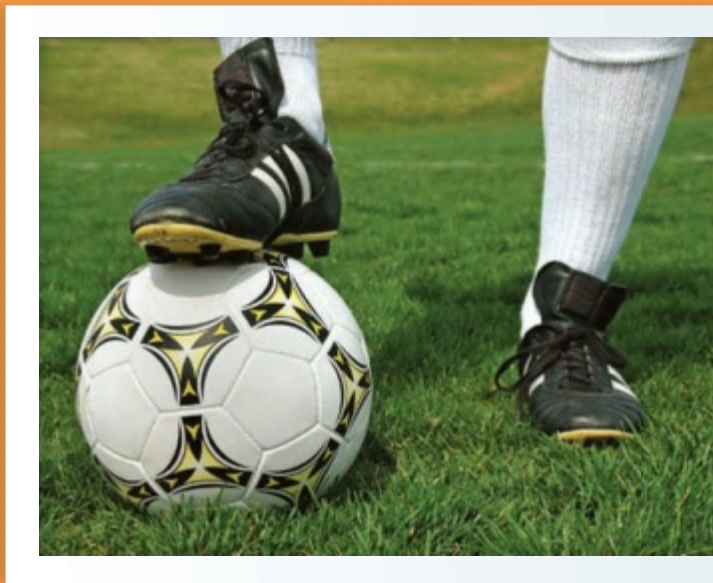


Г.А. КОЛОДНИЦКИЙ
В.С. КУЗНЕЦОВ
М.В. МАСЛОВ



Внеурочная деятельность учащихся

Футбол



РАБОТАЕМ ПО НОВЫМ
СТАНДАРТАМ


ПРОСВЕЩЕНИЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО

РАБОТАЕМ ПО НОВЫМ СТАНДАРТАМ



Г. А. КОЛОДНИЦКИЙ
В. С. КУЗНЕЦОВ
М. В. МАСЛОВ

Внеурочная деятельность учащихся

Футбол

*Пособие для учителей
и методистов*

Москва
«Просвещение»
2011

УДК 372.8:796
ББК 74.267.5
К61

Серия «Работаем по новым стандартам» основана в 2010 году

Колодницкий Г. А.

К61 **Внеурочная деятельность учащихся. Футбол : пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — М. : Просвещение, 2011. — 95 с. : ил. — (Работаем по новым стандартам). — ISBN 978-5-09-018772-5.**

В пособии даются рекомендации по планированию и организации внеурочных и самостоятельных занятий футболом, по предупреждению травматизма.

Учебное пособие окажет помощь преподавателям в организации работы с учащимися во второй половине дня. Книга станет пособием для организации групповых занятий в спортивных залах и на открытых площадках.

**УДК 372.8:796
ББК 74.267.5**

ISBN 978-5-09-018772-5

© Издательство «Просвещение», 2011
© Художественное оформление.
Издательство «Просвещение», 2011
Все права защищены

ПРЕДИСЛОВИЕ

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных *направлений внеурочной деятельности* выделено спортивно-оздоровительное направление.

Предлагаемое вниманию учителей и методистов пособие предназначено для спортивно-оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5—9 и 10—11 классах по разделу «Футбол» школьной программы.

Футбол — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по футболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т. п.). При этом немаловажно, что футбол — один из самых популярных видов спорта в нашей стране.

Эффективность решения оздоровительных, образовательных и развивающих задач физического воспитания при освоении учащимися игры в футбол во многом зависит от того, насколько учитель физической культуры хорошо знает основы данного вида спорта, владеет технологией обучения двигательным действиям, средствами и методами воспитания физических способностей.

В пособии представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению отдельными элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей, которые можно реально использовать на занятиях во второй половине дня, в учебно-тренировочных занятиях в спортивной секции по футболу. Кроме того, учащиеся могут использовать эти упражнения в самостоятельных занятиях.

Предлагаемые упражнения не имеют количественного выражения. Их дозировку педагог должен определить самостоятельно, исходя из физической и технической подготовленности учащихся, их возрастных и половых особенностей, а также наличия и состояния спортивных сооружений, учебного оборудования и инвентаря.

Выход женского футбола на международную арену даёт основание привлекать к занятиям футболом не только мальчиков, но и в равной степени девочек. При проведении занятий по футболу с девочками следует учитывать физиологические и психологические особенности женского организма.

При написании методического пособия авторы руководствовались:

- требованиями нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования;
- действующими образовательными программами по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

В пособии использованы данные научных исследований и спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

РАЗДЕЛ I.

Формы организации внеурочных занятий по футболу

Краткая характеристика футбола

Футбол (от англ. *foot* — нога и *ball* — мяч) — игра двух команд на специальном поле, цель которых — забить как можно больше мячей ногами или любой другой частью тела (кроме рук) в ворота соперника. В составе каждой команды 11 человек, включая вратаря.

Место для игры. Ровное поле с травяным покровом в форме прямоугольника со сторонами 90—120 м в длину и 45—90 м в ширину. На линии ворот на одинаковом расстоянии от углов поля устанавливаются ворота, ширина которых 7 м 32 см, высота — 2 м 44 см. На ворота с внешней стороны прикрепляется верёвочная сетка.

Футбольное поле для проведения международных матчей имеет следующие размеры — 100—110 м в длину и 64—75 м в ширину.

Мяч. Игра ведётся кожаным мячом окружностью 68—71 см, вес мяча 396—453 г.

Основные правила игры

Игру начинает одна из команд по жребию с центра поля. То же происходит после каждого забитого мяча. Мяч считается забитым в ворота, если он полностью пересёк линию ворот между стойками и под перекладиной.

Всем полевым игрокам, а также вратарям за пределами своей штрафной площади запрещается дотрагиваться до мяча руками, кроме ситуации ввода мяча из аута.

За нарушение правил игры — удар (или попытка) соперника рукой или ногой, подножка, грубое нападение, толчки сзади, задержки, игра рукой — назначается штрафной удар (можно бить по воротам). Эти нарушения в штрафной площади наказываются пенальти (11-метровый штрафной удар по воротам). Свободный удар назначается за опасную игру, выбивание мяча из рук вратаря, затяжку времени, неспортивное поведение. Аут вводится броском руками из-за боковой линии. Если мяч от защитников или вратаря уходит за ли-

нию ворот, назначается угловой удар, который пробивается ногой с угла площадки. Количество замен в футболе — три.

Продолжительность игры — два тайма по 45 мин. Перерыв между таймами не должен превышать 15 мин.

К продолжительности любого из обоих таймов добавляется всё время, ушедшее на:

- замену (замены);
- оценку серьёзности травм игроков;
- транспортировку травмированных игроков с поля для оказания помощи;
- умышленную затяжку времени игры;
- любые иные причины.

Продолжительность добавленного времени определяет только судья.

Статистика

В среднем за матч высококвалифицированные футболисты

- пробегают 11—14 км;
- развивают максимальную скорость бега — 29—31 км/ч;
- выполняют до 110 рывков и ускорений преимущественно на отрезках от 5 до 20 м;
- выполняют от 60 до 160 индивидуальных технико-тактических действий.

Объём скоростной работы составляет 1800—2200 м.

Максимальная скорость полёта мяча — 126 км/ч (такой результат показал Риккардо Лима, Бразилия, 2001 г.), средняя скорость — 70 км/ч.

Организационно-методические основы проведения занятий по футболу во второй половине дня

Футбол является одним из базовых видов спорта рабочих программ физического воспитания учащихся в 5—9 и 10—11 классах. Он оказывает на организм школьника всестороннее влияние: совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, развиваются физические способности. Учитывая популярность футбола у детей и подростков, его необходимо включать во внеурочную деятельность учащихся.

Кроме этого, футбол включается в мероприятия по внеклассной работе по физическому воспитанию: физкультурно-спортивные праздники, внутришкольные и внешкольные спортивные соревнования, занятия в спортивной секции.

Планирование внеурочной деятельности

Эффективность занятий по футболу во второй половине дня во многом зависит от того, насколько хорошо разработано планирование, какие наиболее рациональные формы организации учебного процесса и методические приёмы будет применять педагог, как будут использованы имеющиеся оборудование и инвентарь, учтена специфика места проведения занятий (спортивный зал или пришкольное футбольное поле, игровая спортивная площадка, стадион или поляна в парке).

Суть планирования учебного процесса внеурочной деятельности заключается, как известно, в обосновании, разработке и документальном оформлении содержания и последовательности действий учителей и методистов физической культуры с целью решения задач обучения и воспитания учащихся.

Планирование внеурочной деятельности по физической культуре — сложный и трудоёмкий процесс, требующий высокого уровня знаний и определённых навыков в проведении плановых расчётов и их соответствующего документального оформления. Оно включает в себя три последовательных этапа:

- этап предварительной подготовки;
- этап непосредственной разработки и составления документов планирования;
- этап совершенствования и корректировки составленных документов планирования (внесение дополнений, уточнений, устранение выявленных в течение учебного года недочётов в том или ином плане и др.).

Предварительная подготовка предусматривает сбор и обработку различной информации по физической культуре, которая систематизируется и обобщается. Прежде всего анализируются нормативные и распорядительные документы, действующие образовательные программы по физическому воспитанию для общеобразовательных учреждений, учебные издания, включённые в «Перечень учебных изданий, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации на учебный год». Далее изучается методическая литература, наглядные и учебные пособия, различные справочные материалы, уточняется состояние материально-технического, информационно-методического обеспечения образовательного процесса по физической культуре в данном учебном заведении. Затем педагог и методист приступают к непосредственной разработке и составлению документов планирования учебно-воспитательного процесса по физической культуре.

Наличие хорошо разработанного планирования позволяет избежать стихийности в профессиональной деятельности учителя физической культуры и методиста, излишних затрат времени и сил, низкого качества и неудовлетворительных конечных результатов работы.

Основными документами планирования внеурочной деятельности являются: 1) годовой план-график по внеурочной деятельности; 2) план-конспект занятия.

Все перечисленные документы планирования логически связаны между собой. Они разрабатываются на основе образовательной программы «Физическая культура» и учебного плана общеобразователь-

ной школы, новых Федеральных образовательных стандартов общего образования, где внеурочной деятельности учащихся уделено особое внимание, определено пространство и время в образовательном процессе.

При разработке **годового плана-графика** следует определить:

- 1) *количество учебных часов*, которые будут отведены в учебном году на внеурочную деятельность, т. е. составить сетку часов;
- 2) наиболее целесообразную *последовательность организации внеурочной деятельности* в соответствии с объёмом часов;
- 3) *формы контроля и оценки знаний, умений и навыков* обучаемых;
- 4) занятия, на которых будет проводиться *проверка усвоения материала* учащимися.

При составлении плана нужно учесть не только проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий с учащимися, но и возможность организовывать занятия крупными блоками, например в виде соревнований по футболу.

Занятия могут проводиться как на базе одного отдельно взятого класса, так и в смешанных группах, состоящих из учащихся 5—9 и 10—11 классов.

В начале и в конце учебного года планируется проведение *тестирования физической подготовленности учащихся*, на которое отводится 2—3 занятия.

Тестирование, проводимое в начале учебного года, называется предварительным. Оно служит целям выявления исходных данных.

Тестирование, осуществляемое в конце учебного года, называется итоговым. Оно позволяет установить конечные результаты работы, сопоставить их с исходными данными, оценить качество и подвести итоги учебно-воспитательного процесса. Эти данные могут служить мерилем правильности предшествующего планирования и источником его улучшения на новый учебный год.

В завершённом виде годовой план-график по внеурочной деятельности согласовывается с заместителем директора по учебно-воспитательной работе, утверждается директором школы.

Для разработки рабочего плана необходимы не только общетеоретические знания, но и знание методики обучения конкретным двигательным действиям и воспитания физических способностей с учётом возраста учащихся.

При разработке годового плана следует:

- 1) *сформулировать цель и разработать педагогические задачи внеурочной деятельности* на учебный год;
- 2) *определить рациональную последовательность внеурочной деятельности*, исходя из методических принципов доступности и постепенности повышения требований (от простого к сложному, от частного к общему и др.).
- 3) *установить количество учебных часов* на изучение каждой темы;

4) *определить формы контроля за качеством подготовки обучающихся.*

Необходимо чётко определить сходство компонентов двигательных действий (например, от изучения техники бега в футболе следует переходить к обучению остановке) и распределить материал по занятиям с учётом развивающего и воспитывающего эффекта предыдущих занятий.

Примерное распределение учебного материала по классам во второй половине дня представлено в таблице.

Учебный материал распределён с учётом того, что специфику игры в футбол определяют:

- двигательные действия без мяча (бег, ускорения, скоростные рывки с изменением направления движения, прыжки);
- действия с мячом (удары, ведение, остановки, обводка, вбрасывание мяча из-за боковой линии);
- техника игры вратаря (ловля мяча, отбивание, перевод, броски мяча, выбивание ногой);
- тактические действия (индивидуальные, групповые, командные).

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФУТБОЛУ ДЛЯ 5–11 КЛАССОВ ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ ДНЯ

| № п/п | Учебный материал | Классы | | | | | | | | |
|---------------------------------|---|--------|---|---|---|---|----|----|---|---|
| | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | | |
| <i>Передвижения и остановки</i> | | | | | | | | | | |
| 1 | Передвижения боком, спиной вперёд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений | Р | Р | З | С | С | С | С | С | С |
| 2 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки) | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| <i>Удары по мячу</i> | | | | | | | | | | |
| 1 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма | Р | Р | З | С | С | С | С | С | С |
| 2 | Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма | | | Р | З | С | С | С | С | С |
| 3 | Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма | | | Р | З | С | С | С | С | С |
| 4 | Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком | | | | Р | З | С | С | С | С |
| 5 | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы | | | | | | Р | З | С | С |
| 6 | Удар по летящему мячу серединой подъёма | | | | | | Р | З | С | С |

| № п/п | Учебный материал | Классы | | | | | | | | | |
|--|---|--------|---|---|---|---|----|----|---|---|---|
| | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | | | |
| 3 | Отбор мяча толчком плеча в плечо | | | Р | З | С | С | С | | | |
| 4 | Отбор мяча в подкате | | | | | | | Р | З | | |
| <i>Вбрасывание мяча</i> | | | | | | | | | | | |
| 1 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом | | | | Р | З | С | С | С | С | С |
| <i>Игра вратаря</i> | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ловля катящегося мяча | Р | З | С | С | С | С | С | С | С | С |
| 2 | Ловля мяча, летящего навстречу | | | Р | З | С | С | С | С | С | С |
| 3 | Ловля мяча сверху в прыжке | | | | Р | С | С | С | С | С | С |
| 4 | Отбивание мяча кулаком в прыжке | | | | | | | Р | С | С | С |
| 5 | Ловля мяча в падении (без фазы полёта) | | | | | | | | Р | С | С |
| <i>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</i> | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| <i>Тактика игры</i> | | | | | | | | | | | |
| 1 | Тактика свободного нападения | | | | Р | З | С | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 2 | Позиционные нападения а) без изменения позиций игроков; б) с изменением позиций | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Двусторонняя учебная игра | | | | | | | | | | | | |
| <i>Подвижные игры и эстафеты</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Игры, развивающие физические способности | | | | | | | | | | | | |
| <i>Физическая подготовка</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | | | | | | | | | | | | |
| <i>Судейская практика</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Судейство игры в футбол | | | | | | | | | | | | |

Условные обозначения: **Р** — разучивание двигательного действия; **З** — закрепление двигательного действия; **С** — совершенствование двигательного действия; (+) — указывает на использование данного материала в занятии.

Занятия футболом по своим педагогическим задачам разделяются на: занятия по изучению нового материала (технические приёмы и тактические действия); занятия совершенствования и повторения изученного; комплексные (смешанные) занятия; контрольные занятия (занятия проверки усвоения знаний, умений и навыков, физической подготовленности).

Занятие состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной; б) основной; в) заключительной.

В содержание *подготовительной части* занятия входят: ходьба и бег различными способами, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног (без предметов и с предметами), стретчинг (статические упражнения для развития гибкости), координационные и прыжковые упражнения.

В подготовительную часть необходимо включать такие упражнения, которые не только способствуют подготовке организма учащихся к предстоящей учебно-практической деятельности, но и по двигательной структуре являются полезными для успешного освоения учебного материала основной части занятия. Они должны соответствовать задачам занятия и обеспечивать общую функциональную готовность учащихся к активной мышечной деятельности и специальную готовность к выполнению двигательных действий в основной части занятия.

В *основной части* решаются следующие задачи: обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование; умение применять технико-тактические действия в двусторонних играх; развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части. Сначала учащихся обучают простейшим ударам и остановкам мяча ногами, затем — способам ведения мяча, финтам, ударам по мячу головой, вбрасыванию и отбору мяча.

При изучении любого приёма должна соблюдаться логическая последовательность формирования технико-тактического действия: 1) ознакомление с приёмом; 2) изучение приёма в упрощённых условиях; 3) совершенствование приёма в усложнённой, приближённой к условиям игры обстановке; 4) применение приёма в игре.

Сложные технические приёмы целесообразно расчленить и разучивать по частям. В тех случаях, когда движение нельзя расчленить на части, его надо разучивать в целом, последовательно переключая внимание обучаемых с одного элемента на другой.

Для упрощения или усложнения условий выполнения при разучивании приёмов игры изменяют исходное положение, расстояние, направление, быстроту двигательных действий, вводят помехи. При разучивании тактики изменяют цель и способы её достижения, количество партнёров, расстановку футболистов, вводят противоборства.

При обучении техническим приёмам и тактическим действиям следует применять внешние регуляторы и ограничители параметров движения, которые помогают прочувствовать обучаемым, правильно ли выполнено действие. Для закрепления учебного материала рекомендуется предлагать выполнение различных двигательных действий

в вариативных условиях и чередовать разнонаправленные задания по технической, тактической и физической подготовке.

Упражнения в совершенствовании технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну. Целесообразно совмещать сразу два технических приёма. Например, один из партнёров бьёт по мячу внутренней стороной стопы, а другой останавливает его каким-либо приёмом; один вбрасывает мяч, а другой принимает его на грудь; нападающий выполняет финт, а защитник пытается отобрать мяч и т. д.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на занятиях в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В ходе занятия следует постоянно обращать внимание учащихся на правильное выполнение всех учебных заданий.

В связи с тем что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения, соревновательные ситуации). В этом случае учащиеся будут выполнять необходимые двигательные действия с большим желанием и самоотдачей.

Для поддержания оптимальной моторной плотности каждого занятия следует применять фронтальный, групповой, поточный методы организации деятельности занимающихся. При этом важно соблюдать соразмерность нагрузок и возможности учащихся.

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой по упрощённым правилам. Учебные игры проводятся на площадках меньших размеров и с небольшим числом играющих. На баскетбольной площадке играют 4:4 без вратаря, поперёк футбольного поля — 7:7, 8:8.

Основное назначение игр с малочисленными составами заключается в том, чтобы дать возможность занимающимся проявить своё техническое и тактическое мастерство. В игре 11:11 по всему полю учащиеся часто сбиваются в кучу в простой беготне за мячом, что не позволяет эффективно решать задачи по закреплению и совершенствованию технико-тактических действий.

Перед двусторонней игрой педагог распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на занятии, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

В *заключительной части* занятия педагог подводит итоги, отмечает положительные моменты и допущенные недостатки, даёт задание для самостоятельной работы.

Оснащённость учебного процесса для занятий футболом (учебный инвентарь и оборудование):

- мячи футбольные;
- насос с иглой для надувания мячей;
- сетка для переноса и хранения мячей;

- футбольные ворота (для мини-футбола);
- сетки для футбольных ворот;
- жилетки игровые разного цвета;
- флажки разметочные с опорой;
- стойки для обводки;
- конусы;
- фишки;
- свисток судейский;
- секундомер.

Основы учебно-тренировочного процесса по футболу в спортивной секции

Секция — подразделение коллектива физкультуры, в котором регулярно занимаются одним видом спорта.

При организации работы спортивной секции по футболу необходимо учитывать имеющиеся в общеобразовательном учреждении условия, которые позволяют обеспечить её успешную работу, — наличие соответствующей учебно-материальной базы, инвентаря и преподавателей-тренеров, способных проводить секционные занятия. Общее руководство работой секции возлагается на учителя физической культуры.

Основными задачами учебно-тренировочного процесса в спортивной секции по футболу являются:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию учащихся;
- популяризация футбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- обучение технике и тактике игры;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Примерное содержание учебно-тренировочного процесса

5—7 классы. Отработка техники передвижений и владения мячом: удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма; остановка

катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма и подошвой; ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарём. Индивидуальные и простые групповые технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите. Двусторонняя игра по упрощённым правилам (с уменьшенным составом команд).

8—9 классы. Закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, подъёмом; остановка катящегося мяча подъёмом и подошвой, остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обводка с изменением скорости и направления движения; передача мяча партнёру; перехваты; ловля низколетящего мяча вратарём; комбинации из освоенных элементов техники; двусторонняя игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.

10—11 классы. Закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Удары по мячу серединой подъёма, с полулёта, внутренней и внешней частью подъёма, внутренней и внешней стороной стопы, носком; удары по мячу головой; финты; тактические приёмы в нападении и защите — индивидуальные, групповые и командные действия. Игра вратаря — ловля низких, полуввысоких, высоких мячей, отбивание, выбрасывание, выбивание. Двусторонняя игра по правилам.

Занятия в секции проводятся с сентября по май во внеучебное время 2—3 раза в неделю по 1,5—2 ч на пришкольной спортивной площадке и в спортивном зале. На лето (в каникулярное время) рекомендуется давать занимающимся индивидуальные домашние задания по физической подготовке и закреплению навыков в технике упражнений.

Учебно-тренировочные занятия имеют общепринятую структуру, в них выделяют подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть (общая и специальная разминка) направлена на функциональную подготовку занимающихся к предстоящей работе.

В *основной части* решаются задачи обучения и совершенствования технических приёмов и тактических действий, развития физических способностей, формирования знаний по теории и методике игры в футбол. При освоении технических приёмов сначала акцентируется внимание на последовательности овладения структурой движения, затем — на деталях, способствующих качественному выполнению приёма. После этого начинается их совершенствование в различных комбинациях из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, при выполнении соревновательно-игровых заданий, контрольных упражнений, в игре.

При разучивании технических приёмов и тактических действий нецелесообразно делать большие перерывы между занятиями.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения физической нагрузки на организм занимающихся и организованного завершения занятия.

По направленности занятия в спортивной секции делятся на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные.

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки: технической, тактической, физической подготовке.

Комбинированные занятия включают два-три компонента в различных сочетаниях (техническая и физическая, техническая и тактическая, три этих вида подготовки в одном занятии).

Целостно-игровые занятия построены на учебной двусторонней игре в футбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия посвящены приёму нормативов, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. В качестве примерных контрольных упражнений могут быть:

- удар по мячу ногой на точность (количество попаданий из пяти попыток);
- удар по мячу головой на точность (количество попаданий из пяти попыток);
- вбрасывание мяча на дальность;
- ведение мяча, обводка трёх стоек и удар по воротам (фиксация времени);
- бег 10—15 м с высокого старта и «с хода» (стартовая скорость). Разница времени бега между двумя измеренными показателями является критерием быстроты стартового разгона;
- бег 50 м с высокого старта (дистанционная скорость).

Качество проведения учебно-тренировочных занятий в немалой степени обусловлено их организацией, включая методико-теоретическую подготовку преподавателя-тренера, выполнение занимающимися домашних заданий, подготовку мест занятий, планирование.

Планирование учебно-тренировочного процесса

Планирование состоит в том, чтобы определить и отразить в соответствующих документах последовательность применения основных тренировочных средств, динамику тренировочных нагрузок, участие в соревнованиях, прогнозируемые достижения. Планирование носит последовательный характер и осуществляется по системе — от обобщённого к более детальному. Основными документами планирования учебно-тренировочного процесса в спортивной секции по футболу являются:

- план-график распределения учебного материала на учебный год;
- тематический план на месяц (рабочий план);
- план-конспект отдельного тренировочного занятия.

Годовой план. Составляется отдельно для каждой возрастной группы занимающихся. В нём раскрывается основное содержание каждого раздела учебно-тренировочной работы по футболу, указывается точное количество часов занятий на каждый месяц.

Тематический план на месяц. Составляется на основе годового плана и с учётом результатов тренировки в предыдущем месяце. В нём определяется рациональная последовательность прохождения учебного материала по футболу, исходя из методических принципов доступности и постепенности повышения требований (от простого к сложному, от частного к общему и др.), расставляются акценты для каждого учебно-тренировочного занятия, показываются тренировочные средства, которые будут использоваться в тренировках.

План-конспект отдельного учебно-тренировочного занятия. Составляется на основе тематического плана на месяц. В нём подробно раскрываются педагогические задачи, средства, методы и формы учебной деятельности, обеспечивающие в своей совокупности эффективное и качественное проведение учебно-тренировочного занятия.

При составлении плана учебно-тренировочного занятия необходимо учитывать результаты предыдущего занятия и вносить при необходимости соответствующие коррективы.

Документы планирования должны ежегодно подвергаться корректировке в зависимости от конкретных обстоятельств, чтобы обеспечить их приближение к оптимальному варианту.

Контроль в учебно-тренировочном процессе

Контроль тесно связан с планированием и направлен на выявление сведений о динамике функционального состояния занимающихся в спортивной секции, об их технической и физической подготовленности (общей и специальной). На основе объективного контроля уточняются планы учебно-тренировочного процесса, производится коррекция их выполнения, повышается эффективность управления процессом тренировки.

Основными источниками информации об эффективности учебно-тренировочного процесса являются:

- данные педагогических наблюдений за занимающимися на занятиях и соревнованиях;
- результаты, показанные занимающимися в контрольных упражнениях (двигательных тестах) по технической, тактической и физической подготовке;
- показатели функциональных проб (проба с приседаниями, ортостатическая проба, проба Штанге и др.) с регистрацией и анализом частоты сердечных сокращений (пульсометрия). Пульс даёт важную и оперативную информацию о деятельности сердечно-сосудистой системы занимающихся.

Причины и предупреждение травматизма на занятиях по футболу

Обманные движения (финты), отбор мяча (в выпаде, в подкате, толчком плеча), столкновения игроков при беге и выполнении прыжков (в борьбе за летящий мяч), применение во время игры грубых и опасных приёмов (толчки, подножки и т. п.), метеорологические факторы (дождь) могут привести к различным травмам.

Наиболее типичные травмы: ушибы (при столкновении игроков и неудачном падении), растяжение связок коленного и голеностопного суставов, повреждения менисков коленного сустава, разрывы и надрывы мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц, переломы голени, сотрясение головного мозга.

Для предотвращения травматизма на занятиях по футболу необходимо знать причины их возникновения, соблюдать правила организации учебных и тренировочных занятий, а также использовать соответствующие средства и методы обучения.

Причины травматизма

1. Нарушение правил организации занятий (например, неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале, на спортивной площадке, встречное движение).
2. Невниманье занимающихся, нарушение дисциплины и установленных правил во время занятий.
3. Плохая подготовка организма занимающихся к предстоящей деятельности (недостаточная разминка перед занятием, игрой).
4. Неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений, недостаточный учёт возрастных и половых особенностей занимающихся, несоблюдение принципа индивидуализации.
5. Жёсткое противодействие или даже грубость соперника во время игры.

При проведении занятий по футболу, чтобы избежать травматизма, педагогу необходимо строго соблюдать следующие *меры безопасности*:

1. Проводить занятия по футболу только на полях с ровным покрытием (без ям, канав, бугров, луж), защищённых от автомагистралей, загазованности и запыления.
2. До начала занятий проверить состояние, готовность футбольного поля (игровой спортивной площадки) и наличие необходимого спортивного инвентаря. Проверить прочность ворот, убрать посторонние предметы с поля.
3. Провести инструктаж учащихся по технике безопасности, правилам игры, безопасной технике отбора мяча и др.
4. Во время занятий на футбольном поле (спортивной площадке) не должно быть посторонних лиц, которые могут стать причиной травмы. За воротами и в 10 м от них, а также в секторах для метаний и прыжков не должны находиться посторонние лица и занимающиеся другими видами спорта.

Занимающиеся во время занятия должны соблюдать следующие *правила*.

1. Быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры в футбол.
2. Не должны виснуть, раскачиваться, подтягиваться, выполнять подъём переворотом на футбольных воротах, так как они могут быть недостаточно хорошо закреплены и при падении привести к несчастному случаю.
3. Приступать к упражнениям или игре с мячом только после предварительной разминки.
4. При выполнении прыжков, случайных столкновениях и падениях должны уметь применять самостраховку (приземление в группировке, кувырки в группировке, перекаты).
5. Во время проведения игр должны соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приёмов, вести игру согласно правилам соревнований.
6. В процессе соревнований строго соблюдать правила игры.
7. При появлении боли в мышцах или суставах ног, плохом самочувствии должны сообщать об этом учителю.

Примерное содержание основных требований к уровню подготовленности учащихся к спортивной игре «Футбол»

В результате освоения содержания программного материала по футболу учащиеся по окончании средней школы должны:

обосновывать:

- значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;

выполнять:

- правила безопасного поведения во время занятий футболом;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;

классифицировать:

- основные правила соревнований по футболу;
- наименования разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

понимать:

- жесты футбольного арбитра;

соблюдать:

- правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях футболом;

выполнять:

- технические приёмы и тактические действия;

играть:

- в футбол с соблюдением основных правил;

демонстрировать:

- жесты футбольного арбитра;

проводить:

- судейство по футболу.

РАЗДЕЛ II.

Обучение учащихся технике и тактике футбола во второй половине дня

Обучение учащихся технике и тактике футбола в 5—9 классах

5—6 классы

Обучение двигательным действиям без мяча

В футболе к двигательным действиям игрока без мяча относятся: бег, прыжки, остановки, повороты. Они используются в самых различных сочетаниях и позволяют эффективно решать многие тактические задачи (освобождение от опеки защитника, выбор места для взаимодействия с партнёрами, закрывание игрока и т. д.).

При обучении приёмам техники передвижения необходимо изучать каждый из них в отдельности (бег, прыжки, остановки) и научиться использовать их в самых различных сочетаниях. Долго изучать один приём не следует. Как только освоена структура одного приёма, можно переходить к новому и изучать его в сочетании с другими в различных комбинациях.

БЕГ

Бег — основное средство передвижения в футболе, применяется для выхода на свободное место, преследования соперника, занятия определённой позиции в обороне и нападении.

В процессе игровой деятельности используются следующие разновидности бега: бег с ускорением, бег спиной вперёд, приставным шагом.

Бег изучают в следующей последовательности: обычный, с изменением скорости (ускорения, рывки), с изменением направления (с поворотом, зигзагообразно, челночно), приставным шагом, с различного рода подскоками.

Упражнения

1. Ходьба с переходом на бег по прямой.
2. Бег с переходом на ходьбу и вновь на бег.

3. Медленный бег с переходом на бег с ускорением 7—10 м по звуковому или зрительному сигналу.
4. Скоростные рывки 10—15 м из различных и. п.
5. Бег с изменением направления или обеганием поворотных стоек, кеглей, конусов.
6. Бег спиной вперёд.
7. Бег спиной вперёд с переходом на бег с ускорением 10—15 м в противоположном направлении.
8. Бег приставным шагом левым и правым боком.
9. Бег рывком, догоняя впереди бегущего.
10. Эстафеты с бегом спиной вперёд, скрестным и приставным шагом, с обеганием препятствий.

ПРЫЖКИ

Прыжок — способ преодоления пространства путём быстрого перемещения тела после отталкивания от опоры, выполняемого толчком одной или двух ног, с места или разбега. В футболе прыжки наиболее часто применяются в борьбе за высоко летящие мячи и при выполнении ударов по мячу головой.

Прыжки изучают, сначала отталкиваясь двумя ногами, а затем одной ногой с места и разбега.

Упражнения

1. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперёд.
2. Многократные прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд.
3. Многократные прыжки с ноги на ногу в чередовании с прыжками на двух ногах на месте.
4. Прыжки на двух ногах с поворотом в разные стороны на 90°, 180°, 360°.
5. Прыжки с доставанием головой высоко подвешенного предмета:
 - с места толчком двух ног;
 - с разбега толчком одной и двух ног.

ОСТАНОВКИ

Остановка — прекращение действия (движения). После остановок в футболе обычно следуют быстрые перемещения в различных направлениях. Поэтому конечное положение в остановке должно быть стартовой позой для последующих движений.

Упражнения

1. Остановка выпадом после медленного бега (по сигналу).

Методические указания. Остановка осуществляется за счёт последнего бегового шага. Маховая нога выносится вперёд с опорой на пятку с последующим перекатом на ступню.

2. То же, после бега в среднем темпе.
3. Остановка выпадом после бега с ускорением и рывков.
4. Бег от одного ориентира к другому с остановкой у каждого из них.
5. Остановка выпадом после бега приставным шагом.
6. Медленный бег, поворот на 90° (180°) и остановка выпадом.

ПОВОРОТЫ

Поворот — изменение направления пути движения футболиста в процессе игровой деятельности. Повороты выполняют как на месте, так и в движении. Они входят также составной частью в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов.

Упражнения

1. Бег в среднем темпе, по зрительному или звуковому сигналу, поворот на 90° , 180° , 360° и скоростной рывок 5—7 м.
2. Бег приставным или скрестным шагом, по зрительному или звуковому сигналу изменение направления или способа передвижения.

КОМБИНАЦИИ ИЗ ОСВОЕННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ

Комбинация — соединение отдельных элементов, упражнений в определённом порядке.

Упражнения

1. Бег — остановка — поворот на 180° — ускорение 15—20 м.
2. Прыжок с поворотом на 180° — ускорение 10 м — медленный бег (или ходьба) — поворот на 180° — ускорение 10—15 м.
3. Бег лицом вперёд — поворот на 180° — бег спиной вперёд — поворот на 180° — скоростной рывок 10—15 м.

Методические указания. Обучение учащихся двигательным действиям без мяча следует начинать с первых занятий, включая их в подготовительную часть занятия.

Техника и обучение технике владения мячом

Техника владения мячом включает следующую группу приёмов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча.

Удары по мячу состоят из трёх фаз: 1) подход к мячу и замах; 2) удар по мячу; 3) сопровождение мяча (вынос ноги вперёд).

УДАР ПО НЕПОДВИЖНОМУ И КАТЯЩЕМУСЯ МЯЧУ ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ

Техника выполнения. Удар выполняется с места и с разбега (рис. 1, а). Опорная нога, незначительно согнутая в колене, ставится несколько сбоку от мяча в 10—15 см (рис. 1, б). Стопа бьющей ноги развёрнута так, чтобы линия, проходящая через носок и пятку, была перпендикулярна полёту мяча (рис. 1, в). Удар выполняется напряжённой ногой с закреплённым голеностопным суставом.

Применение: во всех случаях, когда требуется точная передача на короткие и средние расстояния, т. е. в пределах 10—20 м, а также при ударах по встречному мячу и при ударах в ворота с близкого расстояния.

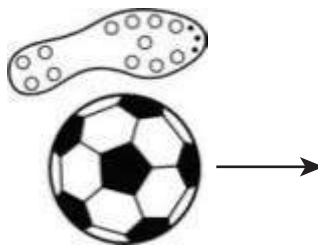


а



б

опорная нога



в

Рис. 1

Обучение

Методическое указание. Освоение удара по мячу целесообразно начинать с выполнения его сильнейшей ногой.

1. Имитация удара по мячу стоя на месте с разворотом стопы наружу на 90°.

Методическое указание. Занимающиеся встают в одну шеренгу и выполняют размахивание ногой вперёд-назад с разворотом стопы наружу. В качестве зрительного ориентира может быть использована линия разметки площадки.

2. Имитация удара по мячу стоя слева от мяча на расстоянии одной ступни. Медленно перенести тяжесть тела на левую ногу, туловище слегка наклонить вперёд. Отвести правую ногу назад и поднести её внутренней стороной стопы к центру мяча.
3. Удары с места по неподвижному мячу в стенку с расстояния 3—4 м, 5—7 м.
4. Удары по неподвижному мячу с прямого разбега после одного или нескольких шагов в стенку с расстояния 5—7 м.
5. В парах. Передачи мяча партнёру с 2—3 шагов разбега. Расстояние между партнёрами 8—12 м.
6. Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8—10 м после разбега.
7. Послать мяч вперёд и, догнав его, нанести удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы.
8. Удары в цель по мячу, катящемуся сбоку, навстречу (после передачи партнёра).

9. В парах. Передача мяча друг другу, двигаясь параллельно линии поля. Мяч посылается на «ход» партнёру.

Основные ошибки:

- мяч при ударе получает сильное боковое вращение (необходимо носок опорной ноги направлять строго в сторону направления удара или передачи и направлять удар в центр мяча, а не по касательной к нему);
- мяч после удара летит неточно (в момент удара носок бьющей ноги разворачивать наружу на 90° по отношению к направлению удара);
- после удара мяч летит слишком высоко (верхняя часть туловища слегка наклонена вперёд и находится под мячом, а не отклоняется далеко назад).

УДАРЫ ПО НЕПОДВИЖНОМУ И КАТЯЩЕМУСЯ МЯЧУ СЕРЕДИНОЙ ПОДЪЁМА

Техника выполнения. Опорная нога, слегка согнутая в колене, ставится почти на одну линию с мячом и несколько сбоку от него (рис. 1, в). При ударе бьющая нога с оттянутой стопой соприкасается с мячом серединой подъёма (рис. 2, а, б). В момент удара колено бьющей ноги должно быть над мячом.

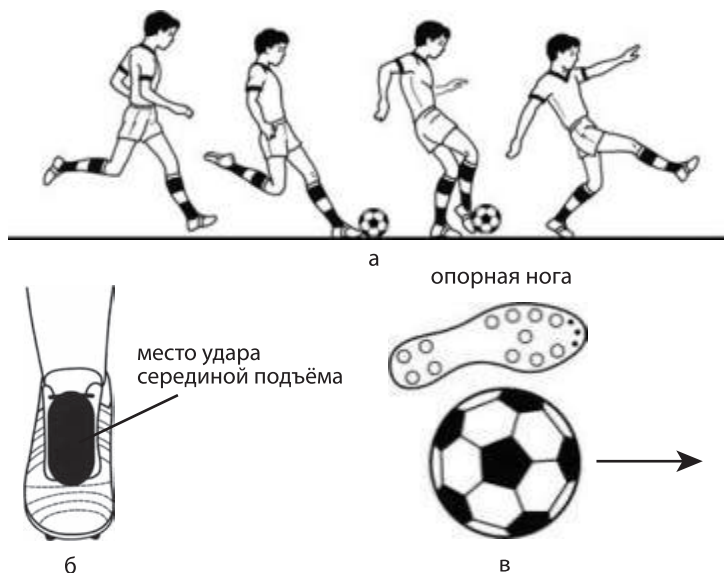


Рис. 2

Применение: при передачах мяча на средние и большие расстояния; при ударах по воротам с игры; при выполнении штрафных ударов.

Обучение

1. Имитация удара по неподвижному мячу.
2. Удар по неподвижному мячу с места и с шага.
3. Удар по неподвижному мячу с разбега.
4. В парах. Обучаемый катит мяч перед собой и после небольшого разбега наносит удар, посылая мяч партнёру.
5. В парах. Партнёры встают на расстоянии 10—15 м друг от друга. Один из них накатывает мяч навстречу другому, который выполняет удар средней частью подъёма в руки партнёру. После 10—15 повторений партнёры меняются ролями.
6. В парах. Передача серединой подъёма по обозначенному коридору. Партнёры встают на расстоянии 10—15 м друг от друга. Посередине, на расстоянии 1,5—2 м один от другого, ставятся два конуса или две стойки. Через созданный коридор мяч посылается партнёру серединой подъёма.

Основные ошибки:

- мяч при ударе вращается в боковой плоскости (направление разбега должно совпадать с направлением движения мяча, и удар необходимо наносить в центр мяча);
- слабая сила удара (необходимо оттягивать носок в момент удара и закрепощать голеностопный сустав);
- очень высокая траектория полёта мяча (опорная нога в момент удара должна находиться на одной линии с мячом, а туловище не должно наклоняться далеко назад в момент замаха).

ОСТАНОВКА КАТЯЩЕГОСЯ МЯЧА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ

Техника выполнения. И. п. — лицом к мячу. Слегка согнутая в коленном суставе опорная нога выставляется вперёд, на неё переносится тяжесть тела. Останавливающая нога сгибается в колене, её стопа сильно разворачивается наружу. Она слегка выносится вперёд навстречу приближающемуся мячу. В момент соприкосновения с мячом останавливающая нога плавно выполняет уступающее движение назад. Останавливающая поверхность приходится на середину внутренней поверхности стопы (рис. 3).

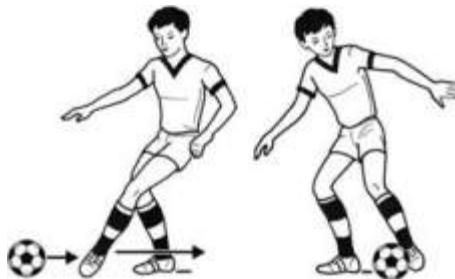


Рис. 3

Применение: погасить скорость катящегося мяча для осуществления дальнейших целесообразных действий.

Обучение

1. Имитация остановки катящегося мяча.

Методическое указание. Стопа ноги, останавливающей мяч, развёрнута кнаружи на 90° , носок несколько приподнят.

2. В парах. Обучаемый стоит на месте и, вытянув ногу вперёд, ожидает катящийся навстречу набивной мяч. В момент соприкосновения мяча с ногой отводит её назад, стремясь, чтобы стопа постоянно соприкасалась с мячом.
3. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы после передачи партнёра.
4. С 5—6 м направить мяч низом в стенку и остановить его после отскока.

Методическое указание. Остановку мяча выполнять поочерёдно правой и левой ногой.

5. В парах. Остановки и передачи мяча:
 - первым касанием остановить мяч после передачи партнёра, вторым касанием выполнить передачу;
 - остановку мяча выполнять одной ногой, передачу — другой.

Методическое указание. Расстояние между партнёрами 8—10 м.

6. Встречная эстафета с остановкой и передачей мяча на 8—10 м.

Методическое указание. После передачи мяча перемещаться во встречные колонны.

Основные ошибки:

- мяч при приёме далеко отскакивает от ноги (останавливающая нога должна быть расслаблена в момент приёма);
- мяч отскакивает от ноги в сторону;
- мяч перекатывается через голеностопный сустав и катится дальше (необходимо в момент приёма поднять носок останавливающей ноги).

ОСТАНОВКА КАТЯЩЕГОСЯ МЯЧА ПОДОШВОЙ

Техника выполнения. Положение игрока, принимающего мяч, — лицом к мячу, масса тела на опорной ноге. При приближении мяча останавливающая его нога, слегка согнутая в коленном суставе, выносится навстречу мячу. Носок стопы приподнят вверх на $30\text{--}40^\circ$. Пятка стопы находится над поверхностью на расстоянии 5—10 см. В момент соприкосновения мяча с подошвой выполняется небольшое уступающее движение назад (рис. 4).



Рис. 4

Применение: погасить скорость катящегося мяча для осуществления дальнейших целесообразных действий.

Обучение

1. Имитация остановки катящегося мяча.
2. В парах. Стоя на месте, остановка подошвой катящегося навстречу мяча после передачи партнёра.
3. То же, что в упражнении 2, но в момент приёма обучаемый делает движение навстречу мячу.
4. С 5—6 м направить мяч низом в стену и остановить его подошвой после отскока.
5. Остановка и передача мяча. Первым касанием остановить мяч, вторым касанием осуществить передачу мяча на 8—10 м во встречную колонну.
6. Встречная эстафета с остановкой и передачей мяча на 8—10 м.

Методическое указание. После передачи мяча перемещаться во встречные колонны.

Основные ошибки:

- мяч проскакивает под стопой (пятка останавливающей ноги должна быть опущена, а носок поднят);
- стопа останавливающей ноги расположена параллельно земле;
- мяч после остановки отскакивает от стопы (необходимо расслабить стопу останавливающей ноги).

ВЕДЕНИЕ МЯЧА ВНЕШНЕЙ И ВНУТРЕННЕЙ ЧАСТЬЮ ПОДЪЁМА

Техника выполнения. Ведение представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и последовательных ударов по мячу ногой различными способами (внешней, внутренней и средней частью подъёма, носком). Опорная нога ставится сбоку от мяча, маховая нога движется к мячу, и производится удар.

Исходя из тактических задач, удары по мячу при ведении выполняются с различной силой. Если нужно преодолеть значительное расстояние, то мяч отпускают от себя на 10 м и более. При противодействии соперника мяч отпускают не более чем на 1—2 м, так как существует возможность потери мяча.

Применение: при выходе на свободную позицию; при обводке соперника; когда все партнёры «закрыты» и некому сделать точную передачу.

Ведение внешней частью подъёма даёт возможность выполнять прямолинейное перемещение, движение по дуге и с изменением направления.

Ведение внутренней частью позволяет выполнять перемещение по дуге.

Обучение

Методические указания. Обучение ведению мяча начинается на низкой скорости. Вначале обучают ведению мяча внешней частью подъёма, а затем – внутренней частью подъёма стопы.

1. Ведение слабонакаченного мяча по прямой линии в ходьбе и медленном беге.
2. Ведение мяча по «коридору» шириной 1 м, поочередно подбивая мяч правой и левой ногой. Постепенно уменьшить ширину коридора до 50 см.
3. Ведение мяча по кругу диаметром 3–4 м, правой ногой влево, левой ногой вправо (рис. 5).
4. Ведение мяча «змейкой», огибая с правой и с левой стороны поворотные стойки, расположенные на расстоянии 2–3 м друг от друга (рис. 6).

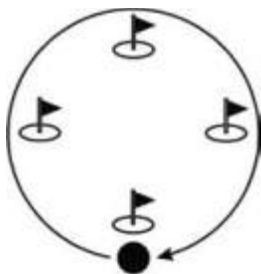


Рис. 5

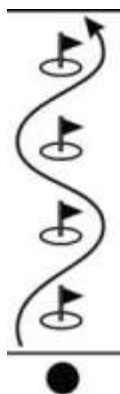


Рис. 6



Рис. 7

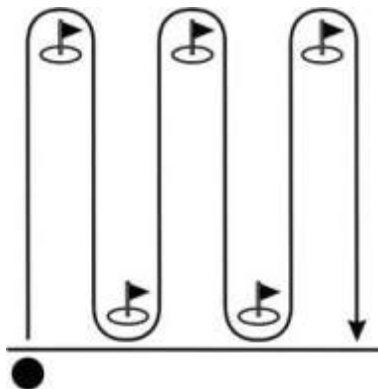


Рис. 8

5. Ведение мяча, поочерёдно обводя поворотные стойки справа или слева по кругу.
6. Ведение мяча по «восьмёрке» (рис. 7).
7. Ведение мяча в челночном беге (рис. 8).
8. Ведение и передача мяча. После ведения по прямой выполнить передачу на 8—10 м во встречную колонну.
9. Эстафеты с ведением мяча и обводкой поворотных стоек.

Основные ошибки:

- мяч далеко отскакивает от ноги во время ведения;
- взгляд обучаемого постоянно направлен на мяч (не видит поле и расположение партнёров).

ВЫБИВАНИЕ МЯЧА УДАРОМ НОГОЙ

Отбор мяча осуществляется в момент приёма мяча соперником или во время его ведения.

Техника выполнения. Сближаясь с соперником или сохраняя дистанцию, надо атаковать соперника, когда он несколько отпустит мяч от себя. В этот момент атакующий делает рывок к мячу и другой ногой выполняет отбор.

Обучение

Методическое указание. При обучении отбору мяча и его совершенствованию используются упражнения с единоборствами (друг против друга) и игровые упражнения.

1. В парах. Один игрок ведёт мяч, другой движется рядом и, выбрав удобный момент, выбивает мяч ногой у партнёра.
2. В парах. На ограниченной площадке один игрок владеет мячом, другой пытается его выбить у партнёра.

ЛОВЛЯ КАТЯЩЕГОСЯ МЯЧА ВРАТАРЁМ

Техника выполнения. Вратарь наклоняется вперёд, ноги вместе, опускает руки вниз. Ладони обращены к мячу, пальцы расставлены, полусогнуты и почти касаются земли. В момент соприкосновения с мячом вратарь подхватывает его кистями снизу, руки сгибает в локтевых суставах и подтягивает мяч к животу или груди. После этого вратарь выпрямляется.

При ловле мяча, катящегося в стороне от вратаря, необходимо предварительно переместиться в сторону направления движения мяча беговым приставным или скрестным шагом.

Обучение

1. Бросить мяч в стенку так, чтобы, отскочив, он катился по земле. Переместиться, сомкнуть ноги и подобрать мяч.
2. С 6—8 шагов направить мяч ударом ноги в стенку и поймать отскочивший (катящийся по земле) мяч.
3. В парах. Вратарь занимает место в воротах, а партнёр — в 6—7 шагах от него. Мяч направляется игроком чуть правее или левее вратаря. Тот, сделав шаг в сторону, приставляет вторую ногу и ловит катящийся мяч.

КОМБИНАЦИИ ИЗ ОСВОЕННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ И ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ

Изученные технические приёмы целесообразно закреплять в условиях, приближенных к игровым, развивающим тактическое взаимопонимание между игроками, т. е. посредством различных комбинаций.

Комбинации с перемещением и передачами мяча

1. Передачи мяча во встречных колоннах. Расстояние между колоннами — 8—9 м. Впереди стоящий игрок одной из колонн внутренней стороной стопы посылает мяч впереди стоящему игроку противоположной колонны, а сам делает рывок вслед за мячом и встаёт в конец этой колонны. Игрок, принимающий мяч, выполняет то же самое и т. д.
2. Передача мяча в треугольнике со сменой мест. Расстояние между игроками 7—9 м. Игроки поочередно передают мяч друг другу, передвигаются вслед за мячом, меняясь местами с партнёром, которому была адресована передача.
3. В парах. Передача мяча в беге без смены мест (рис. 9):
 - а) партнёры после ведения передают мяч друг другу;
 - б) партнёры передают мяч друг другу в одно касание (без ведения).

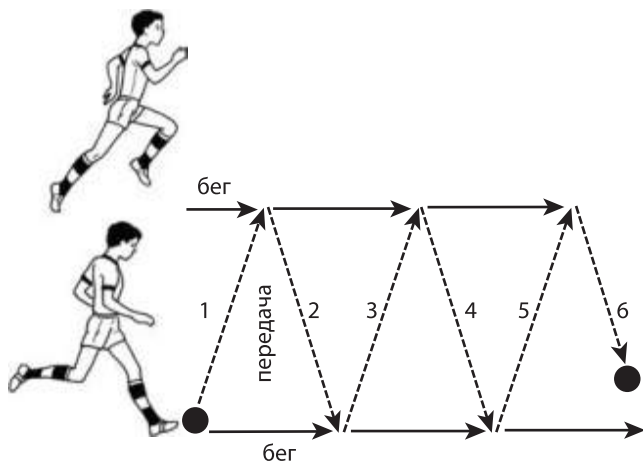


Рис. 9

Тактика игры

Тактика — организация индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником.

В тактических действиях выделяют три главные фазы:

- 1) восприятие и анализ соревновательной ситуации;
- 2) мысленное решение тактической задачи;
- 3) двигательное решение тактической задачи.

Обучение тактике игры проводится в такой последовательности: сначала обучают индивидуальным действиям игроков, потом групповым и затем командным взаимодействиям.

Индивидуальные тактические действия. Выполняются без мяча и с мячом. Действия без мяча — это выход игрока на свободное место, открывание и освобождение определённой зоны для партнёра. Действия с мячом — все технические приёмы: ведение, удары, обманные движения, обводка, передачи.

Упражнения

1. В парах. Игрок перемещается по полю произвольно, меняя направление и скорость движения, сочетая передвижение бегом с внезапными остановками, поворотами и рывками. Партнёр, передвигаясь вместе с игроком, повторяет его действия, стараясь не отставать.
2. То же, но игрок выполняет упражнение, применяя ведение мяча.
3. Игра 1 : 1. Игрок, владеющий мячом, стремится как можно дольше его удержать, игрок без мяча пытается его отобрать. В случае отбора мяча или если он уйдёт за ограничивающую площадку линию, игроки меняются ролями. Игра проводится на ограниченной площадке (квадрат 10 (15) × 10 (15) м или круг диаметром 15—20 м).

Групповые тактические действия. Это определённые способы взаимодействия двух, трёх и более игроков. Они осуществляются передачей мяча партнёру.

Упражнения с численным преимуществом атакующей стороны

1. Игра два против одного (2 : 1). Два игрока передают мяч друг другу, третий пытается перехватить или отобрать его. Игрок без мяча постоянно открывается на свободное место, создавая для партнёра, владеющего мячом, возможность сделать передачу. Тактика игрока, пытающегося отобрать мяч, заключается в том, чтобы, атакуя игрока с мячом, одновременно перекрыть и его открывающегося партнёра. Игра проводится на ограниченной площадке (15 × 15 м).
2. Игра три против одного (3 : 1). Трое игроков на ограниченной площадке (10 × 10 м) передают мяч друг другу, четвёртый стремится его отобрать. Несмотря на численное преимущество, три игрока постоянно открываются на свободное место.

Методическое указание. Упражнение выполняется без ограничения касания, в два касания, в одно касание мяча.

3. Игра 3 : 1 в одни ворота. То же, что в упражнении 1, но защитник защищает ворота небольшого размера. В случае если он отбирает мяч, защитником становится тот игрок, который потерял мяч.

4. Игра три против двух (3 : 2). Три игрока на площадке 20 × 20 м передают мяч друг другу, постоянно перемещаясь с выходом на свободное место. Они стремятся не дать перехватить мяч двум защитникам. Игрок, по вине которого мяч будет перехвачен защитником, сам становится защитником.

Методические указания. Упражнение выполняется без ограничения числа касаний. Постепенно число касаний доводится до двух.

Упражнения с равным по численности количеством игроков в командах

1. Игра 2 : 2 на площадке 15 × 15 м. Игроки обеих команд стремятся как можно дольше владеть мячом, преодолевая сопротивление соперников, стремящихся перехватить мяч.
2. Игра 3 : 3 на площадке 30 × 30 м. Задача команды, владеющей мячом, держать мяч до тех пор, пока его не отнимут соперники.

Методические указания. Сначала упражнение выполняется без ограничения числа касаний, затем в два касания мяча. Упражнению можно придать соревновательный характер, подсчитывая число передач, сделанных командой без касания со стороны соперника. Побеж-

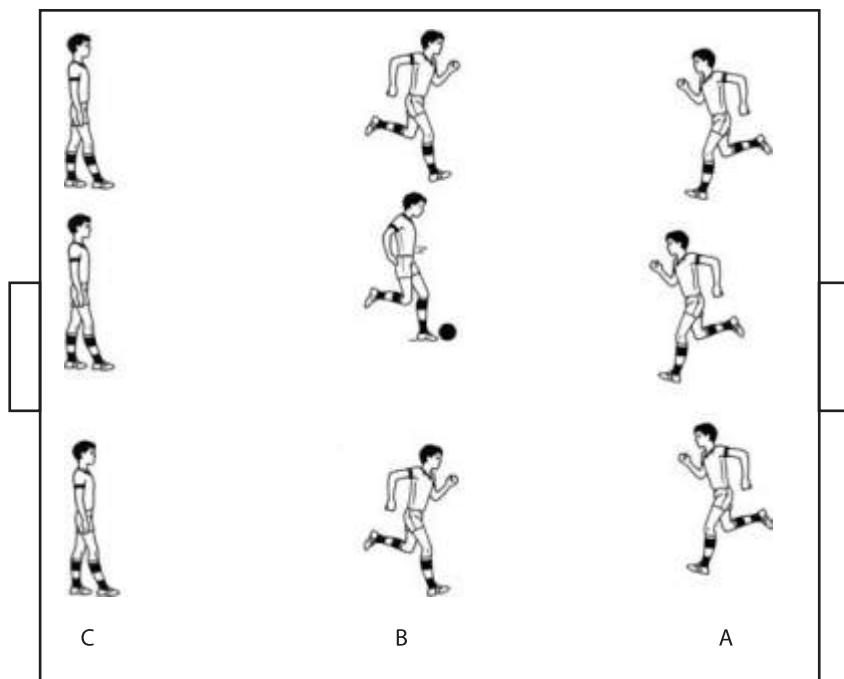


Рис. 10

дает команда, первая сделавшая 30 таких передач. Выкатывание мяча за пределы площадки считается его потерей.

3. Игра 3 : 3 с ударом по воротам. Занимающиеся делятся на три команды, в каждой по 3 игрока. Игроки команд А и С выстраиваются в линию каждая около своих ворот, команда В (с мячом) — на линии центра поля. По сигналу игроки команды В начинают передвигаться к воротам команды А, стремясь обыграть соперника и забить гол (рис. 10). Если им это удаётся, то они получают одно очко. Команда А после забитого гола или отбора мяча у соперника меняется местами с командой В и атакует ворота команды С. Меняясь подобным образом, команды набирают очки. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Методическое указание. Каждая команда играет в майках (жилетках) разного цвета.

7 класс

УДАР ПО КАТЯЩЕМУСЯ МЯЧУ ВНУТРЕННЕЙ ЧАСТЬЮ ПОДЪЁМА

Техника выполнения. Разбег производится под углом 45° по отношению к мячу и цели. Шаг перед подходом к мячу немного удлинен. Опорная нога, слегка согнутая в коленном суставе, ставится несколько позади и сбоку от мяча. Туловище отклоняется в сторону от мяча, масса тела приходится на опорную ногу. Одновременно с последним шагом разбега бьющая нога, согнутая в колене, отводится для замаха назад. Затем она энергично распрямляется и в момент касания мяча напрягается в голеностопном суставе (рис. 11). В зависимости от того, на какой высоте предполагается послать мяч, удар наносится ниже середины или в середину мяча.

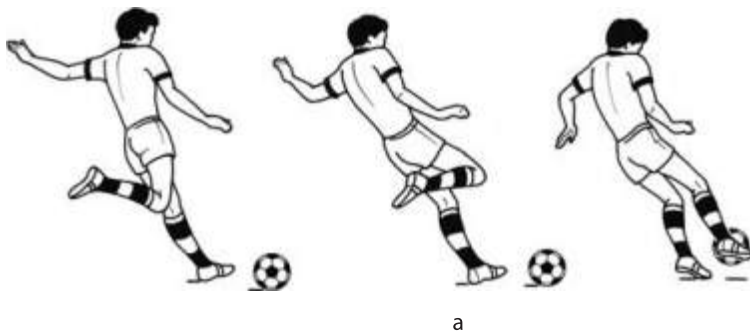
Применение: для передачи мяча на средние и длинные расстояния, при ударах по воротам со всех дистанций, при выполнении свободных, штрафных, угловых ударов.

Обучение

1. Имитация ударного движения на месте и после разбега.
2. Удар по неподвижному мячу с места.

Методическое указание. Стараться посылать мяч низом. Упражнение выполняется в парах или у стенки на расстоянии 6—8 м.

3. Удар по неподвижному мячу в руки партнёру, находящемуся на расстоянии 12—15 м, после шага прыжком. Партнёр возвращает мяч таким же способом.
4. То же, что в упражнении 3, но после разбега.
5. Удар по катящемуся мячу с места, который накатывает партнёр с расстояния 10—12 м. Периодически партнёры меняются ролями.



а



б

Рис. 11

Методическое указание. Мяч следует накатывать с разных сторон (слева, справа, навстречу).

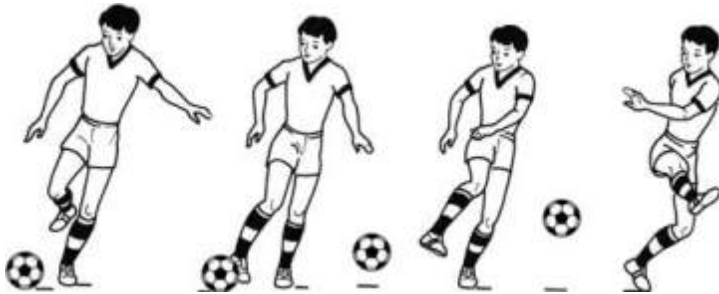
6. То же, что в упражнении 5, но удар выполняется после медленного разбега в руки партнёру.
7. Учащийся катит перед собой мяч и производит удар с разбега в руки партнёра или в стенку.
8. Удары по неподвижному и катящемуся мячу на точность попадания в ворота. Ворота делятся на несколько секторов. Можно использовать стенку.

Основные ошибки:

- мяч летит далеко в сторону от партнёра (удар производится фалангами пальцев стопы, площадь которых невелика, а не внутренней частью подъёма; в этом случае необходимо скорректировать расположение опорной ноги в момент удара);
- мяч после удара сильно закручивается (необходимо выполнять разбег под углом 45° , а не по прямой и производить удар в середину мяча, а не по касательной к нему);
- мяч после удара летит выше ворот (следить за тем, чтобы туловище в момент удара не отклонялось назад, и сразу же после выполнения удара стараться противоположной рукой приблизиться к бьющей ноге).

УДАР ПО НЕПОДВИЖНОМУ МЯЧУ ВНЕШНЕЙ ЧАСТЬЮ ПОДЪЁМА

Техника выполнения. Разбег может быть выполнен прямо или под небольшим углом. При этом опорная нога, слегка согнутая в колене, ставится сбоку мяча так, чтобы не помешать движению бьющей ноги. Голень и стопа во время ударного движения поворачиваются внутрь (пронируются). Одновременно происходит как бы закручивание верхней части туловища. В момент удара нога закреплена в голеностопном суставе (рис. 12, а, б).



а



б

Рис. 12

Применение: при передачах мяча на средние и дальние расстояния, при выполнении резаных штрафных, угловых ударов и ударов по воротам.

Обучение

1. Имитация ударного движения на месте и после разбега.
2. Удар по неподвижному мячу с места.
3. Удар по неподвижному мячу с шага прыжком.
4. Удар по неподвижному мячу с небольшого разбега.

Методическое указание. Все упражнения могут выполняться как в парах, так и с использованием стенки.

Основные ошибки:

- удар производится не той частью стопы (повернуть стопу внутрь и оттянуть носок, чтобы не выполнять удар внешним ребром стопы);
- удар не получается, так как бьющая нога в момент удара задевает опорную ногу (ставить опорную ногу в сторону от мяча, а не перед мячом);
- после удара мяч получает сильное вращение и летит неточно (направление разбега не совпадает с направлением удара);
- слабый и неточный удар (опорная нога поставлена слишком далеко от мяча, и стопа соприкасается с мячом лишь внешней частью носка).

ВЕДЕНИЕ МЯЧА С ПАСИВНЫМ СОПРОТИВЛЕНИЕМ ЗАЩИТНИКА

Техника выполнения. При противодействии соперника возникает возможность потери мяча, поэтому следует постоянно контролировать мяч и не отпускать его дальше 1—2 м. Опорная нога ставится сбоку от мяча, маховая нога движется к мячу, и производится удар. Между двумя прикосновениями к мячу голова на мгновение поднимается для оценки обстановки, контроль за мячом осуществляется периферическим зрением. Мяч закрывается от соперника туловищем, ведение осуществляется ногой, отдалённой от него. Если соперник бежит слева от игрока, ведущего мяч, он ведёт мяч правой ногой, если соперник переходит на правую сторону, игрок переводит мяч налево и ведёт его левой ногой и т. д.

Ведение мяча осуществляется серединой или внешней частью подъёма, а также внутренней стороной стопы.

Обучение

1. В парах. Игрок ведёт мяч правой ногой, партнёр бежит слева, изображая соперника, и преследует игрока, не отставая от него.
2. В парах. Игрок ведёт мяч левой ногой, партнёр бежит справа, изображая соперника.
3. В парах. Партнёр бежит то слева, то справа от игрока, ведущего мяч, изображая соперника.
4. Подвижные игры и эстафеты с ведением мяча.

ОТБОР МЯЧА ПЕРЕХВАТОМ

Перехват — это своевременный, опережающий выход к мячу игрока обороняющейся команды для срыва атакующих действий соперника.

Отбор мяча осуществляется главным образом в момент приёма мяча соперником или во время его владения. Чтобы перехватить мяч, направленный сопернику, нужно выбрать такую позицию между мячом и соперником, которая позволила бы выйти на мяч раньше, чем это сделает соперник.

Во время владения мяча соперником надо, сближаясь с ним или сохраняя дистанцию, сделать перехват мяча, когда он несколько отпустит мяч от себя, то есть опередить соперника, выбежать у него из-за спины (сбоку) и быть первым у мяча.

Эффективность использования отбора мяча перехватом обуславливается способностями точно оценить расстояние до противника и мяча, скорость его перемещения, расположение игроков и т. д.

Обучение

1. В парах. Один из игроков наносит удар в стенку с расстояния 6—7 м. Партнёр, заняв позицию в 2 м сзади и немного сбоку, после отскока от стенки делает рывок и стремится перехватить мяч.
2. Занимающиеся располагаются в параллельных колоннах. Педагог с мячом находится в 10—15 м перед колоннами и выполняет передачи в направлении впереди стоящих учащихся. Те, соревнуясь в скорости, стараются опередить соперника и передать мяч учителю. После этого они возвращаются в конец своей колонны.
3. Подвижные игры «Вызов номеров», «Не давай мяч водящему», «Ловец и перехватчик».

ОТБОР МЯЧА ТОЛЧКОМ ПЛЕЧА В ПЛЕЧО

Техника выполнения. Отталкивание плечом следует выполнять в тот момент, когда вес тела игрока, осуществляющего отбор, находится на дальней от соперника ноге. При этом ближнюю к сопернику руку следует прижать к туловищу, в противном случае судья может оценить толчок как нарушение правил. Толчок соперника следует выполнять в тот момент, когда он находится в одноопорном (на дальней ноге) положении. В этом случае он не сможет быстро восстановить равновесие и значительно отклонится от направления, в котором вёл мяч.

Применение: с целью отбора мяча у бегущего рядом соперника.

Обучение

1. Подвижная игра «Бой петухов».
2. Занимающиеся разбиваются по парам и идут рядом, почти касаясь плечами друг друга. Выбрав момент, когда партнёр переступит на дальнюю от него ногу, отбирающий мяч толкает соперника плечом в плечо.

Методическое указание. Партнёры периодически меняются местами.

3. То же, но во время медленного бега.
4. В парах. Один из партнёров, передвигаясь шагом, ведёт мяч, другой, выбрав момент, толкает его плечом в плечо и отобранный мяч ведёт дальше сам.
5. То же, но во время медленного бега.

Основные ошибки:

- выполняющий толчок футболист не прижимает руку к туловищу, используя её для толчка (нарушение правил игры);
- в момент толчка отбирающий мяч игрок теряет равновесие (отбор мяча необходимо выполнять, когда масса тела находится на дальней, а не на ближней к сопернику ноге).

ЛОВЛЯ МЯЧА, ЛЕТАЩЕГО НАВСТРЕЧУ (ИГРА ВРАТАРЯ)

Техника выполнения. При ловле низколетящих мячей (до уровня живота) руки, слегка согнутые в локтях, выносятся ладонями вперёд навстречу мячу. Пальцы несколько расставлены и полусогнуты. Одновременно туловище незначительно наклоняется вперёд, а ноги сгибаются. В момент соприкосновения с мячом вратарь подхватывает его кистями снизу, руки сгибают в локтях и подтягивает мяч к животу или груди. При значительной скорости мяча выполняется дополнительное уступающее движение назад за счёт выпрямления ног и наклона туловища вперёд.

Ловля мячей, летящих на уровне или несколько выше груди, выполняется выставленными вперёд руками со слегка поднятыми ладонями, разведёнными на ширину, не позволяющую мячу проскочить между руками. Как только мяч коснётся ладоней, руки амортизирующим движением сгибаются и направляют мяч к груди, где он захватывается и прижимается к туловищу. Аналогичным движением выполняется ловля мячей, летящих несколько сбоку от вратаря.

При ловле мячей, летящих на уровне или несколько выше головы, вратарь вытягивает руки вверх, ладонями вперёд навстречу мячу, большие пальцы почти соприкасаются. После касания мячом ладоней руки сгибаются и мяч притягивается к туловищу.

Обучение

1. Имитация ловли мяча, летящего на уровне живота. Исходное положение — ноги врозь, колени слегка согнуты, туловище наклонено вперёд, руки вперёд полусогнутые в локтевых суставах, ладони кверху, мяч на ладонях. Подтянуть мяч к груди и вернуться в и. п. (рис. 13).
2. И. п. — то же. Подбрасывание мяча вверх на 30—40 см и ловля его с последующим подтягиванием к груди.
3. В парах. Занимающийся ловит мячи, набрасываемые партнёром: на уровне живота, на уровне груди, на уровне и несколько выше головы.
4. Занимающиеся поднимают мяч над головой. По сигналу сгибают руки в локтевых суставах и притягивают мяч к груди.
5. Занимающиеся подбрасывают мяч выше головы, ловят его и подтягивают к туловищу.



Рис. 13

КОМБИНАЦИИ ИЗ ОСВОЕННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ И ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ

1. В парах. Передача мяча партнёру с последующим обеганием стоек (конусов), расположенных за спиной, и приёмом мяча (рис. 14).
2. В парах. Передача мяча партнёру на выход и ударом по воротам. Игрок, делающий передачу, находится в 8—10 м справа или слева от партнёра. Передача выполняется низом (рис. 15).

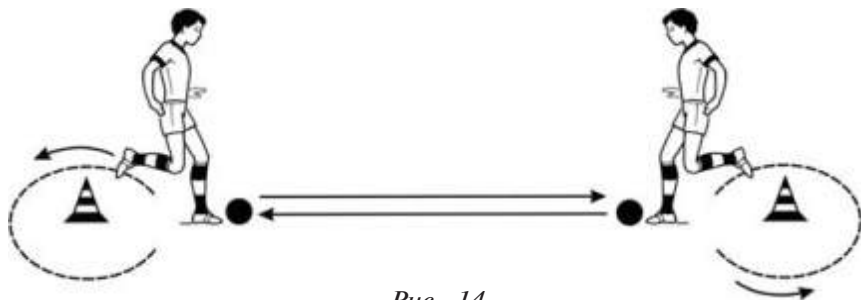


Рис. 14

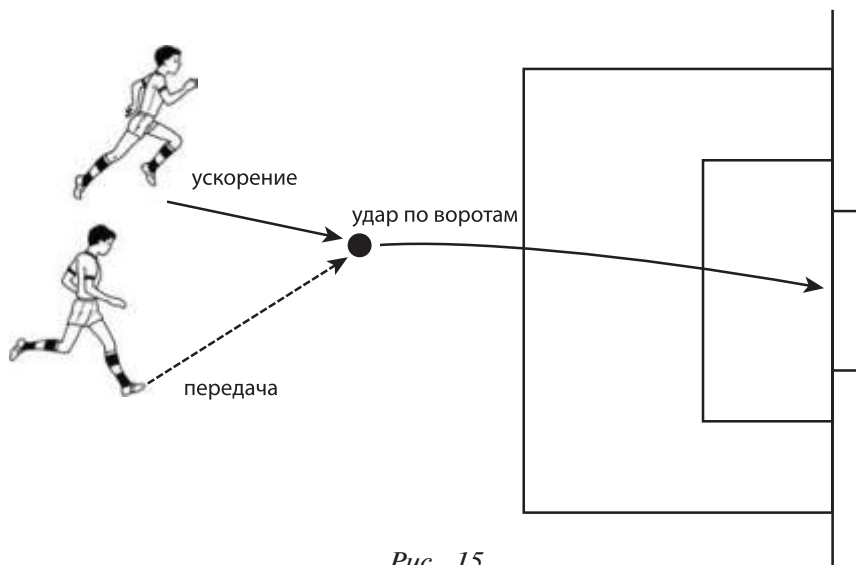


Рис. 15

3. В парах. Игрок от центра поля на высокой скорости ведёт мяч и оставляет его под удар партнёру на линии штрафной площадки. Стартующий несколько позже партнёр должен без снижения скорости бега ударить по мячу и забить гол (рис. 16).
4. Комбинация «в стенку» — передачи мяча в одно касание между двумя или несколькими игроками. Нападающий, на пути которого находится защитник, отдаёт мяч в сторону партнёра, выполняющего роль стенки. Быстро переместившись на свободное место (убежав от защитника), он получает от партнёра ответную передачу в одно касание и продолжает ведение мяча или выполняет удар по воротам.

Методические указания. Комбинацию вначале следует выполнять с обыгрыванием условного защитника, например стойки (рис. 17), затем с пассивным и активным сопротивлением защитника. Игрок,

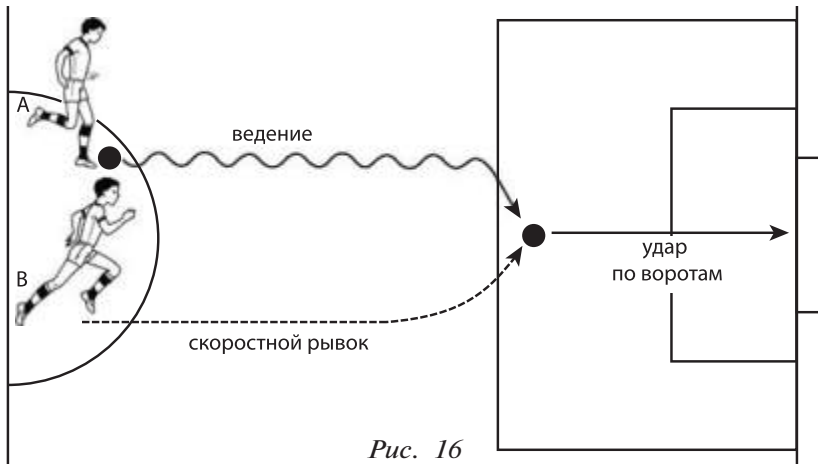


Рис. 16

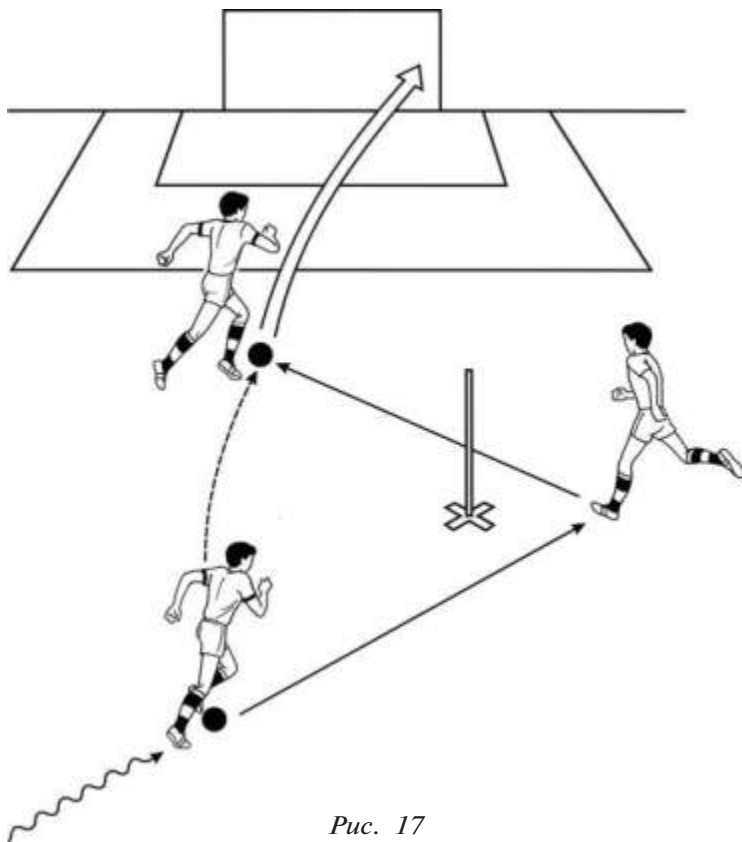


Рис. 17

выполняющий роль «стенки», может занимать позицию впереди, по диагонали, сбоку от партнёра с мячом.

5. Ведение мяча с обводкой 3—4 стоек и ударом по воротам.

Методическое указание. Ведение выполнять в направлении к середине ворот. Расстояние между стойками 3 м.

Тактика игры

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ

Упражнения

1. Игра 1 : 1 в двое ворот, обозначенных стойками. Оба игрока за определённое время (2—3 мин) стремятся с помощью ведения, обманных движений, изменения скорости и направления движения обыграть друг друга и забить как можно больше голов в ворота соперника.

ГРУППОВЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Упражнения с численным преимуществом атакующей стороны

1. Игра 2:1 на площадке 15×15 м с ударом по воротам. Двое нападающих, применяя ведение, обманные движения, точные передачи мяча друг другу, стремятся обыграть защитника и забить гол в ворота.
2. Игра 3:1 с ударом по воротам. Трое нападающих передают мяч друг другу в одно или два касания, стараясь обыграть защитника и забить мяч в ворота, защищаемые вратарём. Оба игрока без мяча должны открываться так, чтобы у партнёра, владеющего мячом, всегда было два варианта передачи.
3. Игра 3:2 с ударом по воротам. Трое нападающих с помощью точных передач, ведения, обманных движений, правильного выхода на свободное место стремятся разыграть комбинацию от средней линии поля так, чтобы защитники не перехватили мяч, и произвести точный удар по воротам.

8 класс

УДАР ПО КАТЯЩЕМУСЯ МЯЧУ ВНЕШНЕЙ СТОРОНОЙ ПОДЪЁМА

Техника выполнения. Опорная нога, слегка согнутая в колене, ставится сбоку мяча так, чтобы не мешать движению бьющей ноги. Бьющая нога отводится назад как можно дальше от мяча, вес тела переносится на опорную ногу. В момент ударного движения голень и стопа (с оттянутым носком) поворачиваются внутрь (пронируются) (рис. 18, а, б).

Применение: для выполнения резаных ударов, при передачах на средние и длинные расстояния, выполнении угловых, штрафных ударов и ударов по воротам.

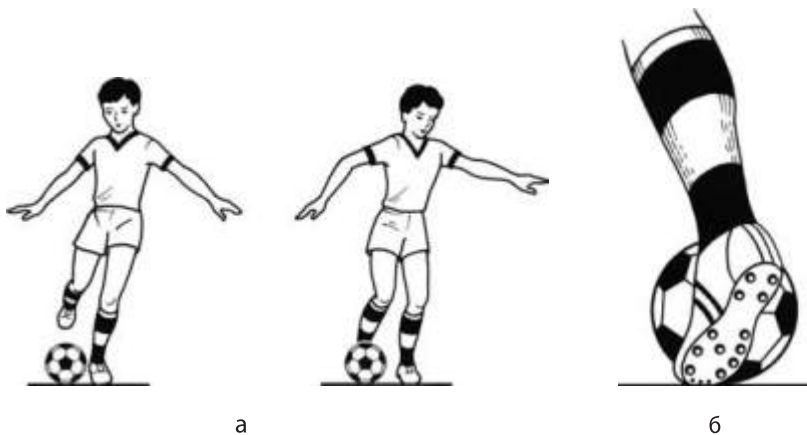


Рис. 18

Обучение

1. Имитация ударного движения внешней стороной подъёма на месте и после разбега.
2. Удар внешней стороной подъёма по неподвижному мячу с места.
3. Удар внешней стороной подъёма перед стенкой. Игрок, находясь в 10—15 м от неё, выполняет удар по неподвижному мячу, а затем с ходу посылает обратно отскочивший от стенки мяч.
4. Удар по катящемуся мячу с небольшого разбега.

УДАР ПО МЯЧУ НОСКОМ

Техника выполнения. Разбег выполняется по прямой. В последнем (перед ударом по мячу) шаге опорная нога ставится сбоку и несколько сзади мяча. Бьющая нога, согнутая в колене, проходит мимо опорной ноги и резко выпрямляется. Носок в момент удара направлен в центр мяча (рис. 19, а, б).

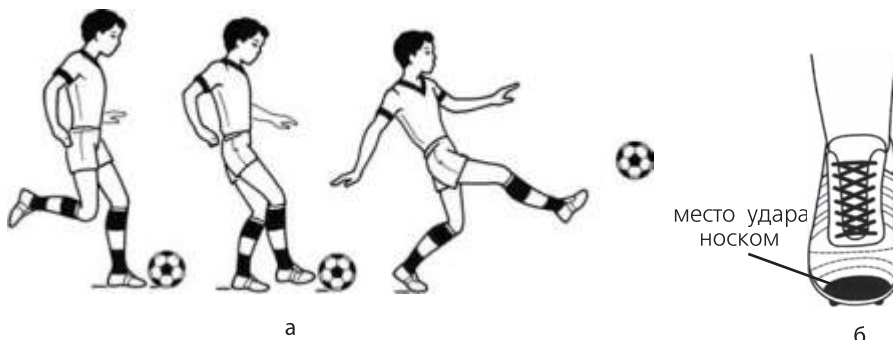


Рис. 19

При ударе разбег, мяч и цель находятся на одной линии. Ударная площадь незначительна, поэтому удар обладает слабой точностью, особенно по катящемуся мячу.

Применение: при выбивании мяча у противника, когда в игровом эпизоде нужно протолкнуть мяч, играя на опережение; когда нет времени для выполнения удара другими способами; при передачах на средние и короткие расстояния.

Обучение

При освоении удара по мячу носком применяются те же упражнения, что и при обучении удара серединой подъёма.

УДАР ПО ЛЕТЯЩЕМУ МЯЧУ СЕРЕДИНОЙ ЛБА БЕЗ ПРЫЖКА

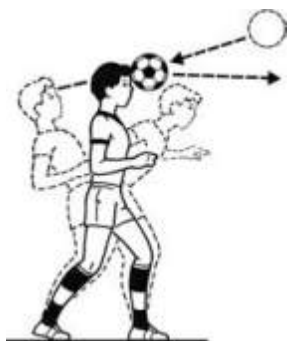


Рис. 20

Техника выполнения. И. п. — стойка, при которой ноги расположены в небольшом шаге (50—70 см), руки слегка согнуты в локтевом суставе. При приближении летящего мяча игрок отклоняет туловище назад, сгибает сзади стоящую ногу и переносит на неё вес тела (замах). Ударное движение начинается с разгибания сзади стоящей ноги и выпрямления туловища, а заканчивается резким движением головы вперёд. Масса тела переносится на впереди стоящую ногу. Удар наносится в среднюю часть мяча (рис. 20).

Применение: при передачах мяча, выбивании мяча из опасной зоны вблизи ворот, выполнении ударов по воротам.

Обучение

1. Имитация удара по мячу серединой лба.
2. Жонглирование мячом ударами головой (серединой лба) на месте и в движении.
3. В парах. Игрок набрасывает мяч партнёру, а тот ударом по летящему мячу серединой лба возвращает мяч назад в руки.
4. То же, но в стойке на коленях и падением вперёд с опорой на руки.
5. Передачи мяча серединой лба во встречных колоннах. После передачи игрок становится в конец своей колонны.
6. Соревновательно-игровое упражнение в жонглировании мяча головой «Кто дольше удержит мяч в воздухе».

Методическое указание. При обучении удару по мячу головой целесообразно использовать облегчённые (например, волейбольные) мячи.

Основные ошибки:

- несогласованные действия ногами, туловищем и головой (чаще всего раннее разгибание ног опережает движение туловища и головы);
- удар по мячу выполняется только движением головой, что не позволяет послать мяч сильно.

ВБРАСЫВАНИЕ МЯЧА ИЗ-ЗА БОКОВОЙ ЛИНИИ С МЕСТА И С ШАГОМ

Техника выполнения. В исходном положении одна нога впереди (рис. 21, а) или ноги врозь (рис. 21, б). Кисти с расставленными пальцами охватывают мяч сбоку. Руки согнуты в локтевых суставах. Бросок начинается с выполнения замаха (туловище наклоняется назад, руки с мячом отводятся за голову, ноги сгибаются в коленных суставах) и энергичного выпрямления ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в нужном направлении своему партнёру.

При вбрасывании мяча с одного шага в и. п. ноги врозь или одна нога впереди, руки с мячом, слегка согнутые в локтевых суставах, находятся над головой. Выполнить шаг другой ногой вперёд и бросок мяча в нужном направлении.

Применение: в случаях, когда мяч во время игры полностью выйдет за боковую линию (по земле или по воздуху). Его надо вбросить руками с того места, где он вышел за линию.

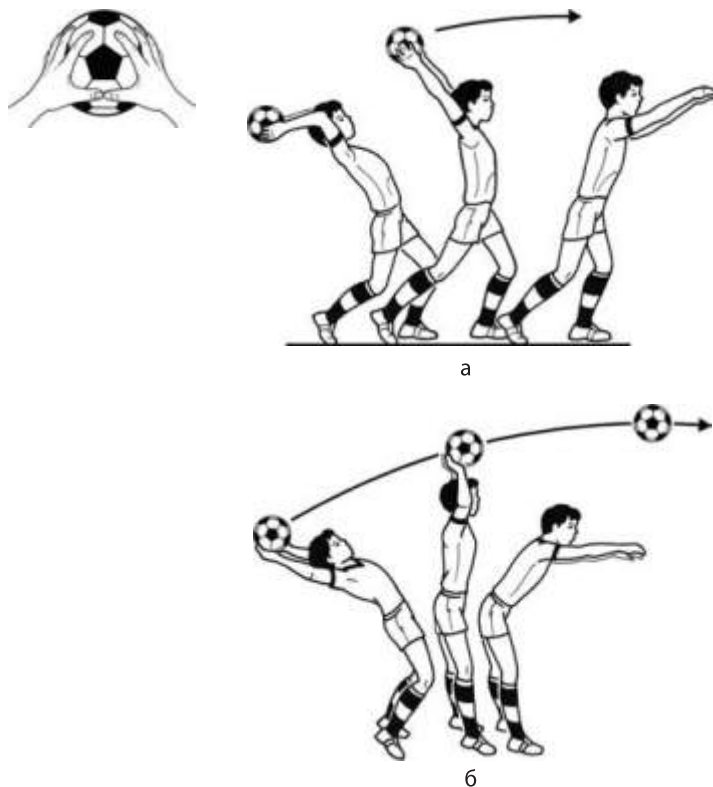


Рис. 21

Обучение

1. В парах. Броски набивного мяча 2—3 кг двумя руками из-за головы: с места, с одного — трёх шагов разбега.
2. Броски футбольного мяча из-за головы на точность: в круг, в коридор, в подвижную цель (двигающегося игрока).
3. Броски набивного и футбольного мяча из-за головы на дальность. Упражнение проводится в виде соревнования с соблюдением техники броска.
4. В парах. Игрок перемещается параллельно боковой линии поля, партнёр вбрасывает ему мяч по направлению его движения.
5. Подвижная игра «Охотники и утки» с броском мяча двумя руками из-за головы.

ЛОВЛЯ МЯЧА СВЕРХУ В ПРЫЖКЕ (ИГРА ВРАТАРЯ)

Техника выполнения. Высоко летящие мячи ловят двумя руками в прыжке. В зависимости от полёта мяча вратарь выполняет прыжок вверх (вперёд или в сторону), толкаясь одной или обеими ногами. Руки выносятся навстречу мячу, слегка согнутые в локтях. Ладони обращены к мячу, пальцы полусогнуты. Поймав мяч, вратарь сгибает руки и притягивает его к груди. Приземление происходит на слегка согнутые ноги (рис. 22).



Рис. 22

Обучение

1. Имитация ловли мяча двумя руками сверху в прыжке.
2. Игрок подбрасывает мяч выше головы и ловит его сверху в прыжке.
3. В парах. Игрок ловит мячи сверху в прыжке, набрасываемые партнёром на 5—6 м выше головы.

КОМБИНАЦИИ ИЗ ОСВОЕННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ И ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ

Комбинации с ведением мяча и ударами по воротам

1. Удар по воротам после обводки стоек. Игроки в двух колоннах расположены по углам штрафной площадки. Каждый игрок из обеих колонн обводит стойки, стоящие на линии штрафной площадки, наносит удар по воротам и переходит в противоположную колонну (рис. 23).
2. Игроки выполняют ведение с центра поля. Затем следует передача внутренней стороной стопы игроку, располагающемуся на

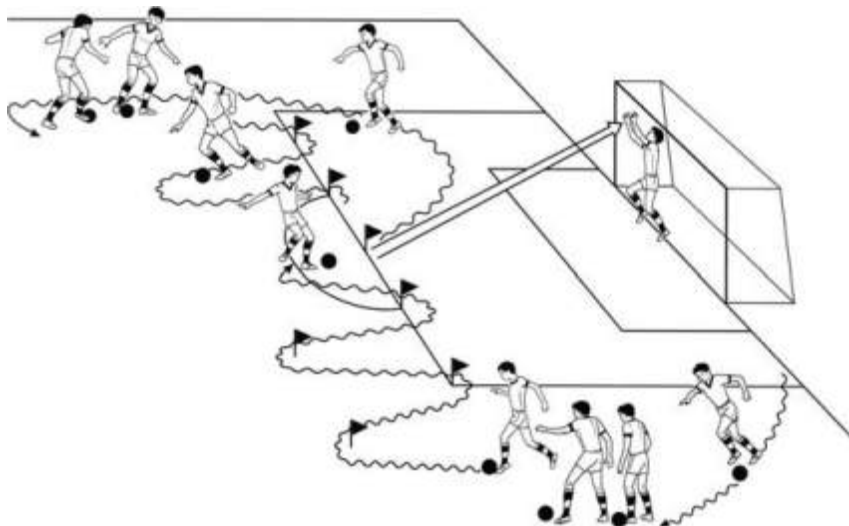


Рис. 23

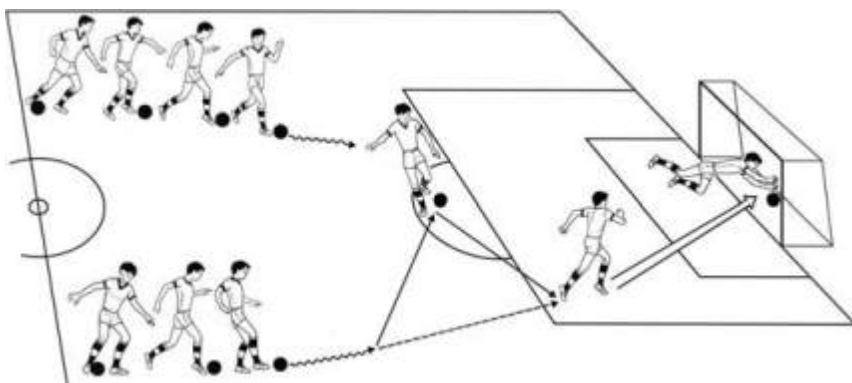


Рис. 24

- дуге штрафной площадки, который в одно касание возвращает мяч назад. Следует приём мяча и удар по воротам (рис. 24).
3. Игроки располагаются в парах на расстоянии 10 м друг от друга около центрального круга. Педагог посылает несильную передачу между игроками, устремляющимися к мячу. Игрок, первым успевший к мячу, выполняет обводку соперника и удар по воротам. Задача игрока, проигравшего в беге, помешать удару по воротам и отобрать мяч (рис. 25).

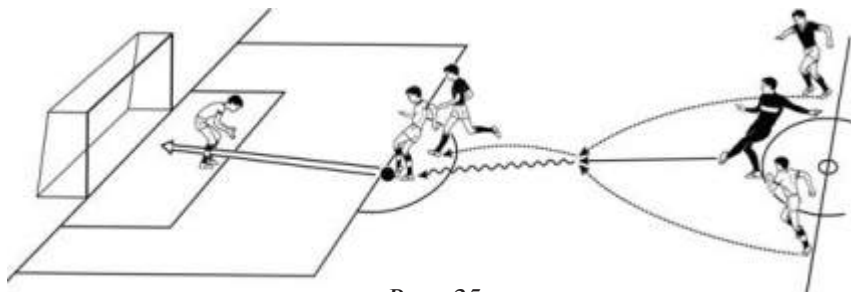


Рис. 25

Комбинации с вбрасыванием мяча

1. На площадке расставляются три конуса в виде треугольника со стороной 15 м. Игроки делятся на две группы — А и Б. Группа А с мячами в руках располагается у конуса 1, а группа Б (без

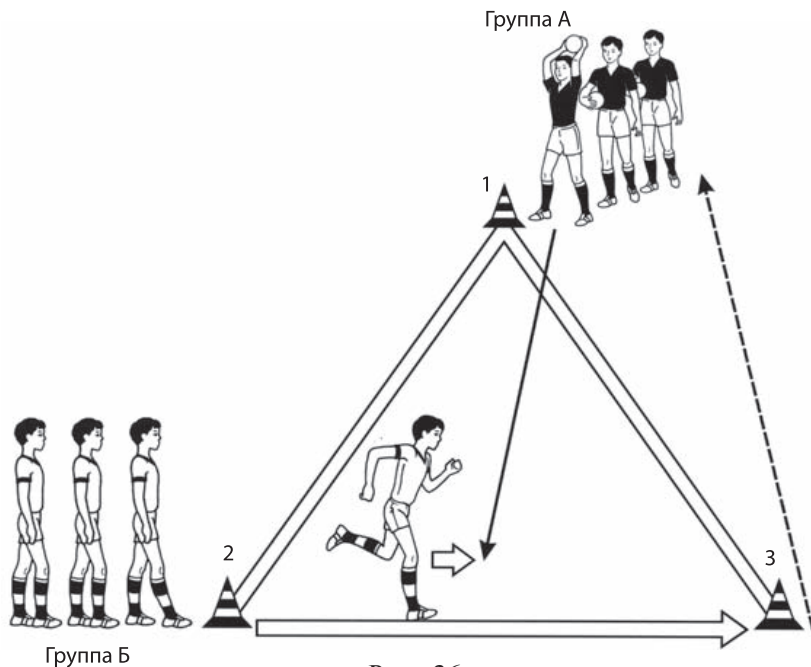


Рис. 26

- мячей) — у конуса 2. Игрок группы А производит вбрасывание. Игрок группы Б бежит за мячом, обрабатывает его, ведёт вокруг конуса 3 и занимает место в конце группы А. Игрок, вбросивший мяч, бежит в конец группы Б. После чего упражнение выполняют следующие два игрока и т. д. (рис. 26).
2. Взаимодействие двух игроков. Один из игроков вбрасывает мяч из-за боковой линии движущемуся навстречу партнёру, а сам делает рывок к воротам соперника, получает мяч от партнёра, выполняет ведение и удар по воротам.
 3. Взаимодействие двух игроков. Один из игроков перемещается параллельно боковой линии поля, партнёр из-за боковой линии вбрасывает ему мяч по направлению движения, а сам делает рывок к воротам соперника. Игрок, приняв мяч, выполняет ведение и передаёт мяч для завершения атаки выходящему к воротам партнёру, следует приём мяча и удар по воротам.
 4. Взаимодействие трёх игроков. Игрок 7 на половине поля соперников готовится вбросить мяч из-за боковой линии. Во время замаха к нему устремляется партнёр 9 и уводит за собой соперника. В освободившуюся зону внезапно врывается игрок 18, получает брошенный ему мяч, выполняет ведение и удар по воротам (рис. 27).

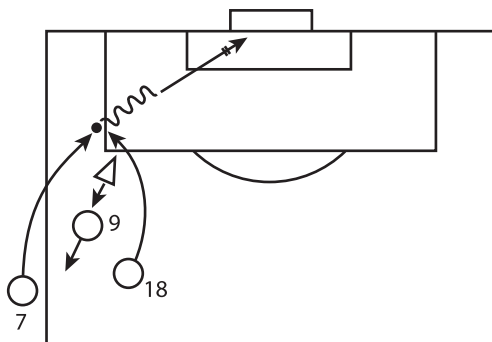


Рис. 27

Тактика игры

Упражнения

1. Игра 1:1 на площадке 15×15 м. Один игрок — нападающий, другой — защитник. Задача нападающего игрока — начиная ведение с одной стороны площадки, обвести защитника и дойти до противоположной стороны квадрата. Игроки должны находиться в пределах площадки. Когда нападающий игрок выполнит свою задачу, игроки меняются ролями. Если защитник перехватывает мяч, его возвращают нападающему игроку, и игра продолжается снова.
2. Игра 3:3, 4:4, 5:5 с персональной защитой. Игра проводится на площадке 30×30 м. Каждый игрок обороняющейся команды опекает определённого игрока команды соперника, контролирует

ет его действия независимо от того, играет он с мячом или нет, стремится воспрепятствовать в получении мяча («закрывание») и овладеть мячом, сыграв на опережение («перехват»). Нападающие, не владеющие мячом, стремятся с помощью обманных движений, рывков уйти из-под контроля своего опекуна и выйти на свободное место, чтобы получить мяч. Если мяч уходит за пределы площадки, то он вводится в игру ногами.

9 класс

УДАР ПО ЛЕТАЮЩЕМУ МЯЧУ ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ

Техника выполнения. Бьющая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперёд-вверх с таким расчётом, чтобы мяч соприкоснулся с внутренней стороной стопы. Стопа бьющей ноги развёрнута так, чтобы линия, проходящая через носок и пятку, была перпендикулярна полёту мяча. Удар выполняется напряжённой ногой с закреплённым голеностопным суставом (рис. 28).

Применение: при обороне своих ворот, передачах мяча партнёру, ударах по воротам.

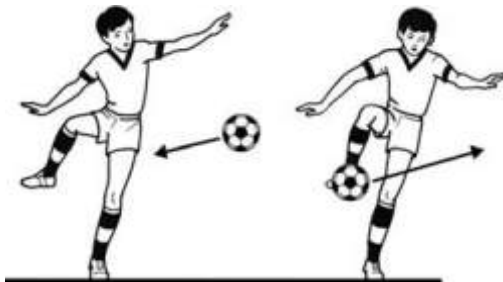


Рис. 28

Обучение

1. Имитация удара по летящему мячу внутренней стороной стопы.
2. Обучаемые встают в 3—4 м от стенки. Подбросив мяч, они с лёта несильно направляют его в стенку внутренней стороной стопы. Отражённый от стенки мяч после одного-двух отскоков от земли вновь направляется в стенку.
3. В парах. Партнёры встают на расстоянии 4—5 м друг от друга. Один из них подбрасывает мяч и после первого отскока от земли ударом внутренней стороной стопы направляет его партнёру, который ловит мяч и также выполняет упражнение.
4. В парах. Игрок набрасывает мяч партнёру, а тот ударом внутренней стороной стопы по летящему мячу возвращает мяч назад в руки.
5. Жонглирование мячом с подбиванием его внутренней стороной стопы.

Методические указания. Сначала при жонглировании мячом удары выполнять, чередуя отскок мяча от земли (пола) с подбиванием его внутренней частью стопы. Подбивание мяча выполнять несильными ударами, чтобы мяч не подлетал выше пояса.

6. Соревновательно-игровое упражнение «Жонглёры»: какая из пар, передавая мяч друг другу, сумеет дольше продержать мяч в воздухе. Удары наносятся внутренней стороной стопы (рис. 29).

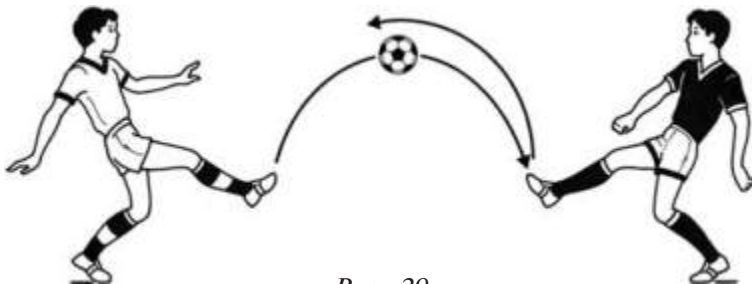


Рис. 29

УДАР ПО ЛЕТАЩЕМУ МЯЧУ СРЕДНЕЙ ЧАСТЬЮ ПОДЪЁМА

Техника выполнения. Опорная нога, несколько согнутая в коленном суставе, развёртывается в сторону предполагаемого полёта мяча и ставится на внешний свод. Туловище отклоняется в сторону опорной ноги. С поворотом туловища начинается ударное движение ноги в горизонтальной плоскости. После проводки ударная нога движется вперёд и опускается вниз скрестно от опорной.

Применение: при выполнении ударов по воротам, при быстрых передачах мяча партнёру и при защите своих ворот.

Обучение

1. Жонглирование мячом ударами средней части подъёма стопы.

Методическое указание. Чтобы поднять мяч в воздух, надо прокатить стопу назад по верхней части мяча, подцепить его носком и подбить вверх.

2. Стоя на линии штрафной площадки, игрок бросает мяч перед собой и после одного отскока выполняет удар по воротам.
3. Вратарь бросает верхом мяч партнёру так, чтобы он опускался на землю в районе линии штрафной площадки. Игрок бьёт по мячу с лёта или после первого отскока от земли.

Обманные движения (финты)

Финт — технико-тактический элемент в футболе, имеющий целью отвлечь внимание, обмануть соперника при помощи ложного движения или имитации движения перед действительно задуманным техническим приёмом.

Финты выполняются в нападении и в защите, без мяча и с мячом.

Техника футбола включает следующие основные приёмы обманных движений (финтов): «уходом», «ударом», «остановкой» и др.

ФИНТ «УХОДОМ»

Финт основан на неожиданном и быстром изменении направления движения.

Техника выполнения. Игрок своим действием показывает, что намерен уйти с мячом от противника в избранном направлении. Перемещаясь, противник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. Но игрок, быстро меняя направление движения, уходит с мячом в противоположную сторону.

Обманное движение с мячом надо выполнять на определённом расстоянии от соперника — не ближе 1,5–2 м.

Применение: при обводке соперника во время ведения мяча.

ФИНТ «УДАРОМ» ПО МЯЧУ НОГОЙ

Техника выполнения. При сближении с противником выполняется замах ударной ногой — ложное движение. Противник, реагируя на замах, старается отобрать мяч или перекрыть зону предполагаемого полёта мяча. После этого выполняется соответствующий несильный удар в сторону (истинное движение).

Применение: при освобождении из-под опеки соперника во время ведения, после ведения (остановки).

ФИНТ «ОСТАНОВКОЙ» МЯЧА НОГОЙ

Техника выполнения. Вариант 1 — с наступанием на мяч подошвой. Выполняя очередной беговой шаг ведения, игрок ставит опорную ногу за мяч и наступает на него подошвой дальше от соперника ноги. Предпринимается ложная попытка остановки с мячом. Соперник замедляет движение, в этот момент игрок посылает мяч вперёд и продолжает ведение (рис. 30, 1).

Вариант 2 — без наступания на мяч подошвой. Имитируется остановка мяча. Игрок, несколько замедляя движение, располагает стопу над мячом (рис. 30, 2). Затем продолжает быстрое движение в первоначальном направлении (рис. 30, 3).

Применение: во время ведения и после передачи мяча партнёром при попытке отбора мяча соперником сбоку или сбоку-сзади.

Обучение

Успешное выполнение финтов во многом определяется способностью игрока неожиданно и резко изменить направление движения. При обучении и совершенствовании обманных движений применяют сначала упражнения без сопротивления, затем с пассивным и ограниченным сопротивлением.

Упражнения

1. Бег в сочетании с внезапными остановками и рывками произвольно и по сигналу.



1



2

3

Рис. 30

2. Во время бега по сигналу или в определённом месте (например, около поворотной стойки) игрок выполняет выпад в одну сторону, затем делает рывок в другую.
3. Ведение мяча вокруг стоек или пассивно играющих партнёров с имитацией обманных движений.
4. Ведение мяча, имитация удара («ложный замах» бьющей ногой), продолжение ведения мяча.
5. Игрок ведёт мяч, посылает его мимо стойки или пассивно играющего партнёра с одной стороны, а сам обегает его с другой стороны и продолжает ведение мяча в нужном ему направлении.
6. По первому сигналу — ведение мяча, по второму сигналу — остановка мяча, по третьему сигналу — поворот с мячом и рывок в другом направлении.
7. Подвижная игра «Пятнашки»: а) без мяча; б) с ведением и передачами мяча.

КОМБИНАЦИИ ИЗ ОСВОЕННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ И ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ

Комбинации с ведением мяча

1. Взаимодействие двух игроков. Скоростной рывок — получение паса от партнёра — ведение мяча вокруг 3—5 стоек (конусов),

- расположенных на расстоянии 3 м друг от друга — передача мяча партнёру.
2. Взаимодействие двух игроков. Скоростной рывок — получение паса от партнёра — зигзагообразное ведение мяча с обводкой 3—5 стоек (конусов) — удар по воротам.
 3. Взаимодействие двух игроков. Игрок 3, передвигаясь прямо, последовательно играет «в стенку» с игроками 5, 6, 7, 8. Принимает мяч от игрока 8, выполняет короткое ведение и передаёт мяч игроку 4, а сам становится в конец встречной колонны. Игрок 4 выполняет то же упражнение в обратном направлении.

Тактика игры

Упражнения с численным преимуществом обороняющейся стороны

1. Игра 1:2 с ударом по воротам. Нападающий стремится с помощью ведения, обманных движений, изменения скорости и направления движения обыграть двух защитников и произвести удар по воротам. Защитники располагаются в затылок друг к другу на определённом расстоянии. Сзади стоящий защитник вступает в борьбу в том случае, если нападающий обыграл первого игрока.
2. Игра 2:3, 3:4, 4:5 в одни ворота. Задача нападающих при численном превосходстве защитников — забить мяч в ворота, а обороняющихся — отобрать мяч.

Обучение учащихся технике и тактике футбола в 10–11 классах

10 класс

РЕЗАННЫЕ УДАРЫ ПО МЯЧУ ВНУТРЕННЕЙ И ВНЕШНЕЙ ЧАСТЬЮ ПОДЪЁМА

Главное отличие резаных (закрученных) ударов от прямых в том, что сила удара приходится не на центр мяча, а несколько в стороне от него. Поэтому мяч летит по криволинейной траектории, вращаясь вокруг своей оси.

Техника выполнения. Удар обычно выполняется по неподвижному мячу. Чтобы мяч закручивался влево, по нему ударяют как бы вскользь по правой стороне, чуть пониже центра. Удар выполняется внутренней частью подъёма правой ноги или внешней частью подъёма левой ноги. Чтобы мяч закручивался вправо, по нему бьют внутренней частью подъёма левой ноги или внешней частью подъёма правой ноги (рис. 31).

Применение: при штрафных ударах, когда защищающиеся ставят «стенку» (это очень опасный удар для вратаря), и при угловых ударах.



Удар внутренней частью подъема

Удар внешней частью подъема

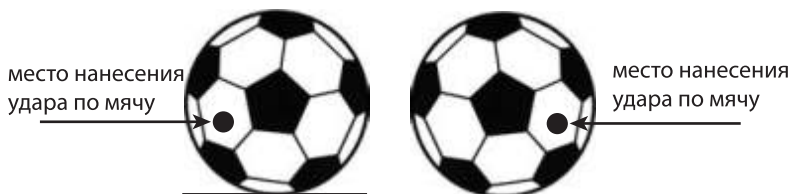


Рис. 31

Обучение

1. В парах. Встав на расстоянии 8—10 м, партнёры поочередно передают мяч друг другу резаным ударом то внутренней, то внешней частью подъёма.
2. Резаный удар по воротам с различных точек линии ворот. Обучаемый ставит мяч на линию ворот и стремится внутренней частью подъёма забить его резаным ударом в пустые ворота.

Методическое указание. Расстояние между мячом и воротами следует постепенно сокращать так, чтобы обучаемый был вынужден всё сильнее закручивать мяч.

3. Резаный (закрученный) удар с дуги штрафной площадки. Поставить одну стойку в середине ворот, а другую — на 11-метровой отметке. Мяч на дуге штрафной площадки на одной линии с обеими стойками. Выполнить удар так, чтобы мяч обогнул сбоку ближнюю стойку и попал в противоположную сторону ворот.

Методическое указание. Упражнение выполнять с закручиванием мяча в правую и левую сторону.

УДАР ПО ЛЕТАЮЩЕМУ МЯЧУ СЕРЕДИНОЙ ЛБА В ПРЫЖКЕ

Техника выполнения. Прыжок выполняется толчком одной или двух ног с места или разбега. После отталкивания выполняется замах (туловище отклоняется назад). Ударное движение начинается в момент (или несколько раньше) достижения наивысшей точки

прыжка. Необходим точный расчёт траектории полёта мяча и прыжка. Удар по мячу следует выполнять в наиболее высокой точке прыжка.

Применение: при завершающих ударах по воротам соперника; при передаче мяча партнёру.

Обучение

1. Имитация удара серединой лба в прыжке: на месте, с небольшого разбега.
2. В парах. Один из партнёров поднимает руку вверх (пальцы вместе), другой, пробегая мимо, в прыжке ударяет головой о ладонь стоящего, бежит дальше, поворачивается кругом и снова в прыжке выполняет удар головой о ладонь партнёра.
3. В парах. Игрок набрасывает мяч партнёру, а тот ударом по летящему мячу серединой лба в прыжке возвращает мяч назад в руки (рис. 32).

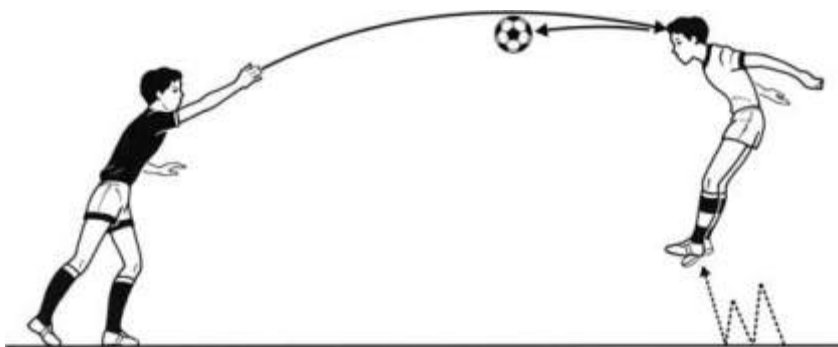


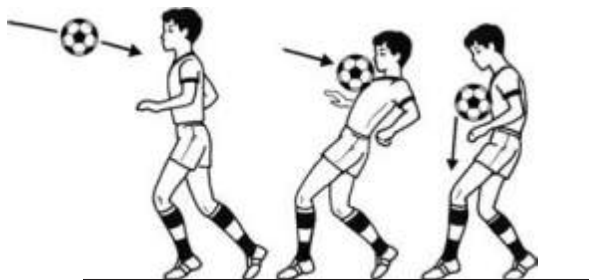
Рис. 32

ОСТАНОВКА ЛЕЯЩЕГО МЯЧА ГРУДЬЮ

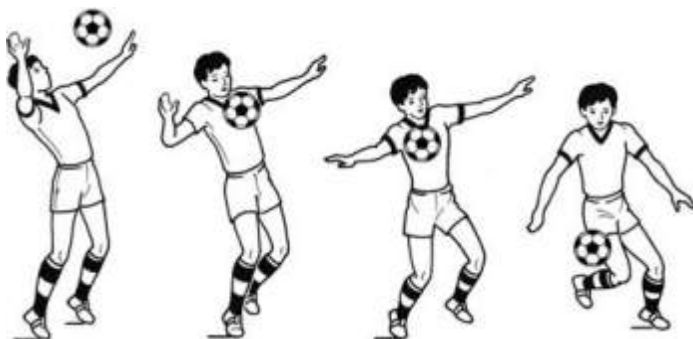
Техника выполнения. Перед приёмом мяча ноги ставятся в положение шага или чуть шире плеч, колени сгибаются, руки отводятся в стороны и назад, а грудь подаётся вперёд. Вес тела на впереди стоящей ноге, взгляд сосредоточен на мяче. В момент прикосновения мяча к груди туловище резко отводится назад (уступающее движение), сзади стоящая нога сгибается, плечи выдвигаются вперёд, а грудь убирается (грудь должна быть под прямым углом к опускающемуся мячу). Надо дать мячу скатиться по животу или небольшим отскоком вперёд направить его в ноги для дальнейших действий (рис. 33, а).

Если игровая ситуация требует не только остановить мяч, но и перевести его в сторону, укрыть от соперника, то уступающее движение выполняется за счёт поворота туловища вправо или влево (рис. 33, б).

Применение: остановка мячей, летящих на уровне груди и опускающихся с различной траекторией.



а



б

Рис. 33

Обучение

1. Имитация остановки мяча грудью.
2. Партнёр набрасывает мяч рукой с расстояния 4—6 м по крутой траектории. Игрок, стоя на месте, останавливает мяч грудью.
3. То же, но приём мяча производится после небольшого разбега (2—3 шага).
4. Партнёр бросает мяч параллельно земле с расстояния 6—8 м. Игрок, стоя на месте, останавливает мяч грудью.
5. То же, но приём мяча производится после небольшого разбега.
6. Партнёр набрасывает мяч с расстояния 8—10 м произвольно. Игрок останавливает мяч переводом вправо или влево и переходит к ведению мяча.
7. Игрок останавливает мяч грудью после передачи партнёром (ногой) с расстояния 12—20 м, после чего ведёт мяч или, в свою очередь, делает передачу.

Основные ошибки:

- приём мяча на грудь или напряжённые грудные мышцы (мяч далеко отскакивает от игрока).

ОТБОР МЯЧА В ПОДКАТЕ

Техника выполнения. Отбор мяча осуществляется преимущественно сбоку от соперника, немного наискось. Подкат делают ногой, выполняющей шаг (рис. 34). В падении на левый или правый бок ногой (скользящим движением) дотянуться до мяча и выбить его внутренней частью стопы или подошвой из-под ног соперника.

Чтобы не нарушить правила игры, игрок, совершающий подкат, должен сначала коснуться мяча, а не ноги соперника.

Применение: в случаях, когда овладеть мячом с помощью других способов уже невозможно.



подкат дальней от соперника ногой

а



подкат ближней к сопернику ногой

б

Рис. 34

Обучение

1. Игрок выполняет подкат с места, ударяя по неподвижному мячу, лежащему в 1,5 м.
2. То же, но с разбега 3—4 м.
3. Два игрока стоят напротив друг друга на равном расстоянии от мяча (3—5 м). По сигналу учителя оба игрока делают 2—3 беговых шага и в подкате стремятся отбить мяч.
4. Игрок несильным ударом ноги посылает мяч вперёд, догоняет его и, применив подкат, откатывает мяч в сторону.
5. В парах. Один из игроков ведёт мяч сначала медленно, затем быстрее. Другой (защитник) выбирает момент и отбирает мяч подкатом.

ФИНТ «УХОД» ВЫПАДОМ

Техника выполнения. Игрок ведёт мяч навстречу сопернику. В 2—3 шагах от соперника он делает выпад вправо, показывая ногами и туловищем, что намерен уйти в сторону выпада. Соперник, пытаясь перекрыть зону прохода, перемещается в сторону выпада, а нападающий внешней частью подъёма левой ноги проталкивает мяч влево от среагировавшего на обманное движение соперника и продолжает ведение мяча.

Применение: во время ведения при атаке соперника.

Обучение

1. В беге выполнить выпад в одну сторону, затем сделать рывок в другую по сигналу учителя или в определённом месте, например около поворотной стойки, на линии штрафной площади.
2. То же, но с ведением мяча: а) в ходьбе; б) в медленном беге.

ОТБИВАНИЕ МЯЧА КУЛАКОМ В ПРЫЖКЕ (ИГРА ВРАТАРЯ)

Техника выполнения. Согнутая в локтевом суставе ударная рука отводится назад с одновременным поворотом туловища (замах). Ударное движение начинается с поворота туловища в исходное положение и заканчивается резким выпрямлением напряжённой руки. Соприкосновение мяча и кулака происходит до момента полного выпрямления руки (рис. 35, а, б).

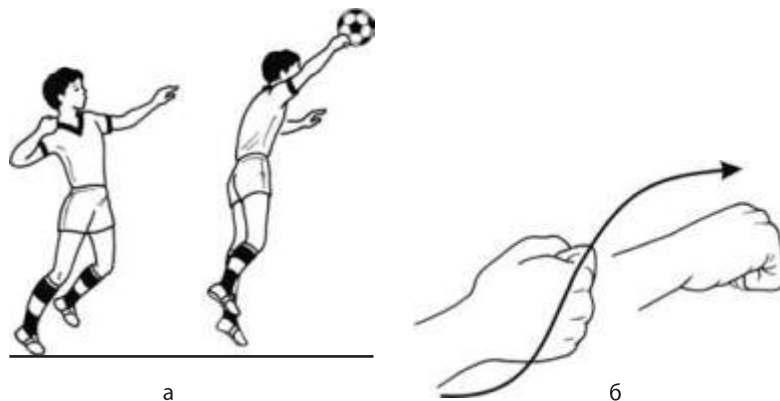


Рис. 35

Применение: 1) когда невозможно поймать мяч двумя руками; 2) когда мяч опускается перед воротами, а соперник готовится принять его на голову.

Обучение

1. Имитация ударного движения кулаком: на месте; с небольшого разбега в прыжке.
2. В парах. Один партнёр набрасывает с расстояния 5—6 м по крутой траектории мяч, а другой после движения вперёд в прыжке отбивает мяч.
3. После разбега вратарь в прыжке отбивает кулаком мяч, направляемый партнёром с 8 м.
4. Два игрока, встав справа и слева от ворот, поочередно навешивают мячи на обозначенное место, расположенное в 6—7 м от ворот. Вратарь разбегается и в прыжке отбивает летящий мяч.

КОМБИНАЦИИ ИЗ ОСВОЕННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ И ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ

1. Комбинация «скрещивание». Игрок, владеющий мячом, в определённой точке поля встречается с партнёром, оставляет ему мяч и продолжает движение в первоначальном направлении. Дальнейшая инициатива принадлежит игроку с мячом в зависимости от игровой обстановки.
2. Ведение мяча с обводкой 4—5 стоек, поставленных в ряд по продольной линии на расстоянии 2—3 м друг от друга — удар мячом о стенку с последующей остановкой после отскока — обводка вокруг вертикальной стойки — передача мяча в сторону стартовой линии очередному игроку.
3. Ведение мяча с обводкой четырёх стоек и ударом по воротам. На расстоянии 10 м от линии ворот обозначается зона для удара по воротам (шириной 1 м). В 2 м вправо и влево от боковых стоек ворот на расстоянии 11 м устанавливаются две поворотные стойки, на расстоянии 14 м устанавливаются три стойки и на расстоянии 17 м — ещё две стойки.

Игрок от лицевой линии ведёт мяч, обводит зигзагами первую стойку слева, вторую справа и третью слева и движется к четвёртой стойке, выполняет вокруг неё ведение слева (против часовой стрелки) и движется в зону удара для атаки ворот слева от пятой стойки. Находясь в зоне для удара, игрок выполняет удар по воротам правой ногой.

Выполнив удар, игрок бежит ко второму мячу, находящемуся на лицевой линии справа. Выполняя ведение мяча, игрок обводит пятую стойку справа, шестую слева и седьмую справа, движется к четвёртой стойке, выполняет вокруг неё ведение справа (по часовой стрелке) и движется в зону удара для атаки ворот справа от первой стойки. Находясь в зоне для удара, игрок выполняет удар по воротам левой ногой и бежит к линии старта.

4. Взаимодействие трёх игроков (рис. 36). Игрок из зоны С делает диагональную передачу мяча в зону В. Игрок из зоны А выполняет рывок с максимальной скоростью в зону А1 для приёма мяча, посланного игроком из зоны В, затем скоростное ведение мяча в зону А2 и удар по воротам. После выполнения упражнения игрок зоны В перемещается в зону А, а игрок зоны А — в зону В.

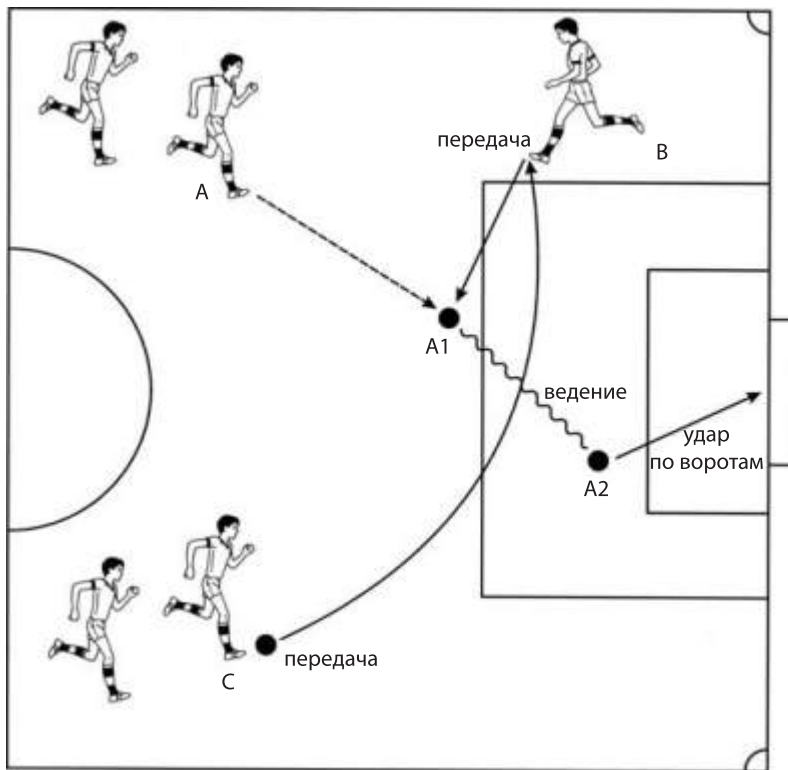


Рис. 36

Тактика игры

Игра 3:3, 4:4, 5:5 на малой площадке в четверо ворот.

Вариант 1. Игровое поле 30×30 м разделено пополам по диагонали, малые ворота расположены на каждой стороне квадрата. Команды стремятся защитить свои ворота и забить мяч в одни из ворот соперника.

Вариант 2. Игровое поле 25×40 м разделено на 3 зоны: 10 м — 20 м — 10 м (рис. 37). Ворота, шириной 3 м (обозначенные стойками, конусами), расположены в углах площадки. Голи забиваются только ударом, нанесённым в пределах штрафной площадки соперника.

11 класс

УДАР ПО ЛЕТАЮЩЕМУ МЯЧУ БОКОВОЙ ЧАСТЬЮ ЛБА

Техника выполнения. Перед ударом по мячу туловище отклоняется в противоположную сторону от мяча (замах). Удар производит-

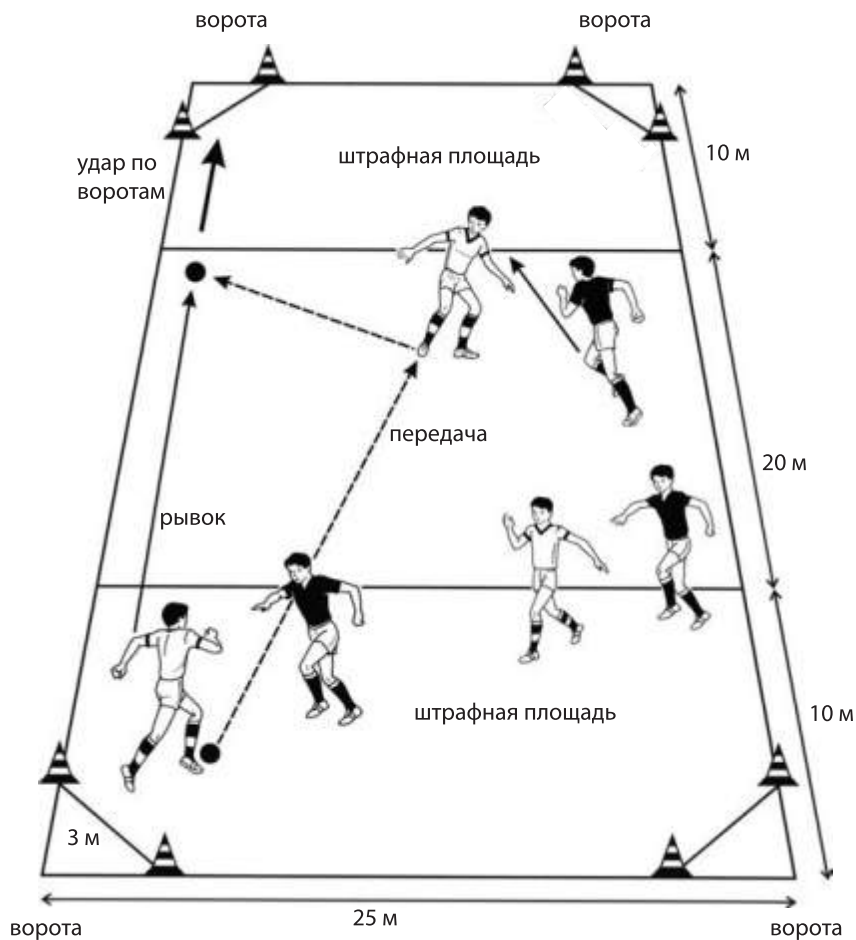


Рис. 37

ся за счёт выпрямления туловища и резкого движения головой в сторону мяча (рис. 38, а, б).

Применение: когда мяч летит сбоку (справа, слева) от игрока; при ударах, когда игрок располагается боком к воротам.

Обучение

1. Имитация удара боковой частью лба: без прыжка, в прыжке.
2. В парах. Игрок набрасывает мяч партнёру, а тот ударом по летящему мячу боковой частью лба возвращает мяч назад в руки.
3. В парах. Удар головой в цель. Один партнёр набрасывает мяч другому, сбоку которого на земле обозначены круги, а тот пытается нанести удар головой так, чтобы направить мяч в обозначенный круг.

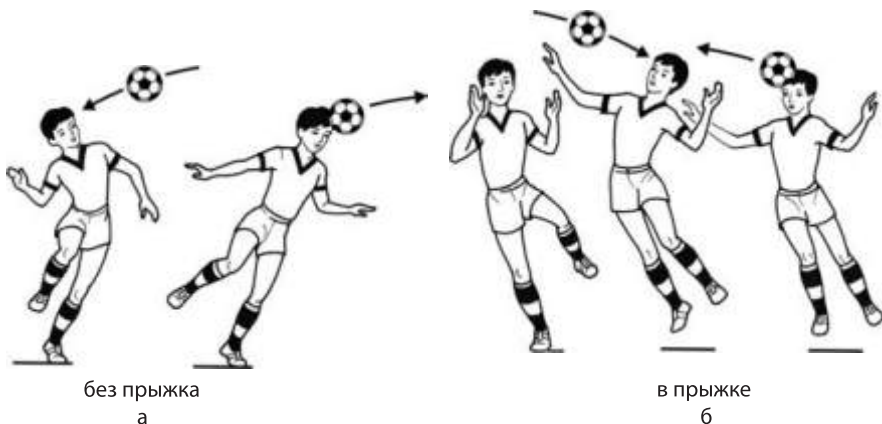


Рис. 38

Методическое указание. Удар по мячу выполняется без прыжка и в прыжке.

Угловой удар

ПОДАЧА МЯЧА В ШТРАФНУЮ ПЛОЩАДЬ

Техника выполнения. Удар по мячу выполняется из углового сектора внутренней частью подъёма стопы. Разбег для удара выполняется под углом $30\text{--}60^\circ$ по отношению к мячу. В последнем шаге разбега опорная нога, слегка согнутая в коленном суставе, ставится несколько позади и сбоку от мяча. Нога для выполнения удара отводится назад (замах). Ударное движение начинается со сгибания бедра и заканчивается быстрым разгибанием голени.

Выбор места для установки мяча зависит от того, какая нога у футболиста бьющая — левая или правая.

Применение: подача мяча в штрафную площадь; розыгрыш тактической комбинации с целью нанесения завершающего удара по воротам соперника.

Обучение

1. Подача мяча с углового удара: а) на ближний угол площади ворот; б) на 11-метровую отметку; в) на дальний угол площади ворот.

Методическое указание. Упражнение выполнять с правой и левой стороны футбольного поля.

2. Соревновательно-игровое задание «Угловой удар в цель». В штрафной площади обозначаются несколько кругов диаметром 2 м. Игроки выполняют по 5 ударов с углового сектора. За каждое попадание в круг начисляется одно очко. Соревнования можно проводить как личные, так и командные.

ОСТАНОВКА ЛЕТАЮЩЕГО МЯЧА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ

Техника выполнения. Опорная нога слегка сгибается в колене. Останавливающая нога, согнутая в колене, выносится вперёд-вверх так, чтобы мяч соприкоснулся с внутренней стороной стопы. В этот момент останавливающая нога мягко отводится назад, гася скорость полёта мяча.

Применение: для остановки мячей, летящих не выше уровня бедра.

Обучение

1. Имитация остановки летящего мяча внутренней стороной стопы.
2. В парах. Один партнёр набрасывает мяч другому на вытянутую вперёд ногу с развёрнутой стопой, а тот в момент соприкосновения ноги с мячом отводит её назад.
3. Встав в 4—5 м от стенки, обучаемые бросают мяч так, чтобы он, отражаясь, летел примерно на уровне колена. Мяч останавливается с лёта внутренней стороной стопы.

ЛОВЛЯ МЯЧА В ПАДЕНИИ (БЕЗ ФАЗЫ ПОЛЁТА)

Техника выполнения. Вратарь слегка разворачивается в сторону мяча и отталкивается ближней к мячу ногой, вытягивает руки, ладони поворачивает к мячу. После соприкосновения мяча с ладонями вратарь, сгибая руки, захватывает мяч и сгибает ноги, чтобы быстрее встать. При падении на бок вратарь вначале касается земли голенью, бедром, тазом, а затем туловищем (рис. 39).



Рис. 39

Применение: при ловле катящихся и низко летящих на расстоянии 2—2,5 м в стороне от вратаря мячей.

Обучение

1. И. п. — стойка на коленях, в руках мяч. Выполнять падение на правый и левый бок, вытянув руки с мячом.



Рис. 40

2. То же, но из положения приседа.
3. В парах. Один игрок встаёт на колени (вратарь), другой набрасывает мяч чуть правее или левее от него на таком расстоянии, чтобы можно было поймать мяч в падении вытянутыми руками (рис. 40).
4. Мяч устанавливается на расстоянии, чтобы можно было достать его в падении из исходных положений: а) стойка на коленях; б) присед; в) основная стойка вратаря; г) после одного шага; д) после приставных шагов.

Методическое указание. Упражнения выполнять на гимнастических матах.

КОМБИНАЦИИ ИЗ ОСВОЕННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ И ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ

Комбинации с перепасовкой мяча головой

1. В парах. Игроки располагаются друг от друга на расстоянии 8—10 м. Партнёр набрасывает мяч игроку, стоящему впереди него у линии штрафной площади; тот в прыжке выполняет передачу головой на ход первому, который ударом с ходу направляет мяч в ворота.
2. В тройках. Один игрок вбрасывает мяч, другой принимает его головой и направляет третьему, тот останавливает мяч подошвой и ударом снова направляет мяч первому.

Комбинации при розыгрыше углового удара

Выполняются с применением: а) навесных или прострельных подач мяча в штрафную площадь; б) розыгрыша мяча с рядом стоящим партнёром; в) розыгрыша мяча с партнёром, устремляющимся навстречу игроку, выполняющему угловой удар.

1. Игрок выполняет угловой удар в заданную зону, откуда его партнёр наносит удар по воротам, или подаёт мяч в определённые зоны поля партнёрам, выгодно расположившимся в позиции, удобной для завершающего удара по воротам.
2. Игрок выполняет навесную подачу с углового сектора в штрафную площадь. Партнёр занимает позицию около 11-метровой отметки. В момент когда мяч уже в полёте, он выполняет рывок во вратарскую площадь и в прыжке ударом головой направляет его в ворота (рис. 41).
3. В парах: атакующая комбинация из угла поля (короткий угловой). Игрок направляет мяч низом с углового сектора партнёру (заявшему позицию недалеко от боковой линии), быстро перемещается на свободное место, получает от партнёра ответную передачу в одно касание и выполняет ведение мяча в штрафную площадь ворот соперника.

Методическое указание. Ответная передача выполняется внутренней стороной стопы с таким расчётом, чтобы первый игрок мог овладеть мячом, не снижая скорости бега.

4. Игрок направляет мяч низом с углового сектора партнёру. Тот быстро начинает перемещаться к воротам соперника и, как

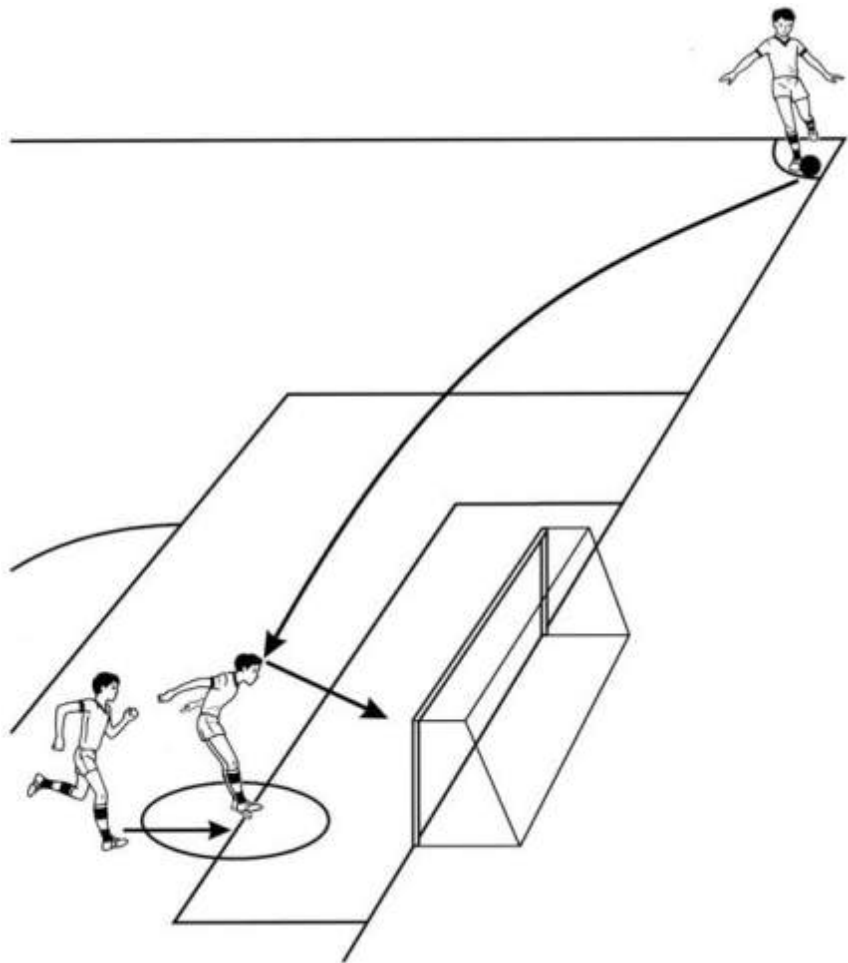


Рис. 41

только его начинает атаковать защитник, передаёт мяч назад вышедшему для завершающего удара к углу штрафной площади игроку, выполнившему угловой удар.

Тактика игры

1. Игра 4 нападающих против 3 защитников и вратаря с заданиями: атакующим забить, обороняющимся после отбора мяча завести мяч за линию поля, опека игрока.

- Игра 6:6 (8:8) в двое ворот. Игровое поле 45×30 м. В каждой команде по 3—4 защитника и по 3—4 нападающих. Защитники и нападающие играют только на одной половине поля, защитники — у своих ворот, нападающие — у ворот соперника. Каждый защитник играет в своей зоне. При отборе мяча защитники посылают его своим нападающим, которые атакуют ворота соперника.

Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты в занятиях футболом

Для успешного решения задач обучения, закрепления и совершенствования техники передвижений, остановок, поворотов, техники владения мячом, а также развития физических способностей целесообразно применять на занятиях во второй половине дня и в учебно-тренировочных занятиях в школьной спортивной секции по футболу различные соревновательно-игровые задания, подвижные игры и эстафеты без мяча и с мячом.

Выбор подвижных игр зависит от основных задач занятия, материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, стадион, пришкольная спортивная площадка), наличия вспомогательного инвентаря, возраста и уровня подготовленности занимающихся.

Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий

Игры без мяча

- «Пятнашки» («салки»). Игроки свободно располагаются по площадке. Выбирается один или двое водящих, цель которых — догнать и «запятнать» («осалить») играющих в пределах обусловленных границ. Игроки, применяя обманные движения, рывки, изменяя направление перемещения, стремятся не дать себя осалить. Осаленный игрок становится водящим.
- «Спиной к финишу». Игроки построены в одну шеренгу за общей линией старта, спиной к финишу. Интервал между ними 4—5 м. По сигналу игроки бегут 20—25 м спиной вперёд. Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.
- Эстафета «Челночный бег». Вариант 1. Две команды построены в колонны по одному за линией старта. В 10 м от неё, напротив каждой команды, устанавливают поворотную стойку, а затем через каждые 3 м — ещё 3—4 стойки. По сигналу первые игроки команд бегут к первой поворотной стойке, оббегают её и возвращаются к линии старта, затем бегут ко второй стойке и т. д., пока не обегут все стойки. После этого в игру всту-

пают очередные участники команды и повторяют то же задание. Победитель — команда, закончившая бег первой.

Вариант 2. У первых игроков команд — мелкий раздаточный инвентарь (кубики, кегли и др.) по количеству поворотных стоек. По сигналу они бегут к поворотным стойкам и оставляют у каждой из них по одному предмету. Следующий за ними игрок подбирает предметы и передаёт очередному стартующему и т. д.

4. «Бой петухов». Игроки делятся на соревнующиеся пары. По сигналу учителя они сгибают левую ногу и удерживают её левой рукой за стопу, а правую руку сгибают в локте и закладывают за спину. Из этого исходного положения соперники в каждой противостоящей паре начинают толкать плечом друг друга, передвигаясь скачками на правой ноге и используя обманные движения до тех пор, пока один из них не заставит противника потерять равновесие и встать на обе ноги. Игру повторяют несколько раз с поочерёдной сменой опорной ноги.

Игры с передачами мяча

1. «Мяч в стенку». Команды построены в колонны по одному лицом к стенке. По сигналу впереди стоящие в колоннах выполняют удар ногой по мячу в стенку и быстро становятся в конец своей колонны. Следующие игроки выполняют то же задание. Удар стараться выполнять в одно касание. Выигрывает команда, в которой направляющий первым станет на своё место.
2. «Передачи мяча с перебежками». Игроки делятся на 2 команды, каждая из которых, разбившись на две подгруппы, выстраивается в колонны по одному, лицом друг к другу на расстоянии 10 м. По сигналу впереди стоящий игрок одной из колонн ногой посылает мяч первому игроку противоположной колонны, бежит вслед за мячом и становится в конец этой колонны. Игрок, принимающий мяч, возвращает его во встречную колонну и бежит в её конец и т. д. Выигрывает команда, в которой все игроки первыми займут и. п.
3. «Передачи мяча капитану». В игре участвуют две команды, каждая из которых выбирает своего капитана, получает футбольный мяч и становится в круг на отведённой ей половине площадки, разомкнувшись на вытянутые руки и поставив капитана с мячом в центр. По сигналу капитаны обеих команд начинают футбольные передачи мяча (туда и обратно) по очереди каждому из игроков своего круга. Если в ходе этого из-за какой-нибудь технической ошибки мяч теряется, то его подбирает виновный в этом игрок и игра продолжается дальше. Когда все игроки в круге сыграют с капитаном, тот ловит мяч и поднимает его над головой. Команда, выполнившая это быстрее, получает выигрышное очко. Игра повторяется три раза. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.
4. «Точный удар». Игроки с расстояния 10—12 м выполняют удар ногой по мячу, стремясь попасть им в мишень (круг диаметром 1 м), обозначенную на стене. Каждый игрок выполняет по 3—5 ударов сильнейшей ногой. Побеждает игрок (команда), сделавший больше точных попаданий в цель.

Игры с ведением мяча

1. «Футбольный слалом». Команды построены в колонны по одному за общей линией старта, у ног первых номеров футбольные мячи. На дистанции эстафеты на продольных линиях установлены по 4—5 стоек на расстоянии 2—3 м одна от другой. Первая стойка находится на расстоянии 3—5 м от линии старта. По сигналу первые игроки команд ведут ногой мяч, зигзагообразно обводят поворотные стойки на пути то слева, то справа и тем же способом возвращаются назад, передавая эстафету (мяч) следующему игроку, и т. д. Выигрывает команда правильно и первой выполнившая задание.

Варианты: 1) ведение мяча вокруг каждой стойки или конуса (вправо или влево) с передачей эстафеты во встречную колонну; 2) ведение мяча попеременно вправо вокруг одной стойки и влево вокруг следующей стойки и т. д. с передачей эстафеты во встречную колонну; 3) ведение мяча с обводкой двух стоек «восьмёркой» (расположенных параллельно линии старта на одинаковом расстоянии от встречных колонн) с передачей эстафеты во встречную колонну.

2. «Параллельный слалом со спринтом». Игроки построены в две колонны за общей линией старта. На дистанции «змейкой» установлены по 10 стоек (конусов) на расстоянии 3—4 м одна от другой и затем еще по одной на расстоянии 10 м от последней стойки. По сигналу два игрока зигзагами обводят 10 стоек, пробегают 10 м с мячом до последней (отдалённой) стойки, разворачиваются и продолжают прямолинейное скоростное ведение мяча в обратном направлении. Побеждает тот, кто первым пересечёт линию старта-финиша.

Методическое указание. Во второй попытке игроки меняются местами.

3. «Скоростное ведение мяча по треугольнику» (рис. 42). На площадке обозначают два равносторонних треугольника на расстоянии 10 м друг от друга. Кто из двух игроков первым закончит ведение мяча, пройдя два раза вокруг своего треугольника?
4. «Челночный скоростной дриблинг». Игроки построены в одну шеренгу за общей линией старта. Интервал между ними 4—5 м. У каждого по мячу. В 15 м, 20 м и 25 м от линии старта-финиша параллельно проводятся три линии. На них устанавливаются поворотные стойки (напротив каждого игрока). По сигналу игроки ведут мяч вперёд. Достигнув первой линии, они огибают расположенные на ней стойки (поворачиваются на 180°) и ведут мяч назад. За линией старта они вновь поворачиваются на 180° и ведут мяч ко второй линии, после чего вновь возвращаются к линии старта и т. д. Игроки заканчивают скоростное ведение мяча, как только от последней линии они вернутся назад и пересекут линию старта-финиша. Побеждает игрок, первым выполнивший задание.

Вариант. «Челночное ведение мяча с финишем на противоположной стороне площадки». Во второй попытке игроки меняются местами.

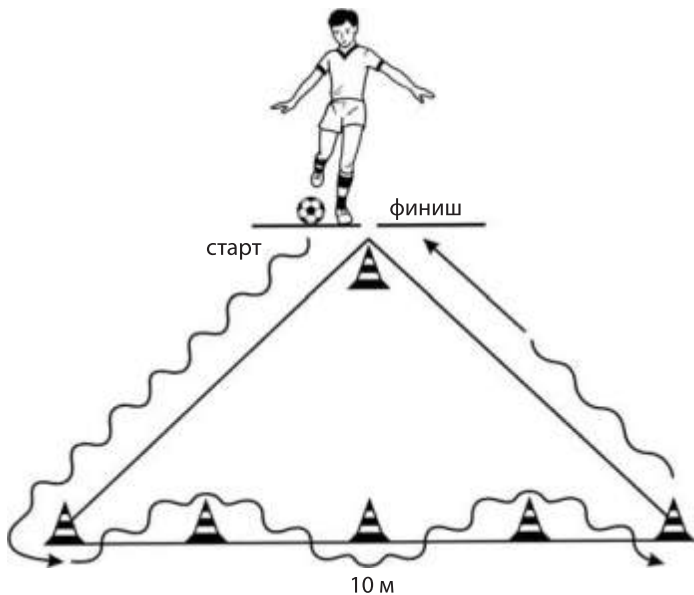


Рис. 42

5. «Ведение по кругу». На поле обозначают два круга диаметром 9,5 и 8 м (вписанных друг в друга). Через центр проводят среднюю линию, которая делит его на две части. Две команды располагаются на этой линии напротив друг друга. Первые игроки команд с мячом у ног становятся в местах пересечения средней линии с линией круга (на противоположных сторонах).

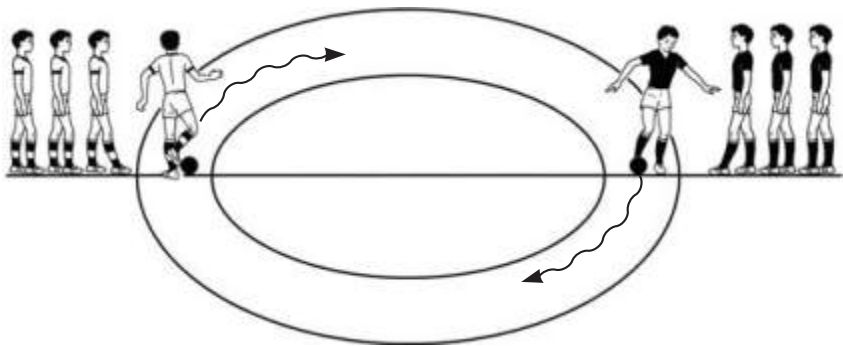


Рис. 43

- По сигналу они ведут мячи по кругу (по ходу часовой стрелки) в коридоре шириной 1,5 м (рис. 43). Обойдя круг, они на месте пересечения средней линии и линии круга передают мяч следующим игрокам, а сами становятся в конец колонн и т. д. Побеждает команда, закончившая игровую эстафету первой.
6. «Салки с ведением мяча». На поле обозначают квадрат 6×6 м. Четыре игрока располагаются в углах квадрата (с внешней стороны). По сигналу они начинают ведение мяча по периметру (линиям) квадрата и стремятся догнать и осалить рукой впереди бегущего игрока. Игрок получает очко, если он осалит впереди бегущего, и теряет очко, как только коснется его.
 7. «Один на один». Один игрок ведёт мяч по коридору шириной 3 м и длиной 8–10 м, стремясь обвести соперника и пройти с мячом вперёд. Второй стремится отобрать мяч у нападающего. Партнёры периодически меняются ролями. За каждую удачную попытку при обводке соперника игрок получает 1 очко. Побеждает тот, кто наберёт больше очков.

Игры с ведением и передачами мяча

1. «Футбольные салки». Игра проводится на ограниченном участке поля. У каждого игрока, в том числе и водящих (их может быть два-три), мяч. По сигналу все игроки выполняют ведение мяча по полю, следя за водящими и уклоняясь от встречи с ними. Задача водящих — выполняя передачи мяча друг другу, ведение, удары, при благоприятной ситуации попасть своим мячом в мяч одного из игроков (рис. 44). Если это удаётся сделать, водящий меняется ролью с этим игроком и игра продолжается дальше.

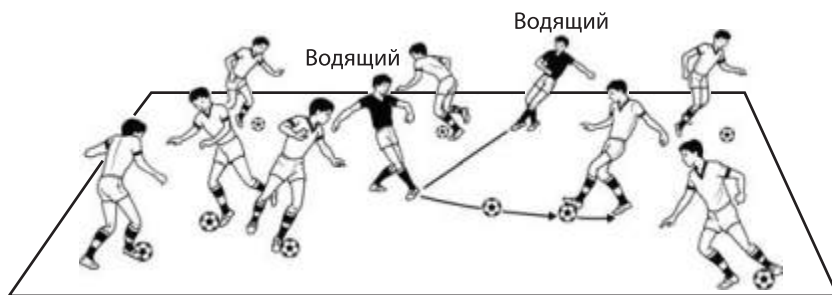


Рис. 44

Методическое указание. Мяч у водящих должен отличаться от мяча игроков (например, цветом, наклейкой пластыря и т. п.).

2. «Точный пас». На площадке обозначают прямоугольник 20×15 м (или квадрат 15×15 м). На середине боковых линий стойка-

ми (конусами, фишками) обозначают ворота шириной 1,5 м. На лицевых линиях в противоположных углах прямоугольника (квадрата) располагаются два игрока. Один из игроков ведёт мяч к дальнему от себя углу и оттуда, не снижая скорости бега, стремится выполнить передачу партнёру так, чтобы мяч прошёл точно между стойками. Партнёр повторяет то же задание на противоположной стороне.

Выполнив передачу мяча, каждый игрок быстро возвращается на исходное положение и т. д. Побеждает тот, кто первым выполнит 10 точных попаданий в обозначенные ворота.

Методическое указание. Чтобы двигательные действия выполнялись более быстро (ведение и передача мяча), можно провести игру в виде соревнования между командами.

Игры с перехватом (отбором) мяча

1. «Не давай мяч водящему». Игроки располагаются по кругу, разомкнувшись на вытянутые руки. Назначают водящего, который занимает место в центре круга. По сигналу игроки ударами ноги по мячу начинают выполнять между собой передачи, а водящий, бегая в круге, старается помешать передаче и перехватить мяч. Если это ему удалось, он меняется местами и ролями с игроком, потерявшим мяч, и игра продолжается дальше.

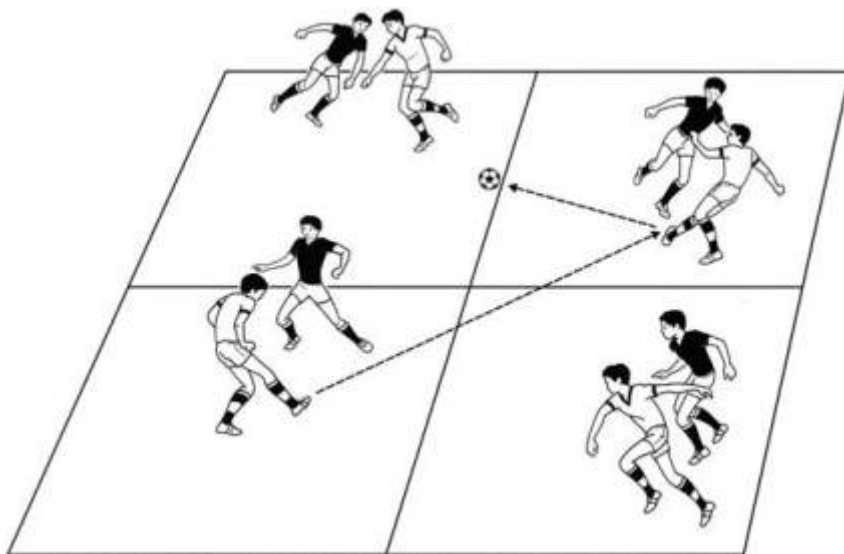


Рис. 45

2. «Ловец и перехватчик». Игроки располагаются по кругу, у ног одного из них мяч. В центре круга два игрока: ловец и перехватчик. Стоящие по кругу игроки передают мяч друг другу и, выбрав удобный момент, осуществляют передачу ловцу. Ловец старается открыться, чтобы получить передачу, а перехватчик — прикрыть ловца и перехватить мяч. Через минуту ловец и перехватчик меняются ролями. Игра длится до тех пор, пока все игроки не побывают в роли перехватчика.
3. «Игра в четырёх зонах». В игре участвуют две команды по 4 игрока в каждой. Площадка 30×30 м делится на 4 зоны. В каждой по одному игроку из обеих команд. По сигналу игрок одной из команд начинает игру с передачей мяча в другую зону своему партнёру. Соперники при этом располагаются в 5 м от участников команды, начинающей игру. Игрок, получивший мяч, стремится тут же передать его одному из партнёров в любую зону. Теперь уже соперники, плотно опекая их, препятствуют этому (рис. 45). За каждую удачную попытку команде даётся 1 очко (за исключением начального удара). Игра длится 5—8 мин. Побеждает команда, набравшая больше очков.
4. «Через квадрат». Площадка 15×5 м делится на три квадрата (5×5 м). В крайних квадратах находятся по три игрока, а в среднем — два игрока (водящие). По сигналу игроки, стоящие в правом квадрате, выполняют передачи мяча друг другу (ударамии ноги) и, выбрав удобный момент, посылают его через средний квадрат игрокам, находящимся в левом квадрате. Водящие, действуя индивидуально или вдвоём, стремятся перехватить мяч (забегая с этой целью в крайние квадраты). Если это удалось, водящий меняется местами и ролями с игроком, потерявшим мяч, и игра продолжается дальше. Игрокам, владеющим мячом, не разрешается выходить за пределы своих квадратов. Если игрок допустил техническую ошибку и упустил мяч за пределы квадрата, то он становится водящим.

Игры с бросками мяча

1. «Точный бросок». В 10—15 м от линии броска обозначается цель — три концентрических круга диаметром 1,5, 1,0 и 0,5 м. Каждый из игроков стремится из 5 бросков футбольного мяча двумя руками из-за головы набрать больше очков. За попадание в малый круг даются 3 очка, в средний — 2 очка и в большой — 1 очко.
2. «Живая цель». Игроки, разделившись на две подгруппы, располагаются шеренгами одна напротив другой на расстоянии 15—20 м. Между ними занимает место водящий, которого выбирают по жребию. Водящий произвольно перемещается по площадке от одной шеренги к другой, выполняет различные обманные движения, чтобы в него не попали мячом. Стоящие на линиях игроки, перебрасывая футбольный мяч друг другу и от линии к линии двумя руками из-за головы, стремятся выбрать удобный момент и попасть в водящего. Если это удастся сделать, игрок, попавший в водящего, меняется с ним местами и ролями.

Методические указания. В роли водящих могут быть одновременно два-три игрока. Игроки могут располагаться по кругу диаметром 15–20 м, а водящий – в центре.

3. «Стрелки и бегуны». Играют две команды: в одной — «стрелки», в другой — «бегуны». Команда «стрелков» распределяется на две равные подгруппы, которые располагаются на боковых линиях площадки. У каждого «стрелка» футбольный мяч. Вдоль площадки по центру проводят прямую линию — это ориентир передвижения бегунов. По сигналу один из бегунов бежит по данной линии на противоположный конец площадки, а стрелки бросают в него с двух сторон двумя руками из-за головы футбольные мячи. Если им удаётся попасть в бегущего, то команда «стрелков» выигрывает 1 очко. Затем (по сигналу) вперёд устремляется следующий бегун и т. д. После того как пробежит последний участник команды «бегунов», игроки меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

РАЗДЕЛ III.

Основы физической подготовки

Физическая подготовка в футболе — это педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей систем организма, несущих основную нагрузку в игре.

Физическая подготовленность футболистов является одним из важнейших факторов, от которых зависит активность и эффективность командных, групповых и индивидуальных технико-тактических действий. Каким бы техничным и тактически грамотным ни был футболист, он никогда не добьётся успеха без хорошей и разносторонней физической подготовленности.

Успешность в решении задач физической подготовки зависит от правильного выбора средств (соревновательных и тренировочных упражнений), которые характеризуются определённым тренировочным эффектом и позволяют целенаправленно воздействовать на развитие физических способностей, специфических для футбола, а также умелого применения методов выполнения тренировочных упражнений.

Различают общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

Общая физическая подготовка — тренировочный процесс, направленный на всестороннее развитие физических способностей, функциональных возможностей органов и систем организма.

Средствами ОФП являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм человека (бег, передвижение на лыжах, плавание, спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.).

Специальная физическая подготовка — специализированный процесс, обеспечивающий преимущественное развитие двигательных способностей, повышение функциональных возможностей органов и систем организма, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

Основными средствами СФП являются специально-подготовительные упражнения и соревновательные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательной деятельности, а также действия, приближённые

к ним по форме, структуре и характеру проявляемых способностей и деятельности функциональных систем организма.

Соревновательные упражнения представляют собой двигательные действия, которые являются предметом спортивной специализации и выполняются в соответствии с правилами соревнований по данному виду спорта.

Соотношение средств ОФП и СФП в учебно-тренировочном процессе зависит от решаемых задач, возраста, подготовленности и индивидуальных особенностей занимающихся и др.

Каждый вид спорта предъявляет свои специфические требования к физической подготовленности занимающихся — уровню развития отдельных двигательных способностей, функциональным возможностям и телосложению.

В футболе основными (ведущими) физическими способностями являются скоростные, координационные и выносливость; дополняющими — силовые и гибкость.

Скоростные способности

Скоростные способности — это возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

В футболе скоростные способности являются наиболее важными. Успешная игра команды возможна лишь в том случае, если её игроки опережают игроков соперника, выигрывая у них время и пространство.

В футболе скоростные способности проявляются в быстроте передвижения игроков, быстроте выполнения технических приёмов и тактических действий. Различают следующие виды скоростных способностей: 1) быстрота двигательной реакции; 2) способность как можно быстрее набрать максимальную скорость (быстрота стартового ускорения); 3) частота (темп) движений; 4) способность длительно поддерживать максимальную скорость (скоростная выносливость); 5) быстрота торможения.

Основными средствами развития скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью, т. е. скоростные упражнения.

Двигательная реакция — это умение быстро и точно реагировать в различных условиях двигательной деятельности. Различают простую и сложную двигательные реакции.

Простая двигательная реакция — это ответ заранее известным действием или движением на заранее известный, но внезапно появляющийся сигнал (звуковой, зрительный).

Упражнения

1. Старт по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений (упор присев, упор лёжа, стоя спиной в направлении бега).
2. Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков (резких ускорений) на 5—10 м по зрительному и звуковому сигналу.

3. В ходьбе по кругу — на неожиданный короткий сигнал учителя (хлопок в ладоши, свисток) выполнить прыжок вверх или в сторону, приседание, выпад, изменить направление движения на 180° или 360°.
4. Подвижные игры с быстрым реагированием на внезапные сигналы, команды, двигательные действия: «Вызов номеров», «Поймай палку», «Поймай мяч» и др.

Сложная двигательная реакция. Проявляется в двух видах: реакции на движущийся объект и реакции выбора.

Реакция на движущийся объект — это реагирование на движущийся объект (мяч, перемещение игрока своей команды или команды соперника и т. д.).

Упражнения

1. В парах. Один из партнёров движется вперёд, выполняя различные двигательные действия: бег с ускорением, повороты, торможения, финты, остановки. Задача второго — как можно быстрее реагировать и повторять его движения. Упражнение может выполняться без мяча и с ведением мяча.
2. В парах. Встречные неточные передачи мяча с перемещением игроков вправо и влево.
3. Подвижные игры с реагированием на движущийся объект или предмет «Салки», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Перехвати мяч», «В одно касание» и др.

Методическое указание. При выполнении упражнений следует постепенно повышать скорость движущегося объекта, делать его появление более внезапным, сокращать дистанцию.

Реакция выбора — это способность быстро и точно выбрать из нескольких возможных продолжений игрового упражнения одно, наиболее эффективное.

Реакцию выбора тренируют путём постепенного увеличения числа возможных изменений обстановки. Например, вначале обучают защитным действиям на заранее обусловленный проход нападающего вправо; затем ученику говорят о необходимости быстрого и точного реагирования на один из двух вариантов прохода (или удара по мячу), потом трёх вариантов и т. д. В дальнейшем можно постепенно увеличивать скорость действий соперника, чтобы не только находить оптимальный выбор своих ответных действий, но и развивать их быстроту выполнения, доводя её до максимально возможной.

Совершенствование реакции выбора осуществляется в реальных условиях игры.

Быстрота стартового ускорения — это способность как можно быстрее набрать максимальную скорость. Для развития стартовой скорости у футболистов применяют беговые упражнения длительностью до 3 с (отрезки 5—20 м), выполняемые только с максимальной скоростью.

Упражнения

1. По сигналу бег на 5, 10, 15, 20 м с высокого старта на выигрыш («Кто быстрее»).

- Бег с ходу (т. е. с предварительного разгона 8—10 м) с максимальной скоростью на 10—20 м.
- Бег в медленном темпе с выполнением мощных, коротких скоростных рывков на 10—15 м по сигналу или от расположенных на дистанции ориентиров.
- По сигналу наклонить туловище в одну сторону и выполнить скоростной рывок в другую.
- В тройках. После приёма мяча от игрока 1 игрок 3 возвращает его партнёру и делает мощный рывок, чтобы успеть принять мяч, посланный ему «на ход» игроком 2 (рис. 46). После 5—6 повторений игроки делают паузу 30 с и меняются местами.

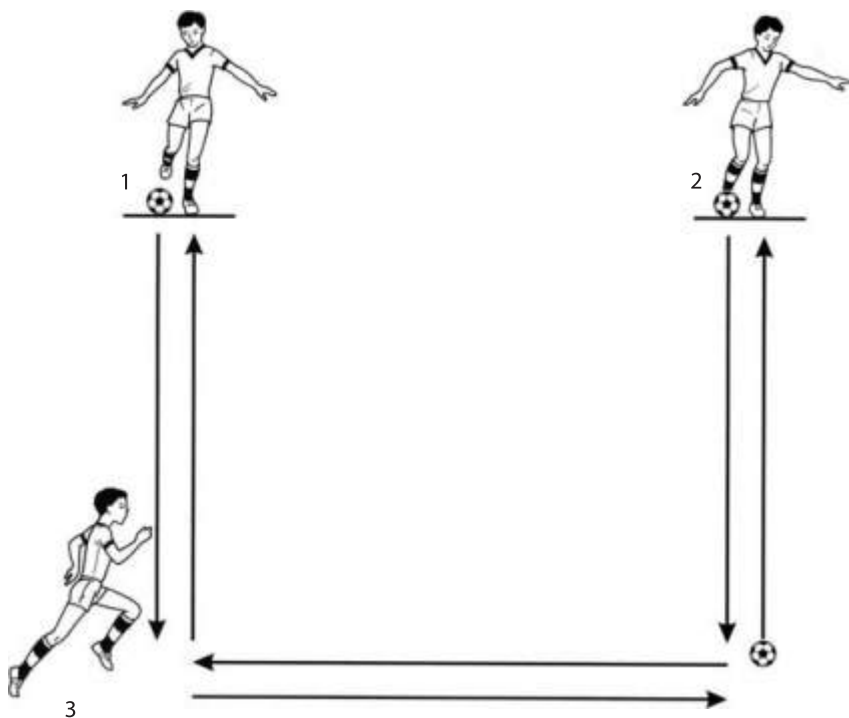


Рис. 46

- Скоростные рывки на 5—15 м из различных и. п. к неподвижному или катящемуся мячу с последующим скоростным ведением или ударом по воротам.
- Подвижные игры: «День и ночь», «Салки в парах» (с раздельного старта при расположении занимающихся один впереди другого на расстоянии 1—1,5 м), «Старт с выбыванием» и др.
- Различные эстафеты с пробеганием с максимальной скоростью коротких отрезков (5—20 м). Например, челночная эстафета на отрезках 5 м, 7,5 м, 10 м. Педагог делит занимающихся на 3—5 групп (команд), и они встают в колонны на общей линии

старта. На расстоянии 5 м, 7,5 м, 10 м устанавливаются поворотные стойки (конусы или фишки), которых должны касаться игроки при прохождении каждой дистанции (рис. 47).

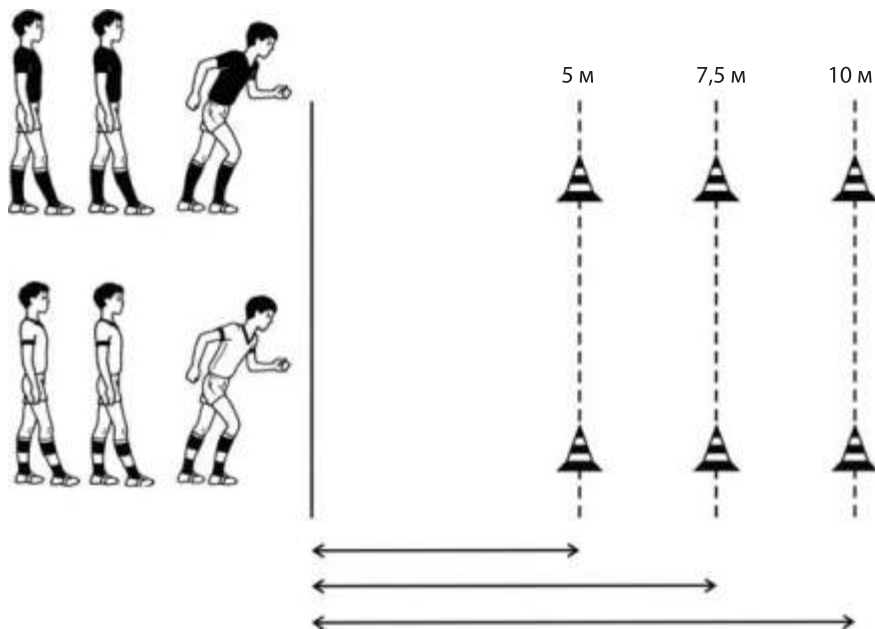


Рис. 47

По сигналу впереди стоящие игроки делают рывок на 5 м, касаются стойки (конуса), разворачиваются на 180° , бегут к своим партнёрам по команде, касаются впереди стоящего и встают в конец колонны. После касания второй в колонне игрок начинает бег и выполняет то же задание. Команды должны без отдыха выполнить по 5 серий, что для каждого игрока составит по 50 м челночного бега.

После этого отдых в течение одной минуты и затем повторение эстафеты до отметки 7,5 м (объём бега в этой серии 75 м). После второй эстафеты отдых 1,5 мин и затем повторение эстафеты до отметки 10 м (объём бега в этой серии 100 м).

Максимальная частота (темп) движений — это число движений в единицу времени (например, число беговых шагов за 10 с).

Упражнения

1. Бег на месте 5—7 с с энергичным движением рук и ног.
2. Бег 15—20 м с максимальной частотой шагов через предметы (фишки, набивные мячи, гимнастические палки и др.), расположенные на расстоянии 1 м и менее друг от друга.

3. Удары мяча ногой в быстром темпе 10—15 с в стену с расстояния 1—2 м.
4. Подвижная игра «Быстрые передачи».

Скоростная выносливость — это способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость. Применительно к футболу скоростная выносливость рассматривается как способность эффективно выполнять скоростные действия в течение всей игры или тренировочного занятия.

Упражнения

1. Повторный бег с максимальной скоростью 8×30—50 м при небольшом интервале отдыха между повторениями (15—20 с).
2. Повторный бег на отрезках 150—200 м с постепенно укорачивающимися интервалами отдыха.
3. Переменный бег с многократным переходом с медленного бега 30—40 м на бег с ускорением 40—50 м и наоборот.
4. Переменный бег со скоростными отрезками не менее 150 м, пробегаемыми с околопредельной скоростью.
5. Челночный бег 7×20 м, 5×30 м.
6. Подвижные игры и эстафеты «Бег-преследование», «Встречная эстафета в четвёрках».

Быстрота торможения — это способность мгновенно остановиться (в связи с изменением ситуации на поле), или начать движение в другом направлении, или переключиться на другое действие.

Упражнения

1. Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу.
2. Скоростные рывки от одного ориентира до другого с быстрой остановкой у каждого.
3. Бег с внезапными остановками и изменением направления движения (без мяча, с ведением мяча).

Основными методами развития скоростных способностей являются:

- 1) метод повторного выполнения двигательных действий с установкой на максимальную скорость движения;
- 2) игровой метод (выполнение упражнений в подвижных играх и эстафетах, где различные игровые ситуации вынуждают выполнять двигательные действия с максимальной скоростью);
- 3) соревновательный метод (выполнение заданий с максимальной скоростью в условиях различных соревновательных ситуаций с установкой на победу или на достижение высокого результата).

Методические указания. Следует учитывать, что продолжительное применение одних и тех же скоростных упражнений, методов их выполнения и условий занятий приводит к образованию так называемого скоростного барьера (стабилизации максимальной скорости,

препятствующей дальнейшему её повышению). Поэтому на занятиях необходимо применять различные скоростные упражнения в вариативных изменяющихся ситуациях.

Скоростные способности следует развивать вместе с выполнением различных игровых приёмов.

Силовые способности

Силовые способности — это комплекс различных проявлений человека в определённой двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий (напряжений).

Силовая тренировка в футболе направлена на развитие по меньшей мере трёх проявлений силовых способностей:

- собственно силовые способности (максимальная сила основных мышечных групп);
- скоростно-силовые способности;
- силовая выносливость.

Эти способности необходимы футболистам, чтобы эффективно вести силовое единоборство в рамках правил игры, сильно и точно делать передачи мяча партнёру или бить по воротам. Кроме того, высокий уровень силовых способностей в значительной степени определяет скорость бега в игре, особенно его мощность в фазе стартового разгона. Сила необходима для развития и проявления прыгучести футболистов.

Средствами развития силовых способностей являются физические *упражнения с повышенным сопротивлением* — силовые упражнения, которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Они подразделяются на следующие группы.

1. Упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, гантели, гири, набивные мячи.
2. Упражнения на силовых тренажёрах.
3. Упражнения с партнёром.
4. Упражнения, отягощённые массой собственного тела.
5. Изометрические (статические) силовые упражнения.

Большое значение для развития силовых способностей имеют величина применяемого отягощения, скорость выполнения упражнений, количество повторений упражнения, число подходов в силовом упражнении (число серий), длительность пауз отдыха между повторениями и сериями.

Развитие собственно силовых способностей. Собственно силовые способности характеризуются большим мышечным напряжением, проявляются в статическом режиме и медленных движениях. Эти способности определяются физиологическим поперечником мышцы и функциональными возможностями нервно-мышечного аппарата, развиваются с помощью физических упражнений силовой направленности, при выполнении которых мышцы находятся в состоянии

достаточно *максимального* напряжения относительно длительное время.

При развитии силы используются:

- 1) предельные и околопредельные отягощения (85—95% от индивидуально максимального отягощения) с 2—3 подходами от 1 до 3 повторений в каждом из них;
- 2) непредельные отягощения (70—80% от индивидуально максимального отягощения) с предельным числом повторений (10—12 повторений).

Развитие скоростно-силовых способностей. *Скоростно-силовые способности* — это способность человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений.

Упражнения

1. Бег в гору (крутизной 60°) 10—15 м с максимальной скоростью.
2. Прыжки на одной ноге 20 м в быстром темпе с фиксацией времени.

Методическое указание. Упражнение повторить на каждой ноге 3—4 раза.

3. Прыжки на одной и на двух ногах через вертикальные препятствия (гимнастические скамейки, барьеры) с продвижением вперёд.
4. Прыжки на одной и двух ногах с набивным мячом массой 3 кг в руках.
5. Прыжки со скакалкой в максимальном темпе (10—15 с).
6. Прыжки с разбега с отталкиванием одной и двумя ногами с доставанием головой высоко подвешенного мяча.
7. Прыжки с возвышения 30—70 см с приземлением на слегка согнутые в коленных суставах ноги с последующим быстрым и мощным выпрыгиванием вверх.
8. Броски набивного мяча массой 1—3 кг двумя руками на дальность из различных исходных положений.
9. Ведение ногой набивного мяча.
10. Подвижная игра «Всадники».

Развитие силовой выносливости. *Силовая выносливость* — это способность противостоять утомлению при выполнении продолжительных двигательных действий, требующих значительных мышечных усилий.

Упражнения

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (до предела).
2. Поднимание туловища из положения лёжа на спине в течение 20—30 с.
3. В положении сед углом «написать» ногами как можно больше цифр, начиная с числа 1.
4. Многократное поднимание прямых ног в висе на перекладине или гимнастической стенке.

5. Многократное приседание со штангой на плечах, масса которой равна 20—50% от максимальных силовых возможностей занимающегося.

Методические указания. В процессе занятий силовые упражнения необходимо чередовать с упражнениями на расслабление мышц и на растягивание тех групп мышц, которые были задействованы в статическом и динамическом режимах (пружинистые наклоны, висы и т. п.), дыхательными упражнениями. Это позволяет ускорить восстановительные процессы в организме и избежать деформации костей, а также межпозвоночных и суставных хрящевых прослоек.

Основными методами развития силовых способностей являются:

- 1) метод максимальных усилий (выполнение заданий, связанных с необходимостью преодоления максимального или субмаксимального сопротивления, например поднимание штанги предельного или околопредельного веса);
- 2) метод непредельных усилий (использование непредельных отягощений): а) с нормированным количеством повторений; б) с максимальным количеством повторений, т. е. «до отказа»;
- 3) метод динамических усилий (предусматривает создание максимального силового напряжения посредством работы с непредельным отягощением с максимальной скоростью и с полной амплитудой);
- 4) метод круговой тренировки (предусматривает выполнение силовых упражнений в определённой последовательности, как бы по кругу (по «станциям»), с последовательным вовлечением в работу мышц рук, туловища, ног);
- 5) игровой метод (выполнение силовых упражнений преимущественно в игровой деятельности).

Координационные способности

Координационные способности — это совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения точно, целесообразно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, перестраивать двигательную деятельность при неожиданных (постоянно меняющихся) ситуациях.

Основным средством развития и совершенствования координационных способностей являются *физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.*

К числу основных координационных способностей футболиста относятся:

- способность к ориентированию в пространстве;
- способность к быстрому перестраиванию своих двигательных действий при изменении ситуации на поле.

Способность к ориентированию в пространстве. Под этой способностью понимают умение точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении.

Примерные упражнения

1. Бег по лабиринту.
2. Бег лицом вперёд — поворот на 180° — бег спиной вперёд — поворот на 180° — бег лицом вперёд и т. д.
3. Бег спиной вперёд с поворотами на 180° и 360° .
4. Бег «змейкой» спиной вперёд с обеганием поворотных стоек (набивных мячей, кеглей, гимнастических булав и т. п.).
5. Броски мяча из-за головы передвигающемуся с различной скоростью (в различном направлении) партнёру.

Способность к перестраиванию двигательных действий. Это умение быстро преобразовывать выработанные формы двигательных действий или переключаться от одних к другим соответственно меняющимся условиям.

Упражнения

1. Челночное перемещение 5×5 м ($7,5 \times 7,5$ м) на максимальной скорости: от линии старта — бег лицом вперёд; от противоположной линии — бег спиной вперёд.
2. Челночное перемещение 6—8 раз от одной штанги ворот до другой, касаясь их поочередно одной рукой. И. п. — стоя в центре ворот.
3. Быстрые перемещения приставными шагами (влево, вправо, вперёд, назад) с переходом в стартовый рывок по зрительному или звуковому сигналу.
4. Бег лицом вперёд — поворот на 180° — кувырок вперёд — бег спиной вперёд.
5. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу.
6. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками в противоположном направлении по зрительному сигналу.
7. Скоростной бег на отрезке 10 м после прыжка на 360° вправо (влево).
8. Кувырок вперёд — прыжок через вертикальное препятствие (барьер, гимнастическая скамейка) — скоростной рывок на 10 м (рис. 48).

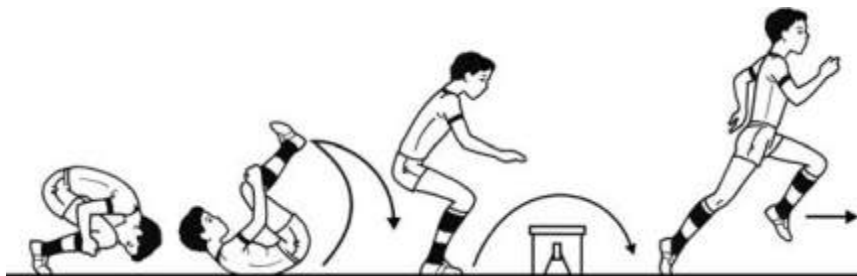


Рис. 48

Методическое указание. Кувырок выполнять без замедлений в движениях, а вставание после кувырка должно быть начальной частью прыжка. Выполнив прыжок без паузы, перейти на бег.

9. Стоя у стены на расстоянии 3 м: удар по мячу ногой, поворот на 360°, снова удар по мячу и т. д.
10. Ведение мяча в парах в движении по всему полю, каждый игрок с мячом. Ведущий меняет скорость ведения, его направление, ритм и темп; ведомый как можно быстрее делает то же самое.
11. Преодоление «футбольной полосы препятствий».

Для развития координационных способностей используются следующие методы: 1) метод стандартно-повторного упражнения; 2) игровой метод; 3) соревновательный метод.

Выносливость

Выносливость — это способность организма человека противостоять развивающемуся утомлению или снижению работоспособности. Выносливость характеризуется предельным временем выполнения заданной работы.

В практике футбола выделяют следующие виды выносливости:

- *общая (аэробная) выносливость*: её уровень определяет возможность сохранения эффективности длительной физической работы (а именно такой является игра или тренировка) в условиях нарастающего утомления;
- *скоростная (анаэробная) выносливость*: её уровень определяет возможность выполнять рывки с максимальной мощностью или максимальной скоростью в течение всей игры или тренировки;
- *специальная*: высокий уровень этого проявления выносливости обеспечивает эффективность тактики и техники в условиях нарастающего утомления.

Средствами развития выносливости являются различные физические упражнения, преимущественно циклического характера, выполняемые продолжительное время и вызывающие утомление.

Упражнения

1. Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности (примерно 50% от максимальной скорости) с постепенным увеличением его продолжительности (например, с 10 до 25—30 мин при ЧСС 130—160 уд./мин).
2. Бег в равномерном темпе (от 20 до 40 мин при ЧСС 130—170 уд./мин), чередуемый с ускорениями на отрезках произвольной длины (т. е. бег с переменной скоростью).
3. Бег по пересечённой местности (кросс) 2000—5000 м при ЧСС 140—160 уд./мин.
4. Повторный бег с интенсивностью 80—90% на отрезках от 600 до 2000 м.

5. Переменный бег с варьированием скоростей от 30—50 до 90% максимума в течение 20—25 мин.

Вариант 1. Занимающиеся бегут в группе, и после непродолжительного бега трусцой один из них ускоряется и тянет всю группу за собой. Длина этого ускоренного отрезка и скорость учащегося не задаются учителем, а выбираются самим занимающимся. Затем после паузы отдыха (бег трусцой) другой занимающийся выполняет рывок с приемлемыми для него скоростью и длиной дистанции, а все остальные должны бежать в этом темпе. Каждый занимающийся должен побывать в роли «ведущего». При этом один может «тянуть» за собой группу на отрезке 200 м, а другой — 50 м.

Вариант 2. Педагог задаёт длину быстрых и медленных отрезков (например, 100 м пробегать быстро и столько же медленно, всего 8—10 кругов по стадиону).

6. Челночный бег 4×100 м.
7. Прыжки через короткую скакалку в течение 3 мин и более. Темп прыжков — 135—140 в минуту.
8. Подвижные игры «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием» и др.

Основными методами развития выносливости являются:

- 1) равномерный (непрерывное продолжительное выполнение физического упражнения с равномерной скоростью или усилиями);
- 2) переменный (варьирование нагрузки в ходе непрерывного выполнения упражнения, путём направленного изменения скорости передвижения, темпа, амплитуды движений, величины усилий и т. д., его часто называют «фартлек» — игра скоростей);
- 3) повторный (многократное применение как стандартных, так и различных по длине отрезков, повторяющихся через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности);
- 4) интервальный (выполнение работы в виде высокоинтенсивных, но кратковременных повторений, разделённых небольшими (строго дозированными) интервалами отдыха между нагрузками);
- 5) круговой тренировки (последовательное выполнение комплекса специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы);
- 6) игровой (выполнение разнообразных двигательных действий в условиях проведения спортивных и подвижных игр, требующих проявления выносливости);
- 7) соревновательный (выполнение упражнений на выносливость в форме различных соревнований и соревновательных заданий, предусматривающих элементы соперничества).

Уровень развития выносливости футболиста определяется временем, в течение которого он может выполнять заданное физическое упражнение. Чем продолжительнее время работы, тем выше выносливость.

Гибкость

Гибкость — это способность выполнять упражнения с **большой амплитудой**. Этот термин применяется, если имеется в виду суммарная подвижность в суставах всего тела. К отдельным суставам применяется термин *подвижность* (например, подвижность в плечевом, тазобедренном или голеностопном суставах).

При игре в футбол необходима большая подвижность в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.

Гибкость зависит от эластичности (растяжимости) мышц и связок. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении двигательных действий. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления скоростных, силовых и координационных способностей, вызывает скованность движений и часто является причиной повреждения связок и мышц.

Средствами развития гибкости являются упражнения, при выполнении которых происходит удлинение мышц (т. е. упражнения с увеличенной амплитудой движений, так называемые упражнения на растягивание).

Все *упражнения на растягивание* в зависимости от режима работы мышц подразделяются на три группы:

- 1) динамические активные упражнения;
- 2) динамические пассивные упражнения;
- 3) статические упражнения (стретчинг).

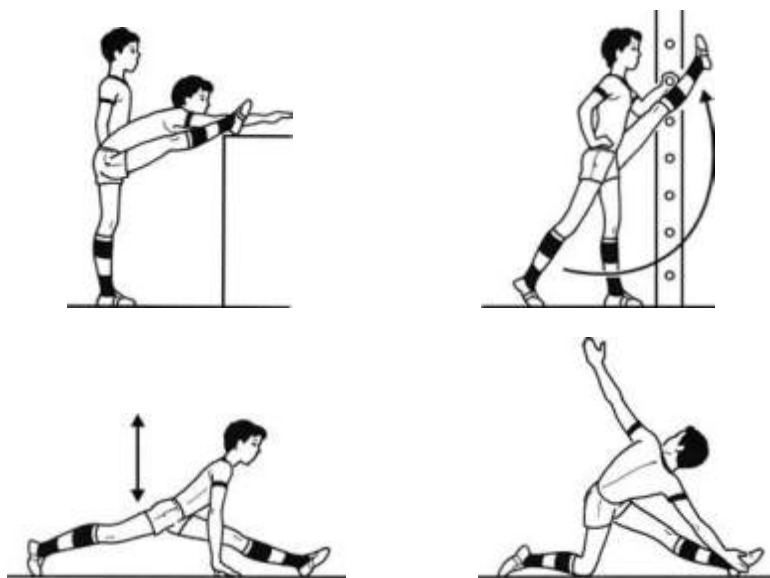


Рис. 49

Активные упражнения (рис. 49, а, б, в, г) включают разнообразные наклоны туловища, маховые движения руками и ногами, пружинистые, рывковые движения.

Пассивные упражнения на гибкость (рис. 50, а, б, в, г) включают движения, выполняемые:

- с помощью воздействий партнёра;
- с отягощениями (набивными мячами, гантелями и др.);
- с резиновым эспандером или амортизатором;
- с использованием собственной силы (например, притягивание туловища к ногам с помощью рук, сгибание кисти другой рукой и т. п.).



Рис. 50

Статические упражнения предполагают удержание определённого положения тела с растягиванием мышц, близким к максимальному за счёт сокращения мышц, окружающих сустав и осуществляющих движение. В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся до 5—10 с. После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, который предполагает выполнение упражнений на растягивание сериями, по несколько повторений в каждой. В зависимости от возраста, пола и физической подготовленности занимающихся количе-

ство повторений упражнения в серии дифференцируется. В качестве развития и совершенствования гибкости используются также игровой и соревновательный методы («Кто сумеет наклониться ниже, стоя на гимнастической скамейке»; «Кто, не сгибая коленей, сумеет поднять обеими руками с пола плоский предмет» и т. д.).

Методические указания. Упражнения следует выполнять, постепенно увеличивая амплитуду, причём вначале медленно, потом быстрее. Особенно надо соблюдать осторожность при увеличении амплитуды в пассивных упражнениях и с отягощениями. Для достижения большей амплитуды движений используется какая-либо предметная цель (коснуться стопой маховой ноги подвешенного на определённой высоте мяча, в наклоне вперёд коснуться ладонями пола и др.). Признаком прекращения упражнений на растягивание является появление сильных мышечных болей.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ И ОПРЕДЕЛЕНИЙ

Автогол — ситуация, когда игрок случайно поражает собственные ворота.

Атака — 1) действия игроков, предпринимаемые с целью окататься с мячом поближе к воротам противника и попытаться забить гол; 2) удары в сторону ворот противника, передачи, ведение, обводка, перемещения без мяча в сторону ворот противника, прицельные удары по воротам — это атакующие, или наступательные, действия футболистов; 3) действия игроков (игрока), пытающихся завладеть мячом, отбирая его у противника.

Аут (от англ. *outs*) — выход мяча за пределы поля, за боковую линию. Когда мяч оказывается за этой линией, игра останавливается и возобновляется вбрасыванием мяча руками из-за головы в месте выхода мяча за боковую линию.

Боковая линия — линия, ограничивающая ширину игровой площадки.

Ворота — цель для поражения в ряде командных игр, представляет собой прямоугольное пространство, ограниченное боковыми стойками (штангами) и поперечной перекладиной с верёвочной сеткой в глубине.

Вратарь (голкипер) — игрок, главная задача которого — защита своих ворот от ударов в них мяча.

Выбор места — элемент тактического мастерства, заключающийся в умении заранее определить своё местоположение для активного участия в атаке или обороне.

Гол — забивание мяча в ворота при условии, что мяч полностью пересечёт линию ворот.

Голевой момент — реальная возможность забить гол.

«Девятка» (забить гол в «девятку») — один из верхних углов футбольных ворот, наиболее труднодоступный для вратарей и нападающих. Попадание в «девятку» считается высшим мастерством футболиста.

Дриблинг — ведение мяча с обводкой противников.

Жёлтая карточка — предупреждение, которое судья выносит нарушившему правила игроку.

Защитник — игрок команды, специализирующийся преимущественно в действиях по обороне своих ворот.

Игровая ситуация — умение предугадывать ситуацию и заблаговременно подготовиться к активному включению в атакующие действия или защитные противодействия команды.

Искусственное положение «вне игры» — согласованный тактический приём защитников, оставляющих у себя за спиной нападающего без мяча в тот момент, когда ему может быть сделана передача. Приём сложный и очень ответственный, так как уловить момент наметившейся передачи бывает нелегко.

Комбинация — заранее разученные и согласованные действия игроков при создании лучших условий одному из спортсменов для завершения результативной атаки.

Красная карточка — карточка, которую судья показывает игроку, совершившему грубое нарушение, тем самым удаляя его с поля.

Лицевая линия — линия, ограничивающая длину игровой площадки.

Мёртвый мяч — в футболе так называют сильные и точные удары, которые трудно отразить вратарям. Особенно трудны для вратарей мячи, летящие с большой силой в «девятку».

Нападающий (форвард) — игрок команды, специализирующийся в атакующих действиях.

Обводка — это комплекс технических приёмов, представляющий сочетание различных способов ведения мяча и финтов, направленных на обыгрывание соперников.

Острый пас — короткая передача мяча игроку, оказавшемуся в выгодном положении для взятия ворот.

Пас — передача мяча от одного партнёра к другому.

Пенальти — наказание в футболе (удар с 11-метровой отметки в ворота, защищаемые только вратарём), назначаемое за нарушение правил игры игроками защищающейся команды, совершённое в своей штрафной площади.

Положение «вне игры» (офсайд) — нарушение правил игры игроками атакующей команды, когда они находятся ближе к линии ворот соперника, чем мяч и игроки обороняющейся команды.

Подводящие упражнения — упражнения, помогающие постепенно овладеть элементами сложного двигательного навыка.

Полузащитник — игрок команды, принимающий непосредственное участие как в оборонительных, так и в атакующих действиях между линиями обороны и нападения.

Прострельный удар — мяч, летящий на небольшой высоте вдоль линии ворот. Прострельными ударами чаще пользуются крайние нападающие для создания острых ситуаций у ворот противника. Набегающему партнёру достаточно подставить ногу или сыграть головой, и мяч, резко изменив направление, влетает в ворота: защитники и вратарь часто не успевают среагировать на него.

Свободный удар — наказание в футболе за простую, сравнительно небольшую ошибку игрока, заключающееся в назначении удара с места нарушения правил. Этот удар выполняется без непосредственного противодействия соперников.

Система игры — определённая расстановка игроков (схема расстановки игроков), которая создаёт наилучшие условия при атаке или защите.

Средняя линия — линия, проведённая поперёк игрового поля (площадки) и делящая его пополам.

«Стенка» — 1) заслон из рядом стоящих игроков с целью защиты своих ворот при пробитии штрафного удара; 2) тактическая комбинация двух игроков в движении, когда владеющий мячом игрок передаёт мяч партнёру, бегущему параллельно, и моментально получает от него ответный пас на выход.

Стоппер — центральный защитник, располагающийся ближе к своим воротам.

Угловой удар — удар по мячу из углового сектора футбольного поля, назначаемый после того, как мяч пересечёт линию ворот от игрока защищающейся команды.

Удар от ворот — выбивание вратарём мяча с линии площади ворот после его выхода за линию ворот.

Удар по мячу — основной технический приём в футболе, заключающийся в толчке мяча ногой, головой, с целью послать его в ворота соперника, передать партнёру, отбить от своих ворот.

Укрыть мяч — защитить его от противника движением туловища, отрезать противнику путь к мячу.

Фланг — часть игрового поля, примыкающая к его боковой линии.

Фланговый проход — движение с мячом по одному из краёв поля в сторону ворот противника. Фланговые проходы обычно завершаются прострельными ударами или навесными передачами набегающим партнёрам.

Фол — нарушение правил игры.

Хет-трик — три гола, забитые одним игроком в одном матче.

Штрафной удар — наказание в футболе. Удар по мячу ногой, назначаемый за нарушение правил, с места нарушения (за исключением нарушений в штрафной площади, когда назначается 11-метровый удар).

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| Предисловие | 3 |
| Раздел I. Формы организации внеурочных занятий по футболу | 5 |
| Краткая характеристика футбола | — |
| Организационно-методические основы проведения занятий по футболу во второй половине дня | 6 |
| Основы учебно-тренировочного процесса по футболу в спортивной секции | 16 |
| Причины и предупреждение травматизма на занятиях по футболу | 20 |
| Примерное содержание основных требований к уровню подготовленности учащихся к спортивной игре «Футбол» | 21 |
| Раздел II. Обучение учащихся технике и тактике футбола во второй половине дня | 23 |
| Обучение учащихся технике и тактике футбола в 5—9 классах ... | — |
| Обучение учащихся технике и тактике футбола в 10—11 классах | 56 |
| Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты в занятиях футболом | 69 |
| Раздел III. Основы физической подготовки | 77 |
| Скоростные способности | 78 |
| Силовые способности | 83 |
| Координационные способности | 85 |
| Выносливость | 87 |
| Гибкость | 89 |
| <i>Словарь терминов и определений</i> | <i>92</i> |