

Муниципальное бюджетное учреждение Дополнительного образования детей
«Детско-юношеская спортивная школа»

Методическая пособие

«Футбол для детей»

Разработал:
тренер-преподаватель
МБУ ДО «ДЮСШ»
Луневский О.В.

г. Куйбышев
2019 г

Тренировочные занятия для детей (спортивно-оздоровительная группа, футбол)

Занятие 1.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки.

Первое тренировочное занятие – самое важное. Оно должно подтвердить, что мальчик не ошибся и не разочарован: он шел играть в футбол, и он играл в него. Было очень интересно, и не только когда они играли, но и когда выполняли разные футбольные упражнения. Тренер – замечательный человек, он понятно объясняет и красиво показывает что надо делать, помог мальчику выполнить упражнение и похвалил его.

Если такие мысли будут в головах начинающих футболистов после первого и последующих занятий, то они будут с нетерпением ждать очередную тренировку, бежать на нее, старательно тренироваться. Потому что всем им интересно, а некоторые дети понимают: хорошие тренировки могут сделать из них хороших игроков.

В каждом тренировочном занятии необходимо:

- Сделать краткое введение в тренировку, которое должно настроить детей на нее;
- Дать юным футболистам по мячу; необходимо, чтобы размеры и масса мяча соответствовали возрасту и двигательным возможностям ребенка (футбольный мяч №3, волейбольный мяч)
- Как можно чаще поощрять детей за выполнение заданий; например, во время ведения мяча поощрять изменение направления, скорости и т.п.
- Должен быть безупречный показ упражнений тренером («что и как нужно делать»);
- Тренер делает краткое заключение по тренировке, с которой дети должны уйти с положительными эмоциями.

Задачи первой тренировки:

- Начинаем знакомить детей с футболом.
- Начинаем обучать элементарному владению мячом, то есть тем двигательным действиям, которые необходимы для освоения техники футбола. Например, чтобы освоить технику ведения мяча, нужно уметь делать, стоя на месте, перекачивание мяча влево – вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы; перекачивание мяча подошвой в движении; катить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой и т.д. **Разминка.**

Ее продолжительность – не более 10 минут. В ходе разминки дети перемещаются по площадке, выполняя упражнения с мячом и без мяча. Например, такие: исходное положение – основная стойка. На счет «раз» - руки вперед, на счет 2 – руки вверх, на счет 3 – руки в стороны, на счет 4 – основная стойка.

Теперь изменим исходное положение. В нем: левая рука вниз, правая поднята вперед. На счет 1 – левая рука вперед, правая вверх. На счет 2 – левая рука вверх, правая – в сторону. На счет 3 – левая рука в сторону, правая – вниз. На счет 4 – вернуться в исходное положение (левая рука вниз, правая вперед).

Другие упражнения разминки: ходьба по периметру площадки, сгибание и разгибание рук, круговые движения руками. Наклоны из положения стоя, стопы на ширине плеч.

Во время разминки тренер не молчит, а разговаривает с детьми. Во-первых, он отмечает все то хорошее, что видит в упражнении. Во-вторых, не называя конкретных имен, анализирует ошибки и что надо сделать для их исправления. В-третьих, кратко обсуждает вопросы, которые он считает важными и своевременными.

Основная часть (ее продолжительность – 20-25 минут). В основных частях подавляющего большинства занятий с детьми решается следующая задача: ознакомление с техническими приемами

и обучение технике их выполнения в стандартных условиях. Главная задача этой части тренировки: обучение элементарному владению мячом. Используются следующие упражнения:

- Перекачивание мяча влево – вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней частями подъема. Упражнение выполняется поочередно то левой, то правой ногой;
- Перекачивание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами;
- Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой;
- Подвижная игра «Передача мячей в колоннах над головой». В каждой колонне – по 8 детей, мяч передается от первого игрока к последнему;
- Легкими движениями ребенок направляет мяч от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии;
- Ведение мяча по кругу, по часовой или против часовой стрелки (в этом и последующих упражнениях с ведением мяча тренер должен четко указать какой частью ноги осуществляется ведение). Например, «ведение мяча левой ногой, внутренней или внешней частью подъема»;
- Ведение с остановками мяча. В этом и последующих упражнениях такого типа тренер должен четко указать, какой ногой, и какой частью стопы осуществляется остановка мяча. Например, «попеременные остановки мяча подошвой правой и левой ног»;
- Ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота;
- Ведение мяча левой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота;
- Ведение мяча попеременно то правой, то левой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота.

Может оказаться так, что непрерывное, в течение 25 минут, выполнение упражнений в стандартных условиях приведет к снижению мотивации занимающихся. Поэтому в этой части тренировки тренер дает детям несколько раз поиграть в футбол от 1 против 1 до 4 против 4 на маленьких площадках. Мотивация восстановится, и в последующие 10 минут разучивание технических приемов будет проходить нормально. Можно использовать для этого эмоциональную подвижную игру.

Игровая часть тренировки: воспроизведение изученного материала в игровых условиях. Продолжительность этой части – 20-25 минут.

В начале этой части – игра 3х3 или 4х4 на маленькой площадке (не более 20 м на 10 м). Если тренируются 16 детей, то из них можно сформировать 4 команды, которые будут играть на двух площадках по 1,5 – 2 минуты с последующей остановкой игры. В этих паузах тренер объясняет детям, что у них получается хорошо, и что плохо.

После игр можно устроить соревнование, в котором дети будут соревноваться в следующих заданиях:

- Ведение мяча через несколько ворот (или вокруг 2-3 конусов, маркеров, стоек).
- То же самое, но с ударом в маленькие ворота внутренней частью подъема.
- Остановка мяча, посланного партнером, внутренней частью подъема.
- Удары с расстояния 6 м в маленькие ворота из точек, расположенных справа и слева от ворот.
- Сидя, сгибание туловища в тазобедренном суставе, коснуться кистями рук пальцев стоп.
- Стоя, быстрые повороты на 900 вправо, а потом на 1800 влево.

На это соревнование уйдет 10 минут, а в оставшиеся 5 минут можно сыграть 4х4 на маленькой площадке. В этой игре победители первого раунда встречаются в борьбе за 1-2 места, а проигравшие – за 3-4 места. Но можно изменить составы четверок, и сыграть без розыгрыша мест.

В заключительной части тренировки тренер должен найти поощрительные слова для всех детей. Они сегодня хорошо выполняли упражнения и играли в футбол. Но можно играть лучше, и как это сделать, тренер расскажет на следующем занятии.

Занятие 2.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки **Задачи:**

- Продолжаем знакомить детей с футболом;
- Продолжаем учить элементарному владению мячом; в этой тренировке – обучение технике ведения мяча ударами по нему.

Разминка в течение 15 минут, которая начинается с подвижной игры, например, «Волк во рву». Так как дети пришли на тренировку играть, то настроение после этой игры будет хорошим. Поинтересуйтесь, помнит ли кто-нибудь, что они делали на прошлой тренировке? Может ли кто-нибудь показать упражнения, которые понравились на прошлой тренировке? Если может, то пусть покажет.

После этого тренер покажет упражнения еще раз и начнется повторение основных упражнений первого занятия (каждый ребенок с мячом); далее в разминке дети выполняют следующие задания:

- Ведение мяча легкими ударами подъемом правой и левой ноги в нижнюю часть мяча. В первых тренировках – внутренней частью подъема правой ноги. В последующих занятиях – постепенно добавлять ведение внешней частью подъема как правой, так и левой ноги;
- Перекачивание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее – катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой;
- Упражнения на гибкость и координацию;
- В заключение разминки – любая подвижная игра на внимание.

Например, такая. Все дети делятся на 3 группы: зеленые, желтые и красные. Задача: в квадрате 15 на 15 м зеленые должны осалить красных, желтые – зеленых, красные – желтых. Игра заканчивается либо по сигналу тренера (когда определенная часть детей будет осалена, либо когда будут осалены дети в жилетках одного цвета);

Основная часть, 20 – 25 минут: обучение технике ведения мяча в стандартных условиях.

- Ведение мяча правой (левой) ногой. Вначале в ходьбе, а потом в медленном беге юный футболист наносит легкие удары в нижнюю часть мяча;
- Легкими движениями юный футболист направляет мяч от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии;
- То же самое задание, но периодически он останавливает мяч подошвой стопы, и после остановки изменяет направление движения;
- Ребенок тянет мяч подошвой и толкает подъемом, продвигая его вперед;
- Игра 1 против 1 на площадке 5 на 5 м;
- Мальчик двигает мяч назад подошвой, затем толкает его вперед подъемом, останавливает мяч подошвой той же стопы, заступает за него, поворачивается и ведет его подъемом той же стопы в другом направлении. В этом задании 6 элементов, и оно выполняется поначалу медленно. В том числе и потому, что скорость перехода от одного элемента к другому – минимальная. По мере освоения упражнения эта скорость постепенно увеличивается, что создает условия для слитного выполнения задания;
- В заключение этой части тренировки выполняется любимое стандартное упражнение детей – удары по воротам. Для этого на половине поля устанавливаются много маленьких ворот шириной в 1

м. Для начала удары наносятся любым способом, с минимального расстояния, каждый мальчик сам считает число попаданий в ворота из 5 – 10 попыток.

Игровая часть тренировки: воспроизведение изученного материала в игровых условиях.

Продолжительность этой части – 20-25 минут. Она включает в себя следующие задания:

- Игра 2 против 2 на площадке 10 на 15 м – 5 минут;
- Игра 3 против 3 на площадке 15 на 20 м – 5 минут;
- Игра 4 против 4 на площадке 15 на 25 м с вратарями – 2 тайма по 3 минуты.

В этих играх дети играют по 1 – 2 минуты, и как только тренер видит, что некоторые из них останавливаются, отвлекаются, он прерывает игру и проводит «эмоциональную встряску» (это может быть анализ увиденного им в игре,

показ приема, выполнение кратковременного задания и т.п.).

- Повторение задания из первой части

тренировки: легкими движениями мальчик направляет мяч от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии – 2 раза по 2 минуты.

- Медленный бег, ходьба, упражнения на гибкость и расслабление.

В заключительной части тренировки тренер должен найти положительные слова для всех детей, которые сегодня хорошо тренировались и играли в футбол. Кроме того, он дает им домашнее занятие (например, выполнить простые упражнения с теннисным мячом).

Занятие 3.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки **Задачи:**

- Продолжаем учить детей элементарному владению мячом: обучение технике ведения мяча внутренней и внешней частями подъема;
- Ознакомление с вбрасыванием и ловлей мяча.

Разминка: продолжительность – до 10 минут. Начинаем ее с ходьбы по периметру площадки, потом – ходьба на носках, затем – ходьба с подниманием рук над головой и хлопком на счет «раз», опускание рук – на счет «два». Ходьба с периодическим увеличением длины шага и уменьшением ее. Повторение упражнений с мячом, которые изучали на предыдущих занятиях. Упражнения со скакалкой (скакалка сложена вчетверо).

Упражнение 1.

- прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую дети должны вращать вперед. Отталкиваться двумя ногами.

- То же самое, но скакалку вращать назад.
- Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

Упражнение 2.

- на счет 1 – прыжок через скакалку вперед; 2 – прыжок через скакалку назад; 3-4 – круг руками назад.

- на счет 1 – прыжок через скакалку назад; 2 – прыжок через скакалку вперед; 3-4 – круг руками вперед.

Упражнение 3.

- на счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую ногу, левая сзади в скрестном положении; 3 – прыжок, ноги в стороны; 4 – прыжок на левую ногу, правая сзади в скрестном положении; 5-8 – прыжки с ноги на ногу.

Упражнение 4.

- на счет 1-2 – прыжок на правой ноге, руки в стороны; 3-4 – прыжок на левой ноге, руки скрестно; 5-6 – прыжок на левой ноге, руки в стороны; 7-8 – прыжок на правой ноге, руки скрестно. Прыжки выполнять ритмично, следить за положением спины.

Основная часть: 25 минут, упражнения по элементарному владению мячом:

- Дети катят мяч по какой-нибудь геометрической фигуре (квадрат, треугольник) внутренней стороной подъема одной ноги и останавливают его подошвой другой ноги. Для того, чтобы сделать это, нужно толкать мяч в заданном направлении определенной частью стопы, либо наносить по мячу легкие удары. «Толкать» и «наносить легкие удары» - это синонимы для данной ситуации.

- Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами;

- Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой;

- Ведение мяча внутренней стороной подъема с переменной скоростью. Понятно, что юные футболисты только начинают осваивать ведение, и «переменная скорость» для них означает «чуть быстрее, а потом чуть медленнее». Но постоянно делая такие упражнения юный игрок со временем поймет, что футбол – это игра переменной интенсивности, и в какие-то моменты игры скорость должна мгновенно возрасти до максимума. Только так нападающему можно с помощью финта сохранить мяч и обойти защитника.

- Подвижная игра «Запрещенное движение». Юные футболисты и тренер становятся в круг. Тренер просит детей выполнять вслед за ним движения. Но перед этим он показывает им одно движение, повторять которое запрещено. Например, руки вперед-вверх. Дети повторяют за тренером движения: руки в стороны-вверх, руки на пояс, правая рука вверх, левая нога в сторону и т.п. внезапно тренер делает запрещенное движение: руки вперед-вверх. Тот из играющих, который ошибочно повторил его за тренером, делает шаг вперед или каким-то образом штрафует. Например, штрафом может быть кувырок, прыжки и т.п.

- Вбрасывание и ловля мяча. В первых тренировках можно вбрасывать мяч различными способами, но потом постепенно акцентировать внимание на технике вбрасывания мяча в соответствии с правилами футбола;

- Броски мяча на землю и ловля его на отскоке.

- Игровая часть тренировки:** воспроизведение изученного материала в игровых условиях. Продолжительность этой части – 20-25 минут.

Она включает в себя следующие задания:

- Игра 2 против 2 на площадке 10 на 15 м – 5 минут;

- Игра «К своим флажкам». Все играющие, разделившись на несколько групп по 3 – 5 человек, становятся в кружки, располагаясь по всей площадке. В центре каждого кружка становится один играющий с флажком. По сигналу тренера все, кроме стоящих с флажками, отбегают к краям площадки, поворачиваются к ней спиной и закрывают глаза. В это время игроки с флажками быстро и тихо меняются местами. По сигналу тренера «все к своим флажкам» дети открывают глаза, быстро поворачиваются, ищут свой флажок и быстро бегут к нему, становясь там в кружки. Победители: а) в индивидуальном зачете – игрок, прибежавший к флажку первым; б) в командном зачете – группа, собравшаяся первой вокруг своего флажка. Флажки должны быть разного цвета, можно строиться не в кружки, а в колонны или в любые другие фигуры – 5 минут.

••Игра 4 против 4 с 4-мя маленькими воротами на площадке 20 на 25 м – 2 тайма по 5 минут. **В заключительной части тренировки** медленная ходьба и упражнения для восстановления дыхания. В заключение тренер должен найти положительные слова для всех детей, которые сегодня хорошо тренировались и играли в футбол. Кроме того, он дает им домашнее занятие (например, выполнить простые упражнения с теннисным мячом).

Занятие 4.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки **Задачи:**

- Продолжаем обучать элементарному владению мячом;
- Анализируем, как дети выполнили домашнее задание;
- Улучшаем координацию движений при выполнении легких ударов по мячу (при ведении).

Разминка в течение 5 – 10 минут, после которой дети готовы к работе. Спросите у них, как они выполняли домашнее задание. Выберите 2-3 мальчиков или девочек, которые покажут, что они делали дома. Затем – повторение основных упражнений первого – третьего занятий (каждый игрок с мячом):

- Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее – катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой;

- Легкими движениями занимающийся направляет мяч от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии;

- В заключение разминки – эстафета. Например, такая. Все дети делятся на группы, по 4 игрока каждая. У каждой группы мяч, его держит в руках первый номер группы. Игроки всех групп располагаются на одной линии, и по сигналу тренера должны как можно быстрее бежать к другой линии (она в 10 м от линии старта), передавая при этом мяч руками друг другу;

- 3 повторения в эстафете, когда мяч передается руками. В 4-м повторении мяч внизу, в ногах у первого в каждой четверке мальчика. По сигналу тренера все они начинают бежать к другой линии, а первый мальчик делает «пас на ход» второму игроку в команде, потом второй – третьему, третий – четвертому. Объясните детям, что в этой эстафете 2 победных критерия: хорошие передачи мяча и быстрота бега. При этом быстрый бег никому не нужен, если передачи мяча выполняются технически неправильно и не вовремя.

Основная часть, 20 – 25 минут: обучение технике ведения мяча в стандартных условиях. Дети выполняют как знакомые, так и новые упражнения:

- Мальчик двигает мяч назад подошвой, затем толкает его вперед подъемом, останавливает мяч подошвой той же стопы, заступает за него, поворачивается и ведет его подъемом той же стопы в другом направлении. В этом задании обращать внимание на качество выполнения каждого элемента и скорость перехода от одного элемента к другому;

- Игроки вначале «уводят» мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают несколько шагов и «уводят» мяч внутренней стороной стопы.

Понятно, что техника этого задания может быть не совсем правильной, но пусть дети иногда делают что-нибудь сложное для этого возраста;

- Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений;

- В зигзагообразных перемещениях игроки совершают поворот мяча внутренней и внешней сторонами подъема. У некоторых из них эти повороты не получаются совсем. Причина – недостаточная подвижность в суставах, особенно в тазобедренном и голеностопном. Для постепенного исправления этого недостатка сделайте следующее. Первое: в домашнем задании дайте упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Второе: такие же упражнения должны быть включены в разминку следующих занятий.

- **Игровая часть тренировки:** воспроизведение изученного материала в игровых условиях. Продолжительность этой части – 20-25 минут. Она включает в себя следующие задания:

- Игры от 1 против 1 до 4 против 4 на площадках от 10 на 10 м до 40 на 20 м – 2 тайма по 5 минут;
- Эстафеты, которые начинаются из разных исходных положений (стоя или сидя, вперед лицом или спиной по направлению движения и т.п.) – 10 минут;
- Индивидуальная работа с мячами, каждый игрок выполняет технический прием, который у него хорошо получается – 5 минут.

В заключительной части тренировки тренер должен найти положительные слова для всех детей, которые сегодня хорошо тренировались и играли в футбол. Кроме того, он дает им домашнее занятие (например, выполнить упражнения для развития гибкости).

Занятие 5.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки **Задачи:**

- Продолжаем обучать элементарному владению мячом: ведение мяча разными способами;
- Анализируем, как дети выполнили домашнее задание;
- Ознакомление с ударами по мячу ногой.

Разминка в течение 5 – 10 минут, в которой есть повторение как освоенных ранее упражнений, так и новых. Каждый ребенок с мячом.

- Ведение мяча правой и левой ногой. Вначале – внутренней стороной подъема правой и левой ноги. Потом – внешней стороной подъема как правой, так и левой ноги;

- Перекатывание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой;

Рис. 7.

- Любая подвижная игра, например, такая. На площадке 10 на 10 м (или в круге, диаметром 10 м) находятся 10 футболистов. Двое из них в течение минуты должны осалить как можно больше партнеров. Нельзя выходить за пределы площадки, в этом случае мальчик или девочка считаются осаленными и выходят из игры.

- Упражнение на координацию: исходное положение – основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 – правая рука на пояс, 2 – левая на пояс, 3 – правая перед грудью, левая перед грудью, 5-6 – два

рывка вперед согнутыми в локтях руками, 7-8 – 1,5 круга руками вперед. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.

••Упражнение на координацию: исходное положение – основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 – левая рука к плечу, 2 – правая к плечу, 3 – левая перед грудью, 4 – правая перед грудью, 5-6 – два рывка назад согнутыми в локтях руками, 7-8 – 1,5 круга руками назад.

Основная часть, 20 – 25 минут: обучение технике ударов в ворота в стандартных условиях. **Первое упражнение:** удары по маленьким воротам низом внутренней стороной подъема.

Для выполнения этого упражнения каждому футболисту на поле ставят, сделанные из стоек (конусов, маркеров и т.п.) индивидуальные ворота, шириной в 1 м. Дистанция удара – 5 м, первые 510 ударов дети наносят, как умеют. Тренер смотрит на «технику» выполнения своего задания, а потом говорит: сейчас я вам расскажу и покажу, как нужно бить по воротам. Он делает это, объясняя и показывая удар внутренней стороной подъема. При объяснении – акцент на самые существенные моменты: как подойти (подбежать) к мячу, куда и как ставить опорную ногу, что в этот момент должно происходить с бьющей ногой и т.д.

После этого удары должны быть продолжены, и юные футболисты выполняют очередные 5-10 попыток. Но в этой серии тренер останавливает удары, и объясняет, что и почему делается неверно. И вновь повторяет основные положения правильной техники удара.

В третьей серии вводится соревновательный элемент: кто забьет больше.

Второе упражнение: игра 1 против 1, после отбора мяча – удар по воротам.

Игровая часть тренировки: удары в игровых условиях. Продолжительность этой части – 20-25 минут. Она включает в себя следующие задания:

••Игра 4 против 4 на площадке 24 на 12 м с маленькими воротами. При первой возможности футболисты должны бить по воротам – 4 тайма по 2,5 минуты;

•Игра 1 против 1 на площадке 10 на 10 м – 3-4 раза по 1 минуте;

••Индивидуальная работа с мячами, каждый игрок повторяет технические приемы, которые у него пока получаются плохо – 5 минут.

В заключительной части тренировки тренер должен найти положительные слова для всех детей, которые сегодня хорошо тренировались и играли в футбол. Кроме того, он дает им домашнее занятие (например, выполнить упражнения со скакалкой для развития ритма движений и прыгучести).

Занятие 6.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки **Задачи:**

••Продолжаем знакомить детей с футболом;

•Осваиваем элементарные движения с мячом: ведение мяча разными способами.

Разминка в течение 15 – 10 минут, в которой есть повторение как освоенных ранее упражнений, так и новых. Каждый занимающийся с мячом.

•Перекачивание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой;

••Перекачивание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги;

••Движение вперед: поворот мяча носком одной стопы по направлению к другой стопе. После нескольких повторений продолжение упражнения, только движение вперед осуществляется внутренней частью подъема.

Голова при ведении мяча должна быть приподнятой, чтобы видеть игровую ситуацию, в которой находятся игроки противника и футболисты своей команды.

- Любая подвижная игра, например, такая, как круговая лапта. Или «Лиса и куры», и т.п.

- Упражнение на координацию: Исходное положение – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 – наклон вперед, на счет 2 – исходное положение, на счет 3 – поворот туловища вправо, руки в стороны; на счет 4 – исходное положение; на счет 5 – мах правой рукой вперед, на счет 6 – исходное положение; на счет 7 – подъем на носки, на счет 8 – исходное положение. То же на другой ноге. Выполнять задание с максимальной амплитудой, следить за осанкой, стараться не терять равновесия и не касаться свободной ногой пола. Для усложнения задания можно на счет 8 сделать перепрыжку на другую ногу.

- Ведение мяча внешней стороной подъема с последующим ударом по маленьким воротам (по 3 – 5 раз).

- Упражнение на координацию: Исходное положение – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 – подъем на носки, на счет 2 – исходное положение, на счет 3 – опора на пятку; на счет 4 – исходное положение; на счет 5 – поворот на 90°, на счет 6 – исходное положение; на счет 7 – мах ногой вперед, на счет 8 – исходное положение. То же на другой ноге. Можно чередовать махи ногой (вперед, назад и в сторону), во время маха – спина прямая, стараться сохранять равновесие.

Основная часть, 20 – 25 минут: освоение элементарных движений с мячом.

Первое упражнение: дети движутся по большому треугольнику или четырехугольнику. Они должны катить мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги.

При выполнении этого упражнения тренер контролирует расстояние, на которое мяч отлетает от футболиста после удара (толчка) внутренней стороной подъема. Он объясняет детям, что это расстояние должно быть таким, чтобы игрок постоянно контролировал мяч и мог укрыть его от соперника.

Второе упражнение: игра 1 против 1 на площадке 5 на 5 м.

Третье упражнение: тренер усложняет задание. Футболисты продолжают движение по треугольнику или четырехугольнику, но теперь они поочередно меняют стопы: ведут мяч внутренней стороной подъема правой ноги – останавливают его стопой левой ноги. Затем ведут мяч внутренней стороной подъема левой ноги – останавливают его стопой правой ноги и т. д.

Четвертое упражнение. Оно направлено на развитие механизмов координации движений. Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – правую руку на пояс, на счет 2 – левую руку на пояс, на счет 3 – правую руку к плечу, на счет 4 – левую руку к плечу, на счет 5 – правую руку вверх, на счет 6 – левую руку вверх, на счет 7 и 8 – два хлопка руками вверх. На счет 9 – левую руку к плечу, на счет 10 – правую руку к плечу, на счет 11 – левую руку на пояс, на счет 12 – правую руку на пояс, на счет 13 – правую руку вниз, на счет 14 – левую руку вниз, на счет 15 и 16 – два хлопка руками вниз. Постепенно увеличивать темп движений. Для усложнения задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 – прыжок, ноги вместе; на счет 2 – прыжок, ноги врозь, на счет 9 – прыжок, ноги в стороны, на счет 10 – прыжок, ноги скрестно.

Игровая часть тренировки: обучение технике ведения мяча в игровых условиях.

Продолжительность этой части – 20-25 минут. Она включает в себя следующие задания:

Эстафета «ведение мяча с обводкой конусов (стоек)», дистанция – от 5 до 10 м, тренер формирует группы из 4-5 футболистов, продолжительность задания – 5 минут. Число групп должно быть таким, чтобы не было длительного простоя;

- Игра 4 на 4 на площадке 20 на 15 м, 2 тайма по 3 минуты.
- Игра 2 на 2 на площадке 10 на 15 м, 2 тайма по 3 минуты.
- Индивидуальная работа с мячами, каждый игрок делает упражнения, в которых у него не все получается – 5 минут.

•• **В заключительной части тренировки** тренер должен найти положительные слова для всех детей, которые сегодня хорошо тренировались и играли в футбол. Кроме того, он дает им домашнее занятие. Например, выполнить упражнения с маленьким мячом. Бросить его на пол и поймать на отскоке. Затем ударить мячом о пол, чтобы он взлетел повыше, быстро повернуться на 180-360°, и поймать мяч на отскоке и т.д.

Занятие 7.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки **Задачи:**

- Продолжаем знакомить детей с футболом;
- Анализируем, как дети выполнили домашнее задание;

• Осваиваем умение сочетать в связке несколько элементарных движений с мячом: обучение сочетанию «ведение, обводка, удар внешней частью подъема».

Разминка в течение 15 – 10 минут, в которой есть повторение как освоенных ранее упражнений, так и новых. Каждый занимающийся с мячом.

• Футболист двигает мяч назад подошвой, затем толкает его вперед подъемом, останавливает мяч подошвой той же стопы, заступает за него, поворачивается и ведет его подъемом той же стопы в другом направлении. В этом задании обращать внимание на качество выполнения каждого элемента и скорость перехода от одного элемента к другому;

•• Игроки вначале уводят мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают несколько шагов и делают то же самое внутренней стороной подъема;

•• Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать увод мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений;

Затем выполняются координационные упражнения, которые «разбудят» механизмы, управляющие движениями:

••Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – приседание на опорной ноге, свободная в сторону, на счет 2 – исходное положение, на счет 3 – подъем на полупальцы; на счет 4 - исходное положение; на счет 5 – поворот влево на 90°, на счет 6 – исходное положение; на счет 7 – мах свободной ногой в сторону, на счет 8 – исходное положение. То же на другой ноге.

••Исходное положение – основная стойка. На счет 1-2 – круг плечами вперед, на счет 3-4 – круг плечами назад; на счет 5-6 – круги (правое плечо вперед, левое – назад), на счет 7-8 – круги (левое плечо вперед, правое – назад). Руки расслаблены, лопатки «опущены». Амплитуда движений - максимальная.

Основная часть, 20 – 25 минут. Освоение элементарных движений с мячом: обучение сочетанию «ведение, обводка, удар».

Подводящие упражнения:

- Юные футболисты выполняют удары по неподвижному мячу, посылая его партнерам; ••
- Выполняют удары какой-либо частью подъема с шага;
- Затем – удары с небольшого разбега низом и верхом.

Юные футболисты выполняют упражнения на площадке 30 на 30 м, в одном из концов которой устанавливаются 5 маленьких ворот. Расстояние между воротами – 5 м. На другом конце площадки стоят группы футболистов по 4-5 игроков в каждой. У каждого мяч. С 10-го по 20-й метры дистанции устанавливают по 4-5 стоек.

•• В первом задании осваивается связка «ведение, обводка, ведение». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); поворачивается и ведет мяч в конец своей колонны. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

•• Во втором задании осваивается связка «ведение, обводка, удар по воротам». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); делает небольшое ускорение (3 – 5 м) перед ударом; наносит удар по воротам. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

Игровая часть тренировки: обучение технике ведения мяча, обводки и ударов по воротам в игровых условиях. Продолжительность этой части – 20-25 минут. Она включает в себя следующие задания:

•• Квадрат 4 на 2 на площадке 20 на 20 м – 5 минут; основное внимание тренера – на умение юных игроков открыться, занять активно выгодную позицию для получения мяча.

•• Индивидуальная работа с мячами, каждый игрок делает все, что ему вздумается – 5 минут. Если кто-то из детей останавливается, тренер на ходу изменяет задание, внося в него какие-то новые элементы. Можно выбрать такой режим: 1,5 минуты – упражнение, потом пауза с объяснениями.

• Игра 4 на 4 на площадке 24 на 12 м, с 4 маленькими воротами – 5 минут.

•• Игра 1 против 1 на площадке 5 на 5 м – 5 минут.

•• Индивидуальная работа с мячами, каждый игрок делает упражнение, которое у него получается хуже всего – 5 минут.

В заключительной части тренировки юные футболисты чередуют бег трусцой с ходьбой по периметру площадки, и выполняют упражнения стретчинга в положении «стоя». Тренер должен найти положительные слова для всех детей. Вместе с тем, заключение по тренировке делается по схеме «тренировались хорошо, но можно лучше». И далее – краткий анализ того, что можно делать лучше. Кроме того, он дает им домашнее занятие (например, продолжить выполнение упражнений с маленьким мячом: ловля на отскоке, ведения, обводка стула и т.д.).

Занятие 8.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки Задачи:

- Продолжаем обучать элементарному владению мячом;
- Анализируем, как дети выполнили домашнее задание;
- Осваиваем технику передач мяча и знакомим детей с техникой ударов головой.

Разминка в течение 10 – 15 минут, в которой есть повторение как освоенных ранее упражнений, так и новых. Начинается разминка с подвижной игры (5 минут). Затем юные футболисты повторяют однодва упражнения по элементарному владению мячом, которые они выполняли в предыдущих занятиях.

- Работа с мячом на месте, поочередно правой и левой ногой; передней частью подошвы мяч двигается вперед и назад к внутренней стороне этой же стопы.

- Работа с мячом на месте, поочередно правой и левой ногой; подъемом ноги мяч откатывается в сторону и возвращается назад подошвой стопы.

- Затем дети выполняют координационные упражнения, состоящие из прыжков и бега.

- Исходное положение – стоя боком, руки на пояс. На счет 1-4 – бег скрестным шагом (2 шага), на счет 5 – прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; на счет 6 – прыжок на правую ногу, левая в скрестном положении сзади; на счет 7 – прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; на счет 8 – прыжок на левую ногу, правая в скрестном положении сзади. То же самое в другую сторону. Увеличивать темп движений по мере освоения упражнения в серии последовательных занятий.

- Бег с изменением направления движения по числу хлопков. Если 1 хлопок – поворот направо, 2 хлопков – поворот налево. Хлопать четко, чтобы дети слышали, что им нужно делать.

Основная часть, 20 – 25 минут: обучение технике передач и ударов головой в стандартных условиях.

Первое упражнение: «передачи мяча головой», выполняется в парах. Мальчики встают лицом друг к другу на расстоянии 3-5 м, в руках у одного – мяч. Он набрасывает партнеру мяч на голову, который согласованными движениями туловища и головы бьет по мячу лбом, посылая его партнеру обратно. Партнер ловит мяч в воздухе или на отскоке, и вновь набрасывает мяч под удар. После 5 повторений партнеры меняются местами.

Второе упражнение: «передачи мяча головой» в группе из трех юных футболистов. Игрок «А» набрасывает мяч на голову игроку «В» и тот должен ударом головой послать мяч партнеру «С».

Игровая часть тренировки: обучение технике передач мяча и ударов головой в игровых условиях. Продолжительность этой части – 20-25 минут. Она включает в себя следующие задания:

- Эстафета, которая выполняется следующим образом. Команды А и В против команд С и Д. В каждой команде не более 4-х футболистов. В начальном положении стоят лицом друг к другу на расстоянии не более чем 3-5 м, так же располагаются команды С и Д. Футболисты А1 и Д1 с мячами. По сигналу тренера они руками набрасывают мяч на голову партнерам по команде В1 и С1, и сразу же бегут в конец колонн своих партнеров (как это указано на рисунке). Игроки В1 и С1 бьют по мячу головой, посылая его соответственно игрокам А2 и Д2, после чего бегут в конец противоположных четверок – 5 минут.

- Игра 4 на 4 на площадке 20 на 20 м. Передачи мяча руками, ногами и головой. Для передачи мяча головой или удара по мячу головой один из игроков берет в руки мяч и набрасывает на голову другого – 5 минут;

- Индивидуальная работа с мячами, каждый игрок бросает руками мяч над собой и бьет по опускающемуся мячу головой – 5 минут.
 - Игра 4 на 4 на площадке 20 на 40 м с четырьмя маленькими воротами – 5 минут;
 - Повторение эстафеты – 5 минут.
 - Индивидуальная работа с мячами, каждый игрок делает все, что ему вздумается – 5 минут.
- В заключительной части тренер анализирует качество передач и ударов головой. Он обращает особое внимание на движение головой перед ударом. И далее, что нужно делать для того, чтобы улучшить игру головой.
- Кроме того, он дает им домашнее занятие (например, продолжить выполнение упражнений с маленьким мячом: ловля на отскоке, ведения, обводка стула и т.д.).

Занятие 9.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки
Задачи:

- Продолжаем обучать владению мячом: контроль мяча в сочетании с защитой его от соперника;
- Улучшаем координацию движений;
- Осваиваем сочетание «ведение мяча и удар ногой по воротам».

Разминка в течение 10 – 15 минут, в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий. Каждый футболист с мячом выполняет следующие задания:

- Перекатывание мяча влево – вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно то левой, то правой ногой;
- Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами;
- Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой;
- Ведение мяча по зигзагообразной линии с использованием передней части подошвы для поворота мяча в нужном направлении;
- То же самое упражнение, но теперь игрок ведет мяч, быстро передавая его от одной стопы к другой;
- Подвижная игра на внимание – 5 минут.
- Координационное упражнение. Исходное положение – средний присед. На счет 1-3 – ходьба «гусиным шагом» вперед, на счет 4 – поворот через левое плечо (в положении среднего приседа). На счет 5-7 – ходьба «гусиным шагом» назад, на счет 8 – поворот через правое плечо (в положении среднего приседа). На счет 9-11 – прыжки в приседе вперед, на счет 12 – прыжок поворотом на 180° (в приседе) влево. На счет 13-15 – прыжки в приседе назад, на счет 16 – прыжок поворотом на 180° (в приседе) вправо.

- Координационное упражнение. Прыжки на двух ногах в игре «классики». Число квадратов и их размеры определяются возрастом и тренировочным стажем юных футболистов.

- Ведение мяча. Каждый ведет свой мяч так, как ему хочется и как он умеет. Тренер внимательно смотрит на «достижения» своих учеников, накапливая материал для анализа.

Основная часть, 20 – 25 минут: обучение умению сочетать ведение мяча с последующим ударом по воротам. Защита мяча от соперника.

Первое упражнение: ведение мяча с обводкой 4-5 стоек, расставленных на прямой линии – 2 повторения.

Второе упражнение: ведение мяча с обводкой тех же стоек, но расставленных зигзагообразно – 2 повторения.

Третье упражнение: удары в маленькие ворота (1-2 м шириной, сделанные из конусов или стоек) с небольшого разбега (4-6 м от места удара до ворот) – по 3 удара каждым футболистом.

Четвертое упражнение: ведение мяча (в первых повторениях прямолинейно, в последующих – зигзагообразно), пас вперед на ход самому себе, рывок и удар по воротам – 2 повторения.

Пятое упражнение: в парах, контроль мяча и прикрытие его от соперника частью тела или всем телом. Усложнение задания: добавляется третий партнер, который выполняет передачу мяча.

Принять мяч, прикрыть

его от соперника, увести в сторону – 3 повторения.

Игровая часть тренировки: обучение ведению мяча и ударов ногой по воротам в игровых условиях. Продолжительность этой части – 20-25 минут. Она включает в себя следующие задания:

- Игра 2 против 2 на площадке не более чем 20 на 20 м, с маленькими воротами, но без вратарей. Два футболиста, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам – 3 серии по 1, 5 минуты.

- Эстафета, в колоннах по 4 футболиста, передачи мяча через голову партнеру вперед и назад – по 2 повторения.

- Игра 4 против 4 на площадке не более чем 30 на 15 м, с 4 воротами. Четверо футболистов, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам – 3 повторения по 2-3 минуты.

В заключительной части тренер анализирует качество выполнения связки: «ведения – пас себе на ход – удары». Он обращает особое внимание на слитность выполнения всех компонентов связки. Кроме того, он дает им домашнее занятие (например, продолжить выполнение упражнений с маленьким мячом: ловля мяча на отскоке, ведения, обводка стула и т.д.).

Занятие 10.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки
Задачи:

- Продолжаем знакомить детей с футболом;
- Продолжаем обучать элементарному владению мячом;
- Анализируем, как дети выполняют задания тренера;
- Осваиваем умение выполнять передачи мяча в малых группах (из 2-х – 3-х игроков).

Разминка в течение 10 – 15 минут, в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий. Каждый футболист с мячом.

- Ведение мяча сначала по прямой, а потом по зигзагообразной линии; После этого – подвижная игра «Кот идет» (Совушка)».

В углу площадки очерчивается «дом» для «кота». По периметру остальной части площадки в холодную или сырую погоду расстилают на газоне 5-8 ковриков. Из играющих выбирается водящий –

«кот», остальные играющие – «мышки». «Кот» уходит в свой дом, а «мышки» садятся на свои коврики.

Тренер выходит на середину площадки и говорит:

«Мышки, мышки, выходите,
Порезвитесь, попляшите,
Выходите поскорей,
Спит усатый кот-злодей».

«Мышки» выбегают на середину площадки и начинают приплясывать со словами: «Тра-та та, тра-та та
Не боимся мы кота».

По сигналу тренера «Кот идет» все «мышки» застывают на месте без движения, а «кот» крадется к ним и смотрит, кто шевелится из «мышей». Если какая-нибудь «мышка» пошевелится, «кот» забирает ее к себе в дом. «Кот» ловит «мышей» до тех пор, пока тренер не скажет: «кот ушел».

«Кот» уходит в свой дом, а «мышки» опять начинают бегать, танцевать и припевать до следующего сигнала «Кот идет».

«Кот» по сигналу тренера выходит несколько раз, после чего подсчитываются пойманные им «мышки», выбирается новый «кот» из не пойманных, а пойманные начинают играть со всеми.

После нескольких игр отмечаются лучшие «мышки», ни разу не попавшиеся «коту», и лучший водящий – «кот», сумевший поймать наибольшее число «мышек».

Правила игры:

- Когда кот выходит на площадку, мыши замирают, и шевелиться могут только те, которых кот не видит;

- Если дети устанут, то пойманные «мыши» не принимают участия в очередной игре и отдыхают.

Вариант игры. Построение игры то же, только тематическое содержание другое. Вместо кота в качестве водящего выбирается сова. Все остальные изображают мышей. По сигналу тренера «День» сова засыпает, а мышки начинают бегать и играть. По сигналу «Ночь» сова просыпается и идет ловить мышей, а они останавливаются и не шевелятся.

Выполняем два упражнения для развития координации:

- Исходное положение – ноги на одной линии, руки на поясе. Круговые движения головой. На счет 1-4 – вправо, 5-8 – влево. Спина прямая, амплитуда движения - максимальная. Для усложнения упражнения его можно выполнять с закрытыми глазами.

- Исходное положение – основная стойка. На счет 1-2 – круг руками вперед, 3 – поворот вправо, руки в стороны, 4 – исходное положение, 5 – наклон вперед к левой ноге (правой рукой коснуться стопы левой ноги, левую руку – вверх), 6 – исходное положение. Затем на счет 7 – 8 – круг руками назад, и далее на счет 9-12 упражнение выполняется в другую сторону. При наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

- Перекачивание мяча влево – вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно то левой, то правой ногой;

- Перекачивание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами;

- Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой;

Последнее упражнение в разминке – для развития и оценки гибкости:

- Исходное положение – основная стойка, ноги шире плеч. Наклониться к правой ноге, потом к левой ноге. Вернуться в исходное положение. Повторить 5 – 7 раз. Это упражнение юный футболист будет выполнять в течение всей своей «футбольной» жизни для развития и поддержания гибкости. Но

кроме этого, результат упражнения – это хороший показатель гибкости. Тренер должен быть внимателен при выполнении этого задания, после которого он будет знать, у кого гибкость недостаточна и нужно начинать работу над ее развитием.

Основная часть, 20 – 25 минут: обучение умению выполнять передачи мяча в малых группах (из 2-х – 3-х игроков). Для этого можно использовать следующие упражнения.

Первое упражнение: передачи мяча в парах на месте. Сразу же скажите юным футболистам, что в современном футболе «на месте» ничего не делается. Только в движении. Название этому упражнению дали в старое время, когда многие футболисты ожидали мяч стоя.

Футболисты располагаются в 5-7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, и тот идет на мяч. Останавливает его подошвой правой или левой ноги, и делает возвратный пас. Оба мальчика играют попеременно то правой, то левой ногой. Сила удара по мячу должна быть такой, чтобы скорость перемещения мяча по газону соответствовала возрасту игроков и их умению делать передачи мяча.

Это упражнение футболист будет делать до конца своей футбольной карьеры. Но год от года, в последующих тренировках будут возрастать скорости передвижения игроков в моменты паса или приема мяча, и скорость перемещения мяча 2 серии по 2 минуты.

Во втором упражнении футболисты также располагаются в 5-7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, но не прямо ему, а под некоторым углом. Чтобы обработать этот мяч, игрок, принимающий его, должен сделать рывок на 3-5 м, остановить мяч в движении, развернуться более чем на 90°, и, сделав возвратный пас, тут же бежать к той точке, в которую партнер пошлет мяч. После 3-5 передач он пробегает в челночном беге 25-40 м. Это не мало, поэтому партнеры меняются местами, а после 3-4 повторений следует пауза отдыха.

И, наконец, в третьем упражнении футболисты также располагаются в 5-7 м друг от друга, у одного из них мяч.

Они перемещаются параллельно друг другу, посылая мяч партнеру «на ход». Передача мяча делается не в ноги партнеру, а в зону перед ним. Поэтому передающий мяч должен учиться соразмерять время и скорость паса, а также точку, в которую нужно послать мяч, с одной стороны, и скорость передвижения принимающего мяч футболиста. В первых тренировках юные футболисты передвигаются шагом, потом переходят на бег, и постепенно от тренировки к тренировке увеличивают скорость бега – 2 серии по 2 минуты.

Игровая часть тренировки (воспроизведение изученного материала в игровых условиях) длится 20-25 минут и включает в себя следующие задания:

- Игра 2 против 2 на площадке 20 на 20 м – 2 тайма по 5 минут. Нужно объяснить детям, что в первые 2-3 минуты команда без мяча не должна активно отбирать мяч. Задача футболистов этой команды – помешать сделать передачу мяча в свободную зону «на ход» бегущему игроку. Соответственно, задача команды с мячом – стараться уйти от соперника и принять мяч от партнера в относительно свободных условиях. В следующей серии активность борьбы за мяч повышается;

- Эстафеты, которые начинаются из разных исходных положений (стоя или сидя, вперёд лицом или спиной по направлению движения и т.п.) – 10 минут;

- Индивидуальная работа с мячами, каждый игрок делает все, что ему вздумается – 2 серии по 2 минуты. В паузе – показ как правильно делать упражнения

В заключительной части тренировки тренер должен найти положительные слова для всех детей, которые сегодня хорошо тренировались и играли в футбол. Кроме того, объясняя домашнее занятие (выполнение упражнений для развития гибкости) он должен отметить, что плохая гибкость

(подвижность в суставах ног) не позволит юным футболистам иметь хорошую технику передач и ударов.

Занятие 11.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки
Задачи:

Продолжаем знакомить детей с футболом;

Продолжаем обучать элементарному владению мячом;

Анализируем, как дети выполняют задания тренера;

Осваиваем умение выполнять передачи мяча в малых группах (из 4-х игроков).

Разминка в течение 10 – 15 минут, в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий. Один мяч на двух футболистов.

Первое упражнение: передачи мяча в парах на месте. Напомните юным футболистам, что в современном футболе «на месте» ничего не делается. Только в движении. Футболисты располагаются в 5-7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной подъема правой ноги он делает передачу партнеру, и тот идет на мяч. Останавливает его подошвой правой или левой ноги, и делает возвратный пас. Оба партнера играют попеременно то правой, то левой ногой – 2 серии по 3 минуты.

Второе упражнение: передачи мяча в парах в движении. Футболисты располагаются в 5-7 м друг от друга, у одного из них мяч. Они перемещаются параллельно друг другу, посылая мяч партнеру «на ход». Передача мяча делается не в ноги партнеру, а в зону перед ним. Поэтому передающий мяч должен учиться соразмерять время и скорость паса, а также точку, в которую нужно послать мяч, с одной стороны, и скорость передвижения принимающего мяч футболиста. Так как это упражнение выполняется в разминке, то вначале юные футболисты передвигаются шагом, а потом переходят на легкий бег – 3 минуты.

Третье упражнение: подвижная игра (по выбору тренера) – 2 серии по 2 минуты.

Следующее упражнение – повторение движений «школы техники футбола».

- Перекатывание мяча влево – вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно то левой, то правой ногой;

- Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами;

- Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой; Последнее упражнение разминки направлено на развитие координации. Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – правую руку на пояс, на счет 2 – левую руку на пояс, на счет 3 – правую руку к плечу, на счет 4 – левую руку к плечу, на счет 5 – правую руку вверх, на счет 6 – левую руку вверх, на счет 7 и 8 – два хлопка руками вверх. На счет 9 – левую руку к плечу, на счет 10 – правую руку к плечу, на счет 11 – левую руку на пояс, на счет 12 – правую руку на пояс, на счет 13 – правую руку вниз, на счет 14 – левую руку вниз, на счет 15 и 16 – два хлопка руками внизу.

Постепенно, от занятия к занятию, увеличивать темп движений. Для усложнения задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 – прыжок, ноги вместе; на счет 2 – прыжок, ноги врозь, на счет 9 – прыжок ноги в стороны, на счет 10 – прыжок ноги скрестно – по 2 повторения .

Основная часть, 20 – 25 минут: обучение умению выполнять передачи мяча в малых группах (из 3-х игроков) в движении. Для этого можно использовать следующие упражнения.

Первое упражнение: передачи мяча в тройках на месте. Футболисты располагаются на одной линии, в 7-8 м друг от друга. Мячи у крайних игроков. Один из них делает передачу центральному игроку, тот идет навстречу движущемуся к нему мячу, останавливает его и

возвращает мяч партнеру. Быстро разворачивается на 180° к другому партнеру, идет на посланный им мяч и после остановки делает возвратный пас. После 3-4 повторений происходит смена партнеров. Второе упражнение: передачи мяча в тройках в движении. В исходном положении футболисты располагаются на трех параллельных линиях в 7-8 м друг от друга, у одного из крайних игроков мяч. По сигналу тренера все трое начинают движение по этим параллельным линиям, и одновременно крайний делает пас на ход футболисту, движущемуся по центральной линии. Тот, не прекращая движения, обрабатывает мяч и делает передачу на другой край. Упражнение выполняется на площадке 30 на 20 м, и с учетом низкой скорости перемещений футболистов, каждый из них сделает по 3-4 паса в этом задании.

Третье упражнение: квадрат 3х3 на площадке 15 на 15 м с заданием остановить мяч на бровке «противника». Первая тройка начинает упражнение и повторяет его 4-5 раз, каждый раз начиная его с исходного положения (есть 2 варианта завершения упражнения: мяч зафиксирован на бровке соперника или потерян в борьбе). После этого упражнение выполняет вторая тройка, победитель определяется по числу доставок мяча на бровку соперника.

Четвертое упражнение: игра 3х3 на площадке 20 на 20 м с четырьмя 1-метровыми воротами.

Игровая часть тренировки (воспроизведение изученного материала в игровых условиях) длится 20-25 минут и включает в себя следующие задания: передачи мяча в движении, по схеме, изображенной на рис. 19. После прохождения двух кругов футболисты № 1 и 2 меняются местами с партнерами, например, 3 и 6.

- передачи мяча в тройках в движении;

- то же самое, но упражнение завершается ударом по маленьким воротам, который с 7-8 м наносят девочка или мальчик, движущийся по центральной линии. Тренер фиксирует число попаданий в ворота каждой тройкой.

- Игра 1х1. Юные футболисты еще не разучивали финты, которые очень важны для успеха в этом задании. Тем не менее, они выполняют это упражнение, как умеют, а тренер контролирует эти «умения».

- Игра 3х3 на площадке 10 на 20 м.

- Индивидуальная работа с мячами, каждый игрок делает все, что ему вздумается – 5 минут.

В заключительной части тренировки футболисты бегут трусцой по периметру площадки, скорость бега задает тренер, который бежит впереди и немного сбоку (чтобы видеть всех ребят). После бега он должен найти положительные слова для всех мальчиков и дать каждому домашнее задание.

Занятие 12.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки
Задачи:

- Продолжаем знакомить детей с футболом;

- Продолжаем обучать владению мячом: осваиваем умение выполнять остановку мяча подъемом стопы, знакомим их с остановкой мяча бедром, грудью и головой.

Разминка в течение 10 – 15 минут, в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий. Один мяч на двух футболистов.

Первое упражнение: любая подвижная игра на концентрацию внимания – 5 минут.

Второе упражнение: исходное положение – основная стойка. На счет раз – поднять слегка согнутую в колене правую ногу, на счет 2-3 – сделать два круга вперед этой ногой, для сохранения равновесия –

развести руки в стороны и балансировать ими; на счет 4 – вернуться в исходное положение. На счет 58 повторить задание левой ногой.

Третье упражнение: исходное положение – сидя на газоне, ноги разведены. На счет раз – наклониться вперед и коснуться пальцами правой руки носка левой стопы; на счет 2 – вернуться в исходное положение. На счет 3 – наклониться вперед и коснуться пальцами левой руки носка правой стопы; на счет 4 – вернуться в исходное положение. При выполнении этого упражнения ноги в коленях не сгибать. Тренер контролирует упражнение и выявляет детей с недостаточной гибкостью: это те, кто сгибает ноги в коленных суставах в момент наклона и не может дотянуться пальцами руки носка разноименной ноги.

Четвертое упражнение: передачи мяча в парах в движении. Футболисты располагаются в 5-7 м друг от друга, у одного из них мяч. Они перемещаются параллельно друг другу, посылая мяч партнеру «на ход». Передача мяча делается не в ноги партнеру, а в зону перед ним. Поэтому передающий мяч должен учиться соразмерять время и скорость паса, а также точку, в которую нужно послать мяч, с одной стороны, и скорость передвижения принимающего мяч футболиста. Так как это упражнение выполняется в разминке, то вначале юные футболисты передвигаются шагом, а потом переходят на легкий бег.

Основная часть тренировки, 20 – 25 минут: обучение умению остановить падающий сверху мяч подъемом стопы (остановка мяча бедром проводится эпизодически для уменьшения монотонности тренировки). Для обучения можно использовать следующие упражнения.

- Первое упражнение: два юных футболиста стоят на расстоянии 4-5 лицом друг к другу.

Один из них с мячом. Он посылает мяч партнеру разными способами и тот должен остановить его подъемом стопы.

Но перед этим тренер рассказывает и показывает, как нужно выполнять эти остановки мяча. Ключевые моменты: движение останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне.

После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч стопой (способ остановки определяет тренер), берет мяч в руки и вновь набрасывает его партнеру. После 5-6 повторений партнеры меняются местами.

В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч то правой, то левой ногой. Всего каждый из них должен сделать по 15-18 остановок мяча.

Второе упражнение: игра 4x4 на площадке 20 на 15 м с маленькими воротами. При вбрасывании мяча из-за боковой линии его останавливают подъемом стопы.

Третье упражнение: ознакомление с остановкой мяча бедром.

Два юных футболиста стоят на расстоянии 4-5 лицом друг к другу. Один из них с мячом в руках. Он набрасывает мяч партнеру и тот должен остановить его бедром. Но перед этим тренер рассказывает и показывает, как нужно выполнять эти остановки мяча. Ключевые моменты: движение бедра останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение бедра в момент касания мяча, отведение бедра назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне.

После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч стопой (способ остановки определяет тренер), берет мяч в руки и вновь набрасывает его партнеру. По 3-4 раза партнеры пытаются остановить мяч бедром и после этого меняются местами.

В процессе основного упражнения юные футболисты попеременно останавливают мяч стопой то правой, то левой ноги. Всего каждый из них должен сделать по 12-15 остановок мяча.

Игровая часть тренировки (воспроизведение изученного материала в игровых условиях) длится 20-25 минут и включает в себя следующие задания:

- передачи мяча в тройках в движении. Вначале в ходьбе, потом в медленном беге – 3 минуты.
- Игра 2x2 на площадке 15 на 10 м – 2 раза по 2 минуты.
- Ведение мяча подъемом стопы: первые 5 м – по прямой линии, следующие 5 м – зигзагообразно, и затем удар в маленькие ворота – по 3-5 повторений на каждого.
- Игра 4x4 на площадке 30 на 20 м. После каждой остановки игры, мяч вводится набрасыванием на стопу или бедро – 2 раза по 3 минуты.

В заключительной части тренировки футболисты бегут трусцой по периметру площадки, скорость бега задает тренер, который бежит впереди и немного сбоку (чтобы видеть всех ребят). После бега он должен найти положительные слова для всех мальчиков и дать каждому домашнее задание.

Занятие 13.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки Задачи:

- Продолжаем знакомить детей с футболом;
- Продолжаем обучать владению мячом: осваиваем ведение мяча внутренней частью подъема и остановку мяча внутренней стороной стопы.
- Обучение технике бега.

Разминка в течение 10 – 15 минут, в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий.

Первое упражнение: подвижная игра «У медведя на бору».

Второе упражнение: ходьба с ускорением и замедлением, со сменой положения рук на 4 счета: руки вперед, руки за спину, руки вперед, руки вниз. Ходьба, чередуемая с бегом, ходьба правым и левым боком вперед.

Третье упражнение: ходьба, а потом бег через планки, положенные на газон на расстоянии 30-50 см друг от друга. Вначале – низкий темп бега, но по мере освоения частота шагов должна возрастать. Четвертое упражнение: бег со смещениями то в правую, то в левую стороны. Периодически это упражнение выполняется как обегание зигзагообразно расставленных на дистанции 10 м пяти – восьми стоек.

Основная часть тренировки, 25 минут: обучение ведению мяча внутренней частью подъема и остановка мяча внутренней стороной стопы.

Первое упражнение: ведение мяча внутренней частью подъема одной ноги во время ходьбы (10-15 легких ударов); Второе упражнение: то же другой ногой.

Третье упражнение: попеременное ведение мяча внутренними частями подъема то правой, то левой ногой.

Игра 2 против 2 на площадках 10 на 10 м – 5 минут.

Четвертое упражнение: передачи мяча в парах, игроки стоят на расстоянии 4-6 м друг от друга, передача мяча партнеру, который останавливает его внутренней частью стопы. По 5 – 7 остановок правой ногой, потом столько же левой ногой, затем – попеременно левой и правой ногой – 3 повторения по 2 минуты.

Игровая часть тренировки:

- Эстафета в группах по 3 игрока: на дистанции 10 м (рис. 23) устанавливаются 2 стойки и 2 барьера. Обежать стойки, перепрыгнуть через 1 барьер, пролезть под другим, 2 серии.
- Игра 1 против 1, по 5 – 10 попыток отбора мяча.
- Игра 4 против 4 на площадке 30 на 15 м – три тайма по 2 минуты с двухминутными паузами, всего 10 минут.

В заключительной части тренировки футболисты бегут трусцой по периметру площадки, скорость бега задает тренер, который бежит впереди и немного сбоку (чтобы видеть всех ребят). После бега он должен найти положительные слова для всех детей и дать каждому домашнее задание.

Занятие 14.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки, скакалки.

Задачи:

- Продолжаем знакомить детей с футболом;
- Продолжаем обучать владению мячом: осваиваем ведение мяча внутренней частью подъема и ударам по мячу средней частью подъема.

- Развиваем координационные способности детей.

Разминка: используем комплекс разминочных упражнений с мячом.

Исходное положение – мяч в руках на уровне груди:

- Броски мяча вверх на высоту до 1 м, ловля его обеими руками (3 – 5 повторений);
- Броски мяча вверх на высоту до 2 м, разворот на 180° и ловля мяча обеими руками (по 3 повторения с разворотами вправо и влево);
- Броски мяча в стенку (от груди, из-за головы) и ловля его двумя руками (по 5 повторений);
- Броски мяча на газон и ловля его на отскоке (по 5 повторений);
- Удары по мячу в стенку и остановка его после отскока внутренней частью стопы; •• Броски мяча вверх и ловля его обеими руками после приседа (по 5 повторений).

Основная часть тренировки, 30 минут: обучение ведению мяча внутренней частью подъема и ударам по мячу средней частью подъема:

- Ведение мяча по прямой во время медленного бега;
- То же, но с замедлением и ускорением бега, а также изменением его направления;
- Ведение мяча в коридоре, шириной не более 0,5 м; •• Ведение мяча с последующим пасом в малые ворота:
- Удар средней частью подъема по неподвижному мячу с разбега, в стенку (расстояние до стенки – 6 – 8 м);
- Удар средней частью подъема в стенку по встречному мячу, накатываемому партнером;
- Игра 4 против 4 на площадке 40 на 20 м с 4 маленькими воротами. Дети по возможности должны выполнять передачи мяча и удары средней частью подъема.

Развитие прыгучести и координационных способностей.

Упражнения со скакалкой (скакалка сложена вчетверо).

Упражнение 1.

На счет 1 – прыжок через скакалку вперед; 2 – прыжок через скакалку назад; 3-4 – круг руками назад. На счет 5 – прыжок через скакалку назад; 6 – прыжок через скакалку вперед; 7-8 – круг руками вперед.

Упражнение 2.

На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую ногу, левая сзади в скрестном положении; 3 – прыжок, ноги в стороны; 4 – прыжок на левую ногу, правая сзади в скрестном положении; 5-8 – прыжки с ноги на ногу.

Упражнение 3.

На счет 1-2 – прыжок на правой ноге, руки в стороны; 3-4 – прыжок на левой ноге, руки скрестно; 5-6 – прыжок на левой ноге, руки в стороны; 7-8 – прыжок на правой ноге, руки скрестно. Прыжки выполнять ритмично, следить за положением спины.

Игра в ручной мяч 4 против 4 на площадке 10 на 10 м (небольшим резиновым мячом) – 2 тайма по 3 минуты.

В заключительной части тренировки футболисты бегут трусцой по периметру площадки, скорость бега задает тренер, который бежит впереди и немного сбоку (чтобы видеть всех ребят). После бега он должен найти положительные слова для всех мальчиков и дать каждому домашнее задание.

Занятие 15.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки
Задачи:

- Продолжаем знакомить детей с футболом;
- Продолжаем обучать технике остановки мяча внутренней стороной стопы;
- Анализируем, как дети выполняют упражнения для развития координационных способностей;
- Осваиваем умение выполнять связку «ведение и удар внутренней стороной стопы».

Разминка в течение 10 – 15 минут, в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий. Каждый футболист с мячом.

- Ведение мяча сначала по прямой, а потом по зигзагообразной линии;
- Играем в подвижную игру: две колонны по 8 человек. Передача мяча партнеру по сигналу тренера, вначале назад, затем, когда мяч дошел до последнего игрока в колонне – он тут же передается вперед.

Передачи мяча – на уровне пояса, то вправо, то влево; ••

Выполняем два упражнения для развития координации:

1 Исходное положение – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вверх. Круговые движения руками. На счет 1-4 – правой рукой вперед, левой – назад; на счет 5-8 – левой вперед, правой назад. Спина прямая, руки в локтевых суставах не сгибать. Можно начинать упражнение из исходного положения основная стойка, правая рука вверх, левая вниз (это более сложный вариант).

2 Исходное положение – основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 – правая рука на пояс, 2 – левая на пояс, 3 – правая перед грудью, левая перед грудью, 5-6 – два рывка вперед согнутыми в локтях руками, 7-8 – 1,5 круга руками вперед. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.

Основная часть тренировки, 25 минут: обучение остановке мяча внутренней стороной стопы и ударам по мячу этой же стороной стопы:

- Упражнения в парах. Партнеры, стоя на расстоянии 10-12 м, поочередно посылают мяч друг другу, предварительно остановив его внутренней стороной стопы. Игроки не стоят на месте, а идут вперед на 1-2 м к мячу. Остановив его и нанеся удар, отступают назад;

- Удары в маленькие ворота с дистанции 4, 6 и 8 м. Удар наносится по неподвижному мячу, по 3 удара с каждой дистанции;

- Упражнения в тройках. Крайние игроки с мячами. Передача мяча центральному игроку справа, тот останавливает его внутренней стороной стопы левой ногой и этой же ногой возврат мяча партнеру. После этого – разворот, остановка мяча внутренней стороной стопы правой ногой, посланного слева, и этой же ногой возврат мяча партнеру, по 3 повторения с каждой стороны Игровая часть тренировки:

- Игра 1 против 1, по 5-10 попыток отбора мяча.

- Эстафета в группах по 4 игрока: на дистанции 6 м ставят по 3 стойки. Обежать эти стойки вперед и назад, 2 серии.

- Игра 4 против 4 на площадке 40 на 20 м с 4 маленькими воротами – три тайма по 2 – 3 минуты, с паузами отдыха по 1,5 – 2 минуты.

В заключительной части тренировки футболисты чередуют бег трусцой с ходьбой по периметру площадки, и выполняют маховые движения руками.

Занятие 16.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки Задачи:

- Продолжаем знакомить детей с футболом;
- Проводим обучение ударам средней и внутренней частями подъема;
- Начинаем развивать «чувство дистанции» между партнерами.

Разминка в течение 10 – 15 минут, в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий. Упражнения:

- Юные игроки располагаются в колоннах по 4 – 6 человек. Расстояние между колоннами и игроками внутри колонны – по 2 – 3 м. Ходьба, ходьба с ускорением и бег трусцой в направлениях, указываемых тренером. Задача – сохранение дистанций между игроками, блок игроков должен перемещаться как единое целое.

- Подвижная игра «Охотники и утки»;

- У каждого игрока мяч. Одновременное ведение мяча всеми игроками на площадке 20 на 20 м, мяч вести – внутренней частью подъема. Соблюдать дистанцию и избегать столкновений.

Основная часть тренировки, 25 минут: обучение ведению мяча средней частью подъема и ударам по мячу средней и внутренней частями подъема:

- Удары по неподвижному мячу попеременно правой и левой ногой в маленькие ворота с дистанции 6, потом 8 и потом 10 м. По 3 удара каждого типа с подсчетом кто и сколько раз попал.

- Ведение мяча внутренней частью подъема по периметру площадки: в ходьбе с равномерной скоростью, потом – с переменной скоростью, с изменением направления, правой и левой ногами.

- Выполнение связки «ведение мяча средней частью подъема на дистанции 4 – 5 м и затем удар в маленькие ворота средней или внутренней частями подъема».

Игровая часть тренировки.

- Упражнения в парах на малой площадке. Игрок А делает передачу партнеру В, и сразу же после нее – рывок в зону, в которую партнер В возвращает ему мяч в 1 касание. Игрок А бьет по воротам также первым касанием средней или внутренней частями подъема. 4 пары игроков одновременно

выполняют задание, после чего их меняют игроки другой восьмерки. По 5 повторений на каждую пару.

- Игровое упражнение 4 против 4 на площадке 40 на 20 м с 4 маленькими воротами – 3 тайма по 1,5 – 2 минуты с такими же интервалами отдыха.

В заключительной части тренировки футболисты чередуют бег трусцой с ходьбой по периметру площадки, и выполняют маховые движения руками.

Занятие 17.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки
Задачи:

- Продолжаем знакомить детей с футболом;
- Освоение техники ударов по движущемуся мячу средней и внутренней частью подъема;
- Развитие координационных способностей и прыгучести.

Разминка в течение 10 – 15 минут, в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий. Упражнения:

- Юные игроки движутся по периметру треугольника, катят мяч впереди себя внутренней стороной стопы, периодически останавливая его другой стопой.
- Подвижная игра «Зайцы в огороде»;
- У каждого игрока мяч. Одновременное ведение мяча всеми игроками на площадке 20 на 20 м, мяч вести – внутренней частью подъема;
- Исходное положение – стоя боком, руки на поясе. На счет 1-4 – бег скрестным шагом (2 шага), на счет 5 – прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; на счет 6 – прыжок на правую ногу, левая в скрестном положении сзади; на счет 7 – прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; на счет 8 – прыжок на левую ногу, правая в скрестном положении сзади. То же самое в другую сторону. Увеличивать темп движений по мере выполнения упражнения.
- Бег с изменением направления движения по числу хлопков. Если 1 хлопок - поворот направо, 2 хлопка – поворот налево. Хлопать четко.
- Исходное положение – полуприсед. На счет 1 – прыжок в полуприсед, на счет 2 – прыжок в основную стойку, на счет 3 – прыжок с поворотом на 180° влево, на счет 4 – прыжок с поворотом на 180° вправо (приземление в глубокий присед). Помогать руками (тянуться вперед). Соблюдать ритм прыжков (между прыжками не должно быть длительных пауз).
- Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – прыжок на правую ногу, на счет 2 – прыжок на 2 ноги, на счет 3 – прыжок с поворотом на 360° влево, на счет 4 – прыжок с поворотом на 360° влево. **Основная часть** тренировки, 25 минут: обучение ведению мяча средней частью подъема и ударам по катящемуся мячу средней и внутренней частями подъема:

Начинается эта часть занятия с упражнения: перекачивание мяча подошвой влево и вправо, в движении, поочередно обеими ногами – 3 минуты.

Первое упражнение: два юных футболиста стоят на расстоянии 4-5 лицом друг к другу. Один из них с мячом. Он накатывает мяч навстречу партнеру и тот должен остановить его попеременно средней или внутренней частями подъема стопы. Но перед этим тренер рассказывает и показывает, как нужно выполнять эти остановки мяча. Ключевые моменты: движение останавливающей ноги

навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне.

После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч также средней или внутренней частями подъема стопы и затем возвращает мяч партнеру ударом этими же частями подъема стопы – 5-6 повторений на каждого партнера.

В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч и делают передачи то правой, то левой ногой. Всего каждый из них должен сделать по 15-18 остановок мяча и столько же передач.

Второе упражнение: освоение техники ведения мяча внутренней частью подъема.

- Ведение мяча по прямой линии (15 – 20 м) в ходьбе – 2 повторения;
- То же, но в медленном беге – 2 повторения;
- То же, но в беге с двумя-тремя ускорениями – 2 повторения;
- То же, но в медленном беге по кругу – 2 повторения;
- То же, но в беге с двумя-тремя ускорениями по кругу – 2 повторения; •• То же, но в беге с двумя-тремя ускорениями по «восьмерке» – 2 повторения.

Игровая часть тренировки.

• Игровое упражнение 1x1 на малой площадке: завести мяч в ворота, защищаемые партнером. Начинается упражнение в 6 м от ворот. По 5 повторений на каждую пару юных футболистов.

•• Игровое упражнение 4 против 4 на площадке 40 на 20 м с 4 маленькими воротами – 3 тайма по 1,5-2 минуты.

В заключительной части тренировки футболисты чередуют бег трусцой с ходьбой по периметру площадки, и выполняют упражнения стретчинга в положении «сидя».

Занятие 18.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки.

Задачи:

- Продолжаем знакомить детей с футболом;
- Освоение связки приемов «остановка движущегося навстречу мяча с последующим ударом по нему средней и внутренней частью подъема»;
- Развитие координационных способностей и прыгучести.

Разминка в течение 10 – 15 минут, в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий. Упражнения разминки:

- Подвижная игра «Кто подходил» - 5 минут.
- Построение в шеренгу, потом перестроение из одной шеренги в две, потом из двух – в четыре. Перестроение из 4 шеренг в одну – 2 минуты.

•• Ходьба на носках и на пятках, ходьба боком вперед приставными шагами, ходьба в положении «рука на плече впереди стоящего партнера».

• Юные игроки располагаются в колоннах по 4 – 6 человек. Расстояние между колоннами и игроками внутри колонны – по 2 – 3 м. Ходьба, ходьба с ускорением и бег трусцой в направлениях,

указываемых тренером. Задача – сохранение дистанций между колоннами и между игроками внутри колонны, блок игроков должен перемещаться как единое целое.

•• У каждого игрока мяч. Одновременное ведение мяча всеми игроками на площадке 20 на 20 м, мяч вести – внутренней частью подъема.

Основная часть тренировки, 25 минут: освоение связки приемов «остановка движущегося навстречу мяча с последующим ударом по нему средней и внутренней частью подъема».

Упражнения:

•• Каждый юный футболист с мячом. Удары с 6-7 м по неподвижному мячу внутренней стороной стопы в цель, изображенную на стенке. Отскакивающий от стенки мяч останавливают также внутренней стороной стопы.

• Упражнения в парах на месте. Передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы.

•• Подвижная игра – 3 минуты.

•• Упражнения в парах. Игрок 1 накатывает своему партнеру 2 мяча навстречу. Тот останавливает его поочередно внутренней стороной стопы то правой, то левой ноги, потом ведет мяч на дистанции 5 – 7 м, после чего наносит удар по мячу внутренней стороной стопы в маленькие ворота. После 2 – 4 повторений партнеры меняются местами.

•• Упражнение на координацию со скакалками.

Игровая часть тренировки.

• Продолжение подвижной игры из 2-й части этого тренировочного занятия – 3 минуты;

•• Игра 3х3 на площадке 15 на 10 м с использованием внутренней стороны стопы для остановок и ведения мяча, а также для ударов по воротам;

•• Контроль точности ударов. Каждый занимающийся наносит по 6 ударов внутренней частью стопы (три правой и столько же левой ногой) в ворота шириной 1 м, с дистанции 6 м, с разбега в 2 – 3 м.

В заключительной части тренировки футболисты чередуют бег трусцой с ходьбой по периметру площадки, и выполняют упражнения стретчинга в положении «сидя».

Занятие 19.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки.

Задачи:

•• Обучение технике ведения мяча любой частью подъема.

•• Развитие координационных способностей.

Разминка в течение 10 – 15 минут, в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий. Упражнения разминки:

•• Подвижная игра типа «Веселые ребята» или «Два мороза», три-четыре серии по 1,5-2 минуты каждая;

•• У каждого ребенка мяч. Ударить мячом по газону (полу) и поймать его двумя руками в верхней части полета – по 5 повторений;

•• Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – правую руку на пояс, на счет 2 – левую руку на пояс, на счет 3 – правую руку к плечу, на счет 4 – левую руку к плечу, на счет 5 – правую руку вверх,

на счет 6 – левую руку вверх, на счет 7 и 8 – два хлопка руками вверх. На счет 9 – левую руку к плечу, на счет 10 – правую руку к плечу, на счет 11 – левую руку на пояс, на счет 12 – правую руку на пояс, на счет 13 – правую руку вниз, на счет 14 – левую руку вниз, на счет 15 и 16 – два хлопка руками вниз. Постепенно увеличивать темп движений. Для усложнения задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 – прыжок, ноги вместе; на счет 2 – прыжок, ноги врозь, на счет 9 – прыжок, ноги в стороны, на счет 10 – прыжок, ноги скрестно. **Основная часть** тренировки, 25 минут: обучение веде нию мяча любой частью стопы.

Вначале тренер объясняет, что в игре приходится вести мяч разными частями стопы, внезапно останавливать его, укрывать мяч от соперника и т.д.

Обучение технике ведения мяча легкими ударами то правой, то левой ногой по нему. Для выполнения этого приема необходимо чтобы носок правой или левой ноги был направлен к земле, при этом мяч должен находиться перед футболистом. Необходимо наносить легкие последовательные удары подъемом в нижнюю часть мяча.

После объяснения и показа дети начинают вести свой мяч внутренней и наружной частями стопы, подъемом, носком.

Чтобы это ведение быстро не надоело детям, тренер просит их по сигналу останавливать мяч. Для этого он выкрикивает «Правая подошва!» или «Левая подошва!» и т.п. Для проверки внимания можно крикнуть «Правая рука!» и посмотреть, кто из детей остановит мяч рукой, а кто ногой. Однократное ведение (1 серия) выполняется в течение 30 – 60 с, всего – 5 - 7 серий.

Второе упражнение: ведение мяча разными частями стопы с периодическими изменениями скорости и направления движений. В этом упражнении дети образуют группы из 3-4 человек, один из них – ведущий. Он и меняет направление и скорость ведения, и остальные должны точно повторять его действия. Это задание выполняется за 20 – 30 с, до 10 серий.

Третье упражнение: в парах, ведение мяча на 3-4 м и передача его партнеру. По 5 – 10 передач каждым партнером.

Игровая часть тренировки.

- Игровое упражнение 2х1 на площадке 10 на 5 м с двумя маленькими воротами. Двое с мячом должны с помощью ведений и передач мяча обыграть одного игрока и ударить по воротам. Каждый должен по 2 раза побывать отбiraющим – 6 минут;

- Игра 4х4 на площадке 30 на 15 м с четырьмя воротами – 4 тайма по 2 минуты

- Контроль прыжковой координации. Каждый занимающийся прыгает со скакалкой 6 серий по 5 прыжков в каждой (по 2 серии на правой, левой и на двух ногах). Результат этого теста – число ошибок в прыжках.

В заключительной части тренировки футболисты чередуют бег трусцой с ходьбой по периметру площадки, и выполняют упражнения стретчинга в положении «стоя».

Занятие 20.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки.

Задачи:

- Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях.
- Победа в соревнованиях.

Предигровая разминка для детей 6 – 7 лет продолжается 10 – 15 минут. Она включает в себя следующие упражнения:

- Бег трусцой по периметру игрового поля (его размеры – 24 м на 12 м) – 2 круга;
- Маховые и вращательные движения руками, ногами и туловищем – 3 минуты;
- Подвижная игра «Ловкие ребята» - 5 минут;
- Передачи и ведения мяча в парах – 1,5 минуты;
- Удары по воротам – 3 минуты

Учебная игра внутри группы, 2 тайма по 10 минут каждый, перерыв – 10 минут, размер игрового поля – 24 на 12 м, ворота – 1 на 1 м, мяч № 3, составы – 3 против 3 или 4 против 4 без вратарей, замены не ограничены.

Отдых после игры – 10 минут.

После этого – «работа над ошибками», которые были допущены в соревновательной игре.

Возможные упражнения:

- Передачи мяча в парах с последующим ударом по воротам одним из партнеров;
- Удары по воротам с дистанции 6 м;
- Передачи мяча в парах с 5-8 метров. Партнер А набрасывает мяч руками партнеру Б, который останавливает его одним из ранее освоенных способов и бьет по мячу в ворота внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.

- Игровое упражнение «игра 1 против 1».

Заминка.

Занятие 21.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки, барьеры разной высоты.

Задачи:

- Реализация в играх и в контрольных испытаниях (тестах) умений, приобретенных в тренировочных занятиях.

- Развитие стремления быть лучшим в заданиях тренера.

Предигровая разминка. Она включает в себя следующие упражнения:

1 Подвижная игра «Быстро по местам».

2 Координационные упражнения:

- Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – выпад в сторону на правую ногу; на счет 2 – вернуться в исходное положение. На счет 3 – подъем на носки; на счет 4 – исходное положение; на счет 5 – поворот влево на 90°, на счет 6 – исходное положение; на счет 7 – мах свободной ногой в сторону, на счет 8 – исходное положение. То же самое с начальным выпадом на левую ногу.

- Исходное положение – основная стойка. На счет 1-2 – круг плечами вперед, на счет 3-4 – круг плечами назад; на счет 5-6 – круги (правое плечо вперед, левое – назад), на счет 7-8 – круги (левое плечо вперед, правое – назад). Руки расслаблены, лопатки «опущены». Амплитуда движений – максимальная.

- Исходное положение – стоя на правой ноге (стопа свободной левой ноги прижата к колену опорной), руки на пояс. На счет 1 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону), на счет 2 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону), на счет 3 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону), на счет 4 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону). То же упражнение, стоя на левой ноге с поворотами в правую сторону.

Маховые и вращательные движения руками, ногами и туловищем – 3 минуты;

Передачи и ведения мяча (индивидуально, в парах и тройках) – 1,5 минуты;

Удары по воротам – 3 минуты

Соревновательная эстафета. В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней разметить 2 круга, потом поставить 2 барьера (один высотой 20 см и второй – 40 см). В конце дистанции поставить конус. Обежать первый круг справа, обежать следующий круг слева, по 2 раза прыгнуть боком через каждый барьер, 4 – добежать до конуса и сделать там прыжок на 3600, 5 – пробежать назад, перепрыгнув через оба барьера. Коснуться рукой партнера, стоящего первым в колонне, и потом вернуться в конец колонны.

8 команд по 2 футболиста в каждой, игра 2 против 2 на площадке 10 на 5 м, ворота 1 x 1 м, мяч № 3. Два тайма по 3 минуты каждый, пауза отдыха – 3-4 минуты. Каждая команда проводит по 2 игры, во 2м круге победители разыгрывают 1-2-е и 3-4-е места, побежденные играют за последующие. Заминка.

Занятие 22.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки, барьеры разной высоты.

Задачи:

- Реализация в играх и в контрольных испытаниях (тестах) умений, приобретенных в тренировочных занятиях.

- Развитие стремления быть лучшим в заданиях тренера.

Предигровая разминка. Она включает в себя следующие упражнения:

Подвижная игра «К своим флажкам».

Маховые и вращательные движения руками, ногами и туловищем – 3 минуты;

Передачи и ведения мяча (индивидуально, в парах и тройках) – 1,5 минуты;

Удары по воротам – 3 минуты Прыжковые упражнения.

- Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; на счет 2 – прыжок ноги скрестно, правая впереди; на счет 3 – прыжок ноги врозь; на счет 4 – прыжок ноги скрестно (правая впереди) с поворотом на 450 влево.

- Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; на счет 2 – прыжок ноги скрестно, левая впереди; на счет 3 – прыжок ноги врозь; на счет 4 – прыжок ноги скрестно (левая впереди) с поворотом на 450 вправо.

Соревнования со скакалками.

Участвуют три – четыре команды по 4-5 футболистов в каждой. По двое футболистов раскручивают скакалки, по сигналу тренера в них запрыгивают по одному игроку. После 5 прыжков к ним запрыгивают еще по одному ребенку, и они прыгают в парах по 5 прыжков. После этого, начинавшие прыгать, выскакивают из скакалки, а оставшиеся, прыгают по 5 прыжков. Победитель – команда, синхронно и без ошибок выполнившая задание.

Учебная игра внутри группы, 2 тайма по 10 минут каждый, перерыв – 10 минут, размер игрового поля – 24 на 12 м, ворота – 1 на 1 м, мяч № 3, составы – 3 против 3 или 4 против 4 без вратарей, замены не ограничены.

Отдых после игры – 10 минут.

После этого – «работа над ошибками», которые были допущены в соревновательной игре.
Возможные упражнения:

- Передачи мяча в парах с последующим ударом по воротам одним из партнеров;
- Удары по воротам с дистанции 6 м;
- Передачи мяча в парах с 5-8 метров. Партнер А набрасывает мяч руками партнеру Б, который останавливает его одним из ранее освоенных способов и бьет по мячу в ворота внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.

Заминка.

Занятие 23.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки, барьеры разной высоты.

Задачи:

- Реализация в играх и в контрольных испытаниях (тестах) умений, приобретенных в тренировочных занятиях.

- Развитие стремления быть лучшим в заданиях тренера.

Разминка.

Ее продолжительность – не более 10 минут. В ходе разминки дети перемещаются по площадке, выполняя упражнения с мячом и без мяча: ходьба по периметру площадки, сгибание и разгибание рук, круговые движения руками. Наклоны из положения стоя, стопы на ширине плеч.

Упражнения с мячом:

- Перекатывание мяча влево – вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно то левой, то правой ногой;
- Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами;
- Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой;
- Легкими движениями ребенок направляет мяч от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии;
- Ведение мяча по прямой линии, попеременно правой и левой ногой, внутренней и внешней частями подъема.

Контрольные испытания:

- ведение мяча через 4 маленьких ворот, расположенных на одной линии на дистанции 10 м (измеряются время и качество ведения);
- то же ведение, но первые и третьи ворота располагаются в одном метре справа от линии, а вторые и четвертые ворота – слева от линии (измеряются время и качество ведения);
- дистанция 10 м, в конце ее маленькие ворота. Ведение мяча 5 м и затем удар по воротам, три попытки с регистрацией точности ударов. Вначале все выполняют первую попытку, потом все вторую и потом третью.
- Прыжок в длину с места.

Контрольная игра.

Игра 4 x 4 на площадке 40 на 20 м, один тайм продолжительностью 5 минут, каждый ребенок должен сыграть не менее трех таймов в разных командах. Тренер оценивает качество выполнения игровых приемов и понимание игры детьми.

Заминка.

Упражнения для развития физических качеств юных футболистов

Координационные упражнения для юных футболистов

1 Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – поднять пятку левой ноги, на счет 2 – одновременно опустить пятку левой ноги и поднять пятку правой ноги. На счет 3 – правая нога в сторону на носок, на счет 4 – исходное положение. То же упражнение, но начать его с подъема пятки правой ноги, выполнять в другую сторону.

2 Исходное положение – ноги на одной линии, руки на поясе. Круговые движения головой. На счет 1-4 – вправо, 5-8 – влево. Спина прямая, амплитуда движения - максимальная. Для усложнения упражнения его можно выполнять с закрытыми глазами.

3 Исходное положение – основная стойка. На счет 1-2 – круг руками вперед, 3 – поворот вправо, руки в стороны, 4 – исходное положение, 5, 6, 7 – пружинистые наклоны вперед к левой ноге (правой рукой коснуться стопы левой ноги, левую руку – вверх), 8 – исходное положение. Затем на счет 9 – 10 – круг руками назад, и далее на счет 11 – 16 упражнение выполняется в другую сторону. При наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

4 Исходное положение – основная стойка. На счет 1-2 – круг правой рукой вперед, на счет 3-4 – круг левой рукой назад, на счет 5-6 – круг левой рукой вперед, на счет 7-8 – круг правой рукой назад. Руки в локтевых суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

5 Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – правая рука в сторону, на счет 2 – левая рука в сторону, на счет 3 – круг правой кистью вперед, на счет 4 – круг левой кистью вперед, на счет 5 – правая рука вниз, на счет 6 – левая рука вниз, на счет 7-8 – два круга плечами назад. То же упражнение, но на счет 3-4 – круги кистями назад, на счет 7-8 – 2 круга плечами вперед.

6 Исходное положение – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вверх. Круговые движения руками. На счет 1-4 – правой рукой вперед, левой – назад; на счет 5-8 – левой вперед, правой назад. Спина прямая, руки в локтевых суставах не сгибать. Можно начинать упражнение из исходного положения основная стойка, правая рука вверх, левая вниз (это более сложный вариант).

7 Исходное положение – основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 – правая рука на пояс, 2 – левая на пояс, 3 – правая перед грудью, 4 – левая перед грудью, 5-6 – два рывка согнутыми в локтях руками, 7-8 – 1,5 круга руками вперед. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.

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

9 Основная стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам. На счет 1 – 2 два круга руками вперед, на счет 3-4 – два круга: правая рука вперед, левая – назад; на счет 5-6 – два круга руками назад; на счет 7-8 – два круга: левая – вперед, правая – назад. Спина прямая.

10 Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – правую руку на пояс, на счет 2 – левую руку на пояс, на счет 3 – правую руку к плечу, на счет 4 – левую руку к плечу, на счет 5 – правую руку вверх, на счет 6 – левую руку вверх, на счет 7 и 8 – два хлопка руками вверх. На счет 9 – левую руку к плечу, на счет 10 – правую руку к плечу, на счет 11 – левую руку на пояс, на счет 12 – правую руку на пояс, на счет 13 – правую руку вниз, на счет 14 – левую руку вниз, на счет 15 и 16 – два хлопка руками внизу. Постепенно увеличивать темп движений. Для усложнения задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 – прыжок, ноги вместе; на счет 2 – прыжок, ноги врозь, на счет 9 – прыжок ноги в стороны, на счет 10 – прыжок ноги скрестно.

11 Исходное положение – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 - наклон вперед, на счет 2 – исходное положение, на счет 3 – поворот туловища вправо, руки в стороны; на счет 4 - исходное положение; на счет 5 – мах правой рукой вперед, на счет 6 – исходное положение; на счет 7 – подъем на носки ног, на счет 8 – исходное положение. То же на другой ноге. Выполнять задание с максимальной амплитудой, следить за осанкой, стараться не терять равновесия и не касаться свободной ногой пола. Для усложнения задания на счет 8 делать перепрыжку на другую ногу.

12 Исходное положение – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 – подъем на носки, на счет 2 – исходное положение, на счет 3 – опора на пятку; на счет 4 - исходное положение; на счет 5 – поворот на 900 , на счет 6 – исходное положение; на счет 7 – мах ногой вперед, на счет 8 – исходное положение. То же на другой ноге. Можно чередовать махи ногой (вперед, назад и в сторону), во время маха – спина прямая, стараться сохранять равновесие.

13 Исходное положение – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 – приседание «пистолетик», на счет 2 – исходное положение, на счет 3 – подъем на носки; на счет 4 - исходное положение; на счет 5 – поворот вправо на 900 , на счет 6 – исходное положение; на счет 7 – мах свободной ногой вперед, на счет 8 – исходное положение. То же на другой ноге. При выполнении «пистолетика» следить за положением свободной ноги. Пятку опорной ноги от пола не отрывать.

14 Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – выпад в сторону на правую ногу; на счет 2 – вернуться в исходное положение. На счет 3 – подъем на носки; на счет 4 - исходное положение; на счет 5 – поворот влево на 900 , на счет 6 – исходное положение; на счет 7 – мах свободной ногой в сторону, на счет 8 – исходное положение. То же на другой ноге.

15 Исходное положение – основная стойка. На счет 1-2 – круг плечами вперед, на счет 3-4 – круг плечами назад; на счет 5-6 – круги (правое плечо вперед, левое – назад), на счет 7-8 – круги (левое плечо вперед, правое – назад). Руки расслаблены, лопатки «опущены». Амплитуда движений – максимальная.

16 Исходное положение – стоя на правой ноге (стопа свободной левой ноги прижата к колену опорной), руки на пояс. На счет 1 – поворот на 450 (на правой ноге в левую сторону), на счет 2 – поворот на 450 (на правой ноге в левую сторону), на счет 3 – поворот на 450 (на правой ноге в левую сторону), на счет 4 – поворот на 450 (на правой ноге в левую сторону). То же упражнение, стоя на левой ноге с поворотом в правую сторону. Более старшим футболистам можно попробовать выполнять это упражнение с закрытыми глазами.

Прыжки.

1 Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; на счет 2 – прыжок ноги скрестно, правая впереди; на счет 3 – прыжок ноги врозь; на счет 4 – прыжок ноги скрестно (правая впереди) с поворотом на 450 влево.

2 Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; на счет 2 – прыжок ноги скрестно, левая впереди; на счет 3 – прыжок ноги врозь; на счет 4 – прыжок ноги скрестно (левая впереди) с поворотом на 450 вправо.

3 Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; на счет 2 – прыжок на правую, левая нога скрестно у пятки; на счет 3 – прыжок с поворотом на 900, ноги в сторону; на счет 4 – прыжок на левую ногу, правая нога скрестно у пятки. Спина прямая, постепенно увеличивать темп.

4 Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 - прыжок с поворотом на 900 влево. На счет 2 - прыжок с поворотом на 900 вправо. На счет 3 - прыжок с поворотом на 1800 влево. На счет 4 - прыжок с поворотом на 1800 вправо. На счет 5 - прыжок с поворотом на 2700 влево. На счет 6 - прыжок с поворотом на 2700 вправо. На счет 7 - прыжок с поворотом на 3600 влево. На счет 8 - прыжок с поворотом на 3600 вправо. При выполнении прыжков максимально активизировать голеностоп. Можно выполнять с различными положениями рук.

5 Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – прыжок «шпагат» (правая нога вперед), на счет 2 – прыжок «шпагат» (левая нога вперед), на счет 3-4 – два прыжка «шпагат» (ноги в сторону). Следить за положением таза, соблюдать ритм, помогать руками.

Упражнения с использованием бега и прыжков.

1 Исходное положение – стоя боком, руки на поясе. На счет 1-4 – бег скрестным шагом (2 шага), на счет 5 – прыжок с поворотом на 900, ноги врозь; на счет 6 – прыжок на правую ногу, левая в скрестном положении сзади; на счет 7 – прыжок с поворотом на 900, ноги врозь; на счет 8 – прыжок на левую ногу, правая в скрестном положении сзади. То же самое в другую сторону. Увеличивать темп движений по мере выполнения упражнения.

2 Бег с изменением направления движения по числу хлопков. Если 1 хлопок - поворот направо, 2 хлопка – поворот налево. Хлопать четко.

3 Исходное положение – полуприсед. На счет 1 – прыжок в полуприсед, на счет 2 – прыжок в основную стойку, на счет 3 – прыжок с поворотом на 1800 влево, на счет 4 – прыжок с поворотом на 1800 вправо (приземление в глубокий присед). Помогать руками (тянуться вперед). Соблюдать ритм прыжков (между прыжками не должно быть длительных пауз).

4 Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – прыжок на правую ногу, на счет 2 – прыжок на 2 ноги, на счет 3 – прыжок с поворотом на 3600 влево, на счет 4 – прыжок с поворотом на 3600 влево.

5 Исходное положение – стоя левым боком вперед. На счет 1-6 – бег скрестным шагом, на 7-8 – прыжок на 1800 – 3600 (для футболистов 6-7 лет). Для футболистов 8-9 лет вместо прыжка можно попытаться сделать «колесо» (с левой руки), у кого не получается – кувырок. Затем из исходного положения: стоя правым боком вперед на счет 1-6 – бег скрестным шагом (другим боком), на 7-8 – прыжок на 1800 – 3600 (для футболистов 6-7 лет). Для футболистов 8-9 лет вместо прыжка можно попытаться сделать «колесо» (с правой руки), или кувырок. 6 Исходное положение – полуприсед, руки сзади. Бег в исходном положении на 10-15 м. Следить за положением таза.

7 Исходное положение – полуприсед. На счет 1-3 – ходьба «гусиным шагом» вперед, на счет 4 – поворот через левое плечо (в положении глубокого приседа). На счет 5-7 – ходьба «гусиным шагом» назад, на счет 8 – поворот через правое плечо (в положении глубокого приседа). На счет 9-11 – прыжки в приседе вперед, на счет 12 – прыжок поворотом на 1800 (в приседе) влево. На счет 13-15 – прыжки в приседе назад, на счет 16 – прыжок поворотом на 1800 (в приседе) вправо.

8 Прыжки на одной или двух ногах в игре «классики». Число квадратов и их размеры определяются возрастом юных футболистов. Например, подойдут квадраты 30 см на 30 см, или кольца диаметром 30 см.

Упражнения со скакалкой(скакалка сложена вчетверо)

Упражнение 1.

- прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую дети должны вращать вперед.

Отталкиваться двумя ногами.

- То же самое, но скакалку вращать назад.
- Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

Упражнение 2.

• на счет 1 – прыжок через скакалку вперед; 2 – прыжок через скакалку назад; 3-4 – круг руками назад.

• на счет 1 – прыжок через скакалку назад; 2 – прыжок через скакалку вперед; 3-4 – круг руками вперед.

Упражнение 3.

• на счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую ногу, левая сзади в скрестном положении; 3 – прыжок, ноги в стороны; 4 – прыжок на левую ногу, правая сзади в скрестном положении; 5-8 – прыжки с ноги на ногу.

Упражнение 4.

• на счет 1-2 – прыжок на правой ноге, руки в стороны; 3-4 – прыжок на левой ноге, руки скрестно; 5-6 – прыжок на левой ноге, руки в стороны; 7-8 – прыжок на правой ноге, руки скрестно. Прыжки выполнять ритмично, следить за положением спины.

Упражнение 5.

• на счет 1 – прыжок на двух ногах; 2 – прыжок на правой ноге; 3 – прыжок на двух ногах; 4 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки; 5 – прыжок на двух ногах; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах; 8 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки. В прыжке с двойным прокрутом работать предплечьями.

Упражнение 6.

•• на счет 1 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 2 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 3 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 4 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 5 – прыжок на правой ноге; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 8 – прыжок на двух ногах, с двойным прокрутом. Следить за ритмом прыжков.

Упражнение 7.

•• на счет 1 – прыжок на двух ногах вперед, руки в стороны; 2 – прокрут скакалки вперед справа; 3 – прыжок на двух ногах назад, руки в стороны; 4 – прокрут скакалки назад справа; то же в другую сторону.

Упражнение 8.

•• прыжки с ноги на ногу, скакалка вращается назад. Постепенно повышать темп. Комплекс упражнений с мячом.

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

- Броски мяча вверх на высоту до 1 м, ловля его обеими руками (4 – 5 повторений);
- Броски мяча вверх и ловля его обеими руками после хлопка в ладоши (4 – 5 повторений);
- Удар мячом о газон (пол) и ловля его после отскока. Руки поднять вперед-вверх, отвести немного назад за голову, затем резким движением вперед-вниз ударить мячом по газону (полу), так, чтобы мяч отлетел как можно выше, поймать падающий мяч (5 – 6 повторений);
- Бросок мяча в стенку и ловля его после отскока. Игрок встает лицом к стене, отводит руки с мячом вверх-назад за голову, бросает мяч перед собой в стену и ловит его (5 – 6 повторений);
- Бросок мяча вверх и ловля его обеими руками после приседа. Бросить мяч вверх, присесть, выпрямиться, поймать мяч (4 – 6 повторений).

Эстафеты.

Эстафета 1. В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены 2 круга, потом стоит скамейка, в конце дистанции – конус. Обежать первый круг справа, обежать следующий круг слева, 3 – 4 раза прыгнуть боком через скамейку, 4 – добежать до конуса и сделать там прыжок на 3600, 5 – пробежать по узкому краю скамейки. Вернуться в конец колонны.

Эстафета 2. В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены 2 круга, в конце дистанции – конус. Пропрыгать на одной ноге круг справа, 2 – пропрыгать следующий круг на другой ноге слева, 3 – сделать колесо с левой руки, 4 – сделать колесо с правой руки, 5 – прыжки через мяч: вперед, назад, вправо, влево; 6 – вернуться к месту старта бегом спиной вперед.

Эстафета 3. В колоннах по 4 футболиста. Пробежать по узкому краю гимнастической скамейки, выполнить колесо, обежать конус, вернуться к скамейке и пролезть под ней, вернуться бегом в конец своей колонны. Колесо можно заменить прыжком с поворотом на 3600 или кувырком вперед.

Эстафета 4. В колоннах по 6 – 8 футболистов. Исходное положение сидя, руки сзади. Приподнять таз и по сигналу передвигание вперед в таком положении 5 м. Обратное – прыжками на одной ноге.

Эстафета 5. в колоннах по 4 – 8 футболистов, на дистанции 10 м – по 2 стойки и по 2 барьера. Обежать стойки, перепрыгнуть через 1 барьер, подлезть через второй.

Подвижные игры.

В конспектах этой поурочной программы есть рекомендации по использованию подвижных игр. Ниже приводится описание ряда таких игр, придуманных Л. В. Былеевой и В.Г. Яковлевым.

Двигательная деятельность в каждой из них способствует развитию внимания, решительности и сообразительности. В любой подвижной игре развиваются ловкость, умение быстро набирать скорость бега и так же быстро тормозить, быстро изменять направление бега.

В тех случаях, когда в тренировке согласно содержанию конспекта предполагается подвижная игра, тренер выбирает ее из приведенных ниже. Или из учебника «Подвижные игры».

Игра «Быстро по местам».

Все играющие строятся в одну или две колонны и вытягивают руки вперед, слегка касаясь ими плеч впереди стоящих. По сигналу тренера «На прогулку!» дети разбегаются в разные стороны. По второму сигналу «Быстро по местам» они должны построиться в исходное положение: в одну или две колонны, руки вперед, на плечах впереди стоящих. Победителями становятся те, кто быстрее занял свое место в колонне.

Чтобы игра проходила веселее и не превращалась в стандартное упражнение, в ней нужно постоянно что-нибудь менять. Например, исходное положение. Оно может быть сидя или стоя на коленях, можно построить детей в круг или в 2 круга, положить только правую (левую) руку на плечо впереди или рядом стоящего партнера и т.д.

Игра «К своим флажкам».

Все играющие, разделившись на несколько групп по 3-5 человек, становятся в кружки, располагаясь по всей площадке. В центре каждого кружка становится один играющий с флажком.

По сигналу тренера все, кроме стоящих с флажками, отбегают к краям площадки, поворачиваются к ней спиной и закрывают глаза. В это время игроки с флажками тихо и быстро меняют свои места. По сигналу тренера «Все к своим флажкам!» дети открывают глаза, быстро поворачиваются, ищут свой флажок и быстро бегут к нему, становясь там в кружки.

Победители: а) в индивидуальном зачете – игрок, прибежавший к своему флажку первым; б) в командном зачете – группа, собравшаяся первой вокруг своего флажка.

Флажки должны быть разного цвета, можно строиться не в кружки, а в колонны или любые другие фигуры.

Игра «Отгадай, чей голосок».

Играющие становятся в круг. Один из них – в середине круга с закрытыми глазами. Все играющие идут по кругу вправо (влево) и поют (говорят): «Мы составили все круг, повернемся разом вдруг». Один из стоящих в круге произносит «Скок, скок, скок», и далее песню продолжают все: «Угадай, чей голосок».

Стоящий в центре с закрытыми глазами должен отгадать кто пел, и если ему удалось это, то признанный идет в середину, а тот, кто отгадывал, становится в круг. Не всегда водящий правильно определяет сказавшего слова «Скок, скок, скок». Поэтому тренер устанавливает, сколько раз может угадывать водящий, после чего он сменяется, независимо от того, угадал или нет.

Игра «Ловкие ребята».

На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два «дома». Расстояние между ними – 15-20 шагов. Между домами посередине площадки находится водящий. Все остальные играющие находятся на одной стороне площадки, за линией дома. Если игра проводится на большой площадке, то надо ограничить ее с боков линиями, расстояние между которыми 10 шагов.

Описание игры. Водящий, находясь посередине, громко произносит: «Раз, два, три!». В ответ все играющие говорят хором:

«Мы веселые ребята,
Любим бегать и играть,
Ну, попробуй нас догнать!»

После этого все дети перебегают на противоположную сторону за линию дома. Водящий ловит перебегающих. Пойманные отходят в сторону. Затем, когда все дети перебежали, водящий опять дает сигнал «Раз, два, три!», и все, прокричав речитатив, бегут в свой первый «дом». Там подсчитывают пойманных, выбирают нового водящего из непоиманных. Пойманные снова входят в группу, и игра начинается сначала.

Игра проводится 3-4 раза, после этого отмечаются лучшие ребята, ни разу не попавшиеся, и лучшие водящие, сумевшие поймать больше ребят.

Правила игры:

- Перебегать на другую сторону можно только после слов «.. попробуй нас догнать».
- Нельзя, выбежав из-за линии, бежать назад за нее. Игрок, сделавший это, считается пойманным.
- Поймать – это значит дотронуться до играющего.
- Чтобы пойманные дети не бездействовали, можно их только подсчитывать и снова вводить в игру.

Игра «Кот идет» (Совушка)».

В углу площадки очерчивается «дом» для «кота». По периметру остальной части площадки в холодную или сырую погоду расстилают на газоне 5-8 ковриков. Из играющих выбирается водящий – «кот», остальные играющие – «мышки». «Кот» уходит в свой дом, а «мышки» садятся на свои коврики.

Тренер выходит на середину площадки и говорит:

«Мышки, мышки, выходите,
Порезвитесь, попляшите,
Выходите поскорей,
Спит усатый кот-злодей».

«Мышки» выбегают на середину площадки и начинают приплясывать со словами: «Тра-та та, тра-та та
Не боимся мы кота».

По сигналу тренера «Кот идет» все «мышки» застывают на месте без движения, а «кот» крадется к ним и смотрит, кто шевелится из «мышей». Если какая-нибудь «мышка» пошевелится, «кот» забирает ее к себе в дом. «Кот» ловит «мышей» до тех пор, пока тренер не скажет: «кот ушел».

«Кот» уходит в свой дом, а «мышки» опять начинают бегать, танцевать и припевать до следующего сигнала «Кот идет».

«Кот» по сигналу тренера выходит несколько раз, после чего подсчитываются пойманные им «мышки», выбирается новый «кот» из не пойманных, а пойманные начинают играть со всеми. После нескольких игр отмечаются лучшие «мышки», ни разу не попавшиеся «коту», и лучший водящий – «кот», сумевший поймать наибольшее число «мышек».

Правила игры:

- Когда кот выходит на площадку, мыши замирают, и шевелиться могут только те, которых кот не видит;
 - Если дети устают, то пойманные «мыши» не принимают участия в очередной игре и отдыхают.
- Вариант игры. Построение игры то же, только тематическое содержание другое. Вместо кота в качестве водящего выбирается сова. Все остальные изображают мышей. По сигналу тренера «День»

сова засыпает, а мышки начинают бегать и играть. По сигналу «Ночь» сова просыпается и идет ловить мышей, а они останавливаются и не шевелятся.

Игра «Заяц без логова».

Играющие, за исключением двух водящих, разбиваются на группы по 3 – 5 человек. Каждая группа образует кружок. Кружки размещаются в разных местах площадки на расстоянии 3-6 шагов один от другого. Каждый кружок – «логово». В каждом логове первый номер становится в середину его и изображает собой зайца. Один из водящих становится «зайцем», не имеющим логова, а другой – «охотником». Водящие становятся в стороне от кружков.

Тренер дает команду о начале игры: «Раз, два, три!». На «раз» водящий заяц начинает убежать, на «три» охотник начинает ловить его. Заяц, спасаясь от охотника, может вбежать в любое логово. В этом случае заяц, находившийся там, должен выбежать из логова, а охотник начинает преследовать его. Если охотник поймает зайца, то они меняются ролями.

Правила игры:

- охотник может ловить зайца только тогда, когда он находится вне логова.
- Заяцы не могут пробежать через логово. Если заяц вбежал в логово, то он в нем должен остаться;
- Как только заяц вбежал в логово, бывший там заяц должен немедленно выбежать.
- Для того, чтобы все побывали в роли зайца, надо, после того как первые номера зайцев побегали, остановить игру и предложить стать зайцами имеющим вторые номера, а первым – занять места в кружках. Можно смену зайцев проводить каждый раз, после того как заяц вбежит в кружок. Место вбежавшего занимает кто-либо из стоящих в логове (по очереди), а он становится на его место.

Игра «Пустое место» («Кто скорей»).

Все играющие, за исключением одного водящего, становятся в круг на расстоянии шага один от другого. Водящий становится за кругом. По сигналу тренера он бежит вдоль круга, касается рукой одного из стоящих в круге и продолжает бег вокруг круга в ту или иную сторону. Тот, кого коснулся водящий, немедленно бежит вокруг круга в противоположную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место и занять его.

Кто раньше займет пустое место, тот там и остается, а опоздавший водит.

Игра «Кто подходил?».

Все играющие становятся в круг. Выбирается водящий, он становится в центре круга и закрывает глаза. По указанию тренера один из стоящих в круге подходит к водящему и коснувшись его рукой, называет по имени (изменив при этом свой голос). Затем игрок возвращается на свое место в круге. После этого тренер разрешает водящему открыть глаза и сказать, кто к нему подходил. Если он угадал, то подходивший и водящий меняются местами. Если же не отгадал, то продолжает водить. И так три раза; после чего тренер меняет водящего.

Игра «Запрещенное движение».

Все играющие и тренер становятся в круг. Тренер просит детей выполнять вслед за ним движения. Но перед этим он показывает им одно движение, которое выполнять нельзя. Например, «руки вперед-вверх».

Дети повторяют за тренером движения: руки в стороны-вверх, руки на пояс; правая рука вверх, левая нога в сторону и т.д. Внезапно тренер делает запрещенное движение. Тот из играющих, кто ошибочно повторил его за тренером, делает шаг вперед или штрафует. Штрафом может быть кувырок, прыжки и т.п.

Игра «Два мороза».

На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями дом и школа. Расстояние между ними – от 10 до 20 шагов. Выбираются два «мороза». Остальные – «ребята». Они собираются за линией «дома», а посередине на «улице» стоят два «мороза».

«Морозы» обращаются к «ребятам» со следующими словами:

«Мы два брата молодые, два мороза удалые».

Один из них, указывая на себя, говорит: «Я мороз – красный нос», а другой: «Я мороз – синий нос», а вместе – «Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?». Все ребята отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!»

После этих слов играющие бегут из дома в школу. «Морозы» ловят и «замораживают» перебегающих, и те сейчас же останавливаются и стоят неподвижно на том месте, где их «заморозил» мороз.

Затем морозы опять обращаются к ребятам с теми же словами, а ребята, ответив, перебегают обратно в дом, по дороге выручая «замороженных» ребят: дотрагиваются до них рукой, и они присоединяются к остальным игрокам. Морозы ловят ребят, то есть «замораживают» и тем самым не дают возможности им выручать «замороженных». После двух пробежек выбирают новых морозов из не пойманных, а пойманных подсчитывают и отпускают. Они присоединяются к остальным игрокам.

Игра продолжается до 3-4 смен водящих, после чего отмечаются лучшие ребята, не попавшиеся морозам ни разу, а также лучшая пара «морозов».

Правила: 1) Играющие выбегают из дома только после слов «И не страшен нам мороз». 2) Нельзя бежать обратно в дом и нельзя задерживаться в доме. И в том, и в другом случае игрок считается пойманным.

Игра «Волк во рву».

Посередине площадки проводятся две линии, между ними – 2 шага. Этот коридор изображает «ров». Выбирается один или два «волка». Волки становятся во рву. Все остальные играющие – «козы», размещаются на одной стороне площадки за линией «дома». На противоположной стороне площадки чертится линия «пастбища».

По сигналу тренера козы бегут на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. Волки, не выходя из рва, стараются осалить возможно большее количество коз. Осаленных подсчитывают и они опять входят в игру.

Игра повторяется несколько раз, и после этого выбирают новые волки.

Выигравшими считаются те козы, которые ни разу не были пойманы, и пара волков, осалившая большее количество коз.

Правило: если коза перебежала, а не перепрыгнула через ров, она считается пойманной. Игра «Падающая палка».

5-6 человек образуют круг, один, водящий, с гимнастической палкой в центре. Он ставит ее на пол, придерживая одной рукой. Водящий, придерживая палку рукой, называет имя одного из игроков, и отпускает палку. Названный должен подскочить и схватить палку, пока она не упала. Если ему удастся поймать палку, то он возвращается на свое место. Если не поймает, то становится водящим, а бывший водящий становится в круг.

Тренировочные занятия для обучения технике ведения мяча План-конспект занятия № 24.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Основная задача занятия: «Обучение технике ведения мяча ударами по нему».

Подготовительная часть:

Ведение мяча ранее изученными способами на площадке 20x20 м в различном направлении, избегая столкновений.

Разминка с мячами.

- Мяч в руках, поднятых вверх, сделать наклон и вернуться в исходное положение;
- Мяч в руках, поднятых вверх, наклоны в левую, правую стороны;
- Мяч в руках, вытянуть ногу, перенести мяч левой рукой под бедром ноги и опустить ее, вытянуть левую ногу, перенести мяч правой в левую руку;
- Ноги поставить на ширину плеч, наклониться и по восьмерке провести мяч между ног;
- Подбросить мяч вверх на небольшую высоту – ударить бедром правой ноги – поймать мяч и т.д.
- То же, но левой ногой;
- Несильно ударить мяч о грунт (пол) и после отскока ударить голеноостопом (подъемом) вверх и поймать мяч, поочередно меняя ноги;
- Ведение мяча на площадке 20x20 м ранее изученным способом, контролируя свой мяч, необходимо выбить мяч у любого игрока;
- Передачи мяча, любым способом, партнеру, упражнение выполнять в парах, передвигаясь на небольшой скорости;
- Игра один на один.

Основная часть.

Обучение технике ведения мяча легкими ударами то правой, то левой ногой по нему. Для выполнения этого приема необходимо чтобы носок правой или левой ноги был направлен к земле, при этом мяч должен находиться перед футболистом. Необходимо наносить легкие последовательные удары подъемом в нижнюю часть мяча.

Примерные упражнения для изучения приема:

- 1 Ведение мяча правой ногой. В ходьбе, легкими ударами в нижнюю часть мяча.
- 2 То же, но в легком беге.
- 3 Ведение мяча левой ногой. В ходьбе, легкими ударами в нижнюю часть мяча.
- 4 То же, но в легком беге.
- 5 Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой.
- 6 Ведение мяча в легком беге попеременно то правой, то левой ногой.
- 7 Ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота.
- 8 Ведение мяча левой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота.
- 9 Ведение мяча попеременно то правой, то левой ногой с последующим ударом в маленькие ворота.
- 10 Игра 2 против 2 на маленькой площадке (15x15 м).
- 11 Жонглирование головой.
- 12 Передача мяча на небольшое расстояние ранее изученным способом в движении в парах.
- 13 Игра 4x4 на площадке 25x25 м. с неограниченным числом касаний.
- 14 Удары по катящемуся навстречу мячу с 15 м по воротам.
- 15 Игра 3x3 на площадке 20x20 с воротами без вратарей.

III. Заключительная часть.

Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление. Задание на дом.

План-конспект занятия № 25

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Основная задача занятия: «Обучение технике ведения мяча внутренней и внешней частями подъема стопы».

Ведение мяча (или дриблинг) широко используется игроками в современном футболе.

Дриблинг применяется для выхода на свободную позицию, когда партнеры закрыты, некому отдать пас или сделать нацеленную передачу. Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы, а иногда носком

Игрок наносит несильные удары (толчки) по мячу одной или попеременно обеими ногами. Чтобы мяч находился под контролем, ему необходимо придавать обратное вращение. Для этого наносятся удары (толчки) в нижнюю часть мяча.

Голова при ведении мяча должна быть приподнятой, чтобы видеть игровую ситуацию, в которой находятся игроки противника и футболисты своей команды.

Необходимо быть внимательным, мяч не следует далеко отпускать от себя, так как противник получит возможность отобрать или выбить его и тем самым сорвать атаку. Желательно мяч вести дальней ногой от противника.

Сначала юных футболистов необходимо обучать приему, имеющему наибольшее применение в игре: ведение внешней частью подъема. После этого переходить к освоению техники ведения внутренней частью подъема и, наконец, к попеременному применению этих приемов.

Подготовительная часть. Примерные упражнения и последовательность обучения.

Разминка.

1 Ведение мяча внешней и внутренней стороной подъема, попеременно правой и левой ногой, в ходьбе.

2 То же самое, в медленном беге, в каждом шаге касаться мяча ногой.

3 То же самое, но мяч вести между стоек, зигзагообразно.

4 Ведение мяча по кругу – диаметром 5-6 метров. По часовой стрелке – ведение внутренней стороной подъема, а против хода часовой стрелки – внешней стороной подъема.

5 Ведение мяча внутри центрального круга разными сторонами стопы. Для того, чтобы не столкнуться с партнерами, необходимо почаще двигаться с поднятой головой.

Рекомендация: как только тренер видит, что у детей возникает апатия к ведением, он начинает чередовать упражнения по ведению мяча с жонглированием, передачами, играми и т.п.

Основная часть.

1 Ведение мяча по прямой линии, попеременно внутренней и внешней сторонами подъема, на дистанции 8-10 метров, с последующим ударом по воротам (их размер – высота 2 метра, ширина 3-5 метров). Удар наносится ранее изученными способами, которые назовет тренер.

2 Ведение мяча внутренней стороной подъема, короткий пас партнеру с игрой в «стенку», и удар по воротам внутренней стороной подъема.

3 Ведение мяча внешней стороной подъема, короткий пас партнеру с игрой в «стенку», и удар по воротам внешней стороной подъема.

4 Ведение мяча внутренней стороной подъема с обыгрышем соперника любым способом, с последующим ударом по воротам.

5 Ведение мяча внешней стороной подъема с обыгрышем соперника любым способом, с последующим ударом по воротам.

6 Жонглирование различными способами: головой, бедром, стопой.

7 Квадрат 4x4 на площадке 20x20 м: ведение мяча внешней и внутренней сторонами стопы.

Задача: осалить игрока соперника рукой, не теряя, при этом, контроля над своим мячом.

- 8 Передачи мяча различными способами партнеру на расстояние 8-10 метров.
- 9 Эстафета в колоннах из 4-х футболистов.

Тренировочные занятия для обучения технике ударов по мячу

План-конспект занятия № 26

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Основная задачи занятия: «Обучение технике ударов по мячу серединой подъема стопы».

Этот способ удара наиболее точен, так как при его выполнении площадь стопы наибольшая и не нужен большой замах. Используется при выполнении коротких и средних передач мяча, а также при нанесении ударов по воротам с небольшого расстояния. Бьют внутренней стороной стопы как с места, так и с короткого разбега – 3-4 шага.

Согнутая в коленном суставе опорная нога ставится несколько сбоку и в стороне от мяча, носок направлен в цель предстоящего удара. Бьющая нога с развернутой наружу стопой отводится назад, а потом энергично выпрямляется. При соприкосновении с мячом носок стопы должен быть напряжен и слегка приподнят вверх, голеностопный сустав закреплен, и корпус наклонен вперед в сторону опорной ноги. Удар наносится в середину мяча, чуть ниже или чуть выше (в зависимости от желаемой траектории – верхом или низом). После соприкосновения продолжается движение бьющей ноги с мячом, что обеспечивает длительное приложение силы и повышает скорость и дальность полета.

Подготовительная часть. Разминка.

- 1 ведение мяча (способ определяет тренер);
- 2 ведение мяча, находящегося между правой и левой серединой стоп;
- 3 ведение мяча стопой, попеременно накатывая мяч от носка к пятке и наоборот;
- 4 партнеры располагаются лицом друг к другу на расстоянии 5 м. Они перемещаются по полю, сохраняя эту дистанцию, и игрок без мяча движется спиной вперед. Игрок делает передачу – партнер останавливает мяч и продолжает движение. После 10 передач игроки меняют позиции.
- 5 один игрок сидит, второй в 5 м от него и набрасывает мяч верхом. Партнер поднимается и ударом головой, в прыжке возвращает мяч. После 10 ударов смена позиций. Рекомендация: это упражнение может оказаться очень сложным для некоторых детей. Но периодически тренер должен давать такие сложные задания, и внимательно смотреть какие дети их выполняют, а какие – нет.
- 6 мяч в вытянутых вперед руках у одного футболиста. Второй, попеременными махами правой и левой ног, должен касаться мяча. После 10 касаний смена позиций.
- 7 ведение мяча в движении. По сигналу тренера все игроки одновременно посылают мяч на 5-8 м вперед и тут же стартуют к нему. Выполнить по 10 стартов.
- 8 жонглирование мячом различными способами.
- 9 эстафета, 4 команды в колоннах по 4 игрока. Старт к стойке, расположенной в 10 м, обежать ее и возврат на исходную позицию спиной вперед.
- 10 передачи мяча в парах.

Основная часть: обучение технике ударов по мячу внутренней стороной стопы.

- 1 имитация техники удара без мяча.
- 2 удары в стенку, стойку или в гимнастическую скамейку с 5-6 м внутренней стороной стопы.
- 3 в парах, расстояние 6-8 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы друг другу.

4 в тройках, на одной линии в 5-6 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы. Крайние игроки с мячами, пас партнеру в центр.

игроки располагаются по линии условного круга. рис.

36.

По очереди в одно касание передают мяч игроку через центральную зону круга друг от друга с перемещением - смена мест «за мячом» к линии круга.

1 удары внутренней стороной стопы с 8-11 м по воротам.

2 Жонглирование мячом, различными способами.

3 Игра 2x2 – контроль мяча, отбор мяча различными способами, передача свободному партнеру внутренней стороной стопы.

4 Игра 4x4 на площадке 30 на 20 м.

5 Заключительная часть.

6 Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление. Задание на дом.

План-конспект занятия № 27.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Основная задача занятия: «Обучение технике ударов по мячу внешней частью подъема»

Подготовительная часть. Разминка:

- Ведение мяча на ограниченной площадке в различном направлении, используя все пространство площадки. При ведении мяча не мешать и не сталкиваться с другими игроками. -

Общеразвивающие упражнения с мячом:

- Передачи мяча двумя руками от груди;
- Передачи мяча двумя руками с правого бока;
- Передачи мяча двумя руками с левого бока;
- Передачи мяча из-за спины через голову;
- Передачи мяча из-за спины после наклона и касания мячом газона.

- Ведение мяча с продвижением вперед и передачей друг другу в одно касание правой и левой ногой.

- Салочки в парах на ограниченной площадке.

- Жонглирование мячом – мяч у каждого: а) ногами; б) головой.

Основная часть.

Обучение технике удара по мячу внешней частью подъема.

Удар по мячу внешней частью подъема используется при выполнении передач мяча на короткое и среднее и расстояние, а также ударах – угловых с угла штрафной площадки, штрафных и свободных. Перед ударом игроку необходимо двигаться прямо к мячу или несколько сбоку по предполагаемому направлению траектории полету мяча. Опорная нога должна слегка быть согнута в коленном суставе, и ее необходимо поставить сбоку от мяча, не мешая движению ноги, выполняющей удар, которая отводится назад, вес тела переносится на опорную ногу. Голеностопный сустав с оттянутым, закрепленным носком, разворачивается внутрь. Удар наносится в нижнюю боковую часть мяча. Высота полета будет зависеть от постановки опорной ноги. Если нога будет находиться на большом расстоянии сзади от мяча, тем выше будет полет мяча. Если опорная нога будет находиться на одной

линии с мячом, удар будет более точным и его полет будет направлен к выбранной цели – воротам или партнеру.

Необходимо помнить о технических ошибках, описанных выше и стараться не допускать их.

Примерные упражнения:

- 1 Занимающиеся в парах находятся на расстоянии 5 м и выполняют движение и имитируют удар.
- 2 выполняют удар по неподвижному мячу, посылая его партнеру.
- 3 выполняют удар какой-либо частью подъема с шага.
- 4 удар с небольшого разбега низом и верхом.
- 5 удар с расстояния 8-10 м по воротам.
- 6 удар – передача мяча в движении низом.
- 7 удар – передача мяча партнеру верхом.
- 8 мяч посылается верхом вратарю, который ловит его и накатывает его игроку для удара.

В зависимости от усвоения техники выполнения, удары выполняются на различное расстояние по указанию тренера.

9 игра в ручной мяч, а передачи мяча выполняются ударом по нему внешней частью подъема.

10 ведение мяча, пас партнеру, игра в стенку, удар по воротам с 10 – 16 м (в зависимости от возраста).

11 игра 4 против 4 на небольшой площадке с 4 малыми воротами.

Заключительная часть. Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление. Задание на дом.

План-конспект занятий № 28

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, стойки маркеры

Основная задача занятия: «Обучение технике ударов по мячу внутренней частью подъема».

Подготовительная часть. Разминка.

1 Квадраты 5х3 на площадке 15 на 15 м с паузой (или с паузами) для выполнения общеразвивающих упражнений.

2 Рывки на отрезках 5-7 м из разных исходных положений: после кувырка вперед; после кувырка назад; после кувырка через плечо.

3 Передачи мяча ударами с места различными способами на расстояние 12-15 м.

Основная часть.

Упражнения для обучения технике ударов по мячу внутренней частью подъема:

а) выполняются в колоннах из 4 игроков. Футболист первой колонны ведет мяч до стойки, после чего наносит удар по мячу правой ногой – внутренней частью подъема. Футболист второй четверки делает то же самое, но бьет внутренней частью подъема левой ногой. После ударов футболисты меняются местами;

б) упражнение выполняется в колоннах по 4 игрока. Колонны располагаются одна напротив другой на расстоянии 7 – 8 м, игроки первой колонны – с мячами. По сигналу тренера первый игрок колонны 1 посылает мяч внутренней частью подъема первому игроку колонны 2, тот, в свою очередь, сбрасывает ему мяч под удар. Удар выполняется внутренней частью подъема. Игрок после удара встает в колонну 2, а сбросивший мяч – в колонну 1. Периодически игроки колонн меняются заданиями;

в) жонглирование мячом по заданию тренера.

г) квадраты 3x3 на площадке размером 20x20 м. Использовать ранее освоенные приемы (ведение мяча, передачи, финты).

Заключительная часть. Ходьба, медленный бег, упражнения на расслабление. Задание на дом.

План-конспект занятий № 29

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры

Основная задача занятия: «Обучение технике ударов по мячу внутренней частью подъема из различных позиций».

Подготовительная часть. Разминка.

1 «Игра в регби» 8x8 на площадке размером 30x20 метров с заданием: завести мяч за лицевую линию.

2 Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.

3 Бег на коротких отрезках с изменением направления движения, из различных исходных положений:

- Из исходного положения «стоя»;
 - Периодически во время ходьбы;
- Из исходного положения «сидя» (по сигналу быстро встать и стартовать);
 - Из исходного положения «лежа на животе» (по сигналу резко встать, стартовать на 5 м вперед, остановиться и быстро вернуться в исходное положение);
- Из исходного положения «сидя спиной друг к другу и боком по направлению движения» (по сигналу быстро встать, рывок на дистанции 10 м в паре).

4 Разминка с мячами: ведение мяча с последующей передачей партнеру на его движение.

5 Жонглирование мячом в парах (держат мяч различными способами вверх).

Основная часть:

1 Удары по неподвижному мячу внутренней частью подъема по воротам (без вратарей, с расстояния от 5 до 6 м, 7-8 м, 9-10 м и 11-12 м в зависимости от возраста и длительности занятий футболом).

2 Передачи мяча в парах с 5-8 метров. Партнер останавливает посланный ему мяч любым способом, в том числе и руками, и затем накатывает его обратно под удар внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.

3 Передачи мяча в парах с 5-8 метров. Партнер А набрасывает мяч руками партнеру Б, который останавливает его одним из ранее освоенных способов и бьет по мячу в ворота внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.

4 По сигналу тренера футболист бежит к стойке, обегает ее, двигается к мячу и наносит с 5-8 м удар по мячу внутренней частью подъема. Чтобы не было очереди, нужно выполнять это задание в нескольких группах, устроив соревнование «кто больше забьет мячей»;

5 Игроки, в зависимости от возраста, располагаются с 5 до 8 м и далее от ворот. По сигналу тренера, игрок подбрасывает мяч и, не давая ему опуститься, наносит удар по воротам внутренней частью подъема.

- 6 Игра в ручной мяч на ограниченной площадке, ловить мяч можно руками, а передавать мяч партнеру – ударом с рук внутренней частью подъема.
 - 7 Удары по мячу внутренней, внешней частью подъема, прямым подъемом.
 - 8 Жонглирование бедром, голеностопом, головой, с последующей передачей партнеру.
 - 9 Квадраты 5х3 на площадке 20 на 20 м, количество касаний неограниченно.
 - 10 По заданию тренера следующее упражнение (см. конспект № 26).
- Заключительная часть. Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление. Домашнее задание.

План-конспект занятий № 30

Инвентарь: мячи футбольные, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Основная задача занятия: «Обучение технике ударов по мячу внутренней частью подъема».

Удар внутренней частью подъема используется для пере дач мяча на различное расстояние, ударов по воротам со средних и малых дистанций. Часто им пользуются при выполнении свободных, штрафных и угловых ударов.

Благодаря большой площади соприкосновения ноги с мячом, этот прием точен. Разбег для удара по неподвижному мячу делается сбоку и как бы по «дуге» с равномерным ускорением. При приближении к мячу опорная нога сгибается в колене и ставится несколько позади и сбоку от мяча. Туловище отклоняется в сторону от мяча, и вес тела переносится на опорную ногу. Одновременно с последним шагом разбега бьющая нога, согнутая в колене, отводится при замахе несколько снаружи. Затем она несколько распрямляется и в момент касания мяча напрягается в голеностопном суставе. В зависимости от того, на какой высоте предполагается послать мяч, удар наносится ниже середины, в середине или чуть выше середины мяча.

Подготовительная часть. Разминка.

1 Медленный бег, ходьба. Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса, туловища, тазобедренного сустава, нижних конечностей. Особое внимание обратить на растяжение мышц, прилегающих к коленному и голеностопному суставам (маховые движения ногами вперед, назад, в стороны, вверх, приседания на двух ногах с последующим выпрыгиванием, вращательным движениям коленных суставов, ходьба на внутренней и внешней части стоп ног).

2 Имитация удара по мячу внутренней стороной стопы.

3 Беговые упражнения, способствующие развитию быстроты (как можно более частый семенящий бег, быстрые прыжки вперед-вверх с ноги на ногу и т.п. упражнения).

4 Старты на 5 – 8 м из различных исходных положений.

5 Эстафета (с использованием челночного бега).

Разминка с мячами:

- ведение мяча в парах;
- передачи мяча на расстояние от 5 до 8 метров; • жонглирование мячом в парах различными способами.

Основная часть.

1 В парах. Удар-передача внутренней стороной подъема по неподвижному мячу на расстояние 5-8 метров с места, мяч послать низом.

2 Партнеры стоят на расстоянии 8-10 метров, поочередно посылая мяч внутренней стороной подъема друг другу верхом.

3 Удар по катящемуся мячу - партнеры располагаются в 10 метрах друг от друга. Один из них накатывает мяч

(руками, серединой стопы и т.д.), второй бьет по мячу, возвращая его партнеру. Удар наносится внутренней стороной подъема.

4 Удар с шага. Отойти от мяча на 1,5 – 2 метра, сблизиться с ним и выполнить передачу партнеру.

5 Короткие ведения, пас вперед внутренней стороной подъема партнеру с одновременным рывком в оговоренное тренером место.

6 «Футбольный крикет». Два игрока, один устанавливает кегли стойкой (три на расстоянии 8-10 метров от бьющего). Второй бьет. Сбитую стойку, кеглю поставить на место.

7 Жонглирование мячом (индивидуальное) по заданию тренера (голеностопами, бедром, головой).

8 Квадраты 4x4 на площадке размером 20x20 м, завести мяч за линию и остановить его.

9 Заключительная часть. Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление.

План-конспект занятий № 31

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы

Основная задача занятия: «Обучение технике ударов по мячу прямым подъемом».

Подготовительная часть. Разминка.

Ведение мяча внутренней и внешней сторонами стопы, по команде тренера остановка мяча подошвой.

Ведение в парах с последующей передачей мяча ударом внутренней стороной стопы.

Общеразвивающие упражнения:

- круговые вращения руками вперед, назад;
- повороты прямыми руками в правую, левую стороны;
 - руки поднять вверх, ноги поставить шире плеч, три наклона – выпрямиться;
 - попеременные маховые движения ногами;
 - в движении – подскоки двумя ногами;
 - эстафета в парах: 2 команды по 4 занимающихся. По сигналу тренера, держась за руки, обежать стойку и быстро вернуться в колонну, стать последними.

Основная часть.

1 Обучение технике удара по мячу серединой подъема.

Удар выполняется с прямого разбега по отношению направления предполагаемого полета мяча. Опорная нога, слегка согнутая в колене, ставится на одной линии с мячом, в 12-15 см от него. Бьющая нога отводится назад и сильно сгибается в колене, маховым движением бедра она выносится вперед. Голень быстро движется вперед к мячу.

Удар наносится точно в середину мяча. Опорная нога приподнимается на носок, а туловище наклоняется вперед. Одновременно с бьющей ногой рука, разгибаясь в локте, отводится назад, а противоположная выбрасывается вперед-вверх. В начале необходимо выполнить имитацию ударного движения. Затем удар по неподвижному мячу, с места, на расстояние 7-8 м партнеру. Удары с шага или с разбега – на расстояние 8-10 м.

Удар по катящемуся мячу. Игрок накатывает мяч вперед рукой перед собой и с нескольких шагов разбега выполняет удар в сторону партнера. Расстояние между двумя партнерами – 10-12 м. Один из них накатывает мяч внутренней стороной стопы партнеру, который ударом серединой подъема по катящему мячу возвращает его назад. Футболист останавливает мяч подошвой и вновь накатывает его партнеру.

2 2. Игровое упражнение – двое против одного. Необходимо, перемещаясь по площадке, передавать мяч партнеру. Задача отбирающего игрока – перехватить мяч.

3 3. Жонглирование мячом бедром, голенистой, головой.

4 4. Игра 4x4 на площадке 30 на 20 м, с двумя воротами, без вратарей.

Заключительная часть. Бег, ходьба, упражнения на расслабление. Задание на дом.

План-конспект занятий № 32

Инвентарь: мячи – 16 № 3, жилеты двух расцветок, конусы, маркеры, стойки, набивные мячи по 1-3 килограмма.

Основная задача занятия: «Обучение технике ударов по мячу с полуката».

Подготовительная часть. Разминка.

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении:

- Упражнения с набивным мячом.
- Поднять мяч двумя руками вверх, потянуться на носках, опуститься и, наклонив туловище, катить мяч партнеру. После его удара поймать мяч и двумя руками потянуться вверх, встать на носки.
- Броски мяча друг другу правой и левой рукой.
- Броски мяча двумя руками с правого и левого бока.
- Сидя, мяч двумя руками прижат к груди. От груди двумя руками бросить мяч партнеру.

Разминка в тройках с мячами.

- 1 Передачи мяча в тройках, в движении.
- 2 Передача мяча руками влево, вправо, верхом. Сброс мяча внутренней стороной подъема или серединой стопы вниз – обратная передача. Одна минута работы – смена позиции.
- 3 Передача мяча руками влево, вправо, верхом. Обратная передача выполняется ударом бедра левой и правой ноги. Одна минута работы, смена.
- 4 Передача мяча руками – обратный пас ударом по мячу головой, открыться под следующего игрока. Одна минута работы, смена.

Основная часть.

Обучение удару по мячу с полуката.

Удар выполняется по мячу, отскочившему от поверхности газона или пола спортзала. Это мощный удар, им пользуются при передачах мяча на большое расстояние и обстреле ворот. Удар выполняется всеми сторонами стопы, серединой и внешней частью подъема.

Техника такого удара следующая.

В момент соприкосновения мяча с газоном опорная нога ставится у мяча или несколько впереди него. Носок бьющей ноги сильно оттягивается, туловище наклоняется вперед. Удар наносится по мячу в самом начале его движения вверх. При ударе с полуката колено бьющей ноги должно опережать движение стопы, чтобы мяч не полетел выше ворот.

Упражнения, применяемые в процессе обучения этому техническому приему:

- 1 Занимающиеся подбрасывают мяч и после отскока ударом внутренней стороной стопы направляют его партнеру (в стенку). То же, но удар наносится серединой и внешней частью подъема.
- 2 Игроки выполняют это же задание, что и в упражнении № 1, но удар наносится после шага. После того, как удар с шага освоен, упражнение выполняется с двух – трех шагов.
- 3 С расстояния 8-10 м, подбросив мяч и разбегаясь, игроки наносят по 8-10 ударов в стенку или партнеру с полулета.
- 4 Вратарь руками набрасывает мяч игроку, стоящему в 13-14 м от ворот так, чтобы он не долетал до него 2-2,5 м. Игрок разбегается и с полулета наносит удар по воротам.
- 5 Квадрат 5х3 с заданиями.
- 6 Жонглирование мячом различными способами (голеностопом, бедром, головой).
Заключительная часть. Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление. Задание на дом.

План-конспект занятий № 33

Инвентарь: мячи № 3, жилеты двух расцветок, конусы, стойки, маркеры

Основная задача занятия: «Обучение технике ударов по мячу с лета внутренней частью и серединой подъема».

Подготовительная часть. Разминка.

Игра в ручной мяч 8х8 на площадке размером 30 на 20 м. С мячом в руках можно бегать, но не более трех шагов. Отдавать мяч нужно свободному игроку, но предпочтение отдавать тем, кто движется. Забивать мяч можно ногой, головой или забрасывать мяч руками в ворота высотой 1 м, шириной 5 м.

Разминка с мячом в парах и четверках:

- Передачи мяча в движении в парах;
- Общеразвивающие упражнения;
- Эстафета в колоннах из 4 игроков;
- Жонглирование на месте и в движении, по заданию тренера.

Основная часть.

Обучение технике удара с лета.

Удар применяется при передачах мяча партнеру в одно касание, обстреле ворот, выносе мяча из опасной зоны у своих ворот. Чаще всего удары с лета наносят прямым подъемом, а также бьют с лета внутренней стороной подъема.

Удар технически труден, так как необходимо учитывать высоту, скорость и направление полета приближающегося к футболисту мяча. При полете мяча сбоку: игрок должен повернуться лицом к мячу и в момент его приближения, оставаясь на опорной ноге, наклонить ее вместе с туловищем, создав тем самым удобное положение для нанесения удара (серединой или внутренней частью подъема в середину мяча).

Упражнения:

- 1 Два партнера встают друг против друга на расстоянии 7-8 м. Один из них подбрасывает мяч и после отскока от земли направляет его партнеру, который ловит мяч и таким же способом выполняет упражнение. Удары наносятся внутренней стороной стопы, а затем серединой подъема.
- 2 Группы по четыре игрока, в каждой – один мяч. По сигналу тренера каждая из групп держит мяч в воздухе. Удары наносятся внутренней стороной стопы и серединой подъема.

3 Два футболиста располагаются в 10-13 м друг от друга. Один из них подбрасывает мяч и после первого отскока от поля направляет его партнеру. Партнер ловит мяч и ударом с лета возвращает его обратно ударом серединой подъема.

4 Двое партнеров стоят на расстоянии 8-10 м. Один рукой бросает мяч то вправо, то влево от партнера, который, смещаясь в сторону, возвращает мяч обратно ударом серединой подъема.

5 Квадраты 5х3 на площадке 15 на 15 м, неограниченное число касаний.

6 Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы и серединой подъема на расстояние от 10 до 15 метров.

7 футболистов сидят по разметке круга, а 3 игрока находятся в центре круга. Сидящие игроки передают мяч руками друг другу в руки, а трое, перемещаясь по кругу, пытаются перехватить мяч. Футболист, потерявший мяч в момент передачи, входит в центр круга. Перехвативший мяч идет на его место.

Заключительная часть. Медленный бег, упражнение на расслабление, задание на дом.

План-конспект занятий № 34

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, стойки маркеры

Основная задача занятия: «Обучение технике ударов по мячу прямым подъемом и ударам с лета».

Подготовительная часть. Разминка.

Ведение мяча различными способами. Общеразвивающие упражнения с мячом.

- Исходное положение: мяч вверху в вытянутых руках, ноги на ширине плеч. Сделать наклон, после чего вернуться в исходное положение.
- Исходное положение: мяч впереди на вытянутых руках, ноги на ширине плеч, повороты с мячом вправо-влево.
- Сделать наклон, ноги шире плеч, мяч в руках. Провести его между ног «восьмеркой».
- Исходное положение: сидя, мяч вверху в руках, прямые ноги разведены. Наклониться к носку левой ноги, между ног, к носку правой ноги, подбросить мяч вверх, быстро встать и поймать мяч двумя руками, вернуться в исходное положение.
- Старт к мячу. Легким ударом послать мяч вперед на 5 м, сделать к нему рывок, овладеть мячом, развернуться и выполнить на этих 5 м скоростное ведение.
- Бросить мяч за голову, развернуться к мячу, обработать мяч и выполнить скоростное ведение на дистанции 10 м.

Основная часть.

Обучение технике удара по мячу прямым подъемом и ударам с лета:

1 Игра 4х4, на площадке размером 25х25 м (контроль мяча, открывание в свободную зону, передача мяча открытому игроку, удары по мячу прямым подъемом и удары с лета).

2 Совершенствование ударов по мячу с лета. Один партнер набрасывает мяч, другой бьет по мячу с лета или после отскока прямым подъемом. Выполнять попеременно правой и левой ногой.

3 3. Игра 4х4 на площадке 40 на 20 м с четырьмя маленькими воротами, бить по воротам - прямым подъемом и с лета

План-конспект занятий № 35

Инвентарь: мячи – № 3, жилеты двух расцветок, конусы, маркеры, стойки

Основная задача занятия: «Обучение технике ударов по мячу пяткой».

Подготовительная часть. Разминка.

1 Упражнения в четверках:

- передачи мяча в другую четверку с последующей сменой мест (передачи низом, серединой стопы, внутренней и внешней частями подъема);

- ведение мяча, остановка его для партнера из другой колонны (остановки подошвой, внутренней и внешней частями подъема, серединой стопы);

- ведение мяча – пас – игра в «стенку» - пас;

- бросок мяча партнеру на голову – удар по мячу головой в руки бросающему мяч;

- ведение мяча, пас пяткой на движение партнера из другой колонны.

2 Эстафета с ведением мяча и обводкой маркеров (кеглей, стоек), остановкой мяча для партнера по команде. После этого – встать в хвосте колонны.

3 Жонглирование в парах различными способами.

Основная часть.

Обучение удару по мячу пяткой.

Удар по мячу пяткой выполняется для неожиданной передачи мяча (для противника) назад или в сторону.

Вести мяч необходимо дальней от соперника ногой. При приближении к нему опорную ногу необходимо поставить сбоку на уровень мяча (для направления движения под себя по прямой линии). Делается замах бьющей ногой, она переносится вперед и одновременно энергичным движением бедра и голени – назад, нанося удар пяткой в середину мяча.

При обучении удару по мячу пяткой необходимо освоить обманное движение переступом через мяч правой (левой) ногой, и ударом по мячу левой (правой) ногой. Такой прием умело использовал Э. Стрельцов в паре с В. Ивановым.

Упражнения для освоения техники удара:

1 Пас пяткой с места. Игрок с мячом стоит спиной к партнеру, на небольшом расстоянии, и наносит удар пяткой по неподвижному мячу. Партнер останавливает мяч любым способом, поворачивается на 180° и ударом пяткой отправляет мяч обратно.

2 Пас пяткой с шага. Игроки стоят в 2-3 метрах друг от друга (первый из них – спиной к партнеру), впереди на расстоянии 1-1,5 м находится мяч. Бьющий делает шаг вперед и наносит удар пяткой.

3 Пас пяткой в движении. В 3-4 м впереди бьющего находится мяч, игрок по прямой двигается к нему, и наносит удар пяткой. Партнер, получив мяч, выполняет это же упражнение.

4 Два игрока; первый с мячом располагается в 5-6 м позади другого. Одновременно двигаются навстречу друг другу. Как только партнер поравняется с ведущим мяч, тот бьет пяткой себе за спину, партнер в движении принимает мяч и выполняет заданное тренером техническое действие.

5 Игра в квадрат 5х3 на площадке размером 20х20 м.

6 Передачи мяча друг другу на расстояние 10-15 метров различными способами, партнер останавливает мяч и передает его обратно.

7 Игра 4х4 в двое ворот с вратарями на площадке размером 20х20 м. Ворота устанавливаются по линии поля, размер ворот: высота – 1 метр, ширина – 5 м.

Заключительная часть. Медленный бег с ведением мяча, упражнения на расслабление. Задание на дом.

План-конспект занятий № 36

Инвентарь: мячи – № 3, жилеты двух расцветок, конусы, маркеры, стойки

Основная задача занятия: «Обучение технике «резаных» ударов».

Подготовительная часть. Разминка.

1 Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.

2 Игра 8x8 в регби (мяч необходимо приземлить за линией ворот. Передачи и приземление мяча выполняются руками) на 1\2 поля.

3 Передачи мяча в колоннах (обмен мячами). Две колонны стоят одна против другой, последний игрок первой колонны накоротке ведет мяч и передает его первому игроку второй колонны, после чего становится в ее хвост. Первый игрок второй колонны накоротке ведет

мяч и передает его первому игроку первой колонны, после чего становится в ее хвост и т.д.

Основная часть.

Резаные удары выполняются внутренней и внешней частью подъема. Отличие этого удара от других в том, что направление силы удара проходит не через центр мяча, а в стороне от него. Из-за этого мяч летит по кривой (по дуге), вращаясь вокруг своей оси.

При выполнении резаного удара внутренней частью подъема нога касается той стороны мяча, которая находится дальше от опорной ноги. В момент удара нога вскользь прокатывается по мячу, придавая ему вращательное движение. При выполнении резаного удара внешней частью подъема нога соприкасается с той частью мяча, которая ближе к опорной ноге. Вначале мяча касается часть подъема, которая ближе к пальцам. После этого бьющая нога продолжает движение в сторону опорной ноги. Прокатившись по внешней части подъема, мяч отрывается от ноги, получив вращательное движение.

Разучивание резаного удара.

1 Партнеры стоят на расстоянии 8-10 м и передают мяч друг другу ударом внутренней и внешней частью подъема.

2 Партнеры располагаются в 10 метрах друг от друга. Между ними, впереди, ставятся ворота, чуть сбоку от партнеров, размером – высота 1-1,5 м, ширина 3-5 метров. Задача – забить мяч в ворота резаным ударом внешней и внутренней частями подъема.

3 Партнер бросает мяч верхом бьющему, который резаным ударом возвращает мяч. Удар выполняется правой и левой ногой. После 5 ударов игроки меняются местами.

4 Один игрок (или вратарь) становится в ворота (1 м высотой, 5 м шириной) и накатывают мяч низом бьющему, который с линии (10-12 м) наносит удар по катящемуся мячу. После 5 ударов каждой частью стопы (внутренней и внешней) футболисты меняются местами.

5 Подвижная игра «Осалить противника мячом». Выполняющие удар располагаются за разметкой квадрата, остальные внутри его.

6 Передачи и прием мяча в парах (остановка любым, ранее изученным способом).

7 Игра 4x4 на площадке 30x20 м с двумя воротами.

Заключительная часть. Медленный бег, ходьба, упражнение на расслабление. Задание на дом.

План-конспект занятий № 37

Инвентарь: мячи – № 3, жилеты двух расцветок, конусы, маркеры, стойки

Основная задача занятия: «Обучение технике ударов по мячу головой (серединой лба, без прыжка)».

Подготовительная часть. Разминка.

1 Ручной мяч 8x8 в штрафной площадке, передачи – руками и ударами по мячу головой. Удары по воротам – только головой.

2 Ведение и передачи мяча в парах внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы.

3 Жонглирование мячом в парах: головой, бедром, голеностопом.

4 Старты к мячу (расстояние 5 метров):

- сидя послать мяч вперед, встать и выполнить старт к мячу;
- сидя спиной в направлении к предстоящему старту. Бросить мяч (недалеко) за спину, быстро встать и стартовать к мячу;
- лежа на животе, покатить мяч вперед, быстро встать и стартовать к мячу;
- лежа на спине, покатить мяч вперед, быстро встать и стартовать к мячу;
- индивидуальное жонглирование мячом различными способами.

Основная часть.

Удар по мячу серединой лба.

Игрок стоит в позиции – ноги на ширине плеч или в положении шага. При приближении мяча, ноги чуть сгибаются в коленях и голеностопных суставах, туловище отклоняется назад, мышцы спины напрягаются. Затем резким движением от бедра верхняя часть туловища посылается вперед, шея сильно запрокидывается и кивком головы наносится удар. Во время выполнения удара глаза должны быть открыты. Если мяч надо послать верхом, удар наносится в нижнюю часть мяча, если по более низкой траектории – в середину или верхнюю часть мяча.

Примерные упражнения:

- 1 Медленно согнуть ноги в коленях, отвести туловище назад. Затем по сигналу необходимо энергично выпрямить колени, подняться на носки и резко выполнить движение туловищем вперед.
- 2 Подбросить мяч над собой, и ударами серединой лба продержат мяч в воздухе как можно дольше.
- 3 В парах. Игроки стоят в 3-4 м друг от друга. Один из партнеров подбрасывает мяч над собой и серединой лба направляет его партнеру, который ловит его руками и таким же ударом направляет мяч обратно.
- 4 Футболист лежит на спине, руки в сторону, ноги согнуты в коленях. Партнер набрасывает мяч ему, он должен успеть встать и ударом по мячу головой отправить его обратно, смена через 10 ударов.
- 5 Игровое упражнение «Охота на индюков». Расставить 16 кеглей или стоек. Игроки располагаются в парах на расстоянии 5-10 метрах друг от друга, по обеим сторонам стоящей в середине кегли. По сигналу каждый из игроков старается «подстрелить кеглю (индюка)». Выполнить по 10 ударов и подсчитать, кто из партнеров больше собьет кеглей. Кеглю, которую сбили, необходимо тут же установить на место.

6 Игра 4x4 на площадке 20 на 20 м с двумя воротами без вратарей. В случае ничейного результата – удары по воротам головой. Игрок сам себе набрасывает мяч. Выполнить по 3 удара.

Заключительная часть. Бег, ходьба, упражнения на расслабление. Задание на дом.

План-конспект занятий № 38

Инвентарь: мячи – № 3, жилеты двух расцветок, конусы, маркеры, стойки

Основная задача занятия: «Обучение технике ударов по мячу головой (серединой лба в прыжке)».

Подготовительная часть. Разминка.

Общеразвивающие упражнения на месте: маховые движения и стретчинг.

Ведение мяча различными способами к конусу, стоящему в середине круга. Подошвой убрать мяч под себя, развернуться и ведением вернуться к исходной позиции. Ведение мяча в парах с последующей передачей друг другу ударом – прямым подъемом, внешней частью подъема, серединой стопы.

Прыжки:

- Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; на счет 2 – прыжок на правую, левая нога скрестно у пятки; на счет 3 – прыжок с поворотом на 900, ноги в сторону; на счет 4 – прыжок на левую ногу, правая нога скрестно у пятки. Спина прямая, постепенно увеличивать темп.

- Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 - прыжок с поворотом на 900 влево. На счет 2 - прыжок с поворотом на 900 вправо. На счет 3 - прыжок с поворотом на 1800 влево. На счет 4 - прыжок с поворотом на 1800 вправо. На счет 5 - прыжок с поворотом на 2700 влево. На счет 6 - прыжок с поворотом на 2700 вправо. На счет 7 - прыжок с поворотом на 3600 влево. На счет 8 - прыжок с поворотом на 3600 вправо. При выполнении прыжков максимально активизировать голеностоп. Можно выполнять с различными положениями рук.

- Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – прыжок «шпагат» (правая нога вперед), на счет 2 – прыжок «шпагат» (левая нога вперед), на счет 3-4 – два прыжка «шпагат» (ноги в сторону). Следить за положением таза, соблюдать ритм, помогать руками.

Эстафета. Четыре команды по четыре игрока, взявшись за руки, по сигналу бегут каждая до своего конуса, оббегают его и возвращаются к месту старта.

Основная часть.

Обучение удару по мячу серединой лба в прыжке:

- 1 Имитация ударного движения головой в прыжке, отталкиваясь с места двумя ногами.

Упражнение в парах: партнер держит мяч, вытянув вверх руки; второй, стоя к партнеру лицом, отталкивается обеими ногами и в прыжке головой бьет по мячу серединой лба.

- 2 В парах: игрок набрасывает мяч руками партнеру по небольшой дуге. Партнер выпрыгивает, отталкиваясь двумя ногами, и ударом серединой лба возвращает мяч назад.

- 3 В тройках. Два игрока поочередно набрасывают мяч по дуге третьему, который направляет ударом в прыжке с разворотом серединой лба мяч обратно.

- 4 Игровое упражнение 2 против 2 на небольшой площадке.

- 5 Передачи мяча в парах в движении. Способ передачи и приема мяча определяет тренер.

- 6 Игра 4x4 в двое ворот на площадке 20 на 20 м без вратарей, с применением всех освоенных ранее способов передач мяча.

Заключительная часть. Бег в медленном темпе, упражнения на расслабление. Задание на дом.

План-конспект занятий № 39

Инвентарь: мячи – № 3, жилеты двух расцветок, конусы, маркеры, стойки, гимнастические: кольца и палки

Основная задача занятия: «Обучение технике ударов по мячу головой (серединой лба), с разворотом головы вправо и влево, а также боковой частью головы».

Подготовительная часть. Разминка.

Общеразвивающие упражнения в движении с футбольными мячами:

1 Мяч в руках на уровне груди:

- бросить мяч вверх на высоту до 1 м и поймать обеими руками (4-5 раз);
- бросить мяч вверх, выполнить хлопок в ладоши и поймать обеими руками (4-5 раз);
- ударить о газон и поймать мяч после отскока (5-6 раз);
 - присесть, бросить мяч вверх, поймать его в прыжке и присесть (5-6 раз);
 - бросить мяч вверх и остановить его бедром (5-6 раз);
 - бросить мяч о газон, ударом голеностопным суставом послать мяч вверх, на высоту до 1 м и остановить его после отскока, подошвой, внутренней стороной стопы, грудью;
- имитация ударов по мячу головой – в прыжке, лбом, с разворотом головы вправо или влево.
- Жонглирование ногами, головой, бедром.

Встречная эстафета. Две команды, в каждой 2 колонны по 4 игрока, стоящих против друг друга. Мячи – у передних игроков одной из колонн. Расстояние между колоннами 5 м. По сигналу тренера, первые номера первых колонн ведут мячи ко вторым колоннам, останавливают подошвой мяч перед первым игроком, после чего становятся последними в своих колоннах.

Основная часть.

- Ведение мяча в парах, с передачей его друг другу на ограниченной площадке. Ведение мяча и передачу осуществлять ранее изученными техническими приемами.
 - Передачи мяча головой. Подбросить мяч вверх, ударить его головой.
 - Жонглирование мячом головой в парах.

Удар по мячу боковой частью лба. Удар наносится, когда мяч летит сбоку от игрока. Если удар производится с места, вес тела переносится на дальнюю, от летящего мяча ногу, при этом она сгибается в колене. Голова отклоняется в противоположном направлении от мяча. Затем опорная нога выпрямляется, туловище энергично подается к мячу, и футболист делает резкий кивок головой в направлении мяча. После удара туловище «проводит» мяч в полете.

Упражнения: 1. Подбросив мяч в сторону чуть выше плеча, игрок ударом боковой части лба направляет его в сторону партнера или в стенку (в спортзале). Поймать мяч руками и повторить задание.

2 Игрок набрасывает мяч партнеру, который, стоя боком, боковой частью лба посылает мяч обратно. Периодически игроки меняются местами.

3 Игрок бежит по кругу. Партнер, стоя в центре, набрасывает ему мяч. Партнер с разбега боковой частью лба посылает мяч обратно. Партнеры через 5-6 ударов меняются местами.

4 Игра 4x4 в двое ворот, на площадке 30x20 м, без вратарей. Вбрасывание вышедшего из игры мяча проводить руками.

Заключительная часть. Бег медленный, ходьба, упражнения на расслабление. Задание на дом. Тренировочные занятия для обучения технике остановки мяча.

План-конспект занятия № 40

Инвентарь: мячи – № 3, жилеты двух расцветок, конусы, маркеры, стойки, гимнастические: кольца и палки

Основная задача занятия: «Обучение технике остановки катящегося мяча подошвой» Разминка.

- Ведение мяча ранее изученными способами на небольшой площадке, с применением «ложных» движений, укры ванием мяча корпусом от «соперника».

- Общеразвивающие упражнения с мячами.

- Старты с мячом из различных положений:

- Ведение с мячом из различных положений;
- Старт с мячом из исходного положения стоя к мячу спиной, сидя лицом к мячу, правым, левым боком.
- Старт по линии центрального круга по часовой, против часовой стрелки (во внутрь круга не входить).

•• Передачи мяча различными способами (по заданию тренера) в парах в движении.

Основная часть

Остановка катящегося мяча подошвой является простым и удобным приемом. Следует обучать остановке катящегося мяча навстречу и при ведении мяча вперед.

Для осуществления приема-остановки мяча, катящегося навстречу необходимо:

- Остановливающую ногу, несколько согнутую в коленном суставе, вытянуть вперед, навстречу мячу. Носок приподнять, а пятку опустить вниз, образовав «косой» угол – крышу.
- Опорную ногу необходимо также незначительно согнуть в коленном суставе, а носок поставить таким образом, чтобы он совпал с направлением движения мяча.
- При соприкосновении мяча с подошвой останавливающую мяч ногу, за счет сгиба коленного сустава, отвести назад, прижимая мяч к земле, а туловище подать вперед.

Упражнения:

1 Упражнение в парах. Игроки стоят в 5-6 метрах лицом друг к другу. Один игрок накатывает мяч низом, а другой выполняет остановку мяча подошвой ранее описанным приемом. После остановки выполняет обратную передачу партнеру.

2 Упражнение выполняют в парах. Расстояние между игроками 5-6 метров. Один игрок без мяча стоит к партнеру с мячом спиной. Владеющий мячом несильно накатывает мяч и подает сигнал. Партнер быстро поворачивается и выполняет прием – остановку мяча подошвой. После 3 – 5 повторений игроки меняются заданием.

3 Три игрока, два из которых с мячами, образуют треугольник. Расстояние между футболистами 7-8 метров. Два игрока с мячом поочередно накатывают мяч по прямой линии от себя. Игрок без мяча, перемещаясь, останавливает мяч подошвой и посылает его обратно и сразу же открывается под следующего партнера. После 10 остановок игроки меняются местами. При выполнении данного приема тренер должен обращать внимание на возможные ошибки: не рекомендуется жестко (сильно) наступать на мяч, так как он может отскочить в сторону. Для исправления этой ошибки

необходимо после остановки, выполняющей прием ногой сделать шаг вперед, что позволит перенести массу тела на опорную ногу и не позволит мячу выскочить из-под подошвы.

4 Эстафета. Две команды – 4х4 располагаются напротив друг друга по 4 человека, на расстоянии 10

м. Так же располагается и вторая команда. По сигналу тренера первые номера из двух команд ведут мяч до стойки, останавливают подошвой мяч у стойки, оббегают змейкой четыре маркера и становятся в хвост своей колонны. Игрок оббегает змейкой маркеры, далее ведет мяч, останавливает его у игрока – 2, а сам становится в хвост колонны. В такой же последовательности бегут и игроки второй команды, количество повторений определяет тренер в соответствии с возрастом занимающихся.

5 Индивидуальное жонглирование.

6 Ведение мяча указанным тренером способом, удар по воротам с расстояния 11-12 метров.

7 Удар по мячу головой, ранее изученным способом, в парах. Один игрок набрасывает мяч верхом, другой бьет. После 5 ударов партнеры меняются заданием.

8 Игра 4х4: а) в двое ворот; б) без ворот – 6-7 лет; в) с вратарем – 8-9 лет.

Заключительная часть. Медленный бег, ходьба, упражнения на восстановление. Домашнее задание.

План-конспект занятия № 41

Инвентарь: жилеты двух расцветок, конусы, маркеры, стойки, гимнастические кольца

Основная задача занятия: «Обучение технике остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы».

Подготовительная часть.

Игра в ручной мяч 8х8, можно вести мяч любым способом: передавать мяч руками, бегать с мячом, бить по мячу ногами, подбросив его вверх руками и с земли.

Общеразвивающие упражнения с футбольным мячом:

- мяч в руках прижат к груди – броски мяча от груди в руки партнеру;
- мяч в руках, руки подняты с мячом вверх, броски из-за головы;
- мяч в руках, броски с правого бока, левого бока, поочередно;
- наклониться с мячом, ноги прямые, выпрямиться - бросить правой рукой, наклониться – бросить левой рукой;
- встать спиной друг к другу, броски из-за спины, передать мяч в руки восьмеркой с поворотом туловища;
- медленный бег, передачи мяча друг другу ногами.

Эстафеты: мяч в руках у первых номеров, стоящих в колонне. По сигналу тренера игроки ведут мяч руками, оббегают стойку и отдают в свою группу броском руками – и стартуют в хвост колонны.

Жонглирование мячом: подбросить мяч вверх - ударить по опускающемуся мячу бедром, головой, голенистым стопом.

Основная часть.

1 Остановка мяча внутренней стороной стопы.

Два игрока стоят в 5-8 метрах друг от друга лицом. Один передает мяч низом, мягким ударом серединой стопы. Останавливающий мяч игрок переносит массу тела на слегка согнутую в колене

опорную ногу. При приближении мяча нога, останавливающая его, сгибается в коленном суставе, разворачивается носком наружу и слегка движется навстречу мячу.

В момент соприкосновения с мячом нога мягко отводится назад, останавливая его.

Принявший мяч, таким же способом отправляет его партнеру.

2 Подвижная игра «Крабы».

Восемь игроков садятся внутри площадки размером 15x15 метров или в круг радиусом 9 метров. За пределами площадки находятся игроки, которые накачивают мячи «крабам». Последние, перемещаясь животом кверху с упором на руках, ногах, спине пытаются вытолкнуть мяч за круг. Выбив все мячи, игроки меняются заданиями.

3 Ведение мяча на 10 м левым боком подошвой правой ноги, обратно – подошвой левой ноги правым боком.

4 Игра 4x4, на площадке 40 на 20м с двумя воротами, сделанными из стоек. Высота стоек – 1 м, ширина ворот – 5 метров.

Заключительная часть. Медленный бег, упражнение на расслабление, задание на дом.

План-конспект занятия № 42.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, стойки, маркеры, гимнастические палки

Основная задача занятия: «обучение технике остановки опускающегося мяча подошвой». В первые 5 минут занятия тренер рассказывает ребятам: о футболе; о задаче, которую нужно выполнить сегодня: мы начинаем разучивать остановку опускающегося мяча подошвой. Как можно остановить такой мяч, чтобы он не отскакивал от футболиста слишком далеко?

Объяснение техники выполнения этого приема:

Опорная нога ставится чуть позади предполагаемого места приземления мяча.

Останавливающая нога, согнутая в колене, выносится немного вперед.

Сразу же после касания мяча поверхности поля, он накрывается подошвой за счет небольшого выпрямления ноги, которая при этом расслабляется.

Подготовительная часть.

В подготовительной части выполняются следующие упражнения:

Ходьба, медленный бег с ведением мяча подъемом (то внутренней, то внешней сторонами подъема), перекачивая мяч стопой, жонглирование мячом в движении.

Стоя на опорной ноге, выполнять мягкие пружинящие движения, сгибая колени и стремясь сохранить равновесие.

Отвести останавливающую ногу назад. Другой ногой набрасывать мяч так, чтобы он, отскочив от поверхности поля, соприкоснулся с внутренней стороной стопы партнера, который расслабляет мышцы этой ноги, выполняя при этом уступающее движение.

Игрок набрасывает мяч влево от партнера, и тот останавливает мяч внутренней стороной стопы левой ноги. Затем возвращает мяч партнеру ударом внутренней стороны стопы правой ноги. Упражнение выполняется в обе стороны.

Два игрока встают на расстояние 8 м. Один набрасывает мяч партнеру так, чтобы он опустился в 3 - 4 метрах от него. Игрок подбегает, останавливает мяч подошвой и отправляет его партнеру.

Партнеры поочередно посылают друг другу мяч ударом с рук по крутой траектории, после отскока мяч останавливают подошвой.

Далее футболисты выполняют беговые упражнения с использованием гимнастических палок. Десять палок расставлены одна за другой на удобном для занимающихся расстоянии. Игроки, не мешая друг другу, выполняют следующие задания в беге:

Пробегают в один шаг от первой до последней палки, сохраняя ритм движения.

Бегут с высоким подниманием бедра.

Бегут с захлестыванием голени.

Бегут прыжками, правым боком вперед.

Бегут прыжками, левым боком вперед.

Бегут зигзагообразно через все десять палок.

Основная часть.

1 Жонглирование мячом.

2 Игра один против одного – вести мяч, не убегая от противника, а укрывая от него корпусом мяч, перекачивать его подошвами правой и левой ног.

Соперник должен пытаться вытолкнуть мяч.

Передачи мяча по воздуху партнеру любой частью стопы – внутренней частью подъема, прямым подъемом, серединой стопы. Тот останавливает опускающийся мяч подошвой, и после остановки отправляет мяч партнеру.

3 Эстафета. Четверка игроков стоит в линию – на удобном расстоянии для передачи мяча друг другу в движении в руки. По сигналу все четверки должны бежать до другой линии (до нее – 5-10 м), передавая во время бега мяч из рук в руки.

Продолжение работы по освоению техники остановки мяча:

Две группы. Игроки первой группы располагаются на линии ворот, у каждого мяч. Игроки второй группы находятся в штрафной площадке на расстоянии 12-14 м от линии ворот. Задание: послать мяч верхом на 10-12 метров и быстро, по диагонали бежать к игроку. Пока он останавливает падающий мяч подошвой, необходимо сблизиться и пытаться отобрать мяч. Противник, сохранив мяч, должен ударить по мячу и попытаться забить гол в ворота.

Передачи мяча головой в парах. Один из партнеров набрасывает другому мяч на голову, тот ударом головой возвращает его назад. Падающий мяч нужно остановить подошвой.

Игра 4x4 на двух площадках, размером 30 на 15 м, 2 тайма по 5 минут. Отдых 5 минут (жонглирование). Победители играют за 1-2 места, проигравшие за 3-4, 2 тайма по 5 минуты.

Заключительная часть. Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление. Задание на дом.

План-конспект занятия № 43.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, стойки, маркеры, гимнастические палки

Основная задача занятия: «Обучение технике остановки летящего мяча серединой подъема».

Остановка летящего мяча серединой подъема и носком применяется в основном при приеме мяча, опускающегося перед игроками. Выполняется такая остановка следующим образом. Опорная нога сгибается в колене. Останавливающая нога, слегка согнутая в колене, выносится вперед-вверх, ее стопа оттягивается вниз. Опускающийся мяч встречают серединой подъема или носком. В момент соприкосновения с мячом останавливающая нога быстрым, но мягким движением опускается вниз, гася скорость полета мяча.

Подготовительная часть.

Ведение мяча в парах. Один ведет мяч, изменяя направление, партнер повторяет их без мяча. Периодически партнеры меняются местами.

Упражнения в парах. Партнеры стоят в 7-8 метрах лицом друг к другу, один из них с мячом. Двигаясь по сигналу тренера, игрок передает мяч партнеру, двигающемуся спиной вперед, который отправляет его обратно. Несколько первых передач – низом, далее верхом, с остановкой серединой подъема. Дистанция, на которой выполняется упражнение – 20 м; возвращаясь на исходные позиции партнеры меняют свои действия – первый двигается спиной вперед, второй отдает ему пас.

Мяч в руках, партнер стоит в 7-8 метрах. Набрасывание мяча верхом, сброс мяча ударом головой в прыжке – 5-6 ударов, партнеры меняются заданием. Мяч набрасывается в недодачу верхом. Партнер сгибает опорную ногу в колене, выносит ее вперед, разворачивая голеностоп, и внутренней стороной

середины стопы возвращает мяч обратно. Выполнить по 4 повторения на каждую ногу.

Передачи мяча в движении в одно касание, дистанция между игроками – 5 метров.

Футболист держит мяч на вытянутых руках, его партнер выпрыгивает вверх и выполняет удар по мячу головой. После 5 повторений футболисты меняются местами.

Футболист держит мяч на вытянутых руках, его партнер должен достать мяч махом – прямым подъемом попеременно правой и левой ноги.

Футболисты выполняют по 3 ускорения длиной в 10-15 метров.

Жонглирование в парах с подсчетом числа касаний мяча в воздухе.

Основная часть.

Упражнения для разучивания остановки мяча серединой подъема. Выполняют индивидуально.

1 Подбросить мяч вверх, чуть выше головы, и остановить его внутренней стороной подъема стопы после первого отскока, а затем с лета.

2 Подбросить мяч свечкой высоко над собой и остановить мяч с лета.

3 Жонглирование мячом серединой подъема, подбить мяч вверх и остановить в воздухе.

4 Два игрока ударом с рук поочередно направляют мяч друг другу. Остановка мяча серединой подъема в воздухе.

5 Две колонны по 4 человека располагаются на одной линии, одна против другой на расстоянии 10

м. На этой дистанции устанавливают 4 стойки. По сигналу первый игрок первой колонны, владеющий мячом, стартует к стойкам, обводит их, оставляет мяч у первого игрока второй колонны, обегает ее и на максимальной скорости возвращается в «хвост» своей колонны.

6 Передачи мяча в парах, верхом, с рук на 10 метров. Партнер останавливает мяч серединой подъема в воздухе.

7 Игра 4x4 на площадке 30 на 20 м. В случае ничейного результата, каждый игрок пробивает штрафной с 6 м отметки по воротам.

Заключительная часть. Медленный бег, упражнения на расслабление, задание на дом.

План-конспект занятия № 44

Инвентарь: мячи -№ 3, жилеты двух расцветок, конусы, маркеры, стойки, гимнастические: палки и кольца

Основная задача занятия: «Обучение технике остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы».

Подготовительная часть. Разминка.

1 Общеразвивающие упражнения на месте.

2 Передачи мяча в тройках. Двое с мячами, один в 5 метрах без мяча:

- передачи мяча различными способами:
- игрок без мяча открывается вправо и влево, принимает мяч и отдает пас обратно.

3 Эстафета – колонны по 4 игрока. По сигналу первые игроки должны добежать до стойки, установленной в 5 м, сделать рывок назад, и коснувшись игрока в своей колонне, встать в ее хвост.

4 повторения (в этом случае каждый футболист пробежит 40 м), в последующих занятиях можно сделать вторую серию, установив стойку в 7,5 м от линии старта.

4 Жонглирование мячом различными способами.

Основная часть.

Обучение остановке опускающегося мяча внутренней стороной стопы.

Техника выполнения этого приема такова. Опорная нога ставится в 35-40 см впереди предполагаемого места приземления мяча. Останавливающая нога отводится назад, пропуская летящий мяч, а в момент его касания газона накрывает внутренней стороной стопы.

Примерные упражнения:

1 Игрок подбрасывает мяч вверх чуть выше головы таким образом, чтобы он опускался рядом с ним и несколько сбоку. Останавливает он мяч после отскока внутренней стороной стопы.

2 Партнер набрасывает мяч влево от игрока, который останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги, и возвращает его партнеру внутренней стороной стопы правой ноги. Затем мяч набрасывается под правую ногу.

3 Два игрока находятся на расстоянии 10 м друг от друга, один с мячом в руках. Партнер медленно бежит в сторону владеющего мячом, который набрасывает мяч, чтобы он опускался в 3-4 м от него. Следует остановка мяча в движении внутренней стороной стопы с последующей передачей его партнеру.

4 Два игрока располагаются друг от друга на расстоянии 6-8 м. Владеющий мячом набрасывает его партнеру, который останавливает его внутренней стороной стопы после отскока с поворотом то в левую, то в правую сторону.

5 Два игрока стоят на расстоянии 10-12 м. Владеющий мячом набрасывает его в сторону от партнера, который делает рывок и останавливает мяч после отскока внутренней стороной стопы. После чего разворачивается лицом к бросившему мяч, берет его в руки и набрасывает его для остановки партнеру.

6 Последовательные передачи. Игроки стоят в углах квадрата и передают мяч в одно касание. Сделав передачу, они совершают рывок на место партнера. Нагрузка в этом упражнении зависит от размеров квадрата (у детей длина стороны квадрата – от 5 до 20 м). Если одновременно с техникой остановки и передачи мяча юные футболисты осваивают быстрый старт, то сторона квадрата должна быть покороче.

7 Игра в квадрат 3х3 на площадке 25 на 20 м с одним нейтральным в 2 касания. Остановки мяча, как правило, внутренней стороной стопы.

Заключительная часть. Медленный бег, упражнения на расслабление, задание на дом.

План-конспект занятия № 45

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Основная задача занятия: «Обучение технике остановки мяча грудью».

Подготовительная часть. Разминка.

1 Выполнение общеразвивающих упражнений на месте. Упражнения для верхнего плечевого пояса, тазобедренного сустава и нижних конечностей.

2 Разминка с мячами:

- ведение мяча в парах с финтами «наступление подошвой на мяч», ведение – пас партнеру, обратный пас – прием мяча с разворотом, ведение мяча в другом направлении и т.д.;
- половина команды в центральном круге, половина за его пределами. Мяч в руках игроков, стоящих за кругом. Игроки без мяча открываются под свободного игрока, который бросает мяч верхом для удара по мячу головой;
- мяч в руках – бросок мяча верхом – удар по мячу бедром в руки партнера, стоящего за кругом;
- передача мяча верхом – прием – сброс мяча грудью и остановка его подошвой попеременно то правой, то левой ноги;
- бросок мяча верхом, игрок грудью подбивает мяч вверх и головой отправляет мяч обратно.
- эстафета. Две – три команды, в каждой – по 2 колонны по 4 человека располагаются на одной линии, одна против другой на расстоянии 10 м. На этой дистанции устанавливают 4 стойки. По сигналу первый игрок первой колонны, владеющий мячом, стартует к стойкам, обводит их, оставляет мяч у первого игрока второй колонны, обегает ее и на максимальной скорости возвращается в «хвост» своей колонны.

Основная часть.

Обучение технике остановки мяча грудью.

Перед приемом мяча ноги ставятся в положении шага или чуть шире плеч, колени сгибаются, руки отводятся в стороны и назад, а грудь подается вперед. В момент прикосновения мяча к груди туловище резко отводится назад, сзади стоящая нога сгибается, плечи выдвигаются вперед, а грудь как бы убирается. Благодаря этому, мяч теряет скорость полета и опускается перед игроком.

Этот прием можно выполнить и с поворотом туловища в сторону.

Упражнения в парах:

- броски мяча верхом и остановка грудью. Остановивший мяч берет его в руки и бросает верхом партнеру обратно для выполнения этого приема.
- Один игрок становится в ворота, другой в 10 м. с мячом в руках. Игрок руками бросает мяч на движущегося партнера, партнер останавливает мяч грудью, ведет его и наносит удар по воротам.
- Передача мяча партнеру верхом с рук, прямым подъемом на 10 м. Остановка мяча грудью и удар по воротам одним из ранее изученных способов.
- Единоборство в парах (игра 1:1). Партнер ведет мяч любым способом и корпусом закрывает мяч от попытки завладеть им. Смена через 1 минуту.
- Жонглирование мячом, бедром, головой, голеностопом правой – левой ноги.
- Игра 2 против 1. Два футболиста, перемещаясь, занимают такие позиции и передают мяч так, чтобы отбирающий не перехватил его.
- Жонглирование мячом, потом остановить мяч и в движении ударить по мячу серединой подъема или внутренней частью подъема.
- Игра 4x4 в двое ворот на площадке размером 30x20 м.

Заключительная часть. Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление. Задание на дом.

План-конспект занятия № 46

Основная задача занятия: «обучение технике остановки мяча бедром».

Подготовительная часть. Разминка:

- 1 Ведение мяча подъемом стопы: перемещения по всей площадке в различных направлениях.
- 2 То же, но ведение мяча внешней стороной стопы.
- 3 То же, но ведение мяча внутренней стороной стопы.
- 4 Ведение мяча по «слаломной» дорожке между расставленными по ломаной линии десятью маркерами (расстояние между маркерами от 2 до 4 м).
- 5 Общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, туловища, тазобедренного сустава, ног.
- 6 Старты из различных исходных положений (сидя, стоя, лежа на спине, лежа на животе, сидя спиной друг к другу и т.д.).
- 7 Жонглирование (индивидуально) различными частями тела (ногами, бедром, головой).

Основная часть.

Остановка летящего, падающего мяча бедром.

Для выполнения этого технического приема необходимо внимательно следить за траекторией полета мяча. При сближении с бедром останавливающей ноги нужно выполнять следующие действия: опорную ногу выдвинуть немного вперед и согнуть в колене. При приближении опускающегося мяча правая нога выносится вперед-вверх навстречу мячу. В момент соприкосновения бедро опускается вниз, и расслабленные мышцы выполняют роль амортизатора. Нога двигается назад, после контакта с мячом необходимо постепенно разогнуть ногу в коленном суставе, давая возможность скатиться мячу с бедра на газон. Равновесие поддерживается движениями рук.

1 Примерные упражнения для обучения остановки мяча бедром. Принять необходимое положение для выполнения приема:

- подбросить мяч руками на небольшую высоту вверх и опускающийся мяч остановить бедром;
- бедром ударить по мячу вверх, опускающийся мяч остановить бедром;
- ударить по мячу прямым подъемом, послав его вверх на небольшую высоту, опускающийся мяч остановить бедром;
- партнеры в парах располагаются в 5 м друг от друга, один набрасывает мяч верхом на небольшую высоту, другой должен остановить мяч бедром, взять в руки и бросить партнеру для остановки мяча;
- прямым подъемом ударить мяч верхом на небольшую высоту, партнер останавливает мяч бедром, расстояние между партнером 8 – 10 м.

2 Ведение мяча с салочками 8x8 в квадрате размером 20x20 м. Две команды, одетые в жилеты двух расцветок. Обе команды ведут мяч внутри квадрата и стараются осалить «противника», не теряя контроль над мячом. Каждый участник должен считать, сколько игроков «противника» он осалит.

3 Передачи мяча различными способами на расстояние 8-10 м.

4 Игра в квадрат 3x1 на площадке, размером 5x5 м, потерявший мяч меняется с водящим (играющим в перехвате-отборе).

5 Жонглирование мячом различными способами (по указанию тренера).

Заключительная часть. Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление. Задание на дом.

План-конспект занятия № 47

Основная задача занятия: «обучение технике остановки мяча головой».

Разминка. Каждый игрок с мячом. Ведение мяча ранее освоенными способами, с выполнением финтов. С изменением темпа и ритма ведения, направления перемещений. В разных занятиях должны использоваться площадки разного размера. Обязательное требование: положение головы должно быть таким, чтобы игрок видел не только мяч, но и партнеров (соперников).

Общеразвивающие упражнения с мячами:

- 1 исходное положение: стоя, мяч вверху в руках. Выполнить 3 наклона, выпрямиться, вернуться в исходное положение;
- 2 исходное положение: стоя, мяч вверху на вытянутых руках. Наклоны, попеременно в левую и правую стороны;
- 3 исходное положение: стоя, мяч вверху на вытянутых руках. Наклоняться как можно дальше вперед, вернуться в исходное положение;
- 4 подбросить мяч вверх, сесть, поймать мяч двумя руками; подбросить мяч вверх, встать и поймать мяч и т.д.;
- 5 жонглирование мячом различными способами;
- 6 рывки с мячом из различных исходных позиций;
- 7 жонглирование мячом головой;
- 8 эстафета на отрезках в 5 и 10 м (в командах по 4-5 футболистов); 9 передачи мяча в парах (способы передач определяет тренер).

Основная часть: остановка летящего мяча головой.

Теория. Остановка летящего мяча – это трудно выполнимый технический прием. Он применяется в игровых эпизодах, когда приближающийся мяч находится на определенной высоте и другие технические приемы выполнять невозможно.

Для выполнения этого приема игрок должен поставить одну ногу чуть сзади, другую – спереди, несколько согнув ее в коленном суставе. Концентрация внимания на приближающийся мяч: игрок должен подать туловище навстречу мячу, в момент соприкосновения отвести его назад, массу тела перенести на сзади стоящую ногу. Это необходимо для смягчения удара.

Для освоения этого приема необходимо выполнять следующие упражнения:

- имитационное упражнение без мяча: приподняться на носки ног, расположенных одна впереди, а другая сзади, и по сигналу тренера отвести туловище и голову назад с выполнением уступающего движения, массу тела перенести на сзади стоящую ногу;
- подбросить мяч чуть выше головы, выполнить ранее рекомендованное упражнение слитно и остановить мяч;
- партнер набрасывает мяч с расстояния 5-6 м чуть выше головы. Выполнить выше описанные технические действия, остановить мяч, взять его в руки и набросить на голову партнеру, стоящему напротив;
- остановка мяча головой в движении. Игрок, выполняющий ее, двигается навстречу партнеру, стоящему в 10 м, который набрасывает мяч чуть выше головы. Двигающийся игрок останавливает мяч головой. Потом футболисты меняются местами;

- партнер, с небольшого расстояния, ударом с полукета или с рук прямым подъемом направляет мяч верхом игроку, выполняющему остановку мяча головой. После остановки мяча партнеры меняются заданием.

- Выполняя этот прием, игроки должны помнить, что если тяжесть тела своевременно не перенести на сзади стоящую ногу и не отвести туловище и голову назад, то мяч будет отскакивать от головы, как от стенки.

В паузе: подвижная игра «Салочки» в парах.

Продолжение упражнений: передачи мяча в парах верхом (игроки располагаются на расстоянии 10-12 м друг от друга) с последующей остановкой мяча грудью, бедром, головой и т.д. Способы остановки определяет тренер.

Квадрат 4x4 на площадке 20 на 20 м с 8 нейтральными. Только в исключительных случаях можно отыграть мяч своему нейтральному. Периодически группы меняются местами.

Игра 4x4 на площадке 30 на 20 м, одни ворота в центре поля, передачи мяча как ногами, так и руками, удары по воротам – головой и с обеих сторон.

Жонглирование мячом головой в парах.

Заключительная часть. Медленный бег, ходьба и упражнения для расслабления.

Задание на дом.

Тренировочные упражнения для обучения технике обманных движений (финтов)

План-конспект занятий № 48

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, стойки маркеры

Основная задача занятия: «Обучение технике финта «Переступания через мяч».

Финт «Переступания через мяч» эффективен при попытке обыграть стоящего на пути или бегущего навстречу соперника. Сближаясь с соперником и находясь на расстоянии 2 – 2,5 м него, игрок заносит одну ногу над мячом и чуть подает туловище в сторону. Затем верхняя часть туловища резко подается в противоположном направлении, а мяч внутренней частью подъема другой ноги проталкивается мимо соперника.

Подготовительная часть. Разминка.

Ведение мяча различными способами. Общеразвивающие упражнения с мячом.

- Мяч вверху в вытянутых руках, ноги вместе, сделать наклон, выпрямиться, мяч поднять вверх.
- Мяч впереди на вытянутых руках, ноги на ширине плеч, повороты с мячом вправо и влево.
- Сделать наклон, ноги шире плеч, мяч в руках провести между ног «восьмеркой».
- Сидя, мяч вверху в руках, ноги шире плеч, наклониться к носку левой ноги, между ног, к носку правой ноги, подбросить мяч вверх – встать, поймать мяч двумя руками, сесть.
- Старт к мячу, послать мяч вперед на 5 м и сделать к нему рывок, овладеть мячом и выполнить скоростное ведение на 5 м.

- Повернуться спиной, бросить мяч за голову так, чтобы он упал рядом с игроком, развернуться к мячу, обработать его и выполнить скоростное ведение на 10 м.

- Игра в ручной мяч. Мяч передавать ударом прямым подъемом или ударом с лета.
- Ведение мяча – передачи партнеру прямым подъемом и ударом с лета.

Основная часть: обучение финту «переступание через мяч». Некоторые специалисты именуют его «финт корпусом».

1 Стоя с мячом на месте, по сигналу тренера, занести ногу над мячом, верхнюю часть туловища отклонить в сторону, например, влево. По второму сигналу поднятую ногу опустить с другой стороны мяча, отклонив тело в противоположном направлении. Внутренней частью подъема другой ноги отвести мяч в сторону.

2 Стоя с мячом на месте, выполнить этот же финт слитно.

3 Стоя лицом в 2 м от конуса (стойки, маркера), и выполнить этот финт с последующим уходом в сторону.

4 Медленно вести мяч и, не доходя до конуса (стойки, маркера) 2-2,5 м, выполнить ложное движение с последующим уходом в сторону.

5 То же задание, но с пассивным сопротивлением партнера, который вытягивает в момент ложного движения ногу в сторону. Постепенно скорость выполнения финта увеличивать.

6 Выполнить финт против медленно сближающегося партнера, который вначале действует пассивно, а затем противодействует финту вытягиванием ноги в сторону.

7 Игроки выполняют финт в игровых упражнениях (от 1х1 до 4х4) и в подвижных играх.

8 Произвольно, удары по мячу прямым подъемом.

9 Игра 4х4 на площадке 30 на 20 м в двое ворот с применением финта «переступание через мяч» и других ранее изученных финтов.

Заключительная часть. Медленный бег, упражнения на расслабление, задание на дом.

План-конспект занятий № 49

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, стойки маркеры

Основная задача занятия: «Обучение технике финта «Убирание мяча внутренней частью подъема».

Подготовительная часть. Разминка.

1 Игра в квадрат 5х3 на площадке 15 на 15 м с паузой (или с паузами) для выполнения общеразвивающих упражнений.

2 Рывки на отрезках 5-7 м: после кувырка вперед; после кувырка назад; после кувырка через плечо.

3 Передачи мяча ударами с места различными способами на расстояние 12-15 м.

Основная часть. Обучение финту «Убирание мяча внутренней частью подъема».

Данный финт применяется, как правило, против соперника, бегущего навстречу игроку с мячом. Когда до соперника остается 1,5 – 2 м, футболист, опираясь на одну ногу, переносит на нее вес тела, и внутренней частью подъема другой ноги резко убирает мяч в направлении опорной ноги. Мяч отводится в сторону так, чтобы соперник не смог среагировать на это движение.

Упражнения на разучивание финта:

1 Игроки ведут мяч по зигзагообразной линии. Ведение выполняется в медленном темпе, а повороты в быстром.

2 Ведение мяча между стоек, расстояние между которыми постепенно сокращается с 3 до 1,5 м. тот же скоростной акцент: ведение до стоек – на средней скорости, у стойки – быстро.

3 Футболисты в ходе ведения выполняют финт против стоящего соперника, который реагирует на ложный прием лишь движением ноги в сторону.

4 Футболисты в ходе ведения мяча выполняют финт против медленно сближающегося с ним соперника.

5 Игрок, ведущий мяч, обыгрывает с помощью финта двух-трех соперников, бегущих один за другим на расстоянии 5-6 м и действующих пассивно.

6 Для закрепления техники данного финта необходимо применять его в игровых упражнениях и подвижных играх.

7 Освоение техники ударов по мячу внутренней частью подъема: игрок первой четверки ведет мяч до стойки, посылает его вперед и наносит удар по мячу правой ногой – внутренней частью подъема. Игрок второй четверки выполняет ведение, удар левой ногой. Затем они меняются местами.

8 Игра 3х3 на площадке размером 20х20 м с выполнением ранее изученных приемов, в том числе финтов.

9 Жонглирование мячом по заданию тренера.

Заключительная часть. Ходьба, бег медленный, упражнения на расслабление. Задание на дом.

План-конспект занятий № 50

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры

Основная задача занятия: «Обучение технике финта «Ложная остановка мяча подошвой».

Финт «Ложная остановка мяча подошвой» применяется при ведении мяча в медленном или среднем темпе для отрыва от соперника, бегущего рядом. Мяч ведется дальней ногой от противника, которая заносится над мячом (как бы с целью остановки его подошвой). Голень выполняет сначала мах вперед, а затем назад, мяч же продолжает катиться вперед. Если соперник, среагировав на ложное движение, остановится, футболист проталкивает мяч вперед и уходит от соперника.

Подготовительная часть. Разминка.

1 «Игра в регби» 8х8 на площадке размером 30х20 метров. Задача: завести мяч за лицевую линию.

2 Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.

3 Бег на коротких отрезках из различных исходных положений с изменением направления движения:

- стоя, лицом вперед или спиной вперед по направлению движения;
- сидя, по сигналу быстро встать и стартовать, выполняя это же упражнение;
- лежа на животе, по сигналу, резко встать, стартовать на 5 м вперед, остановиться и быстро вернуться в исходное положение;
- сидя спиной друг к другу, по сигналу быстро встать: кто быстрее пробежит 10 м. Возвращение к месту старта – бег трусой или ходьба.

4 Разминка с мячами: ведение мяча с последующей передачей партнеру «на ход».

5 Жонглирование мячом в парах (держат мяч различными способами вверх).

Основная часть.

Упражнения для обучения технике финта «Наступание подошвой на мяч»:

1 Стоя перед неподвижным мячом, игрок наступает на него подошвой правой ноги и подпрыгивает вокруг него на левой. Рис. 64.

2 Игрок наступает подошвой любой ноги, откатывает мяч правой вперед, назад, потом делает это левой ногой.

3 Несильно толкает мяч вперед ногой и бежит за ним, наступает на него подошвой, проталкивая вперед для последующего старта с мячом.

4 Ведение мяча по прямой вперед, ранее изученным способом, и в избранный момент выполнить финт перед стойкой, кеглем, конусом.

5 Два игрока: первый ведет мяч дальней ногой от второго (соперника), который пассивно следует сбоку. Владеющий мячом неожиданно выполняет остановку мяча подошвой, противник также останавливается. В этот момент игрок, владеющий мячом, проталкивает его вперед и на скорости уходит от соперника.

6 Квадраты 5х3 на площадке 30 на 30 м с выполнением финтов, которые ранее осваивали юноши.

7 Удары по мячу внутренней, внешней частью подъема, прямым подъемом.

8 Жонглирование бедром, голеностопом, головой, с последующей передачей мяча партнеру.

9 Квадраты 5х3 без ограничения касаний на площадке 30 на 30 м с выполнением финтов, которые ранее осваивали дети.

Заключительная часть. Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление. Домашнее задание.

План-

конспект занятий № 51

Основная задача занятия: «Обучение технике финта «Ложный замах на удар».

Подготовительная часть. Разминка.

Общеразвивающие упражнения:

Медленный бег, попеременные махи прямыми руками – правой, левой;

Медленный бег, махи двумя руками (скрестно к груди) в стороны;

Наклоны из исходного положения «стоя, руки вверх». Три наклона, коснуться пальцев ног, выпрямиться;

Круговые вращения тазобедренным суставом (по 5 кругов в каждую сторону);

Сидя, ноги в стороны. Наклоны, коснуться двумя руками стопы левой ноги, потом пространства между стоп, и потом стопы правой ноги;

Лежа на спине, руки в стороны, ноги на ширине плеч, правую ногой коснуться левой ладони, левой ногой – правой ладони;

Сидя, колени согнуты – выпрямить ноги, потом согнуть их и вернуться в исходное положение; Бег трусцой;

Восемь занимающихся становятся с мячами в центре круга, восемь без мячей за линией круга. Ведение мяча ранее изученными способами к свободному игроку. Не доходя до него послать мяч ударом серединой стопы, партнер в одно касание таким же способом возвращает мяч. Игрок принимает мяч с разворотом серединой подъема, затем ведение, пас свободному игроку и т.д.

Игрок за линией круга с мячом в руках, партнеры перемещаются под свободного игрока. Мяч набрасывается на бедро партнера, обратный пас – ударом бедра;

То же самое, но обратный пас – ударом по мячу головой в прыжке;

То же самое, но обратный пас – ударом по мячу внутренней частью середины стопы;

У каждого мяч – хаотичное ведение мяча по заданию тренера, в центре круга, не мешая партнерам;

Основная часть.

Обучение финту «Ложный замах на удар»:

Игрок ведет мяч на ориентир (стойка, конус), стоящий впереди. Не доходя до него на 2-3 метра, показывает, что будет наносить удар вправо (влево), а сам быстро продолжает движение влево (вправо).

Пауза – жонглирование (пока все игроки не выполнят финт).

Повторное выполнение упражнения;

Два партнера: один выполняет финт, другой имитирует отбор;

Два партнера: то же задание, но действуют футболисты более активно;

В парах: сохранить мяч во время ведения; применяя финт, уйти от игрока, закрыв мяч от соперника корпусом;

Передачи мяча в парах, ранее изученными ударами;

Квадрат 5х3, на площадке размером 20х20 метров. Два тайма по 2-3 минуты. Потом установить двое (четверо) маленьких ворот, игра 4х4, с использованием в ней ранее освоенных финтов.

Заключительная часть. Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление. Задание на дом.

конспект занятий № 52

Инвентарь: мячи № 3, жилеты двух расцветок, конусы, маркеры, стойки и т.д.

Основная задача занятия: «Обучение технике финта «Проброс мяча мимо соперника».

План-

Финт «Проброс мяча мимо соперника» выполняется на скорости с целью обойти соперника, стоящего на пути игрока с мячом. Сближаясь с противником, футболист направляет мяч мимо него справа (слева), а сам, обежав его слева (справа), подхватывает мяч у него за спиной, продвигается вперед на скорости для решения следующей по ситуации технико-тактической задачи.

Подготовительная часть.

Ведение мяча различными способами на площадке 40 на

20 м (внешней, внутренней частью подъема, прямым подъемом, ступнями ног, подошвой от большого пальца к пятке и обратно, ведение правой, левой ногой, загораживая мяч корпусом от «противника»).

Разминочные упражнения с футбольным мячом:

Поднять мяч вверх, вытянуть руки вверх, встать на носки ног;

Мяч в руках – боковые наклоны вправо, влево;

Маховые движения попеременно правой, левой ногой – мяч передать с одной руки на другую под вытянутой ногой;

Провести мяч между широко расставленных ног по «восьмерке»;

Мяч в руках перед собой (руки вытянуты вперед – вверх – мах правой, левой ногой, касаться стопой мяча при выполнении махов);

Положить мяч на газон: прыжки через мяч вперед – назад и вправо – влево;

Передачи мяча на 8 – 10 метров в одно касание с остановкой (подошвой, внутренней частью подъема, серединой стопы);

Жонглирование в парах (головой, бедром, голеностопами).

Рывки с мячом из различных исходных положений: послать мяч вперед на 5 м – старт к мячу; сидя спиной к старту, бросить мяч за голову – старт к мячу; лежа, покатыть мяч руками вперед на 5 м – встать – старт к мячу.

Основная часть.

1 Ручной мяч 8х8 на площадке 40 на 20 м, передавать мяч ударом ногой, головой.

2 Упражнения для обучения технике финта «проброс мяча мимо соперника»:

Игроки стоят в 1,5-2 м от стойки. Мягко послать мяч внешней частью подъема правой ноги от стойки, обежать стойку слева, остановить мяч. Послать мяч слева от стойки и обежать стойку справа и т.д.

Вести мяч 2-3 м, перед стойкой послать мяч в правую сторону, обежать с левой стороны – остановить мяч и выполнить это же упражнение в обратную сторону;

Упражнение выполнить в парах – ведение мяча 3-4 метра к пассивному противнику, пробросить мяч вправо, обежать соперника влево, потом пробросить мяч влево, обежать соперника вправо;

Игроки располагаются в двух колоннах по 4 занимающихся, стоящих напротив на расстоянии 10-12 метров. Между ними в середине стойка. Задания: ведение мяча, пробросить мяч вправо-влево, обежать стойку влево-вправо, принять мяч и нанести удар по воротам. Партнер из другой четверки останавливает мяч. После остановки – ведение мяча, пасует мяч вправо (влево) от стойки, бегаёт влево (вправо) от стойки, в завершение – удар по воротам.

Футболисты, выполнившие упражнение, жонглируют мячом в движении.

Игра 4х4 на площадке 40 на 20 м в двое ворот; во время игры почаще использовать финт «проброс мяча мимо соперника».

Заключительная часть. Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление. Задание на дом.

конспект занятия № 53

План-

Инвентарь: мячи № 3, жилеты двух расцветок, конусы, маркеры, стойки и т.д.

Основная задача занятия: «Обучение технике отбора мяча толчком».

Разминка:

Игра в ручной мяч. С мячом в руках можно бегать, но не более трех шагов. Если есть открытый партнер, то необходимо мяч передать ему, а самому открыться в свободную зону.

Сгибания и разгибания туловища с мячами в руках (мяч у каждого).

- Ведение мяча, находящегося между серединой стоп правой и левой ног.
- Ведение мяча прямым подъемом, поочередно правой и левой ногами. При выполнении этого приема необходимо наносить мягкие удары в нижнюю часть мяча.
- Ведение мяча внутренней частью стопы, поочередно правой и левой ногами. Мяч загороживается спиной от предполагаемого «противника».
- Ведение мяча с применением ложных движений – финтов (типы финтов определяет тренер).
- Жонглирование мячом различными способами.
- Встречная эстафета, с ведением мяча на коротких отрезках – 5 – 7 м..

Основная часть: обучение технике отбора мяча толчком.

Техника выполнения приема.

Отбор мяча толчком – простой, но эффективный прием. Он, как правило, применяется против соперника, бегущего с мячом рядом. Отбор толчком производится в момент, когда масса тела соперника приходится на дальнюю от защитника ногу. Толчок необходимо выполнить в плечо. Согласно правилам, при выполнении этого приема, руку необходимо прижать к туловищу. После толчка противник теряет контроль над мячом из-за потери равновесия, что позволяет игроку, отбирающему мяч, овладеть мячом. Если же прием выполняется тогда, когда масса тела соперника, владеющего мячом, приходится на ближнюю от отбирающегося ногу, отбирающий может получить отпор и сам после толчка потерять равновесие, а соперник создаст неприятную игровую ситуацию.

Последовательность в обучении отбору мяча толчком:

- упражнение в парах. Атакующий игрок с мячом, обороняющийся игрок стремится отобрать мяч. По сигналу тренера игроки, двигающиеся по площадке, упираются плечом в плечо. Футболист, который отбирает мяч, должен выбрать момент, при котором у соперника тяжесть тела будет приходиться на дальнюю ногу. В этот момент необходимо выполнить толчок соперника плечом в плечо. Периодически партнеры меняются заданием.
- Это же упражнение необходимо выполнить в движении во время медленного бега.
- В этом же упражнении владеющий мячом противодействует отбору мяча, выставляя плечо навстречу обороняющемуся сопернику.

Наибольший эффект при обучении отбору мяча толчком возможен при использовании игровых упражнений 1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 4:2 и т.д. В этих упражнениях важно точно оценить расстояние до противника и мяча, скорость передвижения и выбрать момент атаки соперника толчком в плечо. 1 Жонглирование мячом в движении в парах.

2 Передачи мяча в парах в движении.

3 Квадрат 4x4 на площадке 20 на 20 м с неограниченным количеством касаний. Задание: завести мяч за лицевую линию квадрата.

Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление, задание на дом.

План-

Тренировочные занятия для обучения технике отбора мяча

План-конспект занятия № 54

Инвентарь: мячи, жилеты двух расцветок, конусы, стойки, маркеры

Основная задача занятия: «Обучение технике отбора мяча подкатом».

Отбор мяча подкатом – один из наиболее трудных элементов техники игры. Он применяется, когда полностью исключена возможность отобрать мяч у соперника каким-либо другим способом. Отбор подкатом выполняется следующим образом.

Отбирающий мяч находится спереди, сбоку или несколько сзади соперника. Определив, что еще есть возможность выбить мяч из-под ноги противника, игрок выполняет шаг дальше от него ногой, сгибая ее в колене. Затем нога вытягивается скольльзящим движением перед соперником, выталкивая мяч подошвой или внутренней стороной стопы. Падение смягчается рукой, опирающейся о землю со стороны вытянутой ноги. Оставшаяся позади опорная нога тоже сгибается в колене. Обучение юных футболистов (8-9-10 лет) подкату ведется особенно серьезно и осторожно, ибо неправильное применение данного приема ведет к нарушению правил и, кроме того, чревато получением травмы как самим игроком, выполняющему прием, так и соперником.

Подготовительная часть. Разминка.

1 Медленный бег с ведением мяча.

2 Упражнения с мячом:

Мяч на вытянутых руках – махи, достать мяч прямым подъемом попеременно то правой, то левой ногой;

Мяч в руках, ноги шире плеч, сделать наклон и провести мяч между ног восьмеркой;

Стоя, ноги шире плеч, мяч в высоко поднятых руках. Сделать наклон к носку левой ноги, к точке между носками ног, к носку правой ноги.

Лежа на спине, мяч зажат ступнями ног. Маховым движением забросить ноги за голову, коснуться поверхности газона ногами за головой. Принять исходное положение;

Лежа на спине, руки в стороны, мяч находится слева, махом правой ноги коснуться мяча и вернуться в исходное положение. Этот же прием выполнить левой ногой, коснуться мяча, который находится справа.

Ведение мяча с выполнением различных обманных движений (ранее изученных финтов);

Игра 8x8 на площадке 40 на 20 м – отбор и контроль мяча; Передачи мяча в движении «на ход» в парах.

Основная часть.

Упражнения для обучения приему «Отбор мяча подкатом»:

1 Занимающиеся выполняют следующее упражнение: по сигналу тренера выставляют одну ногу, согнутую в колене вперед, чуть сгибая сзади стоящую ногу; по следующему сигналу выполняют скольльзящие движения вперед выставленной ногой и сильно сгибают опорную ногу в колене, смягчая падение опорой на руки.

2 Игроки выполняют имитацию приема слитно без мяча во время ходьбы, а затем медленного бега.

3 В парах: футболисты во время медленного бега с мячом выполняют прием «отбор мяча подкатом».

4 В парах: один игрок имитирует удар по мячу, находящемуся впереди, а другой в 1 м от него имитирует отбор подкатом.

5 В парах: футболист выполняет подкатом отбор мяча у соперника дальше от него ногой.

6 Жонглирование мячом по заданию тренера.

7 Эстафета в четверках – «Вагончики». Футболисты № 1 каждой четверки стартует без мяча к стойке, возвращается к месту старта и берет игрока № 2 за руку. Вдвоем они обегают стойку, возвращаются за № 3, далее за № 4 и все вместе финишируют держась за руки.

8 Игра 4x4 на площадке размером 40мx20 м.

Заключительная часть. Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление, задание на дом.

План-конспект занятий № 55

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, стойки, маркеры

Основная задача занятия: «Обучение технике отбора мяча перехватом».

Подготовительная часть.

Отбор перехватом применяется в игровых ситуациях, когда соперник, двигаясь с мячом, слишком далеко отпускает его от себя. В этот момент можно резким движением овладеть мячом или отбить его, ставя на пути мяча ногу. Правила такого отбора:

- при приближении соперника с мячом на близкое расстояние игрок, выполняющий перехват, должен занимать выгодную позицию на его пути.
- нога, производящая перехват, отводится назад, после чего она выносится на путь мяча. В тот же момент, согласно правилам, игрок, перехватывающий мяч, может отстранить соперника от мяча толчком в плечо.
- Разминка в тренировке такого типа:
 - a) бег в медленном темпе змейкой между стоек (маркеров и т.п.), возврат на исходную позицию – бег приставными шагами;
 - b) то же самое, но при крестообразно расставленных маркерах;
 - c) бег в парах; игрок, бегущий в 2-3 м позади партнера, по сигналу тренера делает рывок и опережает партнера;
 - d) общеразвивающие упражнения с мячами в руках;
 - e) жонглирование мячом разными частями тела;
 - f) ведение мяча различными способами;
 - g) передачи мяча в парах в движении;
 - h) эстафета в командах по 4 игрока на отрезках в 5 м.

Основная часть.

Упражнения, применяемые при разучивании отбора мяча в игровых упражнениях и играх:

- 1 Игрок ведет мяч внутренней стороной подъема прямо на партнера, который перемещается и ждет момент, когда противник, приблизившись к нему на соответствующее расстояние, отпустит от себя мяч. В этот момент отбирающий быстро выдвигает ногу навстречу мячу.
- 2 При выходе двух атакующих игроков на одного игрока обороны, защитник до определенного момента пласируется, а при малейшей оплошности игрока противника за счет выдвижения ноги навстречу мяча выполняет отбор мяча.
- 3 Футболист посылает мяч за штрафную линию мяч и быстро выходит из штрафной к игрокам противника. Пласируясь, он ждет момент для отбора мяча или срыва атаки. Второй игрок, участвующий в отборе, посылает мяч следующей паре и т.д. 4 После передачи, два игрока быстро выбегают из штрафной площадки, вступают в единоборство с тремя игроками соперника, пытаются разрушить атаку перехватом.

5 Три игрока противника располагаются в штрафной площади, где находятся три защитника. Четвертый нападающий посылает мяч в район штрафной площади. Игроки обороны пытаются сыграть в опережении и вынести мяч из опасной зоны – штрафной площади.

6 Квадрат 4x4 на площадке 20 на 20 м с задачей контролировать соперника, вступив с ним в борьбу, отобрать мяч и отдать его партнерам. Задача потерявших мяч: сразу же начать единоборство, используя перехваты и подкаты, для того, чтобы вернуть мяч.

7 Один игрок лежит на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, партнер аккуратно бросает мяч – игрок быстро поднимается и отправляет головой мяч в руки партнера и вновь садится, после пяти ударов игроки меняются местами. Выполнять две серии по 5 ударов.

8 Квадраты 3x2 или 3x3 на площадке 20 на 20 м.

9 В парах. Игрок 1 бросает мяч руками на грудь игроку 2, стоящему за линией штрафной площадки. Он сбрасывает мяч себе на ход и бьет по воротам.

Заключительная часть. Медленный бег, ходьба, упражнение на расслабление, задание на дом.

План-конспект занятий № 56

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Основная задача занятия: «Обучение технике отбора мяча перехватом».

Подготовительная часть. Разминка.

1 Ведение мяча по заданию тренера ранее изученными приемами.

2 Общеразвивающие упражнения для плечевого пояса, туловища, тазобедренного сустава, ног.

3 Ускорения, рывки, старты из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа и т.д.).

4 Ведение мяча, передачи партнеру, индивидуальное жонглирование различными частями тела (ногами, бедром, головой).

5 Эстафета.

6 Жонглирование мячом различными способами.

Упражнения для обучения техники перехвата мяча:

1 Игрок ведет мяч любой частью ноги прямо на партнера, который перемещается и ждет момента, когда соперник, владеющий мячом, приближаясь к перехватывающему, отпускает мяч от себя и недостаточно контролирует его. В этот момент обороняющийся быстро выдвигает ногу навстречу мячу и выталкивает его, или забирает мяч для передачи партнеру, или выполняет с ним необходимые в данной ситуации технико-тактические действия.

2 Два игрока, владея мячом, ведут и передают его друг другу. Третий, обороняющийся, до определенного момента, продвигаясь назад к своим воротам, пласируется, и при малейшей ошибке соперников за счет выдвигания ноги навстречу мячу выполняет отбор мяча перехватом.

3 С линии ворот защитник посылает мяч своему нападающему. Пока мяч движется к нему и он его обрабатывает, защитник должен сближаться с нападающим и при ведении им мяча, уловить момент для перехвата.

4 Единоборство 1x1. Два игрока - защитник и нападающий занимают позиции в штрафной площадке в зоне 11-метровой отметки. Третий подает мяч. Игрок обороны, перехватив мяч, должен вынести его, а игрок атаки опередить защитника и, перехватив мяч, нанести удар по воротам, или сделать нацеленную передачу и т.д.

- 5 Жонглирование мячом по заданию тренера.
 - 6 Игра 4x4 в квадрате 20x20 м. Задача команды, владеющей мячом, контролировать его за счет точного паса и эффективного открывания партнеров. Задача команды, отбирающей мяч, помешать точному пасу и эффективному открыванию.
 - 7 Удары по воротам с расстояния 6-7 м (6-7 лет) и 8-10 м (8-9 лет).
 - 8 Игра 4x4 на площадке размером 30x20 м с заданиями.
- Заключительная часть. Медленный бег, упражнения на расслабление. Задание на дом.

Тренировочные занятия для обучения технике вбрасывания мяча из-за боковой линии

План-конспект занятий № 57

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры

Основная задача занятия: «Обучение технике вбрасывания мяча из-за боковой линии».

Вбрасывание мяча из-за боковой линии – важный технический прием. В современном футболе умение игроков далеко вбрасывать мяч создает острые игровые ситуации в штрафной площади соперника. Футболисты, вбрасывающие мяч, могут располагаться в любом месте, так как в этом случае не действует правило «вне игры». Вбрасывание производится с места, с разбега и в падении.

При вбрасывании с места в момент замаха ноги сгибаются в коленях. Мяч держится в ладонях двух рук, большие пальцы почти соприкасаются, туловище отклоняется назад. Бросок выполняется энергичным разгибанием ног, разгибанием туловища и движением рук.

При вбрасывании с разбега игрок подбегает к боковой линии, держит мяч перед собой, а за один шаг резко поднимает его над головой, заносит за туловище и вбрасывает.

Подготовительная часть. Разминка.

Общеразвивающие упражнения для плечевого пояса, рук и мышц живота.

Упражнения для разучивания элементов приема:

- 1 Занимающиеся располагаются в 3-4 метрах друг от друга и выполняют броски мяча двумя руками из-за головы без движения туловища и ног.
- 2 Два игрока, встав в 5-6 м, поочередно с места вбрасывают мяч друг другу.
- 3 Два игрока выполняют это же упражнение, но делают его с нескольких шагов разбега.
- 4 Вбрасывание мяча в цель (круг диаметром 0,5 м, 1,0 м, 1,5 м), расположенную в 8-10 м. Каждый вбрасывающий, попав в соответствующий круг, получает определенное количество очков.
- 5 Два игрока двигаются в противоположном направлении – один по боковой линии в зону противника, другой из зоны противника. Партнер вбрасывает мяч на ход игрока, предлагающего себя в зону противника.

Основная часть.

- 1 Игра в регби (8x8 на площадке размером 40x30 метров).
- 2 Удары с точки различным способом по заданию тренера – выполняют 8 занимающихся; 8 – должны за счет финта обыграть игрока, защищающего ворота, и забить мяч. Вратари меняются.
- 3 Турнир с участием нескольких команд по 4 футболиста в каждой. Игры проводятся на площадке размером 30x20 метров. Мяч, ушедший за боковую

линию, сбрасывается руками.

Заключительная часть. Медленный бег, ходьба, упражнение на расслабление. Задание на дом.