

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



ТРЕНИРОВКА ТОЧНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

(учебно-методическое пособие для тренеров-
преподавателей по футболу)

Составитель:
**Седов Евгений
Владимирович**
тренер-преподаватель
по футболу ДЮСШ-5

Кемерово

Содержание

Актуальность	3
1. Меткость, как двигательное качество	
2. Возрастные особенности быстроты и точности движений	4
2.1.Связь меткости с физическими качествами	8
2.2.Возрастные особенности точности футболистов	8
2.3.Благоприятные периоды обучения	9
3. Основные этапы в подготовке юных футболистов	11
4. Принципы тренировки точности	12
4.1.Принцип первый – объем	14
4.2.Принцип второй – специализированность	15
4.3.Принцип третий – направленность упражнений	16
5. Методы, методические приемы и организация тренировки точности	17
5.1.Методические приемы	18
6. Организация упражнений	19
7. Упражнения для тренировки точности технических приемов на разных возрастных этапах	22
7.1.Жонглирование	24
7.2.Удары в ворота и передачи ногой	25
7.3.Прием (обработка) мяча	27
7.4.Ведение мяча	34
7.5.Отбор мяча	39
8. Контроль за точностью	41

Актуальность

В данной работе рассматривается проблема меткости. В содержание легли научные исследования в области точности двигательных действий человека, которые рассматриваются в прикладном аспекте футбола. На основе теоретических предпосылок анализируется и обобщается практический опыт, классифицируются и предлагаются средства тренировки.

Данные методические рекомендации предназначаются, как для специалистов и любителей футбола, так и для представителей спортивных игр и других видов деятельности, связанных с точностью движений. Основные положения могут быть использованы не только в работе с детьми, но и со взрослыми спортсменами.

Точность – самое главное для футболиста, но ей в тренировке уделяется внимания незаслуженно мало. Причина, по видимому, в том, что до настоящего времени не было теоретической основы и системы воспитания этого качества.

1. Меткость, как двигательное качество

Что же такое меткость, как она проявляется и насколько важна в спорте?

Меткость мы рассматриваем, как способность человека точно выполнять движения и поражать цель.

В зависимости от возраста «вклад» различных качеств в уровень мастерства неодинаков. Например, в 12 лет выделяются скоростные, а в 14-15 лет скоростно-силовые. Но независимо от возраста ребят большой «вклад» в уровень их мастерства вносит меткость.

Меткость – двигательное качество, которое тренеру необходимо учитывать во всех возрастах подготовки юных футболистов, начиная с отбора в спортивную школу.

Есть много примеров, говорящих о том, что звезды футбола именно благодаря своей меткости выделялись уже в юношеском возрасте. Мишель Платени, лучший футболист Европы, в детстве, не отличаясь физическими данными, превосходил своих сверстников в точности выполнения технических приемов.

С возрастом окрепнув физически, он прежде всего продолжал выделяться высокой меткостью.

Эдуард Стрельцов в молодости обладал не только прекрасными физическими качествами, но и высокой меткостью. Со временем потеряв былую скорость, выносливость, он сохранил удивительную меткость и благодаря этому оставался классным игроком.

Чем же определяется меткость?

Выделим три наиболее важные положения:

1. Меткость в значительной мере наследуется (коэффициент наследуемости по разным данным находится в пределах 0,6 – 0,8). Для сравнения, в той же мере наследуется рост, гибкость, а сила значительно в меньшей степени.

2. Меткость зависит от общей двигательной подготовленности.

3. Меткость зависит от тренировки в конкретном техническом приеме.

Нельзя представить себе все многообразие игровых ситуаций, возникающих на поле. А поэтому и невозможно тренировать все, что встречается в игре. Вот именно поэтому «вклад» меткости в уровень мастерства футболиста приобретает особую значимость. Меткие от природы игроки в неожиданно возникающих, разнообразных ситуациях имеют преимущество перед теми, кто не обладает ею от природы.

Если значение меткости для мастерства футболистов столь существенно, то детскому тренеру необходимо уметь распознавать эту способность у своих воспитанников как можно раньше.

Как определить уровень меткости у детей? Ведь при отборе юных футболистов на это качество редко обращается достаточное внимание.

Сделать это просто. Предложите ребятам выполнить несколько заданий на точность движений, но таких, которые раньше им не были хорошо знакомы. Этим мы поставим всех в равные условия. Например, метание теннисного мяча в мишень; набрасывание различных колец на стержни; броски футбольного мяча в горизонтальную цель. Особенно показательны метания с равными траекториями: навесными и ненавесными.

Каждый тренер может придумать свои упражнения для определения меткости ребят. Подойдут задания и из футбола, но опять-таки с которыми дети ранее не были знакомы.

При отборе нельзя забывать и о других двигательных способностях, необходимых футболисту (силе, скорости, выносливости), но надо определить ту меру, в которой следует ориентироваться на меткость.

Часто малоопытные тренеры обращают внимание только на тех детей, которые уже владеют мячом. Но вот что интересно. В нескольких видах спортивных игр американские тренеры пытались оценить детей с точки зрения способностей к овладению техникой. Затем сопоставляли данную оценку с меткостью этих же ребят. Оказалось, что нет никакой связи между сделанной тренерами оценкой способностей к овладению техникой приемов и меткостью.

Меткость футболиста может быть замечена не сразу. Есть ребята от природы меткие, но они не всегда ярко проявляют себя поначалу.

Чем объяснить, что не сразу происходит раскрытие точностных способностей детей?

Точность движений, как впрочем и многое другое, зависит от созревания, что связано с возрастом. Не все может точно выполнить ребенок, если его двигательный аппарат не «созрел» для определенных движений.

Способность обучения разным действиям также зависит от возраста. Одни движения ребята лучше осваивают раньше, а другие позднее. Но если не научить ребенка своевременно определенным навыкам, трудно, а иногда и невозможно впоследствии наверстать упущенное.

На что должен обращать внимание тренер, учитывая созревание организма ребенка? Прежде всего на подбор упражнений. Занятия должны предусматривать преимущественную направленность воздействия на то, что лучше всего развивается в данном возрасте и определяет точность:

1. На развитие чувствительных систем (сенсорных) – зрительное восприятие, мышечная и суставная чувствительность.
2. На освоение двигательных навыков.
3. На обучение технике.
4. На развитие мышечного аппарата.

Чувствительность системы детей бурно развиваются до 10-11-ти лет, и к этому возрасту дети способны выполнять точно многие движения, как и взрослые. Наиболее благоприятный возраст для обучения технике в спортивных играх с 11-ти лет до начала полового созревания 14-15 лет. Мышечный аппарат окончательно развивается после периода полового созревания (пубертатного) до 20-21 года.

Освоение любого двигательного навыка требует соответствующего уровня развития чувствительных систем и двигательного аппарата. Пока они не «созрели» учить не только бесполезно, но чаще и вредно.

Есть благоприятные периоды времени для обучения различным движениям и периоды, когда оно затруднено.

Можно выделить три периода, не имеющих достаточно четких границ между собой:

1. Период, когда детей нельзя чему-то научить, или можно научить, но полученные навыки будут в дальнейшем мешать.

2. Период, наиболее благоприятный (сенситивный) для обучения, когда дети наилучшим образом осваивают те навыки, которым их учат.

3. Период, начинающийся после того, как было упущено время, благоприятное для обучения, когда можно научить, но навыки будут освоены плохо или вообще научить им нельзя.

А как быть с ранней специализацией? Ведь многим тренерам по разным причинам приходится форсировать подготовку юных футболистов. Хороша или плоха ранняя специализация зависит от поставленных задач. Если хотим воспитать талантливого футболиста, то преждевременное «натаскивание» безусловно вредно.

Но когда в среду уже ранее обученных ребят своевременно попадает способный мальчик, его талант может раскрыться ярче.

И если, может быть, такой парень первое время отстает от сверстников, то тренер должен разглядеть его способности, проявить терпение.

2. Возрастные особенности быстроты и точности движений

2.1. Связь меткости с физическими качествами

Выполнение технических приемов требует определенного уровня физических качеств. Поэтому целесообразно рассмотреть, как меткость с ними связана.

С нашей точки зрения, физические качества необходимы прежде всего для того, чтобы на их фоне проявлялись меткостные способности.

Во всех технических приемах игроки обязаны быть точными, а это будет зависеть от того, насколько физические качества (быстрота, сила, гибкость) футболиста соответствуют требованиям выполнения приема.

Для ведения мяча на высокой скорости прежде всего нужно уметь быстро бегать без мяча. Для выполнения длинной передачи, и при том точной, необходимо иметь достаточную силу, чтобы добить мяч на большое расстояние. Нужна соответствующая выносливость, позволяющая игроку выполнить в тренировке точности большой объем повторений.

Точность движений всегда проявляется во взаимосвязи с физическими качествами.

В футболе чаще побеждают те, кто сочетает быстроту и точность. Но такое сочетание встречается редко. А что же предпочтительнее для эффективной игры – меткость игрока или его скоростные качества?

Рассмотрим, как взаимосвязана точность с физическими качествами на примере движений, требующих быстроты.

В команде могут быть ребята быстрые с высоким и низким уровнем меткости, а также ребята, не отличающиеся быстротой, и тоже с разным уровнем меткости. Метким может быть и быстрый, и медленный игрок. Что важнее для выполнения заданий, где требуется и точность и быстрота?

Вот что показали исследования, проведенные с юными футболистами разного возраста, которые тестировались в заданиях, преимущественно требующих: а) быстроты, б) точности, в) быстроты и точности одновременно.

Выполнялись удары по воротам, передачи, ведение мяча с разной степенью сложности.

Во всех упражнениях, где требовалось проявить быстроту и точность одновременно, быстрые ребята, но не обладающие высокой степенью меткости, уступали тем, кто не отличался быстротой, но был более меток от природы.

2.2.Возрастные особенности точности футболистов

Наиболее часто детскими тренерами становятся футболисты, только что закончившие свою игровую карьеру или продолжающие еще играть и тренироваться во взрослых командах. Им бывает трудно отойти от собственного восприятия тренировок, но естественно хочется передать весь свой накопленный опыт, забывая или не зная о том, что маленькие дети это далеко не копии взрослых.

Известно, что даже незначительное изменение условий упражнения, например, увеличение расстояния между игроками, может не позволить выполнить его успешно. Подбор упражнений должен происходить с учетом уровня подготовленности и развития физических качеств. Усилия, требуемые для выполнения приема, должны соответствовать возможностям детей, что самым тесным образом связано с организацией упражнения: выбором исходного положения, расстояния между партнерами, дистанции бега, направления и силы удара.

Рациональное распределение требований к упражнениям, учитывающее физические возможности детей, должно строиться на основе знания возрастных особенностей, динамики точности технических приемов и благоприятных периодов развития необходимых способностей.

Нами были проведены исследования с юными футболистами, в которых им предлагались задания на точность, быстроту и точность одновременно.

Ребята в возрасте от 11 до 17-ти лет выполняли: а) удары в ворота с 16-ти метров по неподвижному мячу без ограничения времени, с установкой точного попадания в центр ворот; б) передачи с 9-ти и 16-ти метров по неподвижному мячу

без ограничения времени с навесной траекторией, с установкой точного попадания в горизонтальную мишень, расположенную на поверхности поля.

В этих заданиях, требующих проявления различных усилий, регистрировалась величина отклонения точек попаданий от центра мишени.

Для оценки совместного проявления быстроты и точности футболисты выполняли: а) ведение мяча на дистанции 20 метров с разными требованиями к точности.

Для этого на футбольном поле с помощью разметки обозначались пять «ворот», через которые игроки должны были провести мяч, двигаясь с изменением направления, как в слаломе. В первом варианте ширина «ворот» равнялась 25 см, а во втором 50 см. Цель задания состояла в том, чтобы как можно быстрее провести мяч через все «ворота», соблюдая необходимую точность.

Регистрировалось время прохождения дистанции и определялась разница во времени ведения в первом и втором вариантах; б) передачи с навесной траекторией в горизонтальные мишени, обозначенные на поверхности поля, размером 1,5 x 1,5 м и 3 x 3. На расстоянии 9-ти метров от центра цели устанавливались 10 мячей на одной линии в 15-ти см друг от друга.

Футболисты выполняли передачи подряд с установкой делать это, как можно быстрее, с обязательным попаданием в цель. Регистрировалось время выполнения серии передач в мишени разного размера и определялась разница между временем выполнения заданий в первом и втором вариантах.

Если передачи выполнялись на короткое расстояние, то ребята уже в 11 лет достигают одинаковых показателей точности с 17-ти летними. Кучность попаданий практически одинакова в 11 и 17 лет. Это можно объяснить тем, что у 11-ти летних достаточно сил для нанесения таких ударов.

А вот в передачах на 16 метров с навесной траекторией и ударах в ворота с того же расстояния, требующих большего проявления силы, четко видно, что точность изменяется. Динамика точности ударов и передач с 16-ти метров напоминает возрастную динамику скоростно-силовых показателей. Если тренер предложит юным футболистам выполнить длинные

передачи, для которых у них не хватает силы, он всегда столкнется с плохим качеством исполнения.

Существует связь между требованиями к точности и длительностью выполнения движения. Если необходимо отбить мяч без «адреса», но как можно быстрее, то затраченное на это время значительно меньше, чем в случаях, когда требуется выполнить передачу максимально точно.

Способность выполнять точно передачи растет параллельно росту скоростных качеств. К 15-ти годам наблюдается ухудшение результатов, что ярко проявляется при высоких требованиях к точности. Наверно, правильно будет объяснить такое обстоятельство особенностями возраста, теми процессами, которые свойственны периоду полового созревания. Ребята в этом время испытывают трудности, связанные с «ломкой» техники.

После 11-ти лет происходит прирост скорости, который идет за счет перестройки организма, создающей наиболее благоприятные условия для воспитания быстроты. Тренер должен требовать правильного выполнения упражнения не только по форме, но и по качеству – точного и особенно быстрого. Задачи, которые должен ставить тренер в работе с юными футболистами с 11 до 14-15-ти лет, сводятся к развитию быстроты в технических приемах.

К 11-ти годам меткость футболистов достигает необходимого уровня и к этому времени они готовы к овладению школой техники футбола.

2.3. Благоприятные периоды обучения

Сенситивными называются такие периоды в обучении, когда дети наилучшим образом воспринимают то, что им предлагают.

В детском футболе часто бывает так, что в поле зрения тренера попадают ребята, явно выделяющиеся своими возможностями среди сверстников. Им прочат будущее Пеле и Марадоны. Но проходит время, сверстники догоняют их, затем перегоняют, юные «звезды» гаснут, теряются, так и не став классными игроками.

Мы уже говорили о том, что результаты, которые будут достигнуты ребятами в совершенствовании точности технических приемов, будут зависеть от созревания двигательного аппарата и обучения. Следует учитывать при этом, что не всегда «паспортный» возраст совпадает с двигательным. Темпы созревания у всех существенно различны и индивидуальны. Одни созревают раньше, другие позже. Например, южане отличаются более быстрыми темпами.

Раннее созревание не дает оснований для определения таланта. Все это тренер должен иметь в виду. Но несмотря на то, что в темпах созревания наблюдаются индивидуальные особенности (даже исключительные случаи), можно говорить об общих закономерностях.

Если тренировка какого-либо приема проходит в наиболее благоприятное время, то ее результаты будут лучше. Иными словами говоря, тренировка быстроты и точности в разном возрасте будет сказываться неодинаково.

Попробуем выделить периоды, наиболее благоприятные для обучения футболистов, учитывая созревание двигательного аппарата детей.

Тренировка точности футбольных приемов лучше всего сказывается в возрасте до 14-15-ти лет, а дальнейший прирост будет зависеть от развития индивидуальных способностей. Эффективность тренировочных упражнений в развитии быстроты планомерно увеличивается с возрастом. В тренировке совместного проявления быстроты и точности наименее благоприятный период – период полового созревания.

3. Основные этапы в подготовке юных футболистов

Все о чем рассказано ранее, должно лечь в основу периодизации многолетней подготовки будущих мастеров в тренировке точности.

Те средства и методы, которые будут рассматриваться для тренировки точности детей разного возраста, определяются готовностью организма – созреванием и способностью воспринимать задания разной степени сложности – научением. Именно от этого будет зависеть разница целевых установок в

работе над одним и тем же техническим приемом, казалось- бы в похожих упражнениях.

Выделим три основные этапа:

1. С 7-ми до 10-11-ти лет – этап общей двигательной подготовки, развития всех видов чувствительности, освоения основных футбольных навыков.

2. С 11 до 14-15-ти лет, до начала периода полового созревания – этап овладения «школой» техники футбола, развития скоростных качеств.

3. По окончании периода полового созревания – этап совершенствования технического мастерства, повышения специальной физической подготовки, раскрытия индивидуальных возможностей.

Какие конкретные цели должны ставиться и достигаться на этих этапах?

1. До 10-11-ти лет необходимо дать детям всестороннюю двигательную подготовку, используя в занятиях элементы гимнастики и акробатики, баскетбола и гандбола, легкой атлетики и хоккея. Тренер должен предложить детям возможно более широкий и разнообразный объем движений. Но главным остается игра в футбол. В этом возрасте цель состоит в том, чтобы не столько научить, сколько предложить детям как можно больше футбольных движений, не сосредотачиваясь на деталях техники. Чем раньше и больше разнообразных движений будет в арсенале двигательной подготовленности ребенка, тем лучше. Пусть дети выполняют приемы техники так, как им нравится, сообразуя при этом свои действия с присущими им природными особенностями (ростом, формой и длиной ног, особенностями фигуры, координации).

Тренер, показывающий технику, должен стать кумиром ребят. Не только практический опыт, но и экспериментальные исследования подтверждают – подражание самый лучший способ учить детей в раннем возрасте. Где появляется футбольный кумир, там появляются техничные ребята.

В этом возрасте благоприятные условия для развития чувствительных систем организма: зрительного восприятия, двигательной чувствительности (мышечно-суставной), воспитания «чувства мяча».

2. Начиная с 11-ти лет до пубертатного периода дети должны полностью овладеть «школой» техники футбола и уметь применять основные приемы в игре. Должны быть освоены все маленькие координационные двигательные «программы», являющиеся «кирпичиками фундамента» технического мастерства футболистов. Все, чему игрок научится в этом, наиболее благоприятном для обучения технике игры периоде, остается с ним на всю жизнь.

На этом же этапе необходимо развивать скоростные качества и способности проявлять быстроту и точность одновременно.

3. В послепубертатном периоде тренировка направлена на максимальное развитие индивидуальности футболиста, совершенствование его технического мастерства и повышение специальной силы, выносливости и других физических качеств.

Точность	Точность + быстрота	Точность + мощность
Чувствительность	Быстрота	Сила и выносливость
Освоение навыков	Обучение «школе» техники	Совершенствование индивидуальных особенностей
7-8 лет	10-11 лет	14-15 лет
		17 и старше

Рис. 1. Этапы воспитания точности юных футболистов на фоне развития специальных качеств

4. Принципы тренировки точности

Как и при каких условиях должна проходить тренировка?

Нельзя не согласиться с известным игроком и тренером С.Сальниковым, который писал: «..техника футбола совершенствуется в игровых условиях, при сопротивлении, когда вырабатываются способности выполнять приемы в «неудобных» обстоятельствах, преодолевая помехи противника

и собственную усталость. Хорошо играть в футбол будет не столько тот, кто научится всем приемам техники, сколько тот, кто овладеет умением применять их в игре». Эти советы во всех отношениях полезны, но перед детскими тренерами всегда возникает вопрос, как и в какой последовательности подбирать упражнения для осуществления целенаправленной работы над чувствительностью, техникой, физическими качествами, определяющими точность.

Сформулируем главные принципы тренировки точности.

4.1. Принцип первый – объем

В выборе объемов используют три подхода:

А) выполнение технического приема небольшими порциями с малым количеством повторений. В тренировке это выглядит так: тренер часто меняет упражнения в одном занятии, переходя от работы над одним техническим приемом к другому. Такой подход дает незначительные результаты и мало приемлем.

Б) выполнение большого количества повторений одного технического приема длительное время без перерыва, например, в течение двух-трех месяцев постоянно. Он более эффективен, чем первый вариант, но не самый лучший.

В) выполнение большого количества повторений одного технического приема сериями, в интервалах между которыми проходит тренировка другого приема. Например, на протяжении нескольких занятий обращается внимание на один из приемов, который выполняется в больших объемах в каждой тренировке. Затем в течение нескольких следующих занятий акцент переносится на другой прием. И после этого вновь необходимо вернуться к акцентированной работе над первым техническим приемом с большим объемом повторений.

Рекомендация тренеру: работайте над одним техническим приемом объемными порциями с интервалами между ними.

Для повышения объемов используйте вспомогательные технические средства: стенки, щиты, батуты, переносные ворота разного размера, гасительные сетки, которые обеспечат

интенсификацию тренировочного процесса. Все это будет способствовать увеличению объема и эффективности обучения.

4.2. Принцип второй – специализированность

Под специализированностью понимается близость тренировочных упражнений к игровым условиям. Основными показателями ее являются:

1. Координация работы мышц
2. Кинематика и динамика движений (совпадение по форме, скорости, усилиям).
3. Функциональное состояние футболиста.

Если хоть одно из данных условий не соответствует игровым, упражнение нельзя считать полностью специализированным.

Тренер должен стремиться каждое упражнение максимально приблизить к игре. Для этого ему необходимо представлять характер и особенности игровой деятельности юных футболистов в разном возрасте.

При подборе упражнений тренер должен учитывать, что их выполнение в условиях, далеких от реальной игры, будет несомненно связано с нарушением мышечной координации. Например, при имитации технического приема, движение по форме может полностью напоминать действия игрока с мячом, но по координации мышечной активности будет совершенно другим. При выполнении удара по мячу ногой обязательно присутствует активность мышц агонистов – определяющих направление основного движения и антагонистов, то есть мышц, усилия которых направлены против выполняемого движения. Физиологи называли такое совместное напряжение антагонистов и агонистов в движениях точностной координацией работы мышц.

При имитации мышцы антагонисты не работают, а значит имитационные упражнения могут быть полезны только при освоении внешней формы движения и непригодны для совершенствования точности. Поэтому целесообразно использовать их только на начальных этапах обучения.

Вот основные положения, которые должен учитывать тренер в своей работе, обращая внимание на кинематику и динамику движений: а) скорость и усилия; б) противодействие соперника; в) особенности выполняемых движений (удары с навесными и ненавесными траекториями); г) характер предшествующих действий (после ведения, бега, прыжка).

Необходимо подчеркнуть важный момент в подготовке юных футболистов. На этапах обучения «школе» и «совершенствования технического мастерства» ребята должны овладеть наибольшим количеством разнообразных вариантов футбольной техники, чтобы в будущем они реже встречались с незнакомыми, непривычными ситуациями.

4.3. Принцип третий – направленность упражнений

Все упражнения можно подразделить по преимущественной направленности воздействия:

А) на чувствительность (мышечную, суставную и зрительное восприятие);

Б) на технику;

В) на развитие двигательного аппарата.

Необходимо отметить, что в упражнениях, направленных преимущественно на совершенствование чувствительности, существует перенос тренированности, но он однонаправленный – от трудного к легкому. При переходе от легких, с точки зрения чувствительности, условий выполнения технического приема к более сложным, переноса нет.

А вот в упражнениях, направленных преимущественно на совершенствование техники, переноса тренированности практически не наблюдается, как при переходе от простых условий выполнения к сложным, так и наоборот от трудных к простым.

В отношении упражнений, направленных преимущественно на развитие и совершенствование двигательного аппарата, можно сказать, что должен соблюдаться принцип необходимого и достаточного.

Если недостаточно развиты сила, быстрота, выносливость мышц, требуемые для того, чтобы выполнить конкретный прием, нельзя ожидать качественного его

исполнения. Когда физические качества находятся на достаточном уровне, наверно нецелесообразно тратить время на то, чтобы поднимать их еще выше. Они необходимы на том уровне, которого требует футбол. Чрезмерное развитие гибкости, например, может отрицательно сказаться на технике. Увлечение развитием общей выносливости футболистов, стремление поднять их дыхательные способности до уровня лыжников или бегунов отнимает время для совершенствования техники и точности.

5. Методы, методические приемы и организация тренировки точности

Для тренировки меткости можно выделить три основных метода:

1. Повторный
2. Сближаемых заданий
3. Контрастный

Повторный метод. Представляет повторение упражнения в стандартных условиях и может использоваться в тренировке в виде различных вариантов:

А) объемных серий («точечный») – простое повторение упражнения с произвольным объемом по времени или количеству;

Б) заданных серий – выполнение определенной серии только удачных попыток подряд без ограничения времени;

В) интервальный – выполнение заданных по количеству или времени серий попыток с повторением их через регламентированный промежуток времени.

Методический прием заданных серий состоит в следующем. Тренер (или спортсмен сам себе) ставит задачу попасть в мишень, например, 10 раз подряд. Если игрок попал 5, 6 или даже 9 раз, а десятая попытка была не точной, задание считается невыполненным и отсчет серии начинается заново с первой удачной попытки.

Такой подход очень удобен для индивидуальной работы.

Метод сближаемых заданий. В основу его легло явление, открытое великим русским физиологом И.П. Павловым и названное им «дифференцировочным торможением». Этот метод предусматривает выполнение одних и тех же заданий, сначала резко отличающихся друг от друга по величине раздражителя (стимула), с постепенным сближением величины раздражителя в последующих попытках. При его использовании достигаются более быстро лучшие результаты.

Покажем это на примере одного упражнения для тренировки ударов по воротам, в котором у игроков развивается «чувство мяча».

На поле на расстоянии 7,9,11 и 13-ти метров от ворот обозначаются линии. Игрок с мячом располагается в 16-18-ти м от ворот. Выполняет передачу себе на ход с таким расчетом, чтобы догнать мяч и вторым касанием нанести удар в ворота с 7 метров. Затем удары наносятся последовательно с 13, с 9 и 11-ти метров. После выполнения такой серии задание повторяется. Расстояния ударов и передач определяются тренером в зависимости от возраста игроков.

Контрастный метод. Предложен и экспериментально обоснован С.А. Кераминас. Отличается тем, что поочередно выполняются одна за другой, например, передачи, резко отличающиеся по проявляемым усилиям. Приведем упражнение с его использованием. Футболист играет вначале в длинную «стенку», а затем в короткую и наносит удар по воротам. Казалось бы, такое упражнение мало чем отличается от обычной игры «в стенку», но внесенный элемент «контрастного» задания резко повышает эффективность тренировки точности передач.

В тех случаях, когда контрастный метод предусматривает изменение веса мяча, тренировку стандартных положений и т.п., по объему времени или количеству раз выполнение основного и контрастного заданий соотносится как 3:1. Наибольший эффект тренировка дает в случае, если контрастное задание составляет не более 25% от общего объема.

5.1. Методические приемы

Описанные нами методы тренировки могут быть использованы в виде различных методических приемов. Расскажем о тех из них, которые имеют экспериментальную проверку.

Варьирование веса мяча. Этот прием особенно эффективен для воспитания «чувства мяча». Чем легче мяч, тем выше предъявляются требования к двигательной чувствительности. С легким мячом труднее выполнить точные движения, но упражнения с ним обостряют и мобилизуют всю чувствительность, что и способствует ее тренировке.

Необходимо помнить, что варьирование веса мяча связано не только с изменениями в требованиях к чувствительности, но и с изменениями в самих движениях, и тем самым, может отрицательно влиять на технику. Это необходимо учитывать при дозировке подобных упражнений.

Мячи, превышающие вес нормальных (игровых), не только не способствуют повышению чувствительности, но, что особо отметим, вредны для тренировки техники.

Наиболее эффективный подход – варьирование веса мяча в разных попытках одного упражнения от нормального к облегченному и обратно.

Используя легкий мяч, мы обостряем чувствительность детей, а затем выполняем движения с нормальным мячом, а значит с нормальной техникой на фоне обостренной чувствительности.

Вот пример: игра в минифутбол мячами разного веса – 50 мин; 10 мин – нормальным мячом, 3 мин. Облегченным, 10 мин – нормальным мячом, 3 мин. облегченным.

Упражнения необходимо всегда заканчивать выполнением заданий с мячом нормального веса.

Изменение упругости мяча.

Упражнения с «подспущенным» мячом целесообразно использовать при начальном изучении технических приемов. Игроку легче контролировать такой мяч, что позволяет ему быстрее освоить структуру новых движений.

Следует помнить, что при использовании таких упражнений нарушается принцип специализированности, поэтому их не следует выполнять длительное время.

Выключения зрения.

Замечено, что при выключении зрения повышается двигательная чувствительности и осязание. Это пытались использовать в тренировке точности. Оказалось, что такой прием дал положительный эффект, особенно на ранней стадии обучения и у малоквалифицированных спортсменов. Его можно использовать в тренировке точности, но организация упражнений очень сложна.

Необходимо отметить, что зрение выключается при контакте игрока с мячом, но конечный результат действия должен быть всегда оценен зрительно. Например, выполняется короткое ведение с последующей передачей без зрительного контроля, но точность паса должна быть обязательно проконтролирована зрением.

Сокращение времени видения.

Если вратарь отбивает мяч или игрок перехватывает передачу, то успешность их действий во многом зависит от того, как долго они прослеживают движение мяча после удара. Чем меньше времени мяч находится в поле зрения игрока, тем вероятность его отражения ниже.

Моно использовать, например, для полевых игроков – различные виды упражнений в «квадратах» и игру в минифутбол на ограниченном игровом пространстве; для вратарей – отражение ударов в ворота разного размера с близкого расстояния и игру в ограниченном «квадрате» трое против одного вратаря, когда игроки передают мяч друг другу низко в одно касание, а вратарь в падении стремиться перехватить или отбить мяч руками.

Варьирование скорости (силы) и точности.

При тренировке приемов, требующих скорости движений, эффективно варьирование целевых установок: на скорость (силу), на точность, на сочетание быстроты и точности. Использование этого приема предусматривает изменение установок от попытки к попытке или от серии к серии.

Идеомоторная тренировка.

Заключается в том, что игрок только мысленно представляет себе все детали выполняемого технического приема.

Может быть, тем спортсменам, которым этот прием позволяет настроиться психологически на выполнение какого-либо задания, идеомоторная тренировка и будет полезна, но тренировочного эффекта она не дает.

Только на ранней стадии обучения у взрослых, или детей не младше 11-ти лет, можно наблюдать более быстрое первичное освоение навыков при использовании идеомоторной тренировки, но в целом она не дает никаких преимуществ.

6. Организация упражнений

В организации упражнений надо соблюдать два положения:

- учитывать принцип объема и строить занятие так, чтобы в нем выполнялось большое количество повторений;
- соблюдать принцип специализированности и подбирать так упражнения, чтобы технические прием выполнялись в них также, как в игре.

Самое специализированное упражнение – игра в соревнованиях, но в ней нельзя добиться необходимого объема. Принципы объема и специализированности входят в некоторое противоречие между собой. При организации тренировок и подборе упражнений тренер должен выиграть в объеме, как можно меньше теряя в специализированности, и наоборот. Предлагаем несколько подходов к организации занятий.

Построение упражнений.

В самом построении упражнений можно найти дополнительные резервы для увеличения плотности занятий. Вот, например, построение упражнения, проходящего как соревнование двух команд с большим эмоциональным подъемом и интересом.

Игроки выполняют ведение и удары с двух сторон в одни «открытые» ворота, защищаемые двумя вратарями, располагающимися спиной друг к другу.

Использование технических средств.

Применяют различные технические средства в обучении юных футболистов. Несомненно их использование обеспечивает интенсивность учебно-тренировочного процесса, помогает добиваться больших объемов, но необходимо знать, что их включение связано с нарушением принципа специализированности. Остановка мяча, например, после отскока от щита и передачи партнера отличается. При взаимодействии с партнером вырабатываются одни реакции, а с тренажером – другие. И это должен помнить тренер при организации занятия.

Сопряженное развитие физических качеств и меткости.

Для развития физических качеств могут быть использованы упражнения, позволяющие одновременно тренировать точность. Развитие скоростно-силовых качеств может проходить в тренировке точности разных технических приемов, например, ударов головой в прыжке или ударов ногой с максимальной силой. Выполняя одно и тоже по организации упражнение, например, ведение и удары, и меняя регламент нагрузки и отдыха, можно работая над точностью, развивать разные физические качества (выносливость или быстроту).

Ограничение игрового пространства

Позволяет увеличить объем технических приемов за то же время работы. Вот пример упражнения, в котором выполняется большое количество технических действий в условиях, максимально приближенных к игре, как полевыми игроками, так и вратарями: игра в футбол 3х3, или 4х4 на поле с двумя стандартными воротами и двумя вратарями. Расстояние между воротами от 30 до 40 м. Особо обращаем внимание на то, что ворота должны быть стандартных размеров.

Введение других ограничений.

Дополнительные ограничения на выполнение каких-либо одних технических приемов, позволяют увеличить объем других, работа над которыми является основной целью тренировки.

В описанное выше упражнение, например, вводится ограничение на количество передач мяча у каждой команды. Ставится условие, что между овладением командой мячом и ударом по воротам разрешается выполнить не более трех (четырех) передач. Это заставит игроков наносить большое количество ударов в специализированных условиях.

С нашей точки зрения, данные упражнения очень полезны в работе над техникой.

7. Упражнения для тренировки точности технических приемов на разных возрастных этапах

Мы уже говорили ранее о том, что в тренировке точности упражнения подбираются по преимущественной направленности: на повышение чувствительности, совершенствование техники; развитие физических качеств.

Большинство элементов техники футбола изучается от начала занятий до выхода из юношеского возраста, но преимущественная направленность целевых задач в тренировке одного и того же технического приема меняется в соответствии с созреванием организма.

Приведем упражнения для обучения основным техническим приемам:

1. Жонглированию, которое редко применяется в игре, но зрелищно и всегда неожиданно для соперника.

2. Ударам ногой, которые считаем целесообразным разделить по силе.

3. Передачам. Принято считать, что техника ударов и переда практически одинакова, и передачи не выделяют как самостоятельный прием.

Как общее для ударов и передач – это выделение среди них прямых и навесных, где имеют место разные способы управления движением. При прямых – необходимо выдержать только направление, при навесных – уметь дифференцировать сочетание скорости вылета мяча и направления.

4. Приему (обработке) мяча

5. Ведению мяча, учитывая, что техника его при преодолении пространства и при обыгрыше соперника отличается.

6. Отбору мяча.

7. Игре головой.

8. Вбрасыванию мяча.

Упражнения, предлагаемые ниже, приведены в той последовательности, которую мы считаем наиболее целесообразной для обучения.

Все они опробованы на практике и реально выполнимы детьми соответствующего возраста при последовательном их использовании.

Учитывая принципы, методы и методические приемы, тренер может модифицировать упражнения в соответствии с конкретными задачами.

7.1. Жонглирование

1. этап.

Задачи: развитие «чувства мяча» при освоении навыков жонглирования ногой и головой.

Освоение жонглирования ногой.

1. Игрок руками подбрасывает мяч перед собой и после отскока от земли подбивает его, дает мячу отскочить от земли, снова подбивает и т.д.

2. Мяч побивается после отскока от земли. На каждый третий (четвертый) удар мяч перебивается через себя, игрок разворачивается на 180 градусов и продолжает подбивание. В дальнейшем мяч перебивается через себя на каждый удар.

4. Мяч подбивается после отскока от земли во время ходьбы лицом и спиной вперед.

5. Мяч побивается после отскока от земли во время ходьбы с изменением направления движения между стойками.

6. Мяч побивается после отскока от земли во время ходьбы к барьеру.

Игрок перебивает мяч над барьером, перепрыгивает или обегает его и продолжает подбивание.

7. Мяч подбивается после отскока от земли во время ходьбы вдоль натянутого невысоко шнура. Игрок перебивает мяч через шнур, перепрыгивает через него и продолжает подбивание.

8. Игра один против одного. Площадка размером 6х3 м делится линией пополам. Игроки располагаются каждый на своей половине поля и стремятся перебить мяч после отскоков от земли на половину соперника, используя не более трех-

четырёх касаний. Поддача выполняется ударом с рук. Считается нарушением, если мяч катится по земле.

9. Игрок жонглирует стопой и бедром на месте, в дальнейшем, с продвижением на заданное расстояние.

Освоение жонглирование головой.

1. Игрок удерживает мяч на голове (на лбу).

2. Игрок удерживает мяч на голове (на лбу) во время ходьбы.

3. В парах. Игроки зажимают мяч между головами (лбами) и перемещаются вправо-влево, вперед-назад.

4. Игрок подбрасывает мяч руками над собой, подбивает его головой и ловит руками. В дальнейшем, игрок подбивает мяч два раза подряд и ловит его руками, три раза подряд.

5. Игрок подбрасывает мяч руками над собой, подбивает его головой, вторым ударом подбивает на большую высоту и ловит руками.

6. Игрок жонглирует головой на месте, в дальнейшем, во время ходьбы.

2 этап.

Задачи: обучение владению мячом во время жонглирования для подготовки к быстрому выполнению последующих приемов.

1. Игрок жонглирует мячом с произвольным чередованием ударов разными частями тела.

2. Игрок жонглирует мячом с заданным количеством ударов разными частями тела.

3. В парах. Игроки располагаются рядом и жонглируют каждый своим мячом. По зрительному сигналу тренера быстро обрабатывают мяч и выполняют ведение на заданное расстояние, стремясь опередить партнера.

4. Игрок жонглирует мячом в движении с изменением направления между стойками.

5. Игрок жонглирует мячом в движении и, не дав ему коснуться земли, наносит удар ногой в ворота с прямой или навесной траекторией.

6. Игрок жонглирует мячом, затем посылает его по воздуху вперед на 8-10 метров. Устремляется к мячу, принимает

его после первого отскока от земли и продолжает жонглирование.

7. Игрок жонглирует мячом, затем посылает его по воздуху вперед на 5-6 метров. Устремляется к мячу, принимает его, не дав коснуться земли, и продолжает жонглирование.

8. Встречная эстафета с жонглированием мячом:

А) произвольно;

Б) заданной частью тела

9. Игра в «теннис-футбол» один против одного. Ограниченная площадка делится пополам невысокой сеткой. Игроки стремятся перебить мяч на половину соперника, используя не более двух-трех касаний. Разрешается одно касание мяча земли.

10. В парах (тройках). Игроки поочередно жонглируют мячом и передают его друг другу по воздуху на месте и в движении.

7.2. Удары в ворота и передачи ногой

Общее. В обучении ударам в ворота и передачам существуют общие положения, которые необходимо учитывать при организации каждого упражнения. К ним относятся:

А) направление движения мяча к игроку (встречный, сбоку, уходящий – после передачи, обработки, ведения), характер движения мяча (катящийся, отскакивающий от земли, летящий);

Б) траектории полета мяча после ударов и передач (прямые, навесные, крученые);

В) особенности, характеризующие зависимость силы и точности в передачах, и особенно в ударах в ворота.

Различия. При биомеханическом исследовании ударов в ворота и передач наблюдались существенные различия в кинематике, динамике движений и координации работающих мышц. Если игрок, выполняющий передачу, должен выдержать и направление, и рассчитать усилия для необходимой скорости движения мяча, то игроку, бьющему в ворота, достаточно только придать мячу нужное направление.

Эффективность передачи в значительной мере зависит от скорости движения мяча в моменте го приема партнером, а

при ударах скорость полета мяча в момент пересечения линии ворот не имеет никакого значения.

Обучение ударам в ворота и передачам должно предусматривать все варианты движения мяча как к игроку, так и от него.

7.2.1. Обучение ударам с максимальной силой

Постановка сильного удара требует особого внимания. Наибольшая сложность состоит в правильном сочетании силы и точности. Стремление нанести удар, как можно точнее, приводит к естественному снижению его силы и, тем самым, обучение затрудняется.

Учитывая, что не существует переноса тренированности в точности, приоритет в целевых установках на разных этапах обучения может отдаваться силе, точности и их сочетанию.

На всем протяжении этапов освоения и обучения должно происходить постепенное изменение акцентов от силы к точности. Необходимо привить навыки ударов с максимальной силой (для конкретного возраста), а затем, сохраняя силу, повышать точность ударов. На этапе совершенствования следует требовать в ударах и максимальной силы, и максимальной точности одновременно.

Таким образом, при освоении, обучении и совершенствовании ударов с максимальной силой, целевые установки варьируются.

1 этап.

Задачи: освоение навыков определения места встречи с мячом для нанесения сильных ударов.

Если дети наносят удары в ворота с достаточно больших расстояний и промахиваются, в последующих попытках они стремятся бить с меньшей силой.

Задание на дальность позволит детям самим оценить силу своих ударов, а удары с близкого расстояния в ворота помогут создать психологический настрой (желание забить гол) и устраним боятся промахнуться.

Целесообразно освоить на данном этапе удары:

А) по неподвижному мячу;

Б) по отскакивающему от земли (встречному и уходящему);

В) катящемуся (встречному и уходящему).

Начинать лучше с ударов подъемом, но при этом возникает опасность, подстерегающая юных игроков при выполнении ударов по неподвижному мячу. Стопа напряжена, носок оттянут сильно вниз и пальцы могут задеть землю, а боязнь травмы будет способствовать ошибкам в освоении приема.

Задания, в которых осваиваются удары по мячу в воздухе, подготавливают детей к ударам по неподвижному.

Во всех предлагаемых ниже упражнениях удары выполняются вначале на дальность, а затем в ворота с близкого расстояния.

1. Удар подъемом по мячу, выпущенному из рук, не дав ему коснуться земли.

2. Игрок подбрасывает мяч руками перед собой, и после его отскока невысоко от земли наносит удар подъемом.

3. Игрок подбрасывает мяч руками на несколько метров вперед, и после его отскока невысоко от земли наносит удар подъемом с разбега.

В дальнейшем, игрок посылает мяч ногой на несколько метров вперед, и после отскока от земли наносит удар подъемом с разбега.

4. Игрок подбрасывает мяч руками перед собой, после его отскока от земли подбивает один раз ногой, снова дает мячу отскочить от земли и наносит удар подъемом.

5. Игрок располагается в нескольких метрах от тренера и передает ему мяч руками. Тренер набрасывает мяч вправо или влево от себя на 1,5-2 метра с отскоком от земли. Игрок с разбега наносит удар подъемом по отскакивающему мячу.

6. Удар подъемом по неподвижному мячу.

7. Игрок располагается напротив тренера. Тренер низом передает мяч в направлении игрока, который с разбега наносит удар подъемом по катящемуся ему навстречу мячу.

8. Игрок располагается напротив тренера. Тренер руками набрасывает мяч с отскоком от земли в направлении игрока, который с разбега наносит удар подъемом по отскакивающему ему навстречу мячу.

9. Удар подъемом после ведения мяча по прямой или с изменением направления.

10. На расстоянии 12 м одна от другой проводятся две параллельные линии, за которыми располагаются игроки двух команд с мячами. Между линиями устанавливается утяжеленный мяч. Игроки стремятся своими мячами попасть в «центральный мяч» так, чтобы он пересек линию команды противника. Не разрешается наносить удары ближе ограничительных линий.

11. Удар подъемом после жонглирования мячом.

2 этап.

Задачи: обучение всем вариантам техники сильных ударов:

А) на высокой скорости перемещения;

Б) с быстрым переключением от разных технических приемов к ударам;

В) в игровых условиях

Целевые установки могут изменяться: от одного тренировочного занятия к другому, в течение одной тренировки, в одном упражнении.

В начале этапа при выполнении одного и того же упражнения целевые установки меняются: в первом тренировочном занятии – на силу, во втором – на точность, в третьем – на силу и точность одновременно. В конце этапа в одном и том же занятии в одном упражнении целевые установки меняются: в первой части – на силу, во второй – на точность, в третьей – на силу и точность одновременно.

Упражнения, требующие быстроты перемещений.

1. В парах. Первый игрок располагается напротив ворот лицом к ним, второй с мячом в нескольких метрах сзади. Второй игрок низом посылает мяч вперед на ход первому, который устремляется за мячом, подхватывает его и наносит удар в ворота из ограниченного пространства. Партнер после передачи стремится отобрать мяч.

2. В парах. Первый игрок с мячом располагается в 25 м от ворот, второй – в нескольких метрах сбоку. Первый игрок выполняет ведение мяча к воротам и наносит удар из ограниченного пространства, второй – стремится отобрать мяч.

3. Игрок выполняет ведение мяча и наносит удар в ворота из ограниченного пространства, в котором располагается защитник, стремящийся отобрать мяч.

4. В парах. Первый игрок передает мяч низом второму, который возвращает его в одно касание, а сам устремляется к воротам и стремится отбить мяч любой частью тела, кроме рук. Первый игрок, приняв мяч, наносит удар в ворота.

Упражнения, требующие быстроты переключения от различных заданий к ударам.

1. В парах. Тренер низом передает мяч бегущему навстречу первому игроку, который возвращает его обратно, разворачивается на 180 градусов, устремляется к воротам и наносит удар по мячу, переданному вторым игроком.

2. Первый игрок в колонне передает мяч влево, а сам устремляется вправо и наносит удар в ворота. Следующий игрок в колонне передает мяч вправо, устремляется влево для нанесения удара. Смена игроков происходит по указанию тренера.

3. В тройках. Тренер передает мяч низом бегущему навстречу первому игроку, который возвращает его обратно в одно касание, разворачивается на 180 градусов, устремляется к воротам и наносит удар по мячу, переданному одним из партнеров справа или слева.

4. Игрок с мячом располагается в 25 м от ворот, тренер с мячом – на линии штрафной площадки. Игрок ведет мяч к воротам, неожиданно тренер отбрасывает свой мяч вправо, влево, вперед или назад. Игрок должен сразу передать тренеру свой мяч и нанести удар в ворота по мячу, полученному от него.

Игровые упражнения.

1. Игра в футбол трое против троих в двое стандартных ворот, защищаемых вратарями. В каждой команде два игрока (нападающие) располагаются на своей половине поля, а один (защитник) – на чужой. Переходить среднюю линию игрокам не разрешается. Наносить удары в ворота могут только нападающие со своей половины поля. Защитники стремятся отобрать мяч и передать его своим нападающим. Количество касаний мяча каждый игроком не более трех, количество передач в каждой команде не более трех-четырех. Расстояние между воротами варьируется (20,30,40 м).

2. Игра в футбол трое против троих с нейтральным в двое стандартных ворот, защищаемых вратарями. Расстояние между воротами 30 м. Количество касаний мяча каждый

игроком не ограничивается, а количество передач в команде не более трех (четырех).

3 этап.

Задачи: совершенствование сильных ударов в специализированных (игровых) условиях.

Передачи мяча.

Для того, чтобы передача была эффективной, необходимо выполнить, как минимум, три условия: передать мяч своевременно, с необходимой силой, точно по направлению.

Способности игроков выполнять передачи существенно отличаются. Игрок высокого класса соблюдает все три условия. Некоторые футболисты, умея своевременно передать мяч, не могут дать пас с нужной точностью, или наоборот. Связано это с тем, что умение сочетать все условия в значительной мере проявляется индивидуально. Необходимо определить, почему передачи не точны, выявить слабое звено и уделить ему особое внимание в тренировке.

Игрок выполняет передачу бегущему партнеру, который должен принять мяч, направленный между стойками, до ограничительной линии. Передачи могут выполняться на месте, в движении, с противодействием, с дополнительной нагрузкой.

По направлению движения мяча, по необходимости увеличивать или уменьшать скорость бега принимающему мяч игроку, по качеству приема (обработки) тренер может выявить недостатки конкретного игрока в выполнении передач.

1 этап.

Задачи: освоение навыков передач, развитие чувствительности и дифференцировки усилий, активной гибкости суставов ног.

Дети в этом возрасте обладают высокой степенью пассивной гибкости, но не умеют активно использовать ее при выполнении технических приемов. Необходимо создавать в упражнениях условия для раскрытия их потенциальных возможностей.

Упражнения для освоения навыков передач внутренней стороной стопы:

1. Игрок передает мяч тренеру, получает обратный пас, принимает мяч и стремится ударом внутренней стороной стопы попасть в обозначенные стойками ворота.

В дальнейшем, тренер последовательно изменяет место расположения, тем самым, вынуждая игрока все больше и больше разворачивать стопу.

2. В парах. Игроки поочередно передают мяч друг другу, стремясь направить его между установленными стойками.

3. Игрок после ведения передает тренеру мяч с заданного расстояния, стремясь направить его между установленными стойками.

4. В тройках. Игроки располагаются в треугольнике и передают мяч друг другу.

5. В парах. Игроки располагаются рядом, и двигаясь параллельно, передают мяч друг другу.

6. Игрок с мячом располагается в 16-18 м от ворот. На расстоянии 7,9,11,13 м от ворот обозначаются линии. Игрок выполняет передачу внутренней стороной стопы себе на ход так, чтобы догнать мяч и вторым касанием нанести удар в ворота с 7 м. Затем удары наносятся последовательно с 13 м, с 9 м, с 11 м.

7. В парах. Первый игрок с мячом располагается у ворот, второй в 16-18 м от них. На расстоянии 7 и 12 м от ворот обозначаются две линии. Первый игрок выполняет поочередно передачи партнеру так, чтобы тот наносил удар в ворота сначала с 7 м, а затем с 12 м.

8. Игра в минифутбол на четверо ворот. Каждая команда защищает двое своих ворот и атакует двое ворот противника.

2 этап.

Задачи: обучение своевременному быстрому выполнению передач с необходимой дифференцировкой усилий вне зависимости от способов и разновидностей.

1. В тройках. В ограниченном пространстве двое игроков передают мяч друг другу, стремясь выполнить, как можно больше передач, третий отбирает мяч. В одном ограниченном пространстве могут упражняться несколько троек игроков одновременно.

2. Встречная эстафета с приемом и передачей мяча.

3. Несколько игроков располагаются по кругу и передают одновременно два-три мяча в одно-два касания, стремясь к тому, чтобы мячи не сталкивались.

4. Игра в различных «квадратах» с численным преимуществом (трое против одного, четверо против одного, четверо против двух).

5. В парах. Игроки передают мяч друг другу в движении со сменой мест и с сохранением расстояния между собой.

6. В парах. Игроки передают мяч друг другу в движении, направляя его между установленными стойками.

7. В тройках. Игроки располагаются на разном расстоянии друг от друга. Двигаясь к воротам, игроки передают друг другу мяч так, чтобы центральный игрок, получив мяч справа, отдавал его влево, а получив слева – отдавал вправо.

8. В тройках. Игроки располагаются на разном расстоянии друг от друга. У крайних игроков по мячу. Двигаясь к воротам, крайние игроки поочередно передают свои мячи центральному, который возвращает их партнерам обратно.

9. Игрок выполняет сначала длинную передачу партнеру, затем короткую – второму партнеру, и наносит удар в ворота.

7.3. Прием (обработка) мяча

Успешность обработки мяча определяется двумя положениями:

А) временем прослеживания движения мяча до момента его приема

Б) механическим взаимодействием мяча и игрока: скоростью полета мяча, его упругостью, «мягкостью» приема.

1 этап.

Задачи: освоение навыков приема (обработки) и развитие «чувства мяча».

Рекомендация: при начальном освоении каждого варианта приема (обработки) используйте подспущенные мячи, но после овладения правильной структурой движений, переходите к мячам нормальной упругости. В дальнейшем, варьируйте в упражнениях их вес от легкого к нормальному.

Обучение приему мяча многие начинают с выполнения передач прямо на игрока (прямых мячей), а затем переходят к приему мячей, летящих несколько в сторону (боковых).

2 этап.

Задачи: обучить всем вариантам приема мяча, как на месте, так и в движении и требовать быстрой обработки для создания благоприятных условий для скорейшего выполнения последующих действий.

Рекомендация: используйте контрастные задания, в которых резко отличается скорость принимаемых мячей в следующих одна за другой попытках.

3 этап.

Задачи: совершенствование обработки мяча в условиях жесткой силовой борьбы на фоне большой физической нагрузки.

Рекомендация: используйте упражнения с ограничением игрового пространства.

7.4. Ведение мяча

1 этап.

Задачи: освоение навыков ведения и развитие чувствительности.

1. Ведение по кругу диаметром 3-4 метра одной ногой с обязательным касанием мяча на каждый шаг (в правую и левую стороны).

2. Ведение мяча одно ногой, описывая «восьмерку» вокруг стоек, расположенных так, чтобы ее круги сильно отличались размерами.

3. Ведение одной ногой по прямой с обязательным касанием мяча на каждый шаг.

4. Ведение одной ногой по прямой с обязательным касанием мяча на каждый шаг. По сигналу – остановка мяча подошвой, затем продолжение ведения.

5. В ограниченном коридоре, обозначенном линиями, игрок ведет мяч одной ногой зигзагообразно, проходя расстояние от одной линии до другой двумя касаниями. Расстояние между линиями расширяется или сужается.

В дальнейшем, смена направления происходит при каждом касании мяча.

6. Ведение мяча по «слаломной» дорожке между стойками, установленными: далеко друг от друга, широко вправо и влево, в сочетании первого и второго условий.

7. Эстафеты с ведением мяча по прямой, между стойками, с поворотами, с остановками.

8. В ограниченном пространстве несколько игроков выполняют ведение мячей, стремясь не сталкиваться друг с другом.

9. В парах, каждый со своим мячом. В ограниченном пространстве один игрок выполняет ведение мяча, изменяя направление движения, второй стремится повторить все действия партнера.

Одновременно упражняются несколько пар игроков.

10. В ограниченном пространстве несколько игроков выполняют ведение. Одни (водящий) во время ведения стремятся коснуться рукой любого партнера, который тогда становится водящим.

11. В парах, каждый с мячом. В ограниченном пространстве игрок, выполняющий ведение, преследует партнера, стремясь коснуться его рукой. Одновременно упражняется несколько пар.

2 этап.

Задачи: обучение быстрому ведению с резким изменением направления и характера движений, обводке соперника и сочетанию ведения с другими техническими приемами.

1. Игра один против одного в ограниченном пространстве в двое ворот шириной 1 м, обозначенных стойками. Игроки стремятся обвести партнера и завести мяч в ворота.

Одновременно упражняются несколько пар игроков в одном ограниченном пространстве.

2. В парах. Игроки соревнуются в ведении мяча на заданное расстояние одной ногой, касаясь его на каждый шаг.

3. Смена сторон. На расстоянии нескольких метров друг от друга обозначаются две параллельные линии, за которыми располагаются игроки двух команд с мячами. По

сигналу игроки ведут мячи навстречу друг другу, стремясь быстрее пересечь линию исходного положения команды противника.

4. В парах. Игроки располагаются, как показано на рисунке. Первый игрок, передав мяч низом второму, устремляется к воротам и защищает их, отбивая мяч любой частью тела кроме рук. Второй игрок, приняв мяч, ведет его к обозначенной линии и с нее наносит удар в ворота, стремясь опередить партнера.

5. Ведение мяча и обыгрыш защитников, располагающихся в ограниченных «коридорах» разного размера. В дальнейшем, расстояние между «коридорами» постепенно сокращается.

6. В парах. Игроки жонглируют каждый своим мячом. По сигналу ведут мячи к воротам, стремясь первым нанести удар с обозначенной линии.

7. В парах. Первый игрок устремляется к воротам, получает от партнера мяч, ведет его между стойками и наносит удар.

8. В парах. Игроки располагаются друг за другом. Мяч у стоящего впереди первого игрока, который выполняет ведение мяча к воротам с изменением направления движения и наносит удар из ограниченного пространства. Второй игрок стремится отобрать мяч.

9. В парах. Первый игрок с мячом располагается лицом к воротам, второй в нескольких метрах от него спиной к ним. Первый игрок передает мяч низом второму, который ведет его к воротам и наносит удар из ограниченного пространства. Первый игрок после передачи стремится отобрать мяч.

10. В тройках. Первый игрок передает мяч низом стоящему к нему лицом второму, который ведет его к воротам, обводит защитника, располагающегося в «ограниченном» коридоре и наносит удар. Первый игрок после передачи стремится отобрать мяч.

11. В парах. Ведение и оставление (передача) мяча партнеру во время скрестного движения без противодействия и с введением защитника.

12. В ограниченном пространстве, разделенном линией пополам, играют двое против двоих с заданием завести мяч в ворота соперника, обозначенные стойками. Игроки одной

команды располагаются на разных половинах и не имеют права переходить среднюю линию.

13. Игра двое против двоих в ограниченном пространстве с нейтральным с задачей удержания мяча. Получив мяч, игрок должен вывести его на свободное место и только после этого передать партнеру. Не разрешается играть в одной, два касания.

3 этап.

Задачи: совершенствование ведения и обводки в специализированных условиях с учетом индивидуальных особенностей игроков и их амплуа.

1. Игра один против одного в ограниченном пространстве с заданием удержания мяча. В одном ограниченном пространстве упражняются несколько пар одновременно.

2. В парах. Нападающий с мячом располагается по одну сторону линии штрафной площади, защитник по другую – внутри штрафной площади. Нападающий стремится обвести защитника, войти в штрафную площадь и нанести удар в ворота. Игроки могут располагаться на боковых линиях.

3. В тройках (защитник, нападающий и полузащитник). Нападающий открывается вперед-назад, получает мяч от полузащитника в ноги или вперед на выход, обводит защитника и заводит мяч в ворота, обозначенные стойками. В дальнейшем, нападающий, обыграв защитника, наносит удар в ворота, защищаемые вратарем.

4. В ограниченном пространстве вдоль лицевых линий обозначаются две зоны шириной 1 м. В средней зоне играют двое против двоих с заданием вывести мяч в зону у лицевой линии соперников, в которой располагаются два защитника, и из нее перебить мяч через лицевую линию. Защитники противодействуют ударам, играют в пас с партнерами, не покидая своей зоны.

5. Игра в футбол двумя мячами одновременно семь против семи на половине поля в одни ворота, защищаемые вратарем. Игроки, защищающие ворота, отобрав мяч, передают его тренеру, располагающемуся в центре поля. В игре постоянно должно находиться два мяча.

6. В ограниченном пространстве играют две команды с заданием остановить мяч на лицевой линии соперника.

7. В ограниченном пространстве играют две команды с заданием завести мяч за лицевую линию соперника. Не разрешается передавать мяч вперед.

8. В ограниченном пространстве играют две команды с заданием удержания мяча и обязательным выполнением каждым игроком трех касаний мяча (прием, уход на свободное место, передача). Не разрешается играть в одно, два, а также четыре и более касаний.

7.5. Отбор мяча

1 этап.

Задачи: освоение навыков отбора с акцентированием внимания на развитии реакций на движение мяча.

1. Тренер с расстояния нескольких метров посылает мяч низом в щит (стенку, скамейку) высотой 30-40 см и длиной 2 метра. Игрок, располагающийся спиной к мишени, стремится отбить мяч.

2. Тренер с расстояния нескольких метров посылает мяч низом в щит (стенку). Первый игрок в колонне после удара устремляется вперед и перехватывает отскочивший мяч любым способом (во время бега, в падении). Варьируются исходные положения.

3. Тренер с расстояния нескольких метров посылает мяч низом в щит (стенку) и останавливает его после отскока. Игрок стремится выбить мяч у тренера в момент приема.

Варьируются исходные положения (справа и слева от тренера, справа и слева от щита).

4. В парах. Игроки располагаются в нескольких метрах друг от друга. Тренер посылает мяч между игроками, каждый из которых стремится коснуться его первым. Варьируются исходные положения.

5. Перед игроками, располагающимися в колонне, устанавливаются три стойки. Тренер посылает мяч к препятствию. Первый игрок обегает стойки и стремится перехватить мяч. Варьируются исходные положения.

6. На расстоянии нескольких метров друг от друга на одной линии обозначаются двое ворот шириной 1 м. Тренер посылает мяч в правые или левые ворота. Игрок стремится перехватить мяч любым способом. Варьируются исходные положения, вводятся дополнительные задания.

7. Игра в минифутбол трое против двоих в ограниченном пространстве. Двое защищают одни ворота, трое – двое ворот.

8. Игра в минифутбол трое против троих в ограниченном пространстве в двое ворот. В каждой команде один играет в поле, а двое игроков располагаются в воротах, защищая их любой частью тела, кроме рук. Через указанное время игроки меняются заданием.

9. В тройках. Двое игроков стремятся обыграть одного защитника и нанести удар в ворота, защищаемые вратарем.

2 этап.

Задачи: обучение технике отбора; развитие реакций предвидения на движения игрока с мячом; обучение точному и быстрому выполнению последующих технических приемов.

1. В парах. Игроки располагаются на углах площади ворот. Тренер низом посылает мяч между ними в ворота. Каждый из игроков стремится перехватить мяч и передать его тренеру. Варьируются исходные положения.

2. Несколько игроков располагаются по кругу и, передавая мяч друг другу, стремятся попасть им в цель (предмет), установленную в центре. Один из игроков (защитник), перемещаясь вокруг предмета, защищает его от попаданий. Попавший в цель игрок меняет защитника. Побеждает игрок, дольше всех защищавший цель (предмет).

3. В тройках. Первый игрок передает мяч располагающемуся в нескольких метрах от него второму. В момент передачи третий игрок (защитник) стремится перехватить мяч и передать его первому.

4. Игра двое против одного в ограниченном пространстве с заданием удержания мяча. Мяч считается отобраным, если игрок коснулся его не менее двух раз подряд. В одном ограниченном пространстве упражняются несколько троек игроков одновременно.

5. обозначаются рядом два квадрата размером 7х7 метров, в каждом из которых располагается защитник. Двое нападающих стремятся обыграть последовательно защитников, двигаясь через квадраты. Защитники, действующие только в своих зонах, должны отобрать мяч и передать его тренеру.

6. В парах. Первый игрок располагается в 25 м от ворот, второй – на линии штрафной площади. Первый игрок устремляется вперед, получает мяч от тренера и ведет его к воротам. Второй игрок стремится в момент приема перехватить или отобрать мяч и передать его тренеру.

Варьируются направления движения игроков.

7. В парах. Первый игрок (нападающий) передает мяч тренеру, который отдает его ему на ход вправо или влево. В момент передачи второй игрок (защитник) выбегает из-за спины тренера и стремится отобрать мяч.

8. В парах. Игроки располагаются в 25-30 м от ворот и передают мяч друг другу ногой или головой. По сигналу игрок, владеющий мячом, выполняет ведение к воротам и наносит удар из ограниченного пространства. Партнер стремится отобрать мяч.

8. Контроль за точностью

Вопросы контроля заслуживают особого внимания. Мы ограничимся необходимым минимумом тестов, которые сами могут являются тренировочными упражнениями. Эти тесты помогут тренеру определить уровень мастерства на разных этапах обучения и целенаправленно подобрать средства тренировки.

При отборе и на начальном этапе занятий футболом задачей тестирования является определение уровня меткости детей, наследуемой и приобретенной в результате общей двигательной подготовки.

Ребятам предлагают выполнить задания, с которыми они ранее не были хорошо знакомы. Это метания различных снарядов с навесными и ненавесными траекториями.

Тесты на меткость.

1. Метания теннисного мяча в вертикально расположенную цель. Выполняется 20 попыток.

2. Броски футбольного мяча с навесной траекторией в мишень (обруч), расположенную горизонтально на высоте 1,5 м. Выполняется 20 попыток.

3. Набрасывание колец на стержни, расположенные вертикально или горизонтально в направлении бросающего. Выполняется 20 попыток.

4. Броски футбольного мяча одной рукой снизу так, чтобы мяч катился по поверхности поля с целью попадания в установленную стойку (мяч, узкие ворота). Выполняется 20 попыток.

Во всех тестах дистанция броска и размер мишени подбираются тренером.

Тесты на точность технических приемов.

1. Удары по неподвижному мячу с 9-ти и с 16-ти м в мишень диаметром 1,5 м (обруч), подвешенную в воротах на высоте 1 м от поверхности поля. Выполняется 20 попыток с каждой дистанции без ограничения времени. Тренер должен обратить внимание на разницу результатов в точности ударов с 9-ти и 16-ти м у каждого игрока. Большая разница говорит о недостатках конкретного ученика, связанных с умением наносить точно удары со средних дистанций.

2. Передачи неподвижного мяча с 9-ти и с 16-ти м с навесной траекторией в горизонтальную мишень (обруч) диаметром 1,5 м, расположенную на поверхности поля. Выполняется 20 попыток с каждой дистанции без ограничения времени. Тренер должен обратить внимание на разницу результатов в точности передач с 9-ти и 16-ти м у каждого игрока, которая говорит об умении конкретного футболиста рассчитывать свои усилия в передачах на заданное расстояние.

Тесты на совместное проявление быстроты и точности в технических приемах.

Предлагая в тестах задания на быстроту выполнения приемов с различными требованиями к точности, можно оценить дифференцированно скоростные способности и технику.

Время выполнения тестовых заданий при малых требованиях к точности говорит о скоростных способностях, разница во времени выполнения заданий с большими и малыми требованиями к точности – о техническом мастерстве футболиста.

1. Передачи с навесной траекторией в горизонтальные мишени, в первом случае размером 1,5 х 1,5 м, во втором – 3х3 м, расположенные на поверхности поля. На расстоянии 9-ти м от центра цели устанавливаются 10 мячей на одной линии в 15 см друг от друга. Передачи выполняются подряд с установкой максимально быстрого и точного попадания в цель. Регистрируется время выполнения задания в первом и во втором вариантах.

Тест можно считать успешно выполненным, если половина передач достигла цели, но от футболистов следует требовать предельной точности.

2. Ведение мяча на дистанции 20 м с установкой быстрого и точного прохождения пяти ворот, обозначенных на поверхности поля с помощью разметки в виде полос длиной 10 см. Ширина ворот в первом задании – 25 см, во втором – 50 см.

Регистрируется время выполнения ведения в первом и во втором вариантах.

Показатели тестов на быстроту и точность информативны по отношению к эффективности технико-тактических действий, выполняемых в экстремальных условиях при лимите времени.

Чем больше коэффициент информативности, тем с большей вероятностью мы можем предсказать эффективность различных технико-тактических действий. Например, по разнице во времени ведения мяча с разными требованиями к точности в значительной мере можем догадываться об эффективности передач в штрафную площадь противника, и еще в большей степени об эффективности обигрыша. Что касается игры в середине поля, то результаты такого тестирования не информативны.

Контроль за точностью на всех этапах поможет тренеру следить за эффективностью собственной работы.

Список литературы

1. Буйлин Ю.Ф. теоретическая подготовка юных спортсменов. [Текст]/ Ю.Ф. Буйлин, О.Л. Курмашин: пособие для тренера. – М.: Терра-Спорт, 2000. -122 с.
2. Горский Л.Д. Тренировка футболистов [Текст] / Л.Д. Горский – М.: ФиС, 2003. – 216 с.
3. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых [Текст] / Пер. с итал. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2004. – 244 с.
4. Кузнецов А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе [Текст]/ А.А. Кузнецов – М.: Олимпия, Человек, 2007. – 208 с.
5. Футбол: пер. с англ. [Текст] / Д.В. Крисфилд. – М.: АСТ: Астрель, 2006. – 296 с.
6. Цирик Б.Я. Футбол [Текст]/ Б.Я. Цирик – М.: ФиС, 1998. – 226 с.