар руками;
- пасы только ударом головы;
- перехватывать только головой.

в. Эстафеты

Упражнение № 11:

- баскетбольная площадка;
- две команды;
- жонглирование головой в движении до кольца и посыл мяча ударом головы в корзину;
- каждая команда в своё кольцо;
- вариант – обе команды в одно кольцо.

Упражнение № 12 (рис. 9)

- две команды жонглируют обходя стойку и передавая мяч следующему партнёру ударом головы;
- при падении мяча – штрафное очко и продолжение движения с места падения;
- вариант – попробовать одновременное жонглирование всей командой.

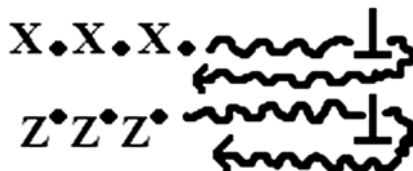


Рис. 9

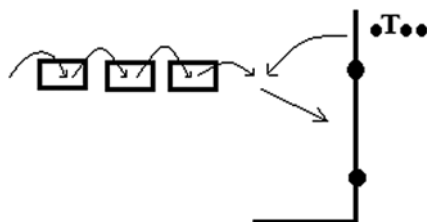


Рис. 10

Упражнение № 13 (Рис 10)

- делаются кувырки на трёх матах (или на футбольном поле);
- наброс тренера мяча под удар головой в падении.

Упражнение № 14 (рис. 11)

– X и Z – жонглируют мяч голо-
вой оббегая стойки;

– у последней стойки посылают
мяч ударом головы во фланг и от-
крываются в штрафную площадку
под диагональную передачу с дру-
гого фланга;

– удар головой и переход в дру-
гую группу.

6. Обучение игре в одно касание

Игра в одно касание, в «стенку»,
**позволяет сохранять мяч избегая единоборств, и занятию новых сво-
бодных позиций.**

Получающий мяч в свободной позиции будет иметь возможность для
последующей игры в касание, сохраняя движение взаимодействующих с
ним партнёров.

Слабо умеющий играть подобным образом будет рисковать потерей
скоростного движения и возможностью использования свободных про-
странств, а то и их потерей.

Некоторые игроки, делая технические ошибки при таком взаимодей-
ствии, переходят на игру в два касания. **Тренеру необходимо объяснить
им, что в этом случае их партнёры и команда потеряет возможность ис-
пользовать свободные зоны ибо они будут тут же закрыты.**

При организации тренировок для работы над этим умением, необ-
ходимо продумать не только основную часть тренировки, но и разминку.
**Разминка должна быть не долгой по времени, не объёмной по содер-
жанию, но приближённой к предстоящей деятельности и к самому фут-
болу.** В основной части работу можно организовать в малых группах, на
малого размера площадках, чтобы было больше работы непосредственно
с мячом.

Тренеру важно обратить внимание на тех ребят, кто мало активен,
пассивно наблюдает чаще, чем сам участвует. Таких надо активизиро-
вать, мотивировать, вовлечь в взаимодействие с партнёрами. Игры про-
водить в составах 4x4, 7x7, в четверо ворот, двумя мячами.

Нацеливать ребят на применение определённых видов передач.
Можно менять команды по составам, если обнаруживается заметное
преимущество одной из них. **Строго соблюдать оговорённые правила,**
которые не должны резко отличаться от общепринятых правил большого
футбола.

В заключительной части тренировочного занятия можно исполь-
зовать те технические приёмы, которые изучались на данном занятии.
Использовать различные связки технических приёмов (дриблинг + пас +

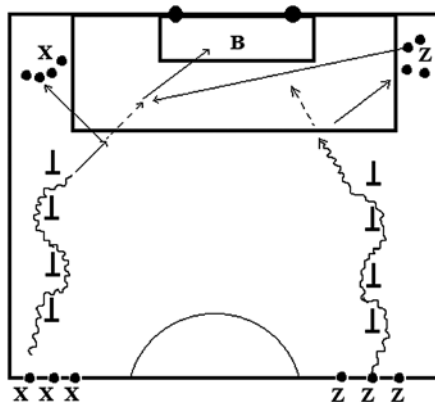


Рис. 11

удар; пас + приём + дриблинг + финт + удар и т.п.).

Упражнение № 1 (рис. 1)

– площадка 10x15 м., 4 команды по 4 человека;

– один мяч;

– первый X – делает пас в группу Y и быстро перемещается в конец группы Y. Первый игрок группы Y играет в касание первому игроку группы Z, а сам перебегает в конец группы Z; первый игрок группы Z играет в касание первому игроку группы S, а сам перебегает в конец группы S; первый игрок группы S играет в касание игроку группы X и перемещается в конец этой группы и т.д.

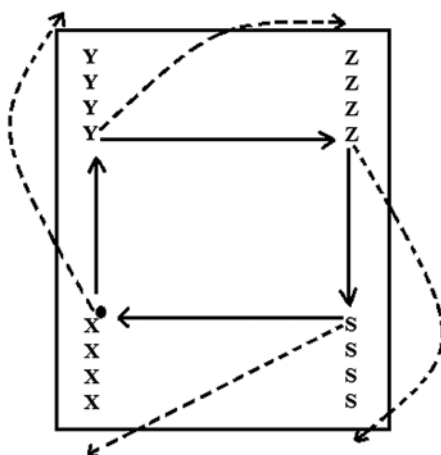


Рис. 1

Тренер – ориентировать игроков на уступающее движение принимающей ногой и лишь вторым касанием делать пас, если в начале упражнения проявится много неточностей;

– напомнить о движении навстречу мячу;

– попробовать включить ещё один мяч.

Упражнение № 2 (рис. 2)

– площадка 10x10 м. На одной стороне маленькие ворота, X и Y с мячами в углу площадки. Напротив в воротах игроки X₁ и Y₁;

– одновременно, X и Y делают пас своим игрокам в ворота (X₁ и Y₁);

– игрок X₁ принимая мяч играет в касание в сторону игрока Y, а игрок Y₁ принимая мяч от игрока Y играет в касание игроку X.

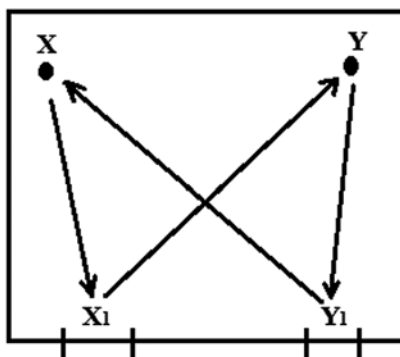


Рис. 2

Тренеру – разрешить сделать три касания: принять, перевести, сделать пас.

– Затем в два касания: принять с переводом + пас.

– Игра в касание.

Упражнение № 3:

– размер площадки в зависимости от количества игроков;

– у каждого игрока свой номер;

– необходимо делать пас строго по последовательности номеров: первый – второму, тот третьему... десятый – одиннадцатому, а тот снова первому;

– игроки постоянно перемещаются по площадке, открываясь друг под друга;

– сначала касание не ограничивают, затем только 2, затем одно.

Вариант:

- пас только правой ногой;
- пас только левой ногой;
- пас только внешним подъёмом;
- пас только внутренним подъёмом.

Тренеру:

- визуально контролировать перемещение игроков и ориентированность их за наблюдением друг за другом;
- поощрять хорошую технику паса;
- поощрять хорошее открывание под пас;
- ориентировать на недопущение выхода мяча за площадку;
- поощрять активность и креативность.

Упражнение № 4 (рис. 3)

- обозначить круг;
- по окружности стоят 5-6 игроков;
- один игрок с мячом;
- он делает пас на партнёра, тот выходит под мяч, а передавший бежит на его место (играть в одно касание).

Тренеру:

- обратить внимание на согласованность действий, точность передач и быстрое перемещение.

Упражнение № 5 (рис. 4)

- то же, что в упражнении 4, но мяч у игрока, стоящего в центре круга;
- игрок делает передачу одному партнёру, а бежит к другому, который должен быстро выбежать под пас в центр круга и т.д. (игра в касание).

Тренеру:

- обратить внимание на понимание того, кому делать пас, куда бежать и когда игроку следует открыться.

Упражнение № 6 (рис. 5)

- обозначить площадку 8x15 м конусами;
- у каждого конуса стоит игрок (А, В, С, D);

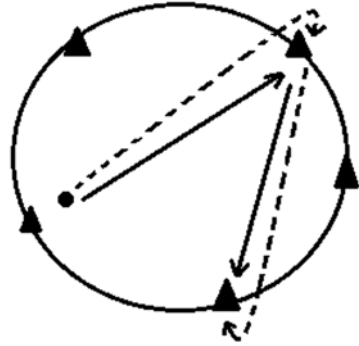


Рис. 3

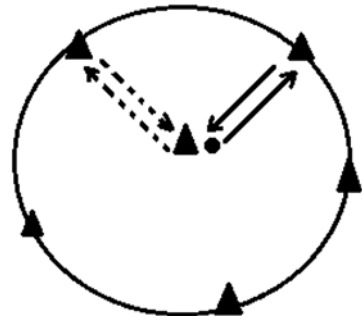


Рис. 4

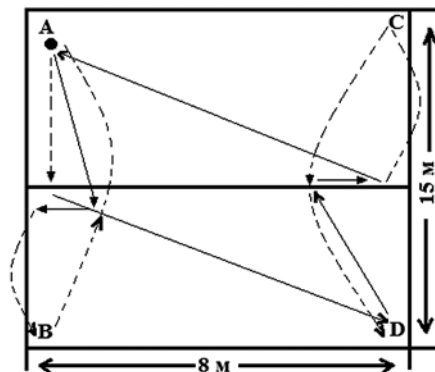


Рис. 5

- мяч у игрока (А);
- игрок (А) делает пас на выходящего навстречу игрока (В) и сам устремляется к нему;
- игрок (В) играет «в стенку» с (А) и тот посылает мяч по диагонали на игрока (D);
- игроки (А) и (В) меняются позициями;
- игрок (D), получив мяч от (А), играет «в стенку» с игроком (С), и они меняются позициями так же, как игроки (А) и (В);
- игрок (D) делает диагональную передачу на игрока (В) находящегося уже в другой позиции.

Тренеру:

- обратить внимание игроков на точные передачи и согласованность действий;
- сделать то же, но в обратном направлении.

Упражнение № 7 (рис. 6)

– это упражнение может быть использовано в основной части занятия;

– размер площадки в зависимости от количества игроков (например: $\frac{1}{2}$ игрового поля). Один мяч;

– в углах площадки размечены 4 ворота (без вратарей);

– гол засчитывается тогда, когда мяч заходит в ворота, а за ленточкой его прижимает партнёр;

– команда может забивать в любые ворота;

– команда владеет мячом до тех пор пока его не отберёт соперник, или она его потеряет упустив за линию площадки или пробьёт линию ворот.

Тренеру:

- можно ввести ещё один мяч;
- следить за действиями игроков;
- по необходимости корректировать;
- заставлять думать на основе короткого разговора с тренером.

7. Пример технической тренировки (13-15 лет).

Цели: улучшение передач и обработки мяча с уходом после его получения. Продолжительность – 90 мин.

1. Техническая разминка (15 мин).

2 команды по 8 игроков делают передачи друг другу с максимум 2-3 касаниями на игрока. Передача делается игроку, одетому в другой цвет.

Главное – уход с мячом в свободное пространство, получение мяча, обработка, пас.

Гибкость и растяжка.

2. Вводная практическая игра (15 мин) /матч № 1/

2 команды по 8 игроков: игра 4 на 4 в размеченной игровой зоне

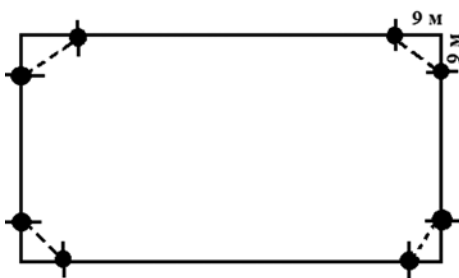


Рис. 6

– Игра без ограничений (затем максимум 3 касания на игрока), с целью удержания мяча в команде. Дополнительные игроки стоят вне квадрата, они могут сделать только 1-2 касания и должны передавать мяч игрокам своей команды. Игра длится 3-4 минуты, после чего игроки меняются ролями.

– Тренер считает количество успешных передач.

– Упор на качестве обработки мяча и передач, а также на движении игроков.

Вариант:

– Дополнительный игрок, который получает мяч вне квадрата, может войти в квадрат с мячом.

– Игрок, сделавший этот пас, занимает место соответствующего дополнительного игрока.

3. Техническое упражнение: обработка, передачи и перемещение за мячом (15 мин)

– 2 группы по 8 игроков располагаются по шестиугольнику, расстояние между игроками – 10-15 м.

– Мяч передаётся по земле в ноги партнёру по команде. Он обрабатывает его, тут же передаёт мяч дальше (максимум 2-3 касания) и затем продолжает движение. Упражнение можно выполнять с 2 мячами (упор на ритме).

– Игроки должны менять способ приёма мяча (внешняя и внутренняя сторона стопы) и способ передачи (левая и правая нога). Упор на ритмичных движениях.

Вариант (с группой игроков):

– (А) делает прямой пас на (В), который передаёт его обратно (А).

– (А) делает длинную передачу на (С), который передаёт его (В) и т.д. Игроки находятся в постоянном движении.

4. Техничко-тактическое упражнение: получение мяча и пас в движении (10 мин)

– 2 группы по 7-8 игроков на одной половине поля.

– Игроки располагаются в соответствии с выбранной тренером игровой системой (например, 3-4-1). Мяч передаётся внутри команды с 1-2 касаниями на игрока. Все игроки постоянно двигаются, команда сохраняет компактное расположение. Игроки постоянно меняют положение.

– Упор на передаче мяча во время бега, переключении игры и разнообразии пасов. Игроки работают над передачами в треугольнике, передаче мяча в свободное пространство и на ход, используют короткие и длинные пасы.

Вариант:

– Ввести 2-3 или более игроков – соперников.

5. Завершающий матч (20 мин) /Матч № 2/

– 8 на 8 с 2 вратарями: 3 касания мяча на игрока.

– Голы, забитые в результате атаки, равняются 1 очку; голы, забитые непосредственно ударом с лёта – 2 очка.

– Тренер должен менять организацию игры. За 8-10 мин до конца можно ввести игру без ограничений.

– Тренер должен сделать так, чтобы игроки работали над передвижениями, избавляясь от опекунов, посылали мяч в свободное пространство, а также настаивать на качественной технике передач.

6. Заминка (10 мин)

– Один круг лёгкого бега вокруг поля. – Восстановительная растяжка.

– Эту часть тренировки может проводить игрок.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

А. Задача: «Определение в игровом пространстве взаимоотношения «партнёр-соперник» на основании осваиваемой модели игры».

С 13 лет ставится задача подвести занимающихся к правильному пониманию и стремлению выполнить более сложные тактические задачи.

В этой возрастной категории, используя игровую систему 4-3-3, можно начинать знакомство юных футболистов и с другими системами: 4-4-2, 4-5-1, 4-3-2-1, 3-5-2, варьируя их использование, в зависимости от возможностей соперника и состояния собственной команды.

Внимание футболистов акцентируется на следующие элементы:

– на ворота собственной команды, как самой важной точки основания и на ворота соперника, как основную цель;

– на взаимное расположение игроков собственной команды в соответствии с выбранной моделью;

– на оценку расположения соперника по отношению к игрокам своей команды;

– решение тактических задач немислимо без использования **технических умений и чем** они выше, тем легче выполнение самых сложных тактических задумок.

Поскольку к количественному составу (9 человек) добавляется ещё два футболиста, а футбольное поле становится стандартных размеров, то **заметно изменяется и взаиморасположение игроков и пространственное восприятие новых условий** (рис. 1, 2).

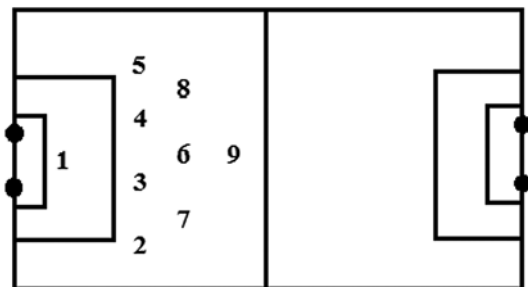


Рис. 1

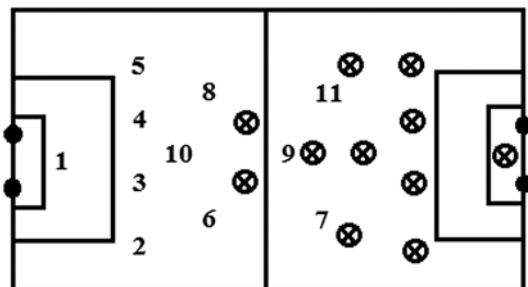


Рис. 2

При рассмотрении классической тактической расстановки команды по системе 4-4-2 можно чётко определить роли игроков (рис. 3).

Роли:

Оборонительная линия:

- правый крайний защитник;
- правый центральный защитник;
- левый центральный защитник;
- левый крайний защитник.

«Ромб» средней линии команды:

- задняя точка, оборонительный (опорный) центральный полузащитник;
- правый фланг, правый центральный полузащитник;
- левый фланг, левый центральный полузащитник;
- передняя точка, центральный полузащитник (выдвинутый).

«Треугольник» атаки состоит из двух нападающих основанием вперёд и центрального полузащитника. Однако если вместо центрального полузащитника будет играть оттянутый центральный нападающий, то эта система будет выглядеть как 4-3-3.

Базисные установки, освоенные в игре 9х9, способности, проявляющиеся на игровом поле, позволяют применять их к новой ситуации в пространстве.

К этому времени движения, связи, манера поведения, которые используют юные футболисты в индивидуальном порядке, приведены в известное соотношение с действиями всего коллектива.

– **Понятие существа «пространства» основывается** на технико-тактических качествах и степени физического состояния футболистов во всех фазах игры с мячом или без мяча.

Этот переход от 9 к 11 игрокам не слишком сложен для юного футболиста при условии, что на предыдущих этапах игра в «пирамиде» уже разучивалась.

Кроме того, это позволяет периодически расставлять игроков в различных позициях, помогает избежать ранней специализации, поддерживает «формирование» так называемого «универсального игрока», игрока хорошо ориентирующегося на любых участках игрового пространства, выполняющего различные тактические роли.

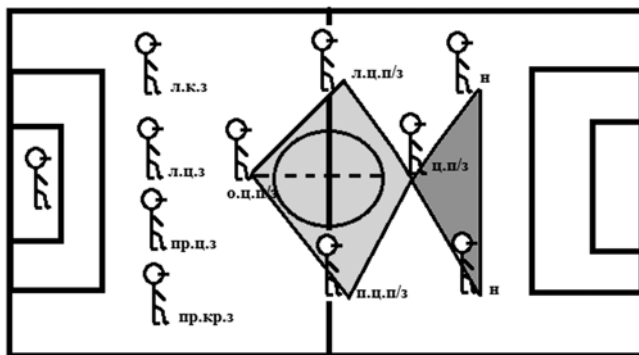


Рис. 3

Б. Упражнения для изучения и запоминания новых ощущений пространства стандартного поля:

- упражнения с перемещениями без мяча и с мячом;
- упражнения с перемещениями без мяча и с мячом с целью запоминания изменённой разметки футбольного поля;
- бег без мяча или с мячом в течение фиксированного промежутка времени, когда футболисты должны занять названную тренером территорию поля или её часть (штрафную площадь на своей половине поля, на другой; район между двумя штрафными площадками; район между средней линией поля и своей штрафной и т.п.);
- тренировки с «треугольником», «ромбом», «пирамидой» в соответствующих сочетаниях игроков;
- воспроизводить зеркально перевёрнутые движения группы игроков, линий команды, всей командой;
- переход «фигур» с одной территории на другую;
- преобразование «фигуры» из одной в другую, построения в линию, по диагонали и т.п.;
- проводить тренировки с использованием взаимодействия двух и более групп команды:
- оборона (защита) и полузащита;
- полузащита и нападение и т.п.

После выполнения упражнений в многочисленных тренировках, юные футболисты должны будут уже достаточно хорошо знать поле для игры и ориентироваться в его пространстве. **Находясь абсолютно в любом положении они должны уметь поддерживать отношения с партнёрами по команде, чтобы сохранять пространственную систему взаимосвязей, которая является предпосылкой для взаимодействия в определённой геометрической фигуре (треугольник, ромб, пирамида) и принятой командной тактической расстановке.**

В. Вопросы командной тактики.

Приступая к изучению командных тактических действий, нужно **объяснить расстановку игроков и функции каждого из них.** На первые учебные игры тренеры, как правило, не ставят сложных задач. **Важно, чтобы занимающиеся играли на своих местах и не увлекались бегает с мячом.**

Главное средство овладения командными действиями – двусторонняя игра. Именно она развивает правильное тактическое мышление. Тренер должен руководить игрой не допуская, чтобы она протекала стихийно.

В учебных и товарищеских играх особое внимание следует уделять выбору места при переходе от обороны к атаке и от атаки к обороне.

Нужно добиваться того, чтобы игроки могли отрываться от соперника и выходить на свободное место в момент, когда команда овладела мячом, а также своевременно и правильно «закрывать» игрока соперника сразу после потери мяча.

I. Тактика игры в обороне.

Тактическая схема действий в обороне – это тот фундамент, на котором возводится здание командной игры.

В обороне главное – умение ограничить соперника в пространстве и во времени. Достигается это за счёт плотной игры с ним и создании численного превосходства.

Тенденция здесь такова: при обороне своих ворот защитники и игроки средней линии сливаются в одну группу, благодаря чему увеличивается её плотность, создаются возможности для коллективных действий, прессинга.

а. Основные тактические действия:

Опека – оборонительная позиция, занятая игроками для того, чтобы не дать соперникам завладеть мячом или бороться за него.

Предугадывание – оборонительное позиционное действие, когда ожидается определённая реакция соперника и оборона меняет позицию в соответствии с тем, как соперник среагирует.

Перестроение – после фазы динамической или статической атаки, вся команда или отдельные игроки вновь занимают свои оборонительные позиции.

Разрыв в обороне (сокращение интервалов) – оставлять как можно меньше пространства между линиями обороны и отдельными игроками, закрывая пространство при участии всей команды.

Боковые движения – движение всей команды по всей ширине поля, при этом оставаясь в компактном расположении.

Закрытие зоны перед воротами – плотное сосредоточение игроков в середине поля, чтобы закрыть эту зону.

Прессинг – преследовать соперника или окружить его численно, чтобы завладеть мячом.

Прессинг атакующий

} зоны действия, в которых игроки используют прессинг.

Прессинг оборонительный

Взаимная подстраховка – такое расположение игроков на поле, которое позволяет подстраховать своих партнёров по команде. Каждый игрок «закрывает» или защищён другим игроком.

Оборонительная расстановка в виде пирамиды – расстановка игроков в виде треугольника лицом к игроку команды соперника, владеющего мячом.

Диагональная страховка – расстановка в виде эшелона по диагонали по отношению к мячу, которая используется игроками обороны или средней линии.

Отбор мяча – поединок, цель которого – отобрать мяч у соперника.

б. Основные принципы игры в обороне:

а. Оборона всей командой. Нападающие вступают в борьбу первыми.

б. Закрывание всех игроков атакующей команды сразу же после потери мяча.

в. Строгое соблюдение страховки и взаимостраховки. Позиция страхующего такова, чтобы он мог быстро и своевременно исправить ошибку партнёра.

г. При приближении соперника к зоне удара, фронт обороны сужается (что несомненно укрепляет оборону).

д. Применение подсказа (вратарём, св. защитником, любым игроком).

е. Использование искусственного положения «вне игры».

ж. В момент удара по нашим воротам, надо стремиться первым выйти на возможно отскочивший мяч от вратаря или стоек, чтобы он не достался сопернику для добивания.

в. Оборона против быстрой атаки.

Основные требования:

а) **обязательное вступление в борьбу за мяч,** чтобы завладеть им или помешать сопернику сделать первую длинную передачу;

б) **предпринять необходимые действия,** чтобы предотвратить скоростной манёвр соперника и одновременно закрыть все пути к воротам за счёт концентрации группы игроков на опасных участках поля;

в) **нейтрализовать игрока,** которому, как правило, адресуются первая передача.

г. Оборона против позиционной/постепенной атаки:

а) **Отход игроков назад,** занятие выгодных позиций;

б) **Участие игроков п/ защиты** и обороны в непосредственной борьбе за мяч и пространство (как правило, после перехода соперниками средней линии);

в) **Сохранение стойкости оборонительных линий** при страховке и взаимозаменяемости, а также перемещение игроков в направлении атаки соперников.

д. Командные действия:

а) **если игроки соперника высокотехничны,** то следует избрать тактику, которая помешает противнику реализовать техническое преимущество: пытаться вести быструю, жёсткую, динамичную игру с частыми длинными передачами. **Плотной персональной опекой** постоянно мешать игрокам соперника принимать и обрабатывать мяч. Надо выбить соперников из колеи привычной игры.

б) **если противостоящая команда в физическом отношении подготовлена лучше,** то с помощью точных передач следует подолгу держать мяч и стараться замедлить игру. Тем самым соперник будет лишён возможности, долго владея мячом, диктовать высокий темп игры (чтобы реализовать превосходство в физической готовности), а точные передачи мяча заставят игроков соперника много бегать и быстрее изнурят их.

в) **есть команды, в игре которых** (из-за недостаточной физической подготовки игроков), **наблюдается спад во втором тайме.** Эти команды

часто прибегают к тактике экономии сил в начале игры, и в первом тайме играют, стараясь избегать больших нагрузок.

Обладая превосходством в физической подготовленности, следует с первых минут игры подвергнуть штурму ворота такой команды. Надо добиться, чтобы физический спад у игроков соперника произошёл как можно раньше, а затем – если возможно – продолжать штурм с ещё большей силой.

г) оборона должна строить игру соответственно действиям соперника. Когда соперник играет без смены мест нападающими, следует защищаться при помощи персональной опеки.

Если же соперник прибегает к простой смене мест на ограниченной территории, то в качестве контрмеры достаточно временной смены мест защитниками.

На сложную смену мест атакующими соперниками вдали от ворот защитники должны ответить сменой подопечных или смешанной (комбинированной) обороной.

В случае сложной смены мест атакующими вблизи ворот наиболее целесообразна плотная зонная оборона.

е. Персональная оборона.

Это организация обороны со строгой ответственностью каждого обороняющегося игрока за порученного ему соперника.

Это закрывание игрока, затруднение в свободном получении мяча, лишаящее возможности беспрепятственно маневрировать, воздействие на его психику. Метод чаще всего применяемый против лидеров команды соперников.

ж. Зонная оборона /зонная опека/

Разница между персональной и зонной обороной

Персональная оборона	Зонная оборона
<ul style="list-style-type: none">• Позиция и местонахождение игрока зависит от местонахождения соперника• Инициатива в игре предоставлена сопернику• Существует сложность в установлении контакта между линиями• Меньшая компактность, большая развёрнутость и меньшая связанность команды предоставляет больше свободных мест и побуждает команду играть более открыто и глубоко• Созданные свободные места способствуют контрактам, индивидуальной игре и предоставляет больше возможностей для нападающих соперника	<ul style="list-style-type: none">• Позиция и местоположение игрока зависит от местонахождения мяча• Вокруг мяча больше игроков обороняющейся команды, что облегчает им прессинг и выбор решений• После того, как обороняющаяся команда отобрала мяч, ей легче его удержать, команда плотно группируется и хорошо распределяется по различным зонам• Обороняющейся команде проще погасить игру соперника и притормозить её• Переключение к опеке соперника требует обдумывания и приспособления, занимающего некоторое время• Зонная защита требует больше коллективной ответственности, большего

- Поведение игроков более сдержанно, более индивидуально
- Этот тип игры требует контакта, агрессивности, единоборств и индивидуальной ответственности
 - Он также предполагает значительную степень риска
 - Он ограничивает создание искусственного положения «вне игры» и прессинг
 - Он требует силы со стороны отдельно взятого игрока

- самопожертвования и необходимости быть более внимательными
- Этот тип игры способствует большей креативности, большей безопасности и большей лёгкости перехода от одного действия к другому
 - Он обеспечивает большую безопасность внутри команды
 - При этом типе команде легче играть в системе линий и также использовать искусственное положение «вне игры» и прессинг
 - Он требует силы со стороны всей команды

Специфика действий игроков разных амплуа при зонном методе обороны

Крайние защитники

- закрывают зоны на флангах;
- не дают пройти по флангу, сделать опасный пас, ударить по воротам;
- страхуют центр. защитников, смещаясь ближе к середине поля

Вратарь

- становится своеобразным «чистильщиком»;
- очень важно уметь «читать игру»;
- важно уметь играть ногами

Крайние п/защитники

- своевременный возврат на свои позиции (при наличии двух центральных полузащитников);
- взаимодействия с ближайшими партнёрами (крайним защитником, центральным полузащитником, нападающим)

Центральные полу/полузащитники

- прессинг соперника в середине поля;
- поддержание атаки по складывающейся ситуации

Центральные защитники

- уметь «читать игру»;
- перехватывать продольные передачи;
- закрывать центральные зоны перед воротами при передачах с фланга;
- быстрый центральный защитник играет против быстрого нападающего;
- высокий центральный защитник – против высокого нападающего;
- наладить взаимную страховку;
- взаимодействия с центральными полузащитниками в «оборонительном прямоугольнике».

Нападающие

- один – при потере мяча в атаке – тут же в отбор;
- другой – перекрывает возможные направления передач мяча

Обучение игре с зонной опекой помогает развитию игрока, особенно в отношении понимания игры (восприятия, предугадывание), ответственности за зону, соперника, взаимодействию с партнёрами.

Эта стадия является необходимой и фундаментальной для улучшения умения игроков «читать игру».

Зонная опека является основной для перехода к прессингу.

Каждый игрок несёт ответственность за свою оборонительную зону и того соперника, который в неё вошёл.

Если соперник перешёл в другую зону, то его берёт тот защитник, который её контролирует.

По ситуации, защитник либо страхует свою зону или концентрируется на конкретном сопернике.

3. Цели зонной обороны:

- сократить пространство соперника для манёвра;
- ограничить его возможности для паса, дриблинга, удара;
- затормозить его активность, спровоцировать на ошибки;
- вступить в единоборство, увеличить число игроков вокруг мяча;
- овладеть мячом и использовать его для атаки.

4. Основные проблемы, подлежащие решению:

- сориентировать игроков отойти назад для защиты (обеспечить большее количество обороняющихся);
- закрыть пространство и сократить время принятия решений сопернику;
- какие позиции следует занимать игрокам и как они должны играть в зависимости от места нахождения мяча, соперников, партнёров и относительно ворот.

5. Применение основных тактических приемов:

- закрывать свободные зоны между линиями и группами как в ширину, так и в длину поля (30–35 м), а также между игроками (8–10 м);
- перемещаться активно;
- стараться численно превзойти соперника и обеспечить страховку;
- прессинговать соперника в его зоне;
- стараться предугадать намерение соперника;
- разговаривать друг с другом (коммуникация!).

6. Организация зонной обороны.

Главное для тренера в этой работе – дать юным футболистам некоторые ясные и простые знания по организации групповой, командной тактики и применять их на деле во время тренировки.

Рассмотрим простые, но основные движения и упражнения, относящиеся к фазе, когда линия обороны не владеет мячом и состоит из четырёх игроков.

Эти передвижения должны быть проанализированы в зависимости от положения мяча по отношению к воротам, и изменены исходя из расположения игроков соперника. Конечно, во внимание принимается и расположение игроков собственной команды.

Основные правила, которые должны быть соблюдены:

- концентрация вблизи мяча;
- «ослабить» контроль не опасной зоны;
- соблюдать необходимое расстояние между линиями команды;
- соблюдать взаимную страховку.

Защитная «дуга»

В защитном построении из четырёх игроков должно быть всегда чёткое взаимное расположение и соблюдение необходимой дистанции между ними.

Минимальное расстояние между игроками обороны должно быть достигнуто вблизи своей штрафной площадки и при необходимости ещё более сократиться с приближением к воротам (расположение «дугой»).

Когда мяч направляется в сторону ворот соперника, линия обороны выдвигается и **расстояния между игроками увеличивается**. Максимум достигается вблизи средней линии поля. (рис. 1)

Линия обороны отходит назад, когда мяч направляется в сторону собственных ворот, перемещаясь лёгким бегом, чтобы сжать линию обороны. (рис. 2)

Упражнение № 1

Линия обороны расположена на границе штрафной площадки.

Тренер (или опорный полузащитник) напротив в 10 метрах.

Когда тренер начинает вести мяч в сторону средней линии поля, вся линия обороны, расширяясь

начинает перемещаться так же в сторону средней линии.

Когда тренер начинает вести мяч в обратную сторону, линия обороны отступает, сжимаясь к двум центральным защитникам.

Защитные «диагонали».

Когда мяч находится у соперника расположенного ближе к одному из флангов обороны, **защитная линия выстраивается по диагонали**. (рис. 3)

Среди различных возможных построений по диагонали рассмотрим вариант построения с центральным защитником № 3, игроком № 4 и

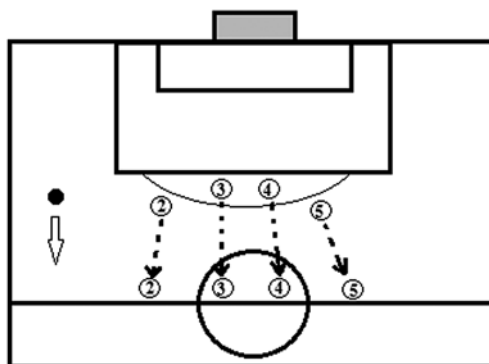


Рис. 1

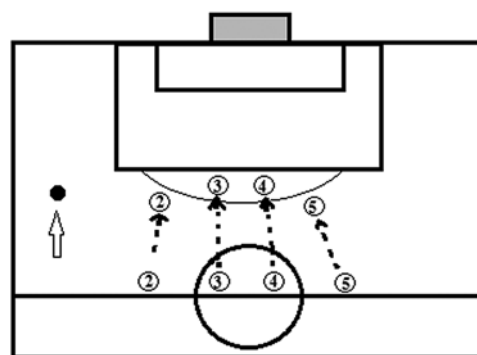


Рис. 2

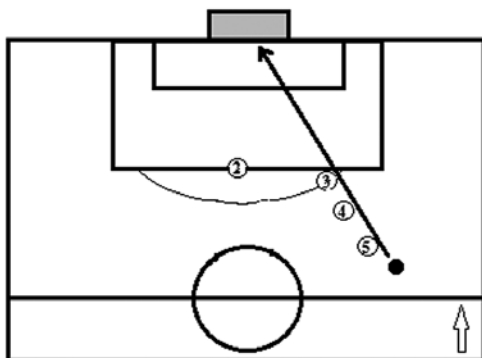


Рис. 3

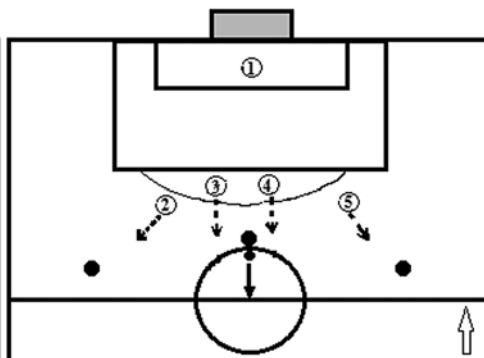


Рис. 6а

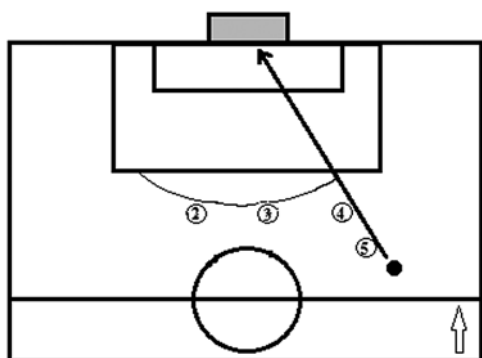


Рис. 4

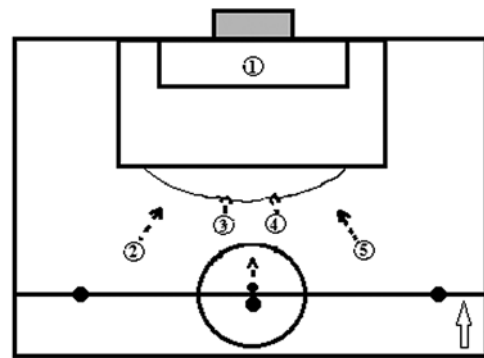


Рис. 6б

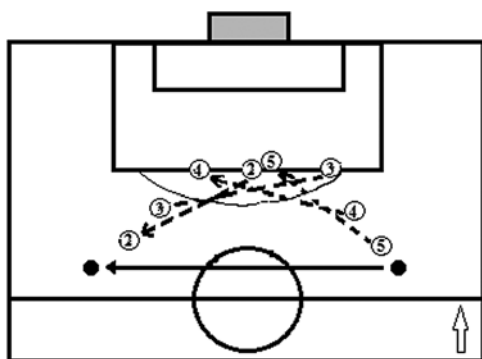


Рис. 5

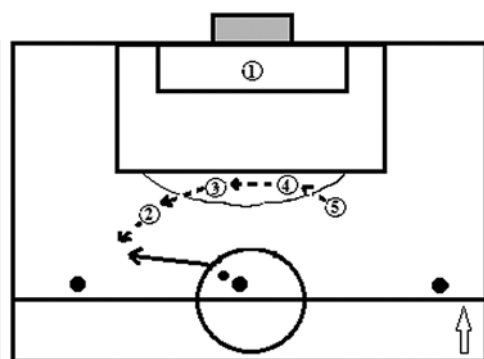


Рис. 6в

№ 5. При этом построении каждый игрок страхует своего товарища находящегося впереди. Точками ориентирования при этом построении также являются мяч и ворота.

Игрок, который идёт на соперника владеющего мячом на фланге, старается расположиться по отношению к нему таким образом, **чтобы вынуждать соперника идти ещё ближе к боковой линии поля**, тем самым сужая тому пространство для манёвра.

Возможен и вариант расположения линии обороны по диагонали в другой конструкции (рис. 4).

Если команда соперника меняет направление атаки, с одного фланга на другой, линия обороны защищающейся команды быстро перестраивается в противоположную сторону (рис. 5).

Упражнение № 2 (рис. 6/а; 6/б; 6/в)

Три игрока атаки передают друг другу мяч. Линия обороны сдвигается в зависимости от того, как они передают мяч между собой и в каком направлении тройка атакующих движется (к воротам или от ворот). На мяч, переданный крайним игроком, линия обороны располагается по диагонали, разворачиваясь вправо или влево. Важно, чтобы крайний игрок в линии обороны прижимал атакующего с мячом к боковой линии.

Защитная «пирамида».

Итальянские специалисты считают этот способ расположения линии обороны наилучший для противостояния атаки по центру. Когда игрок соперника переходит с мячом среднюю линию поля или получает мяч находясь между линией обороны и линией полузащиты, то оборона должна отойти назад. (рис. 7а). Это движение может позволить кому-либо из игроков обороны завладеть мячом в случае ошибки соперника при ведении или приёме мяча. Если же этого не произошло и положение соперника с мячом позволяет пробить по воротам или сделать опасную проникающую передачу, тогда один из центральных защитников, действующий в этой зоне, должен выйти на соперника, а крайние защитники подтягиваются ближе к центру, другой центральный защитник страхует сзади своего партнёра, **и вся линия обороны образует «замкнутую пирамиду».** (рис. 7/б).

Если атакующий соперник сделает передачу во фланг своей линии атаки, то линии обороны следует **быстро перестроиться в «диагональ».**

В случае, когда центральный защитник, вышедший на соперника имеющего мяч, отберёт его у него и выдвинется с мячом вперёд, его

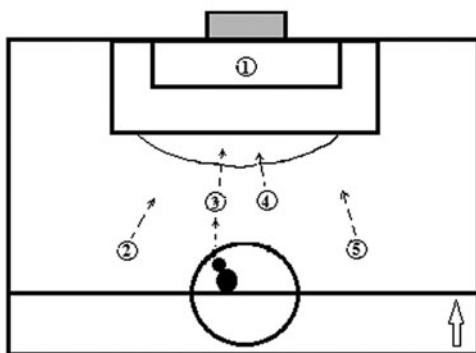


Рис. 7а

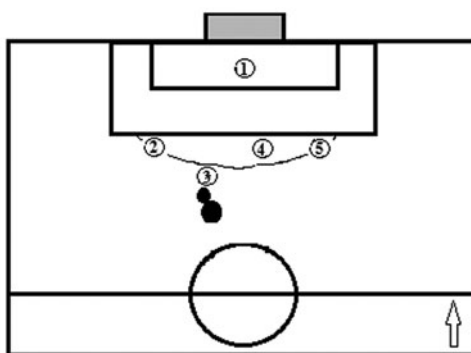


Рис. 7б

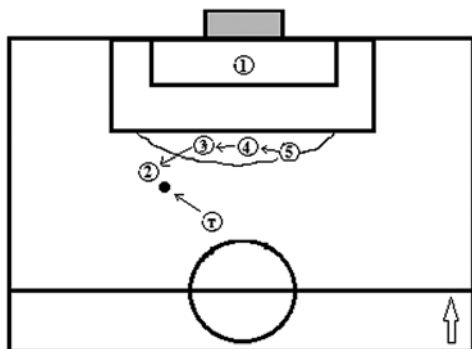


Рис. 8а

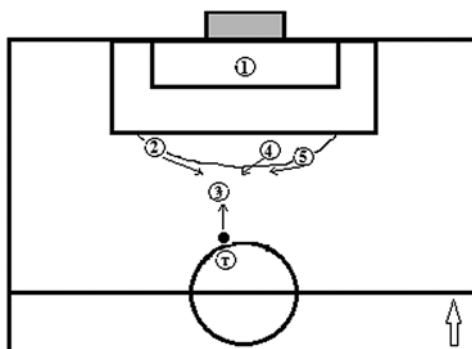


Рис. 8б

должен продолжать страховать второй центральный защитник, а крайние защитники перемещаются во фланги для возможного получения мяча от центрального защитника.

Упражнение № 3 (рис. 8/а; 8/б)

Четыре игрока линии обороны располагаются дугой, образуя очень сжатую фигуру (максимум 1м. друг от друга). Перед ними тренер или опорный полузащитник в 5 метрах.

Тренер делает пас игроку № 2 и линия обороны быстро перестраивается (мелкими боковыми шажками) в диагональ справа. (рис. 8/а).

Затем тренер делает пас игроку № 3 (центральному защитнику), и линия обороны быстро перестраивается в защитную «пирамиду» (рис. 8/б).

Упражнение № 4 (рис. 9; 10/а; 10/б; 10/в)

Отрабатываются перестроения линии обороны при смене направления атаки соперником.

В районе центрального круга располагаются 4 конуса разного цвета. Расстояние между ними 8 метров. В 10 м от ворот ставятся ещё два конуса для обозначения ворот, а линия обороны выстраивается перед штрафной площадкой в форме дуги.

Тренер находится в центральном круге и последовательно называет цвета конусов. Линия обороны должна быстро перестраиваться либо в «диагональ», либо в «пирамиду», а тренер вносит коррективы. (рис. 10/а; 10/б; 10/в).

Упражнение № 5 (рис. 11)

Четыре разного цвета конуса расставляются по средней линии поля. У каждого конуса по 2 игрока с мячами. Линия обороны располагается в 10-12 м от штрафной площадки.

По сигналу тренера, который называет цвет конуса, один из футболистов стартует с мячом к линии обороны с целью нанесения удара по воротам.

Линия обороны, в зависимости от того места, от которого стартует соперник, соответствующим образом строит оборонительную фигуру

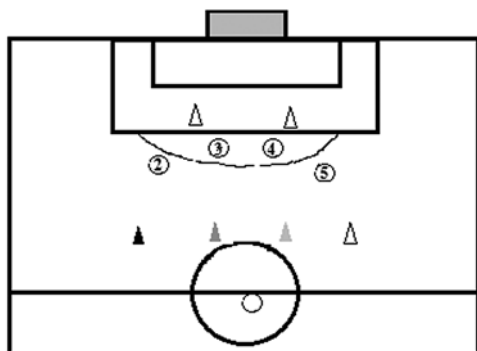


Рис. 9

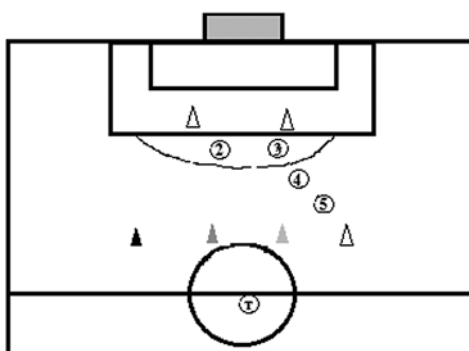


Рис. 10а

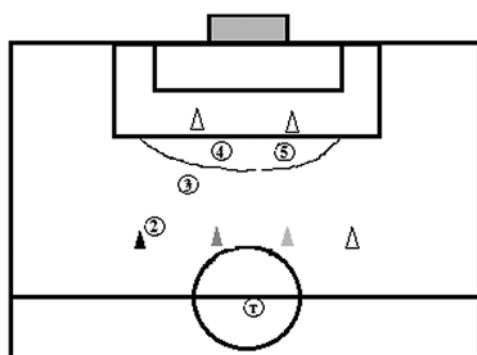


Рис. 10б

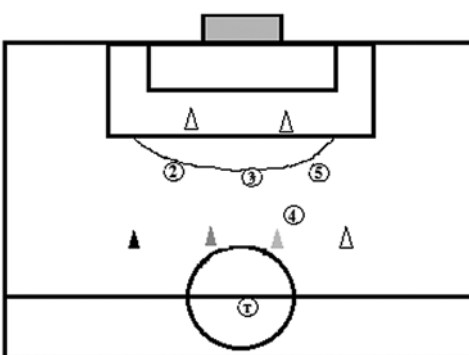


Рис. 10в

(диагональ, пирамиду). Причём за обороняющимися защитниками чертится пунктирная линия, ближе которой обороняющиеся не могут отойти к воротам.

Защитный «эластик».

Если мяч быстро направляется в сторону ворот соперника от вратаря, защитника или ведётся на скорости каким-либо игроком, то защитная линия должна также быстро выдвигаться вперёд к половине поля соперника.

Это делается для того, чтобы своя команда играла надёжно и хорошо подальше от собственных ворот, а не использовать часто рискованную систему искусственного «вне игры».

Перемещаться вперёд необходимо в момент пока мяч находится в полёте и пока соперник его обрабатывает.

Важно соблюдать нужное расстояние от линии обороны до игроков линии полузащиты и максимально близко переместиться к средней линии поля.

Причём линия обороны должна мгновенно реагировать на изменения ситуации выходя то вперёд, то отступая к своим воротам. **То есть должно быть гибкое реагирование – «эластик».**

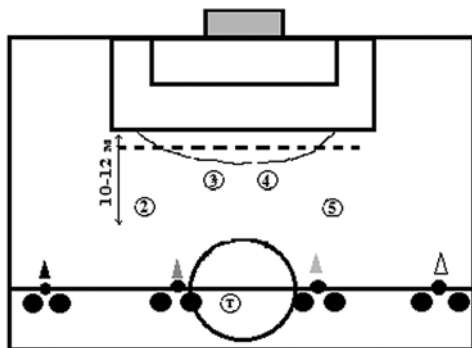


Рис. 11

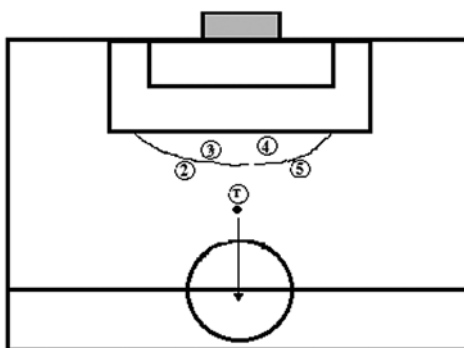


Рис. 12

Упражнение № 6 (рис. 12)

Линия обороны выстраивается на границе штрафной площади.

а) Тренер или опорный полузащитник, ведёт мяч в сторону средней линии поля, линия обороны выдвигается за ним.

Как только тренер разворачивается лицом к игрокам обороны, вся линия обороны отступает назад и перестраивается. («Эластик»).

б) Вратарь вводит мяч в игру, линия обороны выдвигается в сторону средней линии поля. Как только мяч попадает к тренеру, линия обороны возвращается к своим воротам.

Упражнение № 7 (рис. 13)

Четыре конуса разного цвета расставлены на средней линии поля. У каждого конуса по два футболиста без мячей. Вратарь вводит мяч в сторону одного из игроков.

Сначала линия обороны следует за введённым мячом пока тот находится в полёте, чтобы максимально быстро приблизиться к средней линии поля.

Затем, когда один из игроков находящихся у конусов получает мяч, линия обороны быстро перестраивается в «дугу», «диагональ» или «пирамиду», в зависимости от местоположения игрока с мячом.

Можно добавить двух нападающих, которые постоянно перемещаются, а линия обороны соответственно перестраивается, тем самым, одновременно тренируются и защитники и нападающие.

Упражнение № 8 (рис. 14) 7х6

Атака: 1 – центральный защитник; 4 – полузащитника; 2 – нападающих.

Оборона: 4 – защитника; 1 – опорный полузащитник; 1 – вратарь.

Игра ведётся низом, возможно для команды с численным преимуществом ограничение в два касания.

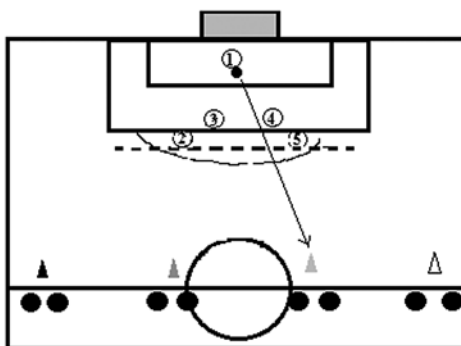


Рис. 13

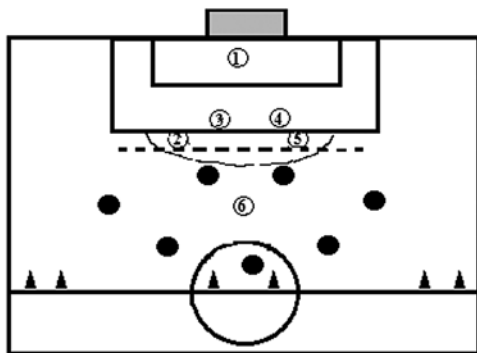


Рис. 14

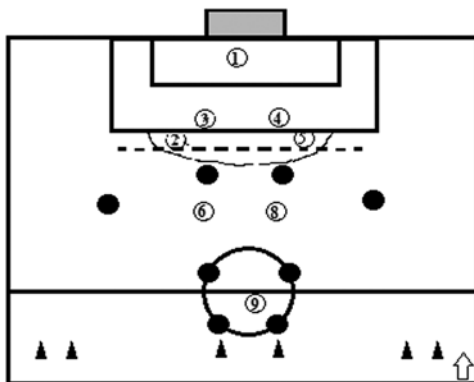


Рис. 15

На средней линии поля обозначены трое ворот. Игра ведётся на половине поля.

Особое внимание согласованным действиям игроков линии обороны в моменты выхода одного из них навстречу игроку с мячом.

Можно обозначить пунктирную линию за которую центральные полузащитники не могут переходить.

Можно отрабатывать действия линии обороны по созданию положения «вне игры», а для нападающих варианты его преодоления.

Упражнение № 9 (рис. 15) 8x8

Соперник: 2 – центральных защитника; 4 – полузащитника; 2 – нападающих.

Своя команда: 1 – вратарь; 4 – защитника; 2 – опорных полузащитника; 1 – нападающий.

Игра ведётся низом, возможно игра в два касания для команды с численным превосходством.

За средней линией поля трое малых ворот. Игра проводится на $\frac{3}{4}$ поля.

Особое внимание на движение линии обороны в моменты движения игроков соперника и возможной защиты втроём, когда один игрок из обороны выдвигается на соперника с мячом (в центре, на фланке).

Технико-тактические упражнения: зональная оборона (оборонительная группа)

а. Базовая ситуация 2x1 (рис. 2).

Организация:

- игроки играют 2x1 в размеченных квадратах;
- игроки сменяются после 5-6 попыток.

Действие:

– 2 синих нападающих пытаются выйти из квадрата и остановить мяч за линией.

- игроки учатся обороняться в соответствии с игровой ситуацией;
- жёлтый защитник занимает позицию между двумя нападающими, замедляет игру, при этом не резко атакуя на игроков, пытаясь спровоцировать их на ошибки.

Варианты:

- после того как синие нападающие вышли из квадрата, они пытаются забить гол.

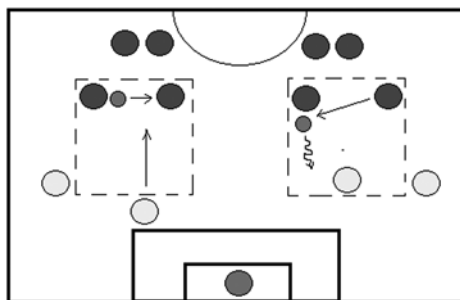


Рис. 2

б. От 1x1 к 2x2 (рис. 3).

Организация:

- 6-8 игроков + 2 небольших ворот;
- 1x1 и 2x2;
- размеченные игровые площадки (поле А и В);
- игроки меняются ролями. Ограниченное время игры.

Действие:

- Поле А: 1x1. Синий игрок пытается забить гол в малые ворота.

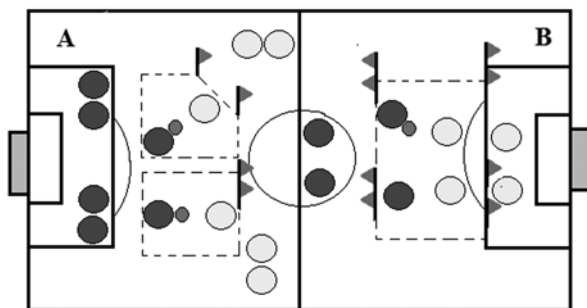


Рис. 3

Жёлтый защитник выступает в качестве соперника, пытаясь отобрать мяч. Когда действие завершено, игроки меняются.

Поле В: 2x2. Игроки пытаются забить гол в малые ворота.

- Защитники представляют собой противоборствующую сторону, закрывают углы и подстраховывают друг друга.

в. От 2x2 к 4x4 (или 3x3) (рис. 4).

Организация:

- 8 игроков;
- игра в размеченных площадках (поле А и поле В);

- 2x2. По сигналу тренера команды играют 4x4 (или 3x3).

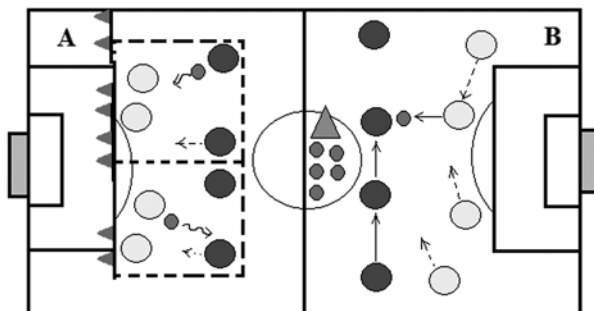


Рис. 4

Действие:

– Поле А: команда синих пытается забить в 2 малых ворот (игра 2x2), а затем в 4 ворот (или 3x3).

– Когда команда жёлтых отбирает мяч, она пытается заработать очко – пересечь линию ворот (остановка мяча).

– Команды переключаются с обороны из двух человек (в одной игровой площадке) к обороне из 4 человек на обеих игровых площадках и **применяют принципы зонной обороны.**

– Поле В: **аналитическая работа.** 4 жёлтых защитника располагаются в зависимости от места, куда делают пас синие нападающие (роли меняются).

– Тренер проводит упражнение и исправляет ошибки.

г. Игра 4x4 (5x5) (рис. 5).

Организация:

– 2 команды из 5 игроков + 1 вратарь;

– команды играют 4x4 + 1 вратарь и два нейтральных игрока;

– размеченные игровые области (А+В) + 2 больших и малых ворот. Роли меняются каждые три минуты.

Действие (Поле А):

– синяя команда атакует и пытается забить гол в большие ворота;

– жёлтая команда проводит зонную защиту и может забить в малые ворота;

– когда мяч выходит из игры, один из нейтральных игроков возвращает его в игру.

Вариант (Поле В):

– 5 жёлтых защитников (4 + 1 полузащитник) защищают 3 малых ворот и забивают в большие ворота;

– 4 синих игрока забивают в малые ворота.

– **Игроки применяют принципы зонной защиты.**

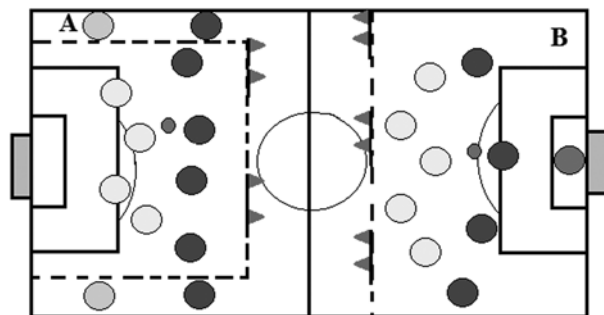


Рис. 5

Зонная оборона (оборона и игра в центре поля)

1. Вводная игра 6x7 (7x7) (рис. 6).

Организация:

– 2 команды 6x6;

– игра без ограничений в размеченных зонах и с 7 малыми воротами;

– могут быть разрешены передачи руками.

Действие:

– команда синих с мячом атакует, и её игроки пытаются пройти через малые ворота, сделав пас партнёру по команде или с мячом в ногах (1 очко);

– когда жёлтый игрок преграждает путь и блокирует проход, забивать нельзя;

– продолжительность: 1-2 минуты; смена ролей. Какой команде удастся забить больше голов?

– Упор на взаимодействие и коммуникацию.

б. Защита компактной группой (рис. 7).

Организация:

– команда жёлтых из 7 игроков (6 или 8) располагается двумя компактными группами;

– 7 столбиков (различных цветов) или 7 синих игроков.

Упор в работе делается на перемещение групп.

Действие:

– тренер выделяет столбик, куда синяя команда должна делать передачи (сначала медленно, затем на нормальной скорости);

– жёлтая команда движется в соответствии с местоположением мяча и применяет принципы зонной защиты.

Варианты (переключение с защиты на атаку):

– упражнение делается без столбиков. Синие игроки перемещают мяч. Когда команда жёлтых отбирает мяч, её игроки рассредоточиваются и пытаются сделать 10 пасов подряд;

– синие игроки сначала выступают в качестве пассивного соперника а затем играют нормально.

в. 6x8 (5x7): защита и взаимодействие в центре поля (рис. 8).

Организация:

– 2 команды. Жёлтая команда с 6 игроками + вратарь защищаются; команда синих с 8 игроками атакует;

– игра без ограничений на размеченной игровой зоне с одними большими воротами и 5 обозначенными флажками проходами.

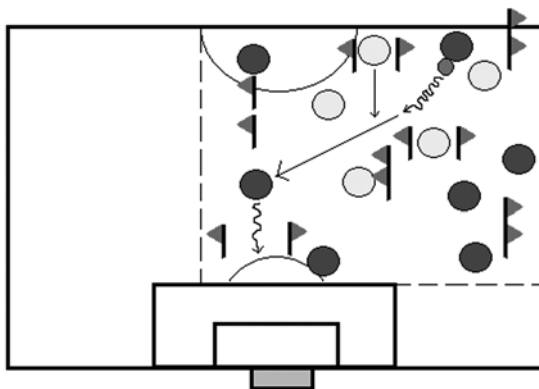


Рис. 6

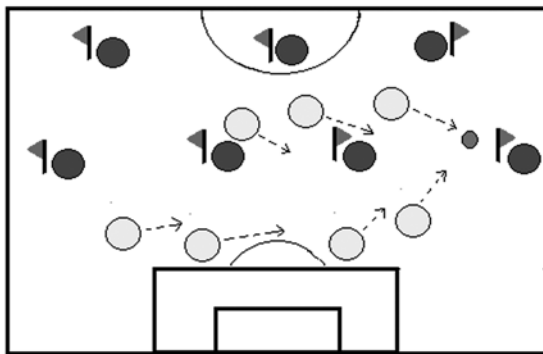


Рис. 7

Действие:

– синяя команда, играя без ограничений, должна пройти через один из проходов с мячом в ногах и попытаться забить в большие ворота;

– жёлтая команда занимается зонной защитой и пытается помешать синей команде забить гол;

– при отборе мяча жёлтый игрок делает точный пас одному из оранжевых игроков (на средней линии поля);

– если синий игрок проводит мяч через один из проходов, другие игроки могут проходить в оборонительную зону;

– если синие игроки проводят мяч через проход, присуждается 1 очко; если они забивают в большие ворота, присуждается 2 очка. Длинный пас жёлтой команды оранжевому игроку оценивается в 1 очко.

г. Игра 7х6 (8х6) для отработки владения мячом (рис. 9).

Организация:

– команда жёлтых с 7 игроками недалеко от ворот старается отобрать мяч;

– синяя команда из 6 игроков + вратарь;

– игровое поле размечено на 4 зоны;

– игра всегда начинается с команды синих.

Действие:

– синие игроки стараются передать мяч оранжевым

/нейтральным/ игрокам. 1 очко присуждается за каждый успешный пас;

– жёлтые защитники стараются отобрать мяч;

– если команде жёлтых удалось отобрать мяч, они могут либо удерживать его, либо быстро забить гол (**переключение с защиты на атаку**).

Варианты:

– после приёма мяча оранжевые игроки могут забивать в ворота, которые защищаются вратарём жёлтых;

– вся жёлтая команда возвращается для защиты.

з. Комбинированная оборона.

Наиболее распространённая и рациональная тактика игры в обороне. Она гармонично сочетает принципы персональной и зонной обороны:

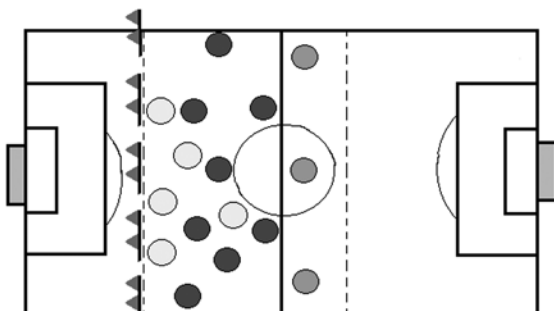


Рис. 8

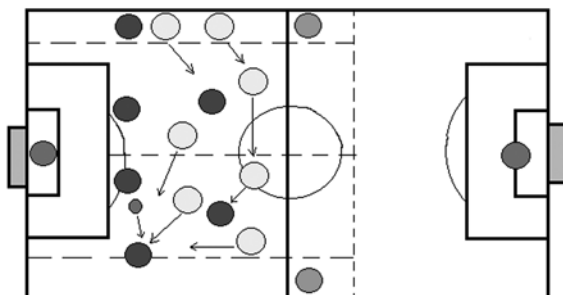


Рис. 9

– одни игроки могут по заданию исключительно опекают своих соперников; другие преимущественно играют в зоне.

Самых выдающихся игроков соперника – направляющих игру или исполнителей, **целесообразно постоянно опекают персонально**. Это должен быть игрок обладающий высокой выносливостью, иметь отличные физические и психические данные, бойцовский характер и тактически подготовленный выше среднего уровня. **Остальные защитники должны вести зонную оборону.**

и. Использование различных систем построения обороны.

Всё чаще используется игра оборонительных порядков «в линию».

1. Один из вариантов игры «в линию»:

Четыре защитника располагаются «в линию», где каждый закрывает свою зону. Но как только соперник переходит в атаку, защитники тут же организуют подвижную систему взаимостраховки.

Оба центральных защитника (либеро и стоппер) страхуют друг друга переменено, в зависимости от ситуации действуют со сменой обязанностей.

Любой игрок обороны может безбоязненно подключиться к атаке, а трое оставшихся партнёров, за счёт подвижной страховки и высокого умения вести единоборства, смогут сдержать до прибытия подкрепления натиск даже превосходящих сил соперника.

2. Более сложная – «страховка по глубине» – осуществляется в том случае, если два нападающих соперника находятся в центральной зоне: тогда оба центральных защитника играют с ними персонально, а крайние защитники, оставляя свои зоны, смещаются в центр обороны, страхуя центральных защитников.

Эта система также предусматривает, что перед двумя центральными защитниками располагается **центральный полузащитник**, который при атаке соперника в 2-х форвардов через центр, выполняет роль опорного полузащитника играя персонально против одного из них.

Для опорного полузащитника очень важно выбрать момент, когда он должен отойти от линии атаки своей команды и занять место перед обороной своей команды.

Подсказать опорному полузащитнику, когда он должен **подтягиваться к линии атаки своей команды**, отходя от линии обороны своих ворот. Он может так же участвовать в ударах по воротам соперника.

Не стоит надеяться только на вратаря, чистильщика и опорного игрока, **необходимо понять каждому концепцию обороны всей командой.**

Стоит сориентировать игроков на **идею создания треугольников взаимодействий как в обороне, так и в атаке.**

3. Есть и другие системы, где либеро – едва ли не главная фигура: 1+3+4+2; 1+2+5+2 (два крайних полузащитника прикрывают фланги); 1+4+3+2 (либеро и двум стопперам приданы два активных крайних полузащитника).

Преимущество с наличием страхующего игрока можно **продемонстрировать футболистам следующим примером:**

– построить линию обороны и предложить защитникам сохранять свои позиции, а одному или двум нападающим предложить в момент атаки, не идти в обводку, а просто прокинуть защитника посылая мяч ему за спину и вбежать за мячом в свободную зону за спиной защитников. А затем предложить сделать тоже самое, но уже со страхующим всю линию обороны игроком. **Разница будет очевидной.**

При любой системе обороны сейчас существует страховка, как диагональная, так и вертикальная; и кто-то из защитников при непосредственной атаке соперников обязательно находится чуть сзади своих партнёров.

4. Применяемый в практике «активный метод обороны» предусматривает срочное вступление в борьбу при потере мяча на любом участке полу. Он обязывает потерявшего мяч немедленно активными оборонительными действиями попытается отобрать мяч. Ближайшие к нему партнёры должны закрыть ближайших соперников.

Прессинг – давление на соперника с целью не дать ему сыграть направленным пасом – ограничить как время, так и свободное место куда может переместиться игрок с мячом и без мяча.

Прессинг будет эффективным тогда, когда игрок его осуществляющий, расположится так, чтобы перекрывать направление к своим воротам и при этом находиться на расстоянии не более 2-х метров от игрока, владеющего мячом, не давая передавать ему мяч вперёд.

При потере мяча ближний игрок быстро атакует владеющего мячом соперника. Даже с риском, что его могут обыграть. Партнёры, которые находятся рядом, закрывают ближних игроков соперника, чтобы владеющий мячом не мог отдать короткий пас.

Необходимо располагаться так, чтобы можно было легко развернуться в любую сторону, развернуться быстро, не теряя равновесия.

Прессинг продолжается до тех пор, пока не определится ситуация с мячом. Если соперник сохранил мяч, отдав его вратарю или свободному партнёру, то полузащитники команды потерявшие мяч, отходят назад, ближе к обороне, а оборона в то же время, не торопится уйти ближе к своим воротам. **Команда, потерявшая мяч, как бы сжимается как пружина для новой атаки.**

Прессингует вся команда. Не должно быть ни одного свободного игрока на узком участке поля. То есть **практически в коридоре 30-40 м. начинается жесткая персональная опека.**

Надо знать и помнить:

– для **эффективного прессинга** стараться избегать широкого рассредоточения игроков. Нужна компактная расстановка;

– **нападающие,** первыми вступающие в борьбу за мяч, играют с полной отдачей. Пауза лишь тогда, когда их отрежут передачей;

– **когда мяч послан вперёд**, игроки задней и средней линии выдвигаются вперёд, чтобы поддержать игрока с мячом. Если даже в этом случае мяч будет потерян, то у игроков команды соперника, по крайней мере, будет ограничено пространство и время для действия. Быстрое движение вперёд позволит создать положение, когда количество активно действующих игроков всей команды будет больше, чем игроков соперника;

– **игроки смещаются поперёк поля**, когда соперник владеет мячом на фланге, чтобы «запереть» мяч на этом участке поля.

Игра с постоянным прессингом – колоссальная нагрузка. Всё должно быть гармонично. Какой-то период – прессинг, какой-то – относительный отдых. На период отдыха – можно подержать мяч в команде, используя точные короткие и средние передачи.

а. «Прессинг и положение «вне игры».

Чаще всего и то и другое осуществляется тогда, когда посланный соперником мяч в район вашей штрафной площадки отбивается обороняющимся в район середины поля, тогда, по сигналу, обороняющиеся дружно «нападают» на соперника, готового принять мяч, с целью накрытия его, чтобы он не смог осмотрительно им распорядиться и с целью оставить за спиной («вне игры») его партнёров, если он захочет сразу же передать им мяч вперёд.

Важно, чтобы вся линия обороны действовала синхронно. Те кто был ближе к мячу, сразу же атаковали соперника, а те, кто дальше – выдвинулись бы по мячу вперёд.

Если сопернику, в момент приёма, удалось передать мяч своему партнёру, так же находящемуся в глубине поля, то обороняющиеся должны моментально прессинговать уже его, не оставляя без опеки и других рядом расположенных игроков соперника, чтобы сорвать их взаимодействие и отобрать мяч.

Очень важна в этих случаях готовность вратаря обороняющихся подстраховать партнёров.

Важна и готовность всех игроков к возможной ошибке любого партнёра, чтобы моментально перестроиться с одних действий на другие.

б. Упражнения для тренировки:

1. В центре поля выстраиваются 7 игроков на расстоянии 7-8 м друг от друга.

Игра на $\frac{1}{2}$ половине поля, в двое больших ворот с вратарями.

Задача: защищающаяся команда отрабатывает «прессинг», а владеющая командой мячом – умение быстро выходить из обороны в атаку.

Можно дать дополнительные задания – игра в одно касание, игра в два касания; без ограничения касаний. Каждым видом по 5-10 минут.

2. Защитники и игроки середины поля выстраиваются на линии штрафной площадки, а тренер с мячами несколько в стороне (рис. 10).

Т – тренер направляет мячи в разные точки центральной зоны.

Игроки по сигналу бросаются вперёд, создавая прессинг вокруг мяча.

Сначала упражнение выполняется защитниками и нападающими, а затем и всей командой.

Г. Вспомогательный материал по технико-тактической подготовке.

а. Упражнение для тренировки линии обороны.

1. Разминка – 20’.

2. Два защитника ловят в штрафной партнёров («сальт»). Пойманные проходят в центральный круг в «гусином шаге». Затем, два других защитника делают то же самое.

3. В паре. Один ведёт мяч, другой отступает спиной и неожиданно расставляет ноги. Первый резко пробивает мяч между ног и оба развернувшись – кто быстрее к мячу! По пять попыток.

4. В паре. Друг от друга на расстоянии 2-3 м. Один набрасывает мяч другому на голову, тот посылает мяч в разных направлениях и оба устремляются за мячом – кто быстрее! По пять попыток.

5. Не менее 2-х атакующих, против 2-х защищающихся в штрафной площади, за счёт дриблинга – обыграть и пробить по воротам.

6. В паре. Атакующий ведёт мяч, не отпуская его далеко от стопы. Защищающийся ловит момент, чтобы отобрать мяч, отеснить владеющего от мяча, выбить мяч из-под ног.

7. Поле разделено на три зоны. В двух зонах 3 атакующих против 3 обороняющихся. В центральной зоне 2:2.

Игра ведётся с использованием длинных передач. Игроки в центральной зоне пытаются или перехватить мяч или помочь своим, чтобы передача дошла до партнёров в других зонах.

8. «Стретчинг» – 6’.

Упражнение для тренировки линии обороны.

1. Разминка – 20’.

2. В паре. Защитник, пассивуясь, осторожно сближается с владеющим мячом, а атакующий пытается обыграть его с помощью финтов. Скорость обыгрыша постепенно увеличивается.

3. Игра в квадрате 20x15, один в один. Каждый защищает свою боковую линию, куда соперник должен поставить мяч.

4. После короткого «дриблинга», играется «стенка» с ударом по воротам. Через некоторое время меняется угол атаки.

5. Защитник и нападающий находятся в 20 м от ворот. Пара атакующих в 20 м от них передаёт мяч друг другу. Как только нападающий ос-

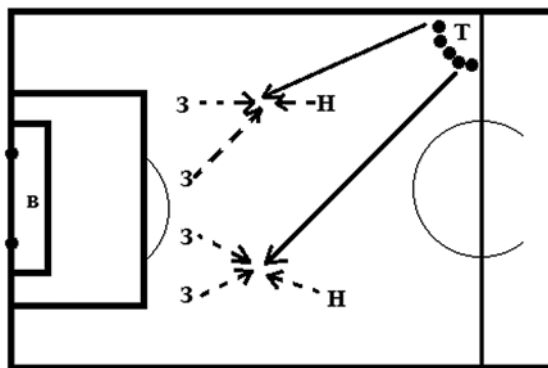


Рис.10

вобождается от опеки защитника, ему следует пас и один из атакующих подключается к атаке 2:1. Быстро обыграть и пробить по воротам. Задача обороняющихся – не дать этого сделать.

6. Две команды по 8 человек. 3 защитника каждой команды действуют только на своей половине, а 5 нападающих только на чужой. При овладении мячом, защитники стараются, как можно быстрее передать мяч своим нападающим, а те должны быстро завершить атаку.

7. «Стретчинг» – 6'.

в. Техничко-тактические упражнения для крайних защитников.

1. Крайние защитники на флангах обороны. Из средней линии поля посылается мяч низом, верхом в район боковой линии поля. Крайнему защитнику надо выйти под передачу, принять мяч, сделать короткое ведение и вернуть мяч в поле.

2. И.п. то же, но защитник после приёма мяча, должен обыграть полузащитника и после этого сделать передачу.

3. То же, что в № 1, но мяч посылается к бровке по воздуху и защитнику надо ударом головы послать мяч в поле.

4. И.п. то же, но перед защитником появляется соперник.

5. Из центра делается передача во фланг. Защитник подхватывает мяч и принимает решение:

- отдать мяч вратарю;
- отдать мяч защитнику;
- сделать дриблинг и пас;
- выбить мяч в аут (рис. 11).

6. В той же ситуации, но мяч пришёл к нападающему. Защитник старается:

- отобрать мяч в момент приёма;
- преследовать нападающего и отеснить его к бровке;
- отобрать мяч.

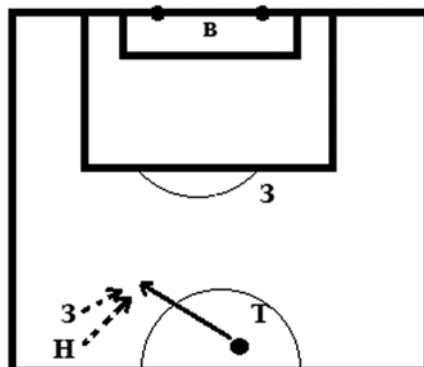


Рис. 11

г. Отработка взаимодействия с центр защитником.

1. Крайний защитник пассивно атакует владеющего мячом на фланге, и как только нападающий его обыгрывает, а центральный защитник вступает в единоборство, крайний защитник моментально переключается на страховку центрального.

д. Отработка персональной опеки и обороны в зоне, располагаясь на своих позициях и прикрывя соперника на фланге.

1. В районе центрального круга два полузащитника передают мяч друг другу. Когда мяч находится в движении от одного к другому, дальний от мяча защитник оставляет позицию и перемещается в центральную зону, чтобы занять позицию для страховки партнёра на фланге (рис. 12).

Полузащитники контролируют действия защитников и ловят удобный момент для паса нападающему.

2. Дополнительно вводятся ещё два центральных защитника и один центральный атакующий. Если мяч передаётся правому полузащитнику, то левый защитник остаётся на своей позиции, а левый центральный защитник несколько смещается к нему, а правый центральный защитник смещается для опеки центрального атакующего, тогда правый крайний защитник смещается к правому центральному защитнику. И наоборот.

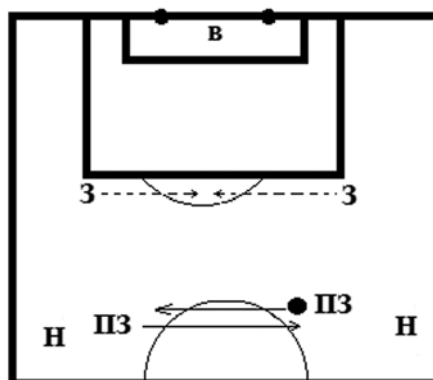


Рис. 12

Действия нападающих в обороне.

Полузащитник делает передачу во фланг нападающему. Крайний защитник перехватывает мяч, ведёт на скорости, играет в «стенку» с полузащитником и атакует ворота. Нападающий преследует защитника и пассивно мешает ему.

е. Техничко-тактические упражнения центральных защитников.

1. Два центральных защитника перед штрафной площадью. Из центрального круга поочерёдно посылают мячи то одному, то другому центральному защитнику, то низом, то верхом. Когда один из них встречает мяч. Другой несколько заходит ему за спину для страховки. Вернуть мяч в центр, круг.

2. То же, но после приёма мяча надо сделать передачу одному из крайних полузащитников (низом или верхом) начав атаку.

3. То же, но после приёма мяча надо сделать передачу одним касанием в то время как его партнёры несколько меняют позиции.

4. То же, но передачу надо сделать крайнему защитнику.

5. После приёма мяча, к центральному защитнику устремляется один из партнёров из средней линии или атаки, надо сыграть с ним в «стенку» и когда партнёр развернулся для движения в сторону ворот соперника – сделать ему удобную передачу.

6. То же, но к центральному защитнику устремляются несколько партнёров с опекающими их игроками. Центральный защитник должен выбрать того, кто лучше открылся и сыграть с ним в «стенку».

7. Игра: четыре защитника против трёх атакующих.

8. Игра: четыре обороняющихся, защищаются против поочерёдно атакующих двух команд из четырёх нападающих (рис. 13).

9. Игра 8x8. Атакующие одной команды всё время находятся на половине другой команды и не имеют права переходить на свою половину. Обороняющиеся же любой команды могут переходить на другую половину для поддержки своих атакующих. Но это может сделать лишь тот из них, кто сделает передачу своим атакующим. После потери мяча, оборо-

няющийся должен моментально вернуться на свою половину поля (рис. 14).

ж. Коллективный отбор мяча (рис. 15).

Цель: Отработка метода активного отбора мяча.

Метод активного отбора мяча – философия немецкого юношеского футбола:

а) сохранять активность в каждую минуту матча, в том числе и тогда, когда мячом владеет соперник;

б) атакующая направленность игры в течение всего матча;

в) в момент владения мячом соперником надо быстро перестроиться для его отбора всей командой;

г) при игре соперника через пас на фланке или средней линии, необходимо перейти к плотной опеке. Вследствие этого получивший мяч будет ощущать сильное давление.

В результате многократного повторения, эта система сопротивления станет основополагающей в игре.

Упражнение проводится на $\frac{3}{4}$ длины футбольного поля, 8x8, один вратарь.

В упражнении не участвуют центральные защитники, так как в самой игре они мало задействованы в этих условиях.

Атакующая команда, не активно обороняет свои трое малых ворот при потере мяча. в то время как команда, перехватившая мяч при обороне, должна быстро развить свою атаку и пройти через любые ворота в качестве их взятия.

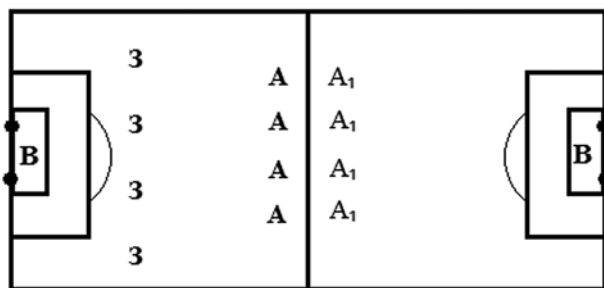


Рис. 13

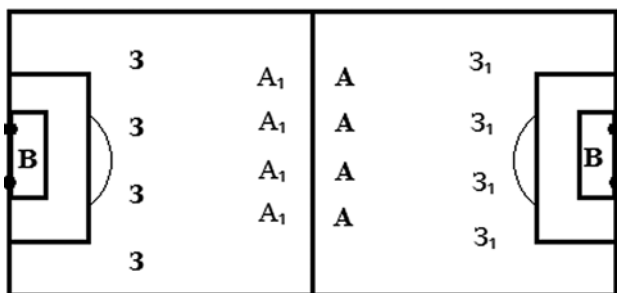


Рис. 14

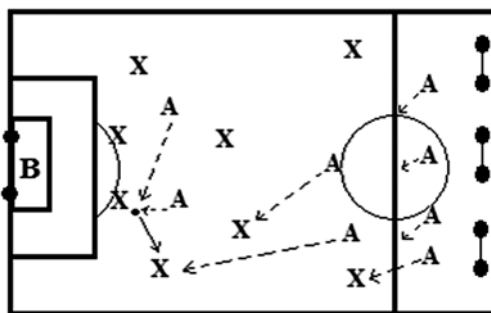


Рис. 15

ТАКТИКА ИГРЫ В АТАКЕ

Тактика игры в нападении – это, прежде всего, поиск и нахождение пространства для ведения атак.

И. Круифф: «Иногда говорят, что невыносимо тяжело играть против команд, которые в полном составе уходят в оборону и закрываются в своей штрафной площади... С этим можно справиться, если передавать мяч друг другу быстро и точно, предоставляя нападающим возможность обыгрывать соперника один в один и выходить на ударную позицию. Если же темп невысокий и футболисты еле-еле катают мяч по полю, кто угодно успеет отойти назад и возвести у ворот неприступную стену».

1. Основные тактические действия:

Уход от опеки – уйти от соперника посредством бега или совершения обманного манёвра, чтобы получить мяч.

«Массированное наступление» – динамичная, атакующая фаза игры, в которую вовлечены много игроков команды (по всей ширине и на последней трети поля).

Игра без мяча – создание пространства партнёрам по команде, проходя вперёд, делая обманные манёвры и т.д.

Игра на третьего – игра состоит из взаимодействия 3 игроков, из которых 2 игроков, поддерживают игрока, у которого мяч, находясь впереди или сзади него.

Игра на удержание мяча – сохранять владение мячом, неоднократно играя с правого фланга на левый и снова обратно.

Изменение темпа – ускорение или замедление темпа игры (движения мяча), прибегая к использованию определённых технических и тактических действий.

Изменение игровой ситуации – смена места действия путём передачи длинного паса в другую часть поля в направлении, противоположном тому, в котором ранее шла игра.

Выманивание соперника на себя – игрок, который ведёт мяч, идёт на соперника чтобы спровоцировать его на отбор мяча; затем он освобождается от него, обводя соперника или делая передачу.

Поддержка – поддержка игрока, у которого мяч, для предоставления ему возможности выбора.

Смена позиций – обмен позициями или зонами с другими игроками.

Обманный манёвр – бег вперёд, чтобы отвлечь оборону, но при отсутствии намерения получить мяч (тем самым специально создавая пространство для партнёра по команде).

Забегание – создание численного преимущества на фланге, оббегая своего партнёра по команде, который владеет мячом (для создания ситуации 2 против 1).

Начало атаки.

Что такое хорошо организованное начало атаки? Это значит, что

правильно выбран вид и характер передачи мяча, направление и адрес передачи, что игроки заняли соответствующие исходные позиции.

– **Быстрая атака:**

Почему атака, которая проводится быстро, наиболее опасна? Потому, что она позволяет получить пространство для её развития и завершения. **Ключевой фактор** – быстрый переход от обороны к атаке (и наоборот, когда дело идёт о защите своих ворот).

Необходимое условие успешной атаки – включение максимальных скоростей и быстрое увеличение числа атакующих, чтобы владеющий мячом имел 2-3 адреса для передач и взаимодействий.

В 90% матчей побеждает тот, кто имеет постоянно в атаке 5-6 игроков и кто быстрее проходит середину поля.

Скорость развития атаки определяется количеством касаний мяча игроками.

Таких касаний должно быть 1-2, после чего делается передача. **Задача одна:** как можно быстрее доставить мяч в атаку, меняя при этом ритм игры и направление атаки с тем, **чтобы застать соперника врасплох.**

Суть в том, что в течение одной – трёх передач организуется атака или ответная атака с выводом игрока на выгодную позицию для взятия ворот. Действия атакующих предельно насыщены элементами внезапности и выполняются на высоких скоростях.

2. Основные требования к организации быстрой атаки:

а) **Обязательное выполнение быстрой передачи вперёд** с целью отрезать атаковавшего соперника, пока он не успел вернуться в оборону.

б) **Действия игроков во второй и третьей фазах атаки** (в центре поля и на чужой половине) должны строиться на комбинациях, выполняемых на высокой скорости.

Как правило, **темп возрастает с приближением атаки к воротам соперника** и достигает апогея в её завершающей стадии.

в) **Главное в скоростном манёвре** – выбрать кратчайший путь к выходу на ударную позицию. Промедление позволит сопернику увеличить численность обороны.

Длительный дриблинг через середину поля **приносит команде больше вреда, чем пользы.** Атакующие жмутся к штрафной площади и теряют пространство для манёвра, для игровых комбинаций.

г) **Игроки передней линии атаки** должны хорошо владеть искусством единоборства, т.е. уметь в одиночку обыграть соперника.

д) **Очень важно** использовать подключение на ударную позицию игроков средней, а порой и задней линии атакующей команды.

Атакующие должны быть предельно внимательны и точны в передачах мяча, так как возможны «перехваты», игра «на опережении», развитие быстрой контратаки.

е) **Расположение атакующих** должно быть обязательно эшелонированным.

Обязательно применять удары по воротам из-за пределов штрафной линии.



4. Взаимодействие игроков в атаке (комбинированная атака).

Получив мяч, надо сначала попытаться найти эффективное продолжение атаки за счёт передачи и лишь затем за счёт индивидуальных действий (взять игру на себя).

Индивидуальная игра чаще всего сдерживает темп, комбинационная усиливает. В процессе обводки, дриблинга надо не терять из виду партнёров, постоянно оценивать их позиции и если чья-либо позиция будет острее – отдать ему мяч.

Сплав комбинационного метода игры с индивидуальным при эффективном их использовании – **та сила, которая может положительно решать развитие атаки.**

5. Преодоление массовой обороны:

- вытянуть соперника из эшелонированной обороны;
- зажать соперника в его обороне, обстреливая ворота со средних и дальних дистанций;
- перенести акцент в развитии атак на фланги;
- ввести в линию атаки футболиста хорошо играющего головой;
- чаще менять направление атак резкими переводами с фланга на фланг;
- применять массовое маневрирование по всей глубине обороны соперника.

6. Преодоление зонной обороны:

- Создать численное преимущество на отдельном участке атаки за счёт коллективного манёвра с подключением полузащитников и защитников.
- Обыграть одного соперника и за счёт этого создать численное преимущество.

7. Преодоление комбинированной обороны:

- **Главное** – постоянный манёвр по ширине и глубине поля.



Ключевым фактором для победы в тактической борьбе является достижение численного преимущества и наличие сильных игроков в ситуации 1 против 1.

9. Преодоление искусственного создаваемого «положения вне игры»:

Частые применения искусственного офсайда на протяжении одного матча даёт сопернику возможность приспособиться к этой ситуации и принять опасные контрмеры.

Например:

– Игрок атакующей команды не отдает мяч своим партнёрам, а с помощью вертикального дриблинга обходит одного или нескольких соперников.

– Игрок атакующей команды, овладев мячом, отходит с ним в глубину своей обороны, вместе с ним отходят и партнёры по атаке вместе с полузащитниками, а в это время крайние защитники на флангах, на скорости, предлагают себя вперёд, куда следует передача.

– В момент владения мячом атакующим игроком один или несколько его партнёров, находящихся в глубине, резко предлагают себя, выходя из глубины на скорости за спину выбегающих обороняющихся. Одному из вбегающих и следует передача. И т.п.

10. Действия игроков отдельных амплуа в атаке

Крайние защитники:

– если есть два крайних нападающих, то защитники вместе с полузащитниками создают второй эшелон атаки;

– если крайний нападающий один, то по противоположному флангу может подключиться крайний защитник, но должна быть хорошая страховка покинутой им зоны.

Центральные:

– в атаку может подключиться тот из них, который в этот момент не опекает соперника. Его зону в это время должны страховать.

Центральный защитник должен умело действовать в атаке (атаковать в створ ворот) и владеть хорошо поставленным ударом с дальней дистанции.

Игроки средней линии:

– поддерживая атаку маневрируют, стараясь запутать оборону соперника.

Опорный полузащитник:

– действует во втором эшелоне и лишь эпизодически врывается на острие атаки. Он должен иметь сильный и точный удар с 18-25 м.

Игрок под нападающими:

– как правило, занимает позицию чуть впереди крайних полузащитников, но несколько сзади нападающих.

Нападающие: маневрируют, взаимодействуют с полузащитниками, подключившимся защитниками, меняются местами с ними и между собой, делают навесы на партнёров и обязательно прострелы.

Если к одному из них приблизился партнёр по нападению, надо стремительно переместиться в свободную зону.

Атакующий игрок всегда в поиске кратчайшего пути к воротам и свободных зон. Всегда выходит на прострелы (по центру ворот или к ближней штанге) стараясь опередить защитников и вратаря. **Всегда заряжен на удар!**

Ни одна команда не сможет добиться большего успеха, если у неё не налажено **взаимозаменяемость игроков.**

Простейшее из них-это взаимодействие двух футболистов отвечающих за конкретную зону.

Например:

Правый крайний защитник пошёл в атаку. Его место немедленно должен занять **крайний полузащитник.**

Бывает ситуация, когда они вдвоём уходят в атаку. Тогда зону справа должен перекрыть **центральный полузащитник**, а его зону – игрок противоположного фланга или «либеро», либо «стоппер».

11. Техничко-тактические упражнения.

«А». Для игроков средней линии.

1. Передачи делаются верхом и низом.

2. **Отработка передач с фланга** (рис. 17). Полузащитник, взаимодействуя с нападающим через передачи, постепенно смещается к одному из флангов и от туда делает передачу тому нападающему, который лучше всего открывается в районе штрафной площади.

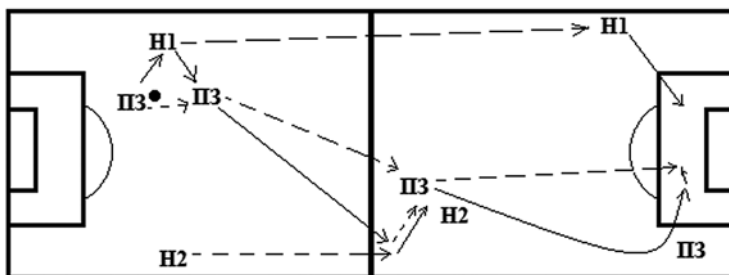


Рис. 17

3. То же, но участвуют два полузащитника, которые взаимодействуют между собой и с нападающими. Один из них постепенно уходит во фланг, а другой внезапно врывается в штрафную площадь и партнёр делает ему передачу.(рис. 18).

4. То же, но после того как один полузащитник сделал передачу с фланга, нападающий сбрасывает мяч под удар другому полузащитнику.

5. Два защитника, два нападающих, один полузащитник. Два нападающих маневрируют, пытаясь оторваться от защитников. Полузащитник ищет возможность сделать одному из них передачу или за счёт их манёвров пройти к воротам и ударить. По ходу манёвров полузащитник перепасовывается с нападающим (рис. 19).

6. То же, но добавляется центральный защитник.

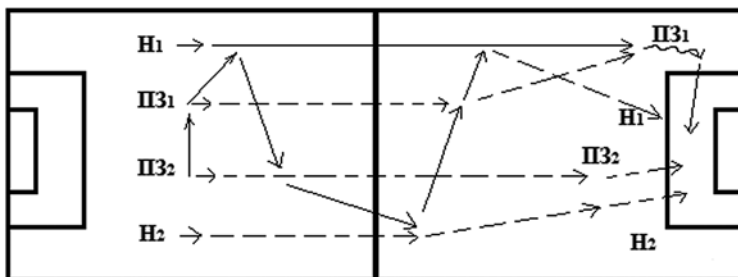


Рис. 18

7. То же, что в упражнении № 3, но нападающих опекают защитники, а переводы с фланга на фланг осуществляют два полузащитника, из которых один участвует в непосредственном завершении атаки.

8. На $\frac{1}{2}$ поля играют две команды. В каждой есть полузащитник, через которого ведётся игра (3x3, 4x4, 5x5).

9. Три команды по 4 человека, один полузащитник, который постоянно поддерживает атакующую команду, участвуя в розыгрыше и завершении атак.

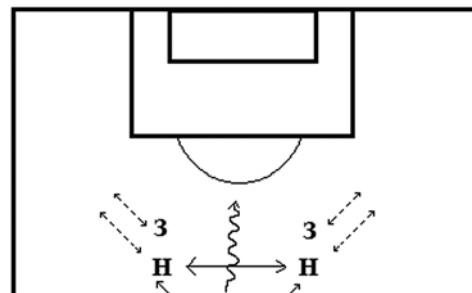


Рис. 19

«Б». Тренировка линии атаки.

1. Разминка – 20’.

2. а) Ведение мяча к штрафной площади с различных направлений и удар по воротам (рис. 20).

б) Атака нападающими с обыгрываем защитников и удар по воротам (рис. 21).

в) защитники находятся за воротами, откуда делают пас на выходящего к штрафной нападающего; нападающий получает мяч, обыгрывает выходящего на него из-за ворот защитника и бьёт по воротам.

г) две группы атакующих стоят в 25 м от ворот, защитники находятся в точке пересечения боковой линии штрафной и линии ворот с мячами. Защитник делает передачу в одну из групп атакующих и выбегает на встречу. Двое атакующих стараются обыграть одного защитника и пробить по воротам (рис. 22).

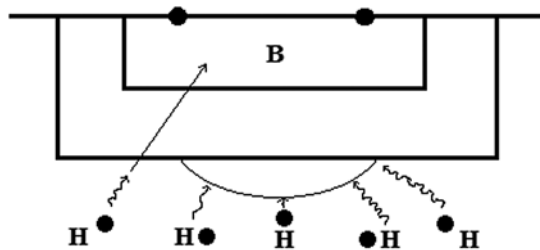


Рис. 20

3. «Стретчинг» – 6’.

«В». Тренировка взаимодействия.

Цели: Развитие способностей полузащитника взаимодействовать с нападающим через короткий и длинный пас.

«а»

1. 3 команды по 3 человека.

2. Игра проводится на площадке 20x10 м разделённой на два сектора по 10 м каждый (рис. 23).

3. Обе команды играют в обеих секторах.

4. Игра ведётся в одно касание.

5. Нападающий может войти в зону соперника, только тогда в эту зону могут войти партнёры.

6. «Х» играют против «У», а «Z» за тех, кто владеет мячом и тоже в одно касание.

7. Через заданное время игры пауза 1 минута и команды меняются ролями.

«б»

1. 3 команды по 3 человека + 2 вратаря.

2. Команда, владеющая мячом, может использовать трёх нейтральных для поддержки, двое из которых находятся на линиях ворот, а один в поле, в средней линии.

3. Эта часть тренировки проводится в площади между линией штрафной площадки и средней линией поля (рис. 24).

4. Все имеют только одно касание.

5. Первая часть проводится в течение 20 минут, по 4 или 5 повторений по 3-4 минуты игры; отдых 1 минута (в зависимости от состояния игроков).

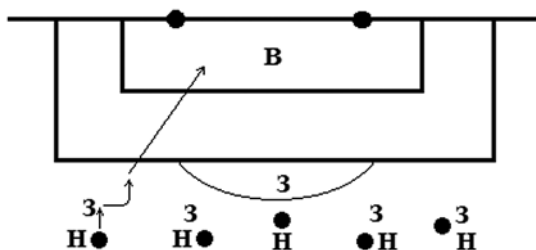


Рис. 21

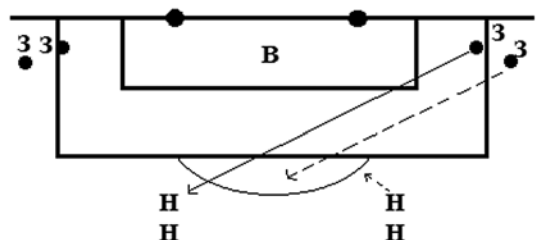


Рис. 22

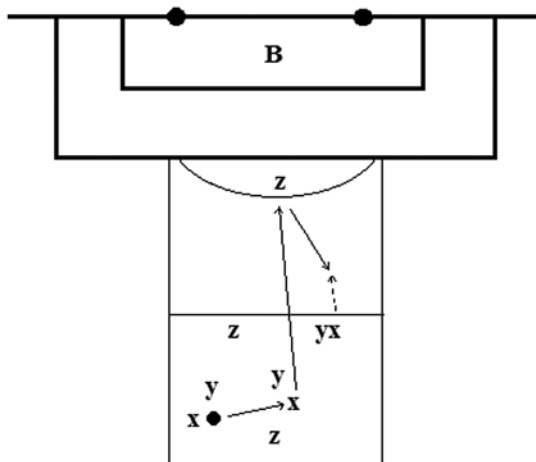


Рис. 23

«Г». Ротация состава (с 12-13 лет).

Это упражнение предназначено для молодых игроков, которые переходят от стадии игры 7x7, 9x9 на этап обычной игры 11x11. Привыкнув к свободному передвижению в контексте игры небольшим составом, теперь игроки получают возможность «почувствовать» все амплуа при новой расстановке.

Используется три четверти поля, при расстановке 4-4-2. Игра начинается вводом мяча от вратаря правому защитнику. Мяч быстро передаётся поперёк поля четырьмя защитниками в позицию левого защитника, а затем одному из двух центральных игроков середины поля. Он делает передачу форвардам или одному из крайних полузащитников, а вся команда движется к противоположным воротам, не встречая на пути защитников, и завершает комбинацию ударом по воротам.

Ротация производится следующим образом: два центральных защитника становятся центральными полузащитниками, два центральных полузащитника крайними полузащитниками, два крайних полузащитника – нападающими, а нападающие отдыхают.

Чтобы тренировка стала приближённой к реальности, можно добавить двух защитников защищающих ворота, затем всю четверку защитников и т.д. Тренер должен подробно объяснить необходимые действия и для тех и для других.

«Д». Отрыв в середине поля.

У центрального круга размечается квадрат 14x14 м, в котором ведётся игра 3x3 (рис. 25).

Команда, владеющая мячом, может сделать передачу во фланг только тогда, когда она сделает между собой 3-4 непрерывных передачи.

Крайний игрок, получив мяч из квадрата, должен как можно быстрее передать мяч

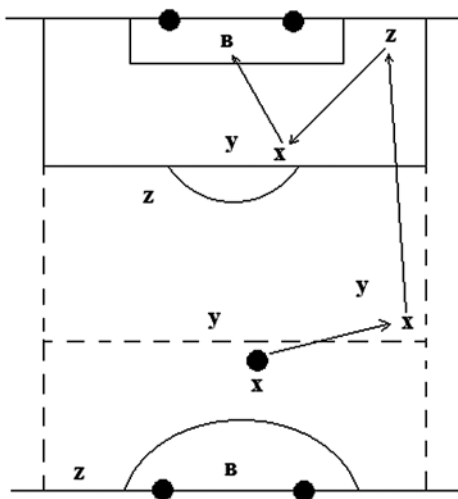


Рис. 24

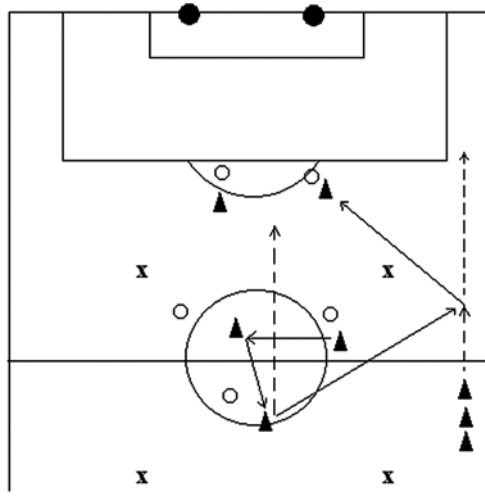


Рис. 25

(в одно – два касания) одному из двух нападающих, расположенных у линии штрафной площадки, а затем самому подключиться по флангу.

Кроме флангового игрока, в атаку подключается тот игрок, который сделал передачу из квадрата во фланг. После завершения атаки (4х2), участвовавший крайний игрок возвращается вновь во фланг в свою группу, а вышедший в атаку игрок из квадрата возвращается в квадрат.

Понятно, что возможны и другие варианты этой базовой системы, в частности, можно вводить другие группы по 3 человека в центре поля, а затем и игроков на другом фланге. Кроме этого можно ввести и дополнительного защитника и т.п.

«Е». Атака 10х6 (с вратарями).

Игроки делятся на три команды. В двух командах по 6 человек, а в одной четыре. Игровая зона – любого размера, который тренер считает целесообразным, исходя из собственных представлений (на $\frac{1}{2}$ поля; на $\frac{3}{4}$ поля). Двое ворот с вратарями. Команды по 6 человек обороняют ворота, а четвёрка находится изначально на средней линии, делящей площадку пополам. Вратарь вводит мяч защитникам и те, вместе с четвёркой на средней линии поля, атакуют противоположную шестёрку. То есть 10х6. Мяч передаётся другой команде, когда атакующая команда закончит атаку – либо успешно, либо неуспешно, либо защищающаяся шестёрка отберёт мяч и сама пойдёт в атаку вместе с четвёркой игроков средней линии.

«Ж». Тренировочные упражнения с численным преимуществом для отработки удержания мяча.

1. Игра 7х5 или 7х6 (8х6) (рис. 26).

Организация:

– Команда синих состоит из 7 игроков + 1 вратарь, команда жёлтых состоит из 5 игроков + 1 вратарь. Вратари используют только ноги – размеченная игровая площадь.

Действие:

– Команда синих перемещает мяч 2 (1 или 3) касаниями как можно дальше (1 очко присваивается после серии из 10 пасов).

– Когда мяч выходит из игры, синий вратарь начинает игру заново.

– Если команда жёлтых отбирает мяч, она пытается передать его дальним ударом на фланг для игры без ограничений зелёным игрокам (в маленьких квадратах).

– Команда синих пытается использовать движения, пасы в треугольнике, изменение направления игры, игру в стенку и т.д.

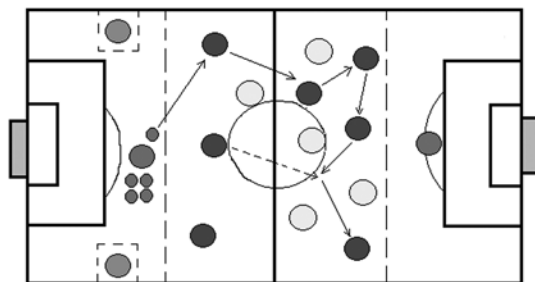


Рис. 26

Варианты:

– Если команда жёлтых отбирает мяч, она выполняет 5 пасов перед тем, как передать мяч зелёному игроку.

– Смена ролей.

2. Игра 8х6 (7х5) с нейтральными вратарями (рис. 27).

Организация:

– Команда синих состоит из 8 игроков; команда жёлтых – из 6.

– Игровая площадь размечена на 3 зоны (центральная; нейтральные 1 и 2).

– 2 нейтральных вратаря.

Действие:

– Команда синих удерживает мяч (1 или 2 касания в центральной зоне и в нейтральной зоне № 2). После 8 успешных пасов игроки меняются сторонами и начинают заново.

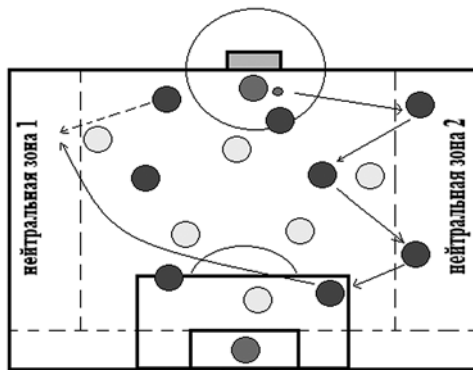


Рис. 27

– Когда команда жёлтых отбирает мяч, она может бить в одну из двух ворот.

– Каждая смена направления игры оценивается в одно очко. Забитые голы – в два очка.

– Когда команда синих обороняется, она пытается отобрать мяч, чтобы передать его вратарю.

Варианты:

– Если синим не удалось сделать длинный пас или сменить направление игры, мяч отдаётся вратарю, который передаёт его игроку жёлтой команды.

3. 7 нападающих против 6 защитников. Численное преимущество для удержания мяча (рис. 28).

Организация:

– 7 синих нападающих, 6 жёлтых защитников + 1 вратарь.

– Размеченная игровая площадь.

– 2 ожидающих защитника (зелёные, в нейтральной зоне).

Действие:

– У команды синих есть численное преимущество, и она пытается прорваться, для этого её игроки передают мяч друг другу, открыва-

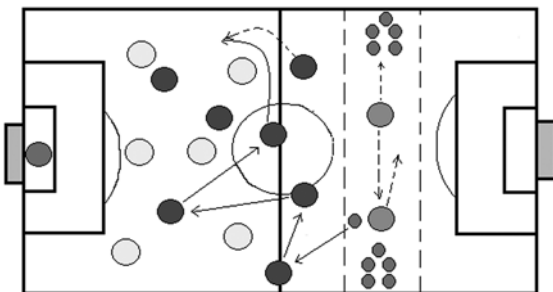


Рис. 28

ются и двигаются сами. Действие всегда начинается на одном из флангов (один и зелёных игроков уже ждёт там, и вводит мяч ногой или вбрасывая).

– Когда команда жёлтых, которая защищается в системе 3-3, отбирает мяч, она старается передать его одному из двух зелёных игроков, которые открываются на свободное место и просят мяч.

– Тренер корректирует игру и даёт инструкции.

4. 8 нападающих против 5 защитников (рис. 29).

Организация:

– Команда синих атакует 8 игроками (5 синих и 3 оранжевых).

– Команда жёлтых защищается 5 защитниками + 1 вратарь. Размеченные игровые поля + ворота.

Действие:

– Команда синих пытается найти способы атаки с середины поля, чтобы прорваться в зону атаки.

– Пять синих игроков играют против жёлтых игроков в центральной зоне, перемещают мяч и после 6 обязательных пасов стараются передать его оранжевым нападающим в зоне атаки (с преимуществом 3 на 2) пытаются забить как можно скорее.

– Если команда жёлтых, обороняющаяся в центральной зоне, отбирает мяч, она может заработать одно очко, передав мяч тренеру (первый пас). Если команда жёлтых отбирает мяч в своей оборонительной зоне, они передают мяч обратно вратарю.

– Игру всегда начинает заново тренер, который играет за команду синих.

«3». Атака с постепенным наращиванием скорости взаимодействия:

1. 4 нападающих против 4 защитников (рис. 30).

Организация:

– 4 синих нападающих, 4 жёлтых защитника + вратарь.

– Размеченная игровая площадка.

– 1 большие ворота и 2 малых.

Действие:

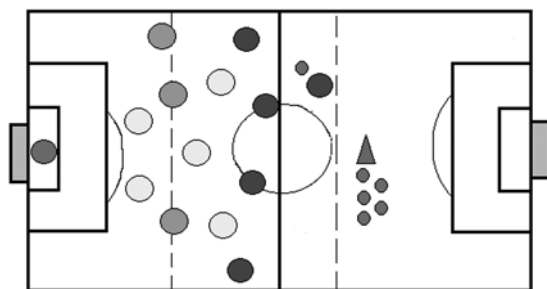


Рис. 29

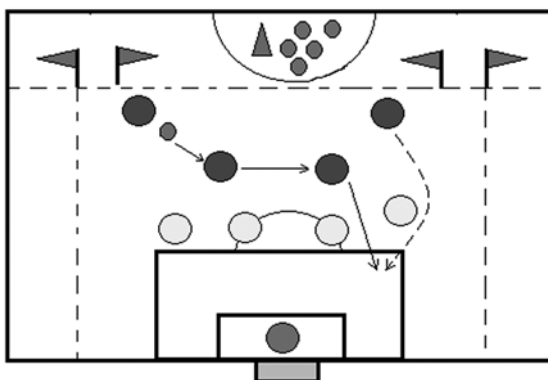


Рис. 30

– Нападающие стараются найти проход, передавая мяч друг другу и меняясь местами.

– Если жёлтые защитники отбирают мяч, они быстро передают его тренеру, который находится в центре круга.

– Тренер каждый раз решает, кому дать мяч.

Варианты:

– Если жёлтые защитники отбирают мяч, они тут же могут бить по любым из 2 малых ворот.

– Команды должны сделать определённое количество пасов, прежде чем забить.

2. 7 нападающих против 5 защитников (рис. 31).

Организация:

– 7 синих нападающих, 5 жёлтых защитников + 1 вратарь.

– 5 жёлтых защитников, играющих по системе 4-1, + 1 вратарь.

– Размеченная игровая площадка.

– 1 большие ворота, 2 малых.

Действие:

– Команда синих имеет численное преимущество и старается найти способы атаки, передавая мяч друг другу, при этом сами игроки передвигаются стараясь линию обороны.

– Если защитники отбирают мяч, они могут бить по одним из малых ворот.

– Игроки стараются использовать фланги.

Варианты:

– Когда мяч передаётся на один из флангов, и затем делается длинная передача, нападающим можно завершать атаку в штрафной площади.

3. От 7 на 5 к 9 на 7 (смена половин) (рис. 32).

Организация:

– Команда синих состоит из 7 игроков в узкой зоне + 2 – в широкой.

– Команда жёлтых состоит из 5 игроков в узкой зоне + 2 – в широкой.

– Размеченные игровые площадки.

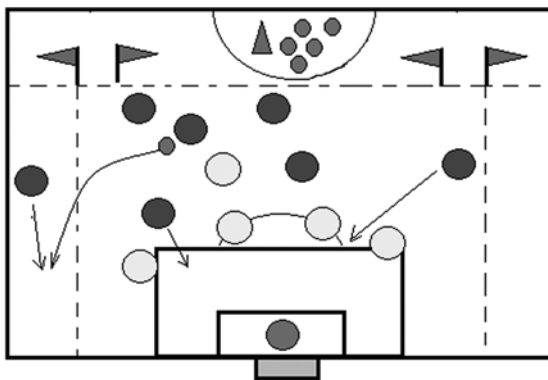


Рис. 31

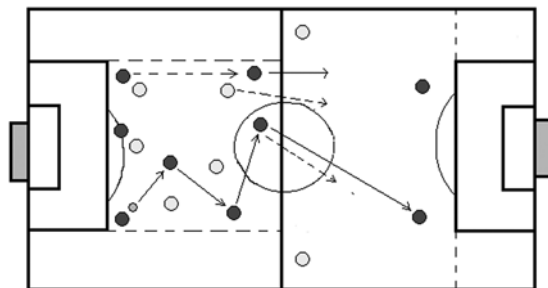


Рис. 32

Действие:

– Команда синих перемещает мяч 2-3 касаниями.

– После 5-6 пасов мяч передаётся длинным пасом синему игроку в широкой зоне, и вся команда передвигается в эту зону и располагается, чтобы удержать мяч игрой в одно касание (9x7).

– Если команда жёлтых отбирает мяч, она передаёт его своему игроку (первый пас), который находится в широкой зоне.

– Затем игра начинается заново в узкой зоне.

Варианты:

– Когда команда жёлтых отбирает мяч в ситуации 8x7, она пытается сделать 5 пасов подряд.

– Команда синих пытается отобрать мяч, чтобы они смогли сделать пас назад на одного из синих игроков, который оставался в узкой зоне.

«И» Скоростные атаки.**1. Атака через центр (после длинной передачи). (рис. 34).****Организация:**

– 8 игроков + 2 вратаря.

– Игра ведётся в размеченной игровой площадке.

– Используется 2 ворот; после каждого действия игра переключается на другой конец поля.

Действие:

– 3 синих и 3 жёлтых игрока передают мяч друг другу, разрешено 1 касание. В квадрате по сигналу тренера игрок с мячом делает длинную передачу нападающему (А) из своей команды, который выходит вперёд, чтобы принять мяч.

– После обработки игроки перепасовываются 2-3 раза перед тем, как один из игроков подключившийся из центрального квадрата, попытается забить.

– 3 нападающих сменяются после каждой попытки.

Вариант (Поле В):

– Защитник жёлтых может выступать в роли соперника для нападающих.

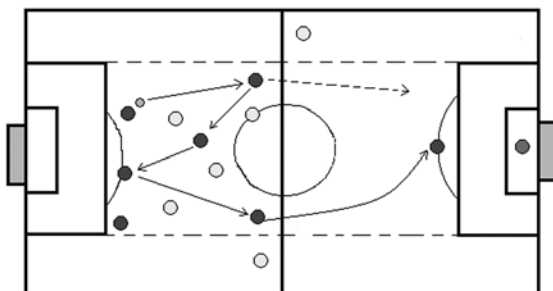
2. Атака через центр после того, как мяч был отобран. (рис. 35).**Организация:**

Рис. 33

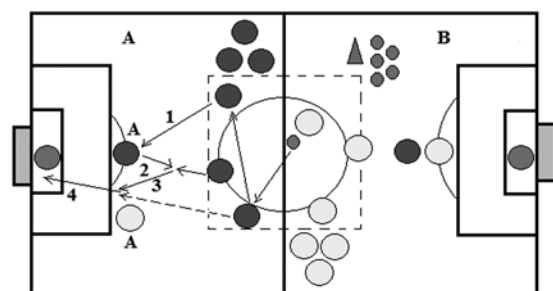


Рис. 34

– 6-8 игроков синей команды атакуют; 8-9 игроков жёлтой команды обороняются + 2 вратаря.

– Используются 2 больших ворот.

Действие:

– Игра 4x2 с 1 касанием в размеченной игровой площади.

– Когда синий игрок отбирает мяч, он делает длинную передачу на нападающего синих (А) или на одного из синих нападающих (В).

– Два синих игрока поддерживают игрока, получившего мяч, создавая тем самым атаку 3x1 или 4x2.

– 4 жёлтых игрока остаются в центральном квадрате.

Варианты:

– Попытка должна быть завершена в течение 10 секунд.

– Жёлтые игроки возвращаются для защиты.

3. Атака через фланги после того, как мяч был отобран в центре поля. (рис. 36).

Организация:

– 6 синих игроков атакуют, 4 – 5 жёлтых игроков защищаются + 1 вратарь.

– Размеченные игровые площади.

Действие:

– Игра 4x4 в размеченной центральной площади.

– Команда жёлтых пытается забивать в 2 маленьких ворот (можно ограничить количество касаний).

– Когда команда синих отбирает мяч, они передают его (первый пас) синему игроку на одном из флангов, которому можно сделать максимум 3 касания при ведении к воротам, чтобы сделать навес.

– Два синих игрока из центральной площади и игрок с противоположного фланга присоединяются к манёвру и пытаются забить. 1 или 2 жёлтых игрока отходят назад для защиты.

Вариант:

– 1 или 2 жёлтых игрока могут ожидать в оборонительной зоне.

4. Игра со скоростной атакой 8x8. (рис. 37).

Организация:

– 2 команды из 8 игроков + 2 вратаря и 2 оранжевых свободных игрока.

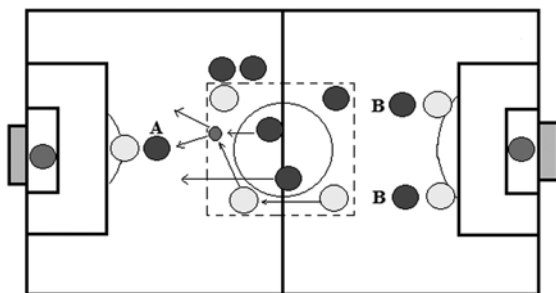


Рис. 35

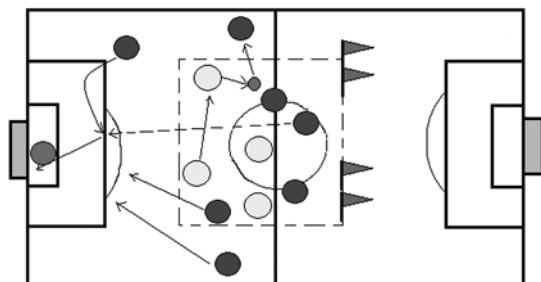


Рис. 36

– Команды играют 4x4 с 2 оранжевыми свободными игроками в центральной размеченной зоне.

– Мяч вводится в игровую площадь тренером.

Действие:

– мяч отдаётся команде жёлтых с четырьмя игроками, которые пытаются сделать 5-6 пасов подряд.

Команда синих + 2 оранжевых свободных игрока пытаются отобрать мяч.

– После того как команда синих отобрала мяч, он передаётся двум синим нападающим (А) (первый пас) или перемещается с помощью дриблинга в зону атаки, где команда синих в ситуации 4 против 2 пытается забить.

– После каждой попытки тренер отдаёт мяч другой команде.

Вариант:

– Команда жёлтых может отойти назад для защиты.

– Также можно играть в системе 9x9/10x10.

«К» Контратака.

1. Быстрая передача мяча после того, как он был отобран.
(рис. 38).

Организация:

– 8 игроков на каждую размеченную площадку + конусы.

– Упражнение выполняется в обеих игровых площадках.

– Команды играют 5x3 (или 6x4).

Действие (Поле А):

– Команда жёлтых старается удержать мяч в игре с одним касанием.

– Команда синих пытается отобрать мяч. Если синий игрок отбирает мяч, он пытается выйти из квадрата как можно быстрее.

– Игрок, отобравший мяч, также может сделать пас в команде, не выводя мяч из квадрата.

– Затем игроки меняются ролями.

Варианты:

– Защитник, отобравший мяч, выходит из квадрата и делает пас синему игроку между конусами.

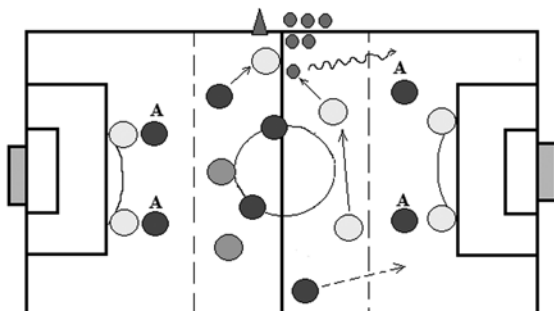


Рис. 37

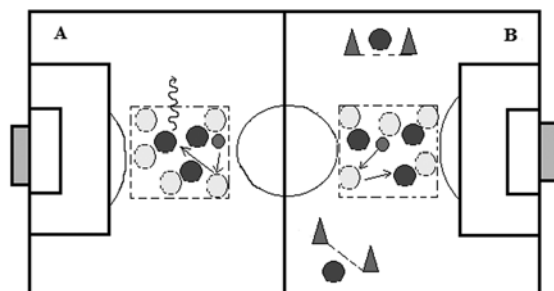


Рис. 38

2. Начало контратаки. (рис. 39).

Организация:

– 6 игроков на каждую из размеченных игровых зон (1 и 2).

– 4-6 игроков в ожидании.

– 2 вратаря – 4 столбика (или конуса) в качестве соперников.

– Команды играют 4х2; два защитника меняются.

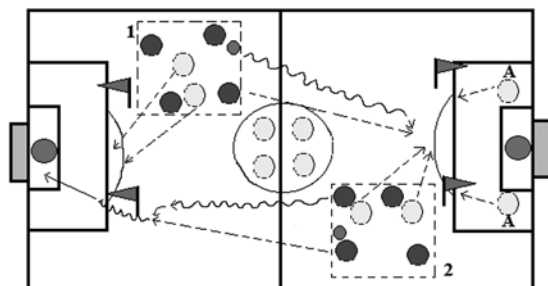


Рис. 39

Действие:

– По сигналу тренера синий игрок, у которого находится мяч, выбегает с мячом в ногах и ещё двумя партнёрами по команде. Он бежит к флажкам и передаёт мяч одному из своих партнёров для завершения атаки (разрешено максимум 3 паса).

– Два жёлтых защитника бегут к ближним воротам, чтобы выступить в роли соперников (например, жёлтые защитники из квадрата 2 играют роль соперников для синих нападающих из квадрата 1).

Варианты:

– На контратаку могут быть наложены временные ограничения.

– Два жёлтых защитника (А) рядом с воротами также могут выступать в роли соперников.

3. Избавление от прессинга, затем контратака. (рис. 40).

Организация:

– 5 игроков на квадрат и 5 игроков в поле + вратарь.

– Размеченная игровая площадка + квадраты 1 и 2 + малые ворота.

– Игроки синей команды атакуют, игроки жёлтой команды обороняются.

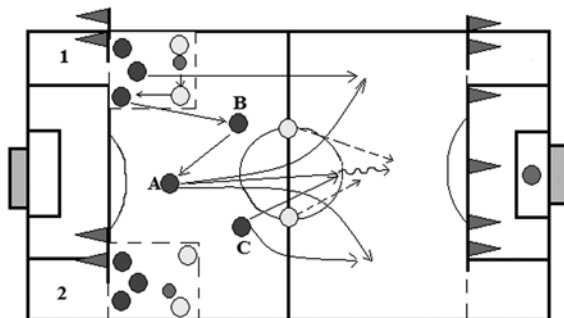


Рис. 40

Действие:

– Команды играют 3х2 в квадратах. Действие всегда начинается на поле 1 и затем переключается на поле 2.

– Два жёлтых защитника пытаются забить гол в малые ворота.

– 3 синих нападающих защищаются. Отобрав мяч, они передают его (первый пас) нападающему (В), который делает пас назад на (А) в центре поля. Игрок (А) затем делает длинную передачу на одного из нападающих из квадрата или на нападающего (С). Для завершения атаки нападающий должен пробежать через проход из флажков и ударить по воротам.

– Только из одного квадрата нападающие из квадрата и игроки (С) или (В) участвуют в контракте.

Вариант:

– Игроки жёлтой команды из соответствующего квадрата могут также отойти назад для обороны.

4. Игра с контратакой: 8x8. (рис. 41).

Организация:

– 2 команды из 8 игроков + 2 вратаря.

– Размеченная игровая зона + 2 больших ворот.

– Игра всегда начинается в игровой зоне.

Действие:

– Игроки команды жёлтых передают мяч друг другу, 2-3 касания, и пытаются забить гол.

– Когда синяя команда отбирает мяч, она старается пойти в контратаку, выйдя из зоны (с помощью дриблинга или передач).

– 3-4 синих игрока остаются в обороне, поддерживая атакующих.

– Жёлтые игроки отходят назад для обороны.

– Следует ограничить время контратаки или количество пасов до её завершения.

«Л» Игра на полях половинного формата.

1. Игра 7x7 (8x8), чтобы улучшить движение и игру на позициях. (рис. 42).

Организация:

– 2 команды из 7 игроков и 4 нейтральных игрока.

– Размеченная игровая площадь и 4 квадрата.

– Мяч.

Действие (Поле А):

– Игра без ограничений или с ограниченным количеством касаний (2-3). Игрокам нейтральным разрешено делать 1-2 касания.

– Игроки должны пытаться удержать мяч, менять направление игры и обмениваться пасами с нейтральными.

– Одно очко присуждается, когда игрок, нейтральный, успешно передал мяч своей команде.

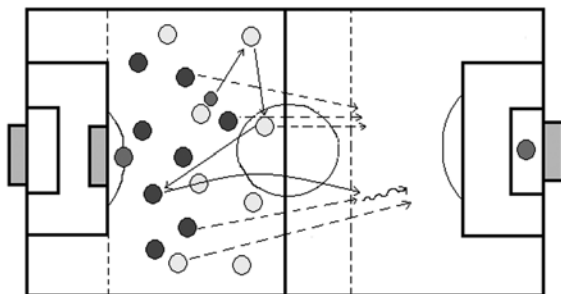


Рис. 41

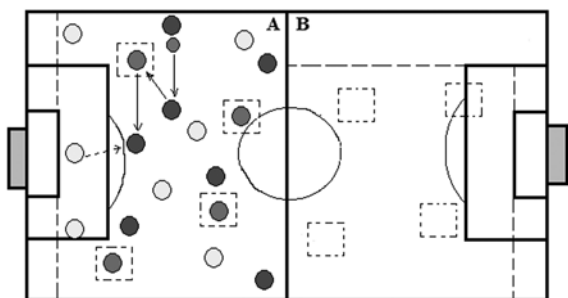


Рис. 42

Варианты (Поле В):

- Одна команда играет с двумя игроками нейтральными.
- Перемещение этих игроков.
- Та же игра, но на меньшей площади.

2. Игра 7х7 (6х6) для отработки занятия свободных мест. (рис. 43).

Организация:

- 2 команды из 7 игроков.

– Игровая площадь размечена на 6 зон + 4 маленьких ворот.

– Когда мяч выходит из игры, тренер начинает игру заново.

Действие:

– Ограниченное количество касаний (1, 2 или 3 максимум).

– Мяч перемещается, и игроки должны пытаться забить с помощью быстрых ударов.

– Перед ударом по воротам мяч должен пройти через 4 зоны.

– В одной и той же зоне могут одновременно находиться не более 3 игроков из одной и той же команды.

Варианты:

– Разрешены 1 или 2 касания в оборонительной зоне и игра без ограничений в атакующей зоне.

– Та же игра, но только с двумя зонами (А+В).

3. Игра 7х7 + 2 нейтральных игрока. (Рис . 44).

Организация:

– 2 команды из 7 игроков + 2 нейтральных игрока и 2 вратаря.

– Игровая площадь размечена на 3 зоны + 6 маленьких проходов.

– Конусы или столбики.

Действие:

– В центральной зоне разрешена игра без ограничений или игра с ограниченным числом касаний (2–3).

– Игроки должны пытаться добиться доступа к зоне ворот через один из трёх свободных проходов (передачей или с мячом в ногах). Они могут вступить в противоборство с вратарём, чтобы забить гол (1х1).

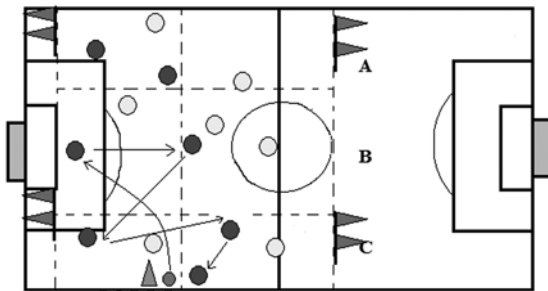


Рис. 43

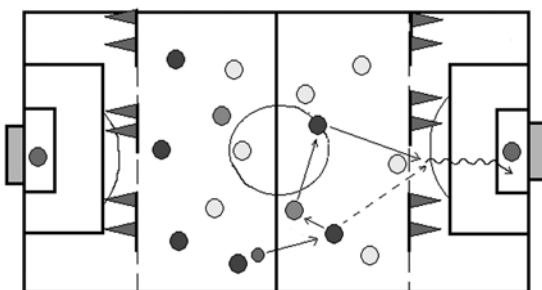


Рис. 44

– 1 очко присуждается, если мяч прошёл через проход, 2 очка – за забитый гол.

Варианты:

– Защитник может отойти назад, чтобы выступать в роли соперника для нападающего.

– Второй нападающий может подойти, чтобы помочь игроку удержать мяч (2х1).

– Назад может вернуться второй нападающий, а затем и все игроки.

4. Игра 8x8 (9x9) Атака и оборона. (рис. 45).

Организация:

– 2 команды из 8 игроков + 2 вратаря.

– Размеченная игровая площадь + 2 больших ворот и 2 маленьких ворот.

– Игру всегда начинает синяя команда, которая атакует.

Действие:

– Команда жёлтых обороняется в системе 4-4.

Команда синих атакует в системе 3-3-2 (или другой).

– Игра без ограничений или ограниченное число касаний для атакующей команды.

– Атакующая команда пытается забить; если команда жёлтых отбирает мяч, она должна сделать 5-6 пасов подряд, чтобы заработать очко.

– Ролями меняются после 10 атак.

Варианты:

– Игроки жёлтых отбирают мяч, они могут тут же бить в большие ворота или в один из двух маленьких ворот.

– Игровая площадь может иметь как увеличенный, так и сокращённый размер.

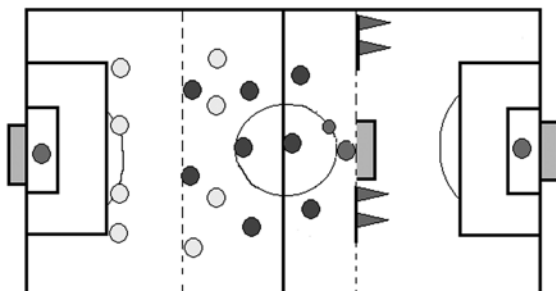


Рис. 45

СИСТЕМА 4-3-3 КАК ОСНОВНАЯ ОБУЧАЮЩАЯ СИСТЕМА

Любая система игры эффективна только в том случае, если атака и оборона хорошо сбалансированы и футболисты обладают определённым умением исполнения атакующих и оборонительных действий.

В футболе оборона рассматривается как преддверие атаки, а атака теснейшим образом связана с обороной.

От того, когда, где и при каких обстоятельствах команда теряет мяч или овладевает им, зависит то, какие тактические действия ей следует предпринять, чтобы обеспечить их эффективность своей игры.

Атакующие и оборонительные действия – это два взаимодополняющих аспекта одного процесса.

В основе атакующих действий лежит создание и использование свободного игрового пространства, позволяющее проходить в зону обороны соперника, создавая голевые моменты.

Действия в обороне, наоборот, нацелены на то, чтобы выиграть время и не позволить соперникам, владеющим мячом, завоевать игровое пространство, т.е. защищающая команда должна всеми силами предотвратить создание командой соперника голевых ситуаций.

Среди принципов ведения атакующих действий следующие:

- поддержка друг друга партнёрами по команде;
- игра по ширине поля;
- проникновение на половину соперника;
- мобильность;
- импровизация.

Принципы действий в обороне:

- игра по «глубине поля», препятствование продвижению игроков соперника к воротам;
- концентрация усилий противодействий;
- сбалансированность командных действий;
- опека и ограничение свободы игровых действий соперника.

Каждому тренеру следует заняться проведением серьёзной оценки применяемых им тактических схем игры, глубоким анализом своей деятельности. Если этим не заниматься серьёзно и постоянно, то и тренеры и игроки неминуемо будут всё больше отставать в понимании происходящего на поле и раз за разом терпеть поражения.

Матч – это наилучшее средство обучить игроков, ибо по ходу матча становится понятно, что умеет игрок, а чего он ещё не освоил. **Выработать у игрока желание и способность брать на себя ответственность** за выполнение определённой задачи – это элемент, которому можно обучить, и этому элементу тренер должен постоянно уделять внимание.

Разумеется, **тренер должен чётко понимать требования**, которые предъявляются к игрокам играющим на разных позициях и детально обрисовать эти требования исходя из позиций и командных функций.

Рассмотрим тактическую систему 4-3-3, при которой защита играет в «линию» (зонная защита), полузащита в форме треугольника остриём вверх или вниз и тремя нападающими, которые постоянно меняются местами.

Голландцы так характеризуют систему 4-3-3: «мы считаем схему 4-3-3 лучшей в мире, поскольку игроки расположены на поле таким образом, что они отлично видят друг друга, у каждого есть пространство, к тому же игра как бы бьётся на треугольники. Это очень удобно, чтобы понимать игру и развиваться. Отличная система, чтобы помогать молодым футболистам. Вы можете перейти на 4-4-2 если в вашем распоряжении есть два отличных нападающих, но и в нашем случае так можно делать

оттянув крайнего нападающего назад. Повторяем: эта схема обучения. Её цель – **по-мо-га-ть!**» (рис. 1).

Классическая тактическая система 4-3-3

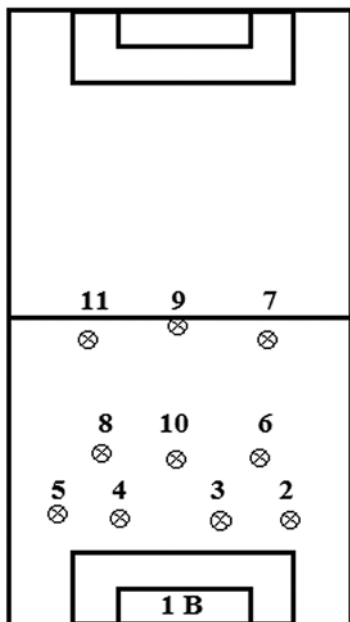


Рис. 1

Схема 4-3-3 вариативна и за счёт крайних нападающих или полузащитников очень быстро трансформируется в 4+5+1 при переходе к обороне (рис. 2) или, при переходе в атаку в 4-2-4, что позволяет использовать в атаке до 5-6 игроков. (рис. 3).

В этой схеме 4-3-3 атакующие игроки могут располагаться не в линию, а треугольником, двумя нижними точками которого являются левый и правый инсайд (рис. 4), или треугольником основанием вперёд где располагаются два крайних нападающих (рис. 5).

Тогда схема 4-3-3 трансформируется усилением средней линии ещё одним полузащитником, таким образом центр поля, очерченный так называемым ромбом, становится практически непроходимой зоной для соперников (рис. 6). Очень важно, чтобы крайние защитники выдвигались вперёд и шли в атаку.

Тактическая система 4-3-

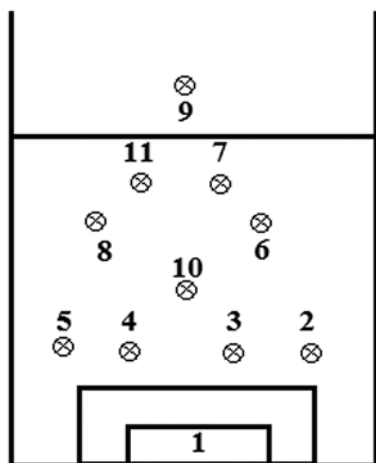


Рис. 2

– трансформация при переходе в оборону

Тактическая система 4-2-4

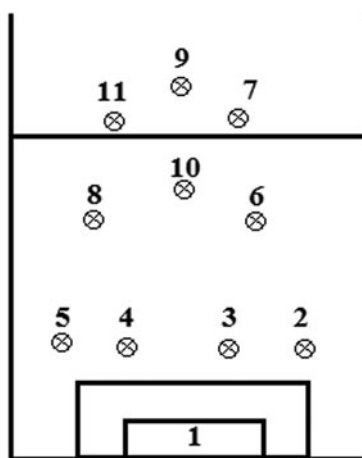


Рис. 3

– трансформация системы при переходе к атаке

Тактическая система 4-3-3

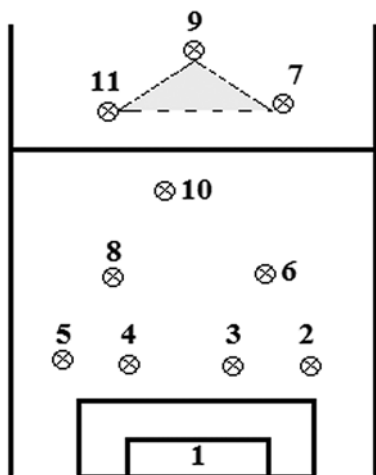


Рис. 4

– центральный нападающий и два инсайда / «треугольник» остриём вперёд

Усиление средней линии командой вторым центр. П/защ. (№ 9)

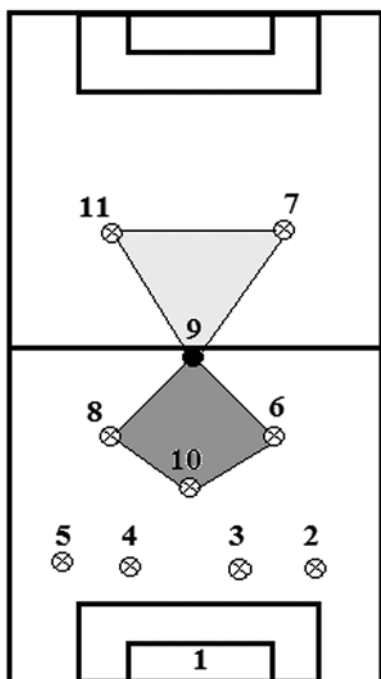


Рис. 5

«Треугольник взаимодействия», поддержанный центр. защ. (№ 3)

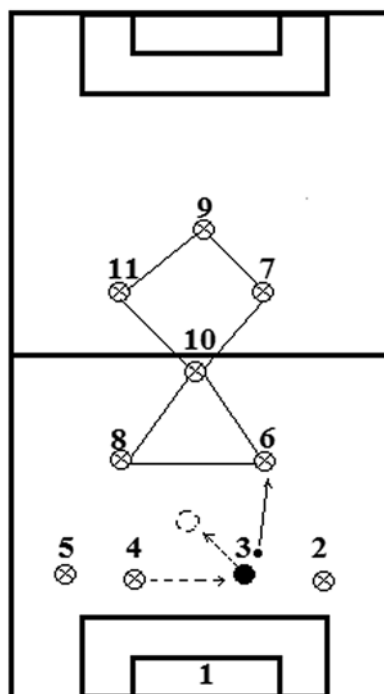


Рис. 6

1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ИГРЫ В СИСТЕМЕ 4-3-3

Очень важен переход в быструю ответную атаку сразу после отбора мяча у соперника. Однако и позиционная (постепенная) атака может принести пользу и привести к успеху если воспользоваться прорехой в обороне.

При переходе в атаку в момент овладения мячом в своей обороне необходимо использовать быстрый пас, получить численный перевес в средней линии или создать ситуацию, когда свои нападающие (или любые атакующие игроки) останутся с глазу на глаз с защитниками соперника.

Чтобы это так и произошло, от защитников атакующей команды **требуется умение сделать быстрый первый пас.**

Пример взаимодействия в данной ситуации:

- Крайний защитник, получив мяч, проходит по флангу.
- Крайний нападающий освобождает ему фланг.
- Крайний защитник продвигается чуть вперёд по флангу и делает передачу в сторону центрального нападающего.

Каждый из игроков должен искать контакты с игроками впереди расположенными и подключаться к атакующим действиям.

Для этого игроки должны уметь пасовать точно, для начала используя короткие и средние передачи. **К 15 годам они уже должны уметь делать точные длинные передачи.**

В целом команда в момент атаки должна играть как можно шире, однако **крайние полузащитники** не должны располагаться у самых боковых линий, поскольку это будет несколько лимитировать действия крайних защитников.

Тройка полузащитников старается держаться где-то между нападающими и защитниками, поскольку должны быть связующим звеном между ними. (рис. 1).

Крайние полузащитники в нужный момент должны образовать треугольники взаимодействия с центральным полузащитником № 10 (8-10-11 и 6-10-7).

Центральный полузащитник должен обеспечить игру ближе к воротам соперника как в момент владения мячом, так и без него.

Два крайних нападающих остаются на флангах создавая пространство для себя и других партнёров, не торопятся в момент начала атаки своей команды сместиться ближе к центральной зоне.

Нападающий должен располагаться близко к защитникам соперника и пытаться оттеснить их ближе к воротам. Как только кто-либо из его партнёров увидит его один на один с защитником – должен моментально сделать ему пас.

Очень важно, чтобы при освоении системы 4-3-3 оба центральных защитника проявили свою активность в периодическом выходе вперёд в поддержку атаки своей команды на место ушедшего вперёд центрального полузащитника. (рис. 6).

Центральный защитник, имеющий мяч может сам выдвинуться вперёд по центру и тогда можно продолжить взаимодействие в центральной зоне посредством «ромбов» (№ 3–№ 6–№ 8–№ 10 и № 10–№ 7–№ 11–№ 9).

По мнению специалистов, **крайним защитникам (до 15 лет) не рекомендуется** включаться в поддержку атаки через центр, им пока ещё надо научиться хорошо играть против своих опекаемых соперников.

Необходимо ориентировать **центрального полузащитника**, ушедшего ближе к атаке, в момент перехода команды в оборону, быстро вернуться к собственной линии обороны и занять свою позицию, давая возможность вернуться центральному защитнику на своё место.

Большинство команд в обороне используют смешенную систему сочетающую персональную опеку с зонной обороной.

Если соперник играет с двумя нападающими, то два защитника опекают их, а так называемый «чистильщик» занимает позицию ближе к воротам, обеспечивая нужную глубину их страховки.

Если нападающие соперника осуществляют смену мест, то защитники не следуют за ними, а передают их под опеку друг другу, переключаясь на опеку того, кто вошел в их зону. **Такая система** с подвижными правым и левым персональными защитниками позволяет перекрывать большие области футбольного поля в обороне перед штрафной площадкой.

При приближении нападающих соперника к воротам защитники должны уметь предугадывать их намерения и стараться занять правильные позиции.

В этот момент **возрастает роль «чистильщика»**. Он должен расположиться так, чтобы вся панорама игры была перед ним, и он имел бы возможность видеть все действия всех игроков и вносить нужную корректировку в действия своих партнёров.

Именно «чистильщик» отвечает за создание искусственного положения «вне игры», когда это необходимо и возможно.

Если «чистильщик» сам вступил в единоборство с соперником, то его функции должен выполнять второй центральный защитник или тот крайний защитник, который остался без опекаемого соперника.

В случаях, когда оба крайних защитника № 2 и 5 пошли за своими соперниками на один фланг, «чистильщик» должен не только их страховать, но и прикрывать игровое пространство скорректировав свою позицию со вторым центральным защитником. (№ 4 и 3) (рис. 7).

Существуют и другие варианты расположения «чистильщика» в линии обороны. (рис. 8-11).

В целом, когда «чистильщик» постоянно играет рядом с другими защитниками, **это может рассматриваться как игра обороны «в линию»**. Такая линейная защита может состоять из трёх или четырёх игроков (вариант с четырьмя защитниками известен как «четыре в линию»).

Взаимодействие в обороне «чистильщика» (№ 4 и второго центр. защ. (№ 3)

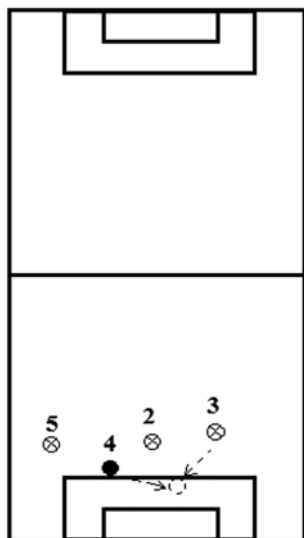


Рис. 7

Гибкий «чистильщик» и три защитника

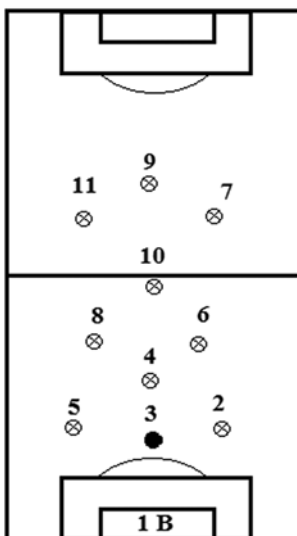


Рис. 8

Гибкий «чистильщик» и два защитника

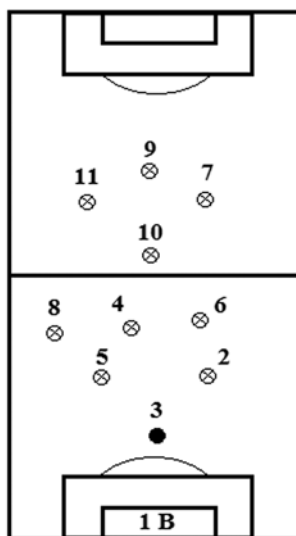


Рис. 9

Два защитника и «передний» чистильщик в центр

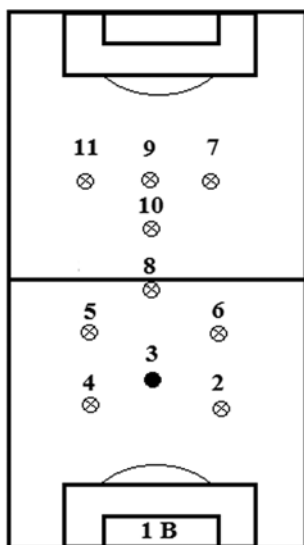


Рис. 10

Два постоянных ц. защитника и два крайних защ. /4-е в линию/

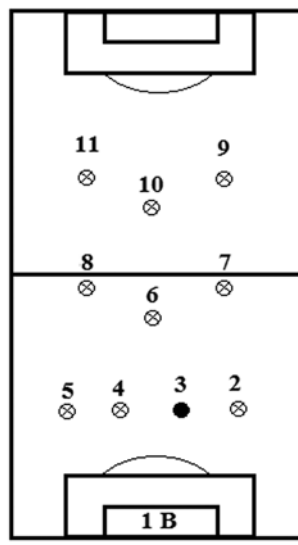


Рис. 11

В этой расстановке «чистильщик» подчас становятся тем игроком, который встречает атакующих соперников пытающихся пройти по центру. Другой центральный защитник активно участвует в отборе и кроме этого подстраховывает «чистильщика» сзади (рис. 11).

К игре в поле должны быть готовы все, в том числе и вратарь. Особенно тогда, когда соперник атакует, вратарь должен быть готов сыграть как страхующий всю линию обороны.

Рекомендации тренеру: надо давать **больше свободы** в поступках игроками 14 лет, даже если они ошибутся. **Важно**, чтобы они отваживались на самостоятельные, индивидуальные действия.

Кстати, если и соперник выбрал ту же систему игры 4-3-3, то на поле могут возникнуть множество единоборств.

Это даёт повод **в тренировочный процесс включать** упражнения связанные с единоборством в большом количестве, что позволит игрокам научиться большему, а значит, за счёт побед в единоборствах добиваться и командной победы.

2. АТАКУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ КОМАНДЫ В СИСТЕМЕ 4-3-3

В основе атакующих действий лежит **создание и использование свободного пространства**, позволяющего переходить в зону обороны соперника, создавая голевые ситуации.

а. Участие линии обороны в атакующих действиях:

– Важны действия всех игроков линии обороны, **начиная с вратаря.** Если он видит, что его нападающий остался один в один с защитником соперника, он должен ввести мяч длинной передачей в его адрес.

– Тоже самое должен делать и **центральный защитник** выдвигаясь ближе к середине поля для участия в атаке, сделав длинную передачу открывающемуся нападающему. В то же время, если сделав передачу его ни кто не опекает, он может пойти ещё глубже в атаку если перед ним свободное пространство.

– **Крайние защитники**, перейдя среднюю линию поля, подключившись к атаке не должны бояться идти в обводку, дриблировать, разыгрывать «стенки».

Важно уметь в случае срыва быстрой атаки перейти к **позиционной**, где большое значение имеют индивидуальные действия игроков с обыгрыванием соперника, нацеленные фланговые передачи в штрафную соперников, а подчас и завершающие удары по воротам. В этих ситуациях очень важно сохранять контролируемое игровое пространство, возникающее между линией обороны и средней линией команды.

б. Участие игроков средней линии команды в атаке:

– Всегда надо стремиться к быстрой доставке мяча ближе к чужим воротам. Поэтому **при первой же возможности** надо делать пас открывшемуся в сторону ворот соперника партнёру.

– В движении с мячом **отказаться от длинного ведения**, разыгрывать с партнёрами комбинации с целью создания голевых ситуаций, или за счёт индивидуальных действий обострять ситуации у ворот соперника.

Рекомендации тренеру:

Пример взаимодействия на фланге:

– Мяч у крайнего полузащитника, он делает пас на ход крайнему нападающему, который приняв мяч продолжает движение по флангу в сторону ворот соперника. На него обязательно выдвинется крайний защитник соперника.

В этот момент центральный полузащитник атакующей команды резко врывается в центральную зону обороны между двумя центральными защитниками соперника.

– **При передачах в центральную площадь с флангов, очень важно**, чтобы принимающие участие в атаке партнёры вбегали под передачу не кучно, а рассредоточились по всему периметру штрафной площадки в виде так называемой «лесенки»: – кто-то бежит на ближнюю стойку с целью опередить и срезать мяч в ворота. А кто-то бежит с некоторым запозданием от первого по центральной зоне, а кто-то замыкает всю набегающую группу в ожидании длинной передачи.

– **Очень важно, чтобы игрок делающий передачу с фланга** правильно оценил возможности набегающих на ворота партнёров и определил партнёра в наиболее выгодной позиции. Довольно часто и подающие, и набегающие определяют наиболее выгодную зону в штрафной площадке для завершения комбинации между линией вратарской площадки и 11-метровой отметкой.

в. Участие нападающих в атакующих действиях.

– Тройка нападающих располагается на футбольном поле возможно широко.

– На что обратить внимание форвардов:

– **лучше всего** просить мяч от партнёров тогда, когда сам форвард начнёт движение тем самым показывая партнёрам куда и с какой силой послать ему мяч;

– **серию обманных движений необходимо делать** и тогда, когда приняв мяч игрок идёт в обводку, но и тогда, когда он выходит на передачу, а его преследует соперник;

– **надо помнить**, что инициативой в этом случае ведёт тот, кто владеет мячом.

Рекомендации тренеру:

– **Стимулировать желание форварда обыграть своего соперника, даже если он несколько раз ошибается.** Разобрать с игроком суть ошибок, дать нужный совет и неоднократно вернуться к отработке финтов на тренировках.

– **Очень важно**, хотя и трудно, **отрабатывать последний пас под удар.** Должно быть много повторений в упражнениях очень сходных с

игровыми ситуациями. Как правило, игроку готовящемуся сделать передачу с фланга, соперник пытается сильно помешать, вот в этот момент надо использовать финты, ложные замахи, ложные уходы в сторону, ложную остановку и т.п., чтобы найти момент для передачи. **Немаловажное значение имеет** и посылка мяча с определённой территорией, чтобы мяч не свалился с ноги, а с некоторой «проводкой» и «подкруткой» прилетел бы в нужную точку.

– **Очень важно налаженное взаимодействие между нападающими** занимающим позицию по центру и центральным полузащитником, через которого можно «обстучаться» при необходимости.

– **Очень важно объяснить игрокам необходимость комбинационной игры** тогда, когда у команды на каком-то участке поля возникло численное преимущество. **Разрешите игрокам по импровизировать**, дайте им шанс придумать более выгодную позицию для дальнейших атакующих действий.

– Очень важно завершение всех умений – забить гол! Это основная задача нападающих и **этому надо уделять очень много времени в тренировках.**

3. ОБОРОНИТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ КОМАНДЫ В СИСТЕМЕ 4-3-3

Действия в обороне нацелены на то, чтобы выиграть время и не позволить сопернику, владеющего мячом, завоевать игровое пространство, предотвратить создание у своих ворот голевых ситуаций.

а. Участие нападающих в оборонительных действиях.

– **При потере мяча в линии обороны соперника** необходимо своими действиями помешать организовать быструю ответную атаку.

– **Центральному нападающему надо** расположиться так между двумя центральными защитниками соперника, чтобы можно было быстро переключиться с одного на другого, не давая им активно участвовать в организации ответной атаки. Разумеется, вместе со своими партнёрами по нападению.

Пример:

– Мяч у правого центрального защитника, его атакует центральный нападающий тогда правый нападающий должен приблизиться к левому центральному защитнику, чтобы нарушить взаимодействие двух центральных защитников.

– Возможен другой вариант. Мяч у правого центрального защитника, на него выходит центральный нападающий, а центральный полузащитник атакующий команды выходит на левого центрального защитника. В это время крайние нападающие блокируют крайних защитников соперника.

Если соперник продолжает уверенно владеть мячом, тогда крайние нападающие **смещаются ближе к вертикальной оси футбольного поля.**

Все игроки предпринимают усилия для возвращения мяча в команду.

б. Участие игроков средней линии в обороне.

Центральный полузащитник должен отойти ближе к средней линии поля в сторону собственной обороны вместе с одним из центральных защитников взять её и находящихся там соперников под контроль.

Возможно, по ситуации, выдвинуться к центральному полузащитнику соперника и взять его под контроль.

– **Все три полузащитника** должны закрывать и преследовать своих подопечных стараясь избегать подкатов. Надо сместиться к вертикальной оси поля.

Пример взаимодействия:

– Мяч у крайнего защитника соперника. **Крайний полузащитник** обороняющейся команды должен сместиться и взять под контроль крайнего полузащитника соперника.

Центральный полузащитник обороняющейся команды берёт под контроль своего подопечного, а крайний полузащитник обороняющейся команды противоположного фланга смещается в пространство ближе к средней оси поля за спину своих партнёров.

в. Задачи линии обороны.

– **Вратарь готов выполнять роль «либеро»** позади всей своей линии обороны. Для этого он должен уметь уверенно играть ногами и не бояться выходить за пределы штрафной площадки.

– **Очень важно** участвовать в общей расстановке команды, причём таким образом чтобы каждая линия команды была выражена **«остриём»** вперёд (рис. 9). В линии обороны на острие один из центральных защитников, в средней линии на острие центральный полузащитник, в линии атаки – центральный нападающий.

– **Один из центральных защитников** играет против нападающего соперника, а другой его страхуют, либо оба играют по игрокам, а два крайних защитника смещаются к ним для страховок.

– **Если у соперника два нападающих**, то возможно построение обороны с тремя защитниками. Тогда крайние защитники берут под опеку нападающих соперника, один из центральных защитников выполняет роль «свободного» защитника, а второй подключается к игрокам средней линии и чаще всего берёт под контроль центрального полузащитника соперников. Тогда схема игры будет выглядеть как 3-4-3 (рис. 10).

– Обороняющиеся должны быть готовы к тому, чтобы **использовать** и «диагональную» страховку и «офсайдную ловушку».

Внимание тренеру:

– тренер должен всегда помнить, что системы игры никогда не должны быть ни слишком тяжелыми ни слишком лёгкими для игроков. **Надо подобрать тот стиль**, который максимально подходит под возможности ваших игроков.

**Модификации системы 4-3-3 в зависимости
от системы игры соперника**

Соперник	Мы	Соперник	Мы
4-3-3	4-3-4 2 опорных/1 атакующ. п/защ.	4-4-2	4-3-3 Игра с «либеро»
4-3-3	4-3-3 1 опорный/2 атакующих п/защ	4-4-2	3-4-3 «либеро» + «ромб» в п/з
4-4-2	4-3-3 Нападающие рядом друг с дру- гом	4-4-2	3-4-3 «либеро» + полумесяц в п/з
4-4-2	4-3-3 Нападающие друг за другом	4-3-3	4-2-3-1 – можно играть против любо- го соперника
4-3-3	4-3-3 Игра с «либеро»		

**ПЕРИОД УГЛУБЛЁННОЙ
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (13-15 ЛЕТ)**

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ЗАДАЧИ

С 15 ЛЕТ

Детальный анализ отдельных фаз игры (атаки, обороны, переход от атаки к обороне и наоборот; взаимодействие игроков и линий)

Наглядно-теоретическое решение тактических задач

Развитие двигательных-координационных и интеллектуальных способностей

Изменять тактическое построение команды по ходу матча

Три главные фазы психических процессов при тактическом действии:

- восприятие и анализ игровой ситуации;
- мысленное решение тактической задачи;
- двигательное решение тактической задачи

В этой возрастной категории при работе над тактикой игры **становится важной проработка и детальный анализ отдельных фаз игры** – фаза атаки, фаза обороны, фаза перехода из обороны в атаку и наоборот, взаимодействие игроков и линий.

После анализа игры можно переходить к изучению теоретического решения тактических задач разной трудности.

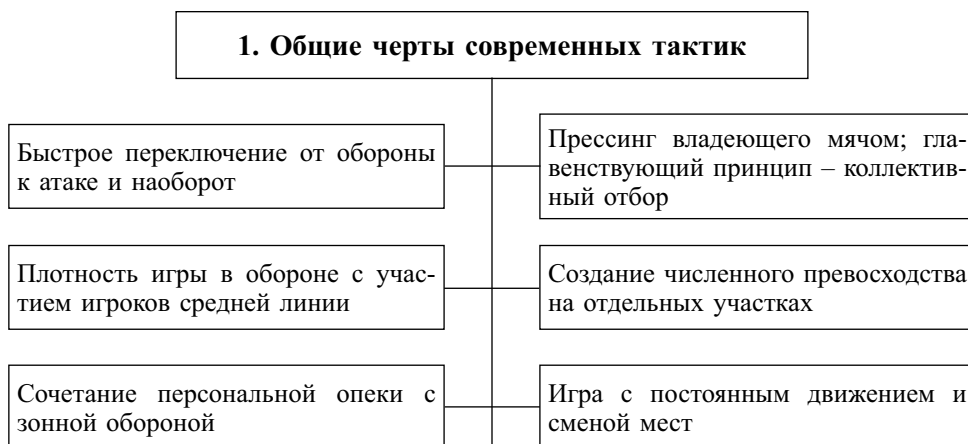
Чем чаще футболист продумывает и решает тактические задачи и ситуации, **чем глубже анализирует** свою тактику и личный опыт встреч с разными соперниками в разных условиях, тем лучше подготавливает от себя к пониманию и правильной оценке игровых ситуаций, к самостоятельному творческому решению возможных задач, которые может поставить перед ним игра.

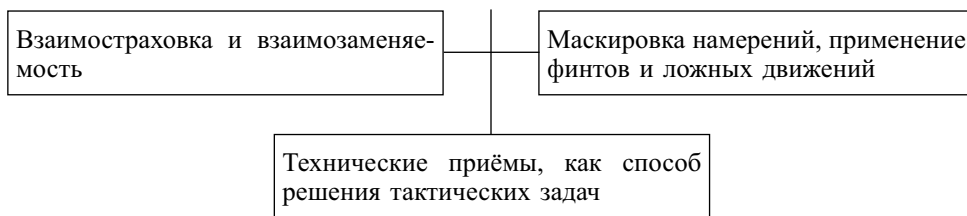
Деятельность футболиста проходит в условиях постоянного изменения своего собственного расположения на поле, слежения за действиями противника и партнёров, принятия решения, часто на фоне интенсивных физических напряжений и предполагает использование своего тактического арсенала в конкретных тактических ситуациях. Сочетание всех видов деятельности требует высокого уровня развития координационных способностей как двигательных, так и интеллектуальных, что **является основой технического и тактического мастерства футболиста**.

Тактическое действие, будучи направленным на оптимальный успех, должно строиться в соответствии с тактическими заданиями, техническими навыками, уровнем развития физических способностей, волевых качеств, быстрой реакции и другими компонентами.

В психологическом аспекте тактическое действие является продуктом сложных психических процессов, протекающих последовательно и совместно. Психические процессы тактического действия совершаются в трёх главных фазах:

- восприятие и анализ игровой ситуации;
- мысленное решение тактической задачи;
- двигательное решение тактической задачи.





Вообще, **основа сегодняшней тактики заключается в тактике эпизода** – как можно быстрее переключиться с выигранного эпизода на атаку, а с проигранного на оборону. Основой при этом является **плотность игры в обороне и средней линии**, дабы не допускать разрыв между ними.

Игра в обороне не ограничивает футболистов действиями только в своих зонах, хотя и строится большей частью по зонному принципу. Наоборот, она требует от них поддержки атак. Но взаимозаменяемость при этом должна быть налажена. Обязанность эта ложится на опорных полузащитников. Сегодня можно с полным правом говорить что **при игре в обороне взаимодействует практически вся команда**.

Так, например, при приёме мяча атакующим игроком соперника, **обязательно необходим его прессинг**, связанные с ограничением соперника во времени и пространстве. Мы мало видим игроков, умеющих сыграть «один в один», применяя персональную опеку. Сегодня **главенствующий принцип коллективного отбора, парного отбора** – взаимодействия двух защитников или защитника и полузащитника на флангах. **Создание численного превосходства на определённых участках поля и является основополагающими**.

Немаловажным, является **игра с постоянным движением**. Важно и то, что нужно **стараться играть непредсказуемо для соперника**. А для этого без постоянных перемещений не обойтись. В подобный футбол играют многие зарубежные клубы. В их игре столько движения, что подчас не понять в какой расстановке они играют. В одного, двух или трёх нападающих. Они запутываются соперника, но для них самих никакой запутанности нет. Каждый знает, когда и куда ему бежать в той или иной ситуации. **Чем меньше соперник имеет представление о том, в какой футбол играет ваша команда, тем проще добиться результата**.

При выполнении технических приёмов в игре следует всячески **поощрять и требовать маскировки своих истинных намерений**.

Высокую технику, прежде всего, характеризует её рациональность. Выполнение отдельных технических приёмов высокотехнического футболиста отличается уверенностью, непринуждённостью, основное внимание его направлено не на само выполнение приёма, а на решение тактической задачи.

Распространённое заблуждение в том и состоит, что, обучая по существу только форме движения, мы полагаем, что способны обучить и

техничко–тактическому мастерству. **Техническую подготовку нельзя рассматривать в отрыве от тактики.** В футболе «чистой», если можно так выразиться, техники не бывает. Она подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач.

Научиться искусно владеть мячом можно только в живом и тесном взаимодействии этих двух взаимно обуславливающих компонентов футбола.

Общие основы тактики: открывание, единоборства, дриблинг, опека соперника, укрывание мяча корпусом и т.п. – **в конце этого возрастного периода должны приниматься футболистами вполне осознанно, как элементы собственного игрового поведения.**

2. Критерии выбора игровой системы

Существует немало способов организации команды и выбора соответствующей системы построения и взаимодействия. Исходя из реальной ситуации **выбор будет зависеть от следующих критериев:**

- качество и уровень игроков команды;
- возраст или стадия развития игроков (в возрастных группах 13-16 лет предпочтительнее является система 1-4-3-3, после 16 лет должен начаться процесс обучения другим тактическими системам);
- игровая философия клуба или тренера;
- результат, важность игры;
- возможное тактическое построение соперника;
- турнирное положение;
- счёт в матче;
- форс-мажор (красная карточка, травмы игрока, погодные условия, состояние поля и т.п.).

Главным критерием развития игроков в контексте той или иной тактической системы является **понимание игроками плюсов и минусов выбранной системы.**

Разумеется, вначале освоения системы командного взаимодействия будут возникать трудности, поэтому **тренером должна использоваться поэтапная схема освоения материала.** Каждый из этих этапов развития требует постоянного совершенствования действий игроков. Таким образом, содержание тренировочного процесса структурируется с помощью конкретных задач, относящихся к конкретным возрастным категориям и их возможностям.

Задачи командного взаимодействия различаются:

- в рамках тренировки;
- в течение нескольких тренировок;
- по мере прохождения материала в различных возрастных категориях.

3. Тренировка с использованием выбранной системы игры

Тренировка способа ведения игры у юных футболистов выглядит совершенно иначе, чем у взрослых.

Если у взрослых главное – конечный результат игры, то **юным футболистам необходимо в первую очередь индивидуальное развитие.**

Их тренировка с игрой по тактической схеме включает в себя развитие технических навыков и понимание сути происходящего на поле.

Главное – расширение футбольного умения, стимулирование к проявлению большей инициативы в использовании своих технических приёмов в рамках изученной тактической схемы.

Тренеру необходимо разрабатывать многонедельные циклы работы над каким-либо компонентом игры как на отдельных позициях, так и в групповых и командных взаимодействиях.

Любая система игры может быть эффективной, если игровые действия в атаке и обороне хорошо сбалансированы и выполняются на должном уровне.

Для тренировки можно использовать таблицу пошагового обучения командным взаимодействиям в атаке и обороне.

4. Пошаговое обучение командным взаимодействиям для организации атакующих и оборонительных действий

А. Организация атакующих действий.

ШАГ № 1	– Начало атакующих действий со своей половины поля от штрафной площадки с вводом мяча вратарём; – Соперник отступает на свою половину поля.
ШАГ № 2	– Соперник владеет мячом на нашей половине поля; – Отбор мяча и переход в атаку.
ШАГ № 3	– Команда владеет мячом на своей половине поля; – Соперник старается отобрать мяч на этой половине.
ШАГ № 4	– Атакующие действия начинаются в средней зоне своей половины.
ШАГ № 5	– Атакующие действия начинаются в средней зоне на половине поля соперника.
ШАГ № 6	– Соперник организует «прессинг» в средней зоне своей половины поля; – Выйти из-под «прессинга» на свою половину и организовать атаку (быструю; постепенную).

Б. Завершение атакующих действий.

ШАГ № 1	– Атака начинается со своей половины поля из средней зоны; – Перейти на половину соперника, выйти к штрафной, завершить атаку ударом.
ШАГ № 2	– Атака начинается из средней зоны половины поля соперника; – Быстро завешить атаку.

ШАГ № 3	– Соперни начинает атаку от своей штрафной; – Попытаться перехватить мяч и самим атаковать с завершающим ударом.
ШАГ № 4	– Соперник делает длинный пас в вашу штрафную; – Перехват мяча и организация быстрой ответной атаки к штрафной соперника; – Завершение атаки.

В. Организация оборонительных действий.

ШАГ № 1	– Соперник атакует от средней линии на вашей половине поля; – Оборона прессингует.
ШАГ № 2	– Соперник атакует из средней зоны своей половины; – Оборонительные действия у средней линии поля, одновременно с уплотнением центральной зоны у штрафной.
ШАГ № 3	– Соперник начинает атаку от своей штрафной; – Перехват мяча у штрафной соперника.
ШАГ № 4	– Наши атакующие у штрафной соперника; – Соперник перехватил и перешёл в атаку; – Отобрать мяч, не дать развить атаку.

ТАКТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА 4-4-2

Обычно тренер выбирает тактическую систему исходя из сильных (или слабых) сторон, имеющих у него игроков.

Некоторые тренеры придерживаются тонкого позиционного стиля игры для создания голевых моментов и забития голов, другие предпочитают более простой футбол, стараясь доставить мяч выдвинутому нападающему и уже оттуда действовать дальше.

Одни команды располагаются единым блоком перед своими воротами, другие стремятся доминировать на поле даже тогда, когда соперник владеет мячом, т.е. на ранней стадии, далеко от своих ворот, воздействуя на развитие атак соперника.

Командная организация (выбранная система) является лишь инструментом получения наибольшей пользы от игроков и, как следствие, достижение наилучшего командного результата.

Классическая система 4-4-2, практически является основой тактики при любых схемах расположения игроков на футбольном поле.

1. Пример классического тактического расположения игроков в системе 4-4-2 (рис. 1)

Роли:

Оборона – правый крайний защитник,
правый центральный защитник,

левый центральный защитник,

левый крайний защитник.

«Ромб» средней линии: задняя точка – оборонительный центральный полузащитник («опорный»);

– правая сторона правый центральный полузащитник;

– левая сторона – левый центральный полузащитник;

– передняя точка – центральный полузащитник (выдвинутый; атакующий).

«Треугольник» атаки – два нападающих (основание треугольника). Но если

вместо центрального полузащитника выдвинутого вперёд будет играть нападающий, то система будет читаться как 4-3-3.

В практике использования системы 4-4-2 так же надо **применять сменяемость позиций игроками**, чтобы они были знакомы с каждой из них, что позволит избежать слишком ранней специализации, но **позволит формированию так называемого «универсального игрока».**

Находясь в любой позиции игроки будут уверенно поддерживать отношения с партнёрами по команде, чтобы сохранить пространственную систему взаимосвязей.

Организация обороны является фундаментальным фактором в игре любой команды, а её надёжность определяет успех не только в локальном матче, но и стратегию тех соревнований, в которых команда в принимает участие.

Игра в четыре защитника в линию на сегодняшний день является, чуть ли не самой распространённой во всём футбольном мире.

Всей четвёрке обороняющихся необходимо умение держать линию, то есть правильно располагаться в зонах на определённой площади поля, выбирая оптимальное для данной ситуации расстояние между игроками (от 4 до 10 метров).

Главное – взаимодействие футболистов, которые ограничивают игровое пространство, тем самым сковывая действия соперника в этом пространстве и как бы выдавливая его со своей территории.

Суть заключается главным образом в синхронности действий всей линии обороны, на создание «офсайдной ловушки».

При правильном исполнении создание искусственного положения «вне игры» может быть эффективным.

Все решения по его созданию, как правило, принимает «чистильщик», которые практически всегда располагается ближе всех к своим воротам. Остальные защитники и полузащитники обороняющиеся коман-

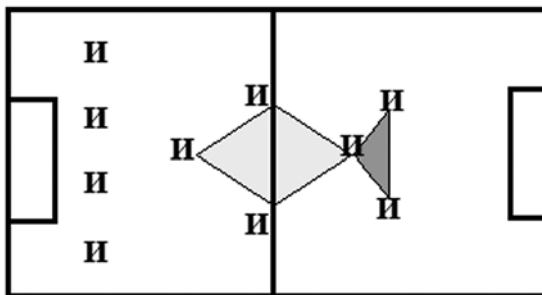


Рис. 1

ды должны придерживаться правила не приближаться к своим воротам ближе позиции «чистильщика» и не позволять соперникам увести себя туда.

Если соперники будут пытаться сместить под него своего нападающего, тогда «чистильщик» должен быстро сместиться в направлении от ворот, чтобы создать искусственное положение «вне игры». Разумеется, «чистильщик» сможет правильно сыграть в этой ситуации только в том случае, если он сам способен правильно предвидеть пас соперника своему нападающему и если уверен в том, что никто из его партнёров по команде не располагается ближе к воротам, чем он сам.

Часто бывает так, что страхующий всю линию обороны один из центральных защитников, выполняющий роль «чистильщика» **смещается близко к одному из флангов.** Тогда второй центральный защитник и крайний защитник противоположного фланга ориентируются на «чистильщика», удерживая линию обороны. В то же время второй центральный защитник контролирует свою линию обороны, берёт уже на себя командование обороной на случай создания искусственного положения «вне игры».

Важным моментом в этой ситуации будет интенсивный «прессинг» со стороны других партнёров, участвующих в оборонительных действиях, на того из соперников, который владеет мячом.

Разумеется, не только четыре защитника обороняются. **Обороняются и опорные полузащитники (их может быть и два, и три).** Если два, то к ним следует приплюсовать ещё игрока под нападающими, который тем самым, вместе с партнёрами **создают своеобразный треугольник,** призванный гасить первую волну атаки соперника. Но в целом же **оборона должна начинаться с нападающих,** которые при потере мяча не должны дать сопернику беспрепятственно начать контратаку.

В этой расстановки очень важно уметь играть в зонах. Необходимо донести до сознания игроков, что такое зона и как в ней действовать.

Очень важный принцип обороны – это умение страховать партнёров. **Главная задача** – своевременно исправить ошибку партнёра. Способствует же этому правильное расположение футболистов. Есть, конечно, в этом и некоторые нюансы. При видимом расположении обороны в линию, страховка на самом деле осуществляется по диагонали. Например, **если фланговый полузащитник выдвигается на игрока соперника, владеющего мячом, то три полузащитника партнёра располагаются чуть глубже него и страхуют по диагонали** (см. рис. 2).

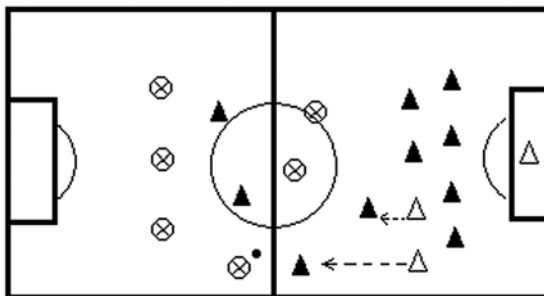


Рис. 2

Если один из центральных полузащитников идёт в единоборство со своим опекуном, то второй обязан находиться чуть сбоку, позади него и страховать (рис. 3).

Но если мяч перейдёт к игроку соперника в зону страхующего, то они должны тут же поменяться обязанностями по страховке. Примерно то же самое происходит и с защитниками.

Наиболее проблемное место – это центральные защитники. Они должны быть высокими, хорошо играть головой, ещё лучше, если один из них будет быстрым. Если такового нет, то они должны уметь играть позиционно, а в единоборствах действовать достаточно цепко.

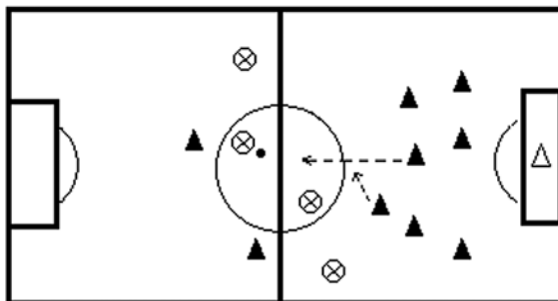


Рис. 3

Если соперник атакует ближе к левому флангу нашей обороны, то его передачи может перехватывать левый центральный защитник. В этом случае, для надёжности, за игроком, ныряющим за спину левого центрального защитника, слеит правый центральный защитник и страхует своего партнёра, если он не сумеет перехватить передачу. (рис. 4).

Следует учесть ещё один нюанс при обороне. Если соперник овладел мячом и ведёт его на защитников, то необходимо не бросаться на него, а постепенно, плассируясь перед ним, отходить, сохраняя линию ближе к штрафной площадке, ловя момент для вступления в единоборство, не давая сопернику произвести удар по воротам издали.

Играя против соперника, использующего двух нападающих, два центральных защитника чаще всего играют против них как «персональщики».

При игре в атаке в системе 4-4-2 обычно используют двух разноплановых нападающих, как бы дополняющих друг друга.



Рис. 4

Если взаимодействие осуществляется с фланговым игроком, то после передачи во фланг один из нападающих совершает рывок в позицию к ближней стойке ворот соперника, а второй в то же время открывается в район дальней стойки. Возможны другие варианты.

2. Основные принципы тактической системы 4-4-2 (рис. 5)

«А». Нападающие собственной команды располагаются в атаке рядом друг с другом.

Линия полузащиты располагается в форме полумесяца.

Главный принцип:

– 2 нападающих играют высоко против двух центральных защитников соперников;

– на флангах **располагаются два атакующих полузащитника;**

– **крайние защитники** должны постоянно принимать решения в зависимости от расположения соперников.

а. В обороне:

– преимущество соперников в центральной зоне полузащиты («ромб»);

– соперник будет иметь возможность чаще подбирать мячи в случае вывода мяча из обороны через центр.

б. В атаке:

– крайние защитники единственные кто будет иметь относительную свободу в атакующих действиях.

Таким образом, если использовать эту систему в предложенном виде, **то плюсов почти нет и соперник будет доминировать в игре.**

Против «ромба» в средней линии эта система может быть использована только в том случае, если команда достаточно хорошо подготовлена в тактическом плане и имеются мощные, умелые и быстрые нападающие. Кроме этого желательно иметь двух центральных полузащитников, которые умеют выходить из-под плотной опеки и отдавать точный пас, не забывая о поддержке атакующих партнёров.

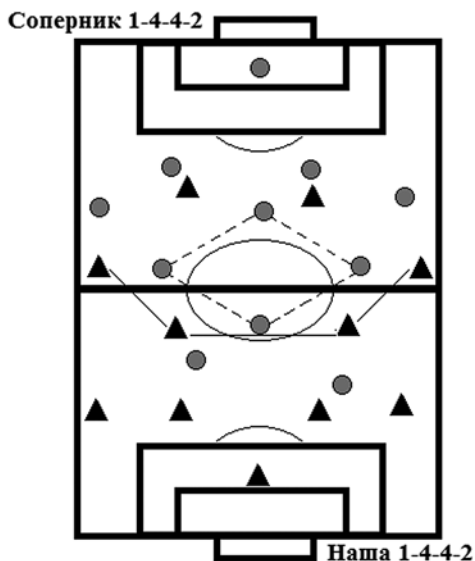


Рис. 5

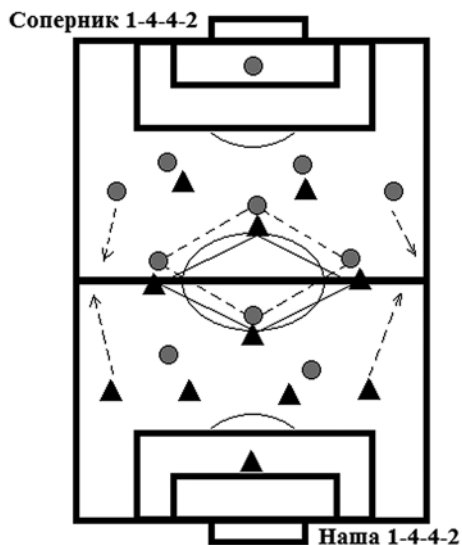


Рис. 6

«Б». Другой вариант системы при расположении игроков средней линии «ромбом».

В этом случае, полузащита полностью берёт под контроль полузащиту соперника.

Крайние защитники подчас будут играть друг против друга.

Все игроки практически окажутся один на один (рис. 6).

а. В обороне:

– важна чёткая организация всей линии обороны ибо все играют один на один.

– так же важна организация всей линии полузащиты если обе команды используют расположение «ромбом».

б. В атаке:

– также сложно будет организовать атакующие действия и вероятно придётся часто использовать длинные передачи в атаку.

Общими плюсами для обеих команд будет:

– чёткая командная организация, что обеспечит сравнительно несложную игру в обороне и довольно простой в целом стиль игры.

Минусы есть:

– в обороне если игрок индивидуально слабее соперника;

– в атаке сложно вести позиционную игру.

«В». Третий вариант системы 4-4-2 при расположении нападающих друг за другом, а игроков средней линии своеобразным «полумесяцем» (рис. 7).

Эта схема позволяет второму нападающему находиться несколько ближе к средней линии, создавать численное преимущество, и он имеет возможность довольно свободно передвигаться между линией обороны соперника и средней линией.

а. В обороне:

– появляется возможность оказывать плотное давление на развитие атаки соперником в средней зоне;

– в зависимости от того где будет находиться мяч, один из нападающих может отойти назад для страховки и создания численного преимущества;

– такая плотность в средней линии не позволит сопернику проводить быстрые атаки и контратаки.

б. В атаке:

– возможно развитие атаки посредством позиционной игры («постепенное нападение»);

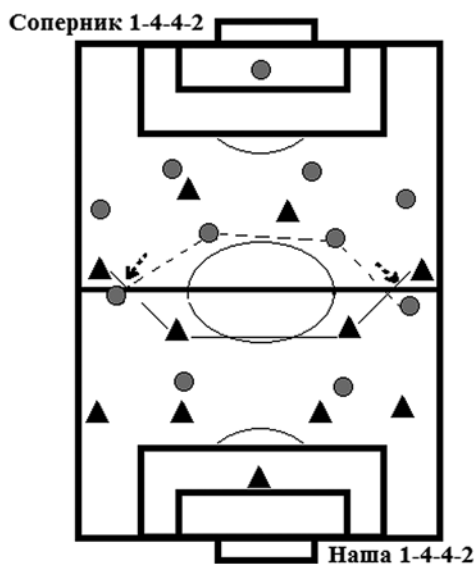


Рис. 7

– широкое рассмотрение крайних полузащитников и относительное свободное расположение одного из нападающих.

Есть плюсы и минусы. К плюсам можно отнести довольно простое перестроение на систему 4-3-3, когда вингеры включаются в атаку к выдвинутому нападающему, а второй форвард опускается в полузащиту.

Из минусов можно назвать только то, что **это не очень хороший инструмент для обучения молодых футболистов.**

Технико-тактические упражнения:

1. Отработка взаимодействия игроков обороны при игре в линию (рис. 2).

Правила:

В квадрате 40х20 располагаются три линии команды, одна из которых состоит из 4 защитников (З), а две другие – из трёх игроков полузащиты (ПЗ). Цель команд полузащитников, делая максимум два касания, растянуть линию защитников и прокинуть мяч своим партнёрам, которые должны сделать то же самое.

Тактика:

Задача защитников, смещаясь по мячу, держать линию и не позволить соперникам проборщить мяч. Если защитник перехватил, он делает длинный пас в сторону. При модернизации упражнения защитники могут действовать в «коридоре» и выходить из него, чтобы накрыть игрока с мячом, вступить в отбор. Но выходить может только один защитник, а остальные должны так перераспределиться в «коридоре», чтобы сузить расстояние между собой, где бы мяч мог проскочить, если отбор защитнику не удался.

2. Отработка атакующих и оборонительных действий (рис. 3).

Правила:

Игра 4х4+ В. Задача четвёрки игроков атакующей команды – поразить

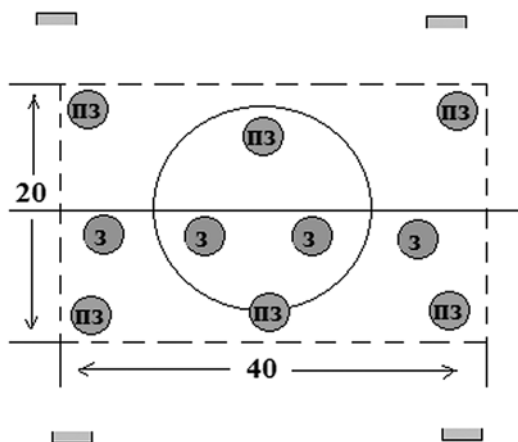


Рис. 2

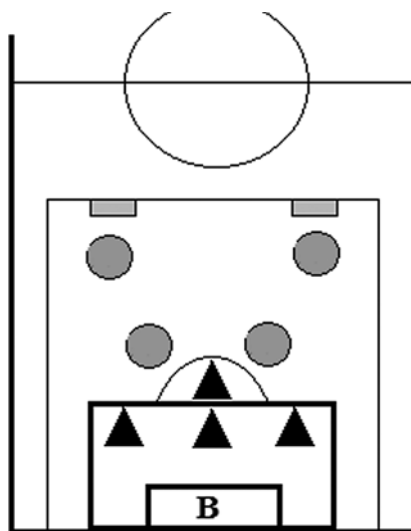


Рис. 3

большие ворота обороняющейся команды. Обороняющиеся могут стать атакующими, если перехватят и забьют мяч в любые малые ворота. Время упражнения – 3 минуты.

Тактика.

Атакующая четвёрка старается каждую свою атаку завершить ударом, иначе, не успев перестроиться, может пропустить ответную контратаку. Если четвёрка

атакующих по потеряла мяч, то надо сразу же накрыть соперника. В этом упражнении требуется так же выход из обороны в атаку, быстрый отход в оборону при потере мяча. Отрабатывается прессинг на чужой половине поля и тренируется вратарь в игровых ситуациях.

3. Пример упражнений по отработке атакующих действий при игре 4-4-2.

а. Атакующих – 10 чел.

Обороняющихся – 8 чел. + вратарь.

Атакующие располагаются по системе 4-4-2

Комбинация с переводом атаки с фланга на фланг посредством коротких и средних передач. (20'). (рис. 4).

б. Атака с подключением крайнего защитника (слева, справа) (рис. 5).

в. Атака с использованием длинного перевода с подключением крайнего защитника (рис. 6).

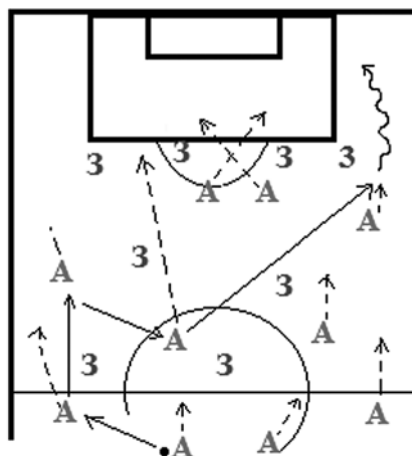


Рис. 4

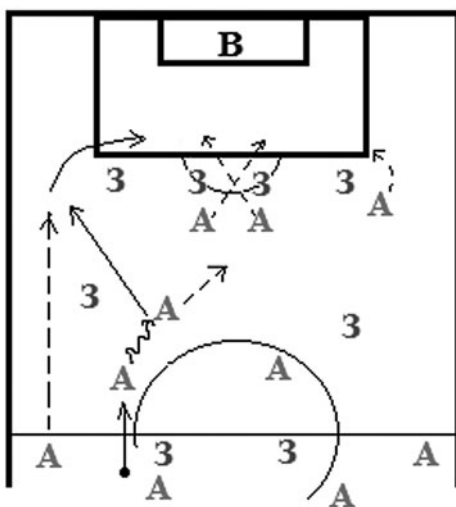


Рис. 5

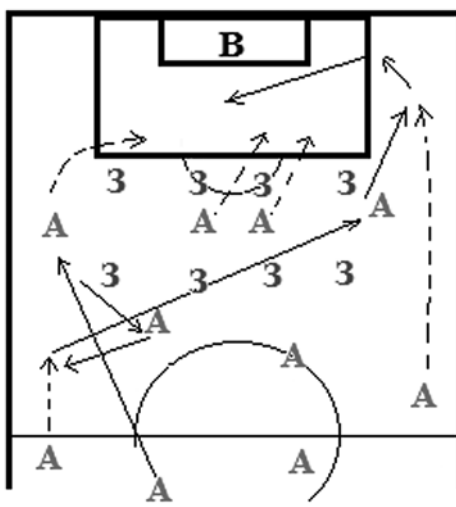


Рис. 6

ПОДГОТОВКА ВРАТАРЯ

I Техническая

В технической подготовке вратаря должен быть более углублённый подход к изучению и освоению технических приёмов, которые были использованы в период начальной специализации (10-12 лет).

Помимо этого, вратарь с 14 лет должен обрабатывать такие элементы своей игры, как ловля и подбор мяча с уходом от столкновения с набегающим на мяч соперником; умение вратаря «сложиться» для отражения или ловли мяча посланного рядом с ним или при выходе из ворот на бьющего соперника; быть готовым к перехватам мечей летящих вдоль ворот в падениях или бросках.

Вратарь должен быть максимально «двуногим» и умеет делать длинные передачи ударом с поверхности футбольного поля.

II Тактическая

Современный футбол требует от вратаря не только умелой защиты ворот, но и активных действий в пределах штрафной площадки, а также руководства всеми защитниками и многими полевыми игроками, собственно говоря – всей командой. Вратарь осуществляет координацию всех оборонительных усилий команды. Само расположение вратаря (позади всех) позволяет ему видеть всё построение атакующих, угадывать их намерения. Поэтому своевременная подсказка партнёрам по обороне может существенно влиять на прочность защитных действий.

Вратарь должен хорошо знать правила игры, свои тактические обязанности, тактические обязанности полевых игроков и разбираться в тактических построениях команды соперника.

На установке на игру он должен хорошо усвоить общий тактический план игры с конкретным соперником.

Внимательно следя за перемещениями игроков соперника, необходимо уже в самом начале игры определить основные направления атакующих действий соперника, манеру действий отдельных игроков, излюбленные дистанции для ударов, силу и способы нанесения ударов.

Вратарь – это футболист, который начинает значительное количество атак своей команды.

В тактике вратаря можно различать:

- а) действия в обороне,
- б) действия в атаке,
- в) руководство действиями партнёров.

«А». Действия в обороне.

Основная задача – защита своих ворот.

а) Действия в воротах.

Играя непосредственно в воротах, вратарь должен руководствоваться следующим:

1. Определить основные направления атакующих действий соперника.

Внимательно следя за перемещениями игроков соперника, очень важно уже в самом начале игры определить основные направления атакующих действий соперника, манеру действий отдельных игроков, излюбленные дистанции для ударов, силу и способы нанесения ударов.

2. Знать сильные и слабые стороны своей подготовки.

Вратарю необходимо совершенно определённо знать сильные и слабые стороны собственной подготовленности, чтобы, учитывая их, предпринимать те или иные действия.

Например:

- плохая стартовая скорость будет мешать играть на опережении и при выходах из ворот;
- низкий уровень прыгучести не позволит уверенно вступать в борьбу за «верховые» мячи (высоколетающие);
- неуверенная ловля мячей, заставит вратаря в большей степени отбивать мяч в поле, нежели ловить его;
- слабая техника прыжков и падений в какую-либо сторону вынуждает вратаря открывать несколько большее пространство ворот в одну из сторон;
- слабая силовая и акробатическая подготовка помешает вратарю уверенно чувствовать себя при столкновениях с игроками соперника и т.п.

3. Правильно выбрать позицию (место).

Основная позиция вратаря – по центру, в полуметре от линии ворот (рис. 1).

Для улучшения коррекции положения по отношению к воротам, необходимо постоянно ориентироваться на 11-метровую отметку, разметку вратарской площадки и боковые стойки ворот. Разумеется, надо принимать во внимание и разметку штрафной площади.

а. **При перемещении игры на половину поля соперника**, вратарю не следует оставаться во вратарской площадке, а необходимо выдвинуться к линии штрафной площади, можно и за неё с тем, чтобы иметь возможность подстраховывать своих защитников в случае передачи мяча им за спину.

б. **При выходе вратаря из ворот навстречу бьющему**, площадь обстрела резко уменьшается, но при этом сокращается и время для ответной реакции на удар. (рис. 2).

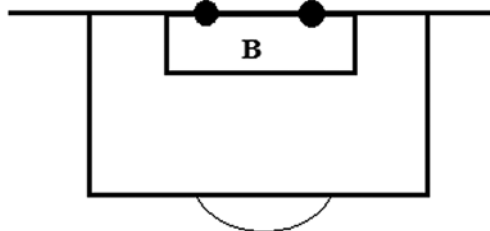


Рис. 1

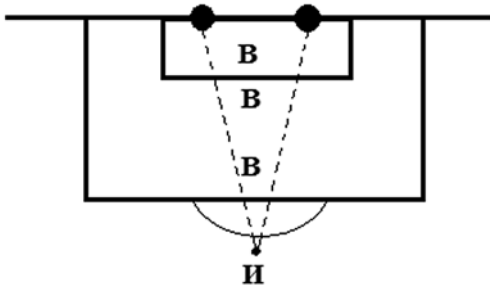


Рис. 2

Необходимо учитывать положение игрока команды соперника владеющего мячом, т.е. **угол, под которым может быть нанесён удар**. Чем острее угол, тем ближе к передней по отношению к игроку с мячом стойке, смещается вратарь. (рис. 3).

4. Выбрать способ действия.

Выбор способа действия позволяет вратарю правильно выполнять технические приёмы для нейтрализации удара.

При этом вратарь принимает во внимание не только свою позицию в воротах, но и траекторию полёта мяча (верхом, низом, близко, далеко в сторону и т.д.), силу удара, т.е. скорость полёта мяча (от этого зависит, перемещаться ли к месту приёма мяча или использовать падение, прыжок), расположение своих и чужих игроков (при этом решается – ловить мяч, отбивать или переводить за линию ворот), состояние поля и мяча (мокрый или сухой грунт и поверхность мяча).

а. При приёме мяча вратарь должен, прежде всего, решить, может ли он взять мяч «намертво», либо лучше отбить в поле, чтобы разрядить обстановку. Чем быстрее вратарь примет решение о способе отражения удара, тем выше будет эффективность его действий.

Потеря мяча и утраты контроля над ним – **самая серьёзная ошибка вратаря**.

Чтобы надёжнее поймать мяч, вратарь должен стремиться к тому, чтобы тот был перед ним.

При ловле мячей (особенно низких или на средней высоте) вратарь должен так располагать руки, ноги и корпус, чтобы **создать своеобразную страховку** в случае, если руки не удержат мяч.

Необходимо постоянно тренировать ловлю руками сильно пробитых мячей, но **особого внимания заслуживают мячи, летящие с не большой силой**.

Вратарю постоянно следует помнить, что простых мячей для него нет!

Вратарь должен стремиться к обязательной ловле мяча, ибо только в этом случае он может **тут же организовать ответные действия своей команды**.

б. Разумеется, сильно посланный мяч не всегда можно поймать, и тогда необходимо **отбить или «перевести» его в сторону от ворот**. Сильно пробитый мяч отбивается вратарём с таким расчётом, чтобы лишить соперника возможности нанести повторный удар. Поэтому **если мяч отбивается в поле**, то обязательно по высокой траектории и лучше всего через углы штрафной площади.

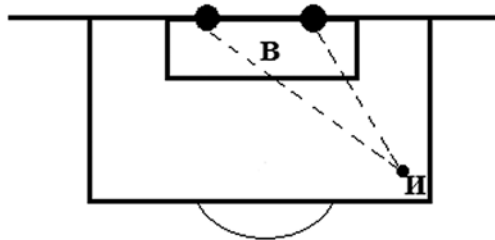


Рис. 3

Если мяч отбивается в сторону от ворот, то с таким расчётом, чтобы он быстро вышел за линию штрафной площади, боковую линию поля или линию ворот. **«Переводить» мяч следует** лёгким касанием ладонями с движением рук в сторону «перевода».

Если у вратаря нет полной гарантии, что мяч летит мимо ворот, он обязан переместиться в сторону полёта мяча до боковой стойки или подняв руки, слегка подпрыгнуть, если мяч летит над перекладиной.

Если вратарю не удалось в броске овладеть мячом и тот отскочил в сторону, необходимо попытаться тут же вновь овладеть им или отбить далеко в сторону, но так, чтобы он не был перехвачен и было время для того, чтобы быстро встать и занять необходимую позицию в воротах.

в. При выходе вратаря из ворот навстречу бьющему площадь обстрела резко уменьшается, но при этом сокращается и время для ответной реакции на удар.

Вратарю надо не только внимательно следить за действиями вышедшего на него игрока, пытаясь определить его намерения, но и попытаться ложными движениями ног, рук и корпуса заставить его хотя бы несколько ослабить контроль за мячом и воспользовавшись этим вступить в борьбу.

Стремительный выход вратаря должен сделать тогда, когда соперник движется с мячом на большой скорости, тщательно контролируя мяч. В этот момент игрок, сосредоточив внимание на мяче, чаще всего не видит действий вратаря, чем необходимо срочно воспользоваться.

В зависимости от конкретной ситуации вратарю необходимо принять то или иное решение: вступить в борьбу как полевым игроком с попыткой выбить мяч у соперника; не дать обвести себя; не дать сделать передачу; не дать ударить по воротам; выиграть время для возвращения в оборону игроков.

Если ничего этого сделать нельзя, то следует броситься ему в ноги и попытаться овладеть мячом. Бросок в ноги должен быть таким, чтобы перекрыть как можно большую площадь.

Вратарь, занимая целесообразные позиции и организуя оборону, тем не менее, должен **постоянно быть готовым к организации быстрой ответной контратаки**, а для этого ему необходимо не упустить из вида нападающих своей команды, уяснить кто из партнёров и где может иметь позиционное преимущество, на каком направлении и в какой зоне можно её организовать.

5. Руководство действиями партнёров.

Вратарю, стоя в воротах, **необходимо постоянно корректировать своё положение** в зависимости от места нахождения мяча в каждый определённый момент игры и для этого занимать положение под правильным углом по отношению мяча к воротам, а также **необходимо постоянно контролировать и свободное пространство позади защитников**.

а. Оценив ситуацию, вратарь обязан кратко и внятно дать указание партнёрам о направлении развития атаки соперника о перестроениях на страховку.

Закон обороны: сигнал заднего игрока – закон для переднего!

Разумеется, не следует слепо выполнять эту команду, которую может дать игрок сзади, но **обратить внимание на сигнал следует обязательно**. Оценив ситуацию, игрок уже самостоятельно принимает решение и предпринимает необходимые действия.

Руководство, указания, подсказ должны быть конкретны, ясны и понятны партнёрам. Поэтому следует пользоваться устоявшимися терминами, привычными как для вратаря, так и для полевых игроков. **Молчаливый вратарь резко ослабляет силу обороны**, произвольно вселяет в партнёров неуверенность.

Корректировкой позиций своих партнёров необходимо заниматься постоянно: и тогда, когда атака соперника только развивается, и тогда, когда атакующей является собственная команда.

Как правило, после срыва атаки соперника на половине поля защищающейся команды, ответная атака развивается стремительно и довольно большим числом игроков, часто защитники помогают атакующим. В этот момент вратарю необходимо быстро и точно оценить ситуацию и организовать действия своих партнёров таким образом, чтобы при срыве ответной атаки собственной команды, все игроки соперника находились под опекой.

Короче говоря, **вратарю необходимо постоянно «читать» игру и вносить необходимые коррективы**.

б. Вратарь должен всегда помнить, что если игроки его команды нарушили правила в районе площади ворот и раздался свисток судьи, необходимо быть очень внимательным, поскольку соперник может тут же разыграть штрафной или свободный, не дав возможности выстроить «стенку».

После свистка судьи на штрафной или свободный удар, необходимо дать сигнал одному из своих игроков (обычно тому, кто в этот момент оказался ближе всех к мячу) приблизиться к мячу с целью помешать быстрому розыгрышу мяча. Одновременно необходимо заняться организацией построения «стенки».

Вратарь единолично руководит построением «стенки» при штрафных и свободных ударах в непосредственной близости от ворот; при условных ударах расстановкой партнёров.

Если удар назначен прямо против ворот – «стенка» ставится таким образом, чтобы защитить один из углов ворот. В этом случае в «стенку» не следует ставить более четырёх игроков, остальные закрывают опасные зоны и отдельных игроков. Разумеется, при ударах

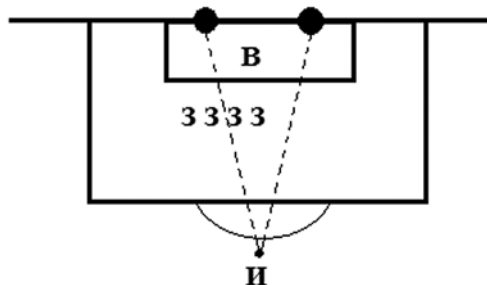


Рис. 4

из пределов штрафной площади число игроков «стенке» увеличивается (рис. 4).

И. Круифф: «Меня беспокоит то, что сейчас очень много штрафных ударов заканчиваются голом из-за неправильного выбора позиции вратарём, неправильно выстроенной стенки! Одно дело, когда кто-то великоколепным ударом закручивает мяч в «девятку», и совсем другое, когда стенка выпрыгивает, и мяч, зацепив её, попадает в штангу или перекладину. Поэтому **я сторонник того, чтобы стенка в момент удара не двигалась**. Не надо дёргаться! Если вратарь говорит, что ты загораживаешь ему обзор, то подвинься чуть-чуть, но когда соперник бьёт по мячу, будь любезен оставаться на месте».

Чаще всего штрафные удары, как и свободные, разыгрываются с применением многочисленных ложных манёвров нескольких игроков, вратарю не следует реагировать на эти манёвры, а всё внимание сосредоточить на направлении движения мяча.

Если при розыгрыше мяч был передан под удар и несколько в сторону от «стенки», то вратарю следует моментально переместиться ближе к центру ворот, принимая во внимание, однако, площадь ворот, который «стенка» продолжает защищать.

Если удар будет нанесён слева или справа из-за штрафной площади, то вратарь должен, быстро встав к ближайшей к месту удара стойке ворот, мысленно провести прямую линию от меча к углу ворот и в 9 м. от мяча поставить одного из партнёров.

Чтобы помешать обводящему удару в ближний угол, необходимо к этому игроку поставить ещё одного с внешней стороны. Остальных пристроить к ним с внутренней стороны «стенки». Сам же вратарь занимает позицию в воротах между внешней стойкой и ближней к нему партнёром, стоящим с внутренней стороны «стенки» так, чтобы непременно видеть мяч и бьющего (рис. 5).

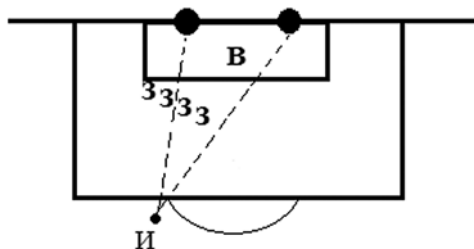


Рис. 5

в. При розыгрыше углового удара, вратарь должен поставить одного из партнёров у ближней к мячу стойке ворот (чтобы перекрыть ближние к угловому удару верхний и нижний углы ворот), а другого с той же стороны на угол вратарской площадки (чтобы перехватывать мячи, летящие на высоте роста в район между линией вратарской площадки и 11-метровой отметки, а главным образом, чтобы предотвратить игру соперника «на опережении» с переводом мяча в ближний угол ворот).

Вратарю необходимо занять позицию в двух шагах от дальней стойки и в шаге от линии ворот в сторону поля (рис. 6).

До удара вратарю не следует покидать исходную позицию, а **находясь в постоянном переступании с ноги на ногу, надо быть готовым сорваться в любую сторону с нужной скоростью.** Эта позиция выбрана не случайно, поскольку бежать вперёд всегда легче, чем пятиться назад.

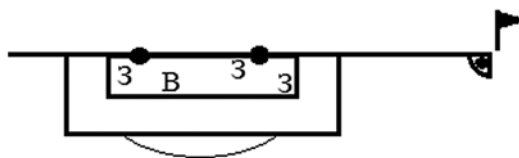


Рис. 6

После того, как по мячу произведён удар, вратарю необходимо быстро определить траекторию и скорость полёта мяча, принять решение и произвести необходимые действия.

Во время выхода вратаря из ворот кто-либо из защитников (чаще всего тот, кто стоял у передней стойки) или другой полевой игрок, оказавшийся близко к воротам и не имеющий опекаемого соперника, обязан подстраховывать вратаря, занять его место в воротах.

6. При отражении 11-метровых ударов, вратарю надо помнить, что падение или прыжок в любую сторону «наугад» чаще всего бывает неоправдан, поскольку очень редко приводит к положительному результату. Бросок в один угол, в то время как мяч летит в другой, ничего кроме смеха зрителей и раздражения у партнёров, да и самого вратаря не вызывает.

Первое, что надо сделать вратарю при назначении 11-метрового удара – не показывать сопернику, что он сильно огорчён этим обстоятельством. Не следует показывать и своего волнения.

Вратарю надо помнить, что **бьющий не меньше боится промахнуться, чем вратарь пропустить.**

Надо относиться к 11-метровому удару как к любому другому элементу игры, в котором кто-то может бить сильнее и наоборот. Поэтому, отрабатывая технические и тактические элементы игры, необходимо тренировать и отражение 11-метровых ударов.

Чем увереннее вратарь ведёт подготовку к отражению ударов, тем менее уверено начинает чувствовать себя бьющий.

Если вратарь одинаково хорошо владеет приёмами падений и прыжков в обе стороны, то лучше всего занять позицию в центре ворот.

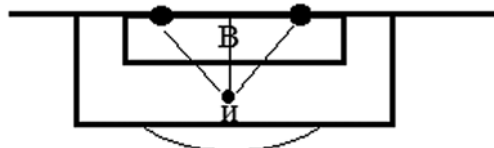


Рис. 7

Если в какую-либо сторону приёмы выполняются не очень уверенно, то следует встать несколько ближе к слабой стороне (как бы прикрывая этот угол). Как правило, бьющий 11-метровый удар, старается пробить именно в приоткрытый угол, поэтому вратарю надо быть к этому готовым (рис. 7).

Встав на линию ворот необходимо принять стойку чуть ниже средней и сделать движение широко раздвинутыми руками, как бы показывая бьющему, какое пространство ворот вратарь может легко защитить, а затем сосредоточить взгляд на мяче.

Чтобы попытаться определить, хотя бы примерно, намерения бьющего надо обратить внимание на угол и длину его разбега, положение туловища, замах и разворот стопы.

Однако главное – сам мяч, скорость и направление вылета.

Если бьющий занял исходное положение для удара слева от мяча (взгляд со стороны вратаря), то можно ожидать удара с левой ноги, если справа от мяча – с правой ноги.

Причём, **чаще бьют внутренней стороной подъёма** стопы и редко «щечкой».

Если разбег слева от вратаря, то удар чаще влево от вратаря и наоборот.

Кроме того, вратарю **надо быть готовым и к удару по центру.**

Если бьющий разбегается по центру ворот, то следует ожидать удар с любой ноги и бьющую ногу можно определить лишь в момент последнего шага.

Конечно, лучше всего поймать мяч или перевести его на угловой, можно и отбить мяч. **Но главное – не дать ему пересечь линию ворот.** Подчас достаточно бывает того, что вратарь, подставляя руки, как бы останавливает мяч в его полёте (мяч не отскакивает от рук, а за счёт мягкого уступающего движения (короткого) как бы гасится и падает на землю) и затем уже накрывает его или берёт в руки.

б. Действия на выходах.

1. Вратарь может покинуть ворота в случае, если:

- выход из ворот крайне необходим;
- вратарь уверен в том, что успеет выйти на передачу, посланную верхом, т.е. расположение своих а чужих игроков позволит ему относительно свободно передвигаться;
- соперник сделал прострельную передачу, и мяч идёт достаточно близко от ворот.

2. Вратарь не должен покидать ворота, если:

- кто-либо из защитников ведёт единоборство с нападающим, владеющим мячом, или ведёт борьбу за «нейтральный» мяч;
- не уверен в том, что он сможет успеть переместиться на нужную позицию для овладения мячом;
- в пределах штрафной площади большая скученность игроков и не видно реального пути к мячу.

3. Вратарю необходимо научиться уверенно играть на выходах из ворот, знать и учитывать при выходах:

Расстояние до мяча:

- а) Если при фланговой передаче вратарь может дотянуться до мяча и поймать его – **он должен это сделать.**

б) Если вратарь понял, что он может только дотянуться до мяча и отбить его – **он должен это сделать.**

в) Если вратарь чувствует, что он не достанет мяч при выходе из ворот – **он должен остаться в воротах.**

г) Если уж он принял решение выйти из ворот, он должен это сделать смело и решительно. При этом **обязательно подать сигнал голосом своим защитникам.**

4. При выходе соперника один на один с вратарем, как уже говорилось, необходимо ещё больше сузить угол удара, то есть выйти ещё дальше из ворот.

а. Выходя из ворот необходимо соблюдать несколько правил:

– выходить надо быстро, но не опрометчиво. **Момент для выхода следует выбирать тогда,** когда атакующий игрок находится от мяча на расстоянии, не позволяющим ему произвести удар по воротам или протолкнуть его в сторону ворот (как говорят – «отпустил мяч»).

Стремительный выход вратарь должен сделать и тогда, когда соперник движется с мячом на большой скорости, тщательно контролируя мяч. В этот момент игрок, сосредоточив внимание на мяче, чаще всего не видит действий вратаря, чем необходимо срочно воспользоваться.

б. В зависимости от конкретной ситуации, вратарю необходимо принять то или иное решение:

– вступить в борьбу как полевой игрок с попыткой выбить мяч у соперника;

– не дать обвести себя;

– не дать ударить по воротам, выиграв время для возвращения в оборону партнёров.

Если атакующий игрок не отпускает мяч и может в любой момент пробить по воротам, или уверено контролирует его, то вратарю следует выходить значительно более осторожно. Здесь решающую роль играет готовность совершить бросок в любую сторону.

Вратарю надо не только внимательно следить за действиями вышедшего на него игрока, пытаясь определить его намерения, но и попытаться ложными движениями ног, рук, корпуса **заставить его хотя бы несколько ослабить контроль за мячом** и воспользовавшись этим вступить в борьбу.

в. Оставайтесь на ногах – не делайте преждевременных падений. Большая ошибка – совершить бросок в «предвидении» удара. Надо помнить, что **как только вратарь оказался на земле, он почти полностью выключен из борьбы.**

При броске надо стремиться закрыть как можно больше створ ворот, т.е. **бросок стараться делать исключительно вдоль ворот,** чтобы тело при броске и приземлении закрывало большую площадь ворот.

Вратарь не должен выходить из ворот слишком далеко, иначе мяч может быть переброшен через него.

5. Способ приема мяча.

а. При выходе из ворот для перехвата мяча, необходимо твёрдо решить какой способ вратарь будет применять: или ловить его в руки или отбивать.

– Если мяч летит по высокой траектории над штрафной площадью, то его надо стараться ловить в наивысшей точке траектории полёта, пользуясь тем, что вратарю предоставлено право брать мяч руками.

– Если мяч летит по низкой траектории, то вратарю надо помнить о том, что такой мяч может быть перехвачен игроками соперника, поэтому необходимо стремиться опережающе выходить навстречу мячу.

– Если вратарь принял решение отбить мяч рукой, тогда отбивать его надо высоко, далеко и в сторону.

– Важно, чтобы это решение было принято заранее, чтобы была возможность вложить в удар всю силу, возникающую в результате инерции его тела. Отбивать мяч лучше всего кулаком с короткого замаха.

6. Возможность атаки вратаря при выходах из ворот.

Принимая или отбивая мяч при игре на выходах, вратарь должен быть всегда готов к тому, что он столкнётся с соперником. Поэтому надо быть собранным, но не закрепощённым и, в зависимости от ситуации готовым к приёму мяча с одновременным столкновением с соперником.

Как только мяч пойман руками, его необходимо тут же прижать к груди.

Если мяч ловится сразу на грудь, то в момент приёма необходимо тут же, сделав уступающее движение туловищем, слегка наклониться вперёд.

«Б». Действие в атаке.

1. Основная задача – ввода мяча открывшемуся партнёру, с целью организации атаки своей команды.

Вратарь должен помнить, что чем короче передача, тем она точнее, тем меньше потеря; чем она длиннее, тем она может быть острее. Выбирая способ ведения мяча в игру или начиная ответную атаку, вратарь руководствуется:

– планом организации командных действий при ударах от ворот или при ответных атаках, начинаемых вратарём;

– игровой ситуацией и мгновенной оценкой позиции каждого партнёра;

– результатами единоборств своих нападающих с соперниками за нейтральные мячи, особенно в воздухе;

– задачей максимум сохранить безопасность своих ворот (особенно при введении мяча рукой).

2. Ввод мяча.

Обязанность вратаря, как и любого полевого игрока – сохранять мяч у своей команды. Поэтому важно, как вратарь вводит мяч в игру.

а. **Вбрасывание** – наиболее точный приём ввода мяча, позволяет партнёрам владеть инициативой ведения игры.

Вбрасывание должно быть не только точным, но и удобным для приёма партнёрами:

– Если путь мячу по полю до игрока свободен и возможность перехвата исключена, тогда мяч нужно выбрасывать по земле, за исключением тех случаев, когда игра проводится на размокшем поле.

– Если игрок, принимающий мяч, расположен спиной к сопернику, тогда вратарь должен дать ему указание: может ли он развернуться с мячом, задержать его у себя, либо ему надо быстро отыграть кому-нибудь из партнёров.

Когда вратарь владел мячом, первый его взгляд должен быть в район, где находятся нападающие своей команды. Быстро оценив ситуацию, необходимо принять решение вводить мяч или нет.

Быстрая доставка мяча своим нападающим хороша тем, что при срыве атаки соперника, на его половине поля создаётся некоторое разряженное пространство, в котором нападающим вашей команды удобно будет играть, используя различные манёвры. Это тем более будет оправданным, если к атаке на ваши ворота подключился один из защитников и нападающие остались «один в один» с защитниками.

б. Вратарь должен уметь вводить мяч в игру с большой точностью не только рукой, – но и ногой.

При ударе с рук мяч летит дальше, но точность уменьшается.

Несколько выше точность при ударе с полулёта. Причём и время доставки мяча до своих игроков при ударе с полулёта меньше, чем при ударе с рук. Это достигается тем, что траектория полёта мяча при ударе с полулёта ниже. Разумеется, при игре на грязном поле ударом с полулёта пользоваться не следует.

Однако, **вратарю необходимо уметь вводить мяч и ударом с земли,** поскольку иногда при ударе от ворот одним из защитников может создаться некоторое численное преимущество соперника на участке поля, где разыгрывается мяч.

Довольно часто мяч в игру вводят защитники, а не вратарь, это зависит от нескольких обстоятельств:

– Если вратарь плохо вводит мяч в игру ударом с земли;

– Если поле вязкое или идёт дождь и есть вероятность поскользнуться (лучше, если вратарь будет стоять в воротах, поскольку при неудачном вводе мяча, ворота могут оказаться пустыми).

Необходимо избегать ошибок, которые могут возникнуть при вводе мяча от ворот и становятся источником опасности:

– перехват мяча;

– ввод мяча партнёру, не готовому к его приёму;

– ввод мяча в борьбу, где преимущество на стороне соперника;

– нечёткий розыгрыш мяча с защитниками.

Что надо помнить при вводе мяча:

– Если нападающий оказался на свободной позиции и дистанция позволяет ввести мяч рукой, надо немедленно это сделать (рис. 8).

– Если нападающий оказался в позиции с одним защитником команды соперников, и у того нет страхующего игрока – надо обязательно ввести ему мяч (рукой или ногой).

– Вводить мяч надо быстро и по наименьшей траектории полёта, но так, чтобы он не был перехвачен по пути. При этом следует учесть возможность вступления защитников соперника в борьбу за мяч, его действия на перехвате и готовность нападающего к приёму мяча (рис. 9).

– При опеке нападающего защитником, как правило, возникают три ситуации:

Первая – защитник очень плотно опекает нападающего и тот не делает попыток освободиться от опеки. В этом случае нет смысла посылать нападающему мяч.

Вторая – нападающий «отскакивает» от защитника для получения мяча.

Вратарю необходимо послать мяч нападающему «в недодачу» для более свободного приёма (рис. 10).

Третья – нападающий своей позицией показывает, что он готов к быстрому отрыву за спину защитника. Вратарю следует немедленно, быстро и точно послать мяч за спину защитнику, как бы «на ход» своему нападающему.

В этом случае нападающий будет иметь некоторое преимущество в позиции, поскольку он развёрнут лицом к воротам соперника, в то время как защитнику необходимо будет развернуться (рис. 11).

Вратарю необходимо хорошо знать манеру игры своих

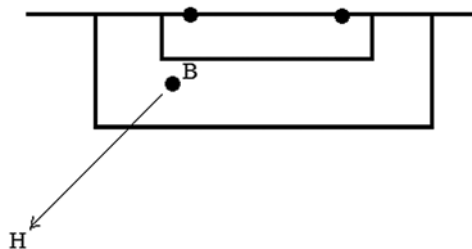


Рис. 8

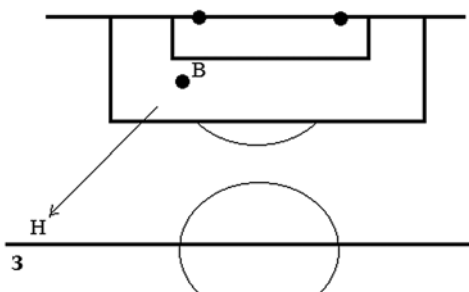


Рис. 9

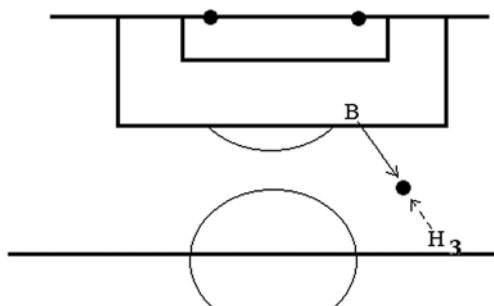


Рис. 10

игроков, ибо некоторые нападающие могут, показав движение на приём мяча и заставив двинуться за ним защитника соперника, затем резко развернуться и сделать быстрый рывок за спину защитника (рис. 12).

– Если при намерении вратаря быстро ввести мяч в игру он увидел, что **нападающие не готовы для приёма**, то вратарю следует оценить положение своих полузащитников и других игроков, находящихся в середине поля.

– Если они не готовы для приёма, тогда вратарь оценивает положение своих защитников, их возможности для организации атаки команды.

– Если и они готовы для приёма тогда вратарь вводит мяч в игру сильным ударом ноги. Однако в этом случае,

следует обратить внимание на зоны, где ваша команда может иметь преимущество (по числу игроков, по занятым позициям и т.п.).

При вводе мяча в игру вратарю **следует придерживаться и того обстоятельства, как складывается игра:**

– Если ваша команда прочно держит инициативу, то можно быстро вводить мяч в игру.

– Если ваша команда ведёт в счёте и осталось немного времени до конца тайма или игры, можно не спешить, да и мяч лучше вводить через защитника с тем, чтобы можно было получить его обратно. Это не только «убивает» время, но и заставляет нервничать соперника. Если уж вводить мяч в игру, то лучше всего **сильным ударом по высокой траектории и далеко в поле.**

– Если же ваша команда на какое-то время потеряла инициативу и соперник непрерывно атакует, то при овладении мячом не следует торопиться с его вводом, надо дать возможность игрокам прийти в себя, успокоиться.

Вводить мяч следует точно своему игроку, чтобы команда имела возможность некоторое время уверенно владеть мячом (продержать мяч).

– Вратарь должен понимать, что если к нему пришел мяч после срыва атаки соперника, например с левого фланга, вводить мяч и лучше

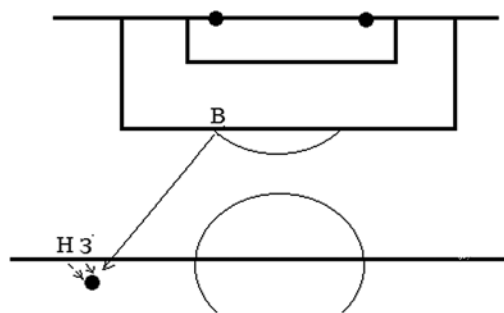


Рис. 11

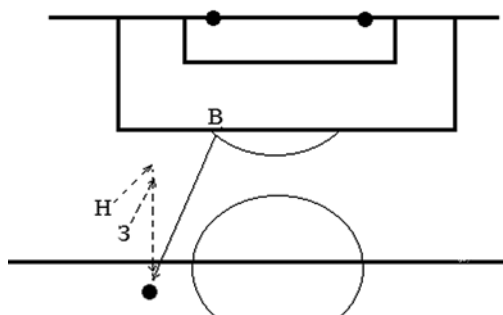
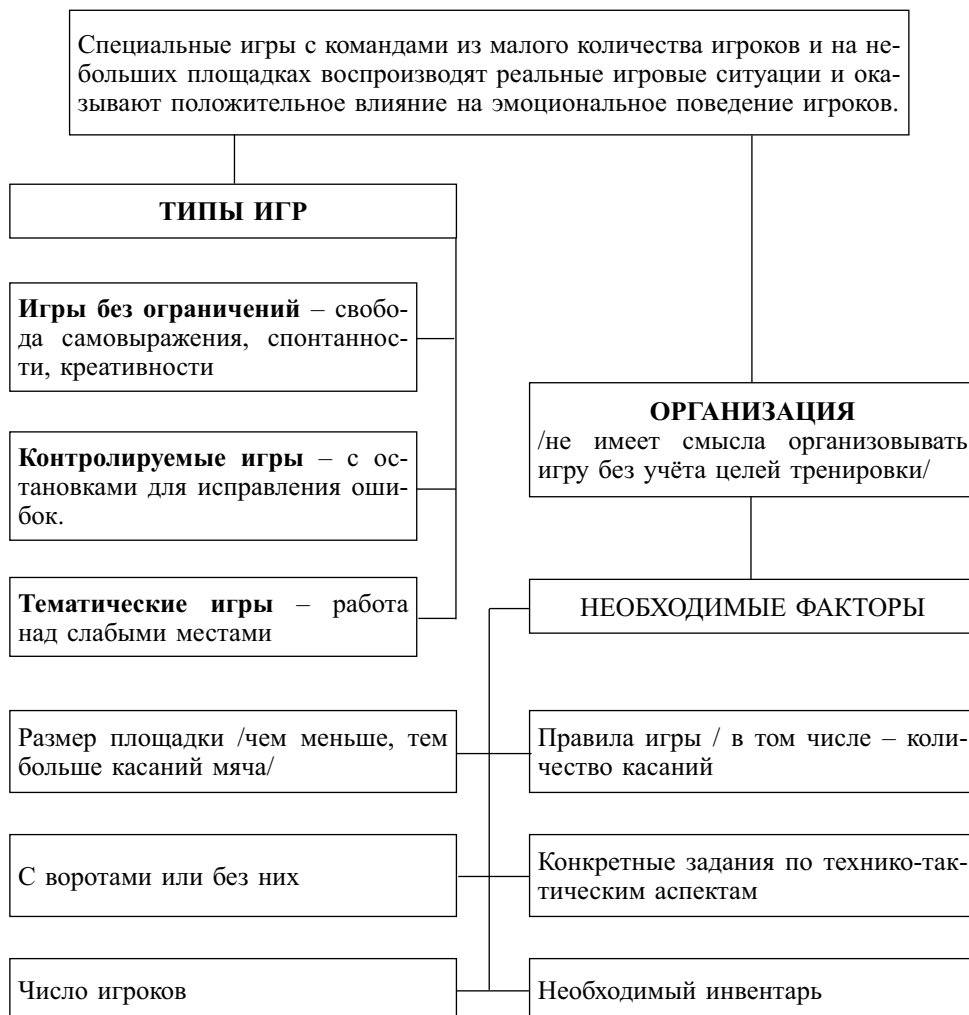


Рис. 12

всего на противоположный фланг, так как там в это время будет меньше игроков соперника, поскольку большинство, как правило, невольно смещаются в сторону мяча.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ИГРЫ



Отработка технико-тактических действий

а. Пример: 3х3 с воротами в штрафной площади на поле нормального размера.

Игра на поле, размер которого можно менять (т.е. с половины до целого), помогает отрабатывать технико/тактические действия, в которых задействована вся команда (обработка мяча, длинный пас, навес, рас-

положение игроков на поле), но в менее интенсивном темпе. Это способствует лучшему качеству выполнения технических приёмов и выбора тактических ходов.

Тренировочная игра на таком поле с двумя касаниями мяча требует высокого уровня технического контроля (получение мяча, передача, работа обеими ногами) и повышает темп игры.

б. Игра 6x4/8x5 укрепляет уверенность команды, которая имеет численное преимущество в отношении технического и тактического контроля над игрой.

И наоборот, она оказывается сложнее для команды с меньшим количеством игроков, особенно в отношении их физического состояния, психологического настроя и технико/тактической нагрузки, которую им предстоит преодолеть.

в. Игра с воротами (большими и малыми) повышает мотивацию игроков из-за сходства с реальной игровой ситуацией. Тем не менее, играм, где не используются ворота (при работе над атаками с постепенным наращиванием или удержанием мяча), можно также придать соревновательный элемент, если присуждать очки за серии передач (10 последовательных передач, например) или за последовательность нескольких пасов «в стенку».

Отработка завершения атаки на малоразмерных полях:

1. 6x3+ вратарь (рис. 1).

Организация:

– Команда синих с шестью игроками пытается забить гол в большие ворота. После гола или его предотвращения вратарём команда синих начинает игру заново со своей половины.

– Если защитники отбирают мяч, они могут немедленно забивать гол в один из двух малых ворот («первый пас»).

Действия:

– По прошествии определённого времени защитники меняются.

– На игру накладываются временные ограничения.

Варианты:

– Если защитники забивают гол в малые ворота, они немедленно меняются ролями: тогда они играют вшестером, а атаковавшие играют тремя защитниками.

2. 3x3x3 (4x4x4) + 2 вратаря (рис. 2).

Организация:

– 3 команды из 3 (4) игроков +2 вратаря.

– Размеченные игровые площадки.

– 2 больших ворот.

Действие:

– Команда синих пытается забить. Если она теряет мяч, жёлтая команда атакует другие ворота, которые защищают игроки зелёной команды. Команда синих теперь выходит из игры.

– Команда, которая забивает, мяч и остаётся в игре, чтобы атаковать другие ворота.

– Игра без ограничений.

Варианты:

– Если нападающие теряют мяч в зоне атаки, у них есть шанс отобрать мяч с помощью прессинга.

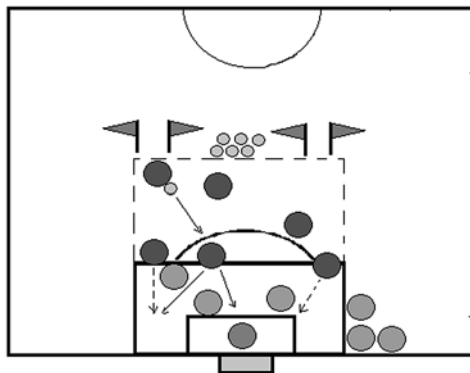


Рис. 1

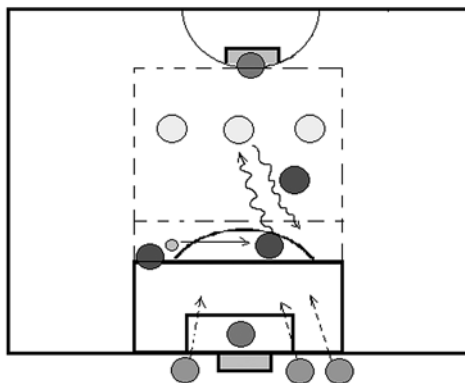


Рис. 2

3. Быстрое завершение атаки.

Организация:

– 4-6 игроков +2 вратаря.

– Мячи.

Порядок:

– Вратарь выбивает мяч (ударом с рук, ударом от ворот или передачей) на игрока (А).

– (А) обрабатывает мяч и передаёт его (В) или (С).

– (В) или (С) передаёт мяч назад (А), который бьёт сходу или вступает в обводку вратаря.

– После удара (А) занимает место игрока, который передал ему мяч и наоборот.

– Темп нужно увеличить.

Варианты:

– Тип подачи можно варьировать (стенка; мяч, посланный с края; пас назад; высокая передача).

– Если мяч отбит вратарём, бывший должен добивать или забить обводя вратаря.

4. 4х4/5х5+ вратари.

Организация:

– 2 команды из 5 игроков +2 вратаря.

– Игровая область размечена на 3 зоны.

– 2 ворот.

Порядок:

– Игра без ограничения в центральной зоне.

– Игроки должны попытаться пересечь линию обороны соперника с мячом в ногах, чтобы забить гол.

– 1 очко за пересечение линии; 2 очка за забитый гол.

– 1 очко, если вратарь предотвратил гол.

Варианты:

– Защитник должен атаковать нападающего в штрафной площади, когда нападающий бежит к воротам.

5. 5x5/6x6+ вратари. Отработка завершения атаки (рис. 3).

Организация:

– 2 команды по 6 игроков + 2 вратаря.

– Размеченная игровая площадка + 2 ворот.

Действие:

– Игра без ограничений. Команды играют 4x4+2 нейтральных игрока на команду на флангах.

– Когда нейтральный игрок получает мяч, он может сделать до двух касаний или войти в игру с мячом.

– Игрок, который передал мяч нейтральному игроку, занимает его место.

Варианты:

– Ограниченное число касание в игре.

– Гол, забитый после передачи с фланга, оценивается в два очка.

6. 7x7 + вратари (рис. 4).

Организация:

– 2 команды из 7 игроков + 2 вратаря.

– Игровая площадка размечена на три зоны + 2 ворот.

Действие:

– Игра без ограничений 5x5 с двумя нейтральными игроками на команду на флангах.

– Игра начинается в центральной зоне 2x2.

– Команда, у которой находится мяч, пытается передать его одному из нападающих или нейтральных игроков.

– Один из игроков центральной зоны может перейти в зону атаки для игры 2x2.

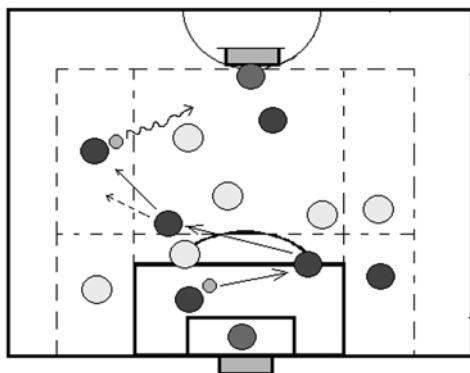


Рис. 3

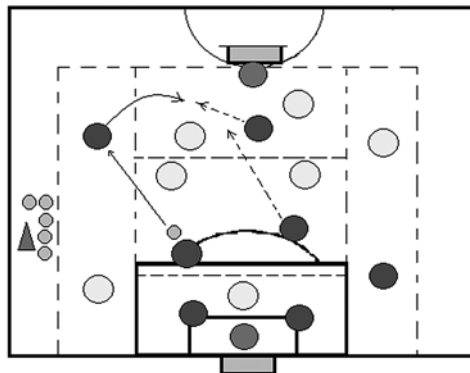


Рис. 4

– Нейтральным игрокам разрешается два касания.
– Если защитники отбирают мяч, они должны передать его одному из игроков центральной зоны.

– Гол, забитый после передачи с фланга = 2 очка; обычный гол = 1 очко.

Примеры тренировки команды: Оборона

1. Игра 9x9 с 2 вратарями (рис. 5).

• Произвольная игра; с или без конкретных инструкций команде жёлтых.

• Команда синих играет с расстановкой 4-4-1, жёлтая команда 3-3-3.

Тренерская работа:

– Наблюдать за игрой и индивидуальными и коллективными действиями игроков команды синих

– Спросить у защитников команды синих с какими проблемами они столкнулись.

– Кто выходит, чтобы помешать игроку, у которого мяч?

– Что в это время делают остальные игроки?

– Какому из игроков открыться после того, как мяч был отобран?

2. Упражнение для игроков линии обороны (8 защитников + 1 вратарь, 6 нападающих) (рис. 6).

• Игроки команды жёлтых делают медленные передачи друг другу, в сторону, по диагонали и на чужую половину поля.

• Игроки команды синих перемещаются по полю в том направлении, где находится мяч.

Тренерская работа:

– Поощрять действия защитников.

– Следить за тем, чтобы игроки обороны использовали оборонительные схемы.

– Корректировать позиции и взаиморасположение, а также коммуникации между ними.

– Вводить новые условия; увеличивать темп передачи мяча.

Практическое упражнение (8+1 вратарь в команде синих, 9 игроков в команде жёлтых) (рис. 7).

• Команда жёлтых с расстановкой 3-3-3 пытается забить.

• Команда синих с расстановкой 4-4 обороняется в две линии; если они завладеют мячом, они могут забивать в один из двух маленьких ворот.

• Игра всегда начинается в середине поля, мяч вводится в игру тренером.

Тренерская работа:

– Корректировать ход игры и стимулировать команду, давать указания в отношении тактических действий.

– Останавливать игру и исправлять ошибки.

– Призывать игроков подсказывать друг другу.

3. Заключительное практическое задание: 9x9 и 2 вратаря.

• Произвольная игра без конкретных инструкций от тренера.

- Необходимо настроить игроков на полную самоотдачу.

Тренерская работа:

- Наблюдать и давать оценку за игру команды синих.
- Можно предложить команде жёлтых, чтобы они импровизировали в игровых ситуациях. В конце игры необходимо дать положительные комментарии по удачным действиям.
- Команда должна чувствовать себя уверенной (а также чувствовать пользу от того что они отработывали на этой тренировке).

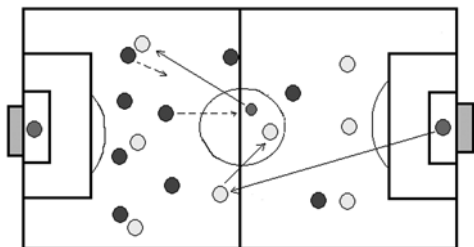


Рис. 5

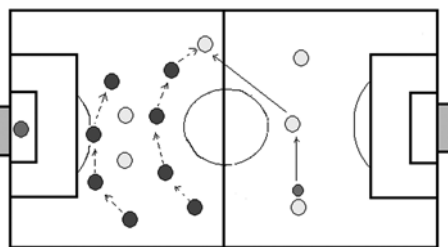


Рис. 6



Рис. 7

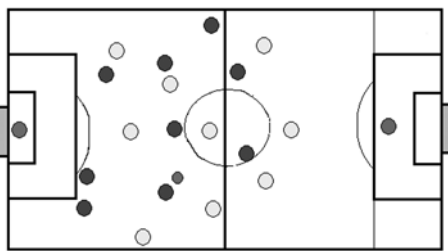


Рис. 8

ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СВЯЗАННАЯ С ПОДГОТОВКОЙ И ПРОВЕДЕНИЕМ МАТЧЕЙ

А. До матча

1. Оценить состояние (физическое и психологическое) игроков (индивидуальная беседа).
2. Проанализировать соперника.
3. Распланировать подготовку к матчу.
4. Уделить пристальное внимание командному духу.

Б. В день матча

1. Собрать команду на предматчевую установку.
2. Напомнить об индивидуальных и командных взаимодействиях.
3. Сделать краткую презентацию соперника (сильные и слабые стороны).
4. Принять во внимание погодные условия и состояние поля.
5. Мотивировать команду и отдельных игроков.
6. Объявить состав.
7. Провести хорошую разминку.

В. Во время перерыва

1. Установить спокойную атмосферу.
2. Кратко выделить важные аспекты, которые стоит изменить или исправить, особенно тактические элементы и индивидуальные ошибки.
3. Не заострять много внимания на том, что произошло в I тайме, но при этом:
 - выделить положительные аспекты;
 - изменить план игры;
 - изменить некоторые установочные тактические данные;
 - изменить установку с помощью замен;
 - дать простые, ясные, краткие и точные инструкции;
 - стимулировать силу воли и уверенность;
 - требовать больше игровой дисциплины.
4. Обращаться к игрокам по именам.
5. Вести себя так, чтобы каждый чувствовал себя вовлеченным в игру.
6. Демонстрировать уверенность, успокаивать и убеждать.

Г. По окончании матча

1. Не следует много комментировать сразу по окончании.
2. Говорить только о позитивном.
3. Не критиковать арбитра и игроков.
4. Взять ответственность на себя.

Д. При следующей встрече с командой

1. Встречу проводить со всей командой.
2. Спросить мнения игроков.
3. Рассказать о своих впечатлениях, дать оценку.
4. Описать собственные выводы, найти решения.
5. Проанализировать матч с помощью видео.
6. Побудить игроков задуматься о своих действиях.
7. Переговорить с некоторыми игроками индивидуально.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В этом разделе более подробно рассматриваются вопросы развития силовых и скоростно-силовых качеств, а также выносливости.

Что касается других видов подготовки, то нужно использовать материалы периода начальной специализации с варьированием нагрузок по степени подготовленности юных футболистов.

В настоящее время функциональная подготовка спортсмена приобретает исключительное значение в связи с интенсификации тренировочных и соревновательных нагрузок.

Хотя методика проведения физической подготовки с футболистами 15 летнего возраста постепенно приближается к методике работы со взрослыми футболистами, и костно-мышечная система у подростка 15–17 лет достаточно окрепла для того, чтобы выдерживать интенсив-

ные и длительные физические нагрузки, тем не менее, **очень важно в пределах разумного разнообразить условия, средства и методы тренировок**, чтобы организм молодого футболиста научился дифференцировать (различать) малейшие изменения условий и отвечать на них тончайшим приспособлением.

Реакция систем кровообращения и дыхания у подростков на максимальные физические нагрузки зависит **от биологического возраста**. У подростков с выраженными стадиями развития вторичных половых признаков по сравнению с подростками, у которых ещё не завершился процесс полового созревания, отличаются не только более высокие показатели работоспособности, но и более эффективные адаптивные реакции на максимальное физическое усилие: более быстрое выработка и восстановление.

Интенсивность, объём тренировочных нагрузок планировать с учётом в основном уровня физической работоспособности, а не весовых показателей.

Под воздействием физических нагрузок **в организме происходят сложные процессы**, связанные, с одной стороны, с усилением функциональной активности и с повышением уровня энергообразования, а с другой – с постепенным расходом потенциальных источников энергии и снижением работоспособности.

Кстати, **на роль полузащитников следует выдвигать** юношей, обладающих не только технико-тактическим мастерством, но и высокой физической работоспособности.

У нападающих же сочетаются режимы аэробной и анаэробной работы, требующие и развития скоростной выносливости.

Достоверных различий между футболистами разных игровых амплуа ни в работоспособности, ни в её энергообеспечении не обнаружено. Однако **выявлены индивидуальные различия**, обусловленные не только функциональной экономичностью, но и этапом биологического развития футболистов.

Защитники характеризовались наиболее высоким уровнем футбольного состояния сердечно-сосудистой системы.

У ряда футболистов других специализаций наблюдался относительно низкий индекс функционального состояния сердца и на ЭКГ обнаружилось большее число отклонений от нормы, а **у нападающих** после тестирующей нагрузки количество изменений увеличилось в два раза по сравнению с покоем.

Оценка функционального состояния анализаторных систем юных футболистов также выявила различия, обусловлены игровой специализацией.

Наиболее быстрая реакция в покое и после нагрузки у вратарей. Если сравнить время двигательной реакции у защитников, полузащитников и нападающих, то у последних она наиболее медленная. **У нападающих** отмечена и менее благоприятная реакция зрительного анализатора как в покое, так и после нагрузки. **Всё это говорит о большом значении**

контроля и индивидуального подхода к каждому футболисту в зависимости от его игрового амплуа.

Для оценки общей работоспособности целесообразно использовать нагрузку ступенеобразно повышающейся мощности до отказа от работы на тредбане или велоэргометре; для оценки специальной работоспособности – специальный тест в виде «челночного» непрерывного бега на 25 м от десяти до четырнадцати повторений в зависимости от возраста и уровня подготовленности, с регистрацией времени его выполнения.

Ступенчатое повышение нагрузок, сочетающееся со всё более глубоким изучением техники и тактики игры и приобретением соревновательного опыта, является **самым важным условием успешной работы с детьми любого возраста.**

Если занимающиеся хорошо подготовлены, то нагрузка может значительно расти уже в первой части занятия.

Интенсивные нагрузки следует применять осторожно с достаточными паузами для восстановления.

Это весьма важно, поскольку возможно проявление повышенной утомляемости от физических нагрузок, значительная эмоциональная возбудимость, раздражительность. **Возможен замедленный темп роста спортивного мастерства.**

После нагрузки максимальной и большой мощности в возрасте от 14 до 18 лет, в большинстве случаев отмечается удлинение латентного времени двигательной реакции.

После целенаправленных продолжительных нагрузок необходимо устраивать достаточно продолжительные перерывы для восстановления.

Особенно это касается периодов после игры, поскольку у юных футболистов в 14-16 лет **функциональные сдвиги выражены в большей степени, чем после тренировок.**

В этот период уже можно доверять юном футболистам **самостоятельно использовать упражнения «стртчинга»** для подготовки организма непосредственно к тренировке или ускорения процессов восстановления по её окончании.

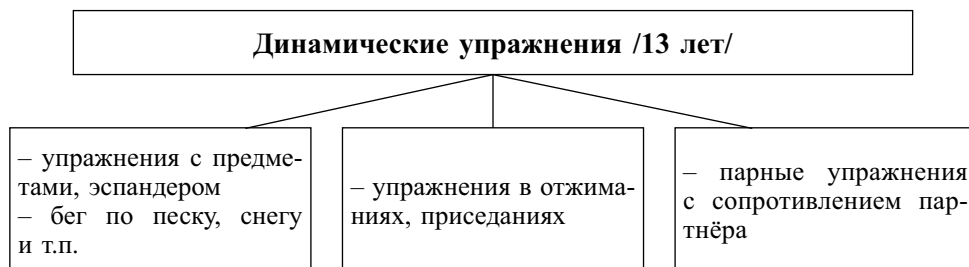
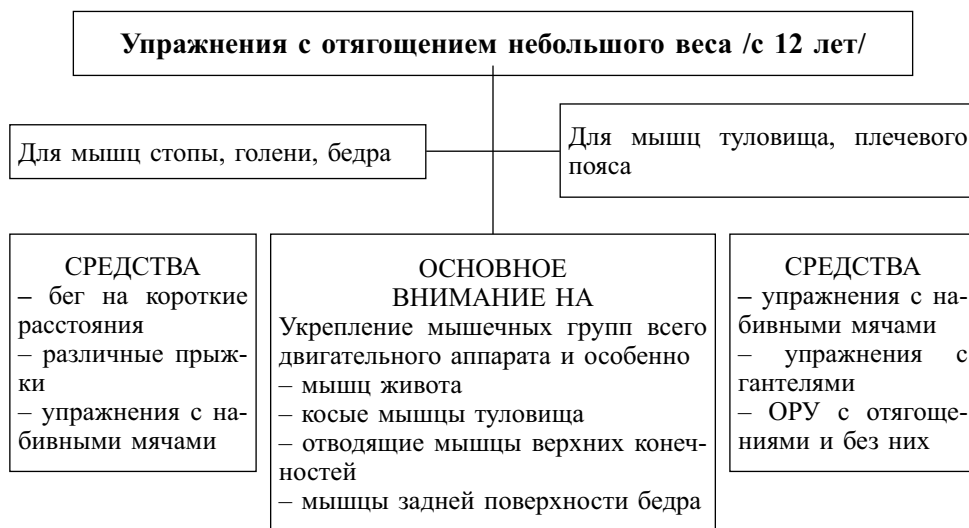
А. Развитие силы и скоростно-силовых качеств

У подростков 13-14 лет **наиболее значительно изменяется сила мышц разгибателей туловища, бедра и сгибателей стопы.** Взаимосвязь между возрастом и приростом силы отдельных групп мышц непостоянна. Так, прирост относительной силы (на 1 кг. веса) является наибольшим для ряда мышц в возрасте до 13-14 лет. В последующие возрастные периоды (16-17 лет и далее) прирост относительной силы замедляется. В то же время прирост максимальной силы (на 400-500 %) имеет место в период с 13-14 до 16-17.

1. В качестве средств развития силовых способностей **рекомендуются упражнения с повышенным сопротивлением.** Они подразделяются на **упражнения с внешним сопротивлением и упражнения, отягощенные весом тела.** Среди первых используют упражнения с предметами

(с набитыми мячами, гантелями, на гимнастических скамейках и др.), с партнёром, на специальных тренажёрах или на упругих покрытиях, с эспандером, резиной, с сопротивлением внешней среды (бег по песку или гальке, по снегу и т.д.). В качестве вторых применяют разнообразные упражнения в отжиманиях и приседаниях.

Развивая силовые качества футболистов 12-15 лет, **необходимо избегать** упражнений с многократным преодолением их веса, упражнений



требующих продолжительного физического напряжения и задержки дыхания. Упражнения на силу необходимо чередовать с упражнениями на быстроту.

Тренировки с низкими или высокими прыжками и подскоками можно вводить постепенно с 14-15 лет.

Хрупкая мускулатура, соединения и связки (колени, лодыжки, приводящие мышцы) юных **игроков должны быть учтены при подборе упражнений.**

Поэтому **такого типа работе должна предшествовать хорошая разминка** тонизирующая соответствующие мышцы брюшной полости и

спины. По окончании тренировки использовать упражнения «стретчинга» с упражнениями на растяжение мышц (например наклоны), **чтобы ослабить возникшие напряжения на позвоночнике.**

Темп выполнения упражнений должен оставаться оптимальным (примерно средним). **Целесообразно** в подготовке юных футболистов использовать преимущественно одно из общепринятых методических направлений развития силы – **преодоление непределных отягощений (сопротивление) с предельным числом повторений.** Это направление соответствует возрастным особенностям подростков и юношей. Упражнения с непределными силовыми напряжениями позволяют контролировать технику выполнения движений занимающихся, а значит, выполнять движения более координировано.

1. Эффективного роста силовых возможностей с 14 лет можно добиться применением специфических средств:

- бег вверх по ступенькам трибун – 10”;
- бег вверх на крутой склон;
- бег с около максимальной скоростью по дорожке стадиона – до 50 м;
- прыжковые упражнения до значительного локального утомления мышц (длительность 10-20”) – для роста скорости сокращения мышц.

Обязательно применение специфических средств:

- технико-тактические действия с периодическими рывками (через 30 – 60”) с максимальной интенсивностью по 3 – 5”.

Надо помнить, что уровень развития скоростно-силовых качеств **определяет перспективу многолетнего спортивного совершенствования юных футболистов.**

2. Скоростно-силовая подготовка (сочетание быстроты и силы) – это способность проявлять силовые усилия в наименьшее время.

а. В задачи скоростно-силовой подготовки входят:

- укрепление мышц всего двигательного аппарата;
- выработка умений проявлять скоростно-силовые качества при выполнении технических приёмов, а так же при единоборствах с соперником.

В период 12-15 лет увеличивать скорость бега можно главным образом в результате развития скоростно-силовых качеств и мышечной силы.

Поэтому **необходимо развивать скоростно-силовую подготовку.** В тренировках давать упражнения на развитие слабых групп мышц (косые мышцы туловища, отводящие, приводящие, сгибатели, разгибатели – как верхнего плечевого пояса, так и задней поверхности бедра).

Значимость скоростно-силовой подготовки в этом возрасте увеличивается в отношении единоборств, скоростной подготовки **для повышения эффективности ударов поворотам.**

Стоит отметить, что между отдельными проявлениями быстроты и скорости не всегда существует надёжная взаимосвязь. Так высокая

скорость бега может сочетаться с замедленной двигательной реакцией.

б. Средства скоростно-силовой подготовки:

- прыжки, метание, многоскоки, напрягивания, выпрыгивания, дополнительные отягощения, переменные ускорения в беге;
- упражнения структура которых близка к технике движений футболиста с мячом и без него;
- удары на силу и точность, единоборства за мяч; удары головой; квадраты; прыжки в длину и высоту.

Каждое упражнение выполняется кратковременно – 8-10 раз по 10 – 15 секунд; несколько серий; отдых 2-3 минуты.

в. Упражнения для развития прыгучести:

- прыжки на одной и двух ногах на матах или песке;
- прыжки на одной и двух ногах, в парах, когда каждый занимающийся соревнуется в своей паре на скорость и длительность выполнения;
- напрыгивание с одной и двух ног на гимнастическую скамейку;
- прыжки через футбольные мячи, расставленные на различном расстоянии друг от друга в различных направлениях. Выполнять на одной и двух ногах; расстояние между мячами 30-35 см.

г. Упражнения из футбола:

1. Квадрат 4х2, 15х15 м, два касания без обратных передач.
2. Квадрат 5х2,¼ поля, одно касание без обратных передач.
3. Квадрат 6х3; ½ поля, одно касание без обратных передач.

д. Программа упражнений с мячом: / игра головой /.

Упр. № 1. Три игрока с одним мячом стоят на расстоянии 4 м друг от друга, образуя треугольник. Игрок, у которого мяч, бросает его двумя руками своему партнёру так, чтобы он мог, подпрыгнув на двух ногах, ударом головой передать мяч третьему партнёру. Третий игрок ловит мяч и бросает его для удара головой первому.

Упр. № 2. Игроки стоят на расстоянии 8 м друг от друга. Мяч нужно передать игроку так, чтобы он с короткого старта оттолкнулся одной ногой и в прыжке передал мяч партнёру ударом головой.

Упр. № 3. Каждые два игрока в группе из 3 футболистов имеют мячи. Они попеременно посылают мячи третьему игроку ударами головы. Игрок также головой отбивает их.

Варианты:

- удар головой после прыжка на обеих ногах;
- удар головой после толчка одной ногой с разбега.

Упр. № 4 (рис. 1). Три игрока стоят на расстоянии 5 м друг от друга. Игрок без мяча стоит в центре и быстро поворачивается после каждого удара головой к другому партнёру.

Упр. № 5. Игроки стоят на расстоянии 5 м в форме треугольника. Два игрока, имеющие мяч, попеременно бросают его игроку без мяча так, чтобы он смог отбить его головой своему партнёру, пославшему мяч.

Упр. № 6 (рис. 2). Игрок в роли вратаря в воротах, другой без мяча на

линии штрафной, их партнёр с мячом в штрафной сбоку от ворот. Игрок без мяча бежит в направлении 11-литровой отметки, оттолкнувшись одной ногой, ударом головой в прыжке посылает уже брошенный ему мяч в ворота и бежит назад к штрафной линии. Смена заданий после каждых 10 ударов.

Варианты:

Игрок без мяча стоит на 11-метровой отметке. Он должен послать брошенный ему мяч в ворота ударом головой.

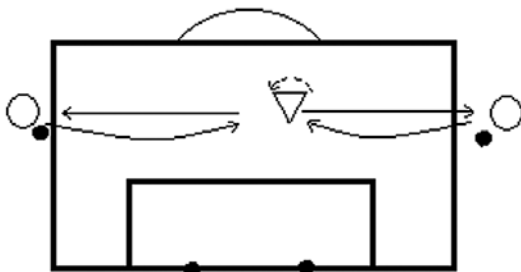


Рис. 1

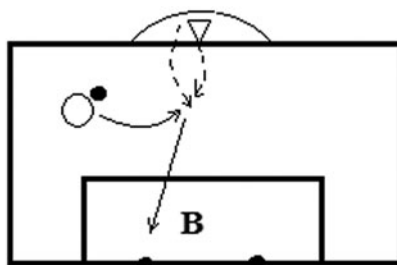


Рис. 2

3. Пример программы строительства мышц для подростков (15–16 лет).

Цикл 1.

Предварительная фаза – 3 недели.

А. Укрепление мышц:

- использовать вес тела;
- работа по координации (над техникой);
- 2-3 тренировки в неделю.

Круговая тренировка:

Нагрузка: вес тела + отягощение (лёгкое).

Повторения: 10-20

/или продолжительность: 20-45 сек/.

Блоки: 2-3.

Интервал на отдых: 40 сек – 1 мин, между блоками.

Исполнение: динамическое.

Б. Реактивная сила (плиометрическая):

– Прыжки (подскоки) служат дополнительной тренировкой по укреплению мышц.

Пример: 2 тренировки на укрепление мышц и 1 тренировка на реактивную силу в неделю.

Последовательность упражнений:

Нагрузка: вес тела.

Повторения: 6-10 на упражнение.

Блоки: 3-4.

Интервал на отдых: 30 сек между упражнениями;

1-2 мин между блоками.

Исполнение: динамическое, взрывное.

Организация: 5-6 различных упражнений.

Цикл 2. Подготовительная фаза 5-6 недель.

А. Мышечная мощность (скорость – сила):

– использовать круговую тренировку(3 недели);

– использовать зонную тренировку (3 недели);

– работа, за которой следуют занятия на координацию и работа над техникой;

1-2 тренировки в неделю.

Круговая тренировка:

Нагрузка: 30-50% МС.

Повторения: 10.

Или продолжительность: 15-30 сек.

Блоки: 3-4.

Интервал на отдых: 45 сек – 1 мин. между блоками.

Исполнение: динамическое.

Б. Реактивная сила (плиометрическая):

– бег, спринтерский бег;

– прыжки (на среднюю высоту).

Служит 2-й тренировкой в неделю.

Последовательность упражнений:

Нагрузка: вес тела;

Повторения: 6-10 на упражнение.

Блоки: 3-4.

Интервал на отдых: 30 сек между упражнениями;
1-2 мин между блоками.

ВЫНОСЛИВОСТЬ

Период углубленной подготовки способствует развитию высокого уровня аэробной производительности и эффективности функций внешнего дыхания у 14-15 летних спортсменов.

Снижение показателей выносливости в скоростном беге у 14-15 летних подростков расценивается как следствие перестройки организма в период полового созревания.

В возрасте 14-15 лет имеет место снижение темпа прироста работоспособности. Связано это с тем, что все системы организма растут. Происходят изменения в сердечной системе, дыхательной и других системах. Наблюдается отставание функциональных систем от морфологических (рост, вес).

А. Аэробная выносливость: – способность выдерживать как можно дольше циклы напряжения при условии достаточного количества кислорода (O₂).

Этот фактор помогает телу восстановиться между циклами нагрузок.

Цели тренировок на выносливость.

– Выносливость, столь важное для футболистов качество, можно развивать у юных спортсменов с самого раннего возраста, используя различные формы тренировки с мячом или с помощью других видов спорта.

Модели тренировки на выносливость



Главный принцип развития общей выносливости

- постепенное увеличение длительности выполнения упражнений умеренной интенсивности с вовлечением в работу крупных мышечных групп
- интенсивность должна быть достаточно большой, но такой, чтобы не вызвать анаэробных процессов

Общие принципы аэробной тренировки

- тренировка эффективна только в случае, если упражнение продолжительностью не менее 3 минут /чтобы достичь их потребления O_2 /
- того же эффекта можно достичь если чередовать в течение 10' периоды работы в 15-90" с периодами отдыха в 10-20"

Советы по оптимизации тренировки выносливости

– Тренировка должна соответствовать индивидуальным особенностям игрока.
– Подросткам 12-15 лет нужно разрешать бежать своим темпом.
– Игроки взрослее могут работать в группах игроков с одинаковой аэробной ёмкостью.

– Возможно формировать группы в соответствии с позицией игроков на поле, учитывая, что между аэробной ёмкостью игрока и его позиции есть прямая связь (группа центральных полузащитников; группа крайних полузащитников; группа нападающих).

– Прежде чем начать работу над развитием аэробной силы, важно развить базовую выносливость с помощью тренировок на аэробную ёмкость (70 – 80 %МЧП).

– Рекомендуется тренироваться при 85-90 %: МЧП, чтобы увеличить аэробную силу игрока и укрепить его «моторное отделение».

– Чтобы отодвинуть свой анаэробный порог, игроки должны тренироваться на более низком пределе этого порога с постепенным увеличением рабочей нагрузки и достижением максимальной аэробной силы – 80-85 %VO₂max

– Практические игры 3x3 с малыми воротами и без вратарей могут быть использованы как форма тренировки на выносливость, особенно для работы над аэробной силой (когда ЧП составляет 85-95% МЧП).
– Размер поля 33x20 м.
– Работа – 3'; отдых – 2'; работа – 70"; отдых – 20"; работа – 4'; отдых – 1'.

Методы аэробной тренировки на выносливость

Непрерывная тренировка или метод тренировки с длинными периодами работы

Метод тренировок со сменой ритма

Интервальный метод

Фартлек

Непрерывная тренировка /зона 1, 2/

Цели:

- базовая тренировка;
- аэробная ёмкость (выносливость);
- обогащение кислородом;
- развитие кислородного резерва, позволяющее мышцам лучше потреблять O₂.

Формы:

- от медленного до среднего темпа бега;
- бег с мячом; передачи друг другу;
- Т/Т упражнения в движении;
- игры без перерыва (7х7, 8х8, 9х9...).

Продолжительность:

от 20' до 60' (50'-оптимально) – 6-12 км.

Интенсивность:

- медленно; 50-70%МЧП;
- средний+умеренный – 70-80%МЧП;
- средний пульс – 120-160.

Вариант:

- бег 30' или тренировка с постепенным наращиванием ритма: 1х10 на пульсе 70%, 2х10 на 80%МЧП;
- длинные пробеги: 6х1000м: два по 5'15", два по 4'45", два по 4'30").

Интервальный метод

Цели:

- специальная выносливость;
- отодвинуть анаэробный порог;
- увеличить VO₂ max.

Формы:

- бег со средними и короткими интервалами;
- пирамидальный бег (600 – 500 – 400 – 300 – 200 – 300 – 400 м);
- технические или тактические упражнения;
- игры 5х5, 4х4, 3х3, 5х4 ...
- игры где одна команда имеет преимущество численно; или игры с ограничением количеств касаний.

Продолжительность:

- бег 15-30' или 3-6 км;
- блоки от 3 до 12' в форме практических игр.

Интенсивность:

- высокая от 80 до 90 % МЧП;
- средней пульс – 160-180.

Восстановление: в зависимости от нагрузки (пассивный или активный) до снижения пульса до 120-130;

- от 4 до 8' между блоками.

Метод тренировок со сменой ритма

Цели:

- аэробная сила при тах аэробной способности;
- улучшить анаэробно-аэробную выносливость увеличить VO2 max;
- стимулировать быстрые мышечные волокна;
- отодвинуть анаэробный порог;
- улучшить скоростную выносливость.

Формы:

- бег с перерывами;
- техническая тренировка со сменой бега и технических упражнений;
- смешанная тренировка со сменой ритма (низкие прыжки, высокие прыжки, пробежки, технические упражнения).

Продолжительность:

- от 12' до 20'; в блоках продолжительностью от 5' до 8';
- активное восстановление от 5' до 10' между разными блоками;
- соотношение нагрузки: 15'' – медленно +15'' быстро;
- полузащитники: 15+15; 15+30 защитники и крайние полузащитники: 10+12;
- нападающие и центральные защитники: 5+25.

Интенсивность:

- от 85 до 100% МЧП;
- средняя частота – 165-180.

Фартлек /зона 2, 3 (4)/

Цели:

- базовая и специальная тренировка;
- выносливость (аэробная ёмкость);
- аэробная способность.

Формы:

- бег и разнообразные полосы препятствий; как без мяча, так и с мячом; бег по пересечённой местности, в лесу, со сменой скорости.

Продолжительность:

- от 15' до 30', с 2-3 блоками от 8'-15' каждый;
- умеренная нагрузка (70%) на 2' и интенсивная нагрузка (80-90%) на 1'; или умеренный бег на 3' и затем бег на скорости 15-20'' и т.д. (можно бег с мячом).

Интенсивность:

- 70–90% МЧП;
- пульс от 150 до 180 (в зависимости от цели).

Пример организации аэробной тренировки

ПОДГОТОВКА

Цель: развитие аэробной выносливости с упором на технико-тактические аспекты

Установление рабочей нагрузки

– аэробная ёмкость и способность (80-90% МЧП)

Методы тренировки

– продолжительная тренировка (упор на длительность)
– интервальная тренировка и тренировка со сменной ритма

Формы тренировки

– бег
– технические упражнения
– практические игры

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ

- количество игроков – 18
- продолжительность тренировки – 90'
- общая продолжительность аэробной работы – 40'
- количество блоков – 4
- количество повторений – 8
- общая продолжительность интервалов отдыха (жонглирование и т.п.) – 15'
- состав групп: по позициям
- заранее подготовить поле
- объяснить игрокам цели тренировки
- следить за частотой пульса
- организовать приём жидкости

ПРОВЕДЕНИЕ

Разминка: с мячом – 15'

I блок: – гладкий бег

– бег с мячом в стиле фартлек (30" в высоком темпе, 90" в умеренном темпе)

Продолжительность: 2x8'

– интервал отдыха: 2'

II-III блок:

группа – 1 (9 игроков)

– тренировка со сменной ритма: бег и рота бота над техникой – 10". 20"

Группа – 2 (9 игроков)

– игровая тренировка: упражнения-передачи с 4 игроками (30" – 1')

– продолжительность: 6' на каждое упражнение, со сменной групп

– интервал отдыха между блоками – 3'

IV блок:

– практическая игра 4x4+ 2 вратаря

– игра без ограничений

– продолжительность – 12'

– 4 повторения по 3' каждое

– интервал отдыха – 3'

Заключительная часть: оценить тренировку, поблагодарить игроков за самоотдачу

Упражнение № 1. Игра 3x3 на ограниченной площади в 10x20 м. Целью игроков является удерживать мяч и, если возможно, забить гол, игра должна продолжаться от 3-х до 5-ти минут.

Достоинства этой формы тренировки настолько очевидны, что она может быть основной формой тренировки аэробных процессов!

Упражнение № 2. Игра команды в составе 5x5; 6x6; 7x7; 8x8 в течение двух минут. Каждый игрок команды, не обладающий мячом, преследует своего противника, который, со своей стороны, старается уйти от опеки. Отдых продолжается 1-2 мин, сеанс включает от 3 до 6 встреч.

Недостаток этого вида тренировки состоит в том, что он неизбежно приводит к использованию энергии, полученной путём анаэробных процессов.

Упражнение № 3. Каждый игрок работает с мячом. Свободное ведение мяча на поле каждым игроком в течение 15 секунд, затем – 15-секундный отдых, и так – в течение 7,5-15 минут, т.е. с использованием от 15 до 30 периодов работы. Темп должен быть высоким, но не максимальным.

Упражнение № 4. Тренировка на большой площади.

Непрерывная игра в течение 45 минут с участием вратарей, но с количеством игроков сведённым до 8x8; 9x9; 10x10.

У каждого вратаря должно быть несколько мячей на тот случай, если мяч выйдет за линию ворот, или за боковую линию.

Такая тренировка выносливости **рассматривается как один из важнейших элементов тренировки, особенно для юношеских команд, т.к. по условиям приближается к матчу.**

Тренировку такого типа рекомендуется проводить раз в неделю!

В каждой из четырёх описанных моделей тренировки игрок должен знать интенсивность выполнения упражнений. Поэтому тренер должен объяснять всем игрокам принципы, лежащие в основе тренировки, чтобы как можно скорее улучшить результаты.

Упражнение № 5. Упражнения, выполняемые двумя командами по четыре игрока – в течение трёх минут (см. рис. 1).

Игроки 5 и 6 играют против игроков 7 и 8, владеющих мячом. Игроки 7 и 8, имеет право использовать игроков 1, 2, 3, и 4. Игра состоит в том, чтобы игроки 5 и 6 атаковали 7 и 8, после чего возвращались в исходную позицию и удерживали мяч.

Когда игроки 5 и 6 отбирают мяч у 7 и 8, их роли меняются. 7 и 8 отбирают, 5 и 6 защищаются. Игроки 1, 2, 3 и 4 могут передавать мяч друг другу играя «в стенку».

После трёх минут игры роли пе-

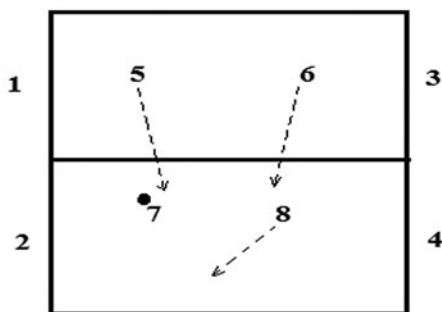


Рис. 1

пераспределяются таким образом, что игроки 5, 6, 7 и 8 играют «в стенку», тогда как игроки 1 и 2 образуют одну команду, а 3 и 4 – другую.

Упражнение № 6. Упражнение, выполняемое тремя игроками на площадке 10x20 м в течение 2-3 минут в высоком темпе. Игрок № 1 играет против игрока № 2 и старается его обойти, чтобы сделать передачу игроку № 3. Если игроку № 1 это удастся, игрок № 2 продолжает водить.

Если № 2 удастся выбить мяч, то тут же должен быть подан новый мяч. Поэтому около площадки, где происходит игра, должно быть много мячей. После трёх минут игроки меняются ролями: № 1 становится № 2, № 2 становится № 3 и т.д.

Упражнение № 7. Упражнение, выполняемое двумя игроками с одним мячом. Игрок бегущий из точки А, ведёт мяч до точки В, где он встречает другого игрока, бегущего из точки С. Второй игрок перехватывает мяч, ведёт его до точки Д, потом к В, где он снова встречает первого игрока, прибежавшего в точку В через точку Е и т.д.

Цель этого упражнения – потренироваться в движении по диагонали, совмещая это с тренировкой аэробных процессов. Расстояние между точками А и Е может быть от 50 до 70 метров (см. рис. 2).

Упражнение № 8. Смешанная тренировка на выносливость (рис. 3) (длинноинтервальная).

Организация:

– 3 группы из 6-8 игроков (в зависимости от потенциальной выносливости игроков);

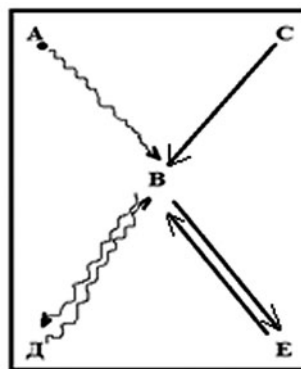


Рис. 2

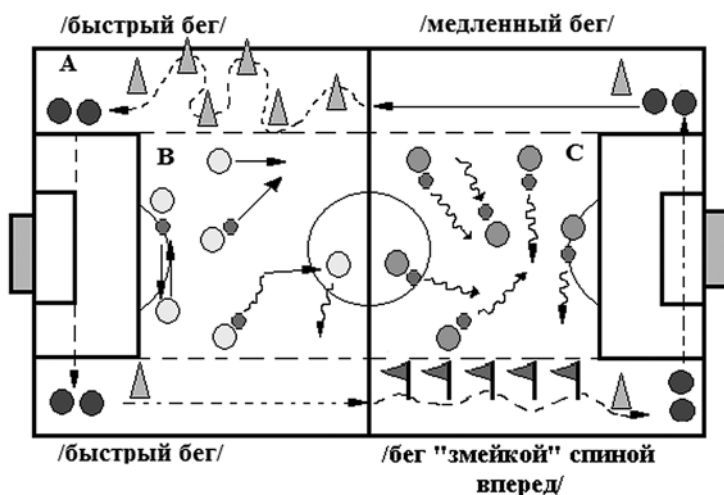


Рис. 3

- 3 отмеченные зоны (А-В-С);
- продолжительность: 15–30 мин. Смена упражнения каждые 5–8 мин;
- Интенсивность: ЧП 140–160 (придерживаться одного темпа).

Действие:

- В зоне А два синих игрока бегут с различным темпом (вперёд, спиной, боком), начиная со всех четырёх углов поля.
- В зоне В жёлтые игроки в парах с мячами отрабатывают передачи и движения (2-3 касания) с занятием свободного пространства.
- В зоне С каждый оранжевый игрок бежит с мячом, выполняя различные типы дриблинга.

Упражнение № 9. Тренировка на выносливость (бег с мячом). (рис. 4).
(Длинноинтервальная.)

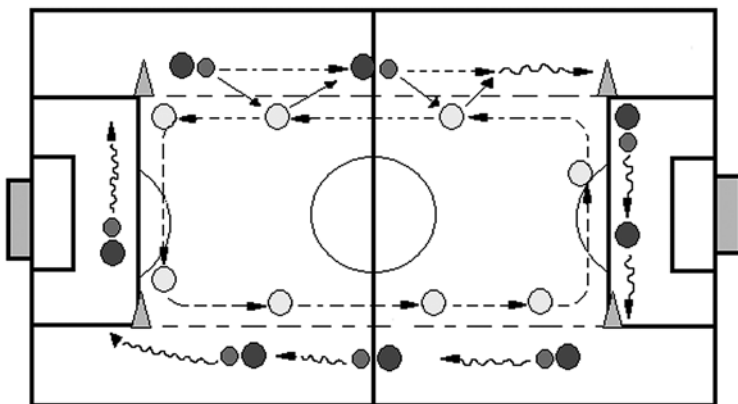


Рис. 4

Организация:

- 2 группы по 8 игроков.
 - Синие игроки бегают с мячом; жёлтые игроки бегут на умеренной скорости.
 - Продолжительность: 10-15 мин со сменой позиции каждые 5-6 мин.
- Блоки: 1-2.
- Интенсивность: ЧП 130-150/140-160.

Действие:

- Синие игроки бегут с мячом в одном направлении и отдают пас жёлтым игрокам, которые движутся в противоположном направлении. Пасы в одно касание во время бега (возможна передача рукой), мяч возвращается обратно с помощью удара ногой или головой в наброса руками.
- После 5-6 мин смена направления.

Упражнение № 10. Игра на базовую выносливость 8x8 (или 9x9) (рис. 5).

Организация:

- Две команды из 8 (или 9) игроков.

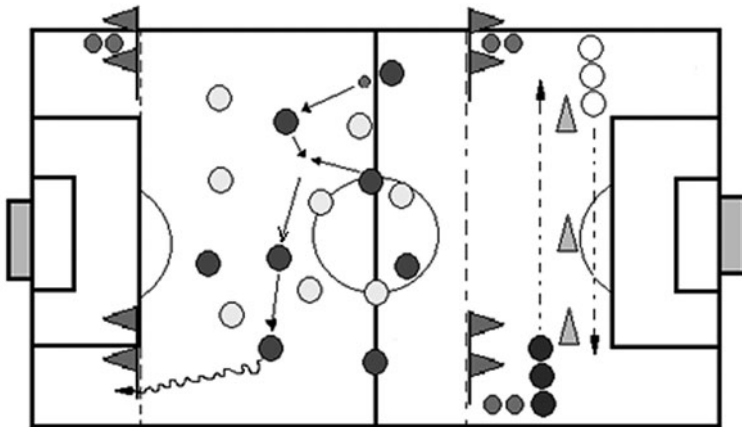


Рис. 5

- Размеченная игровая область +4 маленьких ворот (2-3 м) на флангах.

- 3 конуса на расстоянии 15-30 м сзади игровой зоны.

- Продолжительность: 10-15 мин.

Повторения: 2. Активный отдых (ЧП восстанавливается до 120).

Интенсивность: ЧП 150-175.

Действие: – Произвольная игра (или три касания): гол засчитывается, когда игрок пересекает линию ворот с мячом в ногах.

- Команда, забивший гол, сохраняет его у себя и может продолжать забивать в двое противоположных ворот на другой половине.

- В середине игры (5 или 7,5 мин) игроки в каждой команде выполняют 3-5 ускорений (70-100 %) на 30 м, отдых – 30 сек между ускорениями.

Упражнение номер 11. Комбинированное технико-тактическое упражнение (стиль фартлек) (рис. 6).

Организация:

- 2 команды по 10 (9) игроков на каждой ½ поля.

- Игроки занимают позиции выбранной игровой системы.

- Продолжительность: 12-15 мин; блоки: 2; – Интенсивность: ЧП 160–170/175.

Действие:

- Каждая команда удерживает мяч с ограниченным количеством касаний (максимум 3).

- Все игроки находятся в движении; компактное расположение команды с выдвинутыми вперёд игроками.

- Через 3 минуты по сигналу тренера все игроки пробегают две длины поля начиная от конуса (разнообразный темп), после чего упражнение начинается снова.

- Игроки меняют позиции.

- Тренер контролирует упражнение, задаёт темп.

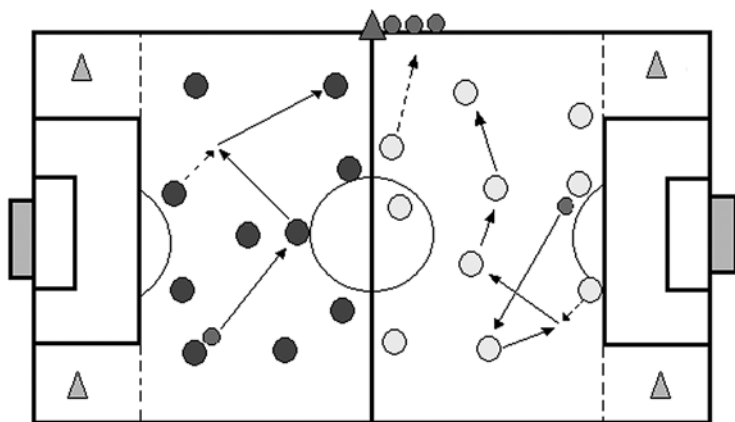


Рис. 6

Упражнение № 12. Практическая игра 6х6 (стиль фартлек).

Организация:

– 3 команды по 6 игроков + нейтральный вратарь. – Размеченная игровая зона. – 4 малых ворот (2 м) и одни большие ворота в центре поля. – Продолжительность: 15-30 мин (3х5 мин/3х10 мин).

– Интенсивность: ЧП 160-180.

Действие:

– две команды, 6х6. Произвольная игра с ограничением количества касаний, цель – забить в малые ворота соперника. – Гол забивается с прямой передачи (или если игроки перебегают через малые ворота с мячом в ногах). Игрок может также бить и в большие ворота, защищаемые вратарём, выполняя удар со своей половины поля. – Во время игры 3-я команда бежит по периметру игровой площадки на различных скоростях (т.е. спринт по ширине поля, медленный бег по длине поля). Через 5-6 минут команды меняются местами (рис. 7).

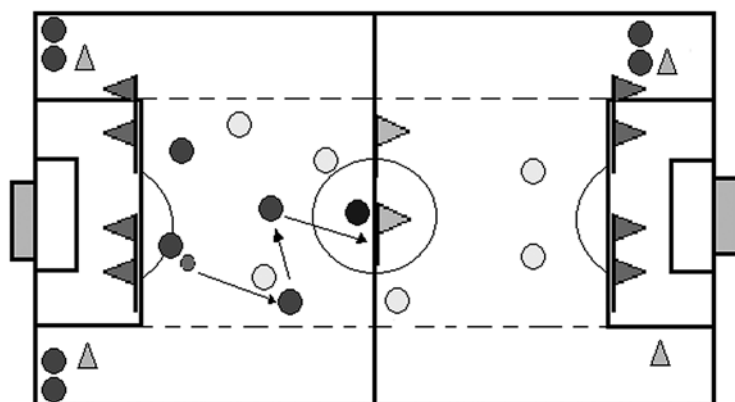


Рис. 7

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (13–15 ЛЕТ)

ЗАДАЧА
<p>Важной задачей психологической подготовки является:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование спортивного интереса; – дисциплины; – адекватной самооценки; – образного мышления; – непроизвольного внимания; – спортивной мотивации; – уверенности в достижении цели; – настойчивости; – самостоятельности; – эмоциональной устойчивости

УЧЕТ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ПОДБОР АМПЛУА	
Для игроков линии атаки	Для игроков линии обороны
<ul style="list-style-type: none"> – игроки имеют значительно более короткие величины времени сенсомоторной реакции; – большую точность реакции на движущийся объект; – меньшее время принятия решения; – короткую общую длительность решения тактических задач; – более высокие показатели максимального темпа движения ног; – более успешны в решении зрительно – пространственных задач; – для них особенно значимы непосредственные раздражители внешней и внутренней среды организма (первая сигнальная система). 	<ul style="list-style-type: none"> – игроки имеют относительно большие временные параметры простой двигательной реакции, принятия решения и длительности решения тактических задач; – большую стабильность двигательных реакций; – большую быстроту оперативного мышления; – большой объем и устойчивость внимания; – большую успешность в выполнении словесных тестов; – это «мыслительный тип» в деятельности которого особое значение имеют словесные раздражители (вторая сигнальная система).
<p>«Метод показа, наглядности, прочувствования движений, срочная информация очень подходит при обучении игроков линии атаки».</p>	<p>«При обучении лучше применять метод рассказа, инструкции, словесных отчётов».</p>

Ментальные качества

В основе тактического мастерства, помимо наличия высокого уровня технической и физической подготовленности, лежат инстинктивные стремления, позволяющие мотивированному игроку оценивать ситуацию с помощью процесса извлечения имеющихся у него знаний и интеллекта, понять как он может использовать данную ситуацию или ход действий на футбольном поле оптимальным образом.

В этом в значительной степени должны помочь необходимые ментальные качества (ментальность – образ мышления, духовная настроенность), которые необходимо воспитывать.

1. Ментальные качества:

- решительность;
- агрессивность;
- умение рисковать;
- игра на благо команды.

2. Ментальные установки влияющие на мастерство: концентрация, внимание, точность.

- уметь обрабатывать нужную информацию в нужное время;
- уметь фокусировать внимание и удерживать его;
- уметь сохранять концентрацию в течение долгого времени;
- избегать совершения грубых технических ошибок.

Самоконтроль:

- не поддаваться на провокации;
- проявлять самообладание;
- действовать в соответствии с тем, как меняется счёт игры;
- обладать решимостью.

Уверенность в себе:

- быть уверенным, что способен «двигать горы»;
- обладает ясным умом;
- иметь высокую самооценку.

Стрессоустойчивость:

- уметь приспосабливаться к обстоятельствам;
- выкладываться по максимуму в матчах, тренировках;
- преодолевать свои страхи и учиться справляться с эмоциями.

Агрессивность:

- показывать мастерство и стойкость в единоборствах;
- физически полностью выкладываться;
- постоянное боевое настроение;
- необходимы сила воли и храбрость.

Принятие раскованных решений:

- обладать воображением, креативностью;
- быть в состоянии разрешать сложные ситуации;
- действовать решительно.

Психологическая выносливость:

- на протяжении долгого времени настойчиво прилагать усилия;
- решительность, сила воли;
- продолжать действовать, несмотря на неудачи;
- переступить через «не могу».

Дух соперничества:

- уметь превзойти самих себя (боевой дух);
- одержать верх над своим непосредственным соперником;
- желание победить;
- страсть к соревнованиям;
- склонность к борьбе.

Игра на команду:

- отказаться от индивидуалистских взглядов;
- действовать самоотверженно;
- команда как единое целое должна стоять на первом месте;
- обладать чувством солидарности и взаимодействия;
- крайне необходима коммуникация.

Повышенная мотивация, самореализация:

- добиться успеха и идти на жертвы;
- страстно относиться к игре;
- понимать связь между своим потенциалом и мастерством.

Желание добиться прогресса:

- желание учиться;
- задавать себе вопросы;
- работать над своими слабыми местами;
- не останавливаться на достигнутом;
- достичь предела своих возможностей.

3. Тренинг ментальных установок. Наблюдается за юными талантами и даже будущими профессионалами, можно видеть, что самым уязвимым местом в игре является их ментальная сила. Есть все шансы, что с помощью регулярно повторяющихся тренировок, может быть достигнут прогресс.

Во время тренировки в зависимости от её цикла и типа тренер должен делать особый акцент на ментальных установках. Самым важным является не игра или упражнение, а деятельность тренера, который должен почувствовать нужный момент, чтобы выделить «ментальную» причину того, почему действия игроков не принесли успеха или почему можно было наблюдать снижение мотивации.

Например, если в команде недостаточно самоотдачи и боевого духа в практической игре:

- он может дать указание увеличить количество единоборств и темп игры;
- он может придать большее значение важности забитых голов.

При снижении уровня внимания:

- он может увеличить степень трудности выполняемого задания или наоборот уменьшить её, чтобы повысить шансы на успех;

– он может просто поменять упражнения или род деятельности.

4. Способы ментального тренинга.

Чтобы гарантировать максимальный эффект от предполагаемых усилий, тренер может сделать выбор в сторону способов непосредственно ментального тренинга:

– Использование ключевых слов.

Эти слова несут в себе мощный эмоциональный заряд (использовать их гораздо эффективнее, чем просто произносить речь).

Примеры: ВНИМАНИЕ! СКОРОСТЬ! АГРЕССИВНОСТЬ! РИСК! СМЕЛЕЕ! КОНТРОЛЬ! ДИСЦИПЛИНА

Мысленные образы.

Это техника виртуального тренинга. Игроки могут развивать в себе способность воспроизводить чёткие ясные образы, которые поддаются контролю.

Мысленный образ:

– Образ пантеры для игрока, который хочет развить в себе резкость.

– Образ великого игрока, выполняющего технические приёмы, который должен выполнять игрок сам.

Фиксирование целей.

Для достижения эффективности, цели должны быть ясными, чёткими, реальными и поддающимися оценке.

Ясность целей помогает обеспечивать успех всей обучающей и тренировочной деятельности.

Цели должен фиксировать тренер, но только после обсуждения с игроками. *Пример:* 15 голов за сезон даёт вам право сыграть 10 игр в основном составе.

Положительные утверждения.

Мозг может запоминать сенсорный и моторный опыт. Негативные утверждения просто увеличивают возможность того, что случится именно то событие, которого тренер пытается избежать.

Нельзя говорить: «Вы не должны сегодня проиграть!» Нужно: – «Вы должны сегодня выиграть!»

Оценка действий.

Для тренера важно уметь анализировать действия игроков, чтобы он мог делать упор на тех навыках, которые были хорошо отточены, а также на ситуациях и случаях, которые до сих пор являются источником проблем:

Оценка может принимать следующие формы:

– оценка со стороны (от тренера);

– внутренняя оценка (самооценка).

Пример: игрок может оценивать свои действия во время последнего матча на видео вместе с тренером, чтобы понять, на чём ему стоит поработать.

Задача игрока.

Это роль, которую тренер поручает игроку, чтобы улучшить мастерство всей команды:

- у игрока есть задание на поле, а также за его пределами;
- тренер должен привлечь всех игроков и позволить им свободно излагать свою точку зрения;
- аутогенная тренировка.

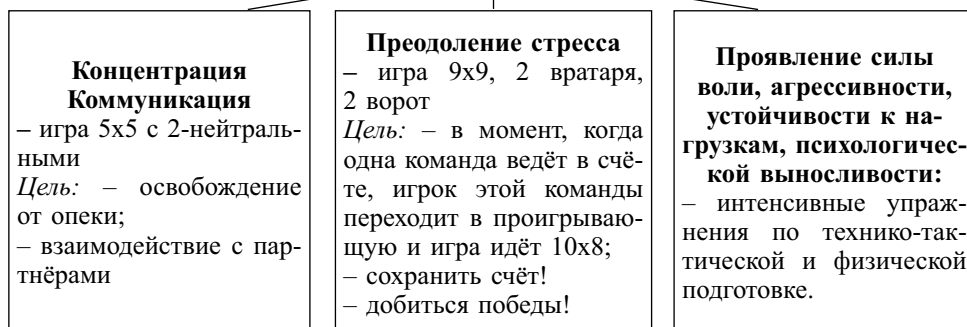
Заключение.

Развитием и улучшением ментальных установок можно заниматься уже на начальной стадии обучения и развития подростков. Вводя специальные правила и инструкции во время тренировок, можно стимулировать психологический настрой игроков.

Проблема психологического настроя зачастую является сугубо индивидуальной, в связи с этим прогресса можно добиться только с помощью специальной работы один на один (тренер + игрок).

Упражнения ментального тренинга

Пример «А»



Пример «Б»

КОМБИНИРОВАНИЕ			
<p>– Техническая работа + концентрация, уверенность.</p>	<p>– Техническая работа + желание совершенствоваться.</p> <p>– Играть на команду соблюдая установку.</p>	<p>– Единоборства + агрессивность, неуступчивость, проявление воли.</p>	<p>– Практические игры + смелость, риск, решительность, самоконтроль, креативность.</p>

ТЕХНИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Техническое упражнение для работы над концентрацией.

Организация: – группы по 2 игрока. – по 2 мяча на пару.

Порядок:

– 2 игрока стоят напротив друг друга; игрок передаёт мяч своему партнёру;

- мячи двух групп не должны касаться друг друга;
- мяч передаётся по земле, другой – по воздуху;
- затем увеличивается расстояние между игроками,
- игроки делают пас обратно сразу или после обработки мяча,
- игроки двигаются в различных направлениях.

Вариант: – игрок (В) следует за игроком (А), используя те же контактные поверхности.

– Можно ввести временной промежуток, в течение которого игроки не должны совершать технических ошибок (например, 1 минута).

2. Техническое упражнение для работы над координацией.

Организация:

- 3 группы по 6 игроков каждая, выстроены в линии;
- 1 мяч на группу.

Порядок:

– 2 группы игроков из одной и той же команды стоят друг напротив друга;

- мяч передаётся из одной группы в другую, но только головой;
- как только игрок выполнил удар, он переходит к другой группе.

Вариант:

– команда должна сделать 60 передач. Какая команда сделает большее число передач за 1 минуту?

– тренер также может разрешить выполнять ответный пас в одно касание, в два касания.

3. Техническое упражнение для работы над концентрацией с открываниями в ограниченном пространстве.

Организация:

- группы из 4 игроков;
- размеченная игровая площадь + конусы или колышки;
- 1 мяч на группу.

Порядок:

- Игрок передаёт мяч своему партнёру и открывается.
- Игроки меняют скорость паса и открывания.
- Меняется дистанция открывания.
- Игроки начинают с игры без ограничений, затем – с двумя касаниями, затем – с одним касанием.

Вариант:

– при тех же условиях игроки отрабатывают отбор мяча (3x1) с 1 или 2 обязательными касаниями.

4. Техническое упражнение для работы над удержанием концентрации.

Организация:

– в группах по 5 игроков; размеченная игровая площадь. – 1 мяч на группу.

Порядок:

– В квадрате игроки выполняют передачи:

– А делает пас В, который возвращает пас назад; А затем передаёт мяч на ход В. – В делает пас на С, который делает пас назад; затем В передаёт мяч на ход С. И т.д.

– Мяч всегда должен передвигаться по земле (1 или 2 касания). – если игрок совершает техническую ошибку, вся группа должна пробежать два круга по игровой площади на высокой скорости. (Возможны другие варианты.)

5. Практическая игра перед воротами с игроками в состоянии утомления (приспособления к ситуации).

Организация:

– Группа из 10-12 игроков +2 вратаря; размеченная игровая площадь с 2 большими воротами на расстоянии 30-35 м.

– Достаточное количество мячей.

Порядок:

– Игрок (А) получает мяч от игрока (В), обрабатывает его и выполняет удар по воротам. – Затем он поворачивается на 180°, обрабатывает второй посланный ему мяч и выполняет удар по воротам. – Каждый игрок выполняет это действие 4 раза.

– Тренер считает количество голов, каждым игроком.

Вариант:

– Можно ввести дополнительного нападающего или защитника. Эти дополнительные игроки (нападающие или защитники) носят на форме номер, который выкрикивает тренер, когда их участие необходимо. – Можно увеличить количество попыток для каждого игрока (в зависимости от цели упражнения).

6. Практическая игра для повышения уверенности (отбор мяча).

Организация:

– 2 команды из 5 (или 6) игроков, размеченная игровая площадь.

/Игроки могут также пользоваться этим упражнением в качестве элемента разминки перед матчем./

Порядок:

– игра 5х5. – Игроки должны отобрать мяч на ограниченном пространстве (соперники пассивно сопротивляются). – Число соперников затем увеличивается (за счет полуактивных и активных игроков). – Меняется количество касаний. – После 1-2 минуты мяч разыгрывается другой командой.

Вариант:

– тренер должен дать технические инструкции (например, два обязательных касания);

– игроки должны делать друг другу пасы головой.

7. Практическая игра для работы над концентрацией в стрессовых условиях (избежание технических ошибок).

Организация:

– 2 команды из 8 (9) игроков.

– Игра 8x8 без вратаря.

– Акцент на отборе мяча.

Порядок:

– Игра без ограничений или с ограниченным количеством касаний.

– Игрок, допустивший грубую техническую ошибку, должен покинуть поле, чтобы пройти техническую полосу препятствий (бег – слалом с мячом) или пробежать один круг по игровой площадке. Его команда должна играть без него в это время и следовать чётким инструкциям тренера.

Варианты:

– Тренер удаляет игрока, который совершил техническую ошибку.

– Команды могут использовать нейтрального игрока.

– Тренер считает количество допущенных технических ошибок.

8. Практическая игра для работы над контролем, уверенностью в себе и агрессивностью.

Организация:

– Одна команда синих из 11 игроков и одна команда жёлтых из 7-8 игроков.

– В игру, по условиям которой у одной команды есть численное преимущество (7 против 11 или 8 против 11), можно играть как на обычном, так и на специально размеченном поле.

Порядок:

– Сначала нормальная игра, затем команда с меньшим количеством игроков должна вести в счёте 1-0 в течение 5 минут.

– Команды с 11 игроками должна пытаться сравнять счёт и выиграть игру.

– Тренер всегда вводит мяч в игру в нужное время, чтобы предотвратить прерывание игры.

Вариант:

– Команда, которая пропускает гол, теряет игрока.

– Вратарь команды, которая должна сравнять счёт, выходит в качестве нападающего для угловых.

– Игра происходит только на одной половине поля обороняющейся команды.

КОГНИТИВНЫЕ НАВЫКИ

«Интеллект – необходимая часть арсенала средств современного игрока, особенно если он собирается играть в современной тактической системе, которая требует разнообразия и значительной степени взаимо-

действия с другими игроками. Скорость мысли, внимание, концентрация и понимание игры» – ключевые факторы в футболе. **Фабио Капелло.**

– Это инстинктивные стремления, которые позволяют мотивированному и увлечённому игроку оценивать ситуацию с помощью процесса извлечения имеющихся знаний (внимание, концентрация, предчувствие) и интеллекта, понять как он может использовать данную ситуацию или ход действий оптимальным образом.

– Это основа тактического поведения игрока.

– Позволяет игроку спланировать ход своих действий.

У игрока может быть очень хорошо развито чувство понимания тактики, но в результате определённых психомоторных и технических недостатков он может сталкиваться с определённого рода ограничениями или испытывать трудности при попытке сделать правильный выбор.

Тренеры, которые хотят придать большую важность когнитивным процессам на тренировке, особенно восприятию и предвидению, должны знать абсолютно всё, что происходит во время игровых ситуаций. По этой причине тренеры должны точно знать, что и в какой момент должны воспринимать игроки, чтобы стало возможным достижение того уровня мастерства, которого они хотят добиться от своих игроков.

Тренеры должны знать как привлечь внимание футболистов к элементам, которые представляют игрокам необходимую информацию (мяч, расположение своих игроков и соперников и т.п.); как научить игроков интерпретировать эту информацию и поступать соответствующим образом; как научить игроков самим пытаться найти информацию и соответствующие решения.

Игроки, со своей стороны, должны учиться находить свои ориентиры в каждой игровой ситуации и действовать соответственно с учётом этой конкретной ситуации. Помня об этом, игрокам следует анализировать игру и возникающие ситуации не только наблюдая со стороны за игрой других команд, но и главным образом постигая превосходящее изнутри во время матча с собственным участием.

Тренировка когнитивных навыков

1. Коллективное упражнение с передачами.

Организация:

– 3 команды по 4 игрока (каждая команда одета в форму цвета, отличного от цвета формы других команд);

– размечена игровая площадь;

– упражнение выполняется с одним мячом, затем с 2 и 3 мячами.

Порядок:

– передачи с ограниченным количеством касаний (3 – 2 – 1);

– игрок всегда передаёт мяч игроку из другой команды;

– тренер может давать инструкции (например, обработка мяча одной ногой и пас другой).

Вариант:

- в начале упражнения игроки могут разыгрывать мяч руками;
- можно менять размер поля (в зависимости от технической и тактической цели);
- команды могут состоять из 3, 5 или 6 игроков.

2. Коллективное упражнение с передачами.**Организация:**

- 4 команды из 5 или 6 игроков каждая (каждая команда одеты в форму цвета, отличного от цвета формы других команд);
- игровая площадь разделена на две половины;
- команды играют двумя, а затем – тремя мячами.

Порядок:

- игра с передачами, разрешено 2-3 касания, передача мяча команде-партнёру (команда синих передает мяч только команде розовых, а команда жёлтых – только команде оранжевых);
- 1 или 2 игрока команды всегда располагаются на другой стороне поля (для отработки длинных и коротких передач).

Варианты:

- можно ввести ограничение времени (например, игроки должны сделать максимальное количество за 2 минуты);
- практическая игра: 10 передач между командами-партнёрами (например, команда синих передает мяч команде розовых, А команда жёлтых – команде оранжевых).

3. Практическая игра 4+4 против 4 для отработки удержания мяча.**Организация:**

- 3 команды по 4 человека каждая (каждая команда одета в форму цвета, отличного от цвета формы других команд), размеченная игровая площадь;
- игра начинается с того, что один из игроков вбрасывает мяч.

Порядок:

- упор на удержании мяча с 2-3 касаниями на игрока;
- в игре участвуют две команды. Команда синих вместе с командой розовых. Команда жёлтых обороняется. Когда ей удаётся отобрать мяч, она занимает место команды, потерявшей мяч (например, команда синих теряет мяч и команда жёлтых играет вместе с командой розовых).

Варианты:

- можно считать количество передач;
- можно увеличить размер поля, чтобы поощрять длинные передачи и изменение направления игры;
- команды могут стоять из 5, 6 или 7 игроков.

4. Упражнения для групп в команде, с помощью которых отрабатывается выполнение передач и перемещение.**Организация:**

- Команда играет в системе, выбранной тренером (например, 4-3-1-2).

– Каждая команда одета в форму своего цвета (синий/розовый/оранжевый).

Порядок:

– Команда из 11 игроков выступает против 4-5 жёлтых соперников (полуактивные и активные).

– Игра в 1-2 касания, команда пытается завершить атаку.

– Мяч всегда передаётся игроку, одетому в форму цвета, отличного от цвета формы игрока, выполнявшего передачу.

Вариант:

– Мяч нельзя возвращать игроку, от которого получил последний пас.

– Можно ограничить количество пасов до того, как будет забит гол.

– Ограничение можно наложить на разрешённое для атаки время.

5. Игра 3х3х3, отработка завершения атаки.

Организация:

– 3 команды из 3 игроков каждая (каждая команда одета в форму цвета, отличного от цвета формы других команд) +3 вратаря.

– Размеченная игровая площадь.

– 3 больших ворот (также можно использовать столбики).

– Один мяч в игре.

Порядок:

– Каждая команда играет против остальных.

– Каждая команда пытается забить гол в ворота команд-соперников. –

Игра без ограничений касаний.

– Акцент на правильном выборе решений.

Вариант:

– Можно играть без вратарей.

– Можно ввести в игру свободного игрока, который может играть за все три команды.

– Можно менять размер игровой площади, также и количество игроков в каждой команде.

6. Игра 3х3 (или 4х4), отработка завершения атаки.

Организация:

– 2 команды по 3 игрока каждая +2 нейтральных вратаря.

– Размеченная игровая площадь +2 больших ворот.

Порядок:

– Игра без ограничений. Команды могут забивать в любые ворота.

– Вратарь вводит мяч в игру в зоне обороны. Когда мяч находится в нейтральной зоне, игроки могут выбирать ворота, по которым они могут бить.

– Когда команда отбирает мяч в зоне атаки, его следует вернуть в нейтральную зону, с помощью паса или ведения.

– Если одна команда забивает гол, вратарь начинает игру заново, передавая мяч этой команде.

– Игроки могут сами выбрать способ забить гол.

7. Игра 4x4 для отработки удержания мяча и завершения атаки.

Организация:

- 3 команды по 4 игрока каждая (каждая команда одета в форму цвета, отличного от цвета формы других команд) +2 нейтральных вратаря;
- размеченная игровая площадь +2 ворот.

Порядок:

- Команда синих играет с командой розовых против команды жёлтых.

Команда синих и команда розовых играют в два (или одно) касания каждая с целью выполнить 10 передач до завершения атаки в одни из двух больших ворот.

- Команда жёлтых защищается. И если они отобрали мяч, то они могут бить по одним из двух больших ворот – сразу или обменявшись передачами. Обычно команда жёлтых играет без ограничений.

– Игроки меняются ролями после 5-6 минут игры.

– Какая команда забьёт больше голов?

8. Игра 11x7+2 вратаря.

Организация:

- 11 на 7+ вратари.
- Каждая группа игроков команды из 11 человек носит форму своего цвета (синий/розовый/оранжевый).
- Команда жёлтых состоит из 7 человек.
- Размечена игровая площадь + 2 больших ворот + 2 малых ворот.
- Команды играют в системе, выбранной тренером (например, 4-4-2 против 3-3-1).

Порядок:

– Команда из 11 игроков атакует, разрешено по 2-3 касания на игрока. Мяч всегда передаётся игроку, одетому в форму другого цвета.

– Команда жёлтых обороняется. Если они отбирают мяч, они могут играть без ограничений и пытаться забить гол в большие ворота или в одни из двух малых ворот.

– Если команда из 11 человек теряет мяч, она пытается отобрать его, чтобы постепенно наращивать атаку с завершением.

Вариант:

– Тренер может давать специальные инструкции (например, команда из 11 игроков должна прессинговать, когда мяч находится у команды жёлтых, гол можно забивать только с передачи с фланга и т.д.).

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

К ТРЕНИРОВКАМ

Воспитание профессионального отношения к футболу

Правильное отношение к спортивному режиму

Раскрытие перед игроком всех трудностей тренировочной работы

Правильное отношение к нервно-психическому и физическому утомлению

Правильное восприятие больших нагрузок

Умение перебороть себя, тренироваться через «не могу»

К МАТЧАМ

Воспитание спокойствия, хладнокровия, уверенности в себе и партнёрах

Умение управлять своим состоянием перед матчем, в ходе игры и после игры

Правильное реагирование на действия соперника, ошибки партнёров и арбитра

Умение переносить неудачу и делать правильные выводы

Воспитание боевого духа, силы воли, стремления к победе вне зависимости от складывающегося результата в игр

ВОСТАНОВЛЕНИЕ И РЕГЕНЕРАЦИЯ

В спорте восстановление крайне необходимо и является неотъемлемой частью тренировочного процесса.

При выполнении нагрузки (увеличение продолжительности, интенсивности упражнения, уменьшении интервалов отдыха) у ребят 13-14 лет процессы восстановления замедляются больше, чем у взрослых, утомление наступает быстрее.

Следует осуществлять строгий врачебный контроль за объёмом и интенсивностью нагрузок.

Успех спортивного развития и совершенствования в значительной мере зависит от того, как быстро футболист восстанавливается после нагрузок:

– После скоростных нагрузок, при непродолжительных и индивидуализированных силовых упражнениях восстановление у подростков 11-14 происходит быстрее чем у взрослых.

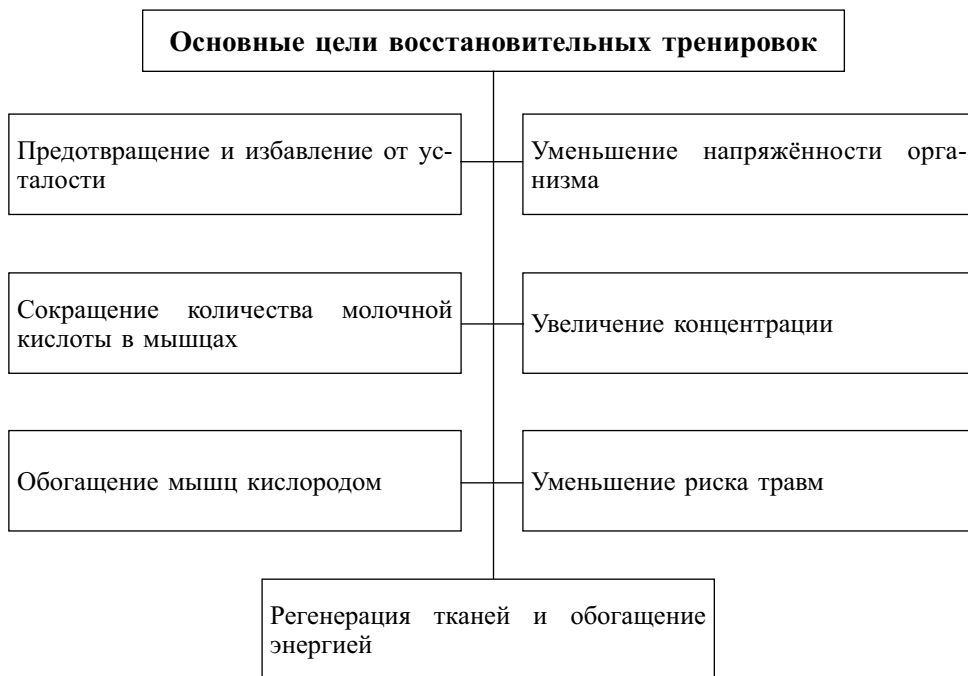
– После продолжительных упражнений на выносливость восстановительные процессы у подростков идут медленнее и проходят в более продолжительные сроки.

При планировании тренировочных мезоциклов и микроциклов фазы отдыха часто вносятся в программу и проводятся как часть специальных тренировок, чтобы помочь игрокам регенерировать энергию, как биологически, так и ментально. Эти тренировки, как правило, проводятся на следующий день после матча или среди недели во время блока интенсивной тренировки и даже в микро–тренировке сразу после основной тренировки во время успокоительной фазы.

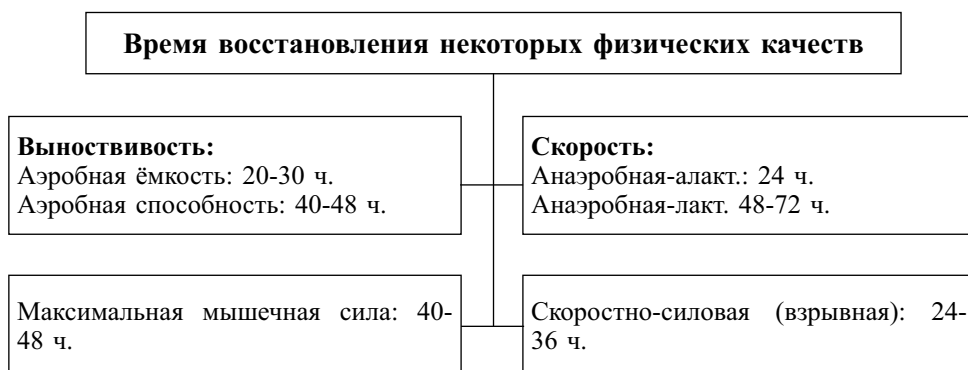
Хорошо спланированный процесс восстановления/регенерация может помочь предотвратить периоды спада, утомления и синдром перетренировки.

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

- ПОКРАСНЕНИЕ ИЛИ ПОБЛЕДНЕНИЕ ЛИЦА
- ЧРЕЗМЕРНОЕ ПОТООТДЕЛЕНИЕ
- ОЧЕНЬ ЗАТРУДНЕННОЕ ДЫХАНИЕ
- ЗАМЕДЛЕННЫЕ РЕАКЦИИ
- НЕУСТОЙЧИВОЕ ВНИМАНИЕ
- КООРДИНАЦИОННАЯ РАССОГЛАСОВАННОСТЬ
- ПЛОХОЕ САМОЧУВСТВИЕ
- ЖЖЕНИЕ В ГРУДИ
- БОЛИ В ПРАВОМ ПОДРЕБЕРЬЕ
- ВЯЛОСТЬ, АПАТИЯ



ЭТАПЫ ВОСТАНОВЛЕНИЯ
I ЭТАП – наступление утомления, снижение работоспособности, затем возвращение её в дорабочее состояние.
II ЭТАП – работоспособность повышается превосходя дорабочий уровень /наступает эффект сверхвосстановления, суперкомпенсации/.
III ЭТАП – допустимый уровень сверхисходного состояния тренированности возвращается к исходному до тренировки.
Для нарастания тренированности от тренировки к тренировке необходимо каждую последующую тренировку проводить на II этапе восстановления.



Средства восстановления

<p style="text-align: center;">ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ</p> <ul style="list-style-type: none"> – рациональное планирование и построение тренировки; – специальная разминка; – упражнения для отдельных групп мышц и суставов; – использование средств переклечения с разнообразием упражнений, преодолевающих монотонность тренировки, повышающих эмоциональную составляющую; – активный и пассивный отдых 	<p style="text-align: center;">ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ</p> <ul style="list-style-type: none"> – психорегеляция, коррекция социально-бытовых факторов; – мотивация для достижения устойчивого оптимального психического состояния; – аутогенная тренировка 	<p style="text-align: center;">МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ</p> <ul style="list-style-type: none"> – гигиенический душ; – рациональное питание; – физические – массаж, баня, электропроцедуры; – фармакологические
--	---	---

Восстановительная тренировка

<p style="text-align: center;">На следующий день после матча/или после интенсивной тренировки</p> <ul style="list-style-type: none"> – лёгкий бег 50-60% МЧП (ЧП – 120-160) продолжительность – 20-30' – фут-теннис, передачи мяча, велосипед, плавание, игры без нагрузки 15-20' – бег 15' – игра – растяжка – 15-30" на упр-е (нормализация мышечного тонуса, улучшение кровообращения); – массаж – 20-30' (устранение сведения мышц, регулировка мышечного тонуса) 	<p style="text-align: center;">Сразу после тренировки</p> <ul style="list-style-type: none"> – лёгкий бег (ЧП – 120-140) продолжительность 6-12'; – растяжка (умеренная или интенсивная); – тренировка пробития 11-метровых ударов; – уборка инвентаря, приведение эмоционального состояния в норму, снижение ментального напряжения 	<p style="text-align: center;">Во время тренировки</p> <ul style="list-style-type: none"> – сразу после упражнения или короткой игры: – ходьба; – медленный бег; – жонглирование; – растяжка /особенно после упражнений на скорость, ударов по воротам, других тренировок на аэробную мощность/ 	<p style="text-align: center;">Другие методы восстановления и реабилитации</p> <ul style="list-style-type: none"> – плавание; – велосипед; – ходьба в горах, лесу, по берегу реки; – сауна; – подводный массаж; – солевые ванны; – специальная диета; – приём жидкости, минеральных солей, витаминов; – сон 8-10 часов; – аутогенная тренировка, дыхательные упражнения; – здоровый стиль жизни
--	---	---	---

Пример восстановительной тренировки на следующий день после матча

– *продолжительность* – 60-70'
– *интенсивность* – 50-70% МЧП

Фаза обогащения кислородом – 30-35'
– 5' ходьба
– *бег от лёгкого до умеренного* 10-15' (ЧП 140-160) или бег с мячом, или простые передачи
– *другие формы*: – гандбол в шаговом темпе (забивание головой или ногой с лёта после передач с флангов);
– футбол в шаговом темпе (удары по воротам ногой или головой)

Игры – 10-15':
– фут-теннис
– 6х2, 8х2 (низкоинтенсивные)

Приведение мышц в тонус – 10':
– укрепление мышц (с использованием веса тела) для верхней части тела
– быстрые рывки на короткой дистанции

Растяжка мышц – 10-15':
– интенсивные упражнения

Дополнительное восстановление:
– ванна
– сауна
– массаж

Восстанавливающие «Фартлеки»

«А»

1. Лёгкий бег с ведением мяча – 7'
2. Ходьба с ведением мяча – 5'
3. «Стретчинг» – 12'
4. Лёгкий бег с ведением мяча – 7'
5. Гимнастика и прыжковые упражнения – 10'
6. Лёгкий бег с ведением мяча – 7'
7. Ходьба – 5'
8. «Стретчинг» – 6'

«Б»

1. Лёгкий бег с ведением мяча – 2 круга
2. 5 кругов:
150 м – ускорение
50 м – шагом
100 м – трусцой
3. Лёгкий бег с ведением мяча – 2 круга
4. 5 кругов:
100 м – ускорение
50 м – трусцой
100 м – ускорение
50 м – шагом
5. Лёгкий бег с ведением мяча – 2 круга
6. 5 кругов:
50 – ускорение
50 – шагом
25 – ускорение
25 – шагом

ПИТАНИЕ

Для развития молодого футболиста важна не только тренировочная работа, но и правильное питание, что и когда надо есть до и после матча.

Очень важно, чтобы у молодого футболиста были силы для проведения матча, а так же то, чтобы он восстановил силы после окончания игры.

Футболист будет лучше готов к следующему матчу, если будет правильно есть и пить. Основы правильного рациона довольно общие:

- во-первых – обычное питание для обыкновенных людей;
- во-вторых – обеспечение мх. готовности игрока на время матча;
- в-третьих – и это важно – физическое восстановление после матча.

Питаться необходимо натуральными продуктами, в первую очередь овощами, так как в них находятся витамины и минеральные вещества, причём есть их лучше свежими.

Затем салат (зелёный), но не с тунцом или яйцом. Он подаётся со вторыми блюдами, которые включают в себя углеводы и немного белков. Например, макароны (спагетти) и небольшое количество тунца. Хорошо бы использовать оливковое масло, чтобы получить некоторое количество жиров. На десерт немного фруктов. **Это меню идеального обеда!**

Углеводы содержащиеся в макаронах (спагетти) или рисе помогут поддерживать уровень глюкозы в крови. Идеальный вариант – рыба.

Обычно футболисты едят за 3 часа до матча, хотя считается, что за 3,5 часа до игры – ещё лучше.

После матча лучше всего пищу принимать через 30 минут. Принятие пищи после игры очень важно, так как и после игры и после физических нагрузок, наступает восстановительный период, который длится до 45 минут. За это время необходимо восполнить запасы углеводов и белков, поскольку к концу матча мышцы и печень истощены и за это время надо поднять уровень затраченного съев макароны или рис. Чтобы пополнить белковый запас и чтобы футболист был готов к нагрузкам на следующий день и у него не болели мышцы рекомендуется съесть холодный салат из яиц, макароны, тунца или индейку.

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ (16–18 ЛЕТ)

1. ТРЕБОВАНИЯ СОВРЕМЕННОГО ФУТБОЛА



А. Техническая подготовка

Игры и упражнения должны работать вместе.

Наиболее важная цель – систематически ускорять последовательность технических движений (приёмов) без потери качества.

Основное внимание – шлифовке индивидуально отобранных футболистами излюбленных приёмов с целью превращения их в «коронные»

Делать упражнения трудными. Упражнения на технику должны быть едва выполнимыми, этого можно добиться, варьируя сложность упражнений, чтобы согласовать их с возможностями других членов команды.

Развивать способность к самостоятельному формированию двигательной задачи и на этой основе развивать двигательное творчество

Б. Тактическая подготовка

Основные цели

Программа тактической подготовки должна учить игроков использованию широкого диапазона возможностей индивидуальной и групповой тактики для совершенствования командных тактических взаимодействий.

Игроки должны быть готовы к выходу из самых затруднительных игровых ситуаций.

Игроки должны принимать на себя специализированные роли и позиции, предписываемые концепцией командной тактики

Основные направления

Предлагать упражнения, моделирующие условия и интенсивность матча.

Использовать упражнения, стимулирующие игроков к проявлению инициативы.

Упражнения должны быть достаточно трудными, чтобы заставлять игроков работать.

Планировать серии упражнений с упором на одну и ту же концепцию, причём каждое последующее должно быть сложнее и труднее предыдущего.

Включать игрока в процесс тренировки с помощью демонстраций, поправок, вопросов, обсуждений.

Учить игроков как можно более широкому набору тактических вариантов

В. Физическая подготовка

Подготовку физических кондиций ориентировать на игру, т.е. Использовать специализированные вариации самого футбола.

Периодически использовать специальные упражнения по развитию физических кондиций, но ориентированных всегда на мяч.

Продолжать работу над силой, скоростью, выносливостью, скоростно-силовыми качествами, координацией

Тренировки должны состоять из упражнений с различными целями, различными по численности составами команд, размерами полей, игровым временем.

Сочетать тренировку физических кондиций с технико-тактической подготовкой.

Специфическую футбольную выносливость можно улучшить с помощью выполнения комплекса разнообразных технических упражнений, активных пауз отдыха и сравнительно длинной пробежкой в конце занятий для восстановления

Г. Психологическая подготовка

психологический аспект подготовки нужно развивать и укреплять – это задача тренера

ОСНОВА ТАКТИЧЕСКОГО ПОВЕДЕНИЯ

МЕНТАЛЬНОСТЬ

образ мышления, восприятия, воображения;
манера чувствовать и думать;
совокупность установок и предрасположенностей воспринимать мир определенным образом.

КРЕАТИВНОСТЬ

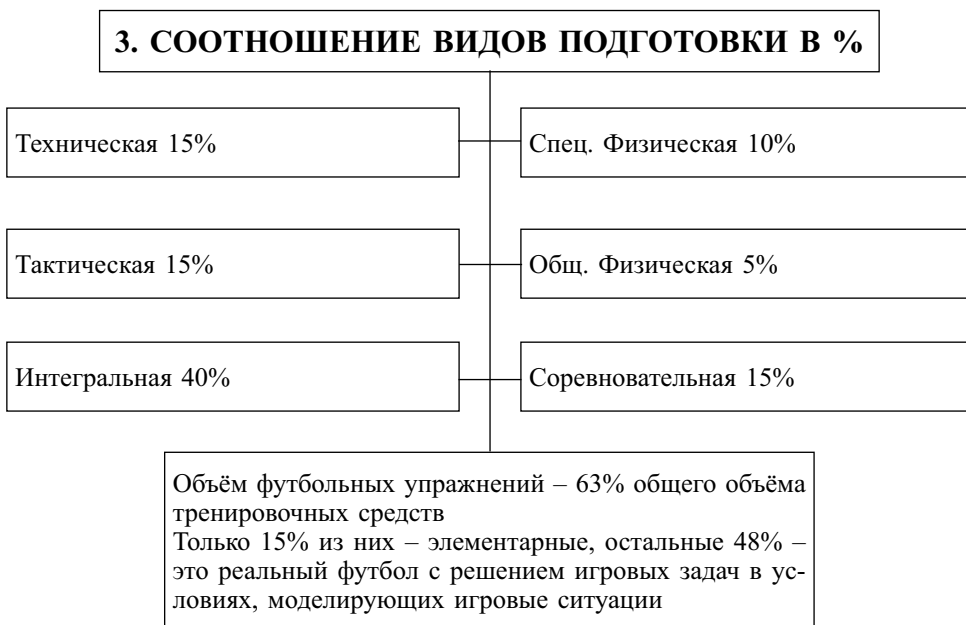
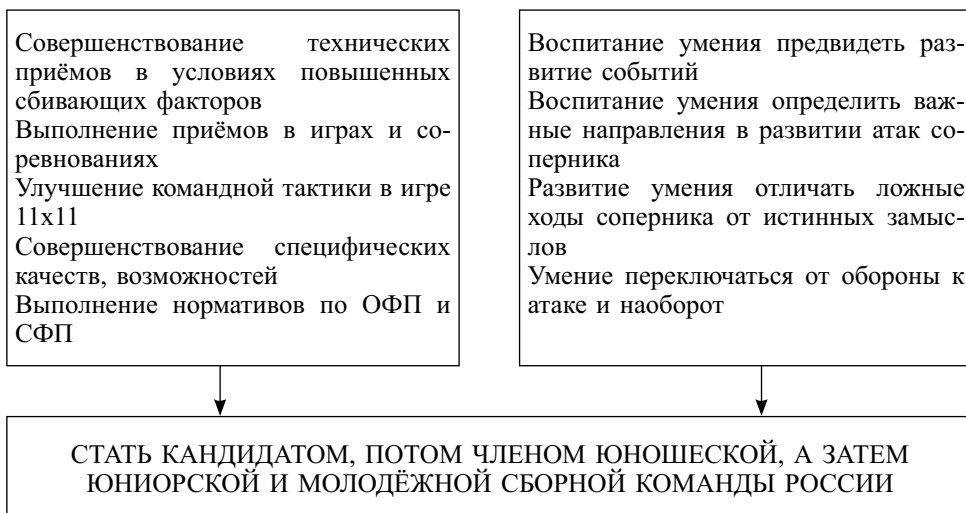
творческие способности;
остроумное решение;
готовность к созданию и применению новых идей.

КОГНИТИВНЫЕ НАВЫКИ



2. ЦЕЛЬ: СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА





4. КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК

Продолжительность тренировки

В неделю	Возраст 16-18 Лет
Количество тренировок	До 5
Количество игр	1-2
Продолжительность тренировки	До 100 мин

5. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТА 16–18 ЛЕТ

Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам и увеличиваются еще на 2-3 см в год.

Надо учитывать, что процессы окостенения к этому возрасту еще не завершены. К 14-16 годам появляются зоны окостенения в хрящах, межпозвонковых дисках. Полное сращение костей тела заканчивается только к 20-21 году. Окостенение ключицы, лопатки, костей плеча и предплечья завершается к 20-25 годам, фаланги пальцев ног, костей плюсны и предплюсны соответственно к 15-21 и 17-21 годам.

Опорно-двигательный аппарат может уже выдерживать значительные статические напряжения и выполнять довольно длительную работу. Все же резкие толчки во время приземления с большой высоты, толчки в плечо при единоборствах за мяч, резкие повороты и остановки, неравномерная нагрузка на правую и левую ногу могут вызвать смещение костей плечевого пояса и таза, неправильное их срастание. Чрезмерные нагрузки на нижние конечности, если процессы окостенения не закончились, приводят к появлению плоскостопия.

Интенсивное развитие скелета юношей тесно связано с формированием их мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата.

Вес мышц у ребят в 15 лет составляет 32,6% веса тела, а к 18 годам – 44,2%. Одновременно с увеличением веса мышц совершенствуются и их функциональные свойства.

В возрасте 16-17 лет способность оценивать положение тела, отдельных его частей в пространстве достигает данных взрослых. Систематическая тренировка повышает способность к анализу пространственной точности движений.

Мышцы старших школьников эластичны, имеют хорошую нервную регуляцию, их сократительная способность и способность к расслаблению достаточно велики.

Высота выпрыгивания без специальной тренировки увеличивается до 14 лет, после чего темпы роста резко снижаются, и без специальной тренировки существенных изменений в развитии этого качества после 15-17 лет не наблюдается.

Наибольший прирост силы наблюдается с 13 до 15 лет. В 15-17 лет абсолютная мышечная сила изменяется в меньшей степени, и только к 16-20 годам она достигает уровня, свойственного взрослому человеку. Величина становой силы у 17-19-летних футболистов достигает соответственно в 17 лет – 126; 18 – 136,3; 152,1 кг – 19 лет.

В возрастные периоды 16-17 лет и далее прирост относительной силы замедляется. В это же время прирост максимальной силы имеет место в период с 13-14 до 16-17 лет.

Уровень развития скоростно-силовых качеств неизменно повышается с 13 до 16 лет.

Ежегодный прирост результатов **прыжков в высоту с места** в эти периоды соответственно равен 3,7 и 6,2 см, в период с 11 до 19 лет высота прыжка увеличивается на 24 см.

Заметно улучшается и **достигает своего совершенства координация движений**.

Время, латентный и моторный компоненты двигательной реакции уменьшаются очень медленно. Поэтому следует систематически выполнять упражнения, направленные на совершенствование таких форм проявления быстроты, как время двигательной реакции и скорость однократного движения.

Помимо этого необходимо выполнять много упражнений на совершенствование реакции на движущийся объект.

Значительно расширяется диапазон средств, направленных на совершенствование быстроты и на повышение скоростных возможностей. Необходимы систематические упражнения, помогающие совершенствовать максимальную частоту движений.

Применяют эти средства в условиях, максимально приближенных к игровым.

Для совершенствования скоростных качеств рекомендуется систематически использовать (наряду с ранее применявшимися) и такие средства, как **бег по наклонной дорожке** (вверх и вниз).

Возрастает и способность **сердечно-сосудистой системы** обеспечивать потребности организма при интенсивных нагрузках.

Функциональное состояние аппарата кровообращения в значительной мере предопределяет спортивную работоспособность.

По уровню производительности сердца можно судить, какой ценой достигается работоспособность. Одним из показателей сердечной деятельности является частота сердечных сокращений (ЧСС).

В процессе развития человека ЧСС уменьшается, достигая к 14-15 годам 70-76 уд/мин, а к 15-17 годам пульс составляет 65-75 уд/мин.

В условиях выполнения тренировочной работы ЧСС может достичь максимального потолка потребления кислорода и **составит у 14-15-летних подростков 200 уд/мин, а у 16-18-летних – 189 уд/мин**.

Рост тренированности у юных спортсменов сопровождается менее выраженным, чем у взрослых, уменьшением ЧСС.

Жизненная емкость легких в 17-18 лет составляет 4060 мл.

В старшем возрасте повышается работоспособность, более экономичными становятся кислородные режимы организма при физических нагрузках, увеличивается возможность выполнять длительную работу. Наиболее заметно повышается выносливость к работе большой и умеренной интенсивности.

Заметно увеличивается возможность организма работать «в долг», т.е. повышается анаэробная производительность. Кислородный долг, при котором юноши старшего возраста прекращают работу, приближается к уровню взрослых.

С 17 до 20-21 года **работоспособность в среднем возрастает на 20%**. Функциональные возможности приближаются к 70-80% возможности взрослого человека.

Наибольший прирост выносливости, определяемый по длительности бега со скоростью 75% от максимальной, наблюдается в 13-14-летнем возрасте, в 15-16 лет **выносливость снижается**. Это объясняется приростом максимальной скорости и увеличением вследствие этого мощности работы. **К 17 годам у юношей выносливость вновь повышается**.

Продолжается специализированное развитие скоростной выносливости.

Тренировку в упражнениях на выносливость с большой нагрузкой для 17-18-летних футболистов можно **проводить не чаще двух раз в неделю**.

Вообще высокий уровень выносливости достигается в 19 лет. Костно-мышечная система у юных футболистов в 15-17 лет достаточно окрепла для того, чтобы **выдерживать интенсивные и длительные физические нагрузки**. Однако, если не выполнять систематически упражнений, то значительно может снизиться подвижность позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов.

В целом **тренировочные нагрузки ориентируются на поддержку и стимулирование процесса естественного биологического развития и создание предпосылок для постепенного перехода юниоров в разряд взрослых**.

В возрасте 17 лет **лучше и быстрее усваиваются навыки «ведущей» стороны, но продолжают развиваться навыки игры и «неведущей» ноги**. В целом совершенствование техники необходимо вести по пути **преимущественной шлифовки индивидуально отобранных юным футболистом излюбленных приемов, с целью превращения их в «коронные»**.

Что касается **психики**, то заметна **устойчивость интересов, способность к отвлеченному мышлению и длительной концентрации внимания**. Все это позволяет поставить задачу достижения высоких спортивных результатов и использовать для этого методы близкие к тем, которые применяются в работе с взрослыми спортсменами.

В юношеские годы **завершается развитие центральной нервной системы**, значительно совершенствуется **анализаторско-синтетическая деятельность коры головного мозга**, **нервные процессы** отличаются **большой подвижностью**, хотя возбуждение все еще продолжает несколько преобладать над торможением. Высокого уровня достигает развитие второй сигнальной системы.

Характерным для этого возраста является стремление к творчеству, соревнованиям. Складываются основные черты личности, формируется характер. Более объективной становится **самооценка**, приобретает социальные черты **мотивировки поступков**.

Тренеру необходимо помнить, что **образ мыслей и взгляды на окружающий мир, то как подростки этой возрастной категории смотрят на некоторые вещи и то, какие решения принимают – совершенно не так как у взрослых.** К тому же **в присутствии взрослых, они ведут себя совершенно не так, как со своими сверстниками.** В этой фазе развития они, подчас, **бывают непредсказуемы и не учитывать особенности переходного возраста** тренерам абсолютно невозможно. Неплохо было бы тренеру **вспомнить самого себя в 16-18 лет.** Возможно, это **может помочь найти ключик к сердцам и умам своих подопечных** и создать необходимый фон взаимопонимания и взаимодействия во время тренировок и футбольных матчей.

Важно, чтобы тренер **следил за индивидуальным развитием игроков** и умел бы **делать правильные выводы.** Не секрет, что один игрок в этом возрасте **уже достаточно взрослый, а другой еще нет,** и к каждому из них необходим разный подход. Это тем более важно, когда **совместно решаются футбольные проблемы каждого и команды в целом.** Ведь одной из задач этого возраста является более детальное изучение действий и навыков игроков на **определенных позициях.**

От ребят можно требовать, и они уже могут довольно критично относиться к самим себе, **проявлять заметное желание выигрывать, проявлять инициативу и чувство ответственности** за то, что происходит в учебной группе, команде.

Тренеру стоит стимулировать проявление сильных качеств каждого игрока. Это **придаст уверенность** футболисту, **может мотивировать его на работу с утроенным желанием,** чтобы **ликвидировать недостатки и совершенствовать лучшие качества.**

Помимо всего вышесказанного, необходимо помнить, что **существует неравномерность многолетней динамики спортивных результатов.**

Вот как это описывает группа авторов в научно-методическом пособии «Искусство подготовки высококлассных футболистов» (М.: Советский спорт, 2006): «Темпы прироста спортивных результатов то возрастают, то падают. Причем замечено, что у **талантливых** спортсменов темпы прироста значительно возрастают через два года на третий («**трехгодичный цикл активности**»).

В первые несколько лет специализации результаты у талантливых ребят растут бурно, иногда без видимой ритмичности за счет физической, специальной подготовки и овладения техникой движения. **Затем при выходе** на заметно высокий результат, начинают ритмично, скачкообразно изменяться.

В зависимости от индивидуальных особенностей динамика может быть такой:

- сначала значительный прирост результата;
- следующий год прирост, но менее выраженный;
- затем спад, ухудшение результата или его стабилизация;
- снова скачок показателей.

Оказалось, что у мужчин через два года на третий снижается иммунитет, ухудшается жизнестойкость организма. В связи с этим можно определить три группы:

– в одной группе результаты скачкообразно увеличивались в 15, 18, 21, 23, 27 лет;

– в другой – в 16, 19, 22, 25, 28 лет;

– в третьей (наименее многочисленной) в 17, 20, 23, 26, 29 лет.

Поэтому вероятность прогнозирования года очередного подъема результатов можно по приростам показателей специальных тестов, кроме того, если футболист родился в конце осени или начале зимы, то вероятно, его «пик результатов» будет в 18 лет, если родился весной или летом, то в 19 лет.

В промежуточные периоды падения активности, максимальные нагрузки и объемы тренировочной работы увеличивать не следует, а тренировки сопровождать контролем за переносимостью нагрузки и восстановлением после нее».

6. РАБОТА ТРЕНЕРА НА ЭТАПЕ

Важно, чтобы с футболистами 14-18 лет работали **квалифицированные специалисты**, ибо именно на эти годы приходится исключительно критический период, когда ребята подчас теряют интерес к занятиям футболом.

Ведение тренировки просто используя накопленный материал, который находится в голове тренера – **это не тот путь**, который стоит выбрать.

Тренеру необходимо постоянно совершенствоваться, находить все новые и новые материалы, позволяющие расширять и углублять знания, связанные с работой с молодыми футболистами.

Необходим глубокий анализ новой информации и очень внимательный подход к планированию тренировочного процесса. Для этого тренер обязан найти и время и желание быть «идеальным тренером» для своих футболистов. **«Идеальный тренер»** – человек, поддерживающий своих игроков, помогающий им расти, внося коррективы в их подготовку.

Игрок ожидает от занятий, тренировок и особенно от футбольного матча, получение удовольствия от участия самому и от возможности взаимодействия с партнерами. **Обязанность тренера** – реализовать эти ожидания.

Если футболисты не будут получать от этого удовольствия, то **сначала начнут формально выполнять задания**, а постепенно и вовсе бросят заниматься футболом. **Они не хотят** заниматься однообразной, не интересной формой занятий, они не хотят, чтобы футбол стал рутинной работой. Они хотят получать радость от общения с мячом, партнером, тренером.

Конечно, **тренировка должна быть больше чем развлечение**, тем более что им предстоит перейти в команды, участвующие в серьезных соревнованиях. И это должно стать мотивирующим фактором и для игроков, и для тренера.

Игроки должны хотеть участвовать в соревнованиях, а для этого должны стремиться улучшать качество собственной игры, расширять и совершенствовать свой технико-тактический потенциал.

Тренеры должны помогать каждому игроку развивать важные психологические качества: уверенность в себе, способность к самомотивации, силу воли и желание участвовать в тренировках и играх.

Тренер должен культивировать здоровые отношения между членами учебной группы (команды): взаимопомощь, взаимоуважение. Контакты между игроками могут как стабилизировать игру, даже улучшить, так и разрушить ее. Поэтому **тренер должен быть** своеобразным экспертом по разрешению конфликтов.

В каждой новой ситуации **тренер обязан** найти новый и подходящий способ использовать свое влияние для разрешения конфликтов, учитывая индивидуальности в нем участвующих. Лучший способ для тренера влиять на игроков и мотивировать их – это **быть самому увлеченным футболом** и не стесняться показывать это.

Тренеру полезно познакомиться с взглядом бывшего главного тренера английского «Манчестер Юнайтед» **А.Фергюссона на четыре составляющие успеха команды:**

«1. От тренировок и матчей футболисты должны получать удовольствие. Игрокам не следует с точки зрения самоотдачи делить работу на рядовые тренировки и официальные встречи. **Надо приучать подопечных тренироваться без поблажек для себя!**

2. Игроки должны быть, прежде всего, сильны головой, а не ногами! Фундаментальное значение для успеха имеют **характер и уверенность в своих силах.** Нельзя добиваться побед без желания постоянно работать над собой и прогрессировать.

3. Футболисты должны обладать воображением, фантазией, склонностью к импровизации! Моя задача открыть тот физический и тактический потенциал, которым располагает игрок. В футболе нельзя выигрывать на одном таланте, наша игра базируется на многих элементах и талант – лишь один из них.

4. Должен присутствовать командный дух! Без него побед не добиться».

На этом этапе тренер еще в большей степени должен определить склонности и возможности игроков выполнять те или иные функции как игроки определенных амплуа.

Для этого можно ориентироваться на таблицу необходимых качеств футболистов в соответствии с амплуа.

А. Цели тренировочной работы			
<p>Закрепление, совершенствование и улучшение основных технических и тактических навыков; адаптировать их к повышенным требованиям матчевых игр.</p>	<p>Концентрация на специфических аспектах индивидуальной, групповой и командной тактики: роли по позициям в команде; изменения ритма ведения игры; разделение зон; ориентированная на мяч защита; надёжное построение атаки и игра на флангах; контратаки; изменение направления игры.</p>	<p>Закрепление и улучшение физических кондиций с помощью мотивационных, характерных для футбола упражнений: скорость; общая выносливость; специальная/футбольная/выносливость; сила /все аспекты/; мобильность.</p>	<p>Воспитание уверенности, самосознания и ответственности.</p>

ЧТО СЛЕДУЕТ ИЗ ЭТОГО:		
<p>тренеру надо выявить сильные стороны и особенности каждого игрока, а затем определиться с распределением позиции, игровым стилем и системой игры; создать условия для взаимного доверия, больше внимания уделять каждому игроку;</p>	<p>для молодых игроков идеалом является ориентированный на атаку стиль игры с тремя нападающими;</p>	<p>поощрять инициативу, соиздание; активно использовать метод убеждений: хороший аргумент весит больше приказа; заинтересовать футболистов процессом изучения тактики: – тренер анализирует игровую ситуацию, определяет проблему; – тренер прерывает упражнение или игру, разбирает ситуацию и спрашивает игроков об альтернативных решениях, способных улучшить ситуацию; – после возобновления игры игроки должны использовать принятое решение.</p>

Б. Необходимые качества игроков в соответствии с амплуа

Амплуа	Технические качества	Тактические качества	Физические качества	Психологические качества
1	2	3	4	5
Вратарь	<ul style="list-style-type: none"> • Надежность рук при ловле • Хорошая техника ловли низких и высоких мячей • Умение перемещаться • Умение играть ногами 	<ul style="list-style-type: none"> • Выбор позиции и начала движения • Предвосхищение • Хорошая ориентация • Хорошее видение поля • Чтение игры 	<ul style="list-style-type: none"> • Рост • Ловкость • Быстрота реакции, взрывная скорость • Прыгучесть • Гибкость • Координация • Сила 	<ul style="list-style-type: none"> • Личность • Уверенность в себе • Спокойствие и определенная эксцентричность • Концентрация внимания
Крайний защитник	<ul style="list-style-type: none"> • Технические навыки обороны • Отбор + подкаты • Умение принять и сделать качественную передачу • Бег с мячом 	<ul style="list-style-type: none"> • Расположение (выбор места) и смена позиции • Чувство времени • Подключение в атаку • Разносторонность в атаке 	<ul style="list-style-type: none"> • Скоростная выносливость (аэробная и анаэробная) • Взрывная скорость 	<ul style="list-style-type: none"> • Агрессивность • Сила воли • Уверенность
Центр. защитник	<ul style="list-style-type: none"> • Перехват • Контроль мяча в единоборстве • Игра головой • Длинные, короткие и средние передачи 	<ul style="list-style-type: none"> • Предвосхищение • Выбор позиции • Опека • Подстраховка и подключение к тому или иному действию • Создание «вне игры» 	<ul style="list-style-type: none"> • Рост • Мышечная сила, прыгучесть • Скорость • Мобильность 	<ul style="list-style-type: none"> • Качества лидера • Целенаправленность • Уравновешенность • Смелость
П/защитник оборонительного плана	<ul style="list-style-type: none"> • Технические навыки обороны • Передачи • Открывание под мяч, контроль мяча • Выход с мячом в атаку 	<ul style="list-style-type: none"> • Предвосхищение • Выбор позиции и смена позиции • Прессинг 	<ul style="list-style-type: none"> • Выносливость (аэробная) • Проявление силы в единоборствах • Мобильность 	<ul style="list-style-type: none"> • Дисциплина • Мужество • Сила воли • Соблюдение выбранной тактики
Крайний п/защитник	<ul style="list-style-type: none"> • Бег с мячом • Дриблинг • Переводы с фланга на фланг • Диагональные передачи • Полупрост. и прострелы • Удары по воротам 	<ul style="list-style-type: none"> • Смещение в оборону • Подключение в атаку • Прессинг • Выигрыш единоборств 	<ul style="list-style-type: none"> • Выносливость (аэробная и анаэробная) • Скорость 	<ul style="list-style-type: none"> • Смелость • Сила воли • Концентрация • Желание рисковать

1	2	3	4	5
Нападающие	<ul style="list-style-type: none"> • Умения в завершении атакующих действий (удары по воротам) • Дриблинг, финты • Игра головой • Контроль мяча 	<ul style="list-style-type: none"> • Постоянное открывание, движение • Ложные движения, финты • Ложные маневры • Чувство времени 	<ul style="list-style-type: none"> • Сила (в единоборствах) • Скорость • Подвижность • Координация и ловкость 	<ul style="list-style-type: none"> • Хитрость • Нестандартность • Упорство • Смелость
Плеймейкер	<ul style="list-style-type: none"> • Способность технично принять мяч и умело им распорядиться • Точные и своевременные передачи • Дриблинг, финты • Удары по воротам 	<ul style="list-style-type: none"> • Хорошее чтение и понимание игры • Предвосхищение • Знание тактики • Умение уйти от опеки • Грамотное распределение передач 	<ul style="list-style-type: none"> • В зависимости от игрока, от его стиля игры 	<ul style="list-style-type: none"> • Темперамент лидера • Творческий ум • Желание рисковать • Способность четко мыслить • Уверенность • Хладнокровие

В. Особенности методики работы на этапе

Повторение «школы футбола»; овладение сложными технико-тактическими приёмами и применение их в игровых условиях

Наигрывание тактических ходов и взаимодействий в современных системах игры

Самостоятельная отработка технико-тактических приёмов и совершенствование физических качеств по заданию тренера

Планирование на физическую подготовку до 15% учебного времени и некоторое преобладание специальной подготовки над общефизической

7. ОЦЕНКА УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (ТЕСТЫ)

А. Техническая подготовка

1. Ведение, обводка стоек, удар по воротам.

Проводится так же как на «Тренировочном этапе».

2. Точность передач и ударов после ведения по флангу (30 метров).

Содержание. Футболист стартует с мячом вдоль боковой линии поля (рис. 1), преодолевает расстояние в 30 метров (до стойки, и выполняет нацеленную передачу в район вратарской площадки в зависимости от действий условного защитника:

а) при перемещении защитника в позицию «1» выполняется передача в район дальнего угла вратарской площадки;

б) при перемещении в позицию «2» передача выполняется низом в район ближней части ворот с таким расчетом, что партнер сможет сыграть на опережение. Партнер (полузащитник, нападающий) завершает фланговую атаку ударом в заданную часть ворот (ногой или головой).

Организация. Выполняется 8 попыток (по 4 с каждого фланга). В тесте в той или другой роли должны принять участие все полевые игроки. Время действий игрока на фланге не должно превышать 4,8 сек.

Оценка. Оценивается выполнение передачи и удара: «отлично» – 6, «хорошо» – 4, «удовлетворительно» – 3 точных передачи.

3. Удар по воротам после подачи с углового.

Оценивается точность передачи и удара по воротам ногой со средней силой. По 4 передачи с каждого фланга.

Оценка: «отлично» – 7 попаданий в ворота, 7 точных передач;

«хорошо» – 6 попаданий, 6 точных передач;

«удовлетворительно» – 3 попадания, 3 точных передачи.

4. Удар мяча головой после передач с фланга.

Проводится так же как на «Тренировочном этапе».

5. Пробитие штрафных ударов.

И.п. – На линии штрафной площадки по центру ворот устанавливается «стенка» из четырех «человек» (макеты или стойки) (рис. 2).

В девяти метрах устанавливается мяч. Необходимо выполнить «штрафной удар» любой ногой в обход «стенки». Десять попыток любой ногой.

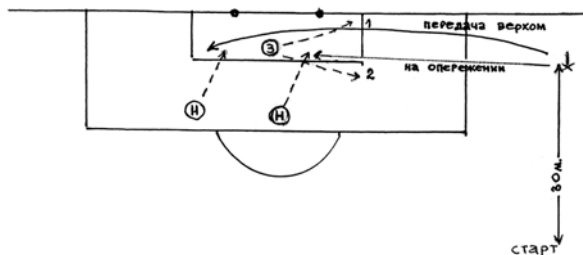


Рис. 1

Оценка – «отлично» – 8 и более попаданий,
«хорошо» – 6-7 попаданий,
«удовлетворительно» – 5 попаданий.

6. Техническая подготовка вратарей (комплексная).

Техническая подготовка вратарей в ловле мячей, игре на выходах, переводах, в падениях и бросках оценивается в момент проведения контрольных тестов полевых игроков.

Оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «плохо».

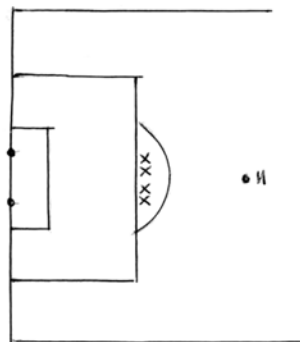


Рис. 2

Б. Общая физическая подготовка

1. Стартовая, дистанционная и собственно скорость

Проводится так же как на «Тренировочном этапе».

2. Становая сила.

Проводится так же как на «Этапе начальной подготовки».

3. Скоростно-силовая подготовленность.

Проводится так же как на «Этапе начальной подготовки».

В. Специальная физическая подготовка

1. «Удары на дальность» (все игроки).

Содержание. Удары по мячу на дальность выполняются **правой и левой ногой по неподвижному мячу** с разбега любым способом. Дальность полета мяча измеряется от места удара до места первого касания мяча о землю **по коридору шириной 10 метров.**

Организация. Футболист выполняет **по три удара** правой и левой ногой. Засчитывается лучший результат.

Оценка. «Сильной» ногой: «отлично» – 65 м и больше;
«хорошо» – 60-64,9 м; «удовлетворительно» – 55-55,9 м.
«Слабой» ногой: «отлично» – 55 м и дальше,
«хорошо» – 50-54,9 м; «удовлетворительно» – 45-49,9 м.

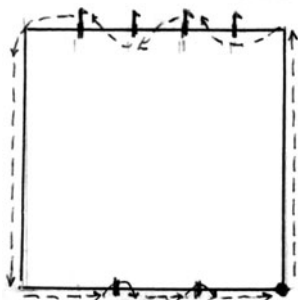
2. «Вбрасывание мяча» (Полевые игроки).

Содержание. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол **по коридору шириной 2 метра.**

Организация. Футболисты выполняют по три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Оценка. «Отлично» – 27 м и далее;
«хорошо» – 26-26,9 м; «удовлетворительно» – 25-25,9 м.

3. Скоростная выносливость (рис. 3).



Квадрат 15 х 15 м.

1. 15 м – гладкий бег

2. 15 м – 4 стойки (по 3 м между ними)

3. 15 м – гладкий бег

4. 15 м. – 2 барьера (высота 40 см)

5. После 15 мин отдыха – повтор, всего 5 раз.

Общий метраж – 300 м.

Оценка по сумме 5-ти попыток.

Рис. 3

4. Оценка физической работоспособности.

(Комплексное испытание. Выполняется в течение 22-24 мин).

1. Разминка (10 мин) проводится тренером. Ходьба, бег, подскоки, махи, наклоны.

2. Бег 400 м со скоростью пробегания 1,5 мин.

3. Отдых 30 сек (ходьба, упражнения на расслабление).

4. Три ускорения по 30 м с высокого старта без мяча. Пауза для вращения – 20 сек.

5. Бег 400 м. Темп, скорость та же, что и в упражнении 2.

6. Отдых 30 сек.

7. Два ускорения по 30 м с мячом. С высокого старта, не менее 3-х касаний мяча. Пауза между стартами – 20 сек.

8. Жонглирование мяча ногами, головой в любой последовательности – 45 сек.

9. Бег в течение 3-х мин с заданием – пробежать как можно больше.

10. Отдых 30 сек.

11. Два ускорения по 30 м с мячом. Условия, как в упражнении 7.

При оценке результатов принимаются во внимание показатели:

а) скорости пробегания трех 30-метровых отрезков без мяча;

б) двух ускорений по 30 м с мячом;

в) трехминутного бега (см.таблицу).

Таблица 1

Упражнения	Оценка результатов (очки)					
	1,0	0,8	0,6	0,4	0,2	0
Три ускорения по 30 м без мяча (сек)	13,5 и более	13,6 – 14,0	14,1 – 14,5	14,6 – 15,0	15,1 – 15,5	Медленнее 15,5
Два ускорения по 30 м с мячом (сек)	12,0 и более	12,1 – 12,5	12,6 – 13,0	13,1 – 13,5	13,6 – 14,0	Медленнее 14,0
Трехминутный бег (м)	850 и более	849-820	819-790	789-760	759-730	Меньше 730

5. Удар на дальность с рук (Для вратарей)

Удар с рук выполняется с 3-4 шагов разбега. Засчитывается лучшая попытка. Даются **три попытки**.

6. Ввод мяча рукой (Вратари)

И.п. Вратарь находится в 5-6 шагах от линии вбрасывания с мячом в руках. В момент выполнения последних шагов перед вбрасыванием выполняется замах. Рука с мячом сгибается в локтевом суставе, отводится через сторону назад. В сторону замаха несколько поворачивается и наклоняется туловище. Вес тела переносится на сзади располагающуюся незначительно согнутую ногу.

Рабочая фаза – бросковое движение, начинается слитно с движением игрока и выпрямлением ноги с поворотом туловища в сторону броска. Затем следует активное движение отведенной назад руки через голову с активным разгибанием руки и движением ее в сторону броска, которое заканчивается энергичным направляющим движением кисти руки. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу.

Вбрасывание производится в 2 м коридор на флангах футбольного поля.

Делается **три попытки**. Засчитывается лучшая.



б. Вопросы планирования

ПЛАНИРОВАНИЕ НА НЕДЕЛЮ

Главное:

Определение основной идеи каждого тренировочного дня, каждой тренировки

Обязательное внимание оценке текущего уровня игры команды и каждого игрока:

Какие области у команды требуют непосредственного внимания

Какие проблемы появились у игроков

Неделя должна закончиться матчем

ВАЖНО

Содержание тренировок должно быть чётко адаптировано к текущим возможностям и потенциалу игроков

Подготовка на этом этапе продолжает основываться на целях подготовки предыдущих этапов – вместе с приобретением новых умений и качеств, получать удовольствие от игры в футбол

Но обучение через практическую игру все более расширяет свою роль, чтобы стать нацеленной подготовкой.

ВОЗМОЖНАЯ СТРУКТУРА ТРЕНИРОВКИ

Цель и содержание тренировки

Подбор упр-ний, игр, установление нужных уровней нагрузки

Подготовительная часть:

Интересные разогревающие упр-я с повышающейся интенсивностью

Основная часть:

Ориентироваться лишь на немногих концепциях и отрабатывать их до заметных результатов

В начале осн. Части использовать упр-я на технику, скорость, координацию

От упр-я к упр-ию последовательно менять внешние условия (размер и состав групп, размер площадок и т.п.)

Заключительная часть:

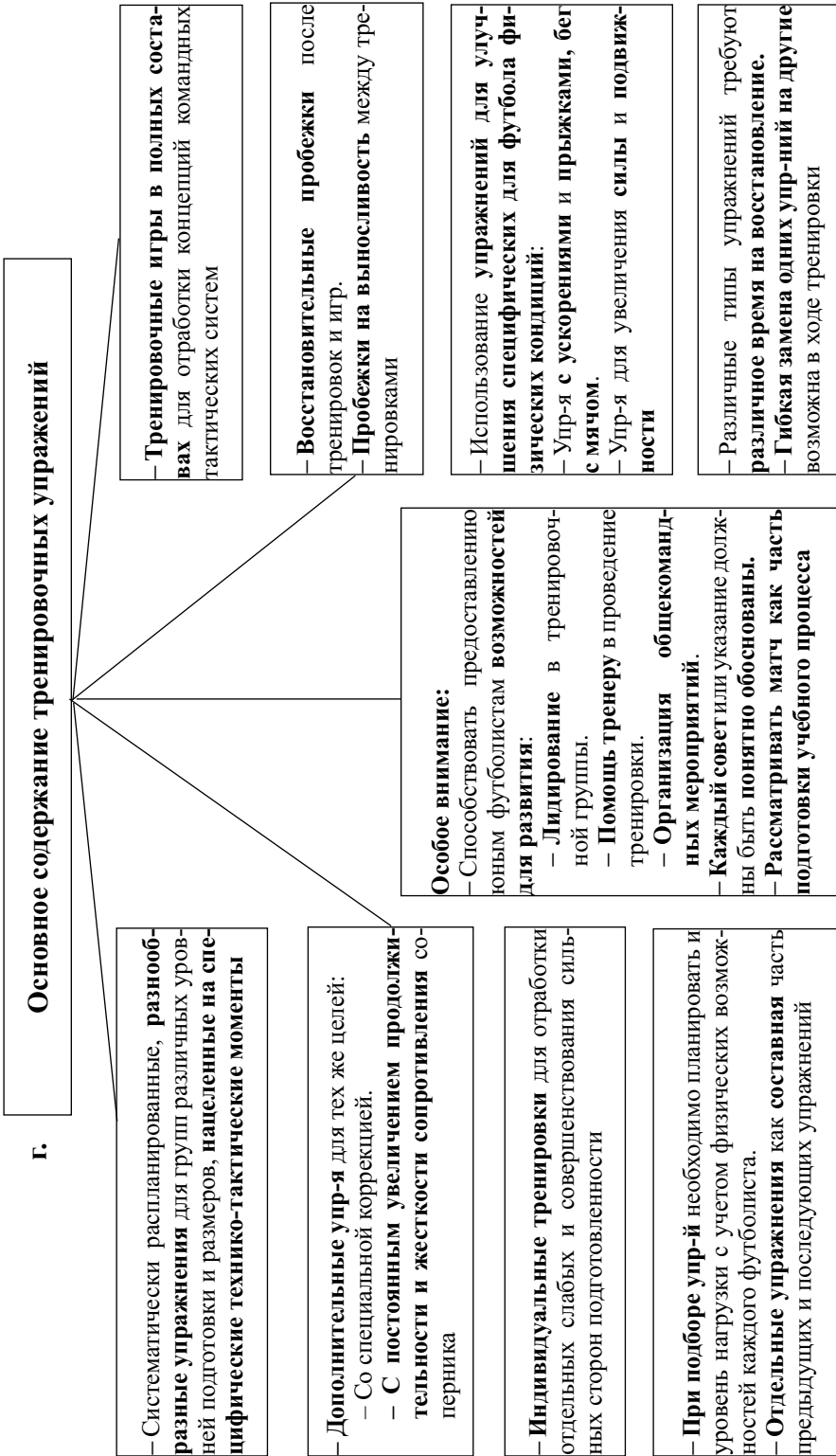
Можно и нужно ещё раз использовать те технические приемы и технико-тактические упр-я, которые были в основной части занятия

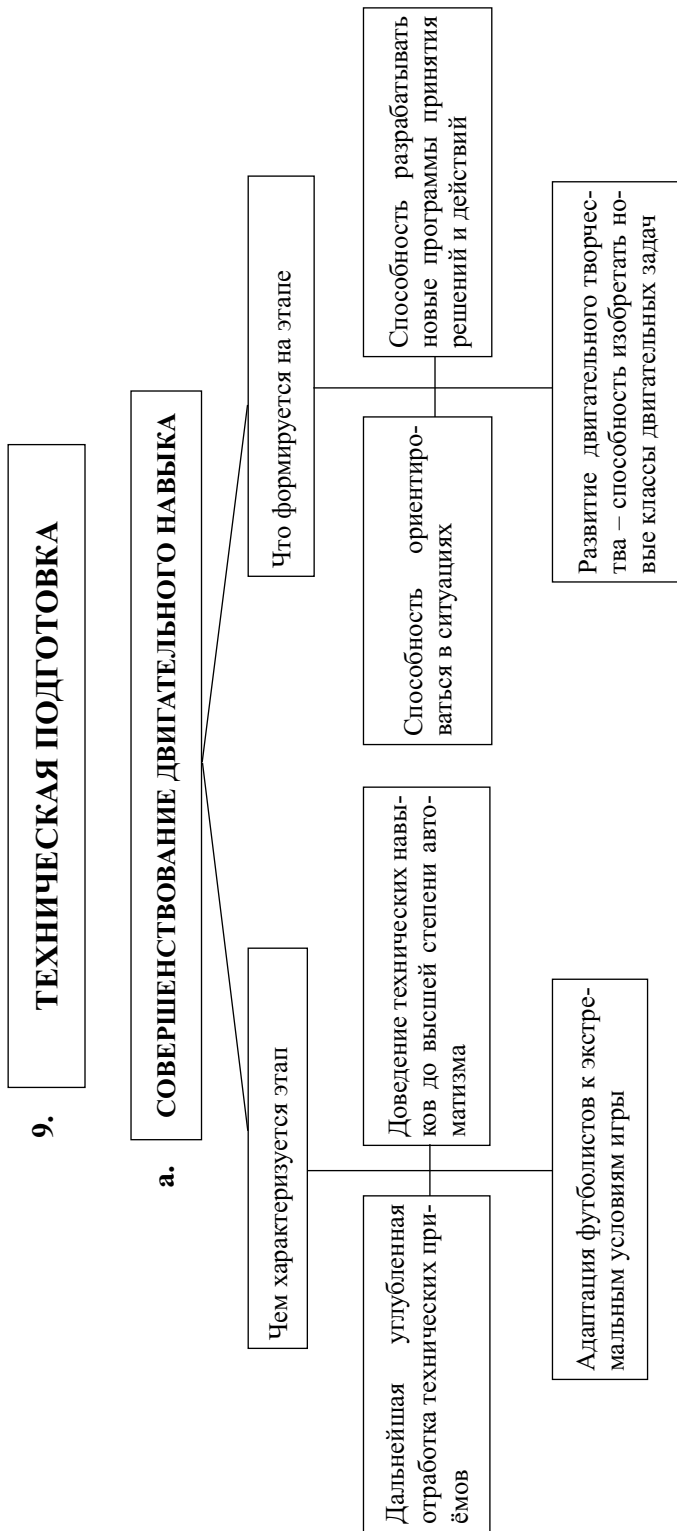
Использовать восстановительную пробежку, растяжку

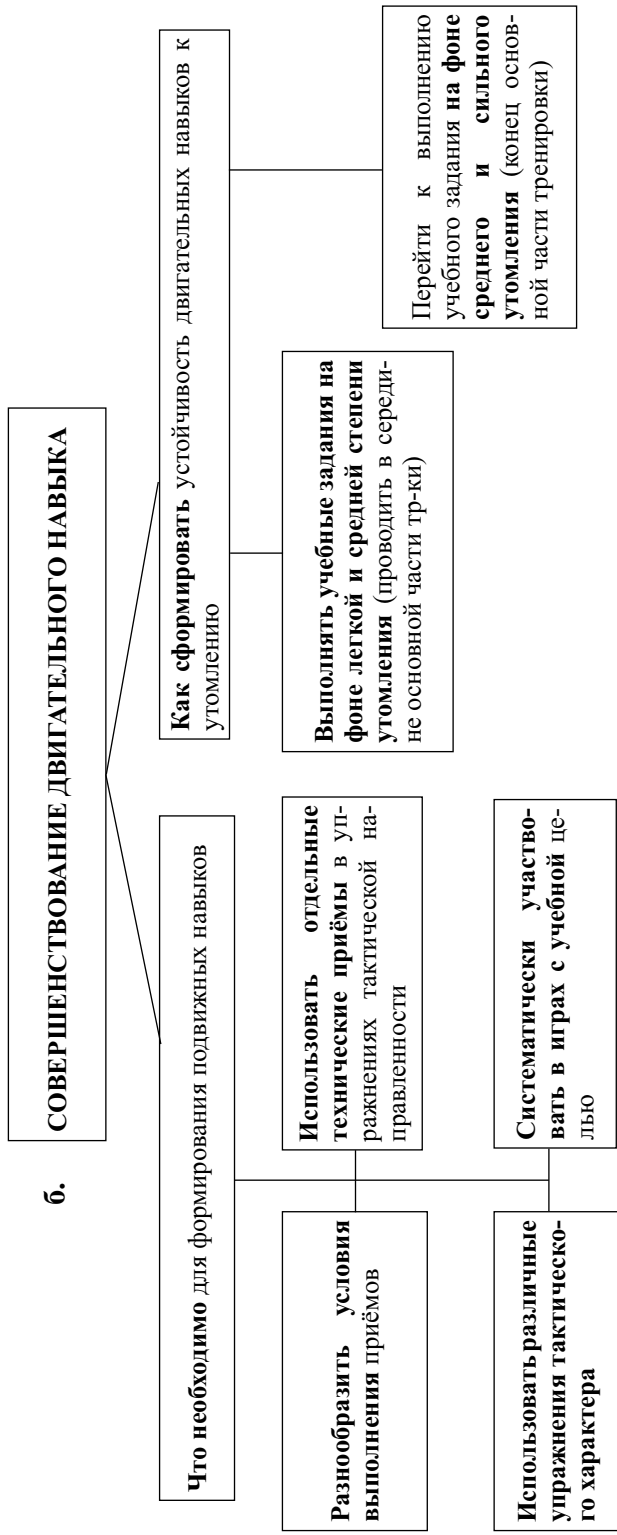
Информировать футболистов о целях следующей тренировки

б. Содержание тренировки

Разминка	Основная часть	Заминка
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Разогревающие игры. ✓ Упражнения на развитие мобильности и силы. ✓ Индивидуальная работа с мячом 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Упражнения, нацеленные на отработку технико-тактических концепций. ✓ Тренировочные игры, нацеленные на отработку технико-тактических концепций. ✓ Тренировка, ориентированная на развитие физических качеств средствами игры 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Игры для остывания. ✓ Двигательные упражнения. ✓ Пробежка
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Разминку планировать так же, как и любой другой этап тренировки. ✓ Разминка должна, по возможности, всегда готовить игрока к тому, что будет отрабатываться в основной части. ✓ Разогревающие упражнения должны постепенно становиться более интенсивными 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Останавливаться только на нескольких(немногих) элементах какой-либо темы и отрабатывать их до тех пор, пока не будут достигнуты определённые результаты. ✓ Важность правильного баланса нагрузки и отдыха. ✓ В начале основной части – упражнение, требующее, чтобы игроки были отдохнувшими, тонизированными. ✓ Не перегружать тренировку, т.Е. Не закладывать слишком много задач в одно занятие 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Использовать заминку для выполнения ещё раз тех технико-тактических упражнений, которые проводились в ходе основной части тренировки. ✓ Предложить упражнения, поднимающие настроение и укрепляющие веру в себя (например, удары по воротам)







в. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА



г. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА



Д. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

Исключительно важное значение в этот период подготовки является **правильно организованная индивидуальная работа** с молодыми футболистами.

У каждого футболиста есть какие-то определенные природные задатки, которые и следует развивать в первую очередь. **Известный футбольный тренер Б. Аркадьев** говорил: «В первую очередь нужно выявить выигрышные качества игрока и главным образом на основе максимального их развития обеспечить его успех в системе многолетней тренировки».

Разумеется, это не значит, что все другие качества развивать не нужно. Это лишь значит то, что **другие качества следует повышать до возможного уровня не в ущерб главным.**

В нашем футболе индивидуально тренируются единицы, в этом и есть корни отставания в технико-тактическом уровне подготовленности даже ведущих футболистов. **Они не имеют индивидуального лица**, не проявляют своеобразие своих технических приемов, их легко «читают» соперники. **Сегодня тренеры единодушно признают важность включения работы над устранением индивидуальных недостатков в тренировках.** Действительно, для топ-уровневой подготовки, которая становится все более специализированной – **это необходимость.**

Что же для этого необходимо сделать:

– **Адаптировать** тренировку и методику ее проведения под индивидуальные нужды каждого игрока.

– **Раскрепостить** футболиста, дать больше свободы в выборе применения игровых приемов.

– **Оптимальный объем индивидуальной работы** = 30% от общего объема.

– **Соединить возможности каждого воедино.**

Индивидуальная тренировка как часть общеконандной:

– Работая в группе, применять упражнения для повышения индивидуального мастерства, **исходя из позиции в командной расстановке.**

Пример: Одна группа работает с технико-тактическими упражнениями, в это время другая группа игроков использует практическую игру. Через некоторое время группы меняются заданиями.

Отдельная индивидуальная тренировка:

– Это тренировка **как часть недельного плана всей команды, но в разное время** в один или несколько дней.

– Это может быть **ежедневным индивидуальным занятием перед или после тренировки.**

Что включает такая тренировка:

– **тренировка сильнейших приемов** и совершенствование специфики действий **в зависимости от амплуа;**

- **исправление ошибок** и контроль за их ликвидацией;
- **индивидуализированность нагрузки**;
- **развитие у футболистов чувства самостоятельности** и ответственности.

Пример: – **Тренировать индивидуальную силу** (верхний плечевой пояс) перед основной тренировкой всей команды.

- **Можно использовать принцип групповой индивидуализации, т.е. индивидуальные задания** даются нескольким футболистам, объединенным в группу по целевому признаку.

- **Чтобы атакующий чаще попадал в створ ворот** при ударах, надо добиваться умения пробить по мячу из любого положения правой и левой ногой или головой **непрерывно в заданную точку ворот**. Наносить удары необходимо тренировать **и с близкого расстояния** из пределов штрафной площади.

Индивидуальная тренировка с помощью тренера должна помочь футболисту обрести самого себя. **Очень важна, как и в искусстве, самобытность игрока, умеющего выразить себя с помощью красивых и точно выполненных движений, ударов, финтов; умных тактических решений и действий.** Для этого необходимо раскрепостить футболиста, дать ему больше свободы в выборе тех или иных игровых приемов. Конечно, нельзя забывать и **органичного сочетания с коллективной игрой**, поскольку команда может достичь победной вершины только тогда, когда **соединяются воедино высшие возможности каждой индивидуальности.**

Именно воспитанию таких индивидуальностей и должна быть посвящена работа тренера в футбольной школе.

Игрок должен владеть **универсальной техникой**, должен уметь **достаточно уверенно сыграть на любом участке футбольного поля**, успешно выполняя атакующие и оборонительные функции. Футболисты различных амплуа должны заниматься всем, однако **каждый по-своему с учетом специфики** выполнения того или иного действия, поскольку, играя на определенном месте, игрок приобретает специфику защитника, полузащитника, нападающего. Становится абсолютно понятным, что **чем выше игровое мастерство футболиста в выполнении главной функции, тем выше универсальность игрока.**

Наиболее талантливым и развитым юношам для их дальнейшего развития необходимы занятия в сильном коллективе.

И. Круифф говорил о том, что в своей возрастной категории ему все удавалось делать довольно легко, а... «когда же меня перевели в следующую категорию, я обнаружил, что могу обвести одного, другого, порой третьего, однако на моем пути возникал четвертый – бах! – навстречу выходил защитник и оставлял меня лежащим на земле и без мяча. **Все это заставило учиться отдавать партнеру мяч раньше, быстрее оценивать ситуацию на поле и принимать наиболее эффективные решения...»**

Ограниченное и умеренное использование юниоров во взрослых командах не приводит к перегрузкам, а способствует развитию и совершенствованию таланта.

Е. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Отработка навыка работы с мячом (рис. 4)

Правила: Две площадки 20x8 м, две сетки высотой 1 м. Игра между командами 4x4 человека. Команда имеет право на три касания, после которых должна перекинуть мяч на чужую половину. После подачи мяч может лишь раз коснуться земли на чужой половине. Игра идет два сета, в каждом из которых до 6 очков.

Тактика: Распределение игроков каждой из команд в зависимости от технической оснащенности и тактической сообразительности.

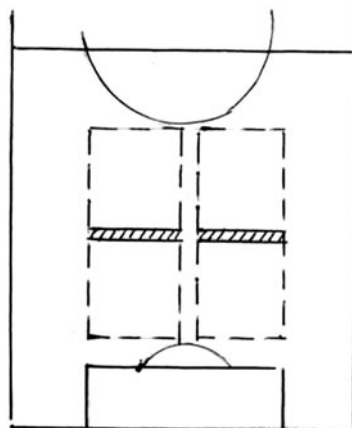


Рис. 4

2. Цель: Техничко-тактическое мастерство (рис. 5)

Основные задачи этого упражнения:

а) помочь творческому улучшению технического мастерства игроков при передачах различной длины;

б) помочь игроку, владеющему мячом на фланге, в правильном взаимодействии с партнером;

в) использование флангов для широты атаки и противодействие этому.

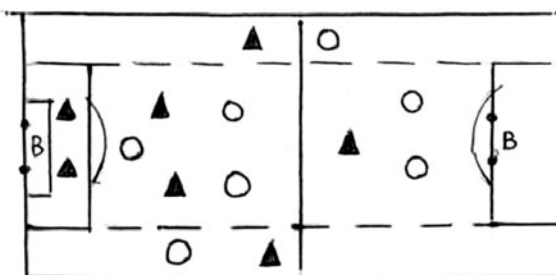


Рис. 5

Правила: Площадка 68x68 м; 2 команды 8x8 (в каждой команде по одному вратарю, два защитника, два полузащитника, один нападающий, по одному игроку в каждой команде на каждом фланге).

1. Защитник получает мяч от вратаря, игра в одно касание. Соперники плотно опекают друг друга.

2. Игроки центральной зоны открываются под передачу от обороны. Взаимодействуя друг с другом, стараются включить во взаимодействие игроков на флангах. Два касания.

3. На флангах играют 1x1, но без особого сопротивления, чтобы можно было сделать передачу на ворота.

4. Если команда не забила, но осталась с мячом, игра продолжается до взятия ворот или ухода мяча за ворота.

5. Игроки центральной зоны не входят в зоны на флангах. Они могут только взаимодействовать с игроком на фланге в одно-два касания.

6. Тренировка довольно интенсивна для крайних игроков. Этим игрокам надо регулярно менять.

7. При перехвате мяча оборонявшейся командой эта команда переходит в атаку с использованием флангов.

8. Команда, владеющая мячом, может делать передачу назад в свою линию обороны и в любом другом направлении.

3. Варьирование скорости (рис. 6)

Цель: 1. Помочь освоению быстрой игры на малой площадке.

2. Тренировка участия в быстроизменяющейся обстановке.

Участники: 6х6+2В+4 нейтральных, играющих за владеющих мячом.

Площадка: Двойная штрафная.

Правила:

а) **Нейтральные** играют в одно касание.

б) **Полевые** игроки могут обстучаться с нейтральными или играть:

– без ограничений касаний;

– в два касания;

– в одно касание.

в) Четыре нейтральных меняются каждые 3 минуты (по 2 чел в каждую команду). Одна минута дается на замену.

г) Каждый игрок играет 3 раза по 3 минуты в поле и в роли нейтральных.

д) Процесс можно повторить, если счет в игре ничейный.

е) **Перехват и быстрая контратака** при первой возможности.

ж) Немедленный **прессинг** при потере мяча.

з) Работа над **комбинационным взаимодействием**, в том числе на флангах с помощью фланговых нейтральных.

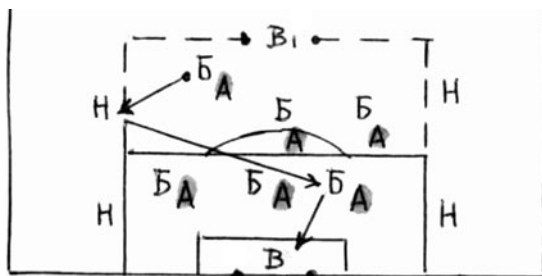


Рис. 6

4. Организация атак

«А» Цель: Развитие игрового творчества и способности осуществлять взаимодействия, с учетом игровой концепции команды по расположению игроков на поле.

Правила: 2 команды 9х9 (включая вратарей) системы 1-3-4-1: вратарь, три защитника, четыре полузащитника, один форвард. Площадка 60х50 м. Защитник, получая мяч от вратаря, имеет максимум три касания

в обороне перед тем, как соперники могут его прессинговать. Другие игроки играют без ограничения касаний (рис. 7).

а) Имея три касания, **защитник** может сделать передачу только партнеру во фланг. **Крайний защитник** без мяча может подключиться к партнеру во фланг и сделать ситуацию 2:1 против крайнего полузащитника соперника.

б) Если пас из обороны центральному или одному из крайних полузащитников, он должен перевести мяч на противоположный фланг и взаимодействие осуществляется там.

в) Если мяч адресуется форварду, то он возвращает его центральному полузащитнику, а тот передает его тому крайнему полузащитнику, к которому он ближе расположен.

г) Если игрок на фланге получает мяч от защитника, то он возвращает его защитнику, а тот делает передачу форварду или одному из полузащитников, который взаимодействует далее.

Центральный защитник постоянно сохраняет свою позицию.

Крайние защитники без мяча периодически подключаются во фланг для создания ситуации 2:1.

Непрерывное перемещение игроков в течение всего времени взаимодействия.

Когда какой-либо защитник с мячом другие игроки открываются под передачу.

5. Цель: Развитие атаки (рис. 8)

Правила: 2 команды 9х9+2 вратаря+Н. На всем поле, с двумя зонами по 30 м. Игра длится 50 мин:

30 минут с указаниями тренера,

15 минут – свободная игра,

5 минут – пауза для отдыха.

а) Мяч посылается в среднюю зону. Только тот игрок, кто делает передачу из средней зоны в зону атаки, **может подключиться в атаку.**

б) **Нейтральный** играет за команду, владеющую мячом.

в) Офсайд применяется только на линии 30 м в обороне.

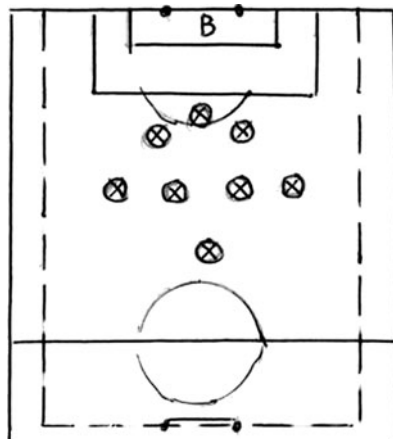


Рис. 7

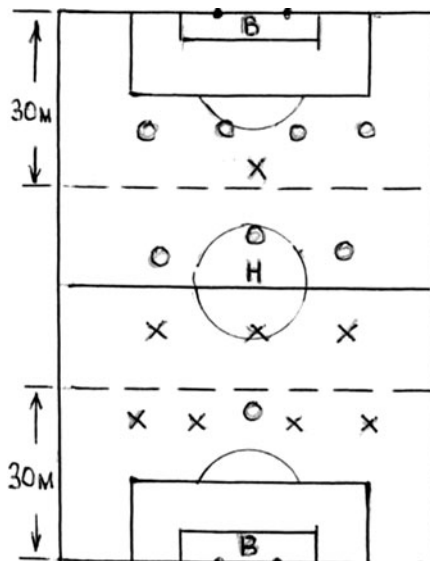


Рис. 8

г) После гола, игра продолжается от ворот.

д) При игре от ворот защищающихся игроков атаковать нельзя до тех пор, пока они не войдут в среднюю зону.

Главное в этом упражнении – творческое развитие атаки, с использованием, в том числе и переводов мяча с фланга на фланг, коллективное взаимодействие, подключение к атакам игроков обороны, создание численного преимущества в атаке, быстрое ее завершение и т.п.

Игрокам линии обороны необходимо использовать подвижную защиту, взаимостраховку, создание положения «вне игры».

6. Цель: развитие атаки через центральную зону

Правила: Разметка как на рисунке 5. Игра ведется в центральной зоне 4x4 между полузащитниками. В двух других зонах играют нападающий и защитник с подключением одного атакующего для создания ситуации 2x2. Вратари в воротах.

Игра начинается от вратаря, через защитника, который делает пас в среднюю зону. Игроки в этой зоне стараются развивать атаку. Нападающий открывается под передачу в зоне атаки и выбирает продолжение:

- ударить по воротам;
- обыграть защитника;
- обратным пасом подключить в атаку партнера.

Основная идея упражнения заключается в использовании ромбовидного построения команды, творческая отработка взаимодействия игроков в средней линии, в том числе быстрые взаимодействия, быстрый выбор решений и их выполнение, эффективная концовка.

7. Моделирование игровых ситуаций (рис. 9)

«А» Правила: На участке поля, две пары маленьких ворот. Забивать в них можно с внешней стороны. Задача двух команд (10x10) – забить в чужую пару ворот. (Можно ограничивать количество касаний.)

Тактика: Игроки обороняющейся команды не знают, на какие из двух ворот пойдет атака и вынуждены действовать по ситуации; в то же время у чужих 2-х ворот на случай контратаки постоянно дежурят нападающие обороняющейся команды и защитники атакующей.

«Б» Правила: Тренер (т) на позиции 1 делает передачу на ход двум

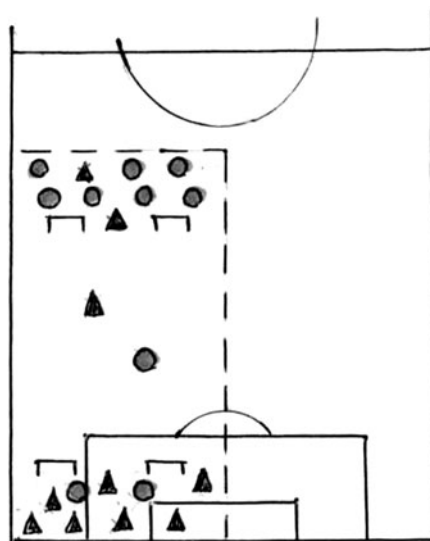


Рис. 9

игрокам Аи Б. Задача каждого из них – сделав рывок, **быть первым на мяче** и пробить по воротам. Тот, кто не успел к мячу, должен помешать сопернику нанести удар. Ворота стандартные. Выполнив упражнение, игроки переходят на позицию 2, откуда повторяют упражнение в другие ворота (рис. 10).

Тактика: Кто первый на мяче – **быстро и точно пробить**, второй – не дать этого сделать.

Пары могут быть подобраны как по амплуа (защитник против нападающего), так и по сходности скоростных качеств.

8. Цель: Контратака (рис. 11)

«А» **Правила:** 2 команды 8х8+2 вратаря. 4 зоны.

Продолжительность – 26 минут (2х12'+2'отдых).

Команды по очереди: Первые 12 минут одна команда всегда начинает от своих ворот; вторые 12 минут – другая команда начинает от своих ворот.

Интенсивность – 90% от Max.

Команда, выходящая из обороны, может взаимодействовать через пас: максимум 4 паса в зоне № 1; 3 паса в зоне № 2; 2 паса в зоне № 3 и один пас в зоне № 4.

По ходу перехода из зоны в зону должна перемещаться вся команда. В это время создаются свободные зоны позади атакующей команды.

Контратакующая команда, как только подхватывает мяч в какой-либо зоне, сразу приступает к ответному быстрому прорыву и за минимальное количество передач выйти в позицию для удара по воротам.

Дополнения: **Контратакующая команда**, потерявшая мяч, может тут же, где потеряла мяч, вступить в борьбу за него, пытаться его перехватить, или быстро отступить до собственной зоны обороны.

Команда, владеющая мячом в своей зоне обороны, может подержать мяч, используя разрешенное количество передач, а затем все убыстряя взаимодействие и переходя из зоны в зону, атаковать ворота соперника, применяя в завершающей стадии и непосредственный удар по воротам и обыгрыш соперника с последующим ударом.

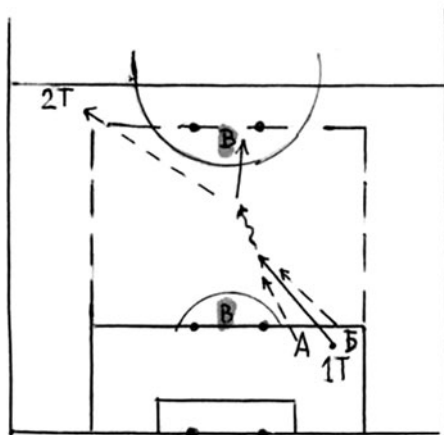


Рис. 10

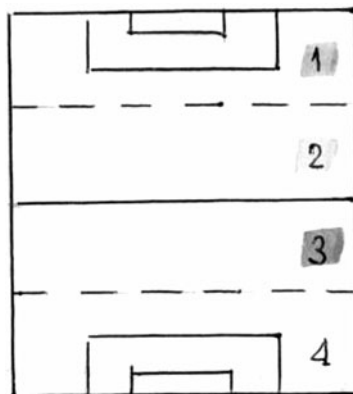


Рис. 11

Ключевой момент – это скоростные предложения форвардов под передачу в зону обороны соперника и взятие ворот.

«Б» Правила: Площадка как размечено на рисунке. Три команды по 5 человек + 2 нейтральных вратаря. Две команды играют, третья находится вне игрового поля. (Рис. 12)

Если команда «К» забивает гол в ворота команды «Ж» (вратарь «А»), то она переходит на половину команды «Ж», а эта команда уходит за игровое поле, меняясь с командой «С».

Теперь команда «К» будет атаковать ворота («Б»), которые защищает команда «С».

Когда команда теряет мяч, а другая им овладеет, то владеющая мячом команда должна максимально быстро перейти в атаку, пока другая команда не организовала свою оборону.

Действия должны быть и с комбинированным взаимодействием и с быстрым дриблингом. Все взаимодействия должны быть направлены на поддержку нападающего или нападающих.

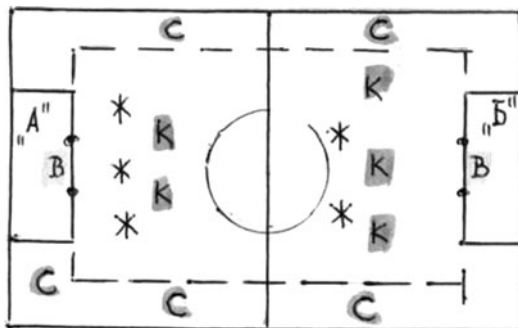


Рис.12

10. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Этап «Спортивного совершенствования», это **заключительный период освоения игрового пространства**. В нем необходимо закрепить понятие «партнер-партнер-соперник» в условиях реальной игры. Поэтому, заканчиваются тренировки в простых формах и начинается «настоящая игра».

Пространство геометрических фигур (треугольников, ромбов, пирамид и т.п.) позволяет использовать общее пространство футбольного поля для связей, соотношений, в которых оказываются футболисты во время этих тренировок, с переносом их в реальные матчевые встречи.

В современном футболе ярко выражены тенденции развития скоростной игры и усложнения тактических комбинаций, поэтому **особенно важно ориентировать футболистов на постоянную оценку расстановки игроков (своих и соперника)**, а также **положение мяча** в конкретный момент матча и **направление полета мяча, предугадывать действия партнеров и разгадывать замыслы соперников**.

Любой игрок должен **постоянно искать возможность поставить соперников в невыгодное положение**. Футболисты должны **всегда стремиться передать мяч вперед**, как только у них появится возможность.

Игроков нужно научить разбираться в каких участках поля необхо-

димо делать акцент на безопасность, а в каких случаях можно расчетливо и решительно рискнуть.

Учить быстро анализировать складывающуюся обстановку и, **выбрав наиболее целесообразную контрмеру, эффективно выполнять ее.**

Решения принимать еще до того, как получил мяч. А для этого постоянный контроль за событиями на поле, за сменой ситуации.

Следует нацеливать ребят на самостоятельное решение сложных тактических задач в плане усиления коллективных действий. Эти умения **откроют путь к творческому подходу** в решении тактических задач как общеконандных, так и индивидуальных тактических действий.

Успех команды, прежде всего, определяют эффективные командные взаимодействия, высокая результативность коллективных атакующих действий. Это говорит о том, что наряду с совершенствованием индивидуальной техники, **первостепенное значение** для повышения качества игровой деятельности квалифицированных юных футболистов **имеет тренировка групповых и командных взаимодействий.**

Командная тактическая подготовка ведется с учетом индивидуальных возможностей каждого игрока в групповых действиях и направлена на совершенствование способности вести комбинационную игру.

Большое внимание уделяется совершенствованию командных тактических действий с использованием стандартных размеров футбольного поля.

Средства, применяемые в обучении и совершенствовании тактики во многом используются уже знакомые, но **требования к скорости и слаженности выполнения значительно повышаются.**

Двусторонние учебные игры на этом этапе подготовки являются **хорошим средством закрепления знаний и умений в тактике.** Именно они развивают правильное тактическое мышление, стабилизируют достигнутое. **Одним из действенных методов в овладении тактикой являются: установки на игру, разборы** прошедших игр.

Накануне матча тренеру нужно решить, как его команда будет играть. Он должен **определить игровой состав и расставить игроков** в тактической системе так, чтобы **оптимально использовать их возможности.** **Следует иметь одну-две тактические заготовки** для изменения системы игры по ходу матча и несколько вариантов розыгрыша стандартных положений.

Установки на предстоящую игру должны готовиться **очень тщательно и всесторонне.** Каждый играющий должен получить задание в рамках его способностей и возможностей как его действий, так и действий во взаимосвязи с партнерами, подсказав ему, что **большинство решений он должен принимать самостоятельно.**

Проводимые разборы должны явиться **учебой и школой,** где не только указываются ошибки, недостатки и положительные стороны игры,

А. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

– Уделять много времени на обучение каждой технико-тактической концепции

– Комбинировать упражнения и тренировочные игры, делая упор на одну и ту же концепцию

– Все упражнения должны иметь игровой характер

– Всегда должны вноситься поправки на специфические игровые ситуации

– Обязательно вовлекать игроков в процесс обучения

– Давать трудные задачи, но соответствующие возможностям игроков

Б. ТАКТИЧЕСКИЕ КОНЦЕПЦИИ

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА

АТАКА

– Использовать **разнообразные способы** ведения мяча.
 – Использовать **разнообразные финты** для обыгрыша.
 – Использовать **изменения манеры** ведения мяча для, выхода из сложных ситуаций.
 – **Открываться** под мяч в нужный момент.
 – **Делать пас** аккуратно, разнообразно, быстро в соответствии с ситуацией.
 – **Готовность выполнить любой пас** (по земле/по воздуху) при давлении соперника.
 – Использовать **разные техники ударов по воротам**

ОБОРОНА

– Атакуйте игроков владющих мячом.
 – Используйте **позиционную игру**, прессинг, чтобы вытеснить соперника и овладеть мячом.
 – **Блокируйте атакующих** (вблизи или далеко), которые ожидают пас или открываются для него

ГРУППОВАЯ ТАКТИКА

АТАКА

– Аккуратно и умно **организовывать комбинационные действия**.
 – **Открываться под пас партнеров** в нужный момент (основа комбинационной игры).
 – **Облегчать комбинационную игру**, “рассыпаясь” во всех направлениях.
 – **Контролировать действия партнеров**, координировать с ними свои рывки для открывания.
 – **Тренировать до автоматизма** элементы комбинационных взаимодействий (стенки, финты и т.п.) использовать в игре.
 – **Тренировать комбинационные взаимодействия** в центре и на флангах

ОБОРОНА

– Необходимо **знать и уметь как обороняться** против превосходящего, равного или меньшего числа противников

КОМАНДНАЯ ТАКТИКА

АТАКА

Как строить атаки из глубины:
 – Перекрыть поле,
 – Точный, тщательный пас
 – Переключение зон игры,
 – Использование моментов для ударов по воротам.
Как быстро контратаковать:
 – Начало от защитного построения.
 – Быстрое переключение на атаку после отбора мяча.
 – Дриблинг на скорости, диагональные и проникающие пасы.
 – Быстрое достижение успеха.
 – **Отточенные розыгрыши стандартных положений**

ОБОРОНА

– Эффективно **защищаться с помощью скоординированных командных усилий**.
 – Обеспечить **плотный фронт в центре поля**.
 – Использовать **оборонительный прессинг** (атаковать соперника в глубине его половины поля) если этого требует ситуация

но, главное, определяются пути, методы и средства к устранению ошибок и недостатков, а также к развитию наметившихся положительных качеств и действий.

На этапах закрепления изученных тактических действий применяют метод их анализа с использованием записи игр, а также метод моделирования действий отдельного игрока и команды в целом.

Не менее важное значение имеют просмотры игр лучших отечественных и зарубежных команд. Чтобы сделать эти просмотры более целенаправленными, тренерам необходимо зафиксировать в той или иной форме (на специальных картах, видеозаписью и т.п.) всю игру, привлекая учащихся в качестве помощников, а затем на основе фактического материала проанализировать тактический рисунок игры наблюдаемых команд.

В тренировочном процессе особое внимание необходимо уделять такому методическому подходу, который основывается на осознании спортсменами собственных действий в каждой тактической задаче, комбинации.

Очень полезны для юношеских команд совместные тренировки со взрослыми: юноши получают возможность не только в деле ознакомиться с разными тактическими приемами, но и, копируя старших, применять на практике.

Футболисты могут решать уже более сложные задачи, связанные с игрой в рамках различных тактических систем.

В. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ КОМАНДНЫХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ ПРИ ПЕРЕХОДЕ ИЗ ОБОРОНЫ В АТАКУ И ИЗ АТАКИ В ОБОРОНУ

Важное место в работе тренера по тактической подготовке занимает организация командного взаимодействия не только при собственной атаке или в момент обороны, а также при переходе от обороны в атаку и наоборот.

При выполнении оборонительных функций основными командными задачами являются, прежде всего, эффективное препятствие началу атаки соперника и ее развитию. В этот момент очень важно сократить игровое пространство для соперника и произвести эффективный отбор мяча.

Основные принципы, которые необходимо использовать, это:

– сократить игровое пространство за счет использования прессинга в районе мяча, а также «выдавливания» соперника ближе к боковым линиям поля, в случае необходимости постепенно подходить ближе к собственной штрафной площади;

– своевременно закрывать игроков соперника и зоны вокруг мяча;

- не совершать фолы;
- сохранять концентрацию, не выключаться из игровых эпизодов.

При выполнении атакующих функций основными командными задачами являются начало и развитие атаки, создание голевых ситуаций и их завершение.

Основные принципы для использования при этих обстоятельствах:

- оптимальное расположение на поле в соответствии со складывающимися игровыми ситуациями;
- расширение игрового пространства (с мячом или без него) как в ширину, так и в глубину;
- игра в ширину является подготовительной для игры в глубину;
- очень важно сохранение мяча в команде.

При выполнении функции перехода из обороны в атаку, основными командными задачами являются быстрая атака (контратака) и постепенная атака с возможным переходом на позиционную.

Основными принципами, которыми необходимо руководствоваться, являются:

- моментальный переход в быструю атаку (контратаку) с постоянным движением игроков и мяча в сторону ворот соперника с завершающим ударом;
- развитие атаки осуществляется за счет уверенного владения мячом при командном взаимодействии;
- поиск момента завершения взаимодействий ударом по воротам при увеличении скорости передач мяча и смены мест у штрафной соперника.

При выполнении функции перехода из атаки в оборону основными командными задачами являются вступление в отбор мяча и переход к позиционной обороне.

Основными принципами при этом являются:

- сохранение самообладания после потери мяча;
- предотвращение контратаки соперника посредством моментального прессинга против игрока соперника с мячом;
- быстрое распределение игроков по позициям.

Г. **ВАРИАНТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБОРОНЫ В СИСТЕМЕ 3 – 5 – 2**
(рис. 13)

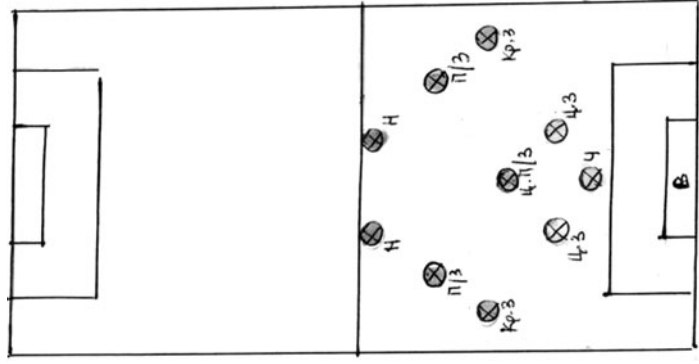


Рис. 13

Традиционная система опеки
Три защитники прикрывают свои зоны:
– Два центр. защитника опекают двух нападающих персонально,
– Свободный защитник («чистильщик») располагается в зоне между вратарём и двумя центр. Защ. Обеспечивая глубину обороны. (Рис. 13)
– Два ц. защ. Не дают соперникам ни времени ни пространства, чтобы развернуться с мячом и переместиться в сторону ворот
– Им важно занять позицию со стороны внутреннего плеча опекаемых, чтобы он мог погнать мяч только в сторону фланга (рис. 14)
– Можно занять позицию и со стороны наружного плеча, но повышается опасность передачи мяча в разрез между двумя центр. Защитниками

– Очень важно , чтобы цент. Защ-ки умели предвидеть направление передачи, быстро перестроиться и если надо ускориться за ней
– Для лучшей организации обороны желательно перед центр. Защитниками расположить оттянутого центр. П/защ-ка. (Рис. 15)
– Полузащитники не должны бесконтрольно позволять соперникам оказывать мощь их нападающим
– «Чистильщик» должен не только быть ближе своих партнёров к вратарю, но и по ситуации выходить к ним «в линию» для создания искусственного положения «вне игры»
– Так же он должен действовать и тогда, когда к нему выходит один из нападающих соперника

– Если оба персональника оказались на одном фланге , «чистильщик» должен занять позицию, позволяющую не только страховать персональщиков, но и прикрывать игровое пространство с контролем противоположного фланга. (Рис. 16)
– Если перед персональщиками появится соперник с мячом , то «чистильщик» может выдвинуться на него и встретить того перед линией обороны
– Игроки обороны должны уметь быстро перестраиваться на взаимостраховки

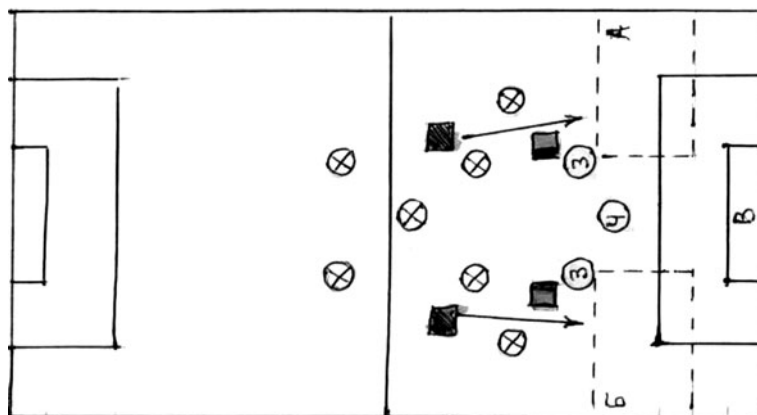


Рис. 14

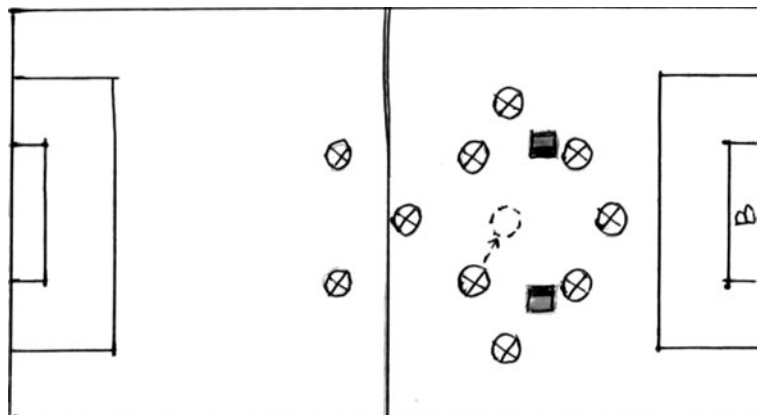


Рис. 15

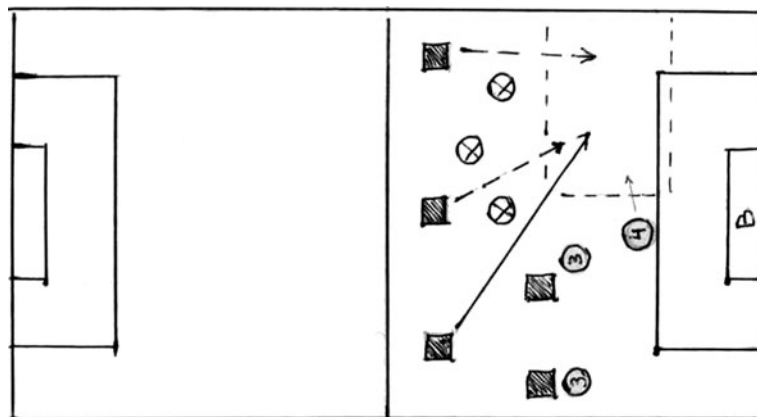


Рис. 16

ЗОННЫЙ МЕТОД ОБОРОНЫ С ПЕРСОНАЛЬНОЙ ОПЕКОЙ В СИСТЕМЕ 3 – 5 – 2

<ul style="list-style-type: none">– Строится также, как и традиционная система;– Однако защитники не следуют за опекаемыми ими нападающими по всюду, а действуют только в своих зонах, переключаясь на тех, кто в эту зону вошел
<ul style="list-style-type: none">– Если оба нападающих соперника переходят на один фланг, то защитники продолжают их опекать
<ul style="list-style-type: none">– Действия свободного защитника («чистильщика») такие же, как и при традиционной системе зонной обороны
<ul style="list-style-type: none">– Положение «вне игры» создаётся так же как и при традиционной системе, ответственный – «чистильщик»
<ul style="list-style-type: none">– «Чистильщик» в случае овладения мячом, может начать атаку своей команды не только длинным пасом, но и самому пойти вперёд используя ведение, если ситуация позволяет– «Чистильщик» в продолжении своей атаки может остаться в средней линии поля для подчищения огрехов перед своей линией обороны и помочь команде в переводах мяча с фланга на фланг
<ul style="list-style-type: none">– Всем игрокам линии обороны необходимо уметь предугадывать намерения нападающих соперника и занимать соответствующие позиции

СИСТЕМА 4 – 5 – 1

Система 4–5–1 имеет много разновидностей. Если на первый взгляд она кажется слишком оборонительной, то при переходе в атаку, куда идут и крайние защитники, она может трансформироваться в более атакующую систему 4-4-2 или 4-3-3, а «Барселона» перестраивается в систему 3-4-3.

В современном футболе все дороже обходится наличие двух чистых форвардов впереди. Тренеры отказываются от одного из них, поскольку полузащитники научились завершать атаки не хуже, а многие форварды стали умелее в отборе.

Благодаря универсальности этой системы, её можно вертеть как угодно, исходя из наличия определённых игроков. При активных включениях крайних полузащитников в атаку их спокойно страхуют три центральных полузащитника, а один выдвинутый вперед форвард оставляет подключившимся широкое пространство впереди. Есть и еще одно заметное преимущество этой системы – насыщенность в середине поля.

Конечно, эта расстановка имеет и слабые стороны. Ведь в ней большую ценность имеют не центрфорварды, а игроки группы атаки, подключающиеся из глубины.

Правда, подчас тренеры выпускают и трех форвардов, но если один выдвинут вперед, то двое других располагаются чуть глубже, в позициях

инсайдов, вместе с игроком, выполняющим функции игрока «под нападающим». **В момент атаки команды**, в зависимости от того, на каком фланге она развивается, задача такого инсайда освободить свой фланг уходом ближе к центру, для подключения крайнего защитника (рис. 17).

Система 4-5-1 может выглядеть и так, как она смотрелась в исполнении **Сборной России** на чемпионате Европы 2008 года. Это были **четыре защитника, один опорный полузащитник, четыре полузащитника**, которые при обороне выстраивались в линию, и **один форвард**. А, скажем, **Голландия** использовала номинально **двух опорников и трех атакующих полузащитников** в средней линии.

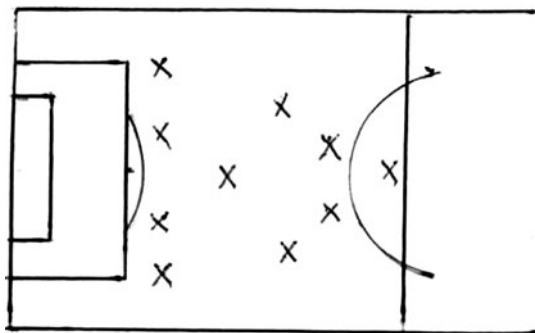


Рис. 17

Испания номинально вроде бы действовала с **двумя форвардами**, но один нападающий передвигался по фронту атаки на уровне крайних полузащитников, включаясь в атаку именно с этих позиций.

Конечно, многое зависит не столько от схемы расположения игроков на поле, сколько от того, кто именно занимает те или иные позиции. Важно, кто именно находится на фланге полузащиты: форвард или чистый полузащитник; какой игрок выполняет функции игрока «под нападающим»: оттянутый форвард или игрок действительно этого амплуа и т.д. И, разумеется, **главным в этой ситуации является их универсальное умение сыграть в позиции так, как этого требуют функциональные обязанности позиции** и эффективно выполнить уже свои собственные обязанности в момент участия в атаке.

«ПРЕССИНГ»

«Прессинг» – давление на соперника с целью **не дать ему сыграть нацеленным пасом и в случае отбора** – немедленная контратака!

1. Что нужно для выполнения квалифицированного прессинга в футболе?

а) Теоретическая подготовка:

- футболисты должны **знать о преимуществах прессинга, но и о недостатках** на случай неудачного его исполнения;
- **помнить о своих функциях** при его выполнении.

б) Тактическая готовность:

- игроки должны **владеть умением правильной оценки** складывающейся ситуации, **мгновенно принимать правильные решения**, когда вступать в прессинг без ущерба собственной обороне;

– **знать и помнить**, что лучше всего прессинг можно осуществлять в **зонах обороны соперника на флангах**, особенно в момент их расположения лицом к своим воротам;

– **очень важно** вступление в прессинг одновременно **большой группой или всей командой** по сигналу или движению первого футболиста, начинающего прессингующий маневр.

в) Техничко-тактическая подготовленность:

– **в начале освоения прессинга** следует использовать подводящие упражнения **в более простых условиях**;

– в процессе тренировочных занятий **необходимо моделирование игровых ситуаций** с отработкой взаимодействий при проведении прессинга **на различных участках футбольного поля**.

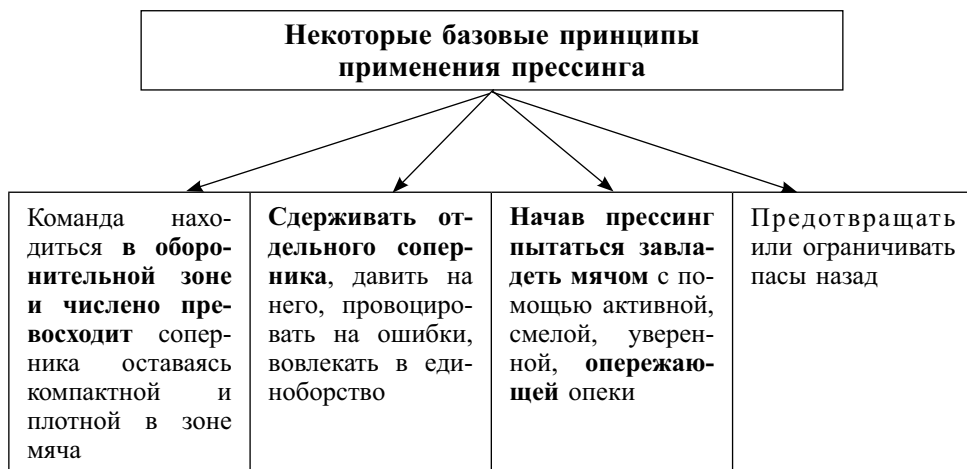
г) Психологическая готовность:

– **важно, чтобы игроки были готовы к моментальному переходу от обороны к атаке** в случае отбора мяча у соперника и в то же время **к моментальной организации обороны в случае неудачного отбора**.

д) Физическая готовность:

– физическая готовность должна быть на высоком уровне, поскольку использование прессинга требует больших энергетических затрат.

Главное в прессинге не только отбор мяча, продолжение атаки, но и безопасность собственных ворот, так как если прессингующий маневр не удастся, могут быть большие неприятности. Всей команде необходимо **быстро перестраиваться на оборонительные действия**.



Первые действия при прессинге

При потере мяча – ближний игрок быстро атакует владеющего мячом соперника, даже с риском, что его могут отыграть.

Партнеры, которые находятся рядом, закрывают ближних игроков соперника, чтобы владеющий мячом не мог отдать им пас.

Прессингует вся команда. Не должно быть ни одного свободного игрока на узком участке поля. То есть практически в коридоре 30-40 м начинается **жесткая персональная опека.**

Прессинг будет эффективен, если игроки его осуществляющие, расположатся так по отношению к владеющему мячом сопернику, что **перекроют ему возможное направление передачи не только вперед, но и значительно затруднят** сделать передачу назад и будут при этом находиться в 1,5-2 м к этому игроку.

Если сопернику в момент приема мяча удалось передать его своему партнеру, находящемуся в глубине обороны, то необходимо **ментально прессинговать уже его, не оставляя без опеки и других**, рядом располагающихся соперников, чтобы сорвать их взаимодействия и отобрать мяч.

Важна готовность всех игроков, участвующих в прессинге, в случае ошибки любого партнера **ментально перестроиться с одних действий на другие.**

Прессинг продолжается до тех пор, пока не определится ситуация с мячом. **Если мяч соперник сохранил, отдав его вратарю** или свободному обороняющемуся, то полузащитники атаковавшей команды отходят назад, ближе к воротам, но оборона **не торопится** уйти еще ближе к своим воротам.

Команда, потерявшая мяч, как бы **сжимается как пружина** для новой атаки.

Что необходимо помнить:

– для эффективного прессинга **надо избегать широкого рассредоточения** игроков. **Необходима компактная расстановка;**

– нападающие вступают за **отбор мяча с максимальной активностью.** Пауза только в том случае, если их отрежут передачей;

– **игроки задней и средней линии при проведении верхнего прессинга выдвигаются вперед**, чтобы поддержать вступивших в прессинг партнеров.

Если в этом случае мяч и не будет отобран, то у игроков соперника по крайней мере будет ограничено пространство и время для действий.

К тому же, **быстрое движение вперед позволит** создать положение, когда **количество активно действующих игроков впереди будет больше чем игроков соперника.**

– **игроки смещаются поперек поля**, когда соперник владеет мячом на одном из флангов, чтобы **«закрыть» мяч на этом участке поля.**

Умение прессинговать, помимо правильного прочтения ситуации,

сбалансированных коллективных действий, **закладывается и с помощью скоростно-силовых тренировочных упражнений.**

В основе упражнений **над скоростной выносливостью** лежит **простое правило: рывок-пауза, рывок-пауза.**

Игра с часто повторяющимся прессингом – колоссальная нагрузка. Поэтому все должно быть гармонично. **Какой-то период** – прессинг, **какой-то** – быстрая атака, а **в какой-то период** – лучше подержать мяч в команде.

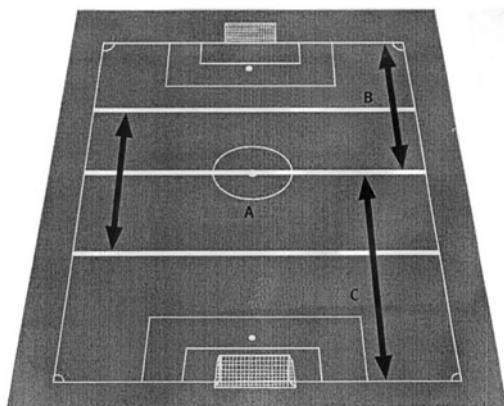


Рис. 18

Типы прессинга

а. Высокий прессинг (Зона «В»)

Осуществляется в зоне 30-35 м от линии ворот соперника.

Применяется для **предотвращения** быстрой ответной атаки, контратаки в случае потери мяча атакующей командой, а также для **его возврата** и продолжения атаки.

Может быть чрезвычайно эффективен, поскольку вернувшие мяч игроки атакующей команды находятся **в зоне удара по воротам** и имеют несколько вариантов для продолжения атаки.

Некоторые специалисты считают, что **главный минус** – **огромные затраты физических сил** и поэтому необходима **компактность прессинга**, чтобы сопернику было как можно трудней направлять мяч в освободившиеся зоны.

Активный высокий прессинг больше сохраняет сил у футболистов в целом за игру. Ведь, если команда после потери мяча пассивна и не вступила в прессинг, то соперник заставляет своими действиями в атаке **отойти назад** к своей штрафной площадке. В этот момент отступающим **приходится больше расходовать сил** на отбор мяча. Затем, в случае удачного отбора, им **необходимо вновь тратить энергию** на свои атакующие действия уже со своей половины поля. Тогда как при высоком

прессинге, в случае отбора, атака может быть более эффективна и с меньшей затратой сил, а атакующие уже находятся в зоне поражения ворот.

б. Прессинг в средней зоне (Зона «А»)

Он предполагает лишение соперника времени и пространства для действий с мячом за счет концентрации игроков обороняющейся команды в тех или иных зонах средней части поля в зависимости от нахождения мяча и возможности перемещений футболистов атаки в ту или иную части поля.

Проще говоря – групповые действия по отбору мяча в средней части поля в зонах своей ответственности с четкой подстраховкой друг друга.

в. Нижний прессинг (Зона «С»)

Главным считается не допустить создание голевой ситуации у своих ворот и лишить соперника пространства для нанесения удара по воротам.

Вся команда отходит на свою половину поля, игроки дисциплинированно контролируют свои зоны и навязывают активный отбор мяча со страховкой партнеров.

г. Примеры проведения прессинга

1. Вариант прессинга при расстановке 4-4-2 (рис. 19) / верхний прессинг/

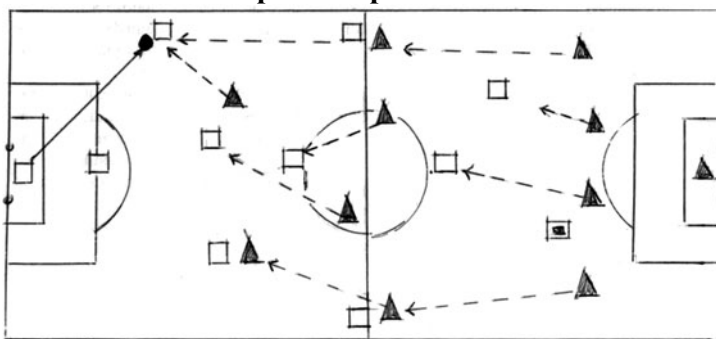


Рис. 19

– Вратарь соперника вводит мяч крайнему защитнику. Одновременно (возможно по команде) два ближайших к мячу игрока (один из форвардов и крайний полузащитник) активно атакуют владеющего мячом.

Остальные игроки прессингующей команды максимально быстро и плотно «накрывают» оппонентов. Лишь один, самый дальний от района мяча игрок владеющей мячом команды остается один (■). За счет этого маневра достигается численный перевес прессингующей команды в районе отбора мяча.

2. Вариант прессинга при расстановке 3-5-2 (рис. 20)
/верхний прессинг/

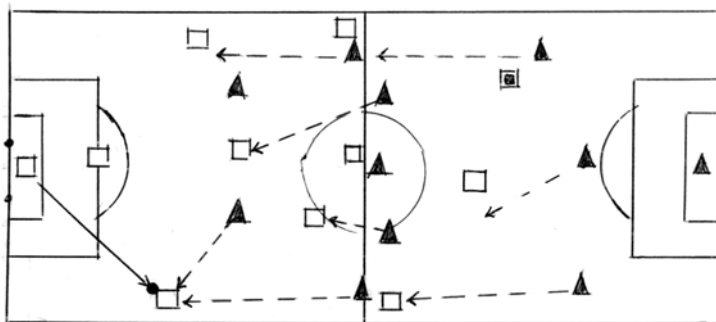


Рис. 20

Принцип действия коллективного отбора такой же, как и в первом варианте. Игрок (■) остается свободным.

Отличие лишь в перестроении игроков в середине поля.

3. Вариант прессинга на локальном участке поля 4-4-2 (рис. 21)
/прессинг в ср.зоне/

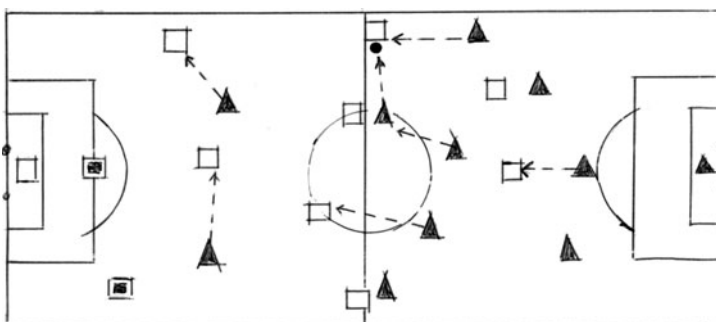


Рис. 21

Двое игроков активно атакуют соперника с мячом, другие разбирают ближних его партнеров. Но у владеющего мячом игрока соперника **остается возможность** отдать передачу назад на двух свободных партнеров (■). Тем самым замедляется атака по флангу, и есть возможность отобрать мяч.

ПРИМЕРЫ ТРЕНИРОВКИ ПРЕССИНГА

а. Комбинированная технико-тактическая тренировка.

Основы прессинга

1. Практическая игра 3 на 4 (рис. 22)

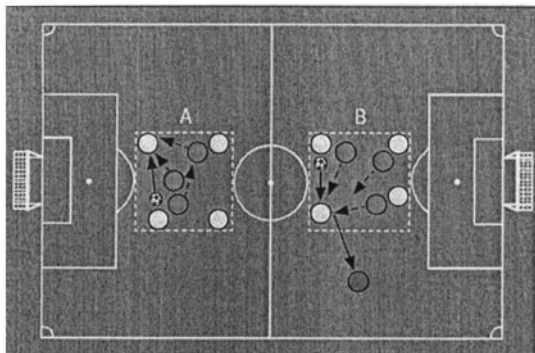


Рис. 22

Организация:

– 7/8 игроков в размеченных квадратах. – Команды играют 4 на 3 (+ 1 дополнительный игрок вне поля В). – Ролями меняются по прошествии заранее определенного времени. – Игру начинает команда **желтых**.

Действие:

– 4 **желтых** игрока передают мяч друг другу, с 2-3 касаниями на каждого игрока. – 3 **зеленых** игрока в середине стараются перехватить мяч. Они решают, когда наступает наилучший момент для начала прессинга двумя игроками. Третий игрок подстраховывает.

– Игроки должны выбрать подходящий момент; они давят на игрока с мячом, создают численное преимущество и ведут себя агрессивно.

Варианты (Поле В):

– Когда **зеленые** игроки отбирают мяч, они стараются сделать пас **дополнительному** игроку.

2. Практическая игра 3 на 4 (3 на 2) (рис. 23)

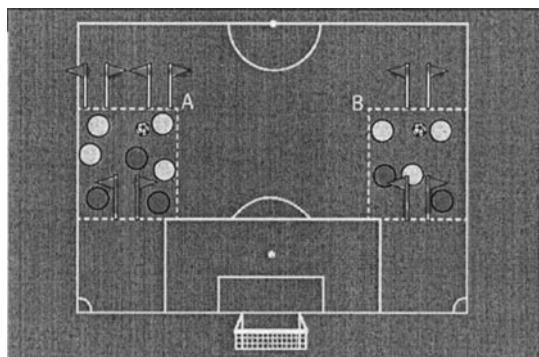


Рис. 23

Организация:

– Команды играют 4 на 3 (на поле А) и 3 на 2 (на поле В). Размеченные квадраты.

– **3 синих** игрока атакуют 2 малых ворот (поле А), а **желтые** игроки атакуют 1 малые ворота. На поле В каждая команда атакует 1 малые ворота.

– Роли и поля меняются по прошествии заранее определенного времени.

Действие:

– Игра начинается с **желтой** команды, которая старается забить гол.

– После первого паса **желтой** команды **синие** игроки стараются отобрать мяч (прессингом) и быстро забить гол.

– **Синие** игроки стараются численно превзойти игрока с мячом, вынудить соперника отойти в сторону или, наоборот, вовнутрь – в зависимости от ситуации, и применить прессинг.

3. Упражнение 1 на 2: прессинг во время атаки (рис. 24)

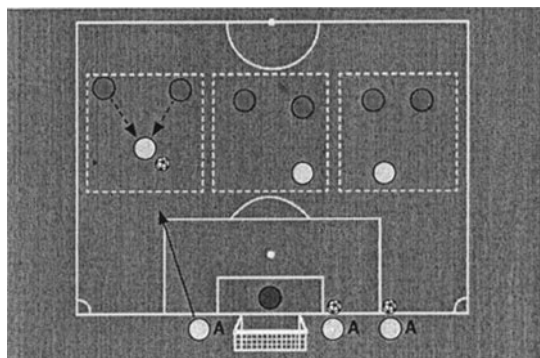


Рис. 24

Организация:

– 3 игрока в каждом из размеченных квадратов + 3 игрока **А**, делающих пасы.

– Команда играет 2 на 1 + 1 игрок, делающий пас /1 вратарь в воротах/.

– Упражнение выполняется во всех трех квадратах.

– Игроки меняются ролями и квадратами.

Действие:

– **Желтый игрок А**, делающий пас своему партнеру по команде, который старается удержать мяч. – **2 синих** игрока препятствуют **желтому** игроку с мячом, стараются отнять мяч и быстро забить гол.

– Упор на противостояние сопернику, оказание поддержки партнерам по команде и попытку спровоцировать ситуацию 1 на 2.

Варианты:

– Когда **синие игроки** начинают атаку и стараются забить, **желтый игрок А**, делающий пасы, вступает в игру для защиты и для того, чтобы позволить своему партнеру по команде также отойти назад (создать ситуацию 2 на 2).

4. Упражнение 3 на 4 или 6 на 4, прессинг и противодействие (рис. 25)

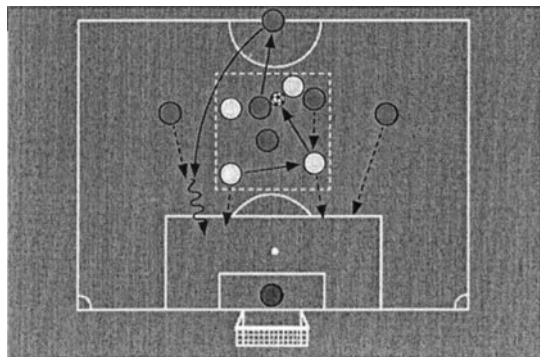


Рис. 25

Организация:

– 10 игроков + вратарь. – Футболисты играют 4 на 3 в размеченном квадрате.

– Вне квадрата находятся **3 синих дополнительных игрока**.

– Позиции **синих** игроков должны меняться после нескольких попыток. – Роли команд также нужно менять.

Действие:

– 4 игрока удерживают мяч с 2-3 касаниями на каждого игрока.

– 3 синих игрока пытаются отобрать мяч. Когда им это удается, они атакуют большие ворота 6 игроками. 4 игрока возвращаются для защиты (6 на 4).

– Упор на определение правильного момента для начала прессинга. Свободная атака на ворота; индивидуальный маневр или игра с передачами.

Варианты:

– Местоположение квадрата может меняться и сдвигаться на какой-либо из флангов.

б. Комбинированная технико-тактическая тренировка: Прессинг

1. Практический шаблон 6 на 4: прессинг в атаке (рис. 26)

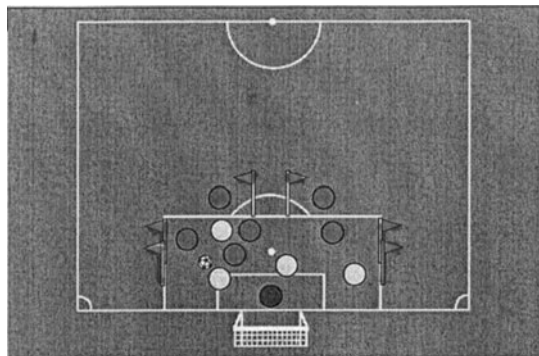


Рис. 26

Организация:

- 11 игроков в штрафной площадке.
- Команды играют 6 на 4 + вратарь в больших воротах + 3 малых ворот.
- Роли перераспределяются по прошествии заранее определенного времени.
- Игра 4 на 4 всегда начинается с вратаря, который передает мяч команде **желтых**.

Действие:

- Игра начинается с 4 на 4.
- **Синие нападающие** стараются забить гол в большие ворота.
- **Желтые защитники** обороняют большие ворота и забивают в 3 малых ворот.
- Нападающие прессингуют в атаке с **двумя дополнительными игроками** (чтобы создать численное преимущество) и стараются быстро забить.
- Упор на организацию защиты, занятию свободных мест, созданию численного превосходства у мяча, провокацию соперника на совершение ошибок, показ агрессивности.

2. Игра 5 на 5: прессинг в атаке (рис. 27)

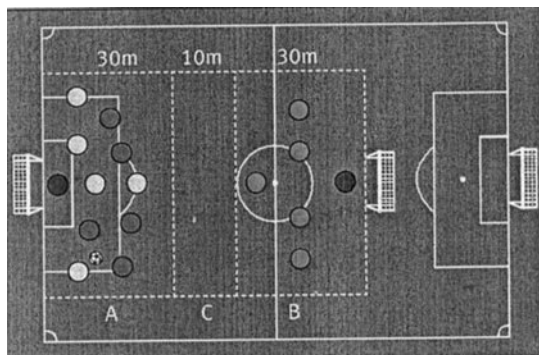


Рис. 27

Организация:

- 3 команды из 5 игроков с 2 вратарями.
- Игровая область размечена на 3 зоны (А, В и С),
- Команды играют 5 на 5 в зонах А+В. Зона С – нейтральная.
- Тренер определяет продолжительность игры.

Действие:

- **Желтая команда** пытается переместить мяч из зоны А в зону С.
- **Синие игроки** применяют прессинг в зоне А, пытаются отобрать мяч и как можно скорее забить.
- Когда **желтой команде** удастся выйти из зоны А и оказаться в зоне С, она атакует **команду оранжевых**, которая защищает большие ворота в зоне В.
- Если **команда синих** забивает, игра начинается заново в зоне А **командой синих**.

Вариант:

- Ограничить число касаний в зонах А+В.

3. Игра 8 на 6: прессинг в центре поля (переключение с защиты на атаку (рис. 28))

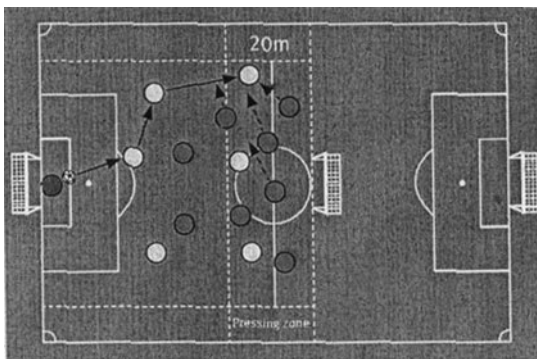


Рис. 28

Организация:

- **Команда желтых** состоит из 6 игроков + вратарь.
- **Команда синих** состоит из 8 игроков и защищает большие ворота без вратаря.
- Игровая область размечена с выделением зоны прессинга.

Действие:

- **Команда желтых** пытается забить в ворота без вратаря быстрым ударом по воротам из зоны прессинга (20 м).
- **Команда синих** защищается с помощью прессинга в выделенной зоне с целью отобрать мяч и начать быструю атаку.
- Команда начинает применять прессинг в соответствии с игровой ситуацией.

Варианты:

- Ограничить количество касаний для желтой команды.
- Как только команда отбирает мяч, ограничить время на атаку (например, менее 10 секунд).

4. Игра 8 на 6: прессинг в центре поля (переход от защиты к атаке) (рис. 29)

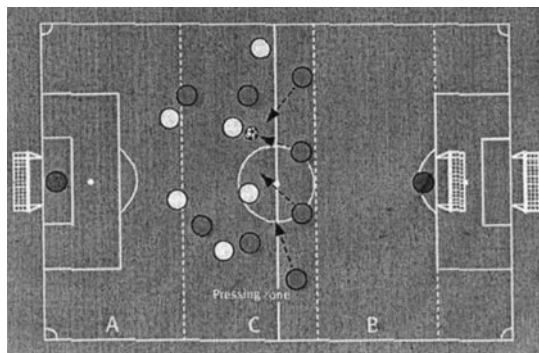


Рис. 29

Организация:

- Команда **желтых** состоит из 6 игроков + вратарь.
- Команда **синих** состоит из 8 игроков + вратарь.
- Игровая область размечена на 3 зоны (А, В и С).

Действие:

- Команда **желтых** играет в зонах А и С и старается пересечь (с помощью дриблинга или передач) линию защиты **синей команды**.
- Команда **синих**, которая располагается в соответствии с выбранной игровой системой, обороняется и старается применить прессинг в зоне С. После того, как команда отобрала мяч, она переходит к контратаке или начинает атаку с постепенным наращиванием скорости взаимодействий.
- Прессинг начинается в соответствии с ситуацией игры и в наиболее благоприятных для прессинга областях (не на флангах).

Вариант:

- Когда команда **желтых** переходит в зону В, она пытается забить. **Синие игроки** отходят назад для защиты.

СТАНДАРТНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Стандартные положения – комбинации, которые применяются в тех случаях, когда мяч находится вне игры.

Ситуации, когда мяч, находится вне игры, **единодушно признаны решающими моментами в современном футболе**.

Инструктирование в данной области игры в футбол должно начинаться уже при подготовке юных футболистов. **В тренировочный цикл необхо-**

димо включить специальные тренировки или даже индивидуальные тренировки для содействия в подготовке специалистов в этой области игры. Такие тренировки обычно не попадают в график коллективных тренировок всей команды и проводятся раз в неделю в предматчевые дни.

Некоторые методические советы для отработки ситуаций, когда мяч находится вне игры.

- **Начинать следует** с отработки необходимых технических навыков и затем повторять их (пусть игроки практикуют удары по мячу и доводят их до автоматизма).

- **Постепенно в игру вводите все больше и больше атакующих** (либо для ударов по мячу, либо для перекрестных перемещений).

- **Постепенно увеличивайте количество игроков защиты** (как в пассивных, так и в активных ситуациях).

- И, наконец, **имитируйте условия, характерные для матча**, и воспроизведите игровую ситуацию (используя стенки, при этом игроки находятся на должном расстоянии друг от друга).

Уверенность в себе и умение концентрироваться игрока, бьющего по мячу, являются ключевыми составляющими успешной реализации данных розыгрышей.

А. Угловые	
1. Угловой удар с подкруткой от ворот , четко направленный в штрафную зону (производится с правой стороны правой ногой и наоборот, с другой стороны) Рис. 18	2. Угловой удар с подкруткой к воротам , четко направленный в штрафную зону (производится с правой стороны левой ногой и наоборот, с другой стороны) Рис. 19
3. Прямой удар в направлении ближней стойки ворот Рис. 20	4. Прямой удар в направлении дальней стойки ворот Рис. 21
5. Мяч подается в направлении ближней стойки игроку , который рикошетит его за спину головой Рис. 22	6. Мяч подается в направлении ближней стойки игроку , который переводит его в зону «D» Рис. 23
7. Мяч пробивается вдоль зоны игроку , который, пропускает мяч игроку, стоящему позади него. Рис. 24	8. Упражнение для двух человек: игрок, получивший мяч, отдает его обратно подающему игроку, который затем делает навес с фланга Рис. 25
9. Упражнение для двух человек: игрок, получающий мяч, инсценирует прием, а сам подрезает мяч и делает навес с фланга Рис. 26	10. Упражнение для трех человек: игрок, получивший мяч, отдает его защитнику/крайнему защитнику, который затем делает навес с фланга Рис. 27

Вариации	
Подающий вводит мяч на вбегающих в штрафную партнеров Рис. 28	Вбегающие движутся скрестно друг с другом в то время, как мяч вводится в штрафную площадь Рис. 29
Навесы с фланга подаются по прямой, с подкруткой, или по полю Рис. 30	Блок игроков находится в штрафной площади для того, чтобы помочь игроку, который бежит по направлению к мячу за спины партнерам Рис. 31
В. Штрафные удары	
Закрученный штрафной удар, сделанный правой ногой с левой стороны, а левой ногой с правой стороны (целясь в ближний или дальний угол ворот) Рис. 32	Закрученный штрафной удар, произведенный внешней стороной правой стопы или внутренней стороной подъема левой стопы, направленный о дальний угол ворот Рис. 33
Прямой удар по воротам, произведенный внутренней стороной подъема или внешней стороной стопы Рис. 34	Упражнение для двух человек: игрок, производящий штрафной удар, пасует мяч другому игроку, который подбегает и бьет по мячу Рис. 35
Упражнение для двух человек: игрок 1 подбегает к мячу и делает вид, что собирается произвести удар, пробегает мимо, а игрок 2, бьет по мячу Рис. 36	Упражнение для трех человек: игрок 1 разбегается и делает вид, что собирается ударить по мячу, с паса игрока 2, а тот отдает мяч игроку 3, чтобы он нанес удар по воротам Рис. 37
Упражнение для трех человек: игроки 1 и 2 пробегают мимо мяча (игрок 1 справа, игрок 2 слева), а игрок 3 бьет по мячу Рис. 38	Упражнение для трех человек: игрок 1 отдает мяч игроку 2, который удерживает его ногой для того, чтобы дать пробить игроку 3 Рис. 39
Упражнение для трех человек: игрок 1 делает передачу игроку 2, который пропускает мяч между ногами, а игрок 3 бьет Рис. 40	Упражнение для трех человек: игрок 1 делает вид, что собирается ударить по мячу, а сам бежит в край стенки. Игрок 2 делает передачу игроку 3, который передает мяч игроку 1, который и производит удар Рис. 41

Когда игроки производят угловые удары или штрафные удары, атакующая команда должна использовать разнообразную тактику, чтобы вынудить обороняющуюся команду разрушить стенку и отвлечь внимание защитников и вратаря.

А. УГЛОВЫЕ

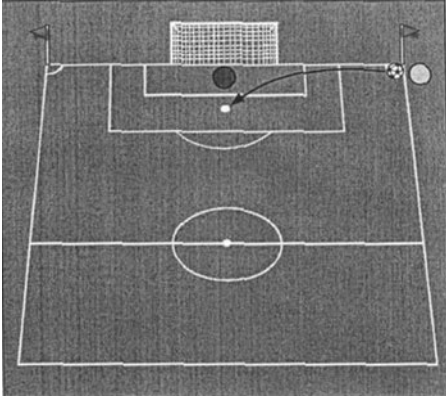


Рис. 30

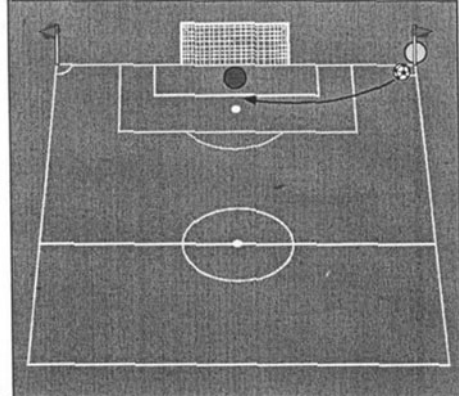


Рис. 31

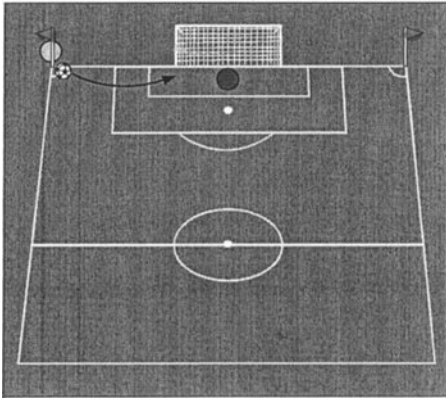


Рис. 32

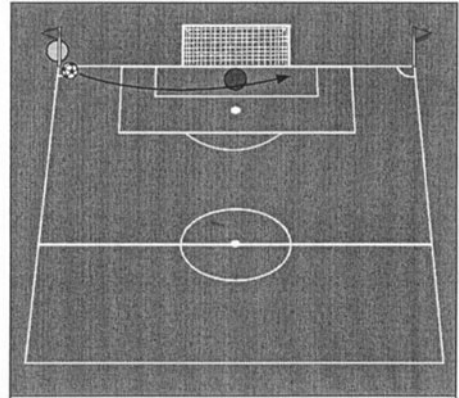


Рис. 33

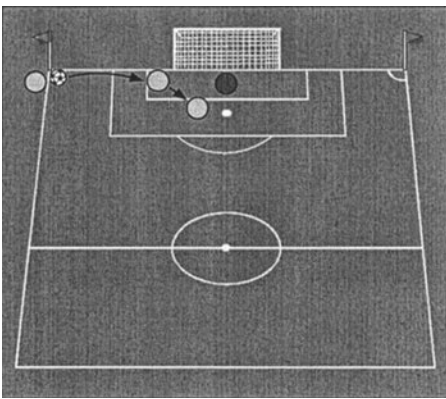


Рис. 34

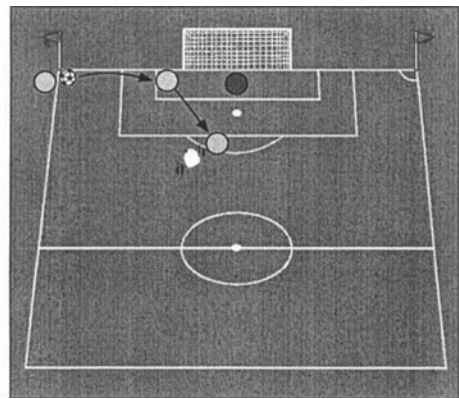


Рис. 35

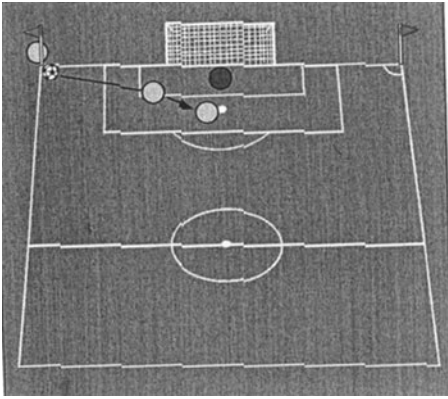


Рис. 36

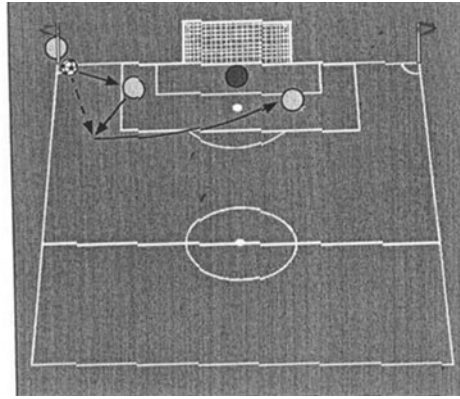


Рис. 37

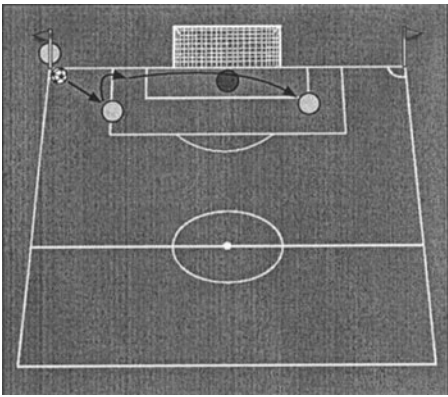


Рис. 38

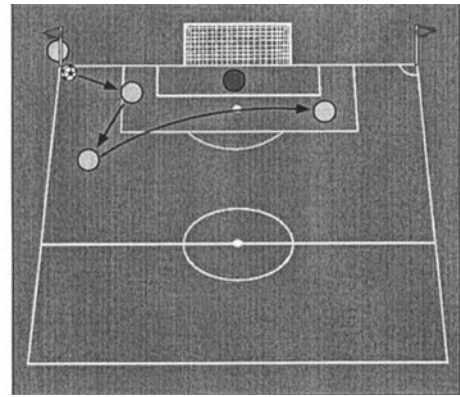


Рис. 39

ВАРИАНТЫ

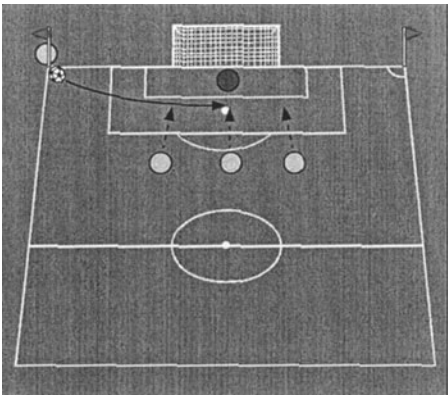


Рис. 40

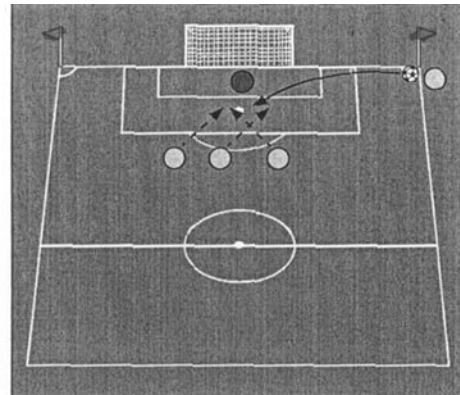


Рис. 41

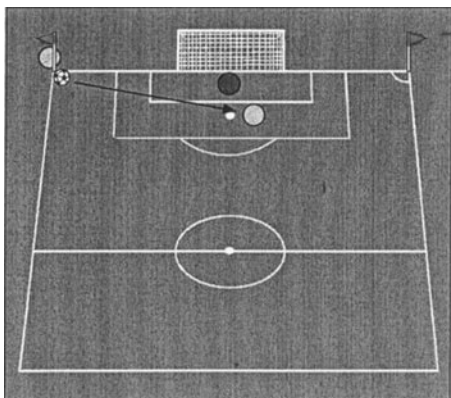


Рис. 42

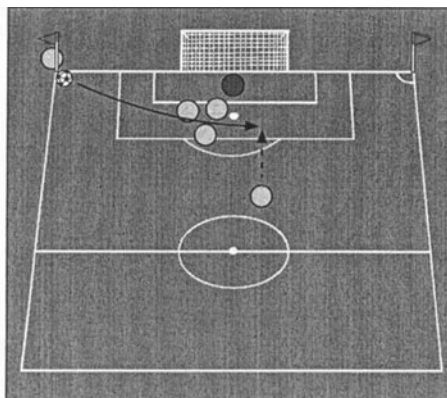


Рис. 43

Б. ШТРАФНЫЕ УДАРЫ

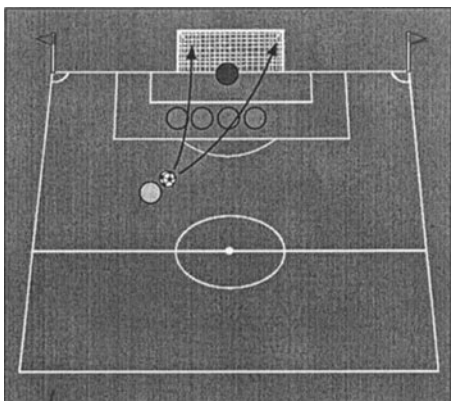


Рис. 44

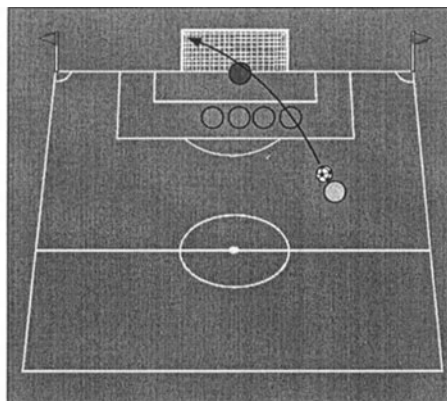


Рис. 45

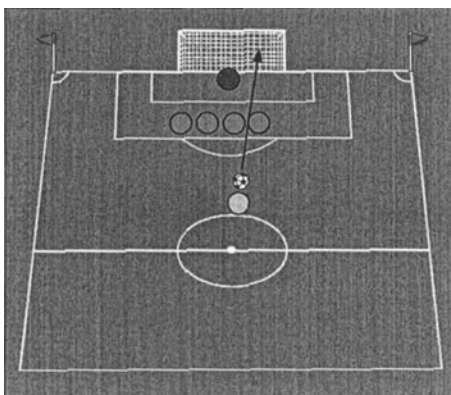


Рис. 46

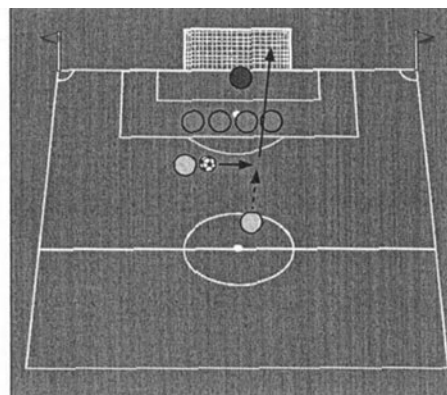
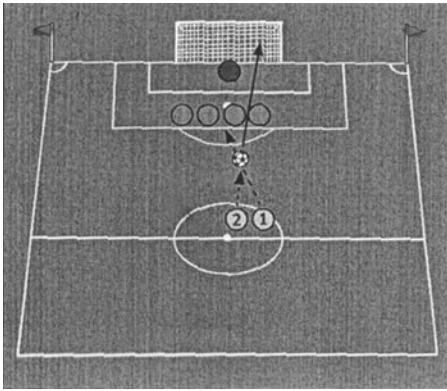
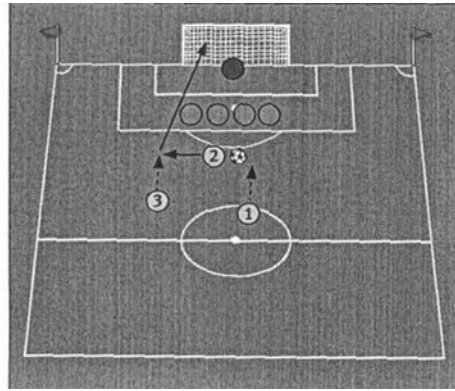


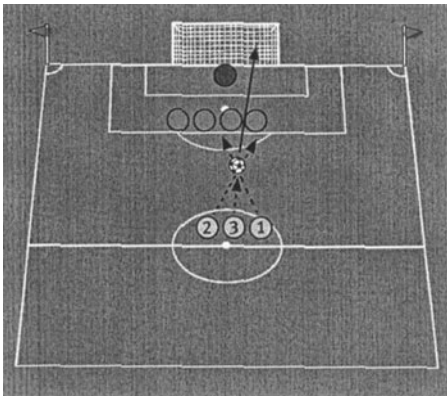
Рис. 47



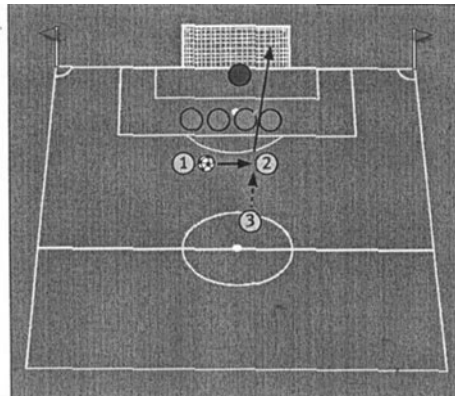
Puc. 48



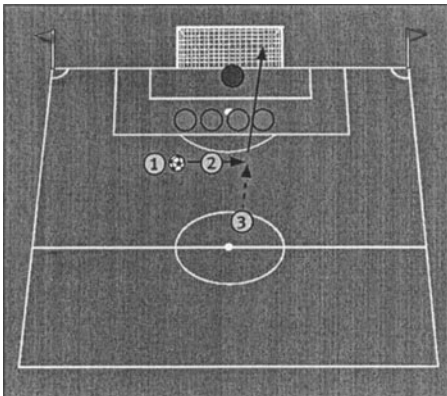
Puc. 49



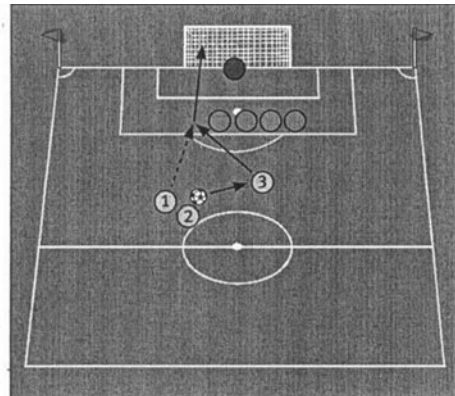
Puc. 50



Puc. 51



Puc. 52



Puc. 53

НЕКОТОРЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ РЕШЕНИЯ:

1. Для преодоления зонной обороны

– вскрыть оборону, создать пространство между линиями и игроками; варьировать темп игры.

- **Атака через все поле**, на флангах.
- **Вывести игру на один из флангов, а затем резко перейти на противоположный фланг.**
- Вывести игру **на середину поля.**
- **Быстро перемещать мяч** (в 1-2 касания), **изменять темп игры.**
- **Пытаться достичь численного преимущества в атаке**, подключив игроков средней линии, особенно тех, которые на флангах.
- **Зайти за спину соперника** (за оборону).
- **Использовать индивидуальные навыки:**
 - обманные маневры, движения игрока поперек поля
 - дриблинг, финты на скорости
 - стенки.

2. Для преодоления усиленной обороны

– атакующая команда должна избегать игры с воронкообразной расстановкой и атаковать исключительно по центру поля; это окажет давление на оборону благодаря скорости и агрессии, характерных для такой атаки.

• **Нападающие** должны рассредоточиться и создать пространство для игроков средней линии.

• **Менять и обмениваться** позициями.

• **Использовать фланги** для реализации качественных дальних навесов или пробить мяч низом в зону между 11-м. отметкой и линией ворот.

• **Заставить оборону выйти вперед; заставить их перестраиваться.**

• **Играть быстро** (в одно касание) с игроками, подключившимися к атаке.

• **Оставаться спокойным**, уводить мяч назад на другую половину поля, перемещать мяч с фланга на фланг и ускоряться в нужный момент.

• **Бить из-за штрафной площади.**

• **Вынуждать соперника сделать ошибку.**

• **Блокировать последнего защитника** (либеро).

– **Для того, чтобы играть против усиленной обороны** команда должна обладать техническими навыками, позволяющими действовать в ограниченных пространствах.

Также необходимо постоянно двигаться.

Будьте осторожны и не потеряйте мяч!

3. Для преодоления смешанной обороны (с плотной опекой нападающих)

- **Сменить зону, освободить пространство, рассредоточиться.**
- **Нападающие** отступают вместе с мячом для того, чтобы выманить оборону.
- **Нападающие** получают мяч, находясь спиной к обороне, останавливают мяч, возвращают, меняют позицию и направление.
- **Нападающие** вбегают защитникам команды соперника за спину.
- **Пытаться создать ситуацию 2 против 1.**
- **Выигрывать в поединках** (путем дриблинга или обманных ходов).
- **Оказывать давление на защитника, владеющего мячом.**
- **Играть и не поддаваться на провокации.**

4. Для преодоления прессинга соперника

- **Избегать попадания в зоны прессинга.**
- **Численно превосходить игроков обороны, находящихся рядом с мячом.**
- **Комбинации из длинных передач за оборону соперника.**
- **Добивание** мяча при отскоке от стоек ворот, вратаря.
- **При движении использовать короткие передачи и создать пространство** для увеличения расстояния между линиями обороняющихся.
- **Комбинации из длинных передач (пасы по диагонали за спину соперника).**
- **Не провоцировать соперника; сохраняйте спокойствие.**
- **Использовать контр-прессинг** (прессинг соперника в ответ на его прессинг).

«Ключевым фактором победы в тактической борьбе является достижение численного преимущества и наличие очень сильных игроков в ситуациях 1 против 1».

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Подготовка всей команды: игра в атаке

а. 11 против 0 – занятие позиций на поле и удержание мяча (рис. 54)

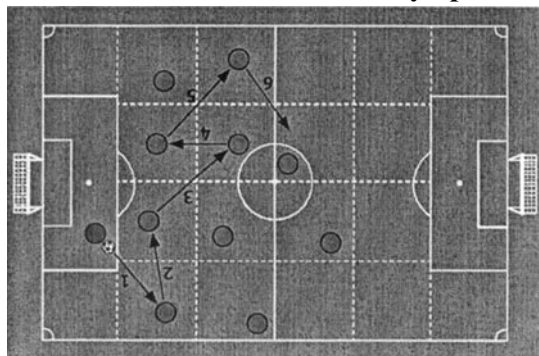


Рис. 54

Организация:

– Команда играет в соответствии с выбранной схемой (4-4-2/4-3-3/3-5-2 и т.д.).

– Игровое поле отмечено зонами, охватывающими поле в длину и в ширину (т.е. те зоны, которые необходимо занять игрокам).

Действие:

– Мяч изначально находится у вратаря и затем переходит от игрока к игроку в одно-два касания; игроки находятся в постоянном движении и занимают отмеченные позиции (компактно).

– игроки могут работать над удержанием мяча на одной половине поля, в центре поля или в зоне атаки.

– Тренер направляет игру команды, обращая внимание на качество передач, на занятие позиций на поле и на общее перемещение команды.

Варианты: тренер подает мяч в другую зону в следующей попытке.

б. 11 против 1 – удержание мяча и завершение (рис. 55)

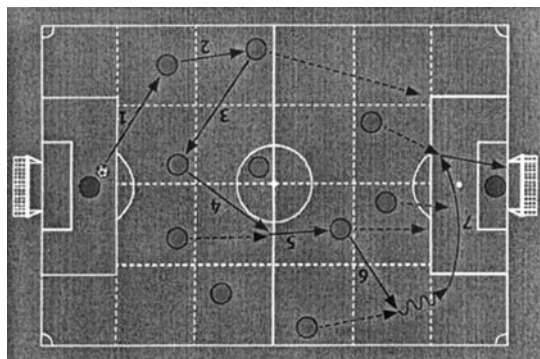


Рис. 55

Организация:

– Команда X (синий кружочек) играет по выбранной схеме.

– Игровое поле отмечено зонами, охватывающими поле в длину и в ширину (это те зоны, которые необходимо занять игрокам).

– Вратарь вводит мяч в игру (игроки, занимающие оборонительные позиции, рассредоточиваются по ширине поля, как только получают мяч).

Действие:

– Мяч быстро перемещают по полю в одно-два касания, при этом игроки пытаются имитировать матчевые ситуации, а затем стараются забить гол.

– Количество передач, сделанных перед ударом по воротам должно быть ограничено.

– Вся команда постоянно перемещается по полю, делая передачи на ход, вбегая в свободное пространство для того, чтобы получить мяч.

Варианты:

- Можно ввести в игру пассивную оборону с обозначением их позиции (фишки, неподвижные игроки и т.д.).
- Использование поля с отсутствием разметки зон.

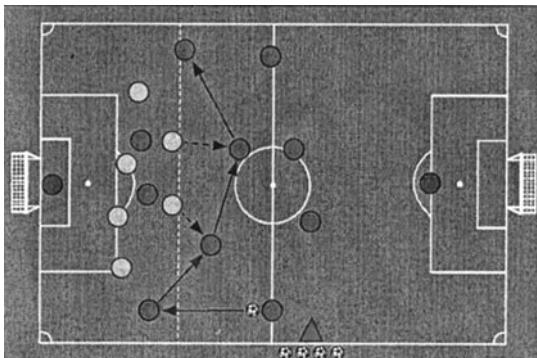
в. 11 против 6 (7) + вратари; попытки забить гол (рис. 56)

Рис. 56

Организация:

- Команда X (синие) с 11 игроками занимает выбранную ею схему.
- Команда Y (желтые) с 6 игроками играет в обороне, разбившись на два блока от центра поля.
- Обычное поле, но с ограниченной линией защиты.

Действие:

- Тренер вводит мяч всегда команде X, которая пытается забить.
- Если команда Y завладеет мячом, они стараются сделать четыре передачи подряд, чтобы получить очко. Когда мячом владеет команда Y, команда X быстро пытается отобрать мяч.
- Переход от атаки к обороне, от обороны к атаке.

Варианты:

- Если команда Y отбирает мяч, они могут сделать передачу вратарю команды X.

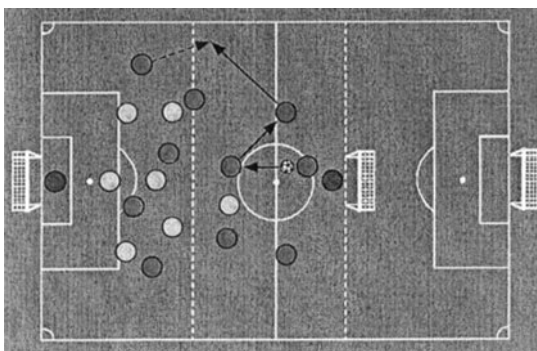
г. 10 против 7 (8), наращивание скорости и завершение атак (рис. 57)

Рис. 57

Организация:

– Команда X (синие) имеет численное преимущество (10 игроков). В команде Y игроков меньше (7).

– 2 нейтральных вратаря, играющих за обе команды.

– Используется поле с разметкой.

Действия:

– Команда X пытается использовать 10 передач в игре без ограничений прежде чем забить мяч в одни из больших ворот.

– Команда Y пытается завладеть мячом как можно быстрее и забить в одни из больших ворот.

– Игра всегда возобновляется одним из вратарей, который подает мяч команде X.

– Переход от атаки к обороне (акцент на удержание мяча, изменение темпа, прессинге, завладении мячом, забивании голов).

2. Подготовка игроков на позициях: Линия обороны (рис. 58)

а. 0 против 11 – воображаемая игра.

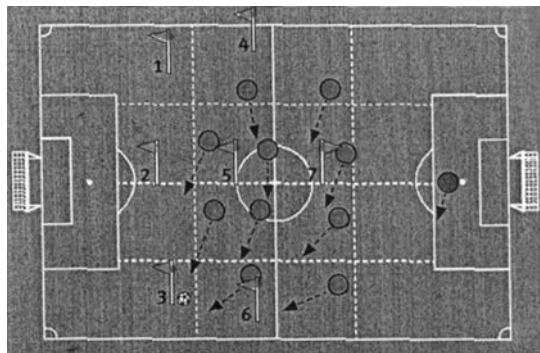


Рис. 58

Организация:

– Команда X играет по схеме 4-4-2 (или 4-3-3/3-5-2).

– Игровое поле также отмечено зонами (это те зоны, которые необходимо занять игрокам); за оборону команды соперника выставляются либо колышки, либо неподвижные игроки.

Действия:

– Команда X перемещается в соответствии с инструкциями тренера.

Например: команда перемещается в блоке к тому колышку, на который указывает тренер (колышки 1, 2, 3 и т.д.).

– Акцент на быстром и агрессивном перемещении; игроки должны выполнять тактические установки тренера.

Варианты:

– Вместо колышков выступают 6 игроков, которые делают передачи друг другу; команда перемещается компактно в блоке.

б. 5 (6) против 11 – оборона на половине поля соперников (рис. 59)

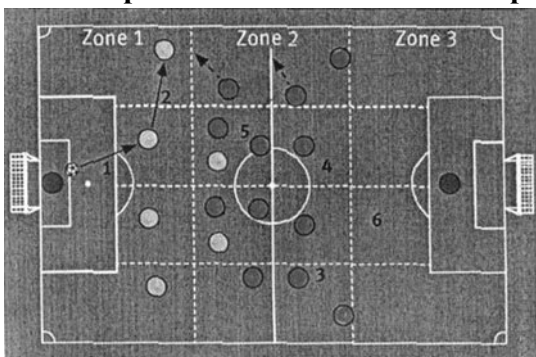


Рис. 59

Организация:

- У команды X (синие) численное преимущество и она организована в соответствии с выбранной схемой.
- В команде Y 6 игроков + 1 вратарь и два дополнительных игрока на половине поля соперника.
- На поле размечены зоны по всей длине и ширине (т.е. те зоны, которые необходимо занять игрокам).

Действия:

- Команда Y пытается вывести мяч из зоны защиты 1; в 2 или 3 передачи после того, как мяч был получен от вратаря, игроки должны отдать мяч одному из двух дополнительных игроков, находящихся в зоне (красные кружочки) соперника.
- Команда X пытается не дать мячу уйти глубоко в их зону и отобрать мяч. Как только мяч отобран команда отдает его назад своему вратарю и затем пытается снова завладеть мячом в центральной зоне 2.
- Тренер корректирует игру и исправляет ошибки.

Варианты:

- Когда дополнительный игрок получает мяч, он пытается забить с помощью второго дополнительного игрока; защитники команды X активно возвращаются и действуют в зоне 3.

в. 8+2 нападающих против 10 (рис. 60)

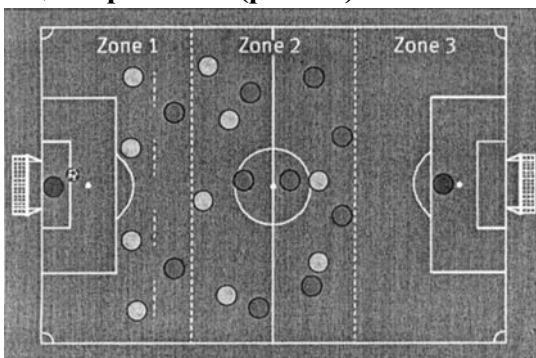


Рис. 60

Организация:

- Команда X (синие) обороняется 10 игроками (8 в зонах 2 и 3).
- В команде Y 10 игроков рассредоточены по всему полю.
- Поле размечено тремя зонами. Игра без ограничений.
- Переход от обороны к атаке.

Действие:

- Команда Y атакует, при этом атаку начинает вратарь. В зоне 1 только 2 нападающих команды X.
- В зонах 2 и 3 команда X обороняется 8 игроками. Команда Y ведет обычную игру и пытается забить.
- Когда выигрывают мяч игроки команды X, они пытаются быстро забить гол с помощью 2 нападающих, которые остались в зоне 1 (5-метровая зона офсайда).

Обычная игра в зоне 1: защитники команды Y обороняются, полузащитники команды X подключаются к нападающим.

г. 11 против 11 – переход от обороны к атаке (рис. 61)

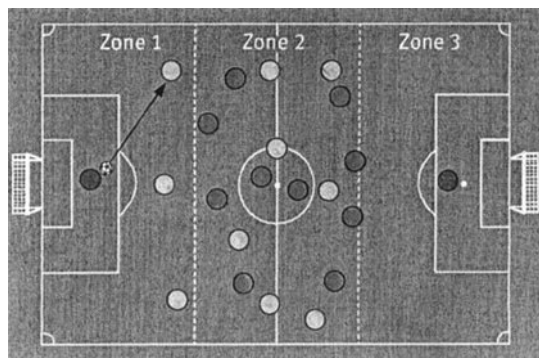


Рис. 61

Организация:

- Команда X (синие) обороняется по схеме, определенной тренером (4-4-2/4—3-3 и т.д.).
- Команда Y атакует, используя другую тактическую систему.
- Поле размечено тремя зонами.

Действие:

- Команда X организует действия в обороне в соответствии с тем, в какой зоне она находится:
 - в зоне 1, **цель** – сломить игру соперника;
 - в зоне 2, **цель** – не дать сопернику перейти через среднюю линию;
 - в зоне 3, **цель** не пропустить.
- В зоне 2 команда Y не может сделать длинную передачу вперед.
- Когда команда X выигрывает мяч, игра продолжает вестись без ограничений или в соответствии с установками тренера.
- Цель – открыться, занять различные зоны, перевести мяч на чужую половину поля, забить гол.

3. Подготовка игроков на позициях: игры 11 против 11

а. 11 против 11 – свободные фланги (рис. 62)

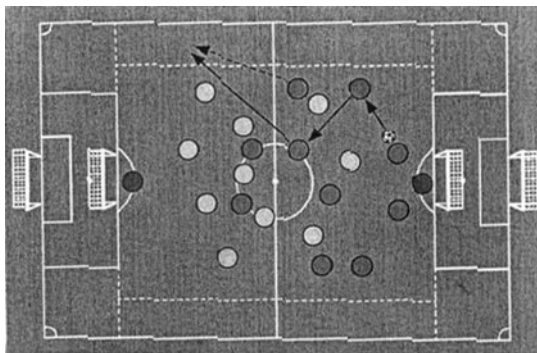


Рис. 62

Организация:

– 2 команды из 11 игроков играют на размеченном поле, освободив фланги.

– Команды выбирают конкретную игровую расстановку (4-4-2/4-4-3/ и т.д.).

Действие:

– Обычная игра в центре поля.

– Один игрок может войти в размеченную зону на флангах, догоняя в ней мяч; ему разрешено сделать не более трех касаний и затем он возвращается (контроль, передача, навес).

– Игрокам разрешается делать не более 2-3 касаний.

– Гол, забитый в обычном ходе матча, добавляет одно очко; гол, забитый с навеса, добавляет два очка.

Варианты:

– Если во фланговую зону вошел нападающий, защитник также может войти в эту зону (для создания ситуации 1 на 1).

– Упражнение можно провести с двумя нападающими на флангах (создавая ситуацию 2 на 1).

б. 11 против 11 в центральной зоне (рис. 63)

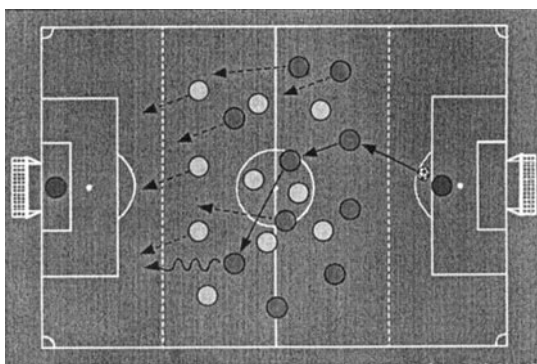


Рис. 63

Организация:

– Команда X (синие) играет по схеме 4-4-2 и команда Y по схеме 4-3-3.

– Игра ведется в отмеченной зоне.

– Линии офсайда отмечены.

Действие:

– Вратари всегда подают мяч в центр поля своей команде.

– Команде, владеющей мячом, разрешается играть в два касания, а игроки пытаются проникнуть в зону защиты соперника (путем передач или дриблинга), пересекая линию.

– Как только они получили доступ в зону защиты, игра ведется как обычно.

– Забитый гол засчитывается только в том случае, если все игроки команды (кроме вратаря) пересекли среднюю линию. Если мячом владеет другая команда, она отыгрывает мяч своему вратарю прежде, чем начать атаковать.

– Переход от атаки к обороне/ от обороны к атаке.

Варианты:

– После того, как команда вновь завладела мячом, она может сразу же начать атаку и попытаться забить (не уходя назад и не делая обратную передачу вратарю).

в. 11 против 11 на половине поля соперника (рис. 64)

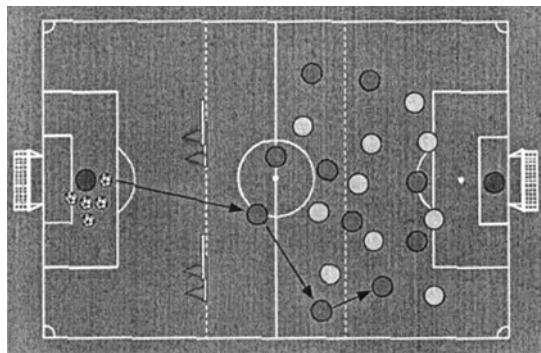


Рис. 64

Организация:

– Команда X (синие) играет по схеме 4-4-2 и атакует большие ворота.

– Команда Y играет по схеме 4-3-3 (или по другой схеме) и обороняется, но может пойти в контратаку. Игра ведется в намеченной зоне.

Действие:

– Игру всегда начинают вратари.

– Команда X пытается найти путь забить.

Если команда Y завладеет мячом, ее игроки могут забить гол в одни из маленьких ворот (передавая мяч по земле или проводя его с хода). Второй гол может быть забит потом, когда игрок пробегает сквозь ворота вместе с мячом в ногах и забивает в большие ворота (один на один с вратарем).

Варианты:

Когда игрок команды Y бежит к воротам один, игрок команды X может сместиться назад, чтобы помешать ему.

г. 11 против 11 – свободная игра (рис. 65).

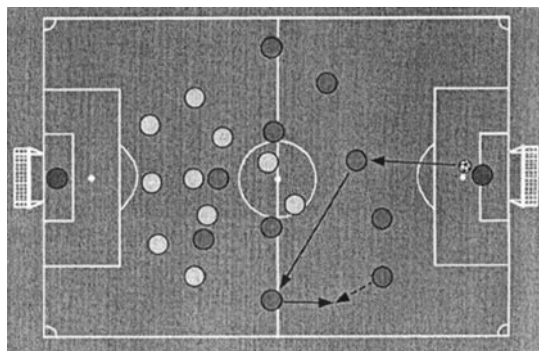


Рис. 65

Организация:

- Обычная игра, которая ведется по всему полю.
- Каждая команда играет по схеме, заданной тренером.
- Продолжительность матча: 3x15'/3x20' (или как решит тренер).

Действие:

- Игра без ограничений или с особыми инструкциями.
- **Например:** в течение 15' команда X играет по схеме 4-4-2; команда Y обороняет свою половину поля, играя по схеме 3-5-2 и проводит контратаки. Затем команда X играет по схеме 3-5-2 в течение 15'.
- Последние 15' тренер определяет, что команда Y ведет со счетом 2:1 и старается сохранить такой счет, в то время как команда X пытается выровнять счет.
- Тренер может либо направлять ход игры, либо позволит команде играть произвольно. Он может скорректировать систему игры команды и исправить тактические ошибки.

11.

ПОДГОТОВКА ВРАТАРЯ

ТЕХНИЧЕСКАЯ

- Усложнение упражнений за счет приближения их к игровой обстановке, увеличение скорости полёта мяча, внезапности его появления, за счет сокращения дистанции, за счет многократности ударов и т.д.
- **Обращать внимание** на выполнение технических приемов легко, уверенно и рационально.
- **Лучше меньше выполнить технических приёмов, но правильно и надёжно.**
- **Выполнять в игре те приёмы, которые хорошо усвоены.**
- **Выполнять в тренировках различные упражнения с мячом в руках.**
- Тренировать технику ловли и отбивания мяча при выходе из ворот с учётом насыщенности штрафной площади игроками и физического противодействия соперника

ТАКТИЧЕСКАЯ

- Совершенствование руководства оборонительными и атакующими действиями линии обороны и полузащиты.
- Совершенствование точности ввода мяча в зависимости от расположения игроков линии атаки.
- **Ввод мяча в зависимости от складывающегося хода игры.**
- **Соблюдение рамок принятой на установке системы взаимодействия линий команды**

ФИЗИЧЕСКАЯ

- Занятия по «офп» можно проводить вместе с командой, а по «сфп» отдельно и не менее 30 минут.
- Проводить занятия по развитию аэробных и анаэробных возможностей с использованием специальных для вратарей двигательных действий

Понятно, что вратари нуждаются в специальной подготовке. Им также **необходимы особые природные данные**. Гибкость, подвижность и ловкость приобретают в процессе тренировок.

Сосредоточенность и смелость – есть два наиважнейших момента. Уверенный прием не только дает смелость вратарям, но также придает команде уверенность.

Кураж и непробиваемость являются двумя наиболее важными факторами, являющимися персональными вратарскими качествами.

Правильно поступают **тренеры, включая** в тренировочную работу вратарей **энтузиазм, удовольствие и удовлетворение**. Если вратарь просто делает практическое упражнение, без энтузиазма, бездумно, тренер окажется несостоятелен. Таким образом, **ответственность тренера – внушать энтузиазм, реализм, спокойствие и творческий подход к делу**.

Совершенствовать свои действия страж ворот должен не только в заранее обусловленных, но и в неожиданных вероятностных ситуациях.

Для занятий по совершенствованию техники приемов мяча при игре в воротах рекомендуются упражнения, которые связаны с ловлей и отбиванием мячей, летящих в нижний и верхний углы ворот.

1. Пятеро нападающих с линии штрафной площадки поочередно наносят разной силы удары в верхний и нижний углы ворот. Отскочившие мячи добивают. **Задача вратаря** – правильно выбрать место в воротах, ловить или отбивать мячи в прыжках и падениях.

2. Вратарь в воротах. Справа и слева на линию штрафной подают навесные мячи. Из-за линии штрафной игроки бьют по воротам с лета, постоянно перемещаясь. **Задача вратаря** – правильно выбрать место, ловить или отбивать мяч, отдавать мяч игрокам для новой подачи. Для усложнения упражнения перед вратарем постоянно перемещается один из игроков (по линии вратарской площадки).

3. На линии штрафной ставят щиты. Мяч за щитами вратарю не виден (рис. 66). В 10-15 м от штрафной – игрок с мячом (он вратарю виден). Этот игрок доводит мяч до штрафной, и в этот момент кто-либо из трех игроков, владеющих мячом (в том числе и за щитами) – бьет по воротам.

4. Моделируется пробивание из-за «стенки». Для усложнения игры вратарю в штрафной находятся 3-4 игрока, которые, перемещаясь, стараются помешать вратарю.

5. Игра 4х3 в одни ворота.

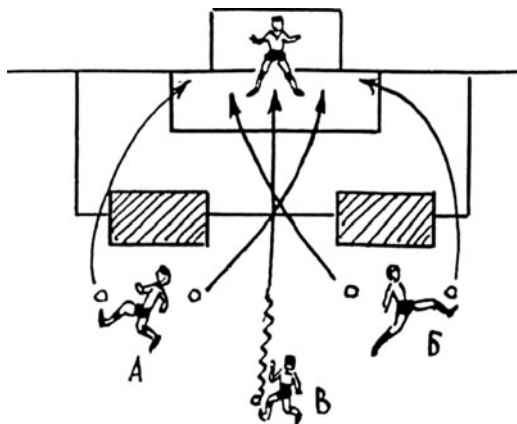


Рис. 66

Совершенствуется умение выбрать место в воротах, руководство оборонной, игра на выходах.

а. Для отработки ловли и отбивания мяча в борьбе с соперником при выходе из ворот рекомендуются упражнения:

1. Группа футболистов в штрафной площади играет в одно касание. Вратарь, постоянно перемещаясь, должен перехватить мяч руками или ногами.

2. Игрок А, находящийся в 10-15 м от штрафной площади, посылает мячи в разных направлениях в штрафную. Два других игрока и вратарь стараются им овладеть.

3. Вратарь в воротах (рис. 67). Перед ним партнер, а в 8-10 м от ворот два соперника (А и Б). Игроки В и Г, находящиеся соответственно слева и справа от ворот, с 20-30 м поочередно направляют мячи с разной силой и по разным траекториям (низом, верхом, на дальнюю и ближнюю штанги, к 11-метровой отметке) в штрафную площадь нападающим, которые стараются поразить ворота. **Задача вратаря** – правильно выбрать место при игре на выходах, применяя наиболее рациональные действия (ловля, отбив, перевод).

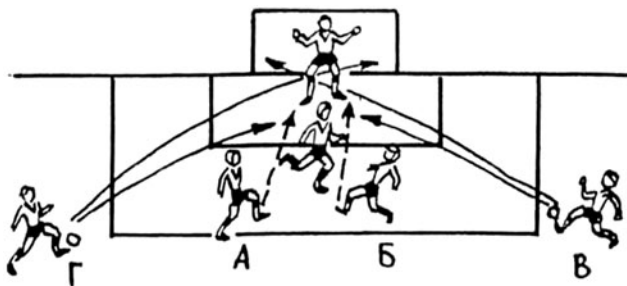


Рис. 67

4. Три игрока в площади ворот. Справа и слева игроки поочередно выполняют штрафные удары. Задача вратаря – в условиях непрерывного силового давления со стороны соперников правильно выбрать место и поймать или отбить мяч.

5. В штрафной и рядом с ней по 6 футболистов защищающейся и нападающей команды. Моделируются условия углового удара. Мяч посылают в разные зоны штрафной и вратарской площадки разными ударами (в том числе и закрученные). Задача вратаря – Выйти и перехватить мяч.

б. Примерные конспекты проведения тренировочных занятий с вратарями

Вариант № 1

Тема: прием мяча низом, на месте и в падении, броске; ловля мяча на разной высоте, навесные передачи, перемещения (смена позиции).

I. Разминка

1. Мяч ударять о землю и ловить на разной высоте отскока, на месте и в прыжках (подскоках) на двух, на одной ноге.

2. Перекид мяча с руки на руку вверх через голову; то же, но под поднятой коленкой (в движении).

3. Катание руками мяча по земле, через широко расставленные ноги.

4. В паре, перемещение приставным шагом и ловля мяча на разной высоте – на уровне груди, над головой, на уровне голени, колен, низом.

5. Спиной друг к другу передача мяча через верх-низ. То же, но с поворотом вправо-влево («восьмерка»).

6. Сидя напротив друг друга, лечь с мячом в руках на спину, руки вверх, садясь – бросок мяча партнеру, тот ловит и ложится на спину и т.д.

7. Лежа в упоре, друг напротив друга, одна рука на земле, другой рукой бросить мяч партнеру, тот одной рукой ловит и обратно и т.д.

8. Сидя друг против друга, расстояние 5-7 м. Мяч в руках. Лечь на бок, бросить партнеру и переместиться на другой бок, поймать мяч обратно.

II. Основная часть

1. И.п. Стоя на линии ворот спиной к полю. По сигналу развернуться, увидеть мяч и поймать его до линии ворот (в падении).

2. И.п. Стоя на линии ворот, у одной штанги, обежать три стойки и в падении поймать мяч, брошенный в угол ворот.

3. То же, но стойки стоят «елочкой». (Сделать поочередно в каждую сторону).

4. Двое поочередно бьют низом в ближний угол – вратарь быстро перемещается от стойки к стойке, ловит мяч в падении, быстро встает.

5. Партнер, стоящий за воротами, кидает мяч через ворота вратарю, тот в прыжке возвращает мяч, разворачивается и в это время один из игроков, стоящих на линии штрафной, наносит удар по воротам, другой идет на добивание.

6. «А» – Игрок «И₁» делает прострел низом, а игроки «И₃», «И₄» «И₅» – пытаются забить. Вратарь действует на перехватах и защищает ворота. (Рис. 68)

«В» – Игрок «И₂» делает передачу верхом, а игроки «И₃», «И₄» «И₅» – пытаются забить. Вратарь на перехвате и защите ворот. (Рис. 68)

«С» – то же самое, но с другой стороны делают игроки «И₇», «И₈».

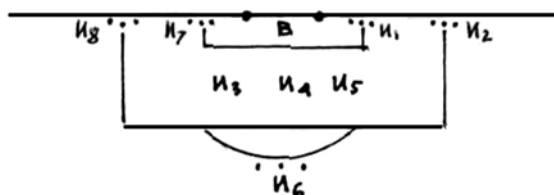


Рис. 68

7. Вратарь перемещается от стойки до стойки, ловит мяч в падении, два партнера стоят напротив ворот и бьют в ближайший угол низом (то же самое на средней высоте; затем руками бросают в верхние углы).

8. Треугольники из трех игроков, вратарь в центре. После каждого удара вратарь поворачивается к следующему игроку.

9. Вратарь на ближней штанге: прострел с фланга, падение, перехват. Тут же удар по центру и прострел с противоположного фланга.

Упражнения в воротах

«А» 1. «Бег» – 6', «стретчинг» – 12'.

2. Работа на выходах с пассивным сопротивлением.

3. Удары по воротам из трех точек, под разным углом к воротам.

4. То же, но разбегаются трое, а бьет один.

5. Ловля мяча на линии ворот с помехой двух игроков.

6. Вратарь на линии ворот, тренер подбрасывает мяч на линии штрафной, вратарь – быстро к мячу, поймать, отдать тренеру и быстро назад в ворота, куда тренер бросает мяч – 30".

7. Отработка выхода 1:1.

«Б» 1. «Бег» – 6', «стретчинг» – 12'.

2. Стоя в центре ворот, выкатить мяч партнеру под удар, быстро переместиться к боковой стойке, коснуться ее и поймать мяч, посланный ударом.

3. Двое стоят в 8-10 м от ворот. Вратарь в воротах. Двое перепасовывают мяч между собой и неожиданно один из них бьет.

4. То же самое, но еще один располагается перед вратарем. Затем 2 игрока, 3.

5. В районе 11-метров от ворот размещают несколько набивных мячей. Игроки стараются пробить низом между этими мячами.

6. Три игрока водят мяч перед штрафной, делая замахи под удар, но бьет один из них.

Вариант № 2

ТЕМА: Прием мяча низом, на месте и в падении, броске, ловля мяча на разной высоте, навесные передачи, перемещения (смена позиций).

I. Разминка

1. Мяч о землю, ловля на разной высоте, на месте и в прыжках (подскоках) на двух, на одной.

2. Перекид мяча с руки на руку вверх через голову; то же через поднятую коленку в движении.

3. Катание по земле, через широко расставленные ноги.

4. В парах перемещение приставным шагом и ловля на разной высоте – на уровне груди, над головой, на уровне голени, колен, низом. 20-25 минут.

Пауза. Упражнения с мячом в паре на месте. Стоя спиной друг к другу передача мяча через верх-низ. То же, через стороны (восьмерка). Сидя

друг против друга, отклониться с мячом назад, наклон вперед – отдать мяч партнеру.

5. В парах, лежа в упоре – одна рука на земле, другой отдать (поймать) мяч партнеру.

6. Сидя друг против друга, расстояние 5-7 м. Туловище назад, мяч в руках, поднимая туловище, кинуть мяч сидящему партнеру (ловля мяча).

7. То же с падением в стороны, стоя на коленях, мяч кидают на разной высоте, низом.

Примечание: Можно поочередно делать набивным и футбольным мячами.

II. Основная часть

1. И.п. Стоя спиной к тренеру на линии ворот, по сигналу развернуться, найти мяч и поймать в падении до линии ворот.

2. Стоя на линии ворот, обежав 3 стойки, в падении – поймать мяч, посланный тренером в ближний угол.

3. То же, но стойки стоят «елочкой».

Примечание: Поочередно в две стороны.

4. Два тренера (или вратаря) поочередно бьют низом в ближний угол – вратарь быстро перемещается от стойки до другой стойки ворот, ловит мяч в падении, быстро встает.

5. Второй вратарь (тренер) кидает мяч с другой стороны ворот через перекладину, первый вратарь в прыжке возвращает мяч, разворачивается и один из 4 игроков, стоящих против ворот на расстоянии 15-20 м, наносит удар, остальные идут на добивание.

6. С каждой стороны по одному игроку стоят на пересечении линии ворот и боковой линии площадки ворот и по одному игроку на пересечении линии ворот и боковой линии штрафной площадки с мячами. В штрафной площадке 3 игрока борются за верховой мяч или идут на добивание, 4-й бьет по центру ворот. Очередность действия: прострел низом от площадки ворот, вратарь – падение и быстрое вставание; подача верховом от линии штрафной, вратарь – выход на верховой мяч; удар игрока, стоящего против ворот. То же с противоположной стороны. Одна серия каждому вратарю.

7. Вратарь перемещается от стойки до стойки ворот, ловит мяч в падении, два партнера стоят против ворот и бьют низом в ближние углы по очереди;

– то же на средней высоте;

– руками бросают верховые мячи в углы.

8. Треугольник из 3-х бьющих низом игроков, вратарь

– падение за низким мячом, летящим рядом.

9. Вратарь на ближней штанге: прострел с фланга – падение; удар по центру, – удар с противоположного острого угла.

Задача – быстро встать и быстро переместиться.

Вариант № 3

ТЕМА: Четкая ловля мяча, выходы на передачи с фланга, броски в ноги.

I. Разминка

1. ОРУ.

2. Ловля мяча у стенки на разной высоте, после броска рукой, удара ногой мяча в стенку.

3. Стоя на расстоянии 10-15 метров, удар партнера подъемом низом – ловля низких мячей.

4. Броски и ловля набивного мяча на расстоянии 5-7 м.
(Резкий бросок мяча на разной высоте).

5. Удары подъемом с лета друг в друга и ловля.

6. И.п. Стоя на коленях – партнер бьет низом рядом – падение и ловля мяча.

7. Удары в ближний угол низом – цель не отпустить мяч.

Сериями по 5-7 ударов в каждую сторону.

II. Основная часть

1. Старт от ближней штанги, ловля верхового мяча, брошенного руками тренером на угол вратарской площадки. Старт и бросок за мячом в ноги стоящему с мячом игроку на углу площадки ворот – возврат на ближнюю штангу и повторение упражнения с броском в ноги по центру и на противоположном углу площадки ворот.

Примечание: Игрок, стоящий с мячом: а) не предпринимает активных действий; б) ведет мяч.

2. Стойка вратаря по центру ворот – удары поочередно вправо – влево от вратаря низом; цель – поймать и не отпустить мяч. (Добивание обязательно).

а) То же на средней высоте – только ловить.

б) руками в верхние углы – только ловить.

3. Игра 4х4 в двое ворот на расстоянии 30 м друг от друга (с центральной линией). В своей зоне 3 защитника против одного нападающего выводят друг друга на удар по воротам или острый пас своему нападающему – постоянно маневрирующему около ворот (идушему на добивание).

Цель – ловля мяча в приближенной к игровой ситуации.

а) То же, но один или два защитника могут перейти на другую половину (атака заканчивается ударом из-за линии или острым пасом один на один).

б) Играют без зон (кроме нападающего), но гол забивать только после передачи с фланга (мяч доставляется игроку на фланг, играющему без сопротивления).

Вариант № 4

ТЕМА: Перемещения вратаря (смена позиций), ввод мяча в игру. Выход на верховые мячи.

I. Разминка

1. ОРУ.

2. Вратари стоят в шахматном порядке с мячом друг против друга, руками бросают несильно мяч по своей линии и, перемещаясь приставным, скрестным шагом, ловят мяч партнера. Примечание: Мяч бросают низом, на средней высоте, верхом.

3. Два вратаря стоят спиной друг к другу на линии ворот, по хлопку одновременно разворачиваются и бегут до противоположных стоек – дотронуться до нее рукой (на соревнование).

а) То же, но лицом друг к другу, хлопают друг друга ладошками, разворачиваются и бегут до стойки ворот.

4. Квадрат в створе ворот 4x1 в одно касание. 1 вратарь на линии ворот, водящий обязан завладеть мячом и забить мяч в ворота (только в этом случае он выходит из квадрата).

II. Основная часть

1. Навес с фланга – выход на верховой мяч – ловля – быстрый ввод мяча рукой в заданную цель (ворота); то же, после прострела низом – ввод в игру ударом по катящемуся мячу.

2. Тренер (партнер) с острого угла (меняя угол) бьет низом в ближний угол – вратарь от противоположной стойки перемещаясь должен в броске поймать или отбить мяч (тренер идет на добивание).

3. Навес с фланга по косо́й линии на дальний угол площади ворот – вратарь перехватывает мяч, если нужно в броске. В случае ошибки второй вратарь забивает гол.

4. И.п. Вратарь на ближней штанге. Второй вратарь на пересечении линии ворот и вратарской площади отдает пас низом наискосок назад на стоящего в радиусе штрафной тренера – тот бьет в противоположный угол – вратарь перемещается, в броске ловит, отбивает в сторону мяч.

а) То же, но второй вратарь отдает пас тренеру, находящемуся напротив ближней штанги.

5. И.п. Вратарь у дальней штанги, перемещаясь, он должен взять мяч в противоположном углу.

б) То же, но тренер сам не бьет, а отдает мяч партнеру, стоящему у противоположной штанги.

в. Для тренировки в ударах по мячу ногой и вбрасыванию мяча при организации атакующих действий команды рекомендуются упражнения:

1. За пределами штрафной площади на разном расстоянии от нее расположены три шита (цели). У вратаря – три мяча (футбольный, теннисный и набивной – вес 1 кг). Задача – вбрасывать мячи, стремясь попасть в цели в определенной последовательности (менять последовательность в весе мяча и очередности бросков в цели).

2. Вратарь выбивает мяч от ворот ногой или бросает рукой перемещающимся игрокам. Задача его – точно адресовать мяч в ноги определенному игроку. Для усложнения вводятся игроки соперника.

3. Вратарь с линии вратарской площадки выполняет удар в направлении игрока, стоящего у линии центрального круга, после чего быстро бежит к линии штрафной и выбрасывает мяч другому игроку, находящемуся в поле. Задача точно выбивать и вбрасывать мяч, находясь в постоянном движении.

4. Игрок (или двое), находящийся перед вратарем, пытается помешать голкиперу быстро и точно ввести мяч в игру. Задача – наиболее рационально (в данной ситуации) точно передать мяч игрокам.

г. Тренировка физических возможностей вратарей.

Особый характер работы вратаря требует **специальных форм тренировки**. Естественно, упор делается на тренировку техники: вратарь должен быть на высоком техническом уровне в течение различных фаз игры и до конца матча. Таким образом, **тренировка вратаря должна сочетать тренировку физических возможностей с тренировкой техники**.

1. Тренировка аэробных возможностей

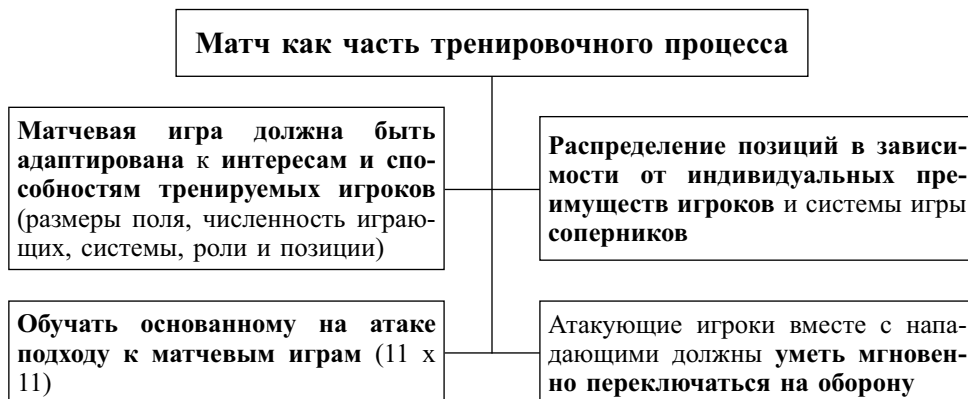
а) **Тренер или игрок делают несильный удар** по углам ворот с большого расстояния для того, чтобы вратарь постоянно перемещался. Это упражнение должно продолжаться 3-5 минут. Отдых 3-5 минут.

б) **Более резкие и частые удары мячом по воротам**, которые делаются с более близкого расстояния, как правило, двумя игроками, чтобы вратарь вынужден был бросаться за мячом. Мяч должен подаваться попеременно по воздуху и по земле.

2. Тренировка анаэробных возможностей

Удары по воротам, сделанные с близкого расстояния в максимальном темпе; мяч подается по воздуху или по земле. Продолжительность упражнения – 1 мин. Отдых – 1 мин. Повторить 3-6 раз. Это упражнение необходимо выполнять с полной отдачей.

12. РАБОТА ТРЕНЕРА ПРИ ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИИ МАТЧА



а. Сначала тренеру необходимо решить несколько общих вопросов:

- продумать и провести тактические занятия команды с учетом индивидуальных возможностей каждого;
- совершенствовать комбинационную игру команды;
- отрабатывать слаженность и скорость взаимодействий;
- провести работу с командой по предотвращению как недооценки соперника, так и переоценки его возможностей;
- стать партнером каждого игрока.

б. Что предусмотреть накануне матча:

- определить игровой и стартовый состав;
- определить игровую схему и расстановку игроков по позициям с учетом их возможностей;
- предусмотреть возможность изменения игровой тактической схемы по ходу матча;
- рассмотреть варианты розыгрышей стандартных положений.

в. Проведение установки на игру:

- назначение стартового состава и запасных игроков;
- обсуждение игровой тактической схемы;
- определение взаимодействий в атаке, обороне и при переходах;
- уточнение участников розыгрыша стандартных положений (штрафные, угловые, пенальти, ауты);
- распределение заданий игрокам в рамках их позиций, возможностей и способностей;
- ориентация игроков на принятие самостоятельных решений в отдельных ситуациях;
- напоминание об игровой дисциплине;
- ориентирование игроков на дополнительные обстоятельства матча (погодные условия, состояние футбольного поля, важность матча).

г. В перерыве между таймами:

- дать игрокам сесть, расслабиться;
- футболисты должны выпить небольшое количество воды (не допускать обильное питье);
- выяснить наличие новых или рецидивы старых травм, оказать помощь;
- коротко проанализировать игру в первом тайме (ограничиться 3-4 – темами);
- говорить четко, ясно, точно;
- внести необходимые поправки в состав, в действия отдельных игроков, звеньев, команды;
- использовать две минуты на растягивание мышц футболистов.

д. Сразу после игры:

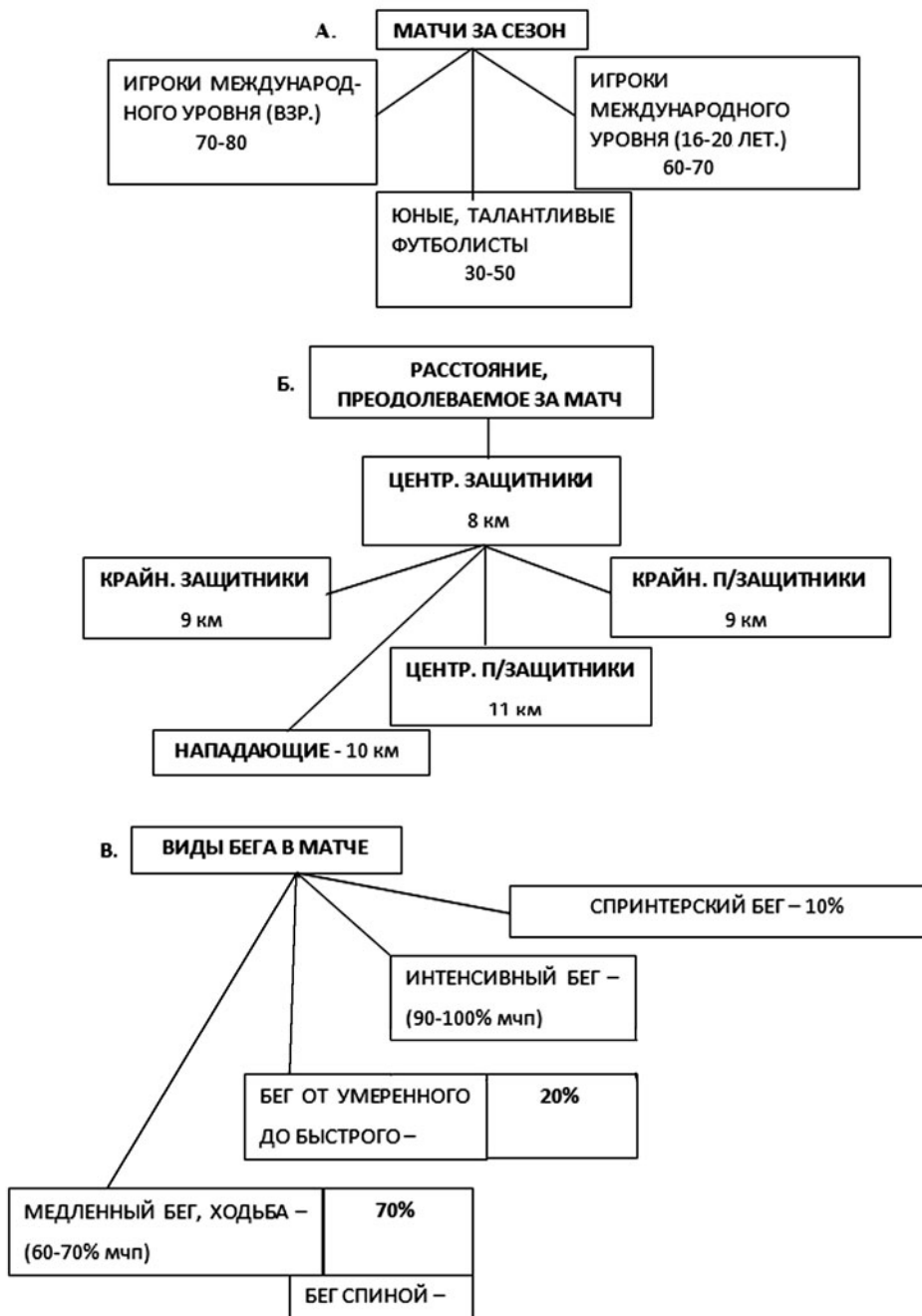
- игроки должны сделать пятиминутную пробежку;
- кроме этого сделать «растяжку» в течение пяти минут (безотносительно результата матча);

- восполнить запас жидкости, затраченной в игре;
- проверить наличие травм, оказать первую помощь;
- провести **быстрый** разбор игры с упором на положительные моменты;
- если результат отрицательный, то лучше отложить замечания до следующей тренировки;
- сделать объявление о следующей тренировке;
- рекомендовать игрокам через тридцать минут съесть пищу богатую углеводами.

е. Анализ матча

<p>– СОСТАВ, ТАКТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА</p> <p>– ОБОРОНА (I-II – ТАЙМ)</p> <ul style="list-style-type: none"> – В какой из 3-х зон играла. – Взаимостраховка. – Как располагались в момент игры у наших ворот. – Персональная опека или зонная оборона. – Персональная опека по всему полю. в зоне обороны. – В средней зоне. – Искусственный оф-сайд. <p>– АТАКА (I-II – ТАЙМ):</p> <ul style="list-style-type: none"> – Наиболее частые ситуации в атаке. – Откуда началась атака. – Как развивалась атака (быстро, медленно, контратака, позиционная атака). – Какие игроки были ключевыми в развитии и заключительной части атаки. – Фланговые атаки. <p>ПЕРЕХОД – ИЗ АТАКИ В ОБОРОНУ (I-II – ТАЙМ):</p> <ul style="list-style-type: none"> – Был ли быстрый прессинг при потере (в районе мяча, на всём поле). – Отход командой назад. – Сужение игрового пространства к-дой на всем поле, взаимостраховка. – Оставление свободных зон. 	<p>ИЗ ОБОРОНЫ В АТАКУ (I-II – ТАЙМ)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Где чаще всего происходит отбор мяча. – Какие игроки чаще всего участвовали в отборе. – Следовали ли контратаки. – Использовалась ли позиционное развитие атаки после отбора. – Были ли зоны, где можно найти варианты продолжения атаки. <p>ДРУГИЕ СИТУАЦИИ В ИГРЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Угловые. – Штрафные. – Как забиты голы. – Как пропущены. – Как влияли на игру счет, замены, удалення. <p>ОСОБЫЕ КАЧЕСТВА ИГРОКОВ (ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ И ОТРИЦАТ. ВЛИЯНИЕ НА ИГРУ):</p> <ul style="list-style-type: none"> – Взаимодействие между защитниками, п/защ., нападающими. – Смещения по позициям. – Использование свободных зон. – Где это чаще всего происходило. – Особые командные качества (положительные и отрицательные). – Как пробивались 11-м удары. 	<p>ВАЖНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОБЛЕМ:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Что шло не так как планировалось. – Ключевые игроки и позиции относящиеся к проблеме. – В какой момент проявляются проблемы. – На каком участке поля. – Какие особые обстоятельства повлияли на игру. <p>– РАЗБОРЫ ДОЛЖНЫ ЯВИТЬСЯ УЧЕБОЙ, ГДЕ ОПРЕДЕЛЯЮТСЯ ОШИБКИ И ПУТИ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ИХ УСТРАНЕНИЯ.</p> <p>– КРОМЕ ЭТОГО ОТМЕЧАЕТСЯ И ТО, ЧТО УДАЛОСЬ СДЕЛАТЬ, В ЧЕМ ПРОЯВИЛИСЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ КАЖДОГО И КОМАНДЫ В ЦЕЛОМ.</p> <p>– НЕ МЕНЕЕ ВАЖНЫМ ЯВЛЯЮТСЯ ПРОСМОТРЫ СОБСТВЕННЫХ ИГР И ИГР ВЕДУЩИХ КЛУБОВ И СБОРНЫХ С ПРИВЛЕЧЕНИЕМ УЧАЩИХСЯ В КАЧЕСТВЕ ПОМОЩНИКОВ</p>
---	---	---

13.

ФУТБОЛ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Игра в футбол – чередование интенсивных игровых действий (1-5”) с относительно медленными действиями (легкий бег, ходьба).

Это вид спорта, требующий высокоинтенсивных, прерывистых усилий, следовательно, **важна стартовая скорость и аэробно-анаэробная выносливость**. Это требует долгосрочной спортивной подготовки, которая **начинается в возрасте 12-14 лет** и осуществляется постепенно с учетом роста игрока, **персонального ритма развития** и потенциальных способностей.

Цель правильной физической подготовки – дать возможность игроку полностью использовать его технические, тактические и умственные способности как можно дольше в матче, да и в спортивном сезоне.

Соревновательная деятельность в футболе требует высокого уровня **развития силы и на ее базе – быстроты (скорость бега)**. От уровня **функциональной подготовленности мышц ног** (мышечные волокна), а именно **силы и способности к потреблению кислорода** зависит **эффективность игровой деятельности футболиста**. Если будет преобладать **доля анаэробного гликолиза** – мышцы начнут закисляться. Если преобладают **процессы аэробного гликолиза**, то через 30-45” паузы на восстановление уже можно выполнять следующую работу. **Выносливость не является лимитирующим фактором**, поскольку легко компенсируется соответствующим поведением на **футбольном поле** (в том числе тактикой игры), когда игрок или команда **умышленно снижают темп игры**. Это позволяет заметно ликвидировать продукты анаэробного гликолиза в организме.

Работая над физическим состоянием на тренировках, нужно использовать мяч как можно больше, ибо это важный инструмент футболиста. **В зависимости от целей конкретной тренировки необходимо найти баланс между комплексной физической тренировкой (с мячом) и специальной физической тренировкой (без мяча)**.

На этапе спортивного совершенствования физическая подготовка имеет **более выраженную специальную направленность**, чем на предыдущих этапах.

Завершение формирования организма позволяет в значительной степени **приблизить подготовку футболистов юношей к подготовке взрослых игроков**. Однако, функциональные возможности юношей составляют примерно лишь 70-80% возможностей взрослого.

Занятия по физической подготовке и в этом возрасте должны проходить эмоционально и интересно.

Старты или прыжки с места, ускорения и другие двигательные действия требуют для их выполнения участие м-ц разгибателей тазобедренных и коленных суставов, сгибателей голеностопных суставов. Следовательно, **ведущими мышцами являются ягодичные, четырехглавые, м-цы задней поверхности бедра и икроножные.**

Для проработки этих м-ц необходимо включать прыжки-многоскоки, спринтерский бег, прыжки в гору, приседания с весом 30-50%, бег по 50 м (8-9'') или 100 м (16-18'').

Упр-я проводятся в виде интервальной тренировки:

Продолжительность упр-я до легкого утомления

Интервал отдыха – 45-60''

Кол-во упражнений в серии – 5

Интервал между сериями – 5-10'

Серий – 2-5

Общее время тренировки – 30-45'

2-3 Тр-ки в неделю, в течение 1-2 месяцев.

Из тренировочного процесса **следует полностью исключить** нагрузку, вызывающую увеличение чсс более 180 уд/мин, длительностью более 30'', одна игра в неделю.

Применение соревновательных упр-ний ежедневно или более 2 раз в неделю может быть причиной заболевания сердца (гипертрофия сердечной м-цы)

Для избежание явления перетренированности необходимо ограничивать объём интенсивных упр-ний и **раз в месяц проводить разгрузочные микроциклы со снижением интенсивных упражнений в 3-5 раз.**

Нельзя развивать взрывную силу! В м-це есть быстрые и медленные мышечные волокна, а их соотношение наследуется, поэтому быстрота не развивается, а **скорость сокращения м-цы при среднем внешнем сопротивлении может вырасти только в результате роста силы.**

Проблема скорости может эффективно решаться при выполнении ускорений по 3-6'' с около или max интенсивностью, что создаёт предпосылки для активизации гликолических мышечных волокон без существенного разворачивания анаэробного гликолиза (закисления). **В результате создаются условия для расслабления м-цы и минимизации локального утомления.** Тренерское мастерство заключается в определении необходимой интенсивности и продолжительности тренировочного упр-я.

Индивидуализация применения средств и методов физической под-ки является **основным принципом спортивной тренировки!**

Программа подготовки юных футболистов, в которой применяется **силовые упр-я в статодинамическом режиме с малыми и средними весами, скоростно-силовыми упражнениями, обладают высокой эффективностью,** способствуют неуклонному, из года в год, **росту скоростно-силовых и азробных возможностей при адекватном режиме питания.**

Средства и методы тренировки по физической подготовке

ДЛЯ РОСТА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ИГРОКА НЕОБХОДИМО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СПЕЦИФИЧЕСКИЕ И НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА.

– **Неспецифические средства для роста силовых возможностей:**

- Круговая тренировка с применением статодинамического режима (без расслабления). Эти упражнения **воздействуют на окислительные мышечные волокна(омв)** что позволяет **увеличить выносливость.**
- Упражнения с резиновыми амортизаторами для приводящих м-ц и сгибающих тазобедренных суставов **увеличивают силу омв** и обеспечивают профилактику травм.
- Прыжковые и спринтерские упр-я значительного локального утомления м-ц (длительностью 10-20'') **воздействуют на гликолитические мышечные волокна** (гвм), что создаёт основу для роста скорости сокращения мышц.
- Такое же воздействие от бега по ступенькам трибун (8-12'', отдых 1-2', чсс 110-140 уд/мин) или на крутой холм.

С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИФИЧЕСКИХ СРЕДСТВ РЕШАЮТСЯ ВОПРОСЫ СОПРЯЖЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ. ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧ. ДЕЙСТВИЙ, В КОТОРЫХ ЧЕРЕЗ 30-60'' БУДУТ ПОВТОРЯТЬСЯ РЫВКИ С МАХ ИНТЕНСИВНОСТЬЮ ПО 3-5'', ЗАСТАВЛЯЮЩИЕ АКТИВИЗИРОВАТЬСЯ ПОЧТИ ВСЕ ГВМ, И ПРИ ПОДДЕРЖКЕ СРЕДНЕГО ПУЛЬСА НЕ БОЛЕЕ 160 УД/МИН, **УДАЁТСЯ ДОБИТЬСЯ РЕЖИМА ОБЕСПЕЧИВАЮЩЕГО УКРЕПЛЕНИЕ ЭТИХ ВОЛОКОН.** ТАКОЙ ЖЕ ЭФФЕКТ И ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ.

Нагрузка тренировочных занятий

В 16 лет происходит закрепление всех основ мастерства, заложенных ранее. **Тренировочные нагрузки направляются на поддержку и стимулирование процесса естественного биологического развития и создание предпосылок для постепенного перехода юниоров в разряд взрослых спортсменов.**

В 12-17 лет даже неспецифичная тренировочная нагрузка, в результате естественного роста и развития юноши, сопровождается улучшением спортивных результатов.

а. Планирование нагрузки

На всех этапах подготовки прогресс в обучении ребят возможен лишь при подборе упражнений и планировании нагрузок (тренировочных и соревновательных) посильных юным футболистам, соответствующим их возрастным и индивидуальным особенностям, а также уровню подготовленности.

На этапе спортивного совершенствования эффективно следующее акцентированное планирование нагрузок: скоростно-силовые + скоро-

стные + на выносливость или скоростные + скоростно-силовые + на выносливость. Такая последовательность целесообразна как при подборе упражнений для занятий, так и при распределении нагрузок в течение дня или в ходе тренировочного цикла. Обязательное условие – отдых юных футболистов после занятия с акцентом на выносливость (перед занятиями скоростного или скоростно-силового характера).

В 16 лет темп роста тренировочных нагрузок не должен быть большим.

Этот возраст не требует какого-либо «щадящего режима», однако необходимо устраивать достаточно продолжительные перерывы для восстановления.

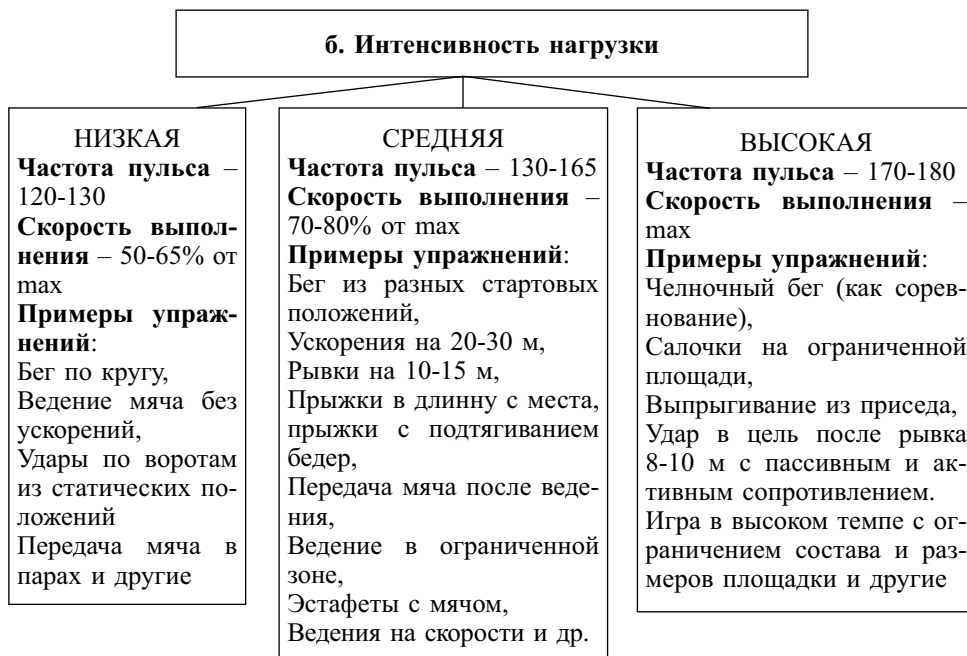
Во время перерывов между интенсивными нагрузками полезно сменить упражнение, например, поиграть в квадрате 5х5 м или в одно-два касания в течение 2-3 минут.

В практике подготовки спортсменов применяют волнообразную, прямолинейно-восходящую и ступенчатую динамики нагрузки. (Смотреть материалы этапа начальной подготовки).

Нагрузки при выполнении упражнений должны быть сугубо индивидуальными.

Индивидуальную меру нагрузки определяют так называемым максимальным тестом, т.е. испытанием на максимально возможное выполнение каждого упражнения (число повторений, скорость), включенного в комплекс круговой тренировки.

Для удобства контроля за нагрузкой на организм все упражнения в зависимости от частоты пульса условно можно разделить на три группы интенсивности: низкую, среднюю и высокую.



Реакция организма на занятия с большой нагрузкой

Проведение занятий с малой и средней нагрузкой через 6 часов после тренировки с большой нагрузкой приводит к:

- отсутствию существенного влияния или даже ускорению процессов восстановления;
- главное, чтобы последующее занятие имело другую направленность.

Проведение занятий на развитие скоростных возможностей после тренировки с большой нагрузкой приводит к:

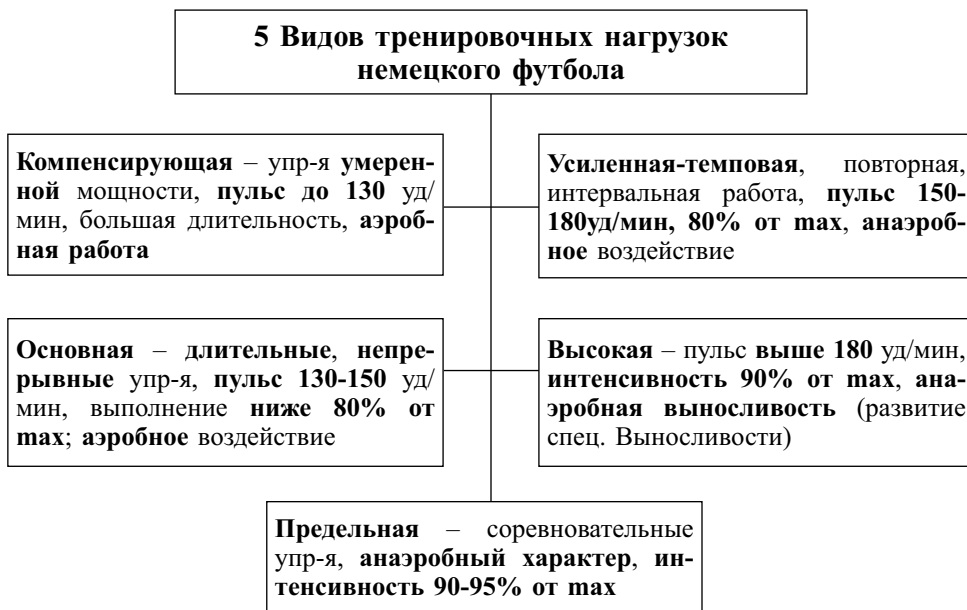
- угнетению скоростных возможностей через 6 и 24 часа;
- выносливость к **аэробной** работе будет выше исходной через 6 часов и на следующий день;
- через 6 часов заметно снижение выносливости к **анаэробной** работе.

Проведение двух занятий, направленных на развитие общей выносливости с интервалом в 24 часа, приведет к:

- возникновению более выраженного утомления чем после одного занятия;
- полного восстановления не будет наблюдаться и через 72 часа;
- скоростно-силовые возможности достигнут исходного уровня через 24 часа;
- специальная выносливость достигнет исходного уровня через 48 часов.

Таким образом, можно говорить, что **рациональное чередование больших нагрузок позволяет приступить к напряженным тренировкам, не ожидая полного восстановления**, т.е. возможность провести занятия иной направленности, оказывающее преимущественное воздействие на те системы организма, которые не принимали активного участия в выполнении предыдущей работы. **Это позволяет интенсифицировать тренировочный процесс без угрозы переутомления.**

В немецком футболе определяют несколько иную традицию тренировочных нагрузок.



Классификация нагрузки

а. Квадраты

В таблице представлены данные, характеризующие нагрузку наиболее распространенных в практике футбола специализированных упражнений – квадратов. Анализ показывает, что величина СТЭ (срочный трениров. эффект) при их выполнении обусловлена рядом факторов, влияние которых неодинаково.

Таблица 1

№ п/п	Название упражнений	Условия выполнения	Размер площадки, м	ЧСС, уд/мин	Воздействие
1.	Квадрат 2x2	Персонально с каждым	50x40	160-195	СМ, АН
2.	-//-/-	-//-/-/-	30x30	156-177	СМ
3.	Квадрат 3x1	В два касания	30x30	130-138	А
4.	Квадрат 3x3	Персонально с каждым	30x20	156-182	СМ
5.	-//-/-	Персонально с каждым в два касания	50x40	150-180	СМ
6.	-//-/-	-//-/-	40x30	146-186	А, СМ, АН
7.	Квадрат 2x2	В одно касание	15x15	128-148	А
8.	-//-/-	В два касания	20x20	115-162	А, СМ
9.	Квадрат 4x4	Без ограничений	50x40	139-182	А, СМ, АН

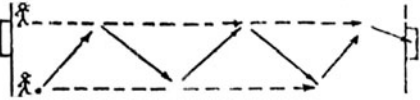
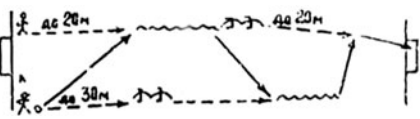
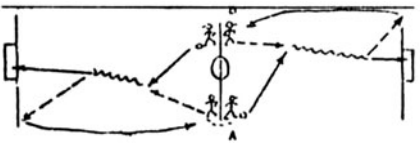
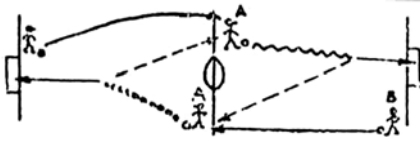
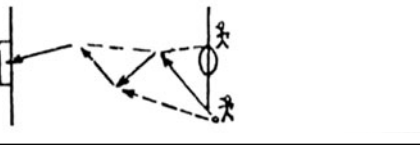
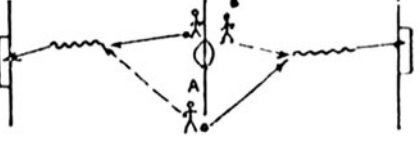
№ п/п	Название упражнения	Условия выполнения	Размер площадки, м	ЧСС, уд/мин	Воздействие
10.	-//-/-	С одним нейтральным в два касания	20x15	130-141	А
11.	-//-/-	-//-/-	30x20	156-162	СМ
12.	-//-/-	-//-/-	50x40	141-177	А, СМ
13.	-//-/-	Персонально с каждым в два касания	50x40	156-187	СМ, АН
14.	-//-/-	В два касания	30x40	135x160	А, СМ
15.	Квадрат 5x5	Персонально с каждым в два касания	50x40	142-167	А, СМ
16.	-//-/-	-//-/-	50x35	135-155	А
17.	-//-/-	-//-/-	35x25	139-162	А, СМ
18.	Квадрат 5x5	-//-/-	30x25	174-183	СМ
19.	-//-/-	Без ограничений	30x25	141-167	А, СМ
20.	Квадрат 6x4	В два касания	30x25	135-145	А
21.	Квадрат 6x6	В одно касание	30x20	130x173	А, СМ
22.	-//-/-	С одним нейтральным в два касания	30x20	135-168	А
23.	-//-/-	-//-/-	50x30	135-174	А, СМ
24.	-//-/-	Без ограничений с одним нейтральным	50x30	155-162	СМ
25.	Квадрат 7x6	В два касания	35x20	128-146	А
26.	Квадрат 7x7	В два касания	50x40	136-176	А, СМ
27.	-//-/-	Персонально с каждым	50x40	157-174	СМ
28.	-//-/-	Без ограничений	50x40	157-176	СМ
29.	-//-/-	-//-/-	40x30	137-168	А, СМ
30.	-//-/-	С одним нейтральным в два касания	100x50	156-182	СМ
31.	-//-/-	С одним нейтральным без ограничений	100x50	142-159	А
32.	Квадрат 8x8	В одно касание, при отборе в два касания	100x50	150-186	СМ, АН
33.	-//-/-	4x4 Персонально с каждым в два касания на своей половине поля	100x50	145-186	А, СМ, АН
34.	-//-/-	Без ограничений	100x50	146-187	А, СМ, АН
35.	-//-/-	-//-/-	50x40	141-179	А, СМ
36.	-//-/-	-//-/-	60x45	135-167	А, СМ

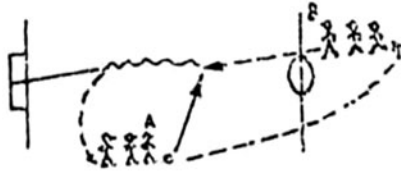
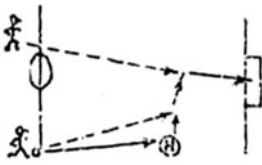
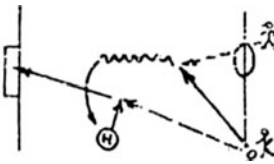
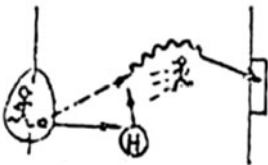
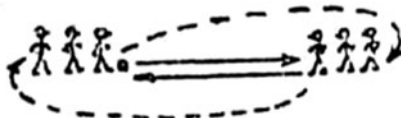
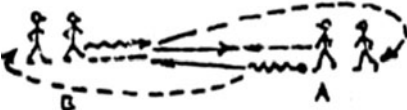
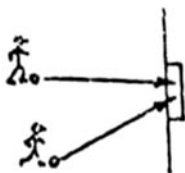
б. Стандартные упражнения

В таблице представлена группа специализированных упражнений футболистов, которые условно можно назвать стандартными. Таких упражнений в практике футбола используется довольно много и не случайно, что именно они составили наибольший частный объем тренировочных специализированных средств (по количеству разновидностей упражнений).

Таблица 2

№ п/п	Название упражнений	Условия выполнения	Размер площадки, м	ЧСС, уд/мин
1.	Жонглирование в парах	Активный отдых (произвольно)	3-5	169-130
2.	-//-/-	Мяч удержать в воздухе	3-5	120-125
3.	-//-/-	Произвольно	3-5	121-129
4.	-//-/-	Мяч удержать в воздухе	5-15	127-135
5.	Передачи в парах	Правой, левой в одно, два касания	5-15	120-138
6.	-//-/-	Правой, левой в одно, два касания с удалением и сближением	5-15	134-142
7.	-//-/-	Произвольно	30-40	124-131
8.	-//-/-	-//-/-	10-15	120-125
9.	-//-/-	Активный отдых	15-20	120-125
10.	-//-/-	Головой	5-10	120-125
11.	-//-/-	В одно касание, с ускорением	5-20	125-142
12.	Передачи в парах	По всему полю в движении	10-15	125-140
13.	-//-/-	Головой, с кувырком, в прыжке со сменой мест	3-15	144-154
14.	-//-/-	Головой, в прыжке на левой, правой со сменой мест	3-10	148-152
15.	Передачи в парах	В прыжке на левой, правой со сменой мест	3-10	147-155
16.	Удары в цель	Произвольно поразить ворота (активный отдых)	15-20	124-131
17.	-//-/-	Произвольно, с ведением от центра	15-25	130-148
18.	-//-/-	Произвольно (активный отдых)	15-20	120-138
19.	-//-/-	С пассивным сопротивлением партнера (в зоне штрафной с ведением от центра)		139-154
20.	-//-/-	От центра с пробросом мяча на ход (в потоке)		135-154
21.	-//-/-	От центра с жонглированием с лета (в потоке)		126-131

№ п/п	Название упражнений	Условия выполнения	Размер площадки, м	ЧСС, уд/мин
22.	-//-/-	От центра набрасывает мяч себе руками – с ускорением, с лета		139-156
23.	Удары через нейтрального	В потоке тренер бросает под удар		146-156
24.	-//-/-	В потоке, в одно касание с тренером		125-149
25.	-//-/-	То же №24, но удар левой		139-148
26.	-//-/-	2 нейтральных для «стенки»		154-182
27.	-//-/-	Один нейтральный. Удары правой, левой		138-156
28.	-//-/-	То же №23		130-139
29.	-//-/-	То же №24		141-161
30.	Удары в парах	С пассивным сопротивлением защитников		170-179
31.	-//-/-			135-176
32.	-//-/-			125-182
33.	-//-/-			178-188
34.	-//-/-			153-174
35.	-//-/-			138-164
36.	-//-/-			135-146

№ п/п	Название упражнений	Условия выполнения	Размер площадки, м	ЧСС, уд/мин
37.	-//--			124-145
38.	--//--			127-146
39.	--//--			139-172
40.	Удары через нейтрального	С пассивным сопротивлением защитника 		155-174
41.	Имитация движений в парах	Игрок вводит мяч в различных направлениях, партнер имитирует его движения (со сменой мест)		135-146
42.	Эстафета встречная		15	136-154
43.	--//--		15	
44.	Удары с места в цель		15-20	115-138

в. Двухсторонние игры

В таблице представлена информация об особенностях проведения, нагрузке и частоте применения в тренировочных занятиях двухсторонних игр.

Таблица 3

№ п/п	Название упражнений	Условия выполнения	Размер площадки, м	ЧСС, уд/мин	Воздействие
1.	Двухсторонняя 3x3	В одни ворота, персонально с 1-м нейтральным	50x40	138-166	А, СМ
2.	Двухсторонняя 4x4	В два касания	50x40	140-158	А, СМ
3.	-//-/-	Без ограничений	50x40	125-147	А
4.	-//-/-	-//-/-	30x20	128-144	А
5.	-//-/-	-//-/-	50x20	141-157	А, СМ
6.	-//-/-	С отягощением (игрок на плечах)	20x10	138-181	А, СМ
7.	Двухсторонняя 5x5	Без ограничений	50x40	151-184	СМ
8.	-//-/-	-//-/-	30x25	136-154	А, СМ
9.	-//-/-	С одним нейтральным	45x30	125-155	А, СМ
10.	-//-/-	С одним нейтральным в два касания	50x40	129-174	А, СМ
11.	Двухсторонняя 6x6	Без ограничений	50x40	149-182	СМ
12.	-//-/-	-//-/-	30x30	137-174	А, СМ
13.	-//-/-	-//-/-	40x30	129-151	А
14.	-//-/-	С завершением удара головой	50x40	140-169	А, СМ
15.	-//-/-	С одним нейтральным	50x40	128-153	А
16.	-//-/-	В два касания	100x50	141-172	А, СМ
17.	-//-/-	-//-/-	50x40	141-177	А, СМ
18.	Двухсторонняя 7x7	Без ограничений	50x40	142-179	А, СМ
19.	-//-/-	-//-/-	40x30	135-155	А
20.	-//-/-	-//-/-	30x20	132-156	А
21.	-//-/-	С положением вне игры	100x50	137-169	А, СМ
22.	-//-/-	Персонально	100x50	149-183	СМ
23.	-//-/-	В два касания	50x40	156-182	СМ
24.	-//-/-	-//-/-	30x20	142-172	А, СМ

№ п/п	Название упражнений	Условия выполнения	Размер площадки, м	ЧСС, уд/мин	Воздействие
25.	Двухсторонняя 8x8	Без ограничений	100x50	145-184	СМ
26.	-//-/-	При срыве атаки быстро возвратиться в исходное положение	100x50	176-188	СМ, АН
27.	-//-/-	В два касания	100x50	145-182	СМ
28.	-//-/-	В одно касание	100x50	149-183	СМ
29.	-//-/-	Персонально	100x50	133-187	А, СМ, АН
30.	-//-/-	4x4 на полполя с одним нейтральным	100x50	128-186	А, СМ, АН
31.	-//-/-	В два касания на своей, без ограничения на чужой	100x50	169-186	СМ, АН
32.	Двухсторонняя 9x9	Без ограничений	100x50	131-179	А, СМ
33.	-//-/-	С завершением удара головой	100x50	153-180	СМ
34.	-//-/-	На своей половине в одно касание, на чужой без ограничений	100x50	149-186	СМ, АН
35.	-//-/-	На своей без ограничения, на чужой в одно касание	100x50	148-179	СМ
36.	-//-/-	При завершении в два касания	100x50	150-169	СМ
37.	-//-/-	В одно касание	100x50	156-169	СМ
38.	-//-/-	На своей половине в два касания, на чужой без ограничений	100x50	176-198	СМ, АН
39.	Двухсторонняя 10x10	Без ограничений	100x50	147-184	СМ
40.	-//-/-	В два касания на своей половине, без ограничения на чужой	100x50	135-176	А, СМ

СИЛА

1. Цели и задачи силовой подготовки

Сила футболиста не ограничивается его ногами; она распространяется на все тело. Соответственно, мышцы должны быть развиты должным образом, и начинать делать это следует с самого раннего возраста.

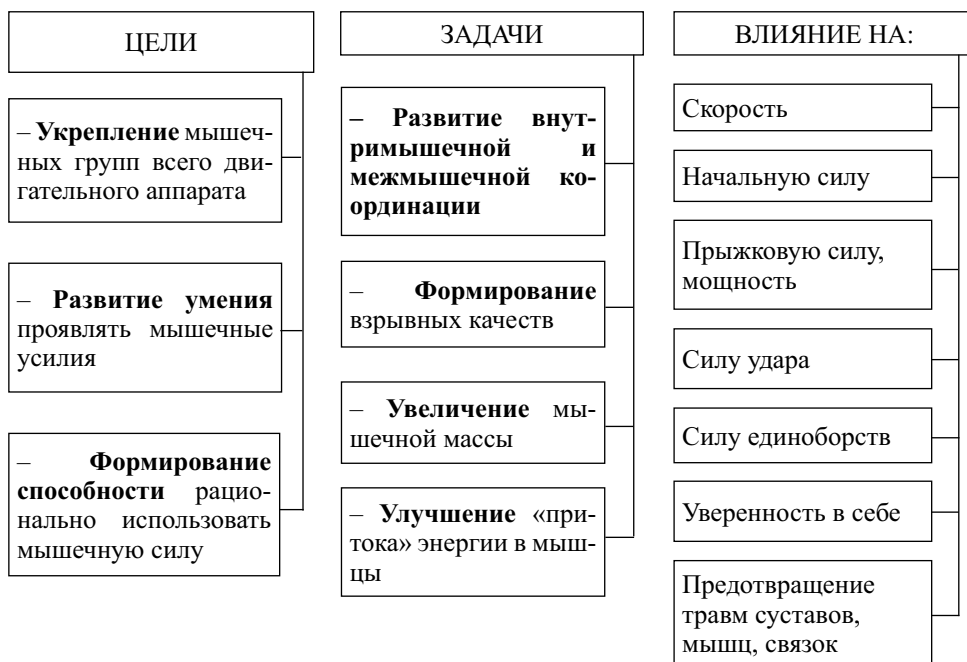
40-50% общей массы тела составляют мышцы. Соотношение медленных и быстрых мышечных волокон сугубо индивидуально и закладывается генетически.

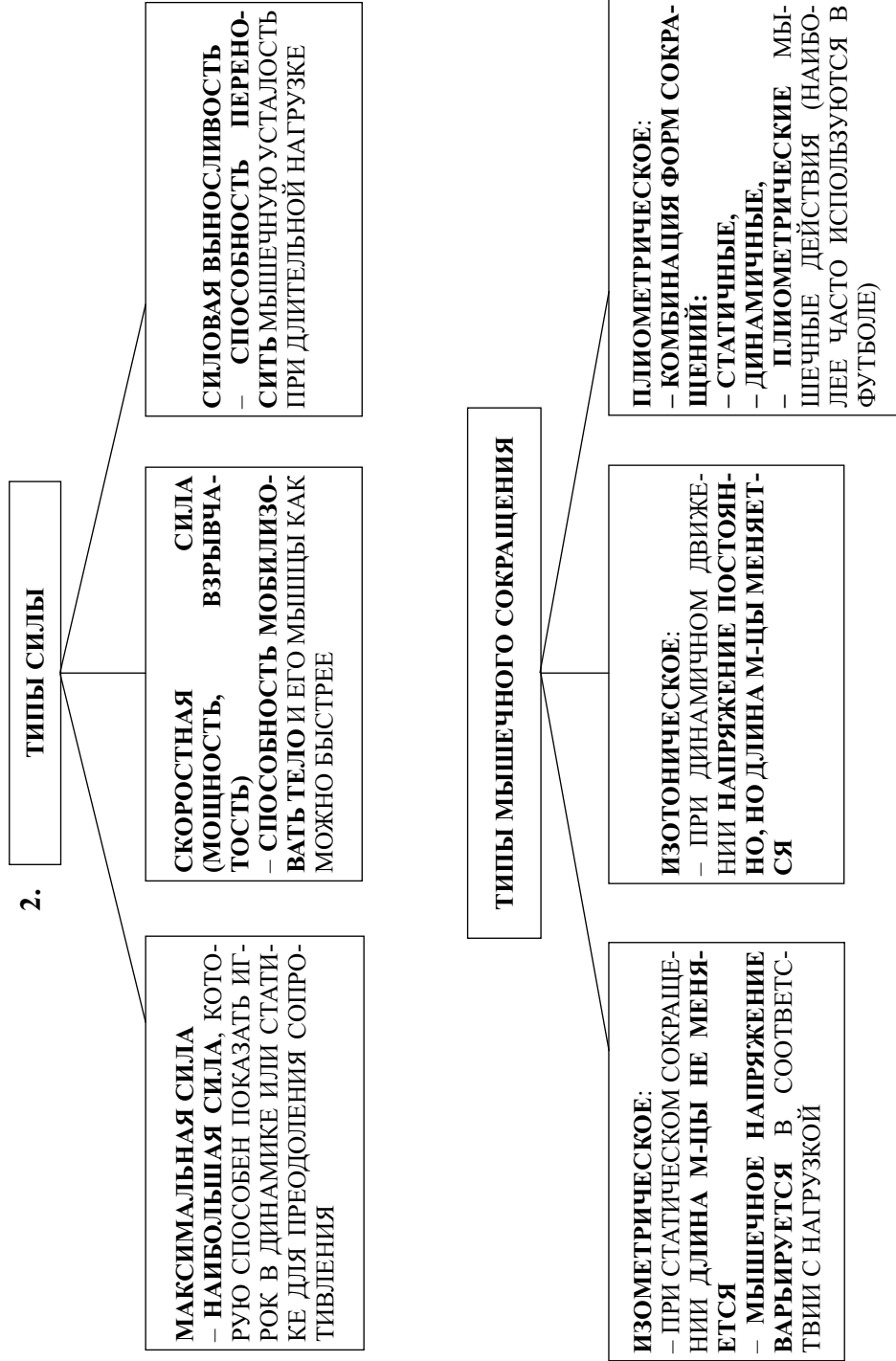
Развитие силы у футболистов происходит за счет хорошего развития мышц в целом, основанного на укреплении мышц-агонистов и антагонистов, что обеспечивает идеальный мышечный баланс. Это особенно важно для юных игроков, прежде чем они начнут тренировать силу.

Силовая подготовка должна стать неременной частью каждого занятия по общей физической подготовке. В этом случае силовую работу следует планировать в конец занятия.

В ходе тренировок не следует пренебрегать отработкой приемов физической (силовой) борьбы за мяч. Хорошая игра для этого – упражнение один на один в течение 45 секунд с взятием малых ворот. Этот вид упражнения не только дает возможность отработать приемы силовой борьбы, но и помогает вырабатывать анаэробную выносливость.

Уже с 15 лет ежедневно в течение получаса необходимо заниматься атлетической подготовкой с легкими гантелями и набивными мячами.





3. МЕТОДЫ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

3.

Скоростно-сил. (мощность)

– это эффективный метод тренировки для развития скоростно-силовых качеств.

Нагрузка: 30-60% максимальной силы(МС)

Повторение: 6-10

Блоки: 3-6

Интервал отдыха: 1-2 мин между блоками

Быстрое динамичное и взрывное выполнение

(Можно сделать круговую тренировку для работы над преодолением усталости (усилие должно длиться от 15 до 30 сек на упражнение; интервал отдыха – 30с)

Максимальная сила (развитие мышечного объёма):

– тренировка с постоянной нагрузкой; – тренировка по индивидуальной программе (с отягощением).

Это очень эффективный тренировочный метод для развития мышечной массы и преодоления усталости.

Нагрузка: 70-85% МС (для мышечной массы)

Повторение: 8-12 (для мышечной массы); 15-20 и более (для преодоления усталости)

Блоки: 3-5

Интервал отдыха: 1-2 мин между блоками

Медленное или быстрое динамичное выполнение

Реактивная сила (плиометрическая)

– тренировка с разнообразными прыжками (низкие, высокие и т.д.)

Выбор различных типов прыжков и скачков, эта тренировка способствует межмышечной координации, толчковым прыжкам и взрывным качествам.

Нагрузка: масса тела (плюс легкая нагрузка)

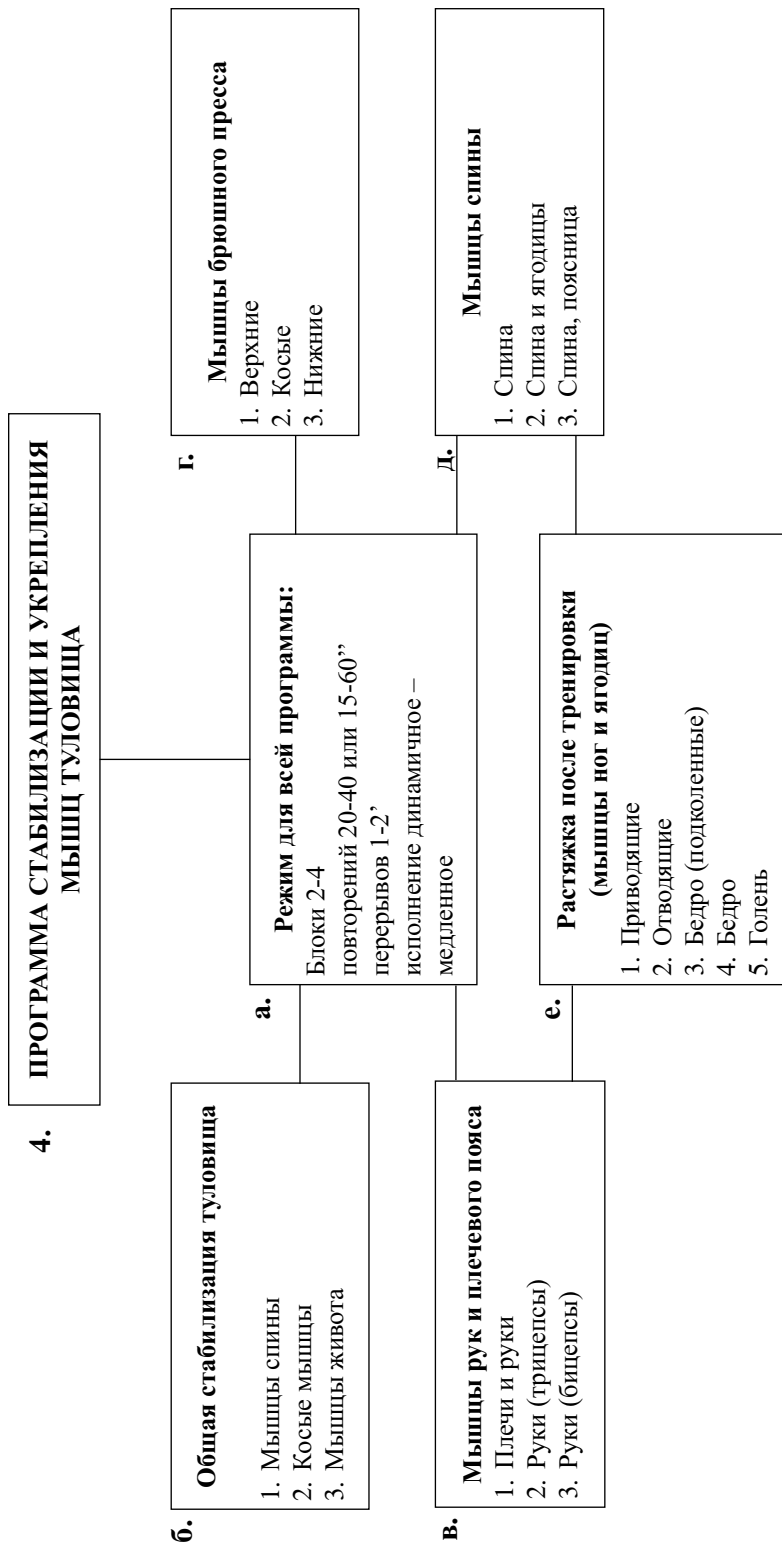
Повторение: 6-12 (4-10 сек. Максимум, в зависимости от формы)

Блоки: 3-5 с одним и тем же движением

Интервал отдыха: 1 мин после повторений,

3-4 мин между блоками

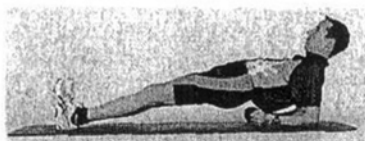
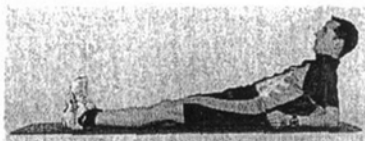
Динамичное, взрывное выполнение
(Этот тип тренировки возможен как упором на реактивную силу)



А. Программа стабилизации и укрепления мышц

Упр. 1

Мышцы



Упр. 2

Косые мышцы



Упр. 3

Мышцы спины



Рис. 69 Общая стабилизация туловища

Упр. 1

Плечи и руки



Упр. 2

Руки (трицепсы)



Упр. 3

Руки (бицепсы)



Рис. 70 Мышцы рук и плечевого пояса

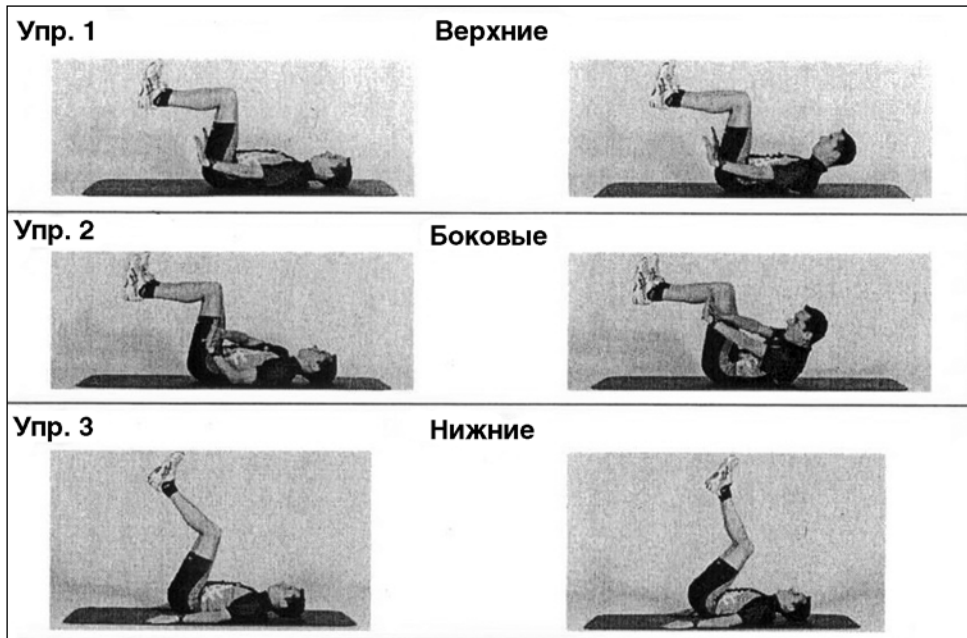


Рис. 71 Мышцы брюшного пресса



Рис. 72 Мышцы спины

Б. Растяжка после тренировки

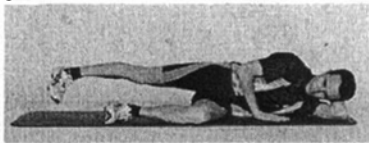
Упр. 1

Приводящие



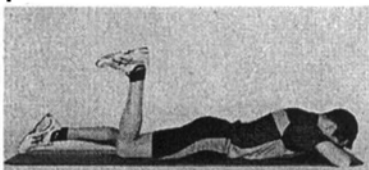
Упр. 2

Отводящие



Упр. 3

Подколенные



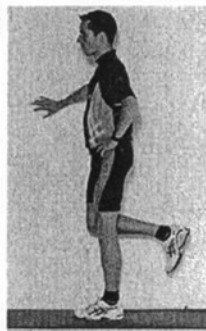
Упр. 4

Ноги

А)



Б)



Упр. 5

Голень, стопа

А)



Рис. 73 Мышцы ног и ягодиц

Средства силовой тренировки

Пример средств, обеспечивающих рост силы ОМВ					
Объект воздейст.	Упражнения	Длительность	Интервал отдыха	Число серий	Дни отдыха
Разгибатель голени	Приседание с весом от 0 до 70 кг. Из низкой посадки до угла в коленном суставе (90°)	До отказа (30-45'') цикл – 2''	5-10' активн. отдых	До отказа (5-10)	3-5
Сгибатель бедра	Натянуть амортизатор, выполнить сгибание и разгибание вперед-назад	До отказа (40-90'') цикл – 2''	5-10' активн. отдых	До отказа (5-10)	3-5
Сгибатель голени	Подъем таза	До отказа (40-90'') цикл – 2''	5-10' активн. отдых	До отказа (5-10)	3-5
Разгибатель бедра	Наклон и разгибание туловища (на козле лежат бедра, а не живот)	До отказа (40-90'') цикл – 2''	5-10' активн. отдых	До отказа (5-10)	3-5
Приводящ м-цы бедра	Натянуть амортизатор, выполнять приведение-отведение	До отказа (40-90'') цикл – 2''	5-10' активн. отдых	До отказа (5-10)	3-5
Разгибатель голени	Подъем на носки и опускание без касания опоры пятками	До отказа (40-90'') цикл – 2''	5-10' активн. отдых	До отказа (5-10)	3-5

Пример средств, обеспечивающих рост силы ГМВ					
Объект воздейст.	Упражнения	Длительность	Интервал отдыха	Число серий	Дни отдыха
Разгиб. суставов ног	Прыжки «лягушкой» без отдыха, максимально (10-15 прыжков)	До отказа (20-40'') цикл – 2''	5-10' активн. отдых	5-10 до отказа	7-10
Разгиб. суставов ног	Выпрыгивание с двухпудовой гирей, максимально	До отказа	5-10' активн. отдых	5-10	7-10
Все мышцы ног	Бег в холм (наклон 7-15°) 30-50м; 70-90% от макс интенсивности	До отказа	5-10' активн. отдых	5-10	7-10
Все мышцы ног	Бег по равнине 150-200м; 70-90% от макс интенсивности	До отказа	5-10' активн. отдых	5-10	7-10

ОМВ – окислительные мышечные волокна (медленные)

ГМВ – гликолитические мышечные волокна (быстрые)

Планирование силовых тренировок по периодам подготовки

	НЕДЕЛИ	КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК	КОЛИЧЕСТВО БЛОКОВ	ДОПОЛНЕНИЕ
подготовительн. период	1-я неделя	1-2	2	
	2-я	2	3	
	3-я	2	3-4	
	4-я	1	2-3	уменьшен. нагрузка
предсоревн. период	2 – недели	1-2	2-3	увеличен. нагрузка
	1 – неделя	1	2	уменьшен. нагрузка
соревнов. период	Каждую неделю	1-2	2-3	укрепление силы

Недельный цикл силовой тренировки в соревновательном периоде

ДЕНЬ ТРЕНИРОВКИ	СОДЕРЖАНИЕ
1-й день тренировки /послематчевая/	– восстановительные мероприятия, в том числе: укрепление мышц, растяжка с работой на выносливость (аэробная)
2-й день тренировки	– поддержание и улучшение общей и специальной силы: – циклическая тренировка на силу в зависимости от её состояния
4-й или 5 день тренировки /накануне следующего матча/	– приведение в тонус: – работа на мощность, реактивную силу, комбинация скоростной и прыжковой работы /низкие прыжки/

Основы силовой тренировки

1. Тренировка не может проводиться без разминки хорошего уровня
2. Важно развивать мышцы-агонисты и антагонисты
3. Без растяжки нельзя заниматься укреплением мышц
4. В конце тренировки необходимо снова сделать растяжку

Недельный план подготовки

ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ПЕРВАЯ ТРЕНИРОВКА	ВТОРАЯ ТРЕНИРОВКА
Воскресенье		Разминка. Игра. /в подгот. периоде игроки не должны участвовать более 45'/
Понедельник	<p>Разминка.</p> <p>Осн. часть: Техничко-тактическая. Акцент на развите ГМВ.</p> <p>Упражнения: – Пас в штрафн. площадь;разбег 10-15м, удар с хода; интенсивность тах, длительность 2-5”, интerv-45-60”, повторений 20-50 – Ведение мяча, обводка 3-5 стоек (10-15м), удар; режим тот же</p> <p>Почередное выполнение 3 раза = серия; отдых – 5-10’</p> <p>выполнение 1-2 серий = тонизирующая тренировка. Использовать 2-4 раза в неделю. выполнение 3-5 серий = развивающая тренировка. Проводить не чаще одного раза в 7-15 дней.</p>	
Вторник		<p>Разминка.</p> <p>Осн. часть: Силовая. ОМВ в четырехглавой м-це и задней поверхности бедер</p> <p>Упражнения: – Приседания с партнёром на плечах, бедро до уровня горизонтали, высота подъёма не более 15-20 см – Сидя, упор руками сзади, подъём таза тах вверх,, опускание вниз, не касаясь поверхности-20”</p> <p>Почередное выполнение 3 раза = серия, отдых – 5-10’ выполнение 1-2 серий = тонизирующая тренировка. Использовать 2-4 раза в неделю выполнение 3-5 серий = развивающая тренировка. Проводить не чаще одного раза в 7-15 дней.</p>
Среда		<p>Разминка.</p> <p>Осн. часть: Относительный отдых. <u>Скоростно-силовые упражнения, отработка стандартных положений</u></p> <p>Упражнения: – Штрафные удары по воротам с обыгршем стенки и агакой врагара 2-5 игроками – Штрафные и угловые удары с прыжками и ударами по воротам головой или сбросом мяча под удар партнерам</p> <p>20-50 прыжков и рывков – воздействия на медленные и быстрые мышечные волокна, повышение концентрации гормонов</p>

Четверг	<p>Разминка. Осн. часть: Техничко-тактическая. Развитие ГМВ. Упражнения: – Специальные техн-так. действия выполняются с так интенсивностью 2-5” (как во вторник).</p>	<p>Разминка. Осн. часть: ОФП Упражнения: Можно использовать в зависимости от состояния футболистов – бег 100 м – за 15-16”, интервал отдыха – 120” пассивно, 10-30 повторов – бег 200 м – за 30-34”, отдых – 120” пассивно, повторов 10-30 раз – прыжки в холм, 10-20 отталкиваний, отдых 120” пассивно, 10-30 раз – ускорение в холм, 10-30 м, отдых 120” пассивно, 10-30 раз – многоскоки на поле, 20-30 отталкиваний в 2/3 силы, отдых 120”, 10-30 раз – спринт 20-30 м в 2/3 силы, отдых – 120” пассивно, 10-30 раз – прыжки через 10 барьеров (70-90 см), отдых пассивно 120”, 10-30 раз</p>
Пятница		<p>Разминка. Осн. часть: Отработка командных взаимодействий. Развитие ОМВ и ГМВ в мышцах ног. Упражнения: – игра атаки против обороны 3-5' – перерыв 5-10' для восстановления и разбора техн-такт. Действий – повторения – 5-10 раз</p>
Суббота Воскресенье		<p>Теория. Активный отдых Разминка. Игра</p>

Другие примеры тренировки силы:

а) Нижние конечности.

1. **Бег с ускорением** до максимальной скорости в течение 10 с; отдых – в течение 50 с; повторить 5-10 раз (бег может быть осуществлен на футбольном поле).

2. **Серия подскоков** – 20-30 с; во время толчка, при прыжке колено должно быть согнуто под углом в 90 градусов.

3. **Прыжки с выбрасыванием ног вперед** – 20/30 с; при толчке нога должна быть вытянута почти по прямой.

4. **Подскоки с нагрузкой** в максимальном темпе с вытягиванием ног (например, с набивным мячом – 15 раз).

б) Брюшной пресс

1. **Тренировка динамической выносливости:** лежа на спине, быстрое поднятие корпуса в течение 30 с.

Можно лечь и подниматься с поворотом корпуса в разных направлениях – влево, вправо.

2. **Тренировка статической выносливости:** выполняется так же как упражнение 1, но голова задерживается на 10 с в 10-12 см над землей. Выпрямить корпус, потом, опуская его, задержаться. На грудь можно положить груз. Это упражнение должно выполняться в течение 2-4 мин.

в) Спина

1. **Тренировка динамической выносливости:** лежа на спине, руки на затылке, приподнять грудь и ноги от пола и сразу же вернуться в исходное положение. Выполнять в течение 20-40 с.

2. **Тренировка статической выносливости:** выполняется так же как упражнение 1, но приподнятые над полом ноги и грудь сохраняются в этом положении в течение 5-7 с. Отдых – 5 с. Выполнять в течение 1 мин 30 с – 3 мин.

г) Верхние конечности

1. Поставить левую ногу в 10-20 см от стены и параллельно ей. Опереться на согнутую под углом в 90° руку, предплечье должно быть параллельно стене. Сохранять такое положение в течение 10 с; отдых – 5 с. Повторять упражнение в течение 2-3 мин. Затем проделать то же упражнение для правой руки.

д) Специальная тренировка голеностопного сустава

1. **Выполняется сидя на скамейке нога на ногу.** Левое бедро находится на правом колене, груз закрепляется на внешней стороне левой стопы. Делается сгибание и разгибание левой ступни в течение 20-25 с. Повторить 3-6 раз, потом сделать то же упражнение для другой ноги.

2. Сидя, как в упражнении 1, с более тяжелым грузом, закрепленным на внешней стороне стопы, сгибать стопу в течение 20-25 с в быстром темпе, таким образом, чтобы ступня принимала почти вертикальное положение; отдохнуть. Повторить 3-6 раз, потом сменить ногу.

3. Сохраняя положение предыдущего упражнения, возобновить упражнение в том же темпе и сделать его то же количество раз, но разгибать стопу.

Цель упражнений 1, 2, 3 – укрепить голеностопные суставы. Эта тренировка рассматривается как основная; она может проводиться в течение всего года (желательно дома).

е) Принцип развития мощности:

- рывки, прыжки и прыжковые комбинации проводить, по возможности, во «взрывном» темпе;
- количество повторений в серии 10-15;
- между сериями пауза отдыха (1-2 мин);
- при достаточной продолжительности пауз и соответствующем расходе времени в период тренировки проводить 3-5 серий.

Программа без мяча:

- медленный бег (5 мин);
- 15 прыжков в высоту и длину без доскоков;
- медленный бег (1 мин); 10 приседаний; медленный бег (1 мин);
- 5 прыжков из приседа без доскоков;
- подтягивание коленей: руки за головой (на затылке) – левое колено должно 10 раз коснуться правого локтя и правое колено 10 раз – левого локтя;
- медленный бег (1 мин);
- прыжки на левой и правой ноге: по возможности выше и дальше, без промежуточных доскоков (10 раз на левой и 10 раз на правой ноге);
- медленный бег (1 мин);
- 10 отжиманий с хлопанием в ладоши в безопорном положении;
- медленный бег (1 мин);
- 10 прыжков на месте: по 5 раз с подтягиванием коленей к груди и пяток к ягодицам;
- медленный бег (1 мин);
- прыжки на одной ноге на месте: после каждого второго промежуточного прыжка следует максимальный прыжок на одной ноге, при котором колено толчковой ноги касается груди;
- медленный бег (5 мин).

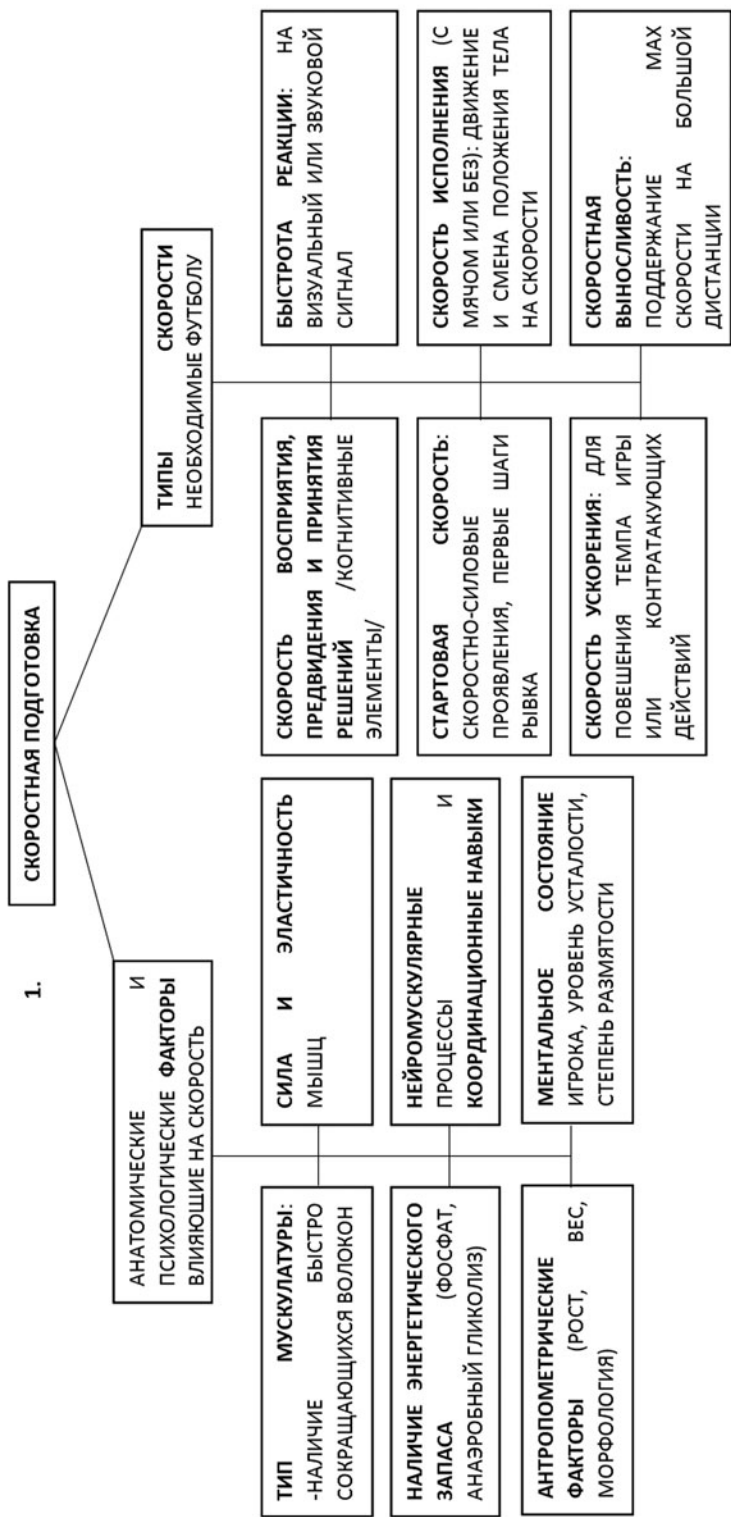
Другие упражнения:

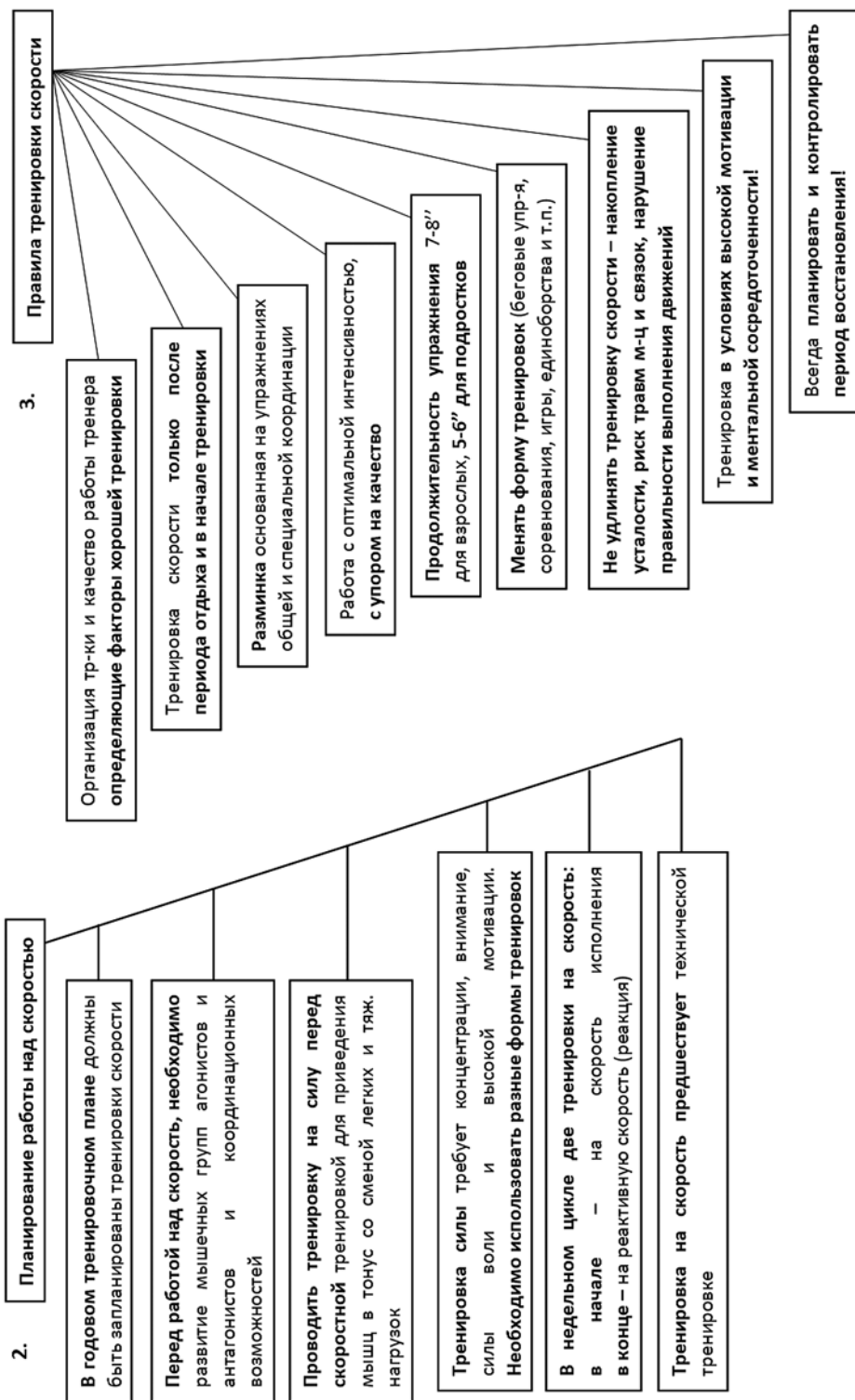
1. Подскоки с ноги на ногу 4x20 м.
2. Подскоки на одной ноге (л; пр) 4x15 м.
3. Подскоки на двух ногах («кенгуру») 3x10 м.

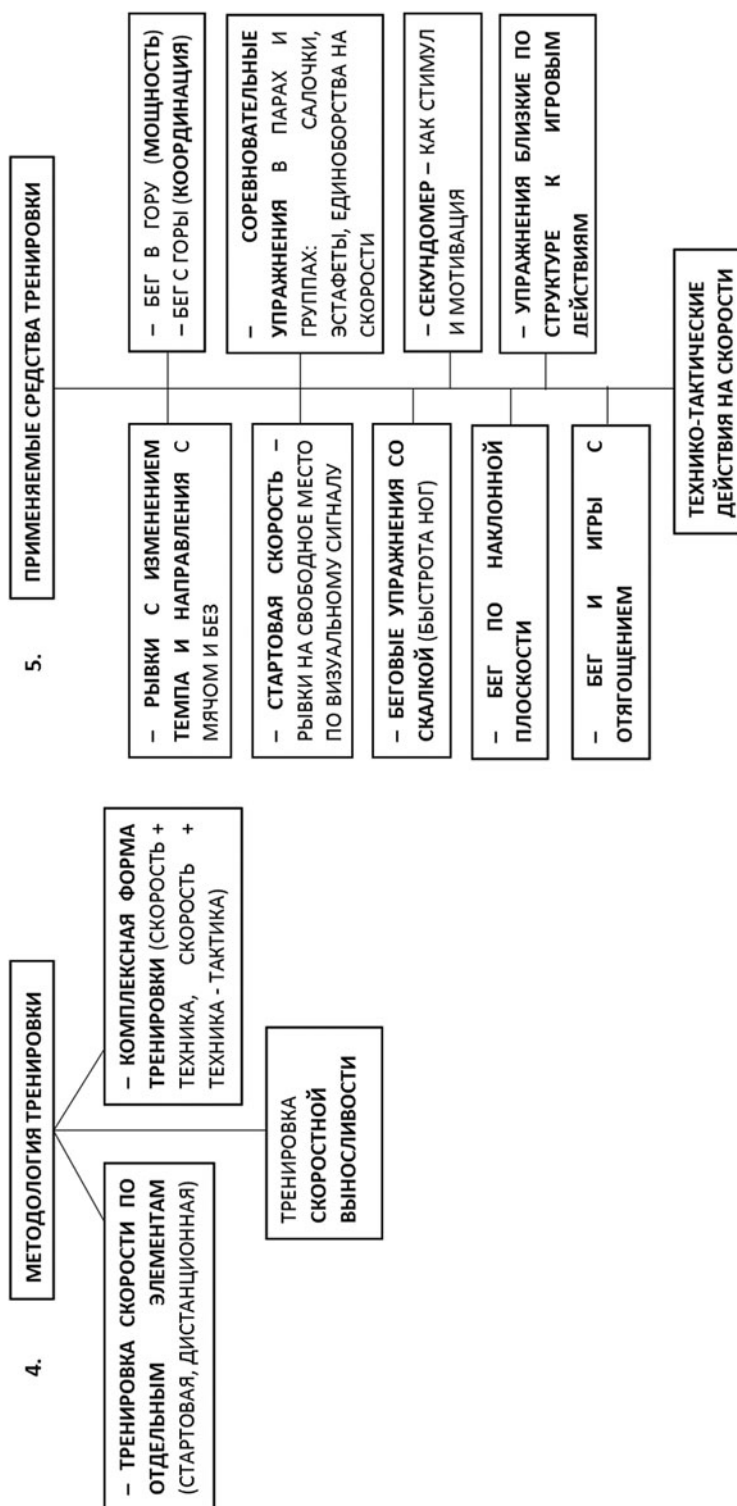
Скорость

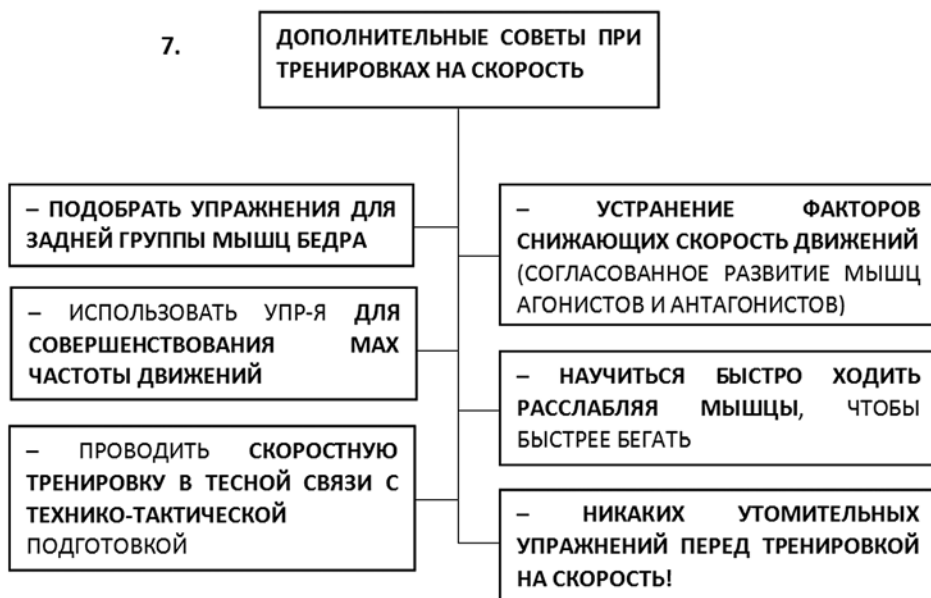
Скорость: можно описать как «аристократический» элемент современной игры. **Скорость – фактор, который позволяет выполнять моторные акты как можно быстрее** в результате функционирования процессов нервно-мышечной системы или силы мышц.

Скорость – одно из самых ценных качеств игроков. **Игроки зачастую вынуждены бегать на короткие дистанции, на скорости делать обманные движения и ложные рывки, хотя и редко по прямой, но все равно на полной скорости. Они также должны сохранять этот темп при обработке мяча или ударах по воротам. Эти высокоскоростные действия тесно связаны с силой и координацией.**









8. УПРАЖНЕНИЯ

1. Подготовительные скоростные упражнения (стремление к скорости)

Организация:

– 4 группы; в каждом упражнении – работа в парах (рис. 74);
– 4 размеченных цикла для каждого упражнения; возвращение ходьбой. Отдых между упражнениями: 2-3 мин. Интенсивность скорости: 80–100%.

– Тренер исправляет неправильные движения при беге.

Действие:

1. Разнообразные прыжки – 10 м; затем прогрессирующий бег на короткой дистанции 10 м (70–80–90% от mx скорости).

2. Ступенчатый старт: – 10 м, – затем спринтерский бег по диагонали 10 или 20 м (80–90%).

3. Разнообразный старт (бокком, из сидячего положения и т.д.), спринтерский бег: вперед – 10 или 20 м, затем смена направления (80–90%).

4. Разнообразный старт и спринтерский бег со 100% скоростью (20, 30 и 40 м); сохранение темпа.

– Можно также проводить как соревнование между двумя командами.

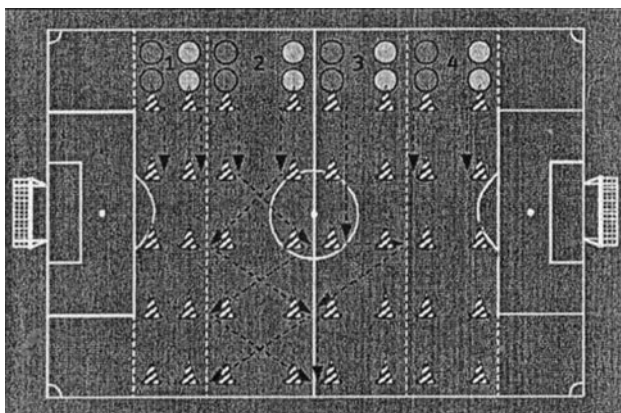


Рис. 74

2. Упражнения для развития скорости

«А». Выполняется группами по 2-3 человека (рис. 75).

От «А» до «а» – медленный бег – 40 м.

От «а» до «б» – постепенное (8'') ускорение.

От «б» до «в» – максимальная скорость (8'').

От «в» до «А₁» – до лицевой линии сброс скорости и проход до «А₂».

От «А₂» до «а₂» – медленный бег.

От «а₂» до «б₂» – ускорение (8'').

От «б₂» до «в₂» – максимальная скорость (8”).

От «в₂» до «А₃» – сброс скорости до лицевой линии и проход в точку «А».

Все упражнение длится около 3 минут.

Повторение 6-8 раз.

«Б». Игрок «А» перепрыгивает через 4 барьера, пробегает 30м, обегает стойки змейкой и после рывка производит удар с линии штрафной площади по воротам. Пробив, он возвращается назад, обегает стойки, пробегает 15 м, выполняет передачу на партнера «В» и делает рывок в исходную позицию (рис. 76).

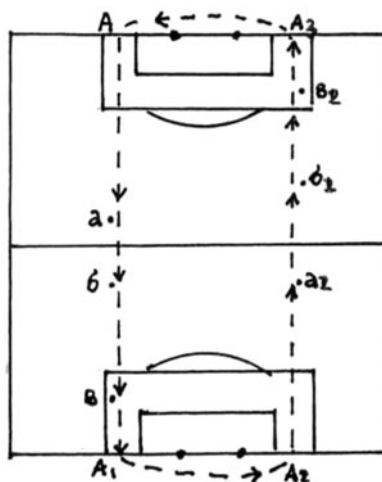


Рис. 75

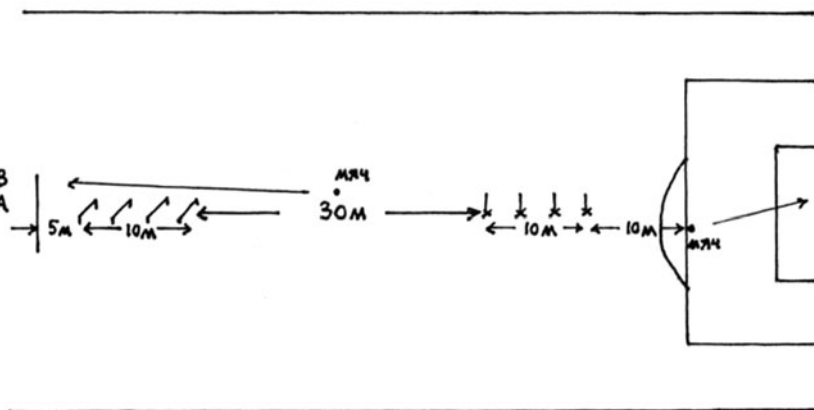


Рис. 76

3. Скоростная работа

а) в квадрате 15x15 м, 4x2 чел, в два касания, без обратных передач;

б) на ¼ футбольного поля, в одно касание, 5x2 чел, без обратных передач;

в) на ½ футбольного поля, в одно касание, 6x3 чел, без обратных передач.

Режим «большой нагрузки» – 7 серий, продолжительность каждой серии от 10 до 6’, интенсивность максимальная, интервал отдыха между сериями 3-5’.

Режим «средней нагрузки» – 5 серий.

Режим «малой нагрузки» – 3 серии.

Каждая серия должна начинаться при ЧСС 105-110 уд/мин.

4. Скорость игры (цикл с преследованием) (рис. 77)

Организация:

– 2 команды.
– Размеченная игровая зона (30x30 м) в зависимости от количества игроков.

– 6 (8) 2-метровых ворот (конусы, диски, планки).

– Повторения: 3-6 забегов для каждой пары.

– Интенсивность: ЧП 165-180.

Действие:

– Первый **синий игрок** начинает на 1-2 м впереди и должен пробежать минимум через 5 ворот и затем пересечь финишную линию.

– **Желтый игрок** пытается поймать его касанием.

– После того как все синие игроки завершили упражнение, происходит смена ролей.

– Сколько побед на команду?

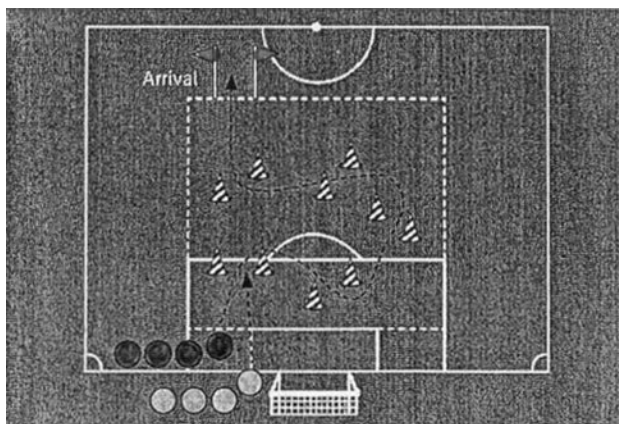


Рис. 77

5. Скоростные упражнения с мячом (комплексная тренировка) (рис. 78)

Организация:

– 8-12 игроков на упражнение.

– Беговая дистанция: 30-40 м.

– Повторения: 3-5, блоки: 2-3. Отдых между блоками 5-6 мин.

Действие:

– Игрок А бежит между 2 конусами – быстрый спринтерский бег; на 20-м метре цикла играет в «стенку» с игроком В, затем на 30-м метре обрабатывает мяч, переданный ему С, и бежит с ним на полной скорости к ожидающему его товарищу по команде F, где встает в конец колонны и отдает мяч F.

– Сделав пас, В медленно бежит без мяча к стартовой отметке.

– Сделав пас, С медленно бежит на место В.

– Когда А получает мяч от С, стартует D.

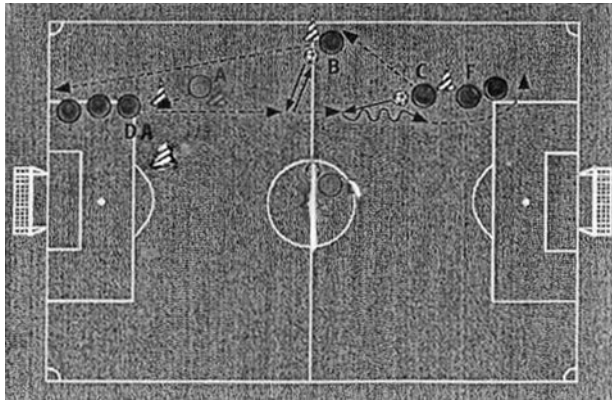


Рис. 78

6. Упражнение на скорость с ударами по воротам

Организация:

- 10-14 игроков на упражнение (рис. 79).
- Размеченная игровая зона: 2 ворот и 2 вратаря.
- **Расстояние для удара:** 15 и 20 м.
- Повторения: 4-6. После цикла игрок шагом переходит на другую сторону. Полный отдых. 2-3 блока.
- Можно организовать в виде соревнований: какая команда забьет больше голов?
- Упражнение также возможно выполнять без вратарей, игроки должны стремиться к точности ударов по воротам, в определенные зоны.
- Игрок А проходит вдоль конусов (10 м) к противоположным воротам, игрок А (желтый) дает ему пас вдоль ворот, игрок А бьет по воротам и становится последним в группу желтых.

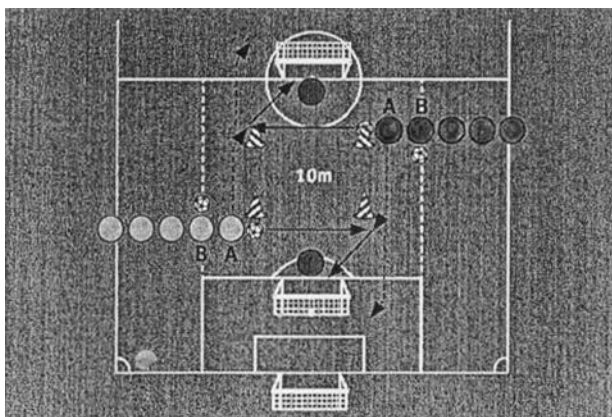


Рис. 79

7. Упражнение на скорость, скомбинированное с игровой ситуацией (рис. 80)

Организация:

– 14-16 игроков на упражнение; две группы «синих» и «желтых» игроков.

– Половина поля; одни большие ворота с двумя вратарями. Расстояние для действий – 30 (40) м от ворот.

– 4-6 повторений. Завершив цикл, игрок в медленном темпе бежит назад. Полный отдых. 2-3 блока.

Действие:

– Синий игрок А делает передачу на синего игрока В на границе 16-метровой зоны (пас по земле), который, в свою очередь, делает обратный пас на ход А, а тот – передачу на С для удара по воротам.

– Желтый игрок этой же группы, который стартовал после игры в стенку нападающего В, мешает игроку А, у которого находится мяч, пытаясь не дать ему сделать передачу (отбор мяча запрещен) на игрока С.

– Затем тренер переключает действие на другую группу и нападающие меняются.

– В зависимости от преодолеваемой дистанции (т.е. если она больше) это упражнение также может включать элементы тренировки на скоростную выносливость.

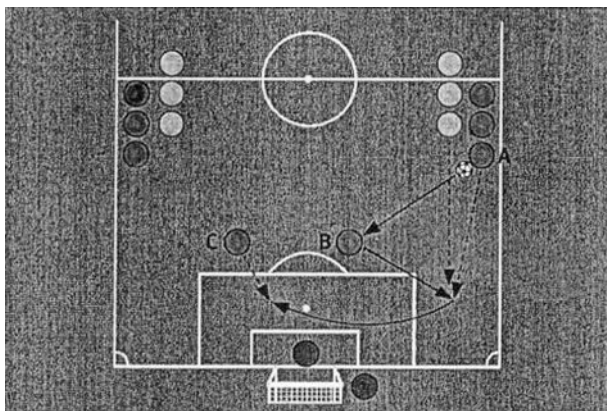


Рис. 80

8. Анаэробная алактатная скорость (отдельная тренировка)

Цикл на координацию (упражнения беговые) (рис. 81)

Организация:

– Все игроки в линию следуют друг за другом.

– 10 конусов расставлены как на рисунке.

– 2-3 повторения цикла, затем восстановление с помощью динамичной растяжки и различных типов жонглирования. Блоки: 2-4.

Действие:

– Игроки бегут между конусами от 1 до 8, меняя тип бега: динамичный бег, бег лицом вперед, бег спиной, бег большими шагами, бег с прыжка-

ми, скрещенный шаг, перекрещивающийся шаг, нормальный бег, пятки/бедро и колени/грудь, низкие, средние и высокие прыжки.

– Медленный **бег трусцой** от конуса 8 к конусу 9 и **ускорение** от 9 до 10, ускорение (циклическая и координационная скорость) по разложенным кольцам для работы над темпом и работой стоп.

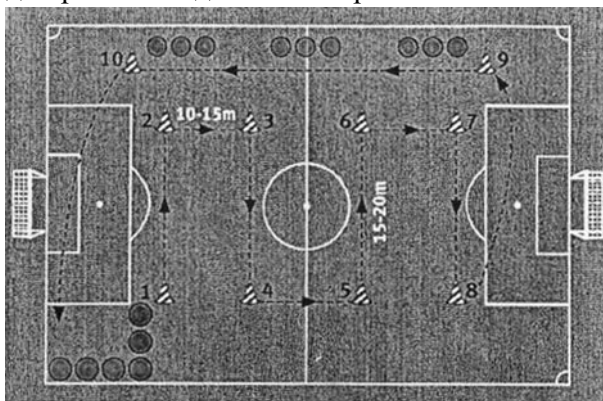


Рис. 81

9. Анаэробная алактатная скорость (комплексная тренировка)

Упражнение на скорость с завершением (рис. 82)

Организация:

- 14-16 игроков на упражнение.
- Половина поля и 1 ворота с вратарями.
- 6-8 повторений. После каждого цикла игроки возвращаются назад легким бегом. Полный отдых. 2-3 блока.

Действие:

– **Синий игрок А** стартует, пробегает 10 м до второго конуса, обрабатывает мяч на бегу и доводит его до штрафной площади, где пытается забить или сделать пас в сторону партнеру по команде В, который стартует в то же время.

– Желтый игрок стартует одновременно с синим игроком А, пытается предотвратить гол. Затем игроки меняются сторонами.



Рис. 82

**СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ
КАЧЕСТВА**

1 ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ	2 ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА	3 ТРИ ВАРИАНТА МЕТОДА ПОВТОРНОЙ РАБОТЫ /РАЗВИТИЕ МАХ И БЫСТРОЙ СИЛЫ/ 90-100% ОТ МАХ
<p>МЕТОД ПОВТОРНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОГО УПР-Я БЕЗ ОТЯГОЩЕНИЯ</p>	<p>– ПРЫЖКИ В ДЛИНУ И ВЫСОТУ – МНОГОСКОКИ – ВЫПРЫГИВАНИЯ ТОЛЧКОМ ОДНОЙ И ОБЕИХ НОГ ПОСЛЕ КОРОТКОГО РЫВКА</p>	<p>1. ВЕС ОТЯГОЩЕНИЯ СТАНДАРТНЫЙ 2. ПОВТОРОВ – 8 В ОДНОЙ СЕРИИ 3. ПАУЗЫ – 120 ” ЦЕЛЬ: УМЕНЬШЕНИЕ ВРЕМЕНИ НА ВЫПОЛНЕНИЕ ЗА СЧЕТ БЫСТРОГО ВЫПОЛНЕНИЯ</p>
<p>МЕТОД ПОВТОРНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ СИЛОВОГО УПР-Я С ОТЯГОЩЕНИЯМИ МАЛОГО И СРЕДНЕГО ВЕСА</p>	<p>– МЕТАНИЯ, ВЫБРАСЫВАНИЯ – УПР-Я С ОТЯГОЩЕНИЯМИ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ В БЫСТРОМ ТЕМПЕ</p>	<p>ПЕРВОЕ ЗАНЯТИЕ: 1. ВЕС ОТЯГОЩЕНИЯ 50% ОТ МАХ 2. ПАУЗА – 90-180” ВТОРОЕ ЗАНЯТИЕ: 1. ВЕС ОТЯГОЩЕНИЯ ОТ 60 ДО 80% ОТ МАХ И ОБРАТНО 2. ПАУЗА – 90-180” ЦЕЛЬ: УВЕЛИЧЕНИЕ ЧИСЛА ПОВТОРОВ В СТАНДАРТНОЕ ТРЕНИРОВОЧНОЕ ВРЕМЯ</p>
<p>СОПРЯЖЁННЫЙ МЕТОД – СОЧЕТАНИЕ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ И СИЛЫ С СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕМ В ТЕХНИКЕ</p>	<p>– СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПР-Я С МЯЧОМ (УДАРЫ НОГОЙ И ГОЛОВОЙ И Т.П.)</p>	<p>1. ОТЯГОЩЕНИЕ 80-90%, ЗАТЕМ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ПО 5 ДО 100% 2. ПОВТОРЫ УМЕНЬШАЮТСЯ ОТ 8-6-4-2, ЗАТЕМ НАБОРОТ</p>

Развитие скоростной силы

Круговая тренировка

- Наклоны вперёд из положения лёжа на спине. Ноги фиксированы
- Подскоки на двух ногах (колени к груди)
- Бег с обманными движениями, внезапными остановками
- Ложные движения, финты с мячом в ограниченной площадке
- Бег «змейкой»

Количество кругов – 3

Продолжительность упр-я – 30'

Отдых между кругами – 1'

Станций – 5

Темп – max

Интенсивный метод с интервалами

- В положении лежа, наклоны вперёд + поднимание ног
- Акробатические упражнения на матах
- Обманные движения на месте (приседания, выпады, подскоки и т.п.)
- Попеременное приседание на одной ноге
- Финты, обманные движения без мяча
- Бег на месте с высоким подниманием бедра
- Бег по кругу с обманными движениями
- Напрыгивание на предмет (60-70 см h), соскок и подскок высокий
- Вис на перекладине на согнутых руках
- Ходьба в приседе
- Лежа на спине наклоны вперёд

Кругов – 3

Продолжительность упр-я – 15-30'

Отдых между упр-мя – 30''

Отдых между сериями – 30''

Станций – 11

Темп – max

Другие упражнения

- Эстафеты с подбрасыванием и ловлей набивных мячей
- Упражнения с гантелями в движении и на месте
- Упр-я с весом в руках (15-20 кг), бег вверх по склону (10-20°) 3-5'
- Спринтерское упражнения в парах с набивными мячами (старты, обманные движения, изменения направления движения, повороты и т.п.)
- Спортивные игры с контролем мяча и единоборствами (б/б, гандбол)
- Игры на льду

ВЫНОСЛИВОСТЬ

1. ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

а. Максимальное потребление кислорода, которое может быть использовано во время продолжительного упражнения с постепенным наращиванием интенсивности, в котором используются в основном аэробные процессы – практически стало стандартным критерием.

Если норма варьируется между 58 и 68 мл/кг/мин для спортсменов высшего уровня и даже молодых игроков (16-17 лет), показатель МХ потребл. кислорода от 60 до 62 мл/кг/мин считается хорошим.

б. Соотношение медленных и быстрых мышечных волокон.

– Соответствующие тренировки могут трансформировать БМВ в ММВ. Обратное тоже возможно, но в очень ограниченной степени.

– В конце тренировки на выносливость рекомендуется включать упражнения на координацию и скорость, другие упражнения на реакцию.

в. Анаэробный порог. Он показывает уровень лактатной концентрации (молочной кислоты) в крови при определенной интенсивности упражнения.

г. Другие факторы. Терморегуляция (выработка тепла) и потеря жидкости (нехватка воды) могут также оказывать отрицательное воздействие на качества выносливости и даже психомоторные качества (чувство жажды, учащение пульса, спазмы, слабость, подчас агрессию и т.п.). Обязательно питье во время тренировок в жаркое время.

– Кроме этого влияет состояние здоровья, питание, возраст, психологический настрой.

2. СОВЕТЫ ПО ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВКИ ВЫНОСЛИВОСТИ

а. Тренировка на выносливость должна соответствовать индивидуальным особенностям игрока.

Неправильно и даже опасно, особенно при работе с юными футболистами, заставлять всю команду следовать темпу, заданному игроком (или игроками) с высокой способностью к выносливости. Подросткам от 12 до 15 лет нужно разрешать бежать своим темпом.

б. Опыт показал, что возможно работать с 4-5 различными группами, принимая во внимание результаты специальных тестов.

Также возможно формировать группы в соответствии с позицией игроков на поле, учитывая, что между аэробной емкостью игрока и его позицией есть прямая связь (нападающие, группа п/защитников, группа крайних п/ защитников).

в. Прежде чем начать работу над развитием аэробной силы, важно развить базовую выносливость с помощью тренировок на аэробную емкость (70-80% МЧП).

г. Рекомендуется тренироваться при 85-90 % МЧП, чтобы увеличить аэробную силу игрока и укрепить его «моторное отделение».

д. Чтобы отодвинуть свой анаэробный порог, игроки должны тренироваться на более низком пределе этого порога с постепенным увеличением рабочей нагрузки и достижением $\dot{V}O_2$ аэробной силы 80-85% $\dot{V}O_{2max}$ потребл. кислорода.

е. Проведение 2-х спец. тренировок в неделю по 25 мин каждая, позволяет улучшить максимальное потребление кислорода ($\dot{V}O_{2max}$) на 10,8%, а также 20%-ное увеличение расстояния, которое преодолевается за одно и то же время на чисто беговой тренировке при 90-95% МЧП с 4-минутными повторениями и восстановительной фазой в 3 минуты медленного бега трусцой между повторениями.

ж. Практические игры 3х3 с малыми воротами, без вратарей могут быть использованы как форма тренировки на выносливость, особенно для работы над аэробной силой (ЧП составляет 85-90% МЧП). Размер поля 33х20 м. Работа и отдых (3 мин + 2 мин; 70 с + 20 сек; 4 мин + 1 мин ...). При выходе мяча за пределы площадки, моментальный ввод другого мяча.

3.

ВЫНОСЛИВОСТЬ (ОБЩАЯ И СПЕЦ)

а. Методы тренировки

МЕТОД НЕПРЕРЫВНОЙ ТРЕНИРОВКИ		ИНТЕРВАЛЬНЫЙ МЕТОД		«ФАРТЛЕК»		МЕТОД СО СМЕННОЙ РИТМА	
цели:	<ul style="list-style-type: none"> – базовая тренировка – аэробная емкость(вынос) – обогащение кислородом – развитие кислородного резерва, позволяющее мышцам лучше потреблять кислород 	цели:	<ul style="list-style-type: none"> – специальная выносливость – отодвинуть анаэробный порог – увеличить v_{O_2} max 	цели:	<ul style="list-style-type: none"> – базовая и специальная тр-ка – выносливость (аэробная ёмкость) – аэробная способность 	цели:	<ul style="list-style-type: none"> – аэробная сила при max аэробной способности – улучшить аэробно-анаэробн. выносливость, увеличить v_{O_2} max – стимулировать быстрые мышечные волокна – отодвинуть анаэробный порог – улучшить скорости. выносливость
формы:	<ul style="list-style-type: none"> – от медленного до среднего темпа бега – бег с мячом; передачи друг другу – техн-тактич-упр-я в движении – игры без перерыва 7х7, 8х8, 9х9 	формы:	<ul style="list-style-type: none"> – бег со средними и короткими интервалами – пирамидальный бег: (600-500-400-300-200-300-400-500-600) – технические или тактич-ческие упражнения – игры: 5х5, 4х4, 3х3, имуществом одной из к-д – игры с ограничением кол-ва касаний 	формы:	<ul style="list-style-type: none"> – от 15' до 30'; 2-3 блока 8'-15' каждый – умеренная нагрузка(70%) – интенсивная нагрузка (80-90%) 1' – умеренный бег 3' + бег на скорость 15-20'' + бег 3'; бег с мячом... 	формы:	<ul style="list-style-type: none"> – бег с перерывами – техническая тр-ка со смешанной бегой и технич. упр-ий – смешанная тр-ка со смешанной бегой (низкие прыжки, высокие прыжки, пробежки, технические упр-я)
про-долж	– от 20' до 60' (50'-оптимально) – 6-12км	про-долж	– бег 15'-30' или 3-6 км	интенсив-:	– 70-08% МЧП	про-долж	– от 12' до 20' (в блоках продолжительность от 5' до 8')
интенсив-:	– медленно: 50-70% МЧП – средний+умеренный; 70-80% от МЧП – средний пульс – 120-160	интенсив-:	– блоки от 3' до 12' в форме практических игр	интенсив-:	– Пульс от 150-180 (в зависимости от цели занятия)	интенсив-:	– активное восстановление от 5' до 10' между блоками – соотношение нагрузки: 15'' медленно + 15'' быстро полузащитники: 15''+15''; 15''+30'' Защитники и кр. п/з: 10''+20'' Нападающие и центр зап: 5''+25''
вариант:	<ul style="list-style-type: none"> – постепенным наращиванием ритма: 1х10' на пульсе 70% МЧП 2х10' на 80% МЧП – длительные пробеги 6х1000м: два по 5'15'' два по 4'45'' два по 4'30'' 	Восста-нов-ление, отдых	– в зависимости от нагрузки (пассивный или активный) до снижения пульса 120-130 – от 4' до 8' между блоками	интенсив-:	–предшественник тренировочной работы со сменной ритма=	интенсив-:	– от 85 до 100% МЧП – средняя частота – 165-180

б. Пример организации аэробной тренировки

ПОДГОТОВКА	ПРОВЕДЕНИЕ
<p>Цель: – Развитие аэробной выносливости с упором на технико-тактические аспекты</p>	<p>Разминка с мячом – Продолжительность – 15 мин</p>
<p>Установление рабочей нагрузки (в % от мчп)</p>	<p>1-й блок: – Гладкий бег – Бег с мячом в стиле фартлек (30’’ в высоком темпе; 90’’ в умеренном темпе) – Продолжительность: 2x8’ – Интервал отдыха: 2’</p>
<p>– Аэробная ёмкость и способность (80-90% мчп)</p>	<p>2-й и 3-й блок: – Группа 1 (9 игроков) – Тренировка со сменой ритма: бег и работа над техникой – 10-20’’ – Группа 2 (9 игроков) – Интервальная тренировка: упражнения на передачи с 4 игроками (30’’-1’) – Продолжительность: 6 мин на каждое упражнение, со сменой групп – Интервал отдыха между блоками – 3 мин</p>
<p>Методы тренировки</p>	<p>4-й блок: – Практическая игра 4x4 + вратари на малоразмерных полях – Игра без ограничений, с учетом забитых голов – Продолжительность – 12 мин; 4 повторения по 3 мин каждое – Интервал отдыха – 3 мин</p>
<p>– Продолжительная тренировка (упор на длительность) – Интервальная тренировка и тренировка со сменой ритма</p>	<p>Заключительная часть – Оценить тренировку и поблагодарить игроков за их самоотдачу</p>
<p>Формы тренировки</p>	
<p>– Бег – Технические упражнения – Практические игры</p>	
<p>Организационные вопросы</p>	
<p>– Количество игроков – 18 – Продолжительность тр-ки – 90 мин – Общая продолжительность аэробной работы – 40 мин – Количество блоков – 4 – Количество повторений – 8 – Общая продолжительность интервалов на отдых – 15 мин (жонглирование, легкая работа) – Состав групп: по позициям – Заранее подготовить поле – Объяснить игрокам цели тр-ки – Следить за частотой пульса – Организовать приём жидкости</p>	

4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

СКОРОСТНАЯ СПРИНТЕРСКАЯ ВЬНОСЛИВОСТЬ	СКОРОСТНАЯ ДИСТАНЦИОННАЯ ВЬНОСЛИВОСТЬ	ИГРОВАЯ ВЬНОСЛИВОСТЬ
<p>– Проявление высокой скорости от повторения к повторению на отрезках от 15 до 60 м, с сокращёнными интервалами отдыха</p> <p>– Совершенствование скорости спринтерской выносливости тесно связано с совершенствованием скоростных возможностей, которая является предпосылкой к совершенствованию скорости бега</p>	<p>– В основе повышения дистанционной выносливости лежит способность поддерживать высокую скорость во время выполнения длительного повторения (бег 400, 600, 800 м), либо в способности поддерживать высокую интенсивность в течение длительного времени в каких-либо двигательных действиях (прыжки с ускорениями, прыжки с отбором мяча и т.п.)</p> <p>– Целесообразно применять повторный и интервальный метод.</p>	<p>– Существенно важным является развитие игровой выносливости посредством различных по интенсивности и длительности пробежек, ускорений, прыжков, чередуемых с относительно коротким отдыхом</p> <p>– Больше использовать игровые упражнения и сами игры в малых составах на ограниченных площадках с ограниченным количеством касаний и т.п.</p>
ТРЕБОВАНИЯ К МЕТОДАМ:		
<p>– Интенсивность – скорость передвижения должна быть близка к тах (либо единоборство – 95%, чсс 180-190 уд/мин)</p> <p>– Длина отрезков – работа выполняется от 20” до 2’ (подобрать длину отрезка от 200 до 600-700 м). Тестом является бег на 400 м</p> <p>– Паузы отдыха – между повторениями, при беге на 400-600 м (600 м – пауза 5-8’; 600 м – 4-6’; 600 м – 3-5’ и т.д.). В паузах-малоинтенсивн. работа</p>	<p>– Количество повторений – одной серии от 3-4 до 7-8 в зависимости от длины дистанций, интенсивности работы, уровня тренированности</p> <p>– Кол-во серий в тр-ке от 3 до 6 (в зависимости от уровня подготовленности)</p> <p>– Время отдыха между сериями должно быть таким, чтобы ликвидировать часть лактатного долга – 10-15’ (заполнить работой)</p>	

5. КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

	Метод длительной работы 40-60% от max	Метод экстенсивной-интервальной работы 60-80% от max	Метод интенсивной-интервальной работы 80-90% от Mx
Физиологическая направленность	– регуляция функций сс и дыхательной систем	– регуляция ссс	– регуляция ссс
	– улучшение потребления O ₂	– улучшение обмена веществ в мышцах	– улучшение обмена веществ в мышцах
Тренировочный эффект	– обмен веществ в мышцах	– улучшение сенсомоторной координации	– энергетического потенциала
	– капилляризации	– улучшение координации	– мышечного потенциала
Варианты	– общая выносливость	– общ и спец вынослив.	– специальная выносливость/скорость, сила
	– локальная выносливость	– скоростной вынослив.	– быстрая сила
Организация проведения тренировки	– улучшение способности противостоять утомлению (работоспособн.)	– силовой вынослив.	– скорость
	– начать без пауз и целевого времени	– быстрой силы	– max сила
Условие	– без пауз, стандартное время тр-ки и число повторений	– ловкости	– на каждой станции работа 10-15", пауза 30-90"
	– без пауз, но с целевым временем для 3-х кратного прохождения круга	Проведение упражнений: 15" – работа, 45" пауза 15" – работа, 30" пауза 30" – работа, 30" пауза Можно увеличивать кол-во кругов	– на станции 8-12 раз без ограничения времени, паузы 30-180" для восстановления
Условие	– без пауз, стандартное время тр-ки и число повторений	– при переходе от станции к станции – перерыв 3-5'	– упражнения на растягивание
	– без пауз, стандартное время тр-ки и число повторений	– круг повторяется 1-3 раза в зависимости от уровня подготовленности	– нагрузка увеличивать за счет уменьшения времени на повторения
Условие	– без пауз, стандартное время тр-ки и число повторений	– круг повторяется 1-3 раза в зависимости от уровня подготовленности	– нельзя увеличивать объём по сериями и нельзя сокращать паузы
	– без пауз, стандартное время тр-ки и число повторений	– круг повторяется 1-3 раза в зависимости от уровня подготовленности	– упражнения которые за 10-15" можно выполнить не более 8-12 раз
Условие	– без пауз, стандартное время тр-ки и число повторений	– круг повторяется 1-3 раза в зависимости от уровня подготовленности	– упражнения, которые можно выполнить 8-12 раз без ограничения времени
	– без пауз, стандартное время тр-ки и число повторений	– круг повторяется 1-3 раза в зависимости от уровня подготовленности	– упражнения с отягощением на 1/2 круга

6. УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНОЙ ДИСТАНЦИОННОЙ И ИГРОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Упражнение 1

Условие выполнения:

Задача группы «А» – производить удары по воротам (поочередно). Можно производить удары даже тогда, когда вратарь не готов к приему. При каждом ударе мимо ворот вся группа обегает ворота и возвращается на исходное место (после этого удары продолжают). Игроки группы «Б» собирают мячи. Через 3-5 мин смена мест. Побеждает команда, которая больше забьет. (Рис. 83)

Вариант:

В случае промаха группа может выполнить какое-либо другое задание (прыжки, кувирки и т.д.).

Упражнение 2

Условие выполнения:

Игроки «А» и «Б» стартуют одновременно от флажков. Игрок «А» ведет мяч от стойки на углу штрафной до середины линии штрафной, где передает мяч игроку «Б» («скрещивание»), который производит удар по воротам. После этого игроки бегут к противоположным флажкам; затем игрок «Б» ведет мяч до середины штрафной, передает мяч игроку «А», который производит удар по воротам и т.д. (Рис. 84)

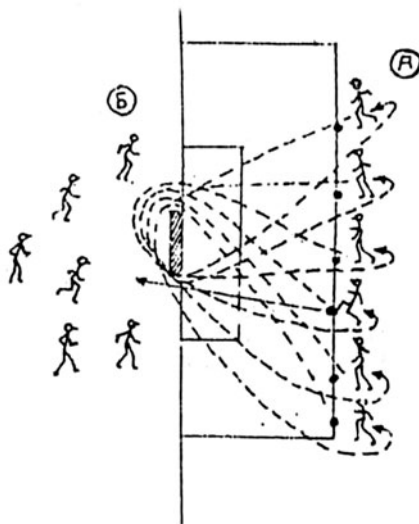


Рис. 83

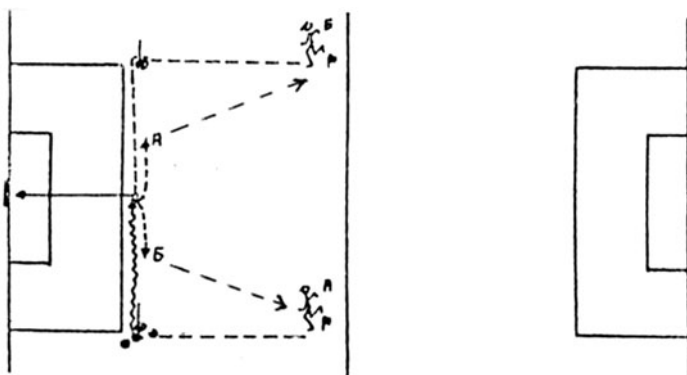


Рис. 84

Варианты:

– упражнение проводить в виде соревнования (в противоположные ворота, финиш на средней линии поля);

– на пути игроков (туда и обратно) могут располагаться препятствия (стойки, барьеры), которые необходимо преодолеть.

Упражнение 3

Условие выполнения:

Игроки «А» и «Б» производят «скрещивание», после чего «А» обегает стойки, выходит на передачу игроку «Б», который сыграл в стенку с «В», и бьет по воротам. Произведя удар, игрок «А» делает рывок и «простреливает» на игрока «Б», который производит удар по воротам. Упражнение можно проводить с сопротивлением постоянного защитника (рис. 85).

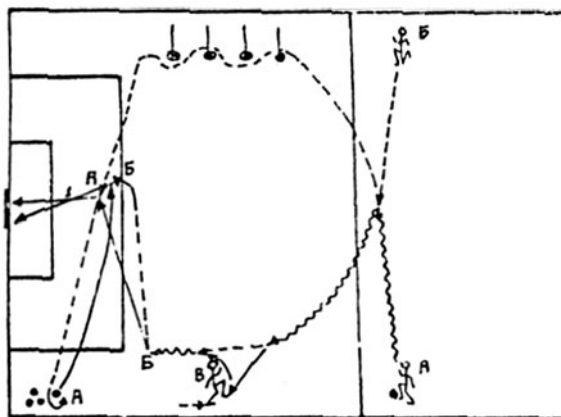


Рис. 85

Упражнение 4

Условие выполнения:

На лицевой линии расположено двое маленьких ворот (ширина 2 м). Тренер посылает мяч к линии штрафной, игроки «А» и «Б» делают рывок. Кто овладевает мячом, старается забить гол в одни из ворот, а другой игрок мешает (рис. 86).

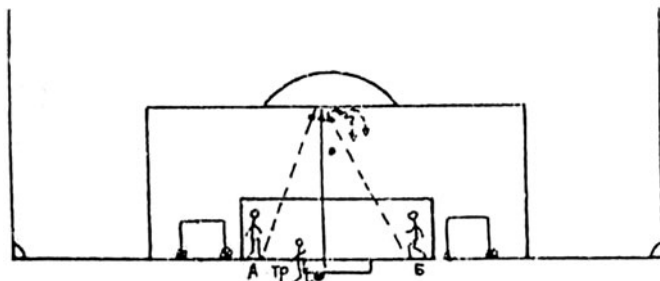


Рис. 86

Вариант:

Старты производить из разных исходных положений.

Упражнение 5. Упражнение со сменой ритма (бег и техническая работа)

Организация:

– 2 группы из 8 игроков.

– **Синие игроки** в парах, активны в каждой размеченной зоне; **желтые игроки** – в центре поля, играют 6 на 2 (при восстановлении).

- Продолжительность усилия: 5-6 мин. Блоки: 2-3, отдых 5-6 мин.
- Интенсивность: ЧП 160-180.

Действие:

– **В зонах** технические упражнения с умеренным ритмом 20-30 сек (тренеры должны настаивать на хорошем техническом качестве).

1. пасы правой и левой ногой.
2. индивидуальный дриблинг.
3. дриблинг в парах (2 касания).
4. дриблинг и финты.

- Желтые игроки играют 6 на 2 (восстанавливаясь). (Рис. 87)
- Переход синих из зоны в зону за 5-10 сек.

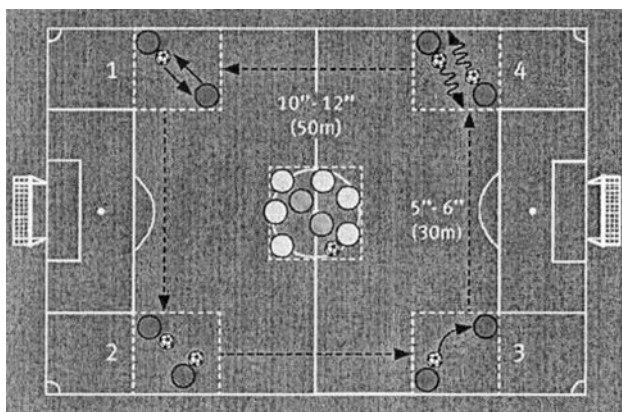


Рис.87

Упражнение 6. Упражнение со сменой ритма (бег и прыжки)

- 2 группы из 8-9 игроков.
- **Синие игроки** работают в тройках у каждого конуса; **желтые игроки** восстанавливаются в парах и передают мяч друг другу.
- **Время нагрузки:** 6-8 мин. **Блоки:** 2-3, пауза для работы над техникой между блоками 6-7 мин.

– **Интенсивность:** ЧП 160-180.

Действие:

– Для **синих игроков**, **интенсивная нагрузка** – 10 с (50 м). **1-я стадия**, 6 взрывных прыжков через барьер с соединенными стопами. **2-я стадия**, бег-слалом (высокоинтенсивно). **3-я стадия**, 8 взрывных вертикальных прыжков (смена ног), **затем** – интенсивный бег.

– **После этой нагрузки легкий бег** – 30 с (100 м).

– Для **желтых игроков** – технические упражнения с разнообразием пасов между двумя игроками.

– Затем **смена ролей**. (Рис. 88)

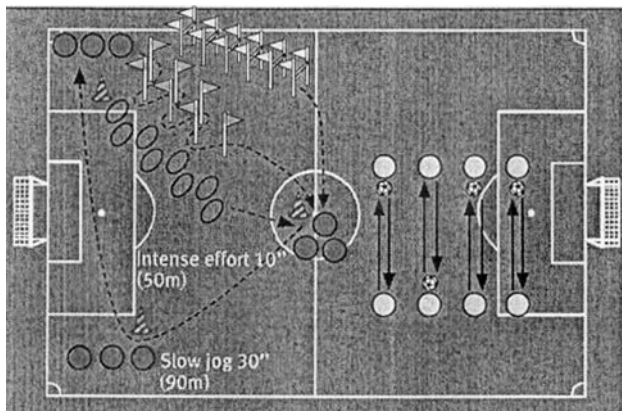


Рис. 88

Упражнение 7. Условие игры:

Игра на половине поля в одни ворота (2+2+Н, 3+3+Н, 4+4+Н).

Варианты:

1. нейтральный играет за тех, у кого мяч;
2. нейтральный играет за атакующих;
3. при отборе мяча у нападающих защитники атакуют ворота по сигналу тренера.

Упражнение 8. Условие игры:

Игра в двое ворот на половине поля 8 против 8. Мяч у игроков «Б» в зоне 3. Если они забили гол (или «А» отобрали мяч), то команда «А» начинает атаку, стремясь передать мяч в зону 1. Тогда туда перебегают игроки (по 2) из каждой команды (игра 6 против 6). Время на атаку и количество передач ограничено. Зона 2 – для перебежки (рис. 89).

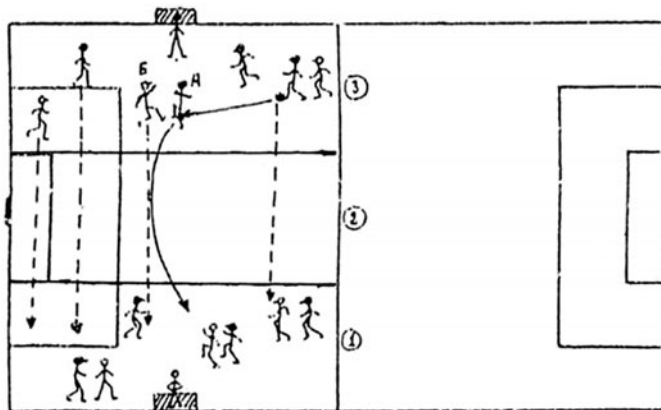


Рис. 89

Упражнение 9. Комбинированное технико-тактическое упражнение со сменой ритма

Организация:

– Игроки находятся на своих обычных позициях командной схемы (позиции могут занимать более одного игрока).

– **Стандартное поле** с конусами на половине соперника.
– **Продолжительность:** 7-8 мин. **Блоки:** 2-3. **Период отдыха** 5-6 мин.

– **Интенсивность:** ЧП 160-180/185.

Действие:

– Игроки находятся на своих обычных позициях командной схемы.
– Мяч передают друг другу игроки одной команды (**в умеренном темпе**).

– **По сигналу тренера игроки быстро бегут (80% максимальной скорости)** до уровня расставленных конусов на половине соперника и обратно; затем они снова передают мяч друг другу.

– **Интенсивная нагрузка** – 10-15 сек (расстояние 70-75 м). **Отдых:** техническое упражнение 20-30 сек.

– Следует разнообразить технические приемы.

Упражнение 10. Выносливость (аэробная сила)

Интервальная тренировка

Организация:

– 6 игроков на упражнение.

– Размеченная область: во время упражнения два мяча в игре.

– **Продолжительность:** 3-5 мин. **Блоки:** 3-4. **Отдых:** 1-2 мин.

– **Интенсивность:** ЧП 160-170/180.

Действие:

– Игроки А и С начинают одновременно.

– А делает короткий пас на В; С делает короткий пас на D.

– В тут же делает обратный пас А; D тут же делает обратный пас С.

– А делает диагональный пас на F и следует за своим пасом.

– С делает диагональный пас на E и следует за своим пасом.

– E и F обрабатывают мяч и бегут с ним на бывшие позиции В и D соответственно, которые перешли теперь на бывшие позиции А и С.

– **Упор на сохранение темпа передач (по земле и по воздуху) и рывков** (рис. 90).

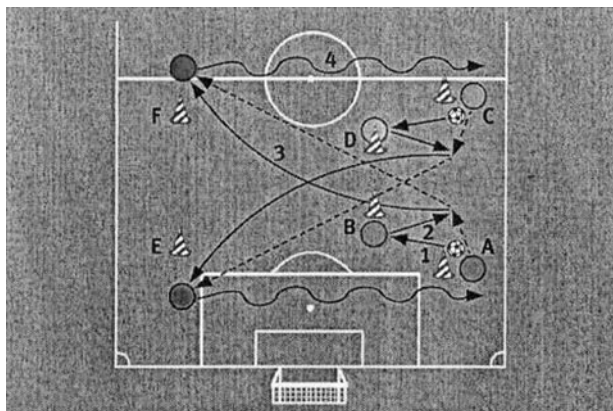


Рис. 90

Упражнение 11. Игра 4 на 4 (максимальная аэробная способность)

Организация:

– Свободная игра 4 на 4; вратарь может играть только в одно касание.

– 2 команды по 8 игроков + 2 вратаря.

– Размеченная игровая область + 2 больших ворот (в наличии должно быть достаточное количество мячей).

– **Продолжительность:** 15-20 мин. **Блоки:** 4-5 (3-4 мин). **Отдых:** 3-4 мин.

– **Интенсивность:** ЧП 170-190.

Действие:

– В случае аута или углового **вратарь** команды, владеющей мячом, быстро возвращает мяч в игру.

– **По окончании игрового цикла (3-4 мин)** тренер меняет игроков местами. (Рис. 91)

Вариант:

– игра 4 на 4 с дополнительными игроками, которые играют со своей командой (позволено только одно касание).

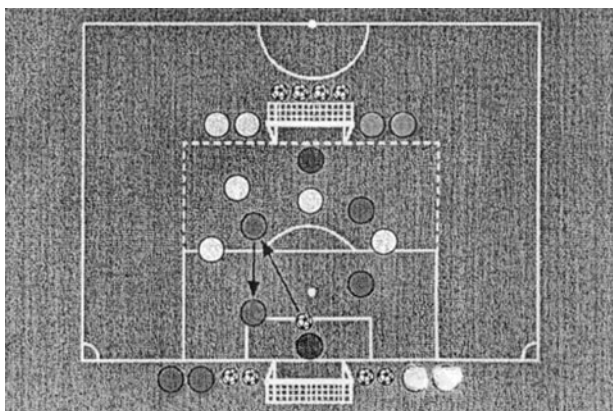


Рис. 91

Упражнение 12. Игра 5 на 5 (аэробная сила)

Организация:

– 2 команды по 5 игроков + 2 вратаря (возможно, с третьей восстанавливающейся командой).

– Размеченная игровая зона + 2 больших ворот (в наличии должно быть достаточное количество мячей).

– **Продолжительность:** 30-35 мин. **Блоки:** 4-6 (6-7 мин). **Отдых:** 3-4 мин.

– **Интенсивность:** ЧП 165-180.

Действие:

– Игра с ограниченным количеством касаний в оборонительной зоне (для защитников). Если какие-либо игроки оборонявшейся команды ос-

тались в секторе соперника, засчитывается два очка за пропущенный гол.

- **Вратари** принимают участие в игре (игра в 1-2 касания).
- Когда мяч попадает в аут, тренер вводит в игру другой (рис. 92).

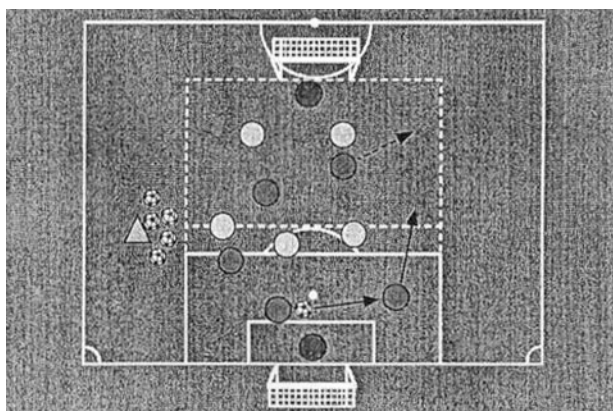


Рис. 92

Упражнение 13. Практическая игра и контратака (скоростная выносливость)

Организация:

- 3 команды по 5-6 игроков + 2 вратаря.
- Размеченная игровая зона: 4 малых ворот (2 м) и большие ворота на другой половине поля.

- **Продолжительность игры:** 10-12 мин. **Блоки:** по 1,5-2 мин.

Действие:

- Свободная игра 5 на 5, игроки пытаются забить в двое малых ворот соперников (каждый гол – 1 очко).

– По сигналу тренера у команды, владеющей мячом, меньше 10 сек, чтобы забить в большие ворота, которые никто не защищает (кроме вратаря); все игроки атакующей команды должны находиться в зоне атаки (забитый гол – 3 очка) Гол забивается не входя в штрафную площадь. (Рис. 93)

- После цикла контратакующая команда переходит на восстановление, а третья команда вступает в игру.

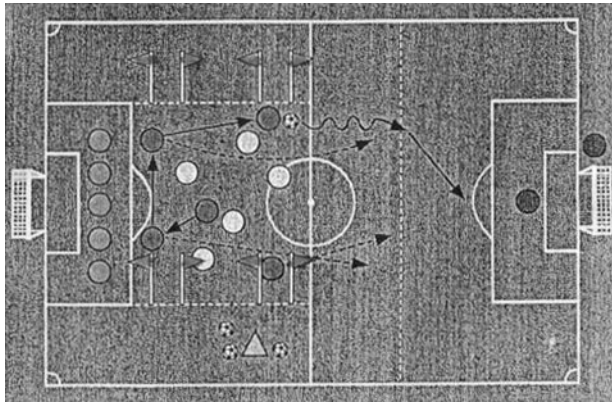


Рис. 93

Упр. 14. Игра 7 на 7 на удержание мяча (специфическая выносливость)

– 2 команды по 7 игроков + 2 вратаря, которые играют только ногами;

– Игровая область размечена на 3 пронумерованные зоны (20-25 м).

– **Продолжительность:** 20-30 мин. Блоки: 2-3 (6-10 мин). Активный отдых: 3-4 мин.

– **Интенсивность:** ЧП 160-180.

Действие:

– Игроки удерживают мяч и передают его друг другу внутри зон; игра без ограничений или с ограниченным количеством касаний (3-2).

– Можно играть в одной, двух или всех трех зонах – в зависимости от инструкций тренера.

– Вратари во всех трех случаях должны оставаться в качестве поддержки вне зоны.

– Если мяч выходит из игры, тренер вводит новый.

– Считать количество передач. (Рис. 94)

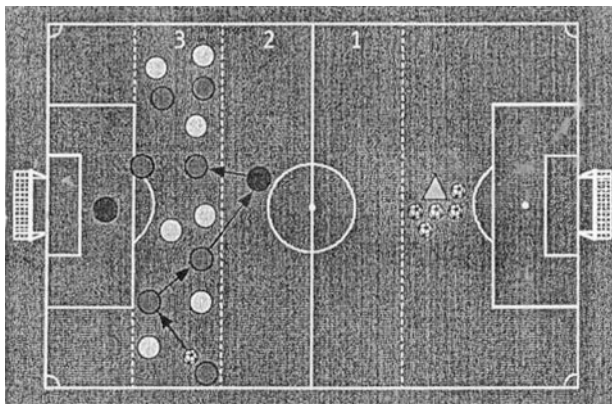
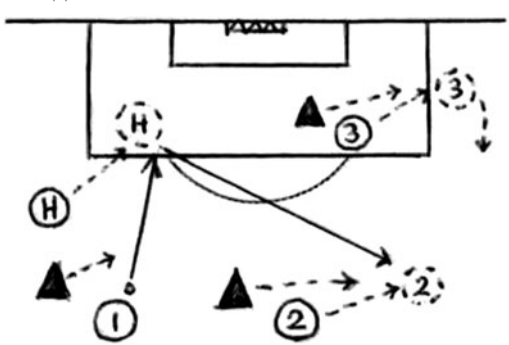
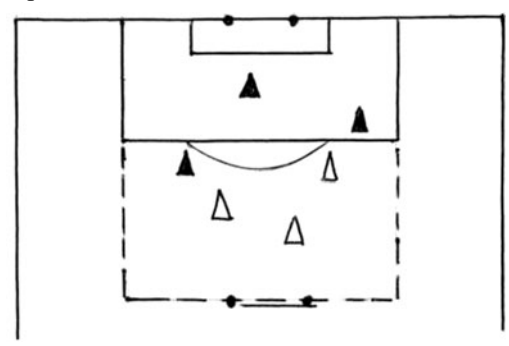
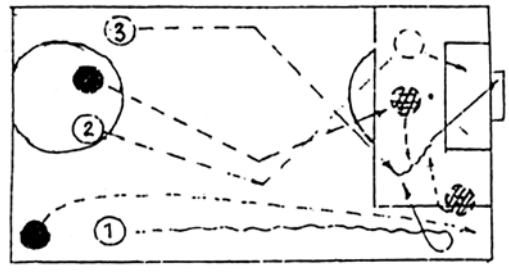


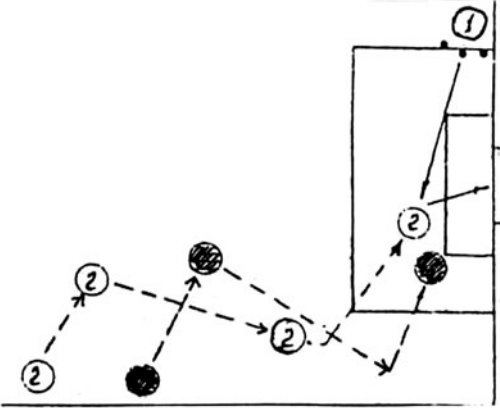
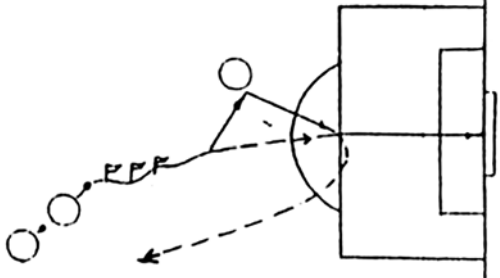
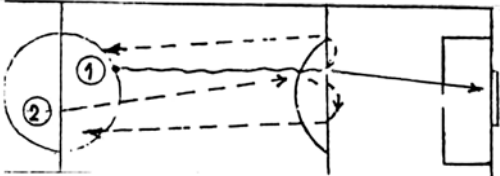
Рис. 94

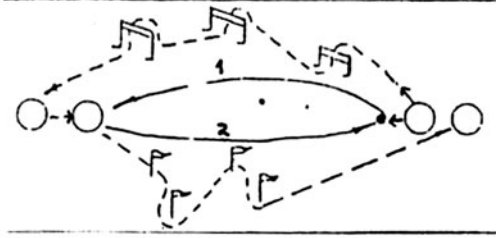
а. Упражнения средней степени напряженности ЧСС

154-171 уд/мин

Тренирующее воздействие – преимущественно аэробно-анаэробное.

№ п/п	Содержание	Примечание
1	2	3
1.	<p>Игровое упражнение три против трех в прямоугольнике 30x60 м с нейтральным – держание мяча в два касания</p> 	<p>1. Кто в группе больше минут удержит мяч? 2. Время работы 15-30 мин</p>
2.	<p>Игра на двое ворот в квадрате 40x40 м три против трех</p> 	<p>1. Гол, забитый со своей ½ «поля», считать за 2, с ½ «поля» соперников – за один . 2. «Вне игры» нет. 3. Вратарь играет только во вратарской площадке. 4. Время работы 15-30 мин</p>
3.	<p>Один из средней линии ведет мяч – прострел или нацеленная передача в штрафную площадь на 2-х других.</p> 	<p>1. Выполняется с сопротивлением и без сопротивления. 2. Возвращение на исходные позиции за 35-45 с. 3. Через 10 повторов роли атакующих и защитников меняются</p>

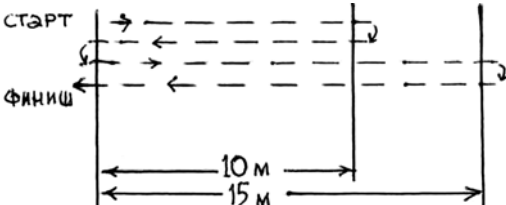
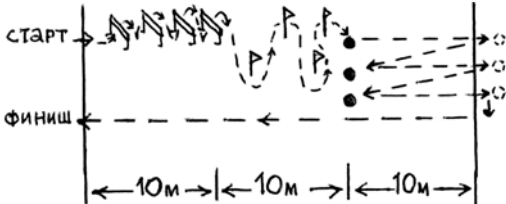
№ п/п	Содержание	Примечание
4.	Игра на малые ворота три против трех в прямоугольнике 30х50 м	<ol style="list-style-type: none"> 1. Активный отбор мяча по всей площади. 2. Время работы 15-25 мин
5.	<p>Игрок с мячами у углового сектора 1 с задачей – сделать передачу в штрафную площадь. Вторым игроком с противоположного фланга, освобождаясь от опеки, быстро перемещается в штрафную площадь для нанесения удара по воротам. «Опекун» не дает принять мяч в любой точке поля</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. В случае неточной передачи тренер или игрок из-за линии ворот делает дополнительную передачу для удара. 2. Возвращение на исходные позиции за 30-35 с. 3. Время работы 20-25 мин. 4. В группе 4 человека. 5. Смена ролей через 10-12 мин
6.	<p>Ведение мяча с обводкой трех стоек – игра «в стенку» – удар по воротам</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Возвращение на исходные позиции за 30-35 с. 2. Удар по воротам возможен и после подправки себе мяча одним касанием. 3. Время работы 10-15 мин
7.	<p>Один ведет мяч из центрального круга к штрафной площади, с ударом по воротам. Вторым игроком стартует сзади первого (1-1,5 м) с задачей помешать нанести удар или задержать атаку.</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Возвращение на исходные позиции за 30-35 с. 2. В одной серии 5-6 повторений, затем роли меняются. 3. 4-5 Мин произвольного жонглирования мяча на месте, затем вторая серия. 4. Время работы 15-20 мин

№ п/п	Содержание	Примечание
8.	Жонглирование мяча ногами, головой в быстром передвижении в штрафную площадь и удар по воротам с хода или после отскока от земли	1. Возвращение на исходные позиции за 30 с. 2. Время работы 10-15 мин
9.	<p>Длинная передача мяча (40-45 м) с последующим перемещением в среднем темпе и перепрыгивание 3-4 низких легкоатлетических барьера – повторная передача мяча с быстрым обеганием 4 стоек и возвращением на исходные позиции в медленном беге или шагом</p> 	1. В группе 4-5 человек. 2. Время работы 20-25 мин
10.	<p>Короткие передачи мяча в одно касание с быстрым обеганием сзади стоящего (до 1,5-2 м) флажка</p> 	1. Через определенное время (5 мин) менять направление передач. 2. Следить, чтобы успевали приходиться в исходную позицию
11.	<p>Игра в одни ворота: трое нападающих плюс три полузащитника против трех защитников и вратаря на ½ поля. Задача атакующих – со своей ½ поля за 10 с произвести удар по воротам. Задача обороняющихся – задержать атаку, а в случае отбора мяча перебить его за среднюю линию</p>	1. Возвращение на исходные позиции за 30-35 с. 2. Перевод мяча от защитников за среднюю линию считать за гол. 3. Время работы 25-30 мин
12.	<p>Различные встречные эстафеты с ведением мяча, обводкой стоек, передачами, остановками на дистанции 35-45 м</p>	1. В группе 5-6 человек. 2. Время работы 15-20 мин
13.	<p>Скоростно-силовые упражнения: а) беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, приставным шагом, спиной вперед, с прыжками; б) прыжковые упражнения: со скакалкой на одной или двух ногах, с изменением скорости вращения скакалки и т.д. в) ускорения 40-50 м</p>	1. Режим работы в беговых упражнениях: активный отдых (ходьба) равен дистанции работы. 2. 1 Мин работы, 30 с отдыха. 3. Время работы 15-20 мин

б. Упражнения большой степени напряженности ЧСС

172-190 уд/мин. И более.

Тренирующее воздействие – анаэробное, смешанное.

№ п/п	Содержание	Примечание
1.	Контрольная или календарная игра высокой степени мотивации	1. Престижность игры большая. 2. Время работы 90 мин
2.	Баскетбол, гандбол со специальным заданием: а) персональная опека; б) игра в зоне и контратака; в) прессинг по все площади	1. В группах по 3 человека. 2. Следить за обязательным выполнением тактического задания. 3. Время работы 25-30 мин
3.	«Челночный» бег (3 x 50 м) x5 в виде соревнования 	1. В группе 4 человека, один интервал работ: 40 с, три интервала отдыха 2 мин. 2. Время работы 13 мин
4.	а) Эстафета с многократным повторением рывков, торможений, прыжков, зигзагообразного бега – 5 серий. б) Эстафета с переносом набивных мячей (вес до 2 кг) – 10 повторений 	1. В группе 4 человека, (один интервал работы, три интервала отдыха) x 5 повторений: а) Прыжки на 2-х ногах через 4 низких легкоатлетических барьера; б) Зигзагообразный бег между 4 стойками; в) «Челночный» бег – перенос 3 мячей за линию финиша. Прохождение серии заканчивается прямым рывком на 30 м к линии старта
5.	Рывок (10 м) в штрафную площадь – удар по воротам без подготовки по катящемуся мячу – быстрое возвращение на исходную позицию	1. Режим работы – буд/мин, (длительность работы ~ 2 мин, длительность отдыха – 2 мин) x 5 серий. 2. Время работы 20 мин

6.	<p>Скоростно-силовые упражнения:</p> <p>а) «ударный» бег по лестнице (40-50 ступеней) 10 попыток;</p> <p>б) то же через 2 ступеньки, 10 попыток;</p> <p>в) спрыгивание с тумбы высотой 80-100 см – пятикратный прыжок в длину на 2-х ногах (пять прыжков через низкие легкоатлетические барьеры), 10 попыток</p>	<p>1. Возвращение на исходные позиции в «семенящем» беге или ходьба за 30 с.</p> <p>2. Время работы 15 мин.</p> <p>3. В одном комплексе 10 повторений бега и 10 повторений прыжков</p>
7.	<p>Игровое упражнение: пять против пяти на $\frac{1}{2}$ поля в 2 касания</p>	<p>1. Персональная опека игрока.</p> <p>2. Время работы 20-30 мин</p>
8.	<p>Игра на двое ворот на все поле – 3 против 3, одновременно участвуют 4 команды, играя против определенного соперника</p>	<p>1. Гол считать забитым, если вся «команда» была на $\frac{1}{2}$ поля соперников.</p> <p>2. Время работы 15-20 мин</p>
9.	<p>Игра на двое ворот на все поле – 7 против 7</p>	<p>1. Гол считать забитым, если вся «команда» была на $\frac{1}{2}$ поля соперников.</p> <p>2. Время работы 70-90 мин</p>
10.	<p>Игровое упражнение: на $\frac{1}{2}$ поля на двое ворот – 6 против 6</p>	<p>1. «Вне игры» нет.</p> <p>2. Время владения мячом до завершения атаки – 10 с.</p> <p>3. Время работы 60-70 мин</p>

14. ПИТАНИЕ

Питание имеет первостепенное значение для поддержания необходимого состояния футболиста, для эффективного функционирования всех систем его организма при физических и психологических нагрузках, для своевременного восстановления сил и избегания риска для здоровья.

Недостатки питания могут ухудшить эффективность игры футболиста, растянуть процесс восстановления. Профессиональный футболист переносит довольно существенную нагрузку и, следовательно, требуется большое количество энергии в организме.

Организм человека можно сравнить с химической фабрикой. **Как только в него поступают питательные вещества, сразу же начинаются соответствующие процессы – выделяются гормоны и одни вещества превращаются в другие.**

Чем лучше спортсмен и тренер понимают этот процесс, тем лучше его контролировать с пользой для здоровья и сохранения спортивной формы.

Организм человека уникален тем, что **использует различные вещества – углеводы, жиры и при необходимости белки для покрытия своей потребности в энергии.**

Питание футболиста должно соответствовать той нагрузке, которую он выполняет. Вообще говоря, футбол – это такая игра, где присутствуют краткие взрывные действия, игроки должны постоянно бегать, прыгать, менять направление движения.

Основной источник энергии для таких действий – гликоген. А вот в промежутках между этими действиями футболисты часто двигаются шагом или трусцой, отдыхая от энергичных действий. Для игроков, находящихся в хорошей форме, в такие моменты наиболее важным источником энергии являются жиры.

Игроки с большим запасом гликогена могут больше действовать в режиме спринта. Короткие взрывные действия, характерные для футбола, зависят главным образом от быстрых мышечных волокон. Эти волокна могут развивать большие усилия и быстро увеличивать напряжение мышц. Быстрые мышечные волокна потребляют сахар из крови как источник энергии. Когда запасы гликогена в печени и мышцах израсходованы и уровень сахара в крови падает, быстрые волокна больше не могут работать.

Вот тогда **мышцы начинают использовать медленные мышечные волокна, которые используют энергию жиров, но эти волокна работают медленнее и слабее. Эффективность футболиста снижается, он устает, запас «футбольного топлива» заканчивается.**

Этот запас может быть и должен быть **восстановлен** путем употребления углеводов. Чем больше углеводов поступает с **пищей**, тем больше гликогена **откадывается в запас, пока не настанет полное восста-**

новление запасов, причем восстановление запасов происходит только в мышцах, запасы которых истощились.

Какие же продукты содержат углеводы?

Простой сахар содержится в **овошах и фруктах**, но в наибольшем количестве в **шоколаде, конфетах, кондитерских изделиях и безалкогольных напитках**. Однако, четырех последних следует избегать – они содержат также **много жиров** и мало других питательных веществ. **Предпочтительно** употреблять продукты, содержащие **полисахариды (макаронные изделия, крупы, картофель и хлеб)**. **Совместно с овощами и фруктами** они снабжают организм необходимыми углеводами, а также содержат **много витаминов, минеральных веществ**.

«А». Рекомендации по потреблению углеводов перед игрой:

1. **Игроки должны употреблять** богатую углеводами пищу (**макаронные изделия, рис, картофель**) вечером за **2-3 дня до игры**. Это позволит создать **необходимый запас гликогена**.

2. **Чрезвычайно важно** спланировать питание перед матчем. **Обед, употребляемый за 2-4 часа до игры**, должен снабдить игроков дополнительной энергией. **Идеальный «спортивный обед» должен состоять** в основном из углеводов и **минимального количества жиров и белков**. **Если пища принимается слишком поздно**, игроки могут выйти на поле с **непереваренной пищей в желудке**, что вызовет проблемы.

3. Для переваривания пищи кровь приливает к пищеварительным органам, а во время игры кровь необходима для активных мышц и других органов. **Каши также не рекомендуются – в них слишком много волокон, замедляющих пищеварение**. Также следует избегать **жирной пищи**, поскольку жиры перевариваются долго. **Из мясных продуктов допустимы только очень постные, например, курица**. Для **спортивного обеда абсолютно недопустимы жирные соусы**.

4. **Более чем за два часа до разминки** можно употреблять только **легко перевариваемые бананы**. После этого углеводы **нельзя употреблять до начала разминки**, чтобы **сохранить уровень сахара в крови**.

5. **Количество жидкости, которую следует употреблять**, зависит от температуры окружающей среды. **В более теплую погоду игроки больше потеют и должны больше пить**.

а. Потребление углеводов во время матча.

Конечно, во время самой игры игроки не могут принимать углеводы, но есть **перерыв между таймами**. Энергетические напитки, содержащие углеводы и употребляемые между таймами, могут **дать поразительные результаты**. **Углеводы из напитков** попадают в кровь, и когда мышцам не хватает гликогена, они усваивают углеводы из крови. **Это позволяет игрокам выполнять взрывные действия и во втором тайме**.

б. Потребление углеводов после матча.

После матча, особенно **если игра велась в высоком темпе**, запасы гликогена у игроков очень малы. **Их следует максимально быстро восполнить**. **Существует особый фермент, ответственный за процессы восста-**

новления в организме и чем ниже запас гликогена, тем более активен этот фермент. Его активность максимальна в течение 2-х часов после матча, а затем резко падает. Следовательно, наилучший способ восстановления – начать употреблять углеводы сразу после окончания игры. Рекомендуется употребить 100 граммов углеводов в это время и затем еще по 25 граммов в час. В целом за 24 часа после игры следует употребить 10 граммов углеводов на килограмм веса тела. Обычно углеводы употребляют после игры в виде энергетических напитков.

в. Потребление углеводов до, после и во время тренировок.

Разумеется, и во время тренировок футболисты расходуют гликоген, и их режим питания следует приспособить к расписанию тренировок. Преимущество тренировок в том, что перерывы на питье легко доступны, а тренер должен использовать эту возможность. По окончании тренировки игроки должны употреблять углеводы для полного восстановления запаса гликогена перед следующей тренировкой.

«Б». Жиры

Жиры – второй наиболее важный источник энергии для мышц, считается «медленным топливом», поскольку при использовании жиров организм вырабатывает меньше энергии в секунду, чем при использовании углеводов. Жиры служат не только топливом, но и строительным материалом для стенок клеток и как катализатор при усвоении жирорастворимых витаминов А, D, Е и К.

В отличие от углеводов, в организме присутствует значительный запас жиров. Жировая ткань находится главным образом под кожей, а также окружает желудок и внутренние органы живота. В среднем, у мужчин жиры составляют от 10 до 20% веса тела. Спортсмены с высоким уровнем развития мышц могут иметь значительно меньше жира в организме.

Какие продукты содержат жиры?

В пище существуют «хорошие» и «плохие» жиры. Плохие, так называемые насыщенные жиры, находятся в продуктах животного происхождения, а также в шоколаде и кондитерских изделиях.

Хорошие, ненасыщенные жиры, находятся в растительных и рыбных продуктах и предотвращают сужение кровеносных сосудов.

Следовательно, полезно употреблять рыбий жир, орехи (за исключением кокосовых орехов).

«В». Белки

Белки – строительный материал для организма. Они необходимы для роста мышц и восстановления поврежденных тканей. Белки используются как топливо, когда истощаются запасы гликогена, чтобы даже в экстремальных ситуациях обеспечить снабжение энергией работу мозга. Белки состоят из 21 вида аминокислот. Одиннадцать из них могут образовываться в организме, а другие (незаменимые) должны поступать в организм с пищей. Если незаменимых кислот будет поступать мало, то процессы восстановления и приспособления организма к

нагрузкам будут ослаблены или даже совсем остановлены из-за нехватки строительного материала. Однако **надо быть осторожным**, так как **избыточное потребление белков не ускоряет восстановление и приспособление, а только излишне нагружает почки.**

Организм не запасает белки. Все белки в организме постоянно функционируют и используются как топливо тогда, когда запасы углеводов израсходованы, а расщепление жиров не идет с достаточной скоростью.

Какие продукты содержат белки?

Для получения всех необходимых аминокислот **необходимо употреблять** не только богатую белками пищу, не только **молоко и молочные продукты, яйца, мясо и рыбу, но и картофель, рис, сою и зеленые овощи.** Крупы, хлеб, орехи и другие овощи менее подходят для этого.

«Г». Важность жидкости для футболистов.

При длительных физических нагрузках происходит потеря жидкости из-за разогрева тела, которое компенсируется охлаждением при помощи выделения пота. **Количество теряемой жидкости зависит** от окружающей температуры, атмосферной влажности и вида одежды. Разумеется, **играет роль уровень тренированности, интенсивность игры или тренировки.**

Чрезвычайно важно поддерживать равновесие жидкостного баланса организма употреблением достаточного количества жидкости. Большая часть теряемой с потом жидкости поступает из крови. Таким образом, **количество крови, циркулирующей в теле снижается, что снижает поступление кислорода и питательных веществ в мышцы (и удаление из них отходов).** Единственный способ избежать этого – **уравновесить поступление и потерю жидкости.** **На уровне юношеского футбола достаточно вовремя выпить воды.** Лучший вариант – **употребление энергетических напитков (раствор углеводов в воде),** они быстро усваиваются и имеют меньший риск желудочно-кишечных проблем.

Важно помнить, что потеря жидкости в количестве 1% от веса тела уже отрицательно влияет на действия человека. С увеличением потери воды ухудшение прогрессирует. **Жажда возникает при потере воды в количестве 2% веса тела, следовательно, жажда означает, что правильный момент для питья уже упущен.** **Футболисты должны привыкнуть регулярно пить воду во время тренировок и игр.**

СОДЕРЖАНИЕ

Введение. Футбол сегодня и завтра	3
Закономерности в различных областях деятельности	5
Подготовка юного футболиста как образовательный процесс	12
Организационные вопросы	14
Этапы многолетней подготовки в спортивной школе	17
Спортивно-оздоровительный этап	17
Физическая подготовка	29
Техническая подготовка	42
Тактическая подготовка	54
Этап начальной подготовки	83
Индивидуальная тактика (9 лет)	195
Матч как средство обучения	206
Физическая подготовка на этапе	207
Питание юного футболиста	230
Тренировочный этап (10–15 лет)	231
Основные направления работы на этапе	235
Психофизиологическая характеристика возраста 10–11 лет	237
Психофизическая характеристика возраста 12 лет	240
Работа тренера на этапе	243
Продолжение освоения игрового пространства (10–12 лет)	310
Подготовка вратаря	329
Физическая подготовка на этапе	341
Психологическая подготовка	380
Тактическая подготовка	415
Система 4–3–3 как основная обучающая система	460
Период углублённой специализации (13–15 лет)	471
Тактическая подготовка	471
Тактическая система 4–4–2	476

Подготовка вратаря	484
Тренировочные игры	497
Физическая подготовка	503
Психологическая подготовка (13–15 лет)	521
Этап спортивного совершенствования (16–18 лет)	539
Требования современного футбола	539
Цель: совершенствование двигательного навыка	542
Соотношение видов подготовки в %	543
Количество тренировок	543
Психофизиологическая характеристика возраста 16–18 лет	544
Работа тренера на этапе	548
Оценка уровня подготовленности (тесты)	553
Вопросы планирования	556
Техническая подготовка	560
Тактическая подготовка	570
Подготовка вратаря	606
Работа тренера при подготовке и проведении матча	614
Футбол и физическая подготовка	618
Питание	676

Александр Кузнецов
ФУТБОЛ
Настольная книга детского тренера

Информационно-издательский дом «Профиздат»

117630, Москва, ул. Обручева, д. 27, корп. 8

Тел. / факс: (8-495) 333-35-29

Отдел реализации: (8-499) 128-05-64

<http://www.profizdat.ru>

e-mail: profizdat@profizdat.ru



Александр Александрович Кузнецов – заслуженный тренер России. С 1976 года работал в Федерации футбола СССР, с 1980-го – со сборными юношескими и юниорскими командами СССР и России. В 2004–2006 годах работал тренером-селекционером в футбольном клубе «Москва», а в 2007–2009 годах – тренером-селекционером клуба «Локомотив» (г. Москва).



ПРОФИЗДАТ

www.profizdat.ru

ISBN 978-5-255-01925-0



9 785255 019250