МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»



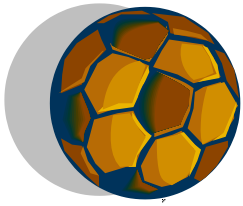
СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
для начинающих футболистов

Подготовил:
Седов Е.В. – тренер-преподаватель по футболу ДЮСШ-5

Кемерово

1. *Чтобы пот не мешал вратарю следить за игрой, перед матчем он должен намазать брови вазелином. Вазелин не позволяет влаге скатываться вниз, что позволяет голкиперу без помех отслеживать ситуацию на поле.*

2. Отдавайте мяч партнеру в тот момент, когда он нуждается в нем, а не тогда, когда вы сами хотите избавиться от него.



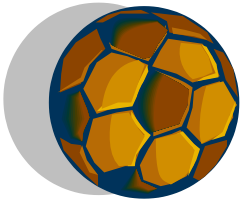
3. *После рассмотрения техники выполнения различных видов передач и ударов вам необходимо отработать их на практике. Схемы выполнения ударов могут отлично отложиться в вашей голове, но помимо этого их еще должны запомнить и ваши мышцы. Конечно, лучше всего тренировать удары с партнером, но если его не окажется поблизости, не расстраивайтесь. В качестве тренера и партнера по игре может выступить любая стенка – тем более что она никогда не промахивается и не*

4. *Так как для участия в борьбе за мяч во время розыгрыша спорного мяча может быть выбран любой игрок, тренер должен позаботиться, чтобы его кандидат обладал двумя необходимыми в данной ситуации качествами: у футболиста должна быть хорошая реакция и он должен не бояться идти в столкновение. В противном случае ваша команда может упустить прекрасную возможность завладеть мячом.*

устает.

5. *При приеме мяча важно, чтобы бутса встретилась именно с центром мяча. В противном случае мяч может либо перепрыгнуть вашу ногу, либо просто проскользнуть под ней.*

6. *Если вы заметите, что не справляетесь с ведением мяча какой-либо частью стопы, то посвятите ей отдельные тренировки. Если вам неудобно бить по мячу внешней стороной стопы, то ведите мяч только этой стороной. Конечно, это правило относится лишь к тренировочному процессу, а не к самой игре.*

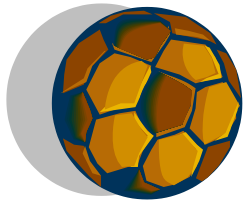


7.*Некоторые игроки пытаются для остановки мяча в момент его приема в прямом смысле слова наступить на него. При правильном выполнении этого приема мяч обрабатывается мгновенно и игрок может тут же с легкостью распорядиться им. Но такая техника приема мяча чревата большим количеством ошибок – достаточно ошибиться на долю секунды, и под вашей ногой*

8.*От неудач не застрахованы даже самые опытные и профессиональные игроки, так что не расстраивайтесь, если мяч отскакивает от вас с большей силой, чем вам хотелось бы. Для снижения процента ошибок при приеме мяча научитесь как бы «пробегать» этот момент в направлении, противоположном полету мяча до момента вашего с ним соприкосновения. Этот*

оказывается не мяч, а пустота. С другой стороны, после такого приема мяч совершенно неподвижно лежит непосредственно под вами, и для удара по нему вам необходимо отступить и перестроиться, что также может отнять у вас драгоценное время, которого в определенной игровой ситуации у вас может и не быть.

прием наиболее эффективен при приеме мяча животом и грудью. В случае использования данной техники вы уже в сам момент приема движетесь за мячом, отскочившим от вас.

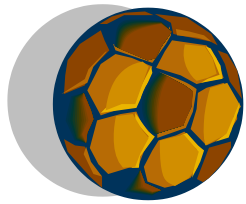


9. Выполняя те или иные финты и уловки, следите за тем, чтобы ваши колени были согнуты, иначе вы рискуете потерять равновесие и споткнуться на своем собственном мяче. Вы уже не хотите, чтобы ваша уловка сработала и против вас?

10.Внимательно прислушивайтесь к тому, о чем вам хотят сообщить партнеры. Крики типа «Чисто!» или «Сзади!» могут быть для вас очень кстати.

11. *Для отработки ударов головой больше подходят надувные шарики из толстой резины, они несколько тяжелее и их меньше сносит ветер.*

12. *Употребляйте для тренировок приспущенные футбольные мячи. Прием на голову таких мячей менее утомителен, к тому же они резко снижают вероятность получения микротравм.*

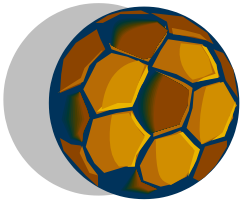


13. В основном удары головой в падении наносятся в непосредственной близости от ворот. Игрок рискует, во-первых, потому, что он по-другому не дотянется до мяча, а во-вторых, он очень хочет забить гол любым способом.

14. Отрабатывая удары по воротам, не позволяйте себе расслабиться. Ведь в реальной игровой ситуации вы будете исполнять этот удар, находясь под прессингом со стороны соперника. И вы должны быть к этому морально и физически подготовлены.

15. Не планируйте свои действия на много ходов вперед. Ведь футбол – это очень динамичный вид спорта, в котором игровая ситуация меняется каждую минуту.

16. Даже если мяч катится с небольшой скоростью, не ленитесь опускаться на колено для его взятия. Достаточно небольшой кочки для того, чтобы мяч изменил направление своего движения. Помните, что телом вы блокируете гораздо большую площадь ворот, нежели ногами, так что даже в безобидных, казалось бы, ситуациях лучше быть застрахованным от возможных неровностей газона или казусов погоды. Так что забирайте и фиксируйте мяч, по возможности располагая корпус на одном уровне с ним.

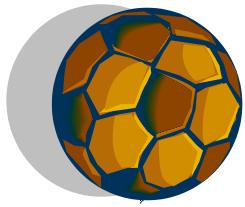


17. Иногда вратарю просто невозможно прорваться к навесу из-за скученности игроков в штрафной площадке. Даже если вы решились пойти на этот мяч, очень высоки шансы на то, что в момент ловли

18. Если вы не можете перевести мяч через штангу или перекладину ворот, вам остается отбивать его в сторону от ворот. Но это не желательно, так как вы практически не контролируете мяч и вряд

мяча вам могут помешать не только соперники, но ваши же собственные ролевые игроки. Так что в подобных ситуациях лучше будет не ловить, а кулаками выносить мяч из пределов своей вратарской или штрафной площади. Тем более что при использовании подобной техники радиус действия ваших рук несколько увеличивается, что наверняка позволит вам первому оказаться на мяче.

ли можете с уверенностью определить направление, в котором он полетит после встречи с вашими перчатками.

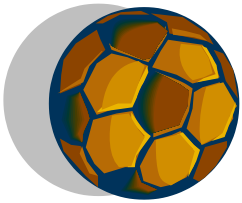


19. Даже если ваш лучший игрок играет в защите, это вовсе не означает, что он должен забыть об атаке на ворота соперника. Пусть он приходит в чужую штрафную на розыгрыши стандартных положений – он только не забывает вовремя возвращаться обратно.

20. Иногда, играя против сильного соперника, вы почувствуете необходимость усилить защитные порядки своей команды и выставить на матч двух либеро. Это в значительной степени повысит шансы ваших футболистов сохранить свои ворота в неприкосновенности.

21. Если вы закрываете нападающего, то ваши партнеры должны также перекрыть всех игроков, которые пусть даже теоретически могут завладеть мячом.

22. Дети лучше усваивают концепцию игры, если она привязана к каким-либо конкретным действиям. Если термин «широкий фронт» будет казаться им слишком заумным, то сравните игровое поле с лодкой. Объясните им, что не стоит собираться на одном крае лодки (ведь она перевернется), а необходимо использовать всю ее длину (ширину).

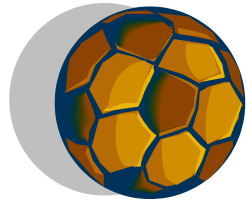


23. Некоторые тренеры при работе с молодыми командами используют профессиональные тактические схемы. Это не совсем правильно, так как зачастую игроки пока еще не могут совершать дальние проходы с мячом и согласовывать свои действия с маневрами партнеров.

24. Для того чтобы сделать тело максимально гибким, вы должны выполнять упражнения на растяжку и после окончания тренировки. В противном случае вашим мышцы снова сожмутся.

25. Если вы бессознательно напрягаете руки и плечи во время бега, попробуйте прибегнуть к следующему приему. Если вы бежите по стадиону, то выберите для себя точку и каждый раз, пробегая ее, следите за тем, расслаблены ли ваши руки. Если нет, то расслабьте их.

26. Если один из игроков вашей команды заметно отстает от своих партнеров в физической и игровой подготовке, то чаще включайте его в состав заведомо сильной команды. Дайте ему шанс почувствовать вкус победы.

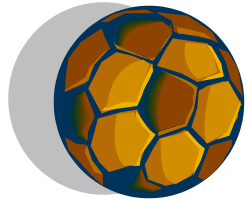


27. *По мере того как укрепляются ваши мышцы, вы можете увеличивать количество подходов. Определить время для увеличения интенсивности достаточно просто – если на третьем подходе вам так же легко как и на первом, то смело увеличивайте нагрузки.*

28.Постоянно напоминайте ребенку, что успех в спорте невозможен без долгих изнурительных тренировок. И тогда слава и почести станут лишь законной наградой за упорный многолетний спортивный труд. Если бы ставить рекорды было легко, тогда бы они не были рекордами.

29. Помните о том, что хороший уровень игры достигается не просто за счет тренировок, а за счет качественных тренировок. И если вы и ваши игроки до конца не выкладываются на тренировках, то вряд ли стоит ждать положительного результата в официальных соревнованиях.

30.Лучшее завершение тренировки – это короткая двусторонняя игра, во время которой игроки могли бы на практике отработать те навыки, которые они должны были усвоить во время тренировочного процесса. Это необходимо еще и потому, что в любом случае игра с реальным соперником может обучить гораздо лучше и быстрее, чем многочисленные теоретические и практические занятия.



31. В конце каждой тренировки стоит немного попрактиковаться в нанесении ударов по воротам. Это необходимо для так называемого чувства ворот, а подобное чувство развивается именно в результате ударов по воротам из всех возможных позиций. В любом случае конечная цель каждой атаки – это именно гол в ворота соперника.

32. Мяч должен присутствовать во всех без исключения упражнениях, выполняемых вашими подопечными. Они должны подружиться с ним, почувствовать его – и тогда им будет гораздо проще развить навыки владения мячом.