

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ г. МОСКВЫ
ВОСТОЧНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
ГБОУ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
"ЧЕРКИЗОВСКИЙ ПАРК"

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ЦДОД "Черкизовский парк"

В.И. Янин

" " _____ 201 г.

"СОГЛАСОВАНО"

на программно-методической
комиссии

" " _____ 201 г.

Направленность: физкультурно-спортивная

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

"ФУТБОЛ"

ДЛЯ ГРУПП, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА ПЛАТНОЙ ОСНОВЕ

Составитель:

Сидоров Олег Михайлович

педагог дополнительного образования

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 2 года

МОСКВА
2012

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
<i>Цели и задачи</i>	4
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	5
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
<i>Программа игр на развитие ловкости и основных способностей</i>	8
<i>Общая физическая подготовка</i>	Ошибка! Закладка не определена.6
<i>Специальная физическая подготовка</i>	Ошибка! Закладка не определена.7
<i>Техническая подготовка.....</i>	Ошибка! Закладка не определена.8
<i>Распределение учебного материала по технической подготовке</i>	Ошибка! Закладка не определена.9
4. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ И ОЦЕНКА УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.....	31
5. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	32
5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	33

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Футбол самый массовый, самый зрелищный из всех игровых видов спорта, это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен строиться на основе этих закономерностей и принципов. Например, закономерности освоения технических приемов. Одна из них заключается в том, 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 вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях. В дворовых условиях старого футбола этот закон действовал неотвратимо: за несколько часов игры в течение дня с разными соперниками мальчик сотни раз повторял основные технические приемы футбола: остановки и передачи мяча, обводку соперников, удары с разных дистанций по воротам. Поэтому хорошую черту дворового футбола – многократное повторение технических приемов, мы должны воспроизвести в организованных условиях футбольных центров.

Футбол – командная игра, но на начальном этапе многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение техническим приемам и развитие координационных способностей юных футболистов. Обучение техническим приемам в футбольном центре – сродни обучению грамоте в школе: прежде, чем хорошо играть, нужно освоить технические приемы, научиться соединять разные приемы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода.

Начальный этап обучения детей футболу должен основываться на следующих положениях: тренеры готовят детей к футболу, в который они будут играть в командах через 10 - 15 лет, поэтому необходимо предвидеть, каким будет этот вид спорта в будущем, и готовить детей в соответствии с требованиями «футбола будущего». Элементам такой «игры будущего» нужно начинать учить с детства. Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол станет более скоростно-силовым. В нем увеличится число игровых эпизодов, в которых футболисты будут принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника. Уменьшится время на принятие решений. Возрастет эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде, и одновременно – эффективность индивидуальной игры в штрафных площадках соперников. Скоростная техника будет основным фактором решения игровых задач, и особенно задач завершения атаки ударом по воротам. Все это приведет к тому, что повысится значение скоростной техники и физической подготовленности игроков, особенно таких специальных качеств, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, скорость передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Развивать эти качества и способности нужно с детского возраста.

В природе все происходит через период созревания. Ночь плавно переходит в день, одно время года сменяет другое, без резких скачков, но с неминуемым продвижением вперед. Растения вырастают из семени, а каждый человек и каждый футболист должен неминуемо пройти через определенные фазы, чтобы со временем достичь зрелости. И все

запрограммировано естественным образом, без спешки и суеты. Природе не свойственны резкие скачки.

Эта программа, как бы следует законам природы, опирается на ее опыт, помогает шаг за шагом продвигаться к результатам в подготовке молодого футболиста. Каждый уровень имеет свои особенности для обеспечения прогресса в обучении. Особенности эти поддаются контролю и связаны с уже “пройденными” вещами. Целесообразность обучения путем “испытания и ошибок” подтверждает, что умственные способности молодого человека заключаются в умении приспосабливаться к ситуации. Отсюда - необходимость не давать слишком много уточнений и объяснений по поводу того, как он должен поступить, чтобы дать ему возможность самому решить возникшую проблему.

При тренировке молодого футболиста или программировании его развития в спорте зачастую не соблюдается природный ход вещей, т.е. психофизическое состояние обучаемого. Известно, что любое изменение требует некоего периода привыкания, при этом испытывается определенный дискомфорт и лишь через определенное время пожинают плоды посеянного.

Учебный процесс при подготовке футболиста должен стать более координированным и независимым, чтобы каждый тренер или педагог, кто отвечает за подготовку, полностью отдавал себе отчет в том, насколько трудная это задача – преподавать и тренировать.

Для того чтобы подготовка была более эффективной и интересной, а обучение в футбольных объединениях учитывало не только личные идеи, было бы целесообразно создать единую методологию и учебные разработки, на которые могли бы ориентироваться все преподаватели – тренеры. Таким образом, можно обеспечить в любой точке страны одинаковые возможности для любого юноши и достигнуть лучших результатов.

Педагог в его работе, весь процесс подразделяет на достижение определенных задач по мере нарастания сложности как общих (например, “Игры для мини-футбола”), так и частных и специфических (например, “Игры на ведение мяча и преследование” или Троеборье 3 на 3) для каждой возрастной группы. При определении задач для каждого уровня развития учитываются психомоторные характеристики ребенка и то, что определенные задачи смогут быть поставлены и достигнуты только в определенный момент развития ребенка и никак не раньше. Ребенку нужно определять те упражнения, игры и задачи, которые присущи именно данному возрасту со всеми возможностями, интересами, проблемами и надеждами, которыми живет ребенок в этом и только в этом возрасте. Схожесть ситуаций и проблем, с которым ребёнок сталкивается в процессе обучения и потом во время соревнований, позволяет с большей легкостью применять приобретенные навыки. Переход от одного уровня к другому, от одной задачи к другой определяется увеличением сложности и трудности ситуации с точки зрения технико-тактической и познавательной, потому что условия пространственно-временного характера с каждым разом становятся более ограниченными и, следовательно, требуют все большей скорости выполнения. В каждой новой игре идет обучение новому навыку и решению. Ученик старается улучшить свою игру, понять, как ему надо обращаться с мячом, почувствовать пространство, выработать видение игры, взаимопонимание с товарищем по команде, научиться встречать соперника и т.д. И все это набирается только повторением, постепенностью и глобальным подходом к обучению ребенка. Когда точно определены задачи для каждой возрастной группы, являясь ключевым моментом для организации правильного и системного с точки зрения методологии учебного процесса, тогда ученик уже не станет жертвой обучения, где господствует интуиция и фантазерство. Привычки к неправильному пониманию и ведению игры, приобретенные в начальные годы обучения

футбольному мастерству, никак не способствуют дальнейшему развитию футболиста, когда он выходит на более высокий уровень. Цель предлагаемой программы одна-единственная: воспитать гармонично-развитого ребенка и умного, разностороннего футболиста.

Цели и задачи

Цель:

- привлечь максимально возможное число детей младшего дошкольного возраста к занятиям футболом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Задачи:

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одарённости;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в футбол;
- подготовка к выполнению нормативных требований.

Актуальность и новизна программы:

- программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка. Успешность обучения детей футболу прежде всего обусловлена адекватностью программы, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола, способностей юных футболистов;
- программа, в первую очередь носит оздоровительно-образовательный характер, в которой воспитанники принимаются без предварительного отбора, не имеющие противопоказаний к занятиям по футболу, и имеющие соответствующую справку из медицинского учреждения;
- программа “Футбол” (для учащихся групп дошкольного возраста от 4,5 до 7 лет) рассчитана на двухлетний срок обучения;
- занятия по этой программе проводятся в количестве 2 часов в неделю (2 раза в неделю по 1 часу);
- основными формами учебных занятий в объединении футбол являются теоретические и групповые практические занятия;

- основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в учебно-тренировочных группах является: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Годовой учебный план для групп начальной подготовки.

1 год обучения (4,5 – 7 лет)

Содержание занятий	1-й год 4,5 – 6 лет	2-й год 6 – 7 лет
Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1
История футбола. Гигиенические знания и навыки.	1	1
Игры по ведению мяча и преследованию.	7	5
Игры по отработке ударов по воротам.	12	18
Игры в «лабиринт» с мячом и без мяча.	7	5
Игры на сближением с соперником.	7	5
Многоплановые игры.	5	3
Троеборье 2 на 2	5	4
Десятиборье 1 на 1	5	4
Общая физическая подготовка	8	8
Специальная физическая подготовка	4	4
Мини-футбол (2 на 2), (3 на 3)	7	11
Текущее и итоговое тестирование	2	2
Итоговое занятие	1	1
Итого:	72	72

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Игры на развитие ловкости и основных способностей.

Основная цель этого подготовительного курса состоит в том, чтобы мальчики 4,5 - 6 лет полюбили футбол. Это внешкольная программа, целью которой является формирование здорового и гармонично развитого маленького гражданина общества. Педагоги Центра подготовки должны суметь предложить малышам в дружеской форме самые разные приятные забавы и игры, которые сразу помогут им включиться в познавательный процесс. Педагог должен побеспокоиться о том, чтобы не включать слишком рано в учебный процесс игру по всем футбольным правилам. Не надо думать о предстоящих соревнованиях, не надо уступать настойчивым просьбам ребятшек “дать им побольше”. Надо давать им во время тренировок, соревнований и игр только то, что им по силам сделать, ставить перед ними задачи, которые они сами могут решить без вмешательства тренера. Педагог молодого футболиста не должен никогда забывать, что главная цель обучения есть не что иное, как усвоение юным футболистом того, чему его учат, и что самый эффективный способ достижения этой цели – игра двумя командами в сокращенном составе. Педагог должен знать, что ребята будут уважать его за тот багаж знаний, которым он располагает, за то, как он может их увлечь, организовать процесс обучения, они будут уважать, прежде всего, личность человека справедливого и полного энтузиазма.

Начинающие надеются, что тренер:

- не будет много говорить;
- предложит им много разных увлекательных занятий;
- будет объективным;
- будет хвалить часто, а ругать только в крайнем случае.

Для ребят в этом возрасте надо использовать легкий мяч (№ 4) от 63,5 до 66см окружности. Таким мячом легче развивать “нерабочую” ногу, он послушнее и быстрее летит после удара, что позволяет не скапливаться вокруг мяча большому количеству игроков.

Для того чтобы выполнять игры на ловкость и развитие основных способностей, требуется площадка размером 20/30 на 40м. Именно такая площадка позволяет ребятам наилучшим образом показать, на что они способны.

Очень большое значение при обучении игре в футбол имеют ворота. Игра без ворот – это игра без ориентиров. Использование маленьких ворот, имеет два преимущества: их можно установить в любом месте, и они заставляют игроков быть точными при завершении атаки.

Но также они создают следующие “неудобства”:

- реже и с большим трудом в них попадаешь;
- наличие вратаря может остановить атаку с численным преимуществом;
- не проводится фланговая атака, поскольку само расположение ворот это не позволяет, и, таким образом, атака идет только по центру, где собирается слишком много желающих забить гол;
- защитники, вместо того чтобы играть на выходе и не дать развернуться атаке, собираются “в кучу” прямо у ворот.

Чтобы приучить ребят контролировать и хорошо обрабатывать мяч, им надо дать понять, что к мячу надо относиться исключительно внимательно и заботливо, “как к хорошему другу”. В первые два года обучения педагог должен обратить особое внимание на стимулирование игры “не бьющей”, то есть менее развитой ногой. Для поднятия тактико-технического уровня молодого футболиста необходимо сокращать время, которое уделяется общим подготовительным играм. Значительная часть занятия (20 минут из 60) посвящена общей подготовке. С течением времени многоплановой подготовке уделяется все меньше внимания, и постепенно ее место занимает специальная подготовка. Точно так же, как школа предлагает ученику много предметов для интеллектуального развития, подготовка начинающего футболиста не может не включать в себя огромного количества стимулов, совершенно необходимых для того, чтобы со временем выйти на высокий коэффициент полезного действия. Включение общих подготовительных игр для начинающих, помогает быстрее усваивать новые движения, что способствует разнообразию, интенсивности и радостной атмосфере на каждой тренировке.

Выбор игры – основная задача педагога, который должен правильно спланировать тренировку, выбрав из “меню игр на ловкость и определение основных качеств”.

Наше футбольное меню можно составить следующим образом:

- в виде упрощенной игры между двумя командами из двух игроков в каждой или общим подготовительная игра;
- игра на ведение мяча и преследование;
- игра на отработку удара по воротам, какая-нибудь “общеобразовательная” игра или игра на сближение с противником;
- подготовительная игра или игра в лабиринт;
- попробовать сыграть в какую-нибудь игру из десятиборья.

Естественно, педагог должен чередовать игры более утомительные с наиболее легкими, кроме того, комплектовать команды одинаковой силы для соревнований и, конечно же, самые разнообразные, веселые и интересные игры предназначены для самых маленьких, для первого года обучения, поскольку им надо давать больше возможностей “влюбиться” в футбол.

По мере роста и развития молодого организма происходит целый ряд различных изменений физиологического, познавательного и эмоционально-социального порядка, которые влияют на приобретение того или иного навыка, той или иной способности.

2. Программа игр на развитие ловкости и основных способностей.

А. Игры на ведение мяча и преследование:

(ведение мяча с изменением направления движения)

1. Ведение мяча против часовой стрелки по кругу, по периметру квадрата с длиной сторон 6м или по треугольнику со сторонами 8м. Кто из двух участников догонит другого или коснется его рукой, не заходя в круг, квадрат или треугольник. Эта игра выполняется сначала без мяча, потом с мячом, а так же со сменой направления.
2. Дриблинг вправо (влево). Ученики ведут мяч в сторону ворот воображаемого соперника. Одновременно с неожиданным касанием мяча меняется направление и начинается быстрое смещение вправо (влево) с четким и энергичным упором на левую (правую) ногу. Войти с мячом в ворота или два раза подряд бить по мячу, чтобы он пошел влево или вправо, считается ошибкой. Кто из игроков выполнит полный круг, не совершив ни одной ошибки?
 - побеждает игрок, который исполнит наиболее зрелищный финт в дриблинге (налево или направо);
 - побеждает игрок, который получит наивысшую оценку (10 баллов) за выполнение дриблинга. За каждый технический огрех тренер снимает одно очко;
 - в каждом проеме ворот становится защитник. Во время защиты одной ногой он должен обязательно стоять на линии ворот.
3. Провести 3 линии между дальней и ближней стороной площадки 20м длиной. Получается 4 полосы различной ширины. Стать одной ногой на линию и начинать вести мяч, вперед и назад (челнок), возвращаясь к пересеченной линии и снова двигаясь вперед.
(ведение мяча с преследованием на различных участках)
4. Ведение мяча против часовой стрелки (правая нога) и часовой стрелке (левая нога). "Ведущий" и "охотник" становятся на противоположные углы квадрата размером 10*10м. Первый игрок имеет, таким образом, преимущество в две стороны. При каждой смене направления движения, обходя угол извне, ведущий мяч игрок зарабатывает очко. Упражнение заканчивается, когда "охотнику" удастся достать рукой или ногой мяч. Затем игроки меняются ролями. В другом варианте атакующий игрок должен научиться прикрывать мяч телом, применяя технику ведения мяча и стараясь разместиться между соперником и мячом, когда защитник находится рядом. Два игрока располагаются на противоположных углах квадрата, стараясь как можно дольше держать мяч, а два охотника без мяча на вершине других углов. По сигналу они пытаются овладеть мячом соперника, который находится перед ним, а игроки с мячом стараются пройти как можно больше углов и заработать как можно больше очков.
5. Два игрока, один с мячом, другой без мяча, начинают двигаться одновременно. Ведущий идет по треугольнику (диагональ + две стороны длиной 8м), обходя извне установленные на углах "препятствия", а игрок без мяча "догоняет" его, следуя по всем сторонам трапецевидной площадки. Побеждает тот, кто придет первым.
(игры "дотронься и беги" без мяча и с мячом)
6. Площадка выбирается по числу игроков. Все игроки ведут мяч по площадке, как им хочется, а один "охотник" должен своим мячом попытаться дотронуться до возможно большего числа мячей других игроков. Ему дается на это одна минута, после чего все игроки по очереди становятся "охотниками".
7. Два полицейских с мячом пытаются дотронуться рукой до вора,

не теряя при этом контроля мяча. Сколько секунд вору удастся быть не осаленным, продолжая контролировать свой мяч и не выходя за пределы квадрата? При каждом касании игроки меняются ролями. Кто из игроков наберет больше очков из девяти попыток? Размер площадки 20*20 м.

8. За сколько секунд игроку без мяча удастся выбить из квадрата все три мяча соперников?

- когда защитнику удастся дотронуться или овладеть мячом одного из трех игроков, тот становится очередным охотником и должен преследовать всех, кроме предыдущего охотника;

- охотник, который должен контролировать свой мяч, охотится за мячами соперников. Любой игрок, который выйдет за пределы площадки или потеряет мяч, становится защитником.

9. Командная охота 2 на 3.

Пара охотников, оба с мячом, входит в площадку 15*15м по сигналу, где у каждого из трех игроков по мячу. Каждый охотник должен стремиться поразить два мяча соперников в наикратчайший срок и сразу же покинуть площадку. Оставшиеся два охотника ждут, когда их товарищи выполнят их миссию и вернутся на исходную позицию. Побеждает команда из 4 игроков, которая первой вернется к начальному составу. Когда один из охотников дотрагивается до мяча игрока, этот игрок должен сделать все возможное, чтобы другой охотник не дотронулся до мяча. По ходу всей игры осуществляется полный контроль мяча как со стороны охотников, так и "убегающих".

10. Выход из окружения (игра 4 на 4)

Восемь игроков, каждый со своим мячом, ведут мяч в центральном круге площадки 20*40м. Каждому игроку обеих команд назначается персональный соперник из другой команды. Когда тренер вызывает одну из команд, четыре игрока быстро выходят из центрального круга поля со своими мячами и направляются к боковым и лицевым линиям, не уступая мяч сопернику. Игроки другой команды в это время оставляют свои мячи и устремляются каждый за своим соперником, пытаясь отнять мяч и вернуться с ним к центру (1 очко). Игроки, у которых есть мяч, пытаются делать финты, прикрывать мяч корпусом, неожиданно менять скорость и направление и делать все возможное, чтобы мяч не вошел в радиус действия соперника. Вместо того, чтобы бежать к боковой или лицевой линии, игроки должны забить гол в одни из двух ворот (с вратарем или без вратаря).

11. Кошки – мышки. Направляющие линии игры по часовой стрелке

(или против часовой) составляют квадрат размером 2*2м. Кошка должна контролировать действие мышки и стараться, чтобы мышка до нее не дотронулась. Кошка часто меняет резко направление ведения мяча, чтобы поставить мышку в тупик. Ни один из игроков не имеет права войти в квадрат.

12. Преследовать соперника, словно тень. Линия длиной 8м отделяет

игрока с мячом от игрока без мяча. В то время как игрок с мячом должен вести мяч влево или вправо, делая или не делая финты, соперник за линией следует "за ним" словно тень, не переступая линии, и как бы препятствует ему. И только когда нападающий отрывается от соперника и, сделав финт или изменив резко направление ведения мяча, может пересечь разделяющее их расстояние, он устремляется с мячом вперед, пересекает линию и уходит от соперника. Затем игроки меняются ролями. Вариант: инициатива у нападающего. Он должен оставаться

с мячом в тени защитника, который потихоньку начинает бежать от одной стороны к другой, не входя в зону соперника.

Б. Игры на поражение ворот:

(удары по воротам по неподвижному мячу)

1. Группа из 4 – 6 игроков выполняет в технике удара, указанной тренером, удары в сторону ворот шириной 6м. Расстояние до ворот составляет 10 – 20м, в зависимости от возрастной группы.

- Какой игрок пробьет дальше?

Цель: выявить силу удара.

- Кто первым поразит ворота, выполняя удары по неподвижному мячу?

Цель: выявить силу и точность удара.

- Кто направит мяч в ворота меньшим количеством ударов (выполняя удары по неподвижному мячу, но и с применением “слабой” ноги)?

Цель: проверка силы, точности и скорости удара с обеих ног. Некоторым игрокам педагог может давать “фору”, разрешая им бить не с линии. Впоследствии делается упор на наиболее целесообразную технику при выполнении той или иной задачи этого упражнения.

2. “Король пенальти”. Три игрока начинают игру с 10 очками.

Один из игроков начинает игру в роли вратаря. За каждый пропущенный гол – минус одно очко. Кто не забивает пенальти, тоже теряет одно очко и заменяет вратаря. Кто выбивает из игры остальных двух игроков, которые набирают в конечном итоге ноль очков, тот и становится “королем пенальти”.

3. На площадке 10*20м две команды по два игрока в каждой бьют по очереди по неподвижному мячу, пытаясь пробить через линию, защищаемой командой соперника. Мяч не должен пролетать выше плеча соперника, иначе гол не будет засчитан. Чтобы остановить мяч, игроки начинают движение только от линии ворот. Удар можно наносить по воротам соперника не далее 2м от своих ворот. Побеждает тот, кто по истечении 3 минут забьет больше голов, или же команда, забившая первой 5 мячей.
4. Скрытый пас. Атакующий с 5 мячами бьет по одним из 3 ворот шириной 2,5м, защищаемых соперником. Расстояние до ворот зависит от технико-физического состояния игрока (от 8 до 15м). После этого второй нападающий наносит 5 ударов. Побеждает команда из 2-х игроков, которая из 10 ударов забьет больше мячей. Победители и побежденные продолжают соревнования после “разбора ошибок” с помощью игр и упражнений. Вариант: та же игра с 2 воротами; нападающий бьет по мячу после короткой обводки; или 2 игрока, которые защищают 3-е ворот.

(игры на отработку ударов по воротам с движения)

5. Подготовительное упражнение между двумя воротами.

Ведя мяч, каждый игрок:

- отрывает взгляд от мяча и смотрит на партнера, находящегося перед ним, минимум 3 раза;

- глядя на партнера, находящегося перед ним, говорит, сколько пальцев тот ему показывает на поднятой руке;

- касается мяча минимум 10 раз, причем два раза левой ногой;
- держит мяч все время у ноги, полностью контролируя ситуацию. Можно устроить соревнования в виде эстафеты.

6. Удар по воротам после обводки стоек (количество и схемы расстановки стоек - различны).
7. После дриблинга удар по воротам, осуществляемый из зоны, определенной педагогом.
8. Со старта нападающий, имея гандикап 2м, вместе с защитником устремляются к мячу. Нападающий должен первым завладеть мячом и поразить ворота, а защитник, бегущий за ним, пытается воспрепятствовать, удару по воротам. Затем игроки меняются ролями.
9. Точный пас. В квадрате 15*15м, на одной прямой линии устанавливаются 2-е ворот, каждые шириной 1,5м. По диагонали квадрата располагаются два игрока. Первый ведет мяч по периметру квадрата к следующему углу и оттуда, не снижая скорости, делает передачу партнеру (мяч должен пройти через ворота), который, контролируя мяч, повторяет действия товарища с противоположной стороны квадрата. После передачи игрок возвращается в исходную позицию. Кто первым поразит ворота 10 раз?

Вариант: за игроком с мячом находится третий игрок. После удара надо бежать за мячом, чтобы занять следующий угол и там ждать пас от следующего за тобой игрока.

10. Пас партнеру "на вызов". На площадке 20*20м играют 5 человек. У одного из игроков мяч. Он должен пасовать игроку, имя которого выкрикивает тренер. Пас должен быть отдан за то время, пока тренер будет медленно произносить имя получающего мяч игрока.
11. Игра 3*3 (площадка 20*10м). Две команды из 3-х игроков в каждой.

После максимум двух передач наносится удар по воротам противника, не поднимая мяч и не пересекая середину поля. Если игрок, защищающейся команды, сыграет рукой, то атакующая команда зарабатывает одно очко. Игрок, который покинул свою половину поля, штрафуются и мяч передается сопернику.

В этих упражнениях и играх ребенок учится:

- куда отдать пас (точное направление паса);
- когда отдавать пас (точное мгновение для осуществления паса);
- как отдавать пас, в зависимости от ситуации внутренней стороной стопы, внутренним или внешним подъемом, пас скрытый или нет;
- зачем и почему делать пас.

В. Игры в лабиринте:

(индивидуальная игра или игры на ведение мяча)

Соревнование на время между двумя или большим количеством игроков. На площадке 20*15м устанавливается 5 ворот шириной 1,5м. Игроку дается задание на время, провести мяч через все ворота, не проходя повторно. Стилль техники ведения мяча игроку определяет педагог. Варианты заданий тренер может изменять.

Промежуточные цели:

- выбрать технику ведения мяча в зависимости от требований той или иной игровой ситуации;

- во время ведения мяча поднимать как можно чаще голову и отрывать взгляд от мяча;
- мысленно опережать последующее действие;
- быстро и неожиданно менять направление ведения мяча.

Конечная цель:

- провести мяч обеими ногами за 20 секунд минимум через 5 ворот.
(командная игра или игры на обработку паса между двумя игроками)

Комбинация проходов через ворота. (Площадка 20*15м и 5 ворот 1,5м).

Каждая пара зарабатывает одно очко, когда игрок, владеющий мячом, доводит его прямо до ворот или же прямо перед воротами отдает пас партнеру, а сам убегает за те же ворота. После паса игрок быстро бежит в наиболее удобную позицию для получения очередного паса от партнера. И так далее. В каждые ворота можно забивать только по одному мячу. Перед проведением упражнения надо показать, каким образом игрок, не владеющий мячом, должен оказать максимальную помощь партнеру.

Промежуточные цели:

- перед совершением паса установить визуальный контакт с партнером. *Куда, когда и как сделать пас, решает не игрок, владеющий мячом, а тот, кто “бежит без мяча в свободном пространстве”, и необходимо учитывать направление и скорость его движения*
- отдавать пас точно, ударом определенной силы;
- отдав пас, убежать на свободное место и сделать открывание партнеру, у которого мяч, уходя направо, налево, вперед, назад.

Конечная цель:

- каждый игрок наиболее простым способом должен научиться приспосабливаться к поведению товарища по команде и установить с ним такое взаимопонимание, чтобы пара забила хотя бы 5 голов за 30 секунд.

Г. Игры на сближение с соперником.

Первое, что пытается делать юный игрок, начиная учиться футболу, это удар по мячу, второе – после небольшой практики – удар по воротам. Затем он пытается выполнить дриблинг, научиться отдавать пас партнеру, то есть он все время совершает нападающие действия, совершенно забывая о качествах, которые необходимы при защите. То же самое происходит и на более высоких уровнях. Создается впечатление, что преподавание и восприятие “защитного” поведения вызывает меньше интереса, оно не очень стимулирует игрока, в нем меньше творчества, оно утомляет игрока и создает проблему педагогу.

Упражнения и игры с неподвижным мячом

Переместить стоящий мяч прежде, чем до него дотронется соперник

1. Игроки, один рядом с другим, располагаются на прямой линии. Перед каждым игроком на расстоянии 1м на параллельной линии – мяч. По визуальному сигналу каждый игрок должен одним шагом сместить мяч. Побеждает игрок, который первым сместит мяч с лицевой линии

Быстрое сближение

2. Два игрока, расположенные друг перед другом на расстоянии 2м, пробуют нащупать свой “радиус действия”: по сигналу тренера они одновременно пытаются дотронуться до мяча, лежащего между ними. Одно очко дается тому, кто первым сместит мяч за разделяющую линию.

Вариант: оба игрока должны изменить свое местоположение по отношению к мячу. Они становятся не перед мячом, сначала левым, а потом правым плечом к мячу.

Сближение с нападающим при неподвижном положении мяча

3. Нападающий с мячом должен сместить мяч в сторону и затем контролировать его, когда защитник, находящийся перед ним в 1м, быстро идет с ним на сближение.

После пяти сближений, которые начинаются каждый раз с неподвижного положения, когда обе ноги стоят на линии (исходное положение) в одном метре от мяча, нападающий и защитник меняются местами. Идет подсчет: сколько раз защитнику удастся первым сыграть.

Вариант: игра с 2-мя воротами шириной 2м, расположенными с каждой стороны защитника. Каждый раз, когда защитник идет на сближение, совершая шаг вперед, нападающий выводит мяч из радиуса действия защитника, чтобы войти затем, ведя мяч, в одни из двух ворот, которые защищает защитник.

Защитник, если ему не удастся добраться до мяча при первом сближении, занимает оптимальную позицию, чтобы пойти на второе или третье сближение.

Мяч неподвижный – мяч в движении

4. Игра на прямоугольной площадке 8*12 м.

Два ученика на расстоянии 2-ух метров друг от друга, спиной к своей лицевой линии (воротам); между ними, посередине, мяч. По сигналу тренера игроки идут на сближение, пытаясь завладеть мячом. Кто завладеет мячом, тот должен провести его через линию ворот соперника. Кто мяч теряет, тот должен постараться во втором или последующих сближениях отобрать его.

После каждого гола или аута входит новая пара, чтобы дать отдохнуть тем, кто играл.

Упражнения и игры с движущимся мячом

Сближение с нападающим, ведущим мяч только по прямой линии

5. Нападающий ведет мяч, не отпуская, в сторону защитника по прямой линии. Защитник располагается в стороне от прямой линии атаки и ждет, когда атакующий будет у него сбоку, и только тогда он начинает его “сопровождать”. Как только мяч входит в его радиус действия, защитник осуществляет с “не лобовой” позиции сближение, приняв удобное положение тела: центр тяжести внизу, ноги согнуты, тело наклонилось вперед. Если ему удастся отобрать мяч, он рывком и с ускорением должен провести его вперед.

Вариант: то же упражнение, с той лишь разницей, что теперь защитник:

- делает обманное движение, имитируя сближение широким движением верхней части корпуса вперед;
- сначала пропускает нападающего, но потом рывком догоняет его и сопровождает с удобной для него стороны, упираясь на выставленную вперед ногу в ожидании удобного момента: затем идет на сближение и отнимает мяч.

В этом случае нападающий ведет себя пассивно и не пытается пройти защитника с помощью обводки (дриблинга). Упражнение повторяется 5 раз все с большей скоростью, затем игроки меняются местами.

Защитник при этом учится никогда не сталкиваться с бегущим соперником и не бросаться изо всех сил на соперника. Приближаясь быстро к сопернику, необходимо всегда находиться в такой позиции, чтобы быть наготове, где-то в двух метрах от нападающего владеющего мячом, выжидая в правильном положении, не спуская глаз с мяча, и стараясь сделать все возможное, чтобы заставить противника перевести мяч к правой ноге или в предпочтительную для себя сторону. Поступая, таким образом, защитник не отпускает соперника, и его шансы на успех увеличиваются.

Такой тип защиты называется “защита с помощью сопровождения”.

*Игры на сближение внутри квадрата 8*8 м*

6. У каждого нападающего по мячу. Мяч ведется внутри квадрата без остановок. Защитник может сделать лишь 5 сближений, чтобы отобрать мяч.

По очереди все игроки становятся защитником.

Защитник учится выбирать точный момент для сближения: необходимо иметь терпение и быстро идти на неожиданное сближение.

Вариант: у каждого игрока по мячу. Все атакуют друг друга и все защищаются. Цель игры: выбить из квадрата мяч соперника, который сразу выбывает из игры. Побеждает тот, кто выбьет всех соперников.

При атаке нельзя терять контроль над своим мячом.

Вариант: игра 1 на 1. Защитник должен выбить из квадрата мяч, который нападающий водит как можно дольше внутри квадрата. Засекается время, за которое защитник выбьет мяч.

Вариант: соревнование в две команды из 4 игроков.

Каждый из 4-ех нападающих ведет свой мяч внутри квадрата 15*15м. По сигналу тренера 4 защитника входят в квадрат и пытаются в личном единоборстве как можно быстрее выбить 4 мяча за пределы квадрата. Затем игроки меняются ролями, а время команд сравнивается.

Клетка “сначала попотей”

7. Защитник располагается внутри квадрата 10*10м. Извне у каждой стороны – нападающий с мячом. По команде нападающие, один за другим, вводят мяч в квадрат и, пройдя защитника, пытаются заработать очко, пересекая противоположную сторону квадрата, не отпуская мяч от ноги. Проводятся 4 атаки, и защитники меняются местами с нападающими. Каждый игрок совершает 8 атак и 8 раз играет в защите.

В этом упражнении защитнику следует помнить, что он не должен бежать навстречу нападающему, а выжидать удобный момент, сделать обманные движения перед тем, как

идти на мяч и не забывать играть ногами (короткие и быстрые шаги на выдвинутых вперед ногах), затем быстро он должен идти на сближение.

“1 на 1 двумя парами”

8. Игра по очереди, А против Б, затем А1 против Б1. Начинает пара А против Б. Кто выигрывает считалку, тот ведет мяч.

Игрок, которому удастся пройти с мячом лицевую линию (10м) соперника, зарабатывает для своей команды одно очко.

Затем играет А1 против Б1. Мяч у проигравшей в предыдущем туре команды. Если задействовать больше команд, то получается настоящий чемпионат.

В этой игре защитник учится “запаздывать” со сближением, чтобы лучше изучить поведение нападающего; нападать только тогда, когда существует большой процент вероятности успеха; заставить нападающего с помощью обманных движений идти в выгодную для себя сторону.

Игра с 4-мя воротами

9. В этой игре “1 на 1” каждый игрок идет от своих ворот: один нападет, другой защищается. Каждый игрок атакует противоположные ворота и ворота с левой стороны, а двое других защищают. Когда один из двух игроков забивает гол, пересекая линию ворот, ведя мяч, оба игрока выходят за площадку и заменяются второй парой.

После 3-ей минуты игры – смена пар, чтобы каждый игрок одной команды встретился со всеми игроками другой.

Вариант: атака идет на противоположные и правые ворота.

Игра “1 на 1” на поле для мини-футбола

10. Нападающий пытается провести мяч сквозь одни из двух ворот, защищаемых соперником, с помощью смены скорости движения, направления и всевозможных финтов, чтобы обойти защитника. Если защитник перехватывает мяч, он старается провести его в одни из ворот, защищаемые тем, кто только что напал.

После 10 упражнений и игр на сближение юный футболист узнает и усвоит **10 правил**, о которых всегда надо помнить для того, чтобы успешно провести сближение с соперником:

1. Размещайся всегда между своими воротами и соперниками.
2. Не беги на соперника, который полностью контролирует мяч.
3. Ищи наилучший путь для сближения.
4. Прими самую оптимальную позицию для того, чтобы быть готовым к оборонительным действиям, а именно:
 - вес тела равномерно распределен на слегка выставленных вперед ногах;
 - ноги разведены на ширину плеч и согнуты, чтобы в любую секунду совершить рывок в любом направлении;
 - верхняя часть тела слегка наклонена вперед;
 - глаза смотрят только на мяч;
 - передвигайся на слегка согнутых ногах, словно ты танцуешь быстрый танец в дискотеке.

5. Делай финты, вынуждая соперника создать такую ситуацию, при которой ты с выгодой для себя войдешь в единоборство с ним.
6. Безотрывно отходи и внимательно следи только за мячом, а не за движением ног соперника.
7. Чаще отходи немного назад, жди и анализируй ситуацию, пока мячом владеет соперник.
8. Сделай так, чтобы обеспечить и второе сближение.
9. Медленное сближение никогда ни к чему не приведет. Застань соперника врасплох быстрым движением или же вариантом сближения.
10. Иди на сближение в полной уверенности в том, что ты его выиграешь, стараясь подготовить атаку с твоей стороны.

Что надо учитывать, прежде чем начинать сближение с противником во время игры

1. Расположение защитника по отношению к товарищам по команде (например, к свободному защитнику).
2. Положение защитника по отношению к разметкам на поле (к линии штрафной площадки и т.д.)
3. Положение защитника по отношению к нападающему (например, слева и сзади нападающего).
4. Уровень координационных способностей и техническое мастерство защитника при сближении.
5. Уровень физического состояния и координации нападающего (например, ловкость или способность к ускорениям).
6. Как нападающий ведет мяч (например, внутренней стороной стопы, внешней, отпускает мяч или нет).
7. Состояние мяча (не подвижный или движется).
8. Предыдущие сближения.
9. Применяемая командой тактика (например, прессинг или освобождают центр поля).
10. Результат матча.
11. Состояние поля.
12. Физическое состояние защитника.

Д. Десятиборье

Правила десятиборья

Игра в туннель

1. Один игрок должен сделать пас мячом между расставленных ног соперника, с которым он соревнуется, и не играть мячом в “запрещенной зоне” (1м).

Побеждает тот, кто из меняющихся ролями соперников пройдет больше туннелей.

Тот, кто стоит с расставленными ногами, громко говорит счет (какой раз проходится туннель). В случае ничьей – тест повторяется.

Объективные задачи

- а) Касание мяча внешней или внутренней стороной стопы.
- б) Улучшить работу ног.
- в) В зависимости от ситуации использовать левую или правую ногу.

Игра в лабиринт

2. Игра в лабиринт осуществляется одновременно двумя игроками, которые начинают с противоположных позиций, и состоит в том, чтобы провести мяч через все ворота. Побеждает игрок, который первым вернется в исходную точку. Ворота могут быть заменены восемью игроками в положении “туннель” (разведенные ноги).

Проверочные соревнования проводятся два раза. В случае ничьей – еще один тест.

Задачи

- а) Вести мяч левой и правой ногой в зависимости от игровой ситуации.
- б) Во время ведения мяча часто поднимать взгляд и не смотреть на мяч.
- в) Часто менять направление ведения мяча.
- г) Искать наикратчайший путь, т.е. мысленно опережать следующее действие.

Удар и прием мяча

3. В поле 12*10м два игрока располагаются друг перед другом в двух 12-ти метровых воротах и должны со своей лицевой линии ворот пробить по неподвижному мячу так, чтобы он шел по земле, в ворота соперника. Игроки не имеют права входить в поле ни при ударе, ни при защите ворот. Если мяч отбивается руками – это засчитывается как пропущенный гол. Побеждает игрок, первым забивший четыре гола.

Задачи

- а) Технично выполнять пас внутренней стороной стопы.
- б) Уметь показать ложное направление паса.
- в) Принимать и останавливать мяч, гася скорость полета, не теряя равновесия.
- г) Расширять радиус действия.

Ловкость и скорость при ведении мяча

4. Два игрока – один с мячом (ведущий), другой без мяча (охотник) – стартуют из одной и той же точки одновременно.

Ведущий идет треугольником (диагональ + две длинные стороны) по часовой стрелке, а охотник преследует его по периметру трапеции, пытаясь коснуться мяча, ведомого другим игроком, перед тем, как завершиться круг.

В следующей попытке игроки меняются ролями. 3-я и 4-я попытки проводятся против часовой стрелки. Побеждает тот ведущий, который сумеет большее количество раз довести мяч до исходной позиции (войдя в малые ворота).

Задачи

- а) Вести мяч на высокой скорости, несмотря на частные смены.
- б) Прикрывать мяч корпусом при приближении противника.
- в) Выбирать наиболее целесообразную технику в зависимости от игровой ситуации: правильно вести внешней стороной стопы или подъемом по периметру площадки и

использовать внешнюю сторону подъема или внутреннюю сторону стопы при смене направления.

г) Опустить центр тяжести при изменении направления движения и “пронести” тело вперед, выдвинув опорную ногу в новом направлении, а мячом играть в другую сторону.

Соревнование на сближение

5. Два игрока должны одновременно пойти на нападающего, владеющего мячом.

Защитник должен выбить мяч за линию из любого положения. Нападающий должен провести мяч в одни из ворот соперника. Чтобы забить гол, мало пройти в ворота: надо еще выдержать возможное сближение с соперником.

Игра продолжается до победы защитника (гол или выбить мяч за дальнюю лицевую линию). Все нарушения караются штрафным. После 5 атак игроки меняются местами и ролями. Побеждает игрок, забивший больше голов.

Задачи

- а) Технично выполнять сближение, сохраняя правильное положение корпуса.
- б) Идти на отбор быстро и решительно.
- в) Выполнять в защите и нападении все необходимые финты, чтобы запутать соперника.

Рывок, ведение мяча и удар

6. Два игрока располагаются у левой и правой стойки одних и тех же ворот. Одновременно они делают рывок, чтобы овладеть мячом в центре поля. Если игрок, стартовавший от правой стойки, первым овладевает мячом, он должен попытаться забить гол в ворота, откуда он начал движение, а если игрок от левой стойки ворот первым овладевает мячом, то он продолжает бежать в том же направлении к противоположным воротам.

В случае нарушения правил в середине поля игрок, совершивший фол, начнет движение в метре сзади от другого игрока. Нарушение в штрафной наказывается пенальти, который бьется с центра поля по пустым воротам соперника. После каждого рывка игроки меняются местами для следующего рывка. Побеждает игрок, первым забивший два мяча.

Задачи

- а) Выполнять быстрый рывок и сближение в нужный момент.
- б) Сближаться и мешать любой ногой сзади или сбоку по отношению к нападающему.
- в) Сохранять мяч при ведении в борьбе с соперником, который защищается сзади и сбоку.
- г) Бить по воротам при наличии рядом соперника.
- д) Переходить быстро от обороны к нападению и наоборот.
- е) Выполнять пенальти.
- ж) Не входить в радиус действия защитника.

Ведение мяча и модный, точный и быстрый удар

7. Два игрока начинают одновременно вести мяч. После пересечения линии в 4-ех метрах от исходной позиции они должны быстро нанести мощный и точный удар по воротам шириной 2м и с расстояния 12м.

Побеждает игрок, забивший больше голов с пяти попыток.

Задачи

- а) Совершать рывок с мячом.
- б) Совершать ускорения и отрабатывать координацию между быстрым ведением мяча и ударом.
- в) Выполнять пас не только быстро, но точно и мощно.

Точность паса “слабой” ногой

- 8. Проведя мяч 10 метров, игрок должен в движении нанести удар “не бьющей” ногой по воротам шириной 1-1,5м. В пяти метрах за этими воротами находится второй игрок, который, в свою очередь, получив мяч, делает то же упражнение.

Побеждает игрок, который первый забьет пять мячей.

Задачи

Научиться бить точно “не бьющей” ногой.

Игра головой

- 9. Два игрока, располагаются друг перед другом на расстоянии 2-ух метров, каждый на линии своих ворот. Вратарь двумя руками бросает мяч нападающему, который, в свою очередь, должен сразу же пробить головой по воротам шириной 5м.

Высота удара должна быть “берущейся”.

После каждого удара головой игроки меняются ролями.

Побеждает игрок, который первым забьет два мяча после одинакового количества попыток.

Задача

Выполнять технически грамотно удар головой (помогая изгибом спины).

Игра с 4-мя воротами

- 10. По сигналу тренера один игрок начинает вести мяч: он должен забить гол в одни из двух ворот, защищаемых соперником, проведя его под контролем через линию ворот

Противник защищает ворота, которые у него за спиной, а также те, что слева или справа. Если противник перехватывает мяч, он должен забить его в одни из остальных двух ворот, которые защищает его соперник.

Если мяч выходит за пределы поля, игра возобновляется двумя игроками, которые стартуют по команде тренера с соответственно противоположных линий ворот. При выполнении штрафного защитник стоит на расстоянии не менее 1м от мяча. Игра возобновляется при касании мяча нападающим.

Побеждает тот, кто забьет больше голов за три минуты.

Задачи

- а) Во время ведения мяча смотреть не на мяч, а на то, что делает защитник.
- б) Научиться не входить в зону действия защитника.
- в) Научиться вклиниваться в незащищенное пространство с помощью резкого и неожиданного ускорения.
- г) Совершенствовать ведение мяча, меняя направление и скорость (центр тяжести внизу).

- д) Защитник должен заставить нападающего занять неудобную для него позицию.
- е) Приучить защитника контратаковать.
- ж) Выполнять финты.

Десятиборье для различных возрастных групп

Десятиборье состоит из десяти различных тестов (проверок), которые помогают тренеру оценить умственные, тактические и технические качества как юного, так и более продвинутого игрока.

Обычно тесты в десятиборье проводятся с мальчиками 7-8 лет (2-й класс начальной школы), но с небольшими изменениями правил, эти испытания могут проводиться и с игроками младшего возраста для выявления их достоинств и недостатков.

Пример изменений для детей дошкольного возраста.

Тест 1 – можно выполнять с изменением положения туннеля, передвигаясь на опорной ноге.

Тест 2 – игрок должен пройти в цветные ворота. Тренер каждый раз меняет цвет стоек.

Тест 7 – бить по мячу (и не бьющей ногой) с 10метров, а не с 6-ти. Можно менять и исходное положение.

Тест 8 – на бегу два игрока делают перевод мяча ударом слева направо левой ногой, поражая ворота, шириной 15м. За каждый гол – одно очко. Побеждает игрок, забивший первый 5 мячей.

Тест 9 – нейтральный игрок с 10метров рукой бросает мяч к центру поля, словно совершает перевод мяча с края в центр. Одновременно два игрока начинают движение со своей линии ворот, чтобы совершить удар головой, стараясь забить гол в ворота соперника.

Как и в легкой атлетике, рекомендуется проводить соревнования по десятиборью в два дня.

Варианты выполнения и организации по десятиборью

- На тренировке: тренер составляет пары с учетом физических, тактических и технических способностей. Все испытания – соревнования проводятся между участниками отобранной пары. Побеждает игрок, набравший первым больше очков после 10 тестов. За каждый выигранный тест – одно очко.

- Как личные соревнования: жеребьевкой составляются пары для каждого из 10-ти тестов, и соревнование проводится между игроками пары. Побеждает тот, кто после 10-ти тестов набрал больше очков. В случае если два или более игрока набрали равное количество очков (это обычно бывает в игре в лабиринт, в которой участвует одновременно 2,3 или 4 игрока), тренер назначает между ними дополнительное соревнование.

- В виде соревнования между двумя командами: в каждом соревновании участвуют по одному игроку от каждой команды. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Еще несколько советов по организации и проведению соревнований по десятиборью во время тренировочного процесса

1. Перед каждым тестом тренер должен сам показать с помощью двух игроков, в чем суть правил игры.

2. Для того чтобы игрок во время теста приобретал опыт, тренер может провести тест два раза.
3. С помощью двух “коррекционных упражнений”, в которых упор делается на наиболее важные аспекты соревнования, тренер учит всех игроков, как выполнять правильно элементы игры с точки зрения тактики и техники, чтобы добиться победы.
4. После этого продолжается игра-тест один на один.
5. После первой попытки тренер продолжает показывать и объяснять, какова цель и чего игроки могут добиться в результате соревнований.
6. Продолжение игры-соревнования.

В конце тренер объясняет подробно причины победы или поражения того или иного игрока.

Е. Многоцелевые игры

Футбольный тренер должен по мере возможности придерживаться многостороннего принципа развития, чтобы не закладывать игроку одностороннее и ограниченное, чисто футбольное развитие.

Играть на тренировке только в футбол исключительно опасно для дальнейшего развития моторики начинающего футболиста или более продвинутого игрока: это может нанести ущерб его личности. Многогранность является основным ключом в большой спорт.

Речь не идет о многоцелевых играх для любителей поиграть в футбол, когда, как это обычно бывает, после каждых десяти минут тренировки внимание ученика не очень концентрируется на том, что ему говорят и что он должен делать.

Нет, мы просто предлагаем, как чередовать то, что необходимо в тактико-техническом плане для развития футбольных навыков (или любого другого вида спорта), с упражнениями и играми для общего развития координации, внутреннего состояния и способности общения.

Успех игры зависит, конечно же, и от самой игры, но прежде всего – от того, насколько яркой личностью является преподаватель.

Тренеру важно всегда помнить, что понимание и освоение некоторых игровых движений связано с такими качествами, как способность восприятия, отключение подвижность суставов, скорость, равновесие и ловкость, то есть теми качествами нервно-мышечного аппарата, которые можно развивать и в различных играх.

Во время игры характер ребенка проявляется наиболее ярко. Это дает возможность тренеру понять все его ошибки, слабости, импульсы, привычки и наклонности, то есть понять – в некотором смысле – будущее футболиста.

Игры, которые мы выбрали и предлагаем:

- не требуют сложного оборудования или спортивных снарядов;
- могут быть легко и быстро понятны детям;
- создают радость, энтузиазм и развлекают детей;
- позволяют чередовать напряжение и отдых;
- имеют то преимущество, что в них можно играть в спортзалах и на малых площадках;
- могут быть легко изменены под конкретную ситуацию;

Могут играть и в форме соревнования после того, как ребята поняли суть игры и сыграли раз-другой.

Таким образом, если интерес к игре сохраняется долго, можно лучше контролировать достигнутый уровень.

1. Кто кого больше осалит

Все бегают, кто как хочет: ученики стараются осалить как можно больше товарищей по игре и убежать от того, кто хочет осалить. Наступает момент, когда тренер кричит: “Стоп!”. У кого больше осаленных?

Каждый раз, когда осаливаешь надо громко называть число осаленных.

2. Охота за мячом

Соревнование между двумя учениками, которые находятся в центре площадки, ограниченной двумя параллельными линиями (одна от другой на расстоянии 20-ти метров), мяч на земле, в центре, на равном расстоянии между учениками.

Побеждает тот, кому удастся схватить мяч руками и отнести его за противоположную линию, не касаясь соперника (2 очка). Защитник зарабатывает одно очко, если дотронется до убегающего игрока. Если мяч хватают одновременно два игрока, сразу назначается переигровка.

3. Неожиданный старт

Ученики располагаются бок обок на одной линии перед параллельной линией в 20-ти метрах. Тренер сзади дотрагивается до одного из игроков (остальные этого не видят), и тот сразу или через некоторое время бежит к дальней линии, а остальные пытаются его догнать и осалить.

4. Пробеги под скалкой

Ученики быстро пробегают под скалкой, которую крутят два их товарища. Как только начнет получаться это упражнение, можно организовать командные соревнования: кто быстрее пробежит туда и обратно (эстафета).

Вариант: прыжки через скалку

5. Прыжки через веревку

Ученики стоят по кругу лицом к центру. В центре их товарищ или же тренер крутит веревку с грузом на конце. Все должны через нее перепрыгивать. Кого заденет веревка, тот получает “отрицательное” очко.

6. Ломовые лошадки

Две команды по три человека. Два человека в каждой команде переносят любым способом третьего через площадку (20метров). На промежуточном финише “пассажир” слезает, а переносится следующий. Побеждает команда, которая первой перевезет всех своих пассажиров.

7. Вор среди воров

У каждого ученика на талии пояс в виде цветной ленты, очень заметной и легко снимаемой. Пять (максимум шесть) человек на площадке 16*16м пытаются обокрасть друг друга, срывая ленты с пояса и стараясь не упустить свою ленту. Побеждает тот, кто “наворует” больше лент.

8. Черные и белые

Ученики располагаются двумя группами – белые и черные – друг перед другом на расстоянии приблизительно двух метров в центре площадки, ограниченной двумя линиями на расстоянии 25 метров одна от другой. Когда тренер выкрикивает, скажем, “черные!”, эта команда резко бежит к линии, стараясь, чтобы до них не дотронулись “белые”, которые начинают бежать по тому же сигналу. Каждый охотник может осалить несколько жертв. Выигрывает команда, которая набрала больше очков: белым – одно очко за каждого осаленного, черным – одно очко за каждого, кто пересек линию не осаленным.

Вариант 1. Вместо того, чтобы выкрикивать цвет, тренер может бросать на землю картонку, окрашенную с одной стороны в черный, а с другой – в белый цвет. Таким образом, ученики будут развивать скорость визуальной реакции.

Вариант 2. Можно устанавливать различные исходные положения: лежа, с низкого старта, сидя и т.д.

9. Сторож на мосту

Сторож на мосту (защитник) контролирует ворота шириной 12 метров (мост) и никого через них не пропускает. Нападающий пытается проскользнуть – с помощью обманных движений, меняя скорость и направления движения – в ворота так, чтобы до него не дотронулся сторож. После двух попыток, которые даются каждому из учеников, подсчитываются очки и затем меняется страж ворот.

Примечание. Ширина ворот и время, отпускаемое на взятие ворот, могут изменяться в зависимости от подготовки ребят.

10. *Игры в лабиринт* (без мяча) См. упражнения в В.

11. *Полицейские и воры* (без мяча) См. упражнение 10 в А (степень трудности В)

12. *Хозяин дома*

13. Ученики выталкивают один другого из круга, нарисованного на земле. Можно устроить командное соревнование.

14. *Гусиные бои*

Ученики принимают “бойцовское” положение: руки согнуты в локтях, ладони перед собой. Играть можно парами, командами или все на всех. Прыгая “ноги вместе”, ученики стараются “поразить” друг друга, толкая ладонями соперника. Побеждает тот, кто заставит другого потерять равновесие. Игра продолжается до тех пор, пока “не ляжет последний гусь”.

15. *Эстафета*

Каждый ученик прыгает на одной ноге от 5 до 20 метров: вперёд на правой, обратно на левой. Затем, то же самое упражнение в положении “ноги вместе”, затем “лошадкой”, согнувшись и “тележкой” (один ученик держит другого за ноги и толкает его вперед, чтобы он “бежал” на руках).

16. *Тяни-толкай*

Соревнование между двумя учениками с приблизительно одинаковыми физическими данными. По очереди один тащит другого (другой упирается) к линии, расположенной в нескольких метрах, пытаясь заставить его пересечь эту линию двумя ногами.

17. *Кто удержится*

Два ученика располагаются в наклонном положении, касаясь прямыми руками и ногами земли. Игрок пытается заставить партнёра изменить это положение.

18. Вольная лошадка

Четыре ученика располагаются по кругу с пятью мячами (“лошадки”) на расстоянии 5-6 метров друг от друга. Четыре из пяти мячей “оседланы” пятью всадниками – (одна нога слева, другая справа зажимают мяч), а всадник по сигналу тренера, стартуя с диаметрально противоположной точки, устремляется к свободному мячу, чтобы оседлать его. Другие четыре игрока должны быстро “менять лошадей”, чтобы не дать пятому овладеть “вольной лошадкой”. Кто не смог помешать пятому всаднику, оседлать свободную лошадку, сам становится “охотником”, и игра продолжается.

3. О чем надо помнить при обучении технике игры в футбол

В футболе техника игры имеет огромное значение, поэтому обучение техническому мастерству и совершенствование освоенных приемов являются первостепенной задачей тренировочного процесса. В начале процесса обучения какому-либо приему (например, удару внутренней стороной стопы, приему высокого мяча или сближению с последующим сопровождением соперника) важно, что ребенок сначала понял задачу, которую он должен выполнять, то есть важно, чтобы ребенок сначала мысленно представил себе свои дальнейшие действия, тем легче и правильнее он будет их выполнять. В начале обучения в голове формируется обычно неточное представление о том или ином приеме. Чтобы это представление постепенно становилось более правильным и четким, тренер должен дать ученику наиболее простую информацию и, по возможности, в небольшом количестве, поскольку малыш активно воспринимает то, что ему говорят, обычно не более чем в течение 8 секунд.

Лучше всего давать визуальную информацию: когда ребенок видит, он полностью воспринимает жест, движение, при этом легче заставить ребенка обратить внимание на ту или иную деталь.

Показывать движение надо как можно точнее и правильнее, в реальной скорости исполнения. Ребенок постарается потом подражать как можно точнее тому, что он увидел, поэтому он будет подражать и ошибкам, если они были допущены при показе приема.

Необходимо вносить разнообразие в учебный процесс

С начинающими лучше упрощать задачу, чтобы они четко понимали основную идею в общих чертах.

Когда начинается процесс усовершенствования технического приема с обогащением его более точными и тонкими моментами, важно учитывать два положения:

- количество повторений: сначала надо дать юному футболисту “поэкспериментировать” с новым приемом, потом тренер должен ненавязчиво напомнить, что скоро соревнования и было бы неплохо поработать над этим или другим приемом, и тогда во время соревнований или упрощенных игр футболист покажет, на что он способен;
- разнообразить преподавание таким образом, чтобы с помощью других упражнений ученик шел к выполнению той же задачи.

Чем больше разнообразия привносится в обучение моторике данной программы, тем точнее и аккуратнее становится в конечном итоге выполнение технического приема. В программе “Игры на развитие ловкости и основных способностей” содержится более 20-ти

различных ситуаций по ведению мяча в самых разных условиях: пространственных (направление, траектория, размеры поля, разметка поля), силовых (интенсивность, продолжительность, степень усталости) и взаимоотношений с товарищами по команде и противником.

Разнообразие игровой практики (буквально во всех видах предлагаемой методики) позволяет игроку со временем овладеть таким набором приемов, из которого ему будет легко выбрать необходимый в упрощенных играх или мини-футболе.

В процессе обучения важно учитывать, насколько разнообразие помогает быстрее и легче не только усваивать прием, но и – что гораздо важнее – дает возможность футболисту в будущем быстро оценивать ситуацию и блистательно применять тот или иной прием в самых разнообразных ситуациях.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, фланге, интервале, дистанции. Повороты на месте и в движении. Обозначение шага на месте. Направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная команда, размыкание уступами. Сомкнутый и разомкнутый строй. Перестроения из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения строя. Остановка.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа и т.д.) вращения, махи, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременно. То же, но во время ходьбы и бега. То же, но с предметами. Многократные броски набивного мяча вперёд и над собой, ловля набивного мяча.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, круговые вращения туловищем. В положении лежа на спине - поднимание и опускание прямых и согнутых ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Из различных исходных положений (лёжа, сидя, из виса) выполнение угла. Смешанные упоры. Различные сочетания этих движений.

Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Приседания на обеих ногах. Маховые движения в переднем, заднем и боковом направлениях. Выпады с дополнительными пружинящими покачиваниями. Различные подскоки на одной и обеих ногах. То же, но с предметами. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки. Упражнения с сопротивлением.

Упражнения для всех групп мышц. Общие развивающие упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки).

Акробатические упражнения. (группировки и перекаты в различных положениях; кувырки вперёд и назад; стойки на лопатках; голове и руках; соединение нескольких акробатических элементов в комбинации).

Легкоатлетические упражнения. Бег на 10,15,20,30м. Повторный бег на короткие дистанции. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча в цель и на дальность с места и с разбега.

Подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с преодолением полосы препятствий, переноской предметов, бросками и ловлей мячей.

Спортивные игры (Гандбол, баскетбол, и др.)

Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с остановками и изменением направления. Бег прыжками. Рывки на 5-8-10м. из различных исходных положений. Бег за лидером. Бег с максимальной частотой шагов на месте, в движении. Повторный бег по дистанции от 10 до 20м. со старта и с хода с максимальной скоростью. Челночный бег на 5-8-10м. (общий пробег за одну попытку до 30м.). Челночный бег (в начале отрезок преодолевается лицом вперёд, а затем - спиной вперёд и т. д.). Челночный бег приставными шагами. Эстафетный бег. Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Салочки» и т.д. Выполнение общих развивающих упражнений в максимальном темпе. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом в цель. Стартовые рывки с партнёром за овладение мячом. Ведение мяча в быстром темпе на 10-15м. То же, но с обводкой стоек. Выполнение технических приемов в быстром темпе (приём мяча под подошву, уход в сторону или с поворотом на 180* и удар в цель и т.д.).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с сопротивлением (в парах). Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом руками вверх. То же, с прыжком вверх. То же, с набивным мячом в руках. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением лицом вперёд, спиной вперёд и боком. То же, с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину с места и с разбега. Спрыгивание с высоты (20-30см.) с последующим прыжком вверх или рывком на 5-8м. Броски ногой мини-футбольного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам. Эстафеты и подвижные игры с бегом и прыжками.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Повторный бег с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений с переменной скоростью). Бег в колонне по одному вдоль границ игрового поля и выполнение по сигналу определённого задания (ускорение, остановка, изменение, направления и способа передвижения, поворот на 90*,180* или 360*, прыжок вверх,

кувырок вперёд или назад и т.д.). Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений через игры (повторный бег с мячом с обводкой стоек и ударом в цель; бег с мячом на скорость на 15-20м и т.д.). Игровые упражнения с мячом большой интенсивности. Игры с увеличением продолжительности. Учебные игры с уменьшенными по численности составами команд.

Техническая подготовка

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед с крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх и вперед, вверх и назад, вверх и вправо, вверх и влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведение, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле в ворота в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка, с места и с разбега по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле; в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и отпускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, летящего навстречу мяча. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямо и кругу, а так же меняя направления движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не прерывая контроль мяча.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движением в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча

выполняется рывок с мячом). Обманные движения удара по мячу ногой, имитируя удар, уход от соперника вправо или влево.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и с шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или ход партнеру.

Распределение учебного материала по технической подготовке для учащихся групп дошкольной подготовки по годам обучения.

Приёмы игры	1-й год	2-й год
Ходьба в сочетании с бегом	+	+
Бег с изменением направления	+	+
Бег с изменением скорости	+	+
Бег с приставными шагами: вправо, влево	+	+
Бег спиной вперёд	+	+
Смена бега спиной вперёд на бег лицом вперёд и наоборот	+	+
Бег зигзагом с выпадом в стороны		+
Бег с подскоками	+	+
Бег с высоким подыманием бедра	+	+
Бег с захлестыванием голени	+	+
Бег челночный	+	+
Защитная стойка	+	+
Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+
Прыжки вперёд, назад, в стороны отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+
Удар внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам	+	+
Удар серединой подъёма по неподвижным и катящимся мячам	+	+
Удар внешней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам	+	+

Удар носком по неподвижному и катящемуся мячу	+	+
Удар пяткой		+
Удар - передача мяча подошвой	+	+
Удар-бросок стопой	+	+
Удар с лёта внутренней стороны стопы	+	+
Удар с лёта серединой подъёма	+	+
Удар с лёта внутренней частью подъёма	+	+
Удар с лёта внешней частью подъёма	+	+
Удары серединой или внешней частью подъёма с полулёта		+
Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков		+
Удары ногой различными способами в единоборствах при пассивном и активном сопротивлении		+
Удар серединой лба из опорного положения	+	+
Удар серединой лба в прыжке		+
Приём (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы	+	+
Приём (остановка) опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении	+	+
Приём (остановка) катящихся мячей подошвой	+	+
Приём (остановка) опускающихся мячей подошвой	+	+
Приём (остановка) катящихся мячей серединой подъёма	+	+
Приём (остановка) мячей опускающихся в стороне от игрока, внешней стороной стопы		+
Ведение мяча внутренней стороной стопы	+	+
Ведение мяча внутренней частью подъёма	+	+
Ведение мяча носком	+	+
Ведение мяча серединой подъёма	+	+
Ведение мяча внешней частью подъёма	+	+
Ведение мяча подошвой	+	+

Ведение мяча различными способами с изменением направления	+	+
Ведение мяча различными способами с изменением скорости	+	+
Обманные движения без мяча	+	+
Финт «Проброс мяча мимо соперника»		+
Финт «Остановка мяча подошвой»	+	+
Отбор мяча выбиванием	+	+

4. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ И ОЦЕНКА УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

Учащиеся должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года. Контрольные упражнения дают возможность оценивать уровень подготовки юных футболистов и выявить темп роста спортивного мастерства футболиста. В начале обучения следует давать более доступные упражнения, которые переходят постепенно к возрастанию.

Контрольно-переводные нормативы состоят из 7 упражнений (таблица), в которые входят:

- 4 упражнения общей физической подготовки;
- 3 упражнения специальной подготовки;

Все упражнения оцениваются по бальной системе, норматив – 14 баллов.

Каждое упражнение оценивается:

- 1 бал – ниже норматива;
- 2 бала – норматив;
- 3 бала – выше норматива.

Контрольные упражнения:	Возраст ученика:	
Общая физическая подготовленность:	4,5 - 6 лет	6 - 7 лет
Бег 20 метров (сек)	5,8	5,6
Прыжок в длину с места (см)	100	110
Бег 20 м (4х5 м), сек	12,2	11,7
Подъем туловища в сед за 30 сек. (кол-во раз)	10	12

Специальная физическая подготовленность:		
Жонглирование мяча (кол-во ударов)	1	2
Бег 20 метров с ведением мяча (сек)	6,5	6,2
Преодоление стоек и удар носком в цель	1	2

Организационно-методические указания по проведению учебно-тренировочных занятий.

Подготовку юных футболистов в группах начальной подготовки целесообразно рассматривать с учетом их возрастных возможностей и, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия должны быть ориентированы только в игровой форме обучения
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Основой успеха юных футболистов являются приобретенные умения и навыки, всестороннее развитие физических качеств, расширение функциональных возможностей организма.
5. Необходимо учитывать особенности построения дошкольного учебного процесса в планировании спортивных занятий.

Список литературы:

1. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008. - 272 стр.
2. Годик М.А., Скородумов А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 стр.
3. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10–12.
4. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Олимпия, Человек, 2007. 1 этап (8–10 лет) – 111 стр.
5. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010.
6. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М., Ф и С, 1986.
7. Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР. – М., 1986.
8. Вайн Хорст. Как научиться играть в футбол. – М., Терра Спорт, Олимпия Пресс, 2004.
9. Малькольм Кук. 101 упражнение для юных футболистов. Возраст 7 – 11 лет

