
*Футбол: методика обучения
технике, тактике и
физическая подготовка*

Учебно-методическое пособие

**ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. Т.Г. ШЕВЧЕНКО**

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра спортивных игр

*Футбол: методика обучения
технике, тактике и
физическая подготовка*

Учебно-методическое пособие

Тирасполь, 2014

УДК 796.332 (075.8)

ББК 4557.8 я73

Ф 96

Составители:

С.В. Радионов, ст. преподав. каф. Т и МФВ и С

В.Д. Емельянов, ст. преподав. каф ЛАВВС и Т

Т.Т. Чекате, преподаватель каф. физического воспитания

Рецензенты:

Емельянова Ю.Н., канд. пед. наук, доцент, зав. каф. спортивных игр факультета ФК и С

Рачук О.И., доцент, зам. декана по учебной работе факультета ФК и С

Футбол: методика обучения технике, тактике и физическая подготовка. Учебно-методическое пособие для студентов факультета ФК и С / Сост.: С.В. Радионов, В.Д. Емельянов, Т.Т. Чекате, Тирасполь, 2014. – 58 с.

Предлагаемая работа ставит целью просто и доходчиво дать рекомендации по обучению начинающих элементарной технике и тактике футбола. В ней широко использованы инструкции организационно-методического характера.

Значительное внимание уделено организации занятий с малочисленными группами подготовки. Специальный раздел посвящен отработке действий в стандартных ситуациях и физической подготовке футболистов. В работе представлено описание простых тестов, необходимых для контроля прогрессирования футболистов.

Пособие рекомендовано для студентов факультета физической культуры и спорта, учителей физической культуры и молодых тренеров.

Рекомендовано Научно-методическим Советом ПГУ им. Т.Г. Шевченко

© Радионов С.В., Емельянов В.Д.,
Чекате Т.Т., составление, 2014

ВВЕДЕНИЕ

Футбол – самая популярная спортивная игра в мире. Содержание игры заключается в противоборстве двух команд, стремящихся овладеть мячом и забить его в ворота соперника и не дать забить в свои. Не смотря на большие размеры ворот (732 см в длину и 244 см в высоту), забить в них мяч сложно, потому что: а) игра ведется в основном ногами и головой; б) трудно совершать без помех прицельный удар по воротам в условиях концентрированной, активно играющей защиты; в) попаданию мяча в ворота препятствует вратарь.

Футбол предъявляет повышенные требования к функциональной, морально-волевой и технико-тактической подготовленности игроков. Футболист должен быть всесторонне развитым спортсменом, понимать игру и грамотно взаимодействовать с партнерами. Игра в футбол способствует развитию практически всех физических качеств: скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости и выносливости. Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать футбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из эффективных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды.

В специальной литературе широко освещаются вопросы теории и практики спортивной тренировки футболистов различного уровня мастерства. Гораздо менее раскрыты аспекты преподавания футбола как комплексного средства физического воспитания детей и молодежи. Данное пособие позволяет сформировать у будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта знания методики обучения технико-тактическим действиям и физической подготовки в футболе.

В работе представлены основы технической подготовки, средства развития тактического мышления и формирования элементарных навыков в организации коллективных действий в футболе. В доступной форме даётся небольшой набор простых упражнений и методических рекомендаций по каждому элементу техники и тактики, знакомство с элементарными стандартными положениями, раскрываются некоторые положения правил поведения на футбольном поле и взаимоотношений с партнерами и соперниками во время игры.

I. ОСНОВНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ФУТБОЛА

Техника футбола – это исторически сложившийся комплекс приемов, посредством которых ведется игра. Техническое мастерство футболистов характеризуется следующими показателями: количество приемов, которыми игрок владеет в совершенстве; стабильностью и надежностью выполняемых приемов в условиях противоборства и других сбивающих факторов; эффективность и целесообразность применяемых приемов; легкость, непринужденность и рациональная скорость выполняемых приемов.

Техника футбола специфичная и многообразна, что создается разнообразием способов, вариантов, разновидностей и условий выполнения приемов.

Обучение разным техническим приемам обращения с мячом в движении может быть эффективным только тогда, когда мяч подается правильно. Преподаватель должен показать, как **правильно** подавать мяч готовящемуся выполнить какое-либо техническое действие партнеру (обязательно с учетом уровня подготовленности). Особое внимание следует обращать на высоту и скорость полета мяча.

I.1. УДАРЫ ПО МЯЧУ

Удар низом (рис. 1–3). Применяется для точной передачи или для направления мяча в ворота по земле.



Рис. 1-3. Удар низом серединой подъема

Выполняя его, необходимо соблюдать **основные правила**:

1. Правильный угол подхода к мячу – залог точности.
2. Стремитесь бить подъёмом. При нанесении удара по центру мяча носок должен быть направлен вниз.
3. Опорная нога ставится рядом с мячом, а корпус наклоняется вперед. После нанесения удара нога которой обучаемый бил по мячу, продолжает движение вперед (для увеличения скорости полета мяча и для повышения точности удара).

У п р а ж н е н и я

Индивидуальные:

1. Пробейте низом точно через центральный круг с 18 метров.

2. Пробейте между стойками, поставленными в 120 см одна от другой, с 13 – 18 м.

Парные:

1. Пробейте низом партнеру, стоящему в 15 метрах от вас. Партнер останавливает мяч и тем же способом возвращает его.

2. То же, но с увеличением расстояния. Это потребует большей силы удара.

3. То же другой ногой.

Резанный удар (рис. 4 – 7). Цель этого технического приема – обвести одного или нескольких соперников. Резаными ударами часто выполняют угловые и штрафные.



Рисунок 4–5. Удар внутренней стороной стопы



Рисунок 6–7. Удар внешней стороной стопы

Основные правила:

1. Удар наносится и внешней и внутренней стороной стопы. Носок оттянут. Удар должен наноситься как бы под мяч и по касательной к нему, чтобы создать «эффект закручивания» (вращения мяча вокруг своей оси в полете).

2. Обе стопы при выполнении удара должны быть слегка повернуты вовнутрь (это тоже способствует усилению вращения мяча).

У п р а ж н е н и я:

Индивидуальные:

1. Подача углового, с целью закрутить мяч в ворота, обоими способами подрезки.
2. Обводка стойки, установленной в 15 метрах, ударом.

Парные:

1. Партнер А резаным ударом направляет мяч партнеру Б. Тот останавливает мяч и тоже резаным ударом возвращает его партнеру А.
2. Партнер А резаным ударом пытается обвести «стенку» из 6 стоек на расстоянии 9 метров. То же проделывает партнер Б, находящийся по ту сторону «стенки».
3. Отработка попарно штрафного удара из-за пределов штрафной площади с целью поразить ворота.

Передачи (рис. 8, 9) Точный своевременный пас – один из важнейших элементов игры. Чувство партнера, чувство паса отрабатываются систематической тренировкой взаимодействия при помощи передач.

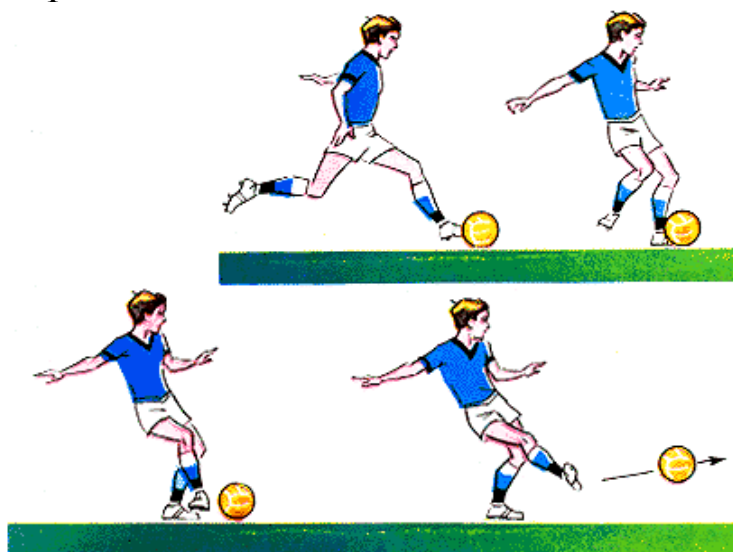


Рисунок 8–9. Передача внутренней стороной («щекой»)

Основные правила:

1. Внутренняя сторона стопы развернута по отношению к мячу под прямым углом и входит в контакт с мячом по центру мяча.
2. При нанесении удара опорная нога должна находиться в 10 – 15 см сбоку от мяча.
3. Перед выполнением передачи обязательна оценка расположения партнеров.

У п р а ж н е н и я

Парные:

1. Партнер А направляет мяч партнеру Б внутренней стороной стопы.

2. Безостановочная работа в парах с постепенным увеличением удаления друг от друга с 9 до 18 метров. Добиваться точности передачи мяча.

3. Передача мяча в движении.

Для троих:

Передача мяча друг другу, передвигаясь в замедленном темпе с постепенным ускорением. Цель – выработка четкой схемы взаимодействия при помощи паса в движении.

Для четверых:

Трое передают мяч, продвигаясь вперед, а четвертый противодействует им.

1.2. ОСТАНОВКА МЯЧА

Остановка ногой (рис. 10–15). Для эффективной остановки и обработки мяча необходимо, чтобы принимающая его часть ноги в момент контакта с мячом была несколько расслаблена, (это поможет задержать мяч, не допустить его отскакивания).



Рисунок 10, 11. Остановка
внутренней стороной стопы



Рисунок 12, 13. Остановка подошвой

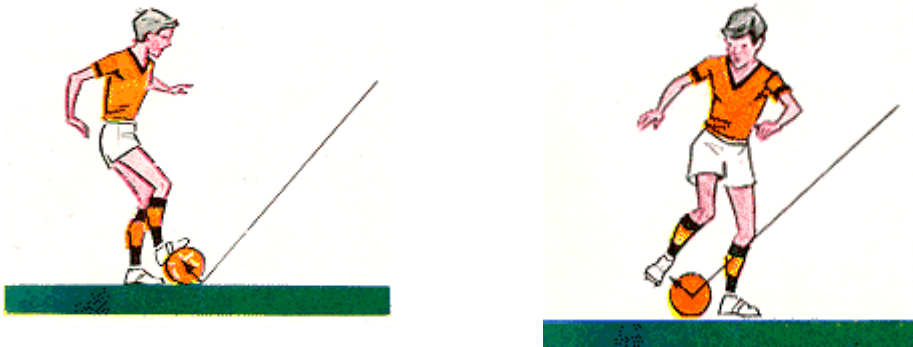


Рисунок 12. Остановка мяча с отскока

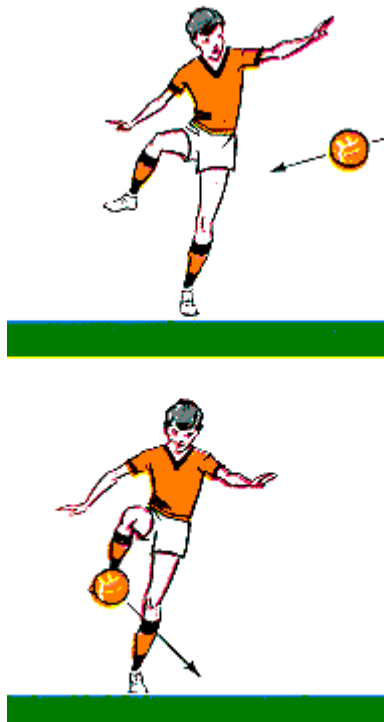


Рисунок 15. Остановка стопой высоколетящего мяча

Основные правила:

1. Останавливать летящий мяч необходимо подъемом, смягчая, как подушкой, его контакт с ногой, которая для надежности остановки мяча чуть отводится назад.
2. Особое внимание обращать на то, чтобы нога, принимающая мяч, располагалась правильно (в горизонтальной плоскости и под нужным углом). Контакт с мячом – по центру. После касания мяча нога, принимающая мяч, отводится назад.
3. При выполнении приема важное значение имеет равновесие. Туловище должно быть немного наклонено вперед, находиться над мячом.

У п р а ж н е н и я

Парные:

1. Партнер А бросает руками мяч партнеру Б, который, останавливая его с лёта, пасом возвращает партнеру А.

2. Партнер А направляет мяч партнеру Б броском с отскоком – чтобы партнер вынужден был решать, как остановить мяч. Партнер Б приняв мяч, ногой возвращает его партнеру А.

3. Партнер А руками бросает мяч в стену. Партнер Б останавливает мяч с отскока, после чего направляет его партнеру А.

Для троих:

Игрок А бросает мяч игроку Б, которого опекает игрок В. Б останавливает мяч и возвращает его игроку А в условиях опеки со стороны игрока В.

Для четверых:

Трое пытаются передавать мяч друг другу, используя разные приемы остановки мяча в условиях противодействия со стороны четвертого.

Остановка грудью: (рис. 16 – 17). Применяется в ситуации, когда у футболиста нет времени отступить для приема мяча ногой.



Рисунок 16, 17. Остановка мяча грудью

Основные правила:

1. Смотреть за полетом мяча и своевременно решать, какой частью груди останавливать мяч.

2. Туловище располагать прямо по «линии» полета мяча. В момент приема мяча, колени слегка согнуты, а грудь опускается, чтобы образовать по отношению к мячу своеобразную «платформу».

3. Тело в момент, когда мяч соприкасается с ним должно быть расслаблено для создания амортизирующего эффекта.

4. Обращать внимание на угол расположения груди по отношению к мячу.

У п р а ж н е н и я

Парные:

Партнер А подбрасывает мяч в воздух, партнер Б останавливает его грудью, после чего партнеры меняются ролями.

Для троих:

1. Мяч подается по очереди каждому. Принимающий останавливает мяч грудью, после чего передает его партнеру.

2. Игрок А бросает мяч игроку Б, которого опекает игрок В. Игрок Б останавливает мяч грудью, разворачивается и наносит удар по воротам.

1.3. ИГРА ГОЛОВОЙ

Удар по мячу головой (рис. 18–21) – действие специфическое. При его нанесении глаза инстинктивно закрываются. Поэтому для развития уверенности при выполнении этого технического приема поначалу следует использовать легкие мячи. Наиболее подходящая часть головы для удара по мячу – лоб: это самая плотная часть черепа. При приеме мяча на лоб глаза могут дольше сосредотачиваться на приближающемся мяче.



Рисунок 18 Удар серединой лба



Рисунок 19. Удар боковой частью лба

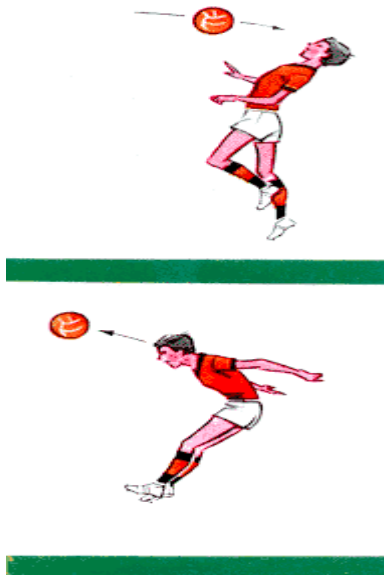


Рисунок 20, 21. Удар головой в прыжке

Основные правила:

1. При игре головой удар по мячу наносите поверхностью лба. Глаза должны быть обращены на мяч, чтобы выполняемая передача была точной.

2. Важное значение имеет равновесие. Как и при выполнении других технических приемов, в качестве стабилизирующего механизма используйте руки. Мышцы шеи обычно напрягаются в момент соприкосновения летящего мяча с головой.

3. Весьма важные факторы – координация движения и расчет времени. Над их развитием следует долго и упорно работать. Защитники должны уметь сильно отбивать мяч, причем не куда попало, а *точно партнеру*, Нападающим же следует учиться отбрасывать мяч партнерам короткими движениями головы, незаметно корректируя положение стоп и туловища, а также наносить сильные удары по воротам.

У п р а ж н е н и я

Индивидуальные:

1. Тренирующиеся стремятся удержать мяч головой
2. Работа у отражательной стенки.

Парные:

1. Партнер А рукой направляет мяч партнеру Б, который возвращает его партнеру А.
2. То же, только партнер Б направляет мяч в ноги партнеру А.

3. То же, но теперь партнер Б направляет мяч головой партнеру А, который к этому времени перемещается на другую позицию.

4. Перекидка мяча головой (в парах).

5. Партнер А направляет мяч партнеру Б, который должен попасть мячом в определенную цель.

6. Партнер А с силой бросает мяч в землю так, чтобы после отскока он попал к партнеру Б. Тот пытается остановить мяч головой.

1.4. ВЕДЕНИЕ

Обводка (рис. 22–23). Индивидуальное обыгрывание соперника – задача сложная, требующая полной уверенности игрока в себе. Футболист, обладающий хорошим дриблингом, всегда будет доставлять соперникам много хлопот, особенно если у него к тому же и хороший пас. Методы тренировки дриблинга весьма разнообразны, и отрабатывать его приемы следует до полного автоматизма.



Рисунок 22, 23. Обводка с финтом

У п р а ж н е н и я

Парные:

1. Партнер А пытается удержать мяч в борьбе с партнером Б на ограниченном участке.

2. Партнер А против партнера Б. Партнер А ведет мяч в сторону. Действия партнера Б ограничены чертой, которую он не может пересекать, вступая в борьбу за мяч.

3. Партнер А против партнера Б. Партнер А с мячом делает ускорение на свободное место. Партнер Б располагающийся примерно в 15 метрах, пытается перехватить мяч.

4. Партнер А, устремляясь прямо на партнера Б, резко тормозит, «убирает» мяч под себя или просто останавливает его подошвой.

5. Партнер А предлагает партнеру Б атаковать его, после чего «убирает» мяч под себя.

Для пятерых:

«Треугольник». Игроки А, Б, В упражняются в обводке и передачах против игроков Г и Д.

1.5. ИГРА ВРАТАРЯ

Вратарь, в сущности, единственный в команде, кому разрешена игра руками. Это амплуа требует филигранной техники работы рук. Голкипер должен обладать ловкостью гимнаста и уверенностью, выдержкой танцовщика балета. Он отвечает за неприкосновенность ворот, мешая сопернику забивать голы, а точно вводя мяч в игру (броском или ударом), может сыграть важную роль и при организации атаки. «Безопасность ворот – прежде всего» – золотое правило стража ворот – первейшая задача и обязанность вратаря.

Ловля мяча (рис 24–27).



Рисунок 24,25. Ловля мяча, летящего на средней высоте



Рисунок 26. Ловля катящегося мяча

Рисунок 27. Ловля высоко летящего мяча

Основные правила:

1. Тело должно находиться как можно ближе к линии полета мяча (чтобы на пути мяча в ворота оказалось как можно больше преград).

2. Весьма важно в игре голкипера положение рук. Большие пальцы должны быть сведены близко один к другому, чтобы не допустить проскальзывания мяча. Успех ловли мячей – и в степени концентрации внимания: глаза стража ворот всегда должны быть устремлены на мяч.

3. После касания мяча руки необходимо подтягивать к животу.

4. Ноги следует ставить ближе одна к другой (чтобы мяч не мог проскочить между ними).

5. При ловле в прыжке необходим точный расчет, заключающийся в умении правильно выбрать момент прыжка.

У п р а ж н е н и я

Парные:

1. Партнер А накатывает мяч партнеру Б, который ловит его с земли и возвращает его партнеру (тоже по земле).

2. Партнер А бросает мяч партнеру Б на уровне поясицы. Партнер Б возвращает мяч партнеру А.

3. То же с подбрасыванием мяча.

4. Партнер А подбрасывает мяч вверх перед партнером Б, который должен рывком выйти вперед и в прыжке поймать мяч.

Для троих:

1. Игрок А бросает мяч «свечой» через голову игрока Б, направляя его игроку В, который должен поймать его и вернуть игроку А.

2. Игрок А наносит удар по мячу так, чтобы мяч пролетел между двух стоек, где игрок Б действует в роли вратаря. Поймав мяч, игрок Б выбрасывает его рукой на игрока В, стоящего позади игрока А, и повторяет удар.

Для пятерых (и с нагрузкой):

А вратарь. Ему предлагается потренировать разные способы ловли мяча от четырех партнеров (работая с каждым по очереди). Каждый имеет по мячу, и поэтому удары по воротам наносятся практически безостановочно.

Бросок (рис 28). Зачастую для отражения угрозы воротам голкиперу приходится применять бросок – прием весьма сложный требующий атлетизма. Качество исполнения броска во

многим определяет уровень мастерства вратаря. При работе с обучаемыми главная трудность – в преодолении страха перед падением на землю. Подспорьем при разучивании техники броска могут стать ямы с песком, или поролон, либо участки поля с хорошо сохранившимся покрытием.



Рисунок 28. Ловля мяча броском (в угол ворот)

Основные правила:

1. Руки в момент контакта с мячом должны быть полностью вытянуты.
2. Вытянуто должно быть и все тело.
3. Бросок требует мужества концентрации движений и точного расчета. Особое внимание необходимо уделить развитию способности принимать единственно верное решение: в данный момент спасти ворота от гола можно только броском в ноги сопернику.

У п р а ж н е н и я

Индивидуальное:

Вратарь кладет мяч рядом с собой – на расстояние, которое он может, на его взгляд, преодолеть в броске, позволяющем парировать мяч. Постепенно это расстояние увеличивается.

Парные:

1. Партнер А стоит на коленях. Партнер Б бросает ему мяч так, чтобы партнер А забрал мяч перекатом в сторону.
2. То же, но мяч следует бросать так, чтобы вратарь принимал его полностью вытянутыми руками.
3. Партнер А – вратарь лежит на земле. Партнер Б безостановочно бросает ему мяч, вынуждая партнера А забирать мяч бросками в разные стороны.
4. Партнер А в воротах, партнер Б бросает мяч в углы. Партнер А должен брать или парировать мячи в броске.

Парное с дополнительной нагрузкой:

Партнер А непрерывно направляет мяч партнеру Б, заставляя того доставать мяч в бросках в разные стороны и тут же возвращать его.

Для четверых с нагрузкой:

Игрок А в воротах. Отражает мячи, поочередно пробиваемые тремя товарищами.

Игра на выходах (рис 29). Страж ворот должен понимать, как играть на выходах, сокращая угол обстрела ворот. Как видно из рисунка, вышедший вратарь мешает форварду получить полный обзор пространства за голкипером.

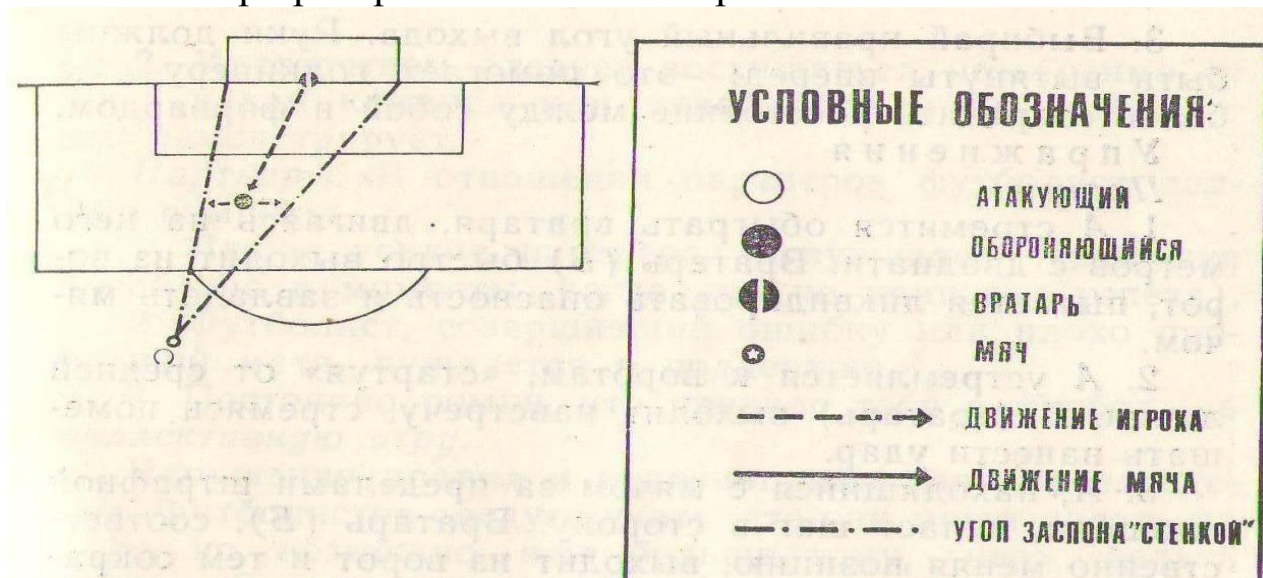


Рисунок 29. Выход вратаря из ворот

Основные правила:

1. Решающий фактор в игре на выходах – выбор момента выхода с линии ворот.
2. Выходить следует молниеносно, сокращая расстояние между собой и атакующим.
3. Выбирай правильный угол выхода. Руки должны быть вытянуты вперед: это помогает голкиперу еще более сократить расстояние между собой и форвардом.

У п р а ж н е н и я

Парные:

1. Партнер А стремиться обыграть вратаря, двигаясь на него метров с 20. Вратарь (партнер Б) быстро выходит из ворот, пытается ликвидировать опасность и завладеть мячом.
2. Партнер А устремляется к воротам, «стартуя» от средней линии. Партнер Б (вратарь) выходит навстречу, стремясь помешать нанести удар.
3. Партнер А, находящийся с мячом за пределами штрафной площадки, делает шаг в сторону. Вратарь (партнер Б), соответственно меняя позицию, выходит из ворот и тем сокращает для партнера А угол обстрела.

II. РАБОТА В ГРУППАХ

Взаимодействие. Одно дело – освоить технические приемы футбола, и совсем другое – добиться полного понимания того, что нужно делать, когда рядом партнеры. В решении этого вопроса игра и упражнения малыми составами, рассчитанные на создание специальных ситуаций, помогут преподавателю (тренеру) ознакомить обучаемых со всеми принципами коллективных действий на поле с соблюдением эффективных норм нагрузки на нервно-мышечный и мыслительный аппарат обучаемых. Таким образом, задача преподавателя (тренера) состоит в том, чтобы научить обучаемых принимать эффективные решения в конкретных игровых ситуациях.

Поведение на поле. Первый признак хорошей команды – умение игроков правильно вести себя на поле. Это умение вырабатывается по мере усвоения правил, составляющих своеобразный кодекс поведения на поле.

Судьи. Обучаемые должны знать правила игры и цели их введения, почему арбитры должны быть нейтральными и каковы другие их обязанности.

Соперник. В отношении соперников футболист должен помнить:

1. Игра ведется ради победы. А раз есть победитель, то в любом соревновании неизбежен и проигравший.

2. Мастерством следует восхищаться независимо от того, какая команда или какой отдельный футболист его демонстрирует.

Партнеры. В отношении партнеров футболист должен помнить:

1. Любое усилие партнера заслуживает уважения (особенно в момент, когда оно не приносит успеха).

2. Футболист, совершивший ошибку или плохо проведший матч, нуждается в поддержке.

3. Постоянно помни, что привело тебя в футбол – коллективную игру.

Нарушение правил и недисциплинированное поведение.

Футболистов следует учить, что они **могут** делать на поле, но еще более тому, что делать **нельзя**. С разного рода нарушениями и проявлениями недисциплинированного

поведения следует бороться исходя из позитивных соображений: настойчиво разъяснять игрокам, что «главное место» инцидентов на поле – штрафная площадь и что любые нарушения на этом участке поля должны и будут сурово караться как судьей, так и вами тренером. По мере роста навыков следует учить обучаемых правилам игры и тому, как эти правила соблюдать. Но еще более важно, чтобы они с первых шагов в футболе поняли и почувствовали дух игры и развили в себе правильное отношение к главному принципу, без которого этот вид спорта теряет ценность и привлекательность: **давать и брать**.

Отработка игровых ситуаций.

Предлагаемые упражнения по обучению действиям в игровых ситуациях, которые как бы соединяют применение основных технических приемов с развитием игрового мышления, дают тренерам большой выбор для введения собственных модификаций в зависимости от специфики условий и от конкретных задач.

Поддержка партнера с мячом – предложения (рис. 30–31)
Футболисты должны научиться понимать, как надо располагаться, чтобы помочь партнеру, владеющему мячом.

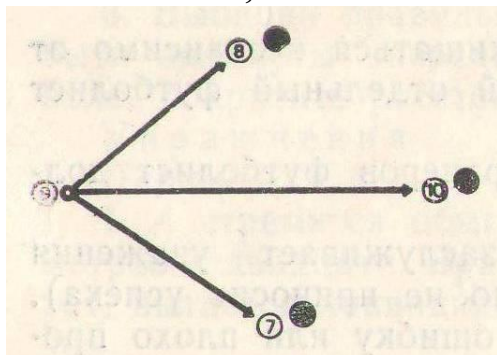


Рисунок 30. Круговая поддержка

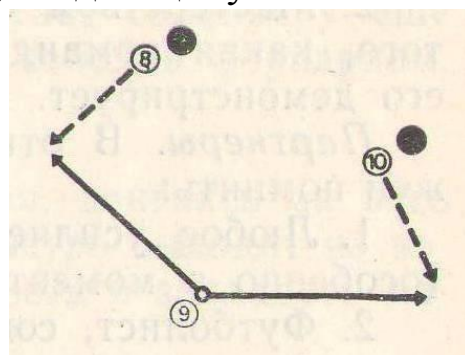


Рисунок 31. Передача на ход

Создание ему разнообразных возможностей для надежного паса позволит команде дольше удерживать мяч и в конечном счете выведет одного из партнеров на ударную позицию.

На рис. 30 показано владение мячом: выход на передачу сразу трех партнеров (круговая поддержка); правильные углы, созданные партнерами для передачи мяча; как удерживается мяч за счет точного паса.

На рис. 31 – правильные углы паса создают игроки 8 и 10, точный пас выходящему партнеру; выбор момента отрыва от плотно опекающего соперника.

У п р а ж н е н и е

Игроки А, Б и В против игрока Д в «квадрате» 9х9 метров.
Задача первых трех – удерживать мяч.

Основные правила:

1. Три игрока должны открываться под углом, правильным для передачи.
2. Сохранять правильное расстояние по отношению друг к другу.
3. Каждый должен принимать правильное решение (когда надо и когда не надо отдавать мяч).

Опека и подстраховка.

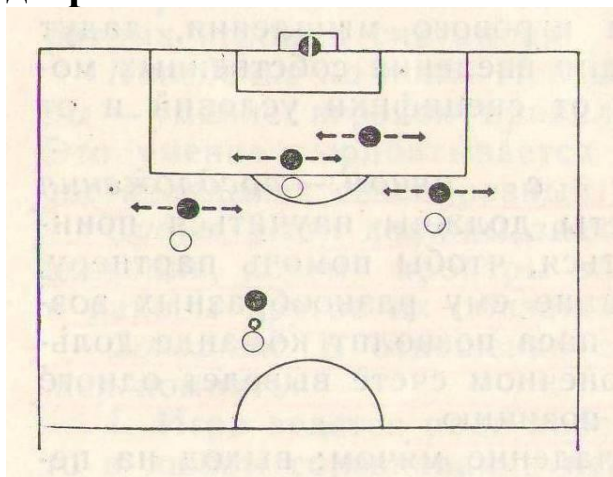


Рисунок 32. Расстановка при опеке и подстраховке

На рис 32 показано:

1. Правильное расположение обороняющихся, обеспечивающее плотную опеку каждого соперника;
2. Все обороняющиеся удачно расположены для взаимостраховки;
3. Расстояние между всеми обороняющимися незначительное.

У п р а ж н е н и я

1. Игрок А против игроков Б и В в квадрате 9х9 метров. Защитник стремится перехватить мяч, сокращая расстояние между собой и ими и вынуждая соперников ошибиться.

Основные правила действий игрока А:

- не суетиться, не совершать необдуманных и преждевременных движений;
- показать понимание того, как надо выходить на соперника и выбирать угол сближения и момент начала сближения с ними;

- показать техническую подготовленность при выборе положения тела (сохранять равновесие независимо от результата единоборства).

2. Игроки А и Б против игроков В, Г и Д в квадрате 18х18 метров. игроки В и Г по очереди опекают владеющего мячом игрока А или игрока Б, а игрок Д тем временем перекрывает пространство за и между ними.

3. Четверо против шести за пределами штрафной площади. Акцент – на плотной опеке. Другие игроки (находящиеся ближе к воротам) перекрывают пространство, подстраховывают друг друга и стремятся располагаться как можно ближе друг к другу.

Взаимная смена мест (рис. 33–36). Обучаемые должны учиться менять позицию для перехода к атаке или к обороне, в зависимости от того, кто владеет мячом. Но одновременно они должны овладеть навыками смены мест для проведения определенных комбинаций.

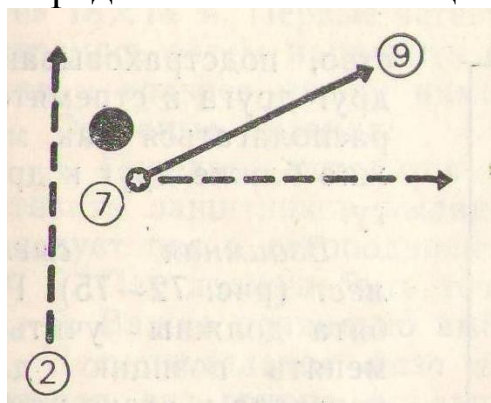


Рисунок 33. Выход на свободное место

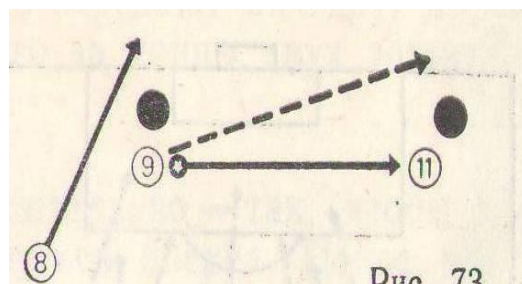


Рисунок 34. Выход за спину в тройке

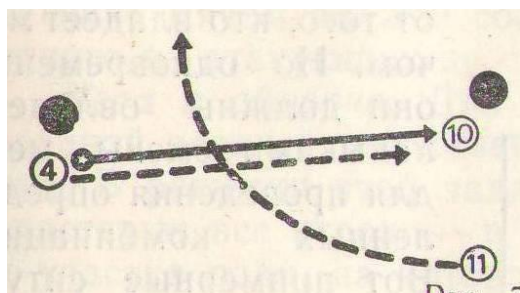


Рисунок 35. Скрестный выход

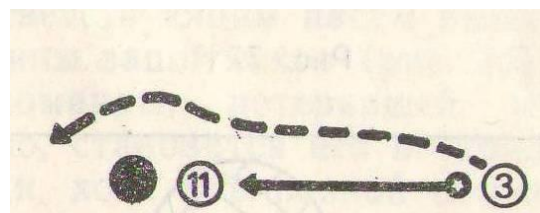


Рисунок 36. Выход за спину

Игрок 7 отдает мяч игроку 9, а сам выходит на свободное место (рис. 33). Игрок 2 устремляется в пространство, созданное игроком 7.

Игрок 9 передает мяч игроку 11 и уходит на открытое место за спину защитника (рис. 34). Игрок 8 устремляется в освободившееся пространство.

Игрок 4 отдает мяч игроку 10 и продолжает движение в направлении передачи мяча. Игрок 11 должен рассчитать момент рывка на освободившееся место (рис. 35).

Игрок 3 отдает мяч игроку 11 и в обход защитника устремляется за спину игрока линии обороны (рис. 36).

У п р а ж н е н и е

Игроки А и Б против игрока В в «квадрате» 9х9 метров. Игроки А и Б меняются местами, стремясь удержать мяч.

Пас за спину защитников

У п р а ж н е н и е

Игроки А, Б, В и игрок Г против игроков Д и Е в «квадрате» 18х18 метров. Первые четверо передают мяч друг другу, стремясь затем направить его за спины двух защитников и вразрез между ними.

Основные правила:

1. Передача готовится тщательно – так, чтобы заставить защитников выдвинуться вперед. После этого следует пас в освободившееся пространство.

2. Пас должен быть точно выверен и своевременен.

3. Важно правильно выбрать момент начала рывка.

Заключительная фаза атаки (рис. 37)

Скоростная атака означает, что группа форвардов прорывается к воротам соперника, уходя за спины защитников. Для этого владеющий мячом должен соответствующим пасом вывести одного из атакующих за спины защитников.

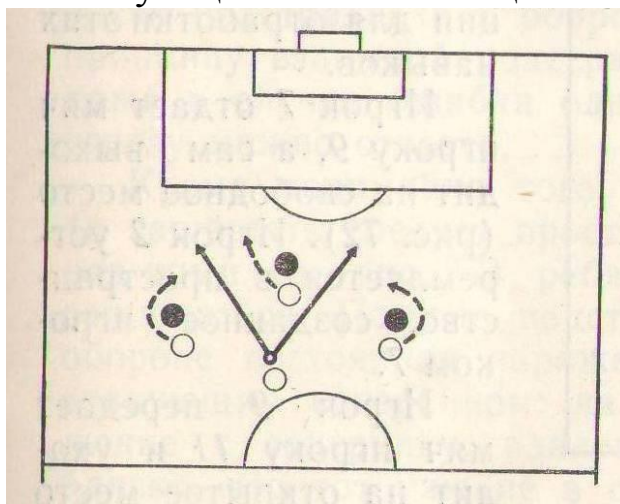


Рисунок 37. Скоростная атака

Игра в обороне.

Для команды, потерявшей мяч, главной задачей, естественно, становится его возвращение. В решении этой задачи, хотя и в разной степени, участвуют все игроки – в зависимости от обстоятельств и участка поля, на котором мяч был потерян. О важности подстраховки в обороне уже говорилось. Если принципу взаимной подстраховки следовать твердо, то даже в случае ошибки одного из партнеров от ворот угрозу можно отвести.

Кроме понимания того, где нужно защищаться (а защищать следует пространство вблизи ворот и перед ними. См. рис. 38), надо научить игроков и тому, как защищаться. Помимо подстраховки не менее важна в обороне постоянная заряженность на единоборство с атакующим соперником: на отбор мяча либо расположение к сопернику, владеющему мячом, настолько близко, что он уже не в состоянии пройти вас и вынужден отдать мяч партнеру. Отход назад – тоже один из способов обороны. Иногда защитник, оказавшись перед форвардом, который владеет мячом, может отступить к своим воротам (чтобы тем самым выиграть время для партнеров по обороне, которое позволит им занять удобные позиции для подстраховки и перекрывания возможных путей передачи мяча атакующими).

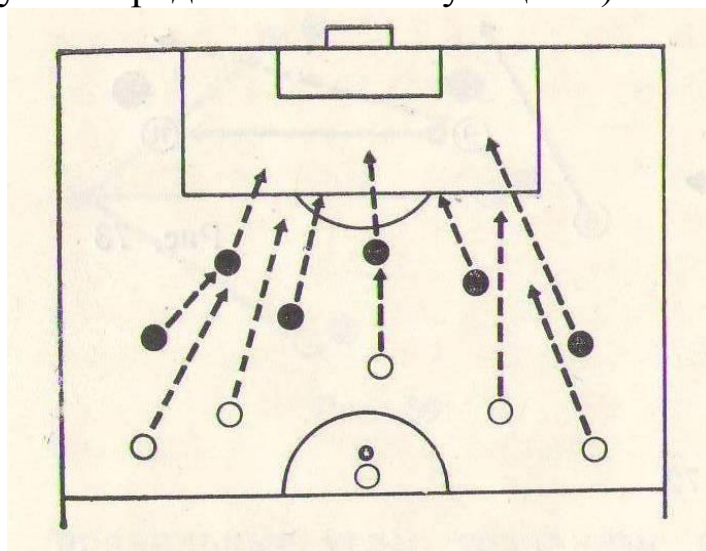


Рисунок 38. Перемещения защитников

Отработка стандартных ситуаций.

Довольно много голов забивается в футболе после штрафных ударов, введения мяча из-за боковой линии, после угловых и свободных. Поэтому игроков непременно надо научить

созидательному использованию этих средств ведения игры в атаке и разрушению их в обороне.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии (рис. 39–40). Вбрасывание назначают, когда мяч выходит из игры, пересекая боковую линию, против команды, которая коснулась мяча последней. В правилах сказано, что в момент введения мяча в игру вбрасывающий должен быть обращен лицом к полю и что часть каждой стопы должна располагаться на боковой линии или за ней, с наружной стороны. Как защитники, так и нападающие могут извлечь из ситуации вбрасывания определенные преимущества. При проведении вбрасывания очень важна техника броска.

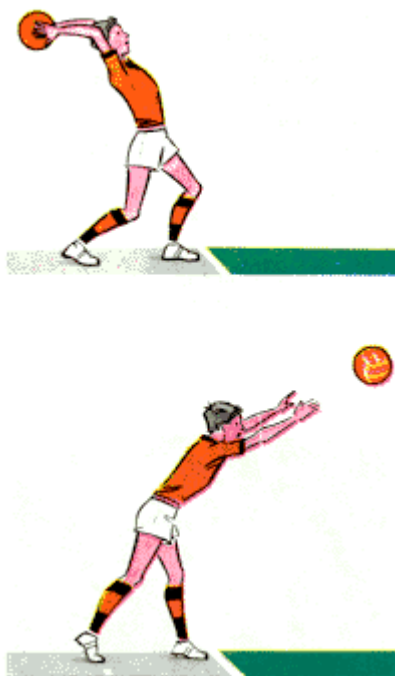


Рисунок 39, 40. Вбрасывание мяча из-за боковой

Основные правила:

1. Бросать мяч надо из-за головы двумя руками
2. Ноги в момент броска, слегка согнуты.
3. Если вы хотите, чтобы команда удержала мяч, бросок должен быть точным; при любой возможности мяч следует посылать в ноги партнеру.

У п р а ж н е н и я

1. Игрок А вбрасывает мяч игроку Б (расстояние между партнерами постепенно увеличивать).
2. Игроки А, Б и В расположившись треугольником, бросают мяч друг другу по кругу.

3. Игроки А и Б против игрока В. Игрок А выбрасывает мяч на игрока Б, который стремится несмотря на опеку со стороны игрока В, удержать мяч.

На рисунках 41 - 42 показано, как правильно вводить мяч в игру вбрасыванием из-за боковой линии в штрафную.

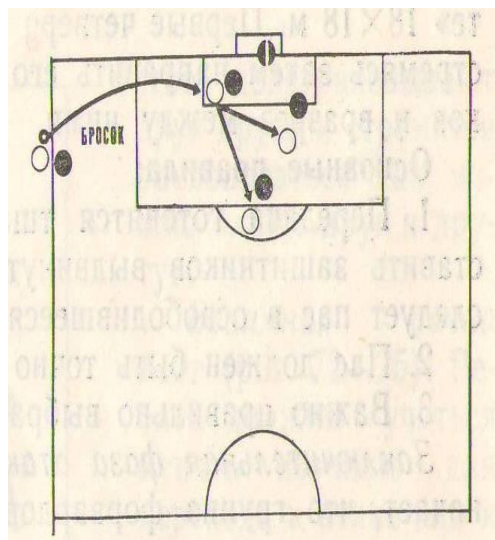
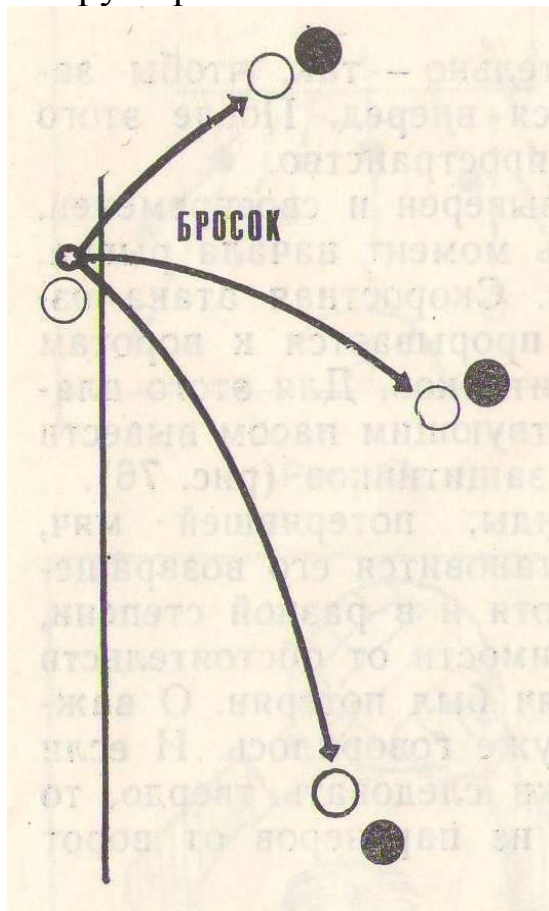


Рисунок 41–42. Вбрасывание из-за боковой в штрафную

Игроки в момент вбрасывания должны держаться дальше от вбрасывающего. Бросать мяч надо в ноги партнеру. Завладев мячом, надо стремиться удержать его как можно дольше.

Угловой. Угловой удар назначают, когда мяч пересекает линию ворот от ноги обороняющегося.

Идея «короткого углового» (рис. 43) состоит в том, чтобы «вытянуть» на себя соперников из штрафной площади и, кроме того, создать для двух разыгрывающих угловой более широкий угол обстрела или передачи мяча под удар партнерам, находящимся в штрафной площади.

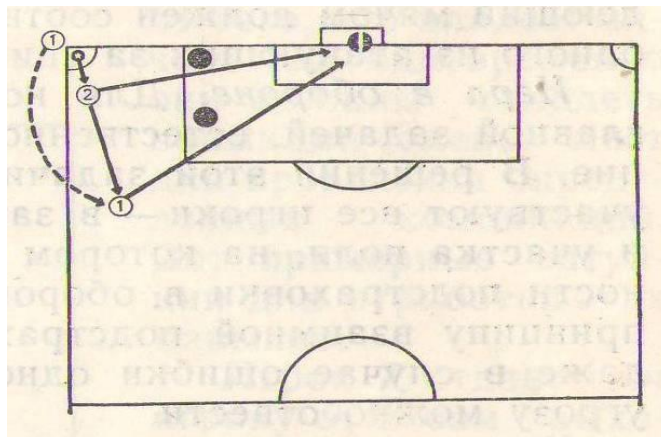


Рисунок 43. Розыгрыш «короткого» углового

Основные правила:

1. Игроки А и Б, создавая «игровое пространство», должны четко взаимодействовать (передачами).
2. После передачи мяча движения должны быть быстрыми (для создания как можно большего угла обстрела или передачи мяча в штрафную).
3. Владеющему мячом следует широко применять обманные движения при ведении и передаче.

У п р а ж н е н и я

1. Игроки А и Б передают мяч друг другу против игрока В на ограниченном участке с целью создания игрового пространства позади игрока В.
2. Игроки А и Б пробуют разные способы обыгрывания игрока В (например «стенку»).
3. игроки А и Б должны обыграть игрока В, а затем нанести удар по воротам. Цель упражнения – создать широкий угол и «вытянуть» защитников с занимаемых ими позиций в центре.

На рисунке 43 показано: атакующий (1) отдает короткий пас партнеру (2) и быстро открывается на свободном месте. Таким образом, создан более широкий угол для удара по воротам или для опасной передачи мяча в штрафную.

Цель *подачи углового* (рис. 44) – непосредственно направить мяч в штрафную площадь. Подачи *с подрезкой мяча на ближнюю штангу* создают возможность удара по воротам головой, а подачи *с подкруткой мяча в сторону от ворот*, выполненные с необходимой точностью, открывают партнерам подававшего хорошую возможность для нанесения удара по воротам как ногой, так и головой. Третья разновидность подачи углового –

сильный удар вдоль ворот на уровне груди для добивания мяча с отскока.

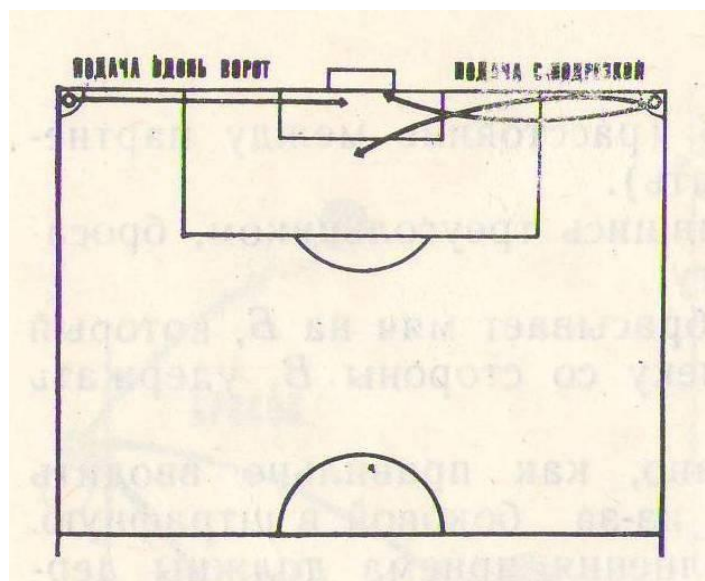


Рисунок 44. Угловой вдоль ворот и с подрезкой

Штрафной и свободный. Эти удары судья назначает в зависимости от конкретного нарушения правил. Со штрафного футболист атакующей команды может поразить цель непосредственно, когда к мячу не прикоснется ни один из партнеров, в то время как при свободном ударе мяч обязательно должен коснуться второго игрока.

Основные правила:

1. Правильно рассчитай траекторию и направление, а также высоту полета мяча.
2. При прямом ударе полностью выноси вперед маховую ногу (для придания мячу более высокой скорости полета).
3. Подожди, пока партнеры расположатся на поле в соответствующем порядке.

У п р а ж н е н и е

Игра 6 нападающих против 6 защитников (6х6).

Штрафной. При штрафном, назначенном вблизи пределов штрафной площади, несколько обороняющихся образуют (для отражения прямого удара по воротам) защитную «стенку» (рис. 45) Другие игроки защищающейся команды «разбирают» соперников, чтобы оставить им как можно меньше игрового пространства.

На рисунке 45 атакующий (1) быстро отдает мяч под удар партнеру (2). Создана ситуация, выгодная для атаки ворот

футболистом 2 с применением удара «сухой лист». Угол обстрела ворот широкий.

На рис. 46 – защитная «стенка» из четырех игроков, сокращающая угол обстрела ворот. Вратарь закрывает часть ворот не защищенную «стенкой».

Рис. 47 иллюстрирует обводящие удары с внутренней и наружной стороны «стенки».

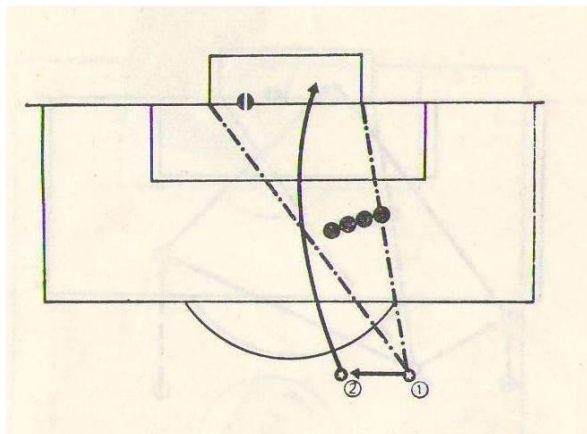


Рисунок 45. Розыгрыш через передачу

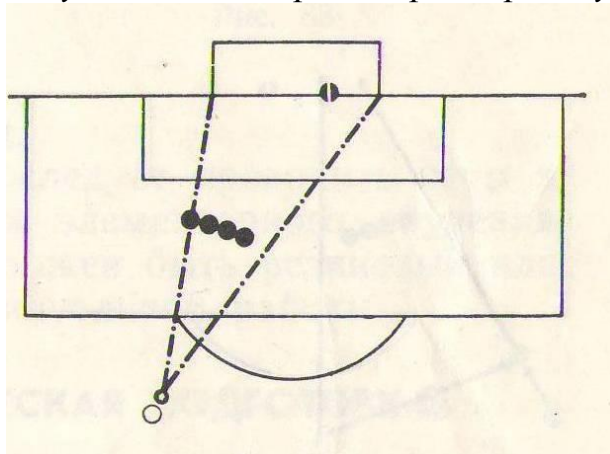


Рисунок 46. Постановка «стенки».

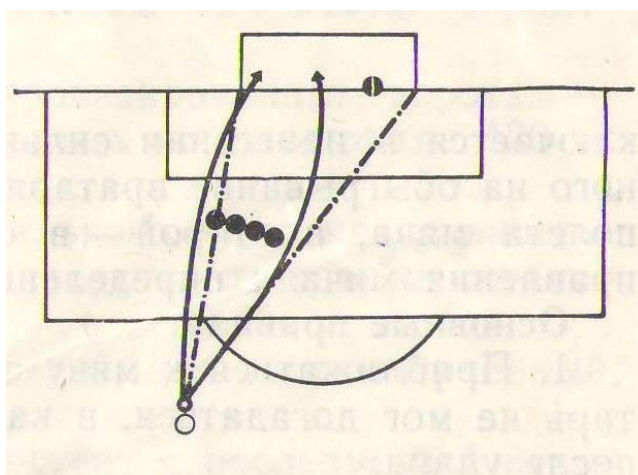


Рисунок 47. Обводной штрафной удар

Основные правила:

1. Важно значение технической подготовленности выполняющего удар: игрок должен уметь «заставить» мяч обогнуть «стенку» или послать его прямо над ней.

2. Футболисты атакующей команды в моменты, непосредственно предшествующие удару, должны совершать отвлекающие маневры (рывки), чтобы увести защитников от мест, которые те занимают для «разбора» остальных атакующих или для подстраховки и перекрытия участков зон.

У п р а ж н е н и я

1. Четверо или пятеро обороняющихся ставят «стенку». Атакующие, перемещаясь, пытаются максимально расширить игровое пространство и угол обстрела ворот.

2. Игроки отрабатывают удары по воротам в обход «стенки» (флажков, стоек и т.п.) Место удара и расстояние между флажками меняются.

3. На расстоянии 1-3 м от линии штрафной площадки лежат 6 мячей на расстоянии 2-4 м друг от друга. Игроки тренируются в ударах по воротам через «стенку» и в обход ее. Удары по мячам наносятся в строгой последовательности с такой частотой, чтобы опередить перемещение «стенки». Игроки, стоящие в «стенке», должны после каждого удара быстро и согласовано сместиться и установить «стенку» так, что бы ближний угол ворот был закрыт.

Свободный удар (рис. 48 – 49).

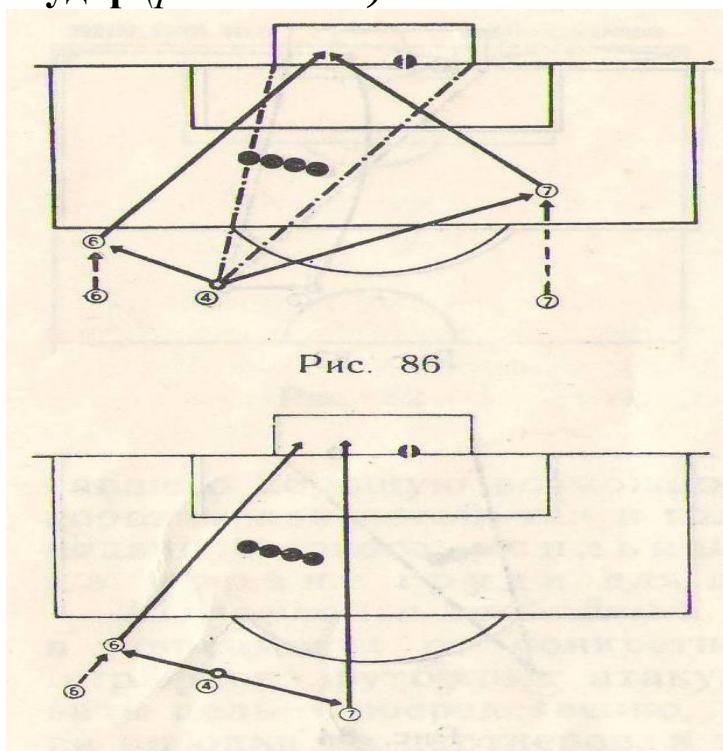


Рис. 86

Рисунок 48,49. Варианты выполнения свободного удара

У п р а ж н е н и я

1. Попытка ложными, отвлекающими передвижениями создать партнерам момент, выгодный для нанесения удара по воротам (перемещения можно планировать заранее).

2. Отработка резанных ударов по воротам для обвода «стенки».

Одиннадцатиметровый (пенальти). Эта мера наказания назначается за нарушение правил, совершенное обороняющимися в пределах штрафной площади. Вне пределов штрафной площади такое нарушение карается штрафным ударом. Пенальти выполняется с одиннадцатиметровой отметки. Вратарь должен оставаться на линии ворот до тех пор, пока не будет нанесен удар по мячу. Есть два четко разграниченных способа пробития одиннадцатиметрового, и каждый из них требует от исполнителя уверенности и самообладания. Первый заключается в нанесении сильнейшего удара, рассчитанного на обыгрывание вратаря за счет высокой скорости полета мяча, а второй – в филигранной точности направления мяча в определенный участок створа ворот.

Основные правила:

1. Приближаться к мячу следует так, чтобы вратарь не мог догадаться, в какую сторону полетит мяч после удара.

2. Бьющий должен убедить себя в успешности попытки и не менять раз принятого решения о способе выполнения удара.

3. Мяч целесообразно посылать с максимальной точностью, по обе стороны от вратаря. Предпочтительны удары низом и в углы ворот. Сила удара должна сочетаться с точностью (см. рис 50).

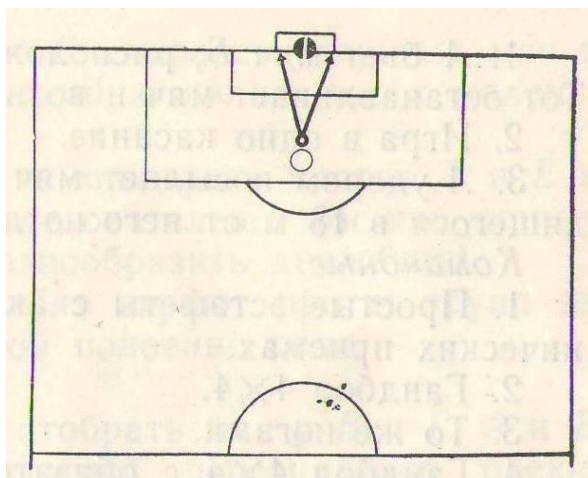


Рисунок 50. Направление удара при пробитии 11-тиметрового

III. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

Работа с обучаемыми требует четкой организованности, ибо только в условиях безупречной четкости можно говорить о развитии правильных двигательных навыков и координации движений. Обучаемые должны научиться придавать полету мяча нужную высоту и траекторию, выбирать момент подхода к приближающемуся мячу и овладевать техникой приема такого мяча.

По мере прогресса, следует проводить игры в малых составах. На стадии элементарного обучения у каждого занимающегося должен быть мяч для индивидуальной работы.

Индивидуальная техническая подготовка

1. Удары стопой по мячу любой частью стопы на расстояние.

2. Удары на дальность (чтобы мяч достиг определенной линии).

3. Удары с 14 метров по импровизированным воротам – между двух стоек, установленных на расстоянии 120 см одна от другой.

4. Удар с места из центрального круга на дальность.

5. Удар с места с линии ворот – догнать и остановить мяч.

6. Подбрасывание мяча ногой целясь в центральный круг, с разных расстояний.

7. У стены. Удар мяча в стену с последующей остановкой мяча.

8. Продвижение среди группы занимающихся в штрафной площади, сохраняя контроль над мячом.

9. Простое упражнение для развития навыков игры головой: подбросив мяч в воздух, пытаться остановить его лбом. Можно устраивать соревнование: кто больше выполнит набивание мяча головой.

10. Упражнения для игры головой с использованием стенки.

Парные упражнения:

1. Партнер А бьет мяч партнеру Б, расположившемуся в 10 метрах от него. Тот останавливает мяч и возвращает его партнеру А.

2. Игра в одно касание.

3. Партнер А ударом посылает мяч между стоек на партнера Б, находящемся в 18 метрах от него по другую сторону стоек.

Командные упражнения:

1. Простые эстафеты с акцентом на отдельных технических приемах.

2. Гандбол 4х4.

3. То же ногами.

4. Гандбол 4х4 с обязательной нумерацией играющих (номера с 1-го по 4-й) и передача мяча последовательно от номера 1 до номера 4. За каждую успешную «полную» серию передач начисляются очки. В нужный момент каждый игрок должен выкрикивать свой номер (в движении).

Можно составить и другие упражнения, способствующие развитию навыков остановки мяча или «учащие» тому, какими частями тела можно обрабатывать мяч либо наносить по нему удары, как реагировать на полет мяча или рассчитывать его траекторию (например при отскоках) и как правильно рассчитывать движения при обработке движущегося мяча.

Упражнения с использованием деления поля «решеткой»:

1. Игрок А стремиться обвести игрока Б.

2. Игрок А пытается забить гол, стремясь попасть мячом или пройти с ним за определенную линию. Игрок Б действует как защитник.

3. Игроки А и Б играют против игрока В, стараясь удержать мяч и «доставить» его за определенную линию или в маленькие ворота.

4. Игроки А, Б, В и Г играют в квадрат против игроков Д и Е в четырех квадратах последовательно. Можно применять и гандбол (чтобы разнообразить движения).

5. Группы из шести игроков играют против групп из четырех или пяти на одной половине поля.

Отбор мяча и опека.

1. Игроки А, Б и В стремятся отобрать мяч у игроков В и Г. Игроки А и Б действуют по принципу плотной персональной опеки, игрок В подстраховывает их сзади.

2. Игроки А, Б и В подстраховывают друг друга и опекают игроков Г, Д, Е и Ж, стремясь отобрать у них мяч.

Упражнения для работы с вратарем:

1. Партнеры (А и Б) бросают мяч друг другу через высокую (около 2-х метров) сетку. Каждый стремится ложными движениями дезориентировать партнера, стоящего по другую сторону сетки.

2. Две команды (по 4 человека в каждой) стремятся удержать мяч в воздухе, проталкивая его над сеткой. Задача соперника – вернуть потерянный мяч.

Игра головой.

1. Пятеро футболистов, расположившихся за пределами центрального круга, по очереди посылают мяч партнеру (А), который всякий раз должен ударом головы возвращать мяч тому, от которого получил.

2. То же, только к А сбоку «пристраивается» соперник. А должен теперь избавиться от опеки и только после этого направляет мяч головой подававшему.

3. Футбол 5х5 на одной половине поля. Засчитываются только голы забитые головой.

4. Теннис головой. Участвуют команды по четыре, пять человек. Первая подача – ногой. Разрешается только один отскок мяча.

Игровые упражнения:

Передачи:

1. Трое передают мяч в движении, перемещаясь к средней линии поля.

2. То же, но со сменой мест после передачи.

3. Игроки А, Б и В, передавая мяч в штрафной, стремятся удержать его в борьбе с игроками В, Г и Д и сделать как можно больше точных передач.

4. То же на половине поля (можно чередовать с гандболом).

Удар и обводка:

1. Двое против двоих в штрафной. Каждая пара может забивать.

2. То же, но по четыре игрока.

3. Четверо против шестерых в штрафной стремятся нанести удар по воротам.

Эстафеты. Их можно использовать, делая акцент на качественном исполнении технических действий, а не на победе в эстафете (рис. 51 – 53).

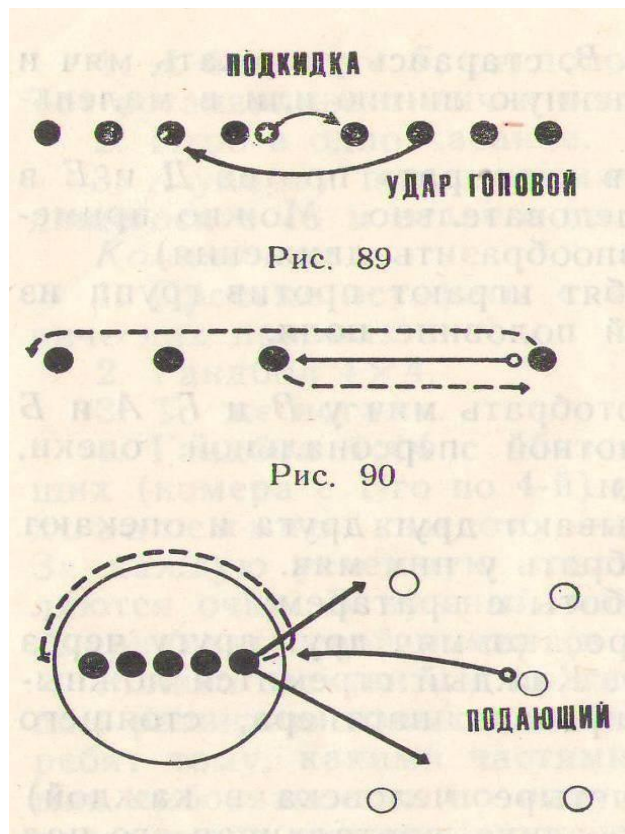


Рисунок 51–53. Примеры эстафет

на рис. 51 – подкидка мяча и удар по нему головой;
 на рис. 52 – бег и передача мяча;
 на рис. 53 – передача и остановка мяча.

Игра малочисленными составами

Состязания команд, состоящих из двух-семи игроков каждая весьма интересны. Они дают возможность в соревновательной ситуации решать задачи, физически и технически выполнимые.

Игры можно проводить в зале (с условием, что передачи нельзя делать на высоте большей, чем высота пояса). Основное назначение игр малочисленными составами в том, чтобы дать возможность большему числу занимающихся участвовать в соревновании.

На рис. 54 показано, как «большое» футбольное поле разделить на два для игры в малых составах. Ворота должны иметь длину 5 м и высоту 120 см. Штрафная площадь представляет собой полукруг с радиусом 8 метров, а «одиннадцатиметровой» условно считается отметка в 6 м от ворот. Мячи – четвертого размера.

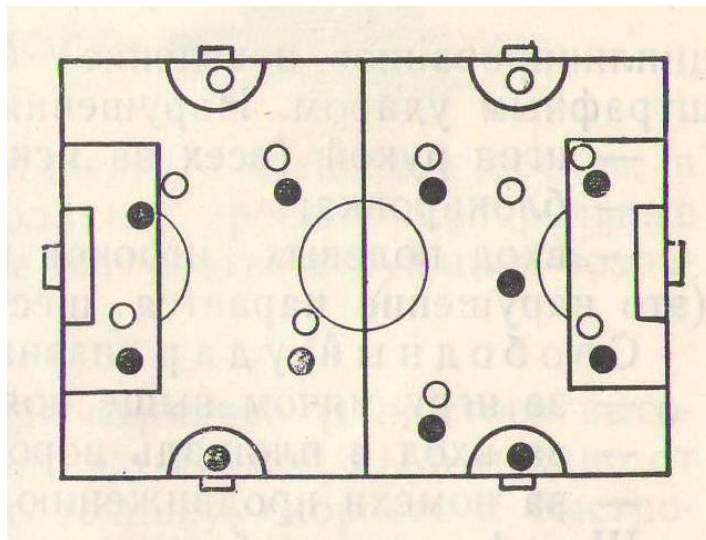


Рисунок 54. Игра 4х4 на половине поля

Правила игры 4х4.

1. Один из четырех игроков команды должен быть вратарем. Разрешается одна замена (если какой-либо игрок не может продолжать игру из-за травмы).

2. Игра состоит из двух таймов по 7 минут. Если в основное время она заканчивается с ничейным результатом, то победитель выявляется по «пенальти» (шестиметровым).

3. Начинается игра вбрасыванием мяча между двумя игроками соревнующихся команд (по одному от каждой), которое проводит судья. Так же игра возобновляется после взятия ворот.

4. При выходе мяча за боковую линию игра останавливается и возобновляется судьей посредством вбрасывания спорного мяча. Если мяч выходит за лицевую линию от атакующего или от обороняющегося, то в игру его вводит ударом от ворот вратарь защищающейся команды.

5. Не разрешается наносить удары по воротам с расстояния, превышающего 6 метров от ворот.

6. Положение «вне игры» не фиксируется.

7. За умышленные нарушения правил и за недисциплинированное поведение футболист наказывается штрафным ударом. Нарушениями считаются:

- игра рукой (всех за исключением вратарей);
- блокировка;
- вход полевых игроков в площадь своих ворот (это нарушение карается 6 метровым штрафным).

Свободный удар назначается:

- за игру мячом выше пояса;
- за вход в площадь ворот соперника;

- за помехи продвижению соперника

Штрафные и свободные удары выполняются с места нарушения. Футболисты провинившейся команды располагаются в 4,5 метрах от мяча и до нанесения удара по мячу не должны приближаться к нему.

3. Матч контролирует судья, решения которого окончательны.

И. Вратарю разрешается бить по мячу (ногами) в любой отрезок времени матча.

Правила игры 5х5.

1. Матч длится два тайма, по 6 минут каждый, а в случае необходимости добавочного времени – до первого мяча.

2. Вратарь – единственный игрок, которому разрешено находиться в площади ворот. В пределах (и только в них) этой площади он имеет право играть руками.

Любое нарушение правил защищающимися наказывается шестиметровым штрафным ударом, а любое нарушение правил атакующими штрафным, пробиваемым с какой-либо точки полуокружности.

3. Положение «вне игры» не фиксируется.

Правила игры 6х6.

1. Применяются правила за исключением 3, 7 и 11-го.

2. На матч заявляют восьмерых игроков, из которых в игре могут принимать участие только шестеро (включая вратаря). По ходу матча вратаря может заменять полевой игрок, известив об этом судью.

3. В матче разрешается только одна замена – в случае травмы.

4. Положение «вне игры» не фиксируется.

5. Если в основное время матч заканчивается с ничейным результатом, то победителя определяют по большему количеству угловых, подававшихся у ворот соперника. Если и этот показатель у обеих команд одинаков, назначается дополнительное время – два тайма по 3 минуты.

IV. ОЦЕНКА ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Обводка

Пять препятствий в виде фишек (или стоек по 1,5 метра) устанавливают по прямой в 1,5 метра одно от другого (рис. 55). Очки за технику, скорость и быстроту обработки мяча начисляют по следующей шкале оценок:

- «отлично» (не задев ни одного препятствия – 10 очков;
- «очень хорошо» – 7 – 9;
- «посредственно» – 4 – 6;
- «неудовлетворительно» – 0 – 3 очка.

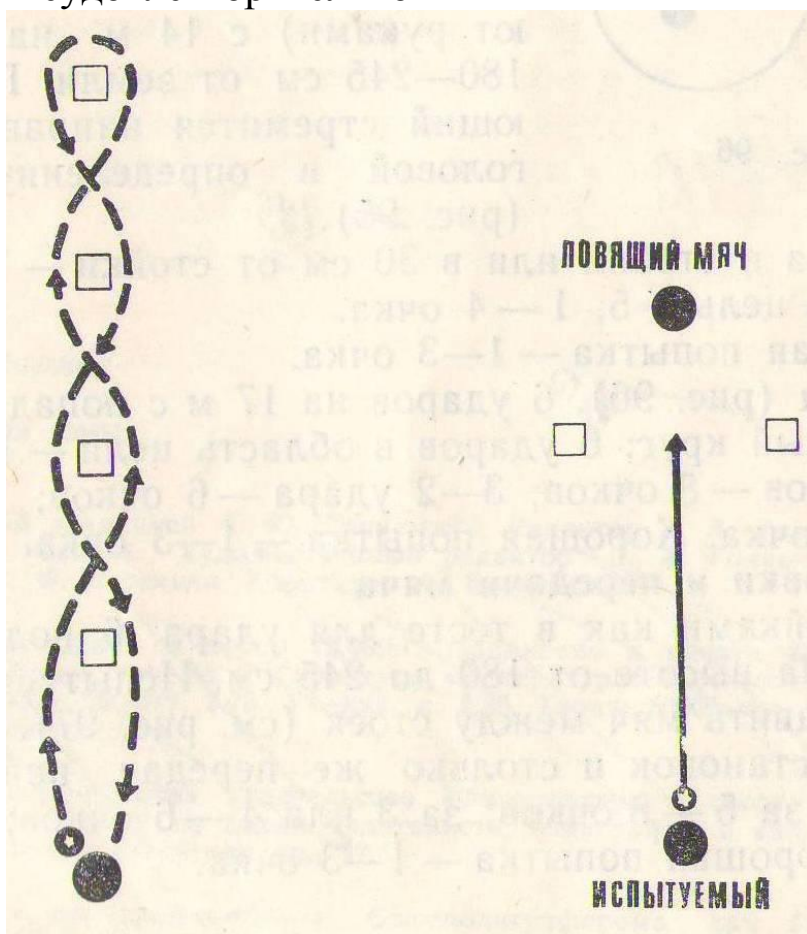


Рисунок 55. «Обводка»

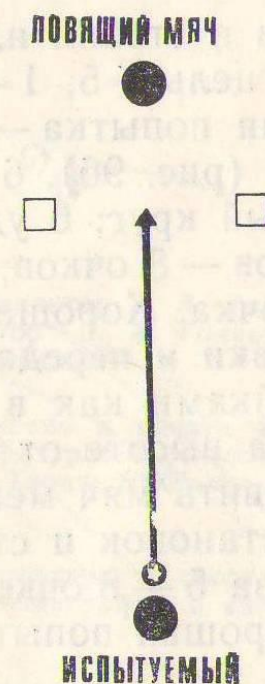


Рисунок 56. «Вставка»

Удары.

Две стойки высотой полтора метра устанавливают на одной линии в 180 см друг от друга. Расстояние – 14 метров (рис. 56). Цель – поразить «ворота»

- три точных удара – 10 очков;
- два – 5;
- один – 3;

- близко к цели – 1 и 2 очка.

Удары головой. Мяч подают (бросают руками) с 14 метров на высоте 180 – 245 см от земли. Принимающий стремится направить его головой в определенную цель (рис. 57–58).

- 3 удара в стойки или в 30 см от стойки – 10 очков;
- 2 удара в цель – 5;
- 1 – 4 очка;
- хорошая попытка – 1 – 3 очка.

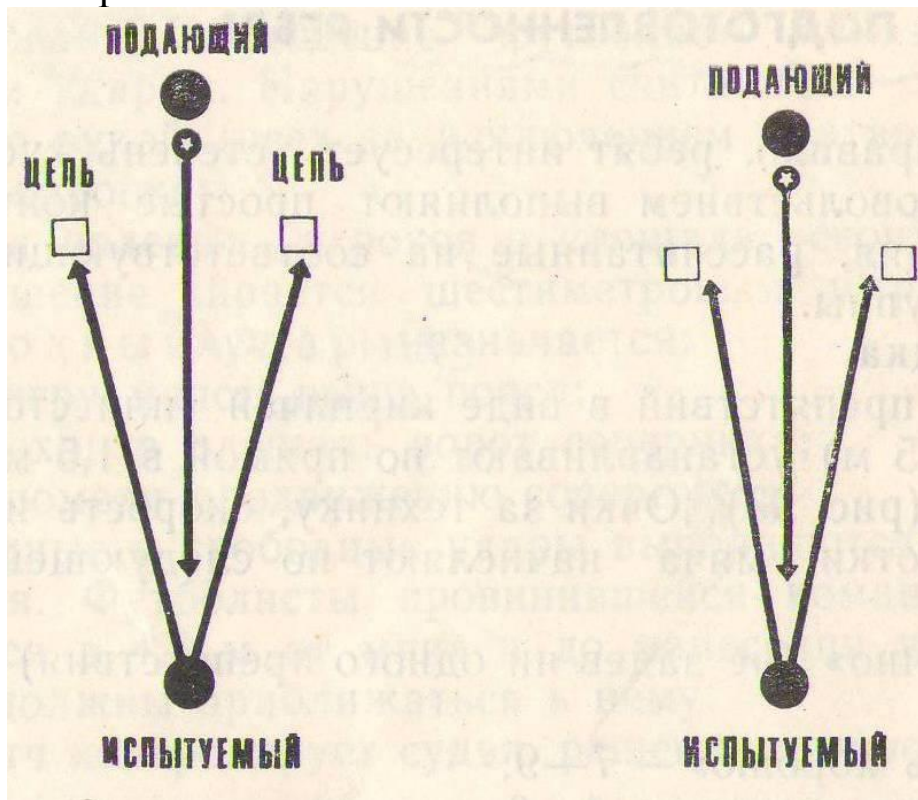


Рисунок 57,58. Удары головой

Удары верхом (рис. 59). 6 ударов на 17 метров с попаданием в центральный круг:

- 6 ударов в область цели – 10 очков;
- 4 – 5 ударов – 8 очков;
- 3 – 2 удара – 6 очков;
- 1 точный удар – 4 очка;
- Хорошая попытка – 1 – 3 очка

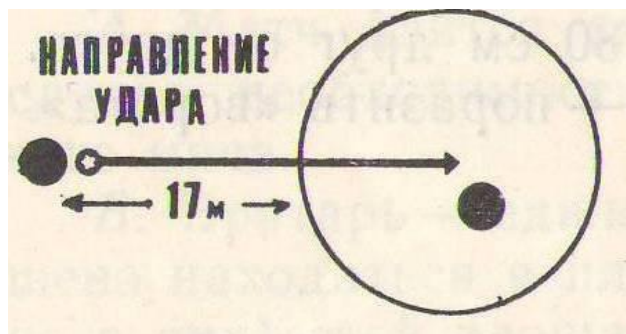


Рисунок 59. Удар верхом

V. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Разнообразие содержания игровой деятельности в футболе требует комплексного развития основных физических качеств и функционального совершенствования всех систем организма занимающегося. А это возможно лишь в процессе разносторонней физической подготовки, когда, наряду с развитием основных физических качеств, уделяется внимание и развитию специальных качеств для футбола.

Развитие у начинающих футболистов физических качеств и овладение разнообразными двигательными навыками оказывают непосредственное влияние на все стороны их подготовки, но более всего способствуют повышению уровня технической и тактической подготовленности. Физически подготовленные будущие спортсмены, как правило, обладают и более устойчивой психикой и способностью к преодолению психических напряжений. У них наблюдается большая уверенность в своих силах, настойчивость в действиях. Высокие функциональные возможности позволяют им легче справляться с утомлением, сохранять эффективность деятельности эффективных систем и на этой основе добиваться превосходства в тактической деятельности. Физическая подготовка разделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность начинающих футболистов. Она представляет собой процесс, направленный на развитие основных физических качеств и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков.

Цель общей физической подготовки – создание у занимающейся двигательной подготовленности, фундамента специальной подготовки. В качестве средств развития физической подготовленности рекомендуется использовать физические упражнения общего воздействия, упражнения из других видов спорта. Такое разнообразие упражнений направлено на расширение у начинающих футболистов двигательных возможностей. При этом нужно учитывать закономерности переноса и взаимодействия различных качеств и навыков. Они могут быть положительными, отрицательными или

нейтральными. Например, с увеличением силы у занимающихся увеличивается скорость, улучшается координация движений, точность ударов. Положительный перенос обеспечивают близкие по структуре основным игровым приемам навыки, которые совпадают с игровым режимом мышечной работы. Общая физическая подготовка достигнет своих целей только тогда, когда в работе тренирующихся соблюдается постоянство и непрерывность. Она вымается как обязательная составная часть учебно-тренировочных занятий на всех этапах и во все периоды подготовки футболистов. Конечно, наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на начальных этапах процесса многолетней подготовки. С возрастом и повышением уровня спортивного мастерства ее доля уменьшается и, напротив, доля специальной подготовки увеличивается.

Специальная физическая подготовка – это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой футбола и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов. Специальная физическая подготовка способствует овладению техническими приемами игры, повышению тактического мастерства занимающегося, достижению им спортивной формы, а также совершенствованию психической подготовленности. Ее основная цель – максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве. Для решения этих задач рекомендуются специальные подготовительные упражнения с характерами для игры в футбол напряжением, координации, темпом и ритмом движения. Для этого более всего подходят упражнения технико-тактического характера, спортивные и подвижные игры, упражнения из других видов спорта и, конечно, сама игра в футбол.

Специальная физическая подготовка базируется на общей двигательной подготовленности. К решению ее задач рекомендуется переходить только после достижения занимающимися определенного уровня общего развития.

5.1. ЛОВКОСТЬ

Ловкость футболиста проявляется в способности быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся игровых условиях. По-настоящему ловкий игрок может выполнять целый каскад финтов или какой-то трюк, забить гол из труднейшей ситуации. Именно ловкость является отличительной чертой высокого спортивного мастерства. Над развитием ловкости надо работать с детства. Ведь это качество развивается довольно медленно.

Главный принцип подбора упражнений для развития ловкости – как можно больше разнообразия. На тренировках нужно больше использовать хорошо разученные гимнастические и акробатические упражнения, чередования ходьбы и бега в различных сочетаниях, подвижные игры с неожиданно меняющимися ситуациями, упражнения по технике и тактике игры. Выполнять их рекомендуется в начале занятия.

У п р а ж н е н и я

Без мяча

1. Кувырки вперед и назад из упора присев.
2. Серии кувырков: один вперед, один назад.
3. Кувырки вперед и назад через плечо.
4. Опорные прыжки: ноги врозь и согнув ноги через «козла».
5. Придвижные прыжки между стойками (камнями, флажками).
6. Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.
7. Бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, камнями).
8. Прыжки вверх – вперед после разбега и толчка с мостика (трамплина) и ловля теннисного (футбольного) мяча во время полета – мяч набрасывается партнером.

С футбольным мячом

1. Кувырки вперед и назад с мячом в руках.
2. Подбросить мяч руками вверх, сделать кувырок вперед, поймать опускающийся мяч.
3. То же, но после кувырка быстро встать, прыгнуть вверх и поймать мяч.
4. Жонглирование мячом ногами, бедром, головой.

5. Ведение мяча между деревьями (флажками, кирпичами и т.п.) на различной скорости.

6. Подбросить мяч руками вперед – вверх, сделать кувырок вперед (на траве, мате) встать и после того, как мяч коснется земли, осуществлять ведение, меняя направление движения.

7. С расстояния 7 – 8 шагов руками из-за головы направить мяч в стенку, сделать кувырок вперед и поймать отскочивший от стенки мяч.

8. Встать с партнером в 3м друг от друга и жонглировать мячом ногами. По сигналу третьего игрока легкими ударами направлять мяч друг другу. Приняв мяч, продолжить жонглировать им и т.д.

9. Жонглирование теннисным мячом.

10. Прыжок – кувырок через препятствие или в отверстие накаченной автомобильной камеры с последующим мягким приземлением в группировку.

11. Прыжок вверх с разбега толчком одной ноги с перепрыгиванием натянутой на высоте 30-40см бечевки с последующим выполнением удара головой по мячу, набрасываемому партнером.

Для того чтобы у занимающихся совершенствовать ловкость, необходимо последовательно овладевать все более качественно новыми упражнениями, усложняя уже освоенные. На развитие ловкости направлены упражнения по овладению техническими приемами игры.

5.2. ГИБКОСТЬ

Гибкость – это подвижность в суставах, способствующая расслаблению мышц и выполнению движений с большой амплитудой.

Восстановите в памяти некоторые моменты футбольных матчей. Вот, например, нападающий в борьбе с защитником высоко выпрыгивает и хорошо прогнувшись, точно головой направляет мяч в сетку ворот соперников. Не правда ли, красиво! Но он сумел хорошо выполнить этот прием потому, что обладает хорошей гибкостью. Вот несколько полезных сведений об этом физическом качестве. Активизация развития гибкости наблюдается обычно с 9 до 11 и с 14 до 16 лет. По темпам прироста этого качества наиболее эффективными возрастными

периодами являются 9-10, 10-11 и 14-15 лет. Гибкость оказывает значительное воздействие на силу, быстроту, выносливость и ловкость. Степень гибкости зависит от формы суставных поверхностей, растяжимости связок и мышц, тонуса мышц.

Упражнения на гибкость рекомендуется выполнять в каждом тренировочном занятии. При этом следует учитывать, что чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок. Поэтому перед выполнением упражнений на гибкость хорошо разогрейте мышцы с помощью общеразвивающих упражнений.

Упражнения на гибкость следует выполнять многократно, в то же время, не забывая о паузах для отдыха. В паузах рекомендуется выполнять упражнения на расслабление.

Без мяча

Круговые движения стопами в положении сед, ноги вверх, а также в положении лежа на спине, ноги вверх.

Круговые (восьмеркообразные) движения стопой в положении стойка на одной ноге, другая нога вперед.

Вращение барабана стопами в положении лежа на спине, ноги вверх (рис. 60).

Балансирование, стоя на качалке на полной ступне (рис. 61).

Катание барабана ногами вперед (рис. 62).



Рисунок 60.



Рисунок 61.



Рисунок 62.

Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, соединены за спиной и т. п.) отведение прямых рук назад пружинящими и рывковыми движениями. То же с легкими гантелями.

В положении «мост» покачивание вперед-назад, выпрямляя и сгибая ноги.

Из положения сидя (ноги вместе, врозь) наклоны вперед, доставая или захватывая носки ног.

Из различных исходных положений (ноги вместе, врозь, стоя на коленях) максимальные наклоны назад.

Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удары головой по мячу.

11. Во время медленного бега прыжки вверх с поворотом на 90-180°.

С футбольным мячом

1. Захват стопами вытянутых ног мяча с подниманием ног на 45° (рис. 64).

2. То же, с последующим сгибанием-разгибанием стоп.

3. Доставание в прыжке подвешенного к стойке мяча.

4. Доставание носком вытянутой ноги в положении лежа на спине (или в упоре сзади с согнутыми ногами) постепенно поднимаемого партнером вверх мяча (рис. 65).



Рисунок 63.



Рисунок 64.

5. Повороты стоп наружу-внутри. При этом носки ног прижимают к голени мячи (рис. 66).

6. Приседания в парах спиной друг к другу с зажатым между спинами мячом.

7. То же, но с двумя мячами.

8. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах с зажатым между стопами мячом (лежа на животе) (рис. 7). При этом пятки касаются ягодиц.



Рисунок 65.



Рисунок 66.

9. Прыжки вверх с зажатым между стопами мячом, стараясь коснуться коленями груди (рис. 67).

10. Бросания голеними при прыжке вверх зажатого между стопами мяча в направлении через себя - вперед (рис. 68).

11. Сгибание ног до касания носками поверхности пола за головой из положения на спине с зажатыми между стопами мячом (рис. 69).



Рисунок 67.



Рисунок 68.



Рисунок 69.

12. Махи вперед-назад в парах (стоять боком к партнеру с опорой руками о его плечо) с доставанием вытянутым носком мяча, постепенно поднимаемого третьим партнером (рис. 70).

13. То же, но с доставанием мяча пяткой (рис. 71).

14. Борьба за опускающийся мяч в парах. Мяч подбрасывается третьим партнером (рис. 72.)



Рисунок 70.

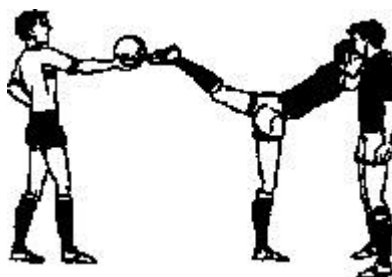


Рисунок 71.

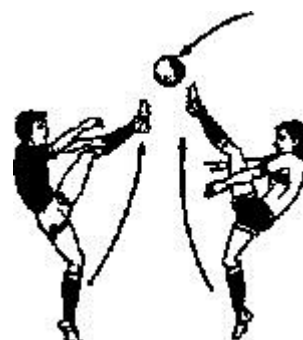


Рисунок 72.

15. Остановка опускающегося мяча, набрасываемого партнером (рис. 14).

16. Пружинящие наклоны назад хватом за пятки из положения, стоя на коленях с выполнением остановки опускающегося мяча грудью. Мяч набрасывается партнером (рис. 73).



Рисунок 73.



Рисунок 74.



Рисунок 75.

17. Лежа на животе (в руках и между ступнями ног зажаты мячи) прогнуться (рис. 75).

18. Одновременное поднятие ног с зажатым между стопами мячом и туловищем из положения, лежа на боку (рис. 76).

19. Опускание ног с зажатым между стопами мячом влево-вправо из положения, лежа на спине. Руки фиксируются партнером (рис. 77).



Рисунок 76.



Рисунок 77.

5.3. БЫСТРОТА

Быстрота – это способность выполнять двигательные действия с большой скоростью. Данное качество проявляется в скорости передвижения игроков, быстроте выполнения технических приемов и быстроте тактического мышления. Быстротой действий каждого игрока и команды в целом, как правило, и определяется успех коллектива в соревнованиях. Это и понятно, ведь футбол становится все более скоростным, а, следовательно, каждый игрок должен развивать у себя это важное физическое качество.

Хотелось бы, чтобы начинающие футболисты хорошо усвоили, что быстрота – это такое качество, над развитием которого с успехом можно работать только в юности. Недаром специалисты называют это качество консервативным. Кроме того, развитие быстроты связано с их возрастными особенностями. У 7–12-летних бурно развивается способность к повышению темпов движения. К 14–15 годам темпы движения приближаются к предельным, а после 15 лет наблюдается тенденция к стабилизации.

Быстрота наиболее тесно связана с такими физическими качествами, как сила и гибкость, а наименее – с выносливостью. В комплекс показателей быстроты входят: стартовая скорость, быстрота бега, быстрота оценки сложившейся на поле ситуации, быстрота тактического мышления.

Упражнения на развитие быстроты выполняются так, чтобы отдых между ними был достаточным для восстановления (1-2

мин). Основой методики развития быстроты являются упражнения, выполняемые с максимальной предельной интенсивностью в течение 10 - 15 с. Упражнения для развития этого качества рекомендуется включать в тренировку сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили. Если же мышцы не разогреты, то при выполнении упражнений на быстроту могут произойти их разрывы, вызывающие болевые ощущения.

Для развития быстроты подбираются хорошо освоенные и знакомые упражнения. В противном случае вы не сможете выполнять их на предельной скорости, так как все внимание будет сосредоточено на технике самих упражнений.

У п р а ж н е н и я

Без мяча

1. Повторная пробежка коротких отрезков от 10 до 6 м.
2. Челночный бег 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м, 5х30 м.
3. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 с. Повторить 3–4 раза.
4. То же, но с опорой (рис. 78). Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги.
5. Бег с резкими остановками по сигналу партнера.
6. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках (рис. 79). Движения ногами выполняются в быстром темпе в течение 10 с. Повторить 3–4 раза.



Рисунок 78.



Рисунок 79.

Прыжкообразный бег (рис. 80). При беге необходимо поочередно отталкиваться то одной, то другой ногой за счет усиленного разгибания бедра и стопы. Руки при этом активно помогают движению. Упражнение выполняется быстрыми короткими движениями (толчками) вперед-вверх.



Рисунок 80.

Бег спиной вперед, приставными шагами на скорость на 10,15 и 20 м.

Быстрый бег на 10–15 м с выполнением нескольких кувырков вперед.

Быстрый бег на 8–10 м с выпрыгиванием вверх и имитацией ударов головой по мячу.

Бег под уклон. Выполняется с широкой и свободной амплитудой движений с максимальной частотой и нарастающей скоростью.

Взбегание по ступенькам лестницы. Выполняется в быстром темпе.

С мячом

1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 м. Повторить 3–4 раза.

2. Выполнить удар по мячу с рук, затем совершить за мячом рывок и медленно вернуться на исходную позицию. Повторить 3–4 раза.

3. Медленное ведение мяча. По сигналу направить его вперед низом и совершить в этом направлении рывок. Подхватив мяч, продолжить медленное его ведение. Сделать таким образом 3–4 рывка.

4. Жонглирование мячом ногами, стоя спиной к направлению движения. По сигналу партнера повернуться кругом и быстро вести мяч на расстоянии 20–30 м. После паузы вновь выполнить упражнение.

5. Один из игроков ведет мяч по прямой, затем внезапно направляет мяч низом вперед, а сам отходит в сторону. Его партнер совершает рывок за мячом и, подхватив его, ведет в медленном темпе и т. д.

6. Два игрока встают в 5 м друг от друга. Один из них направляет мяч низом в сторону партнера. Тот подпрыгивает над катящимся мячом, пропускает его под собой, а затем поворачивается и совершает рывок за мячом. После этого

партнеры меняются ролями. Каждый совершает по 3–4 рывка за мячом.

7. Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10–12 шагов, и выполнить удар, стараясь попасть в намеченную цель. Мяч находится в 8–10 шагах от нее. Повторить упражнение 4–5 раз.

8. Вести мяч, резко остановиться и сделать рывок на расстояние 5–6 шагов в сторону. Выполнить 5–6 таких ускорений.

5.4. СИЛА

Чтобы совершать на футбольном поле стремительные рывки, прыжки за мячом, наносить удары по воротам соперников с расстояния 25–30 шагов или выполнять длинные передачи партнеру, внезапно останавливаться и резко менять направление бега, футболист должен обладать силой.

Сила – это способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Для футболиста особенно важно развивать силу ног. Однако во время тренировок также необходимо в достаточной степени уделять внимание и развитию мышц шеи, плечевого пояса, туловища, спины, живота. Словом, футболист должен обладать такой силой, которая поможет ему осуществлять рывки за мячом и на свободное место, прыжки за мячом, даст возможность внезапно остановиться и резко поменять направление движения, сильно бить по мячу. В то же время развитие силы не должно идти в ущерб гибкости, быстрой, умению точно воспринимать игру.

Наибольшие темпы развития силы наблюдаются в основном в младшем и подростковом возрасте: с 8 до 9 лет, с 10 до 11 лет и с 14 до 15 лет. При этом в возрасте 8–11 лет рекомендуется использовать прыжковые, акробатические и гимнастические упражнения на снарядах. Для 12–14-летних можно применять динамические упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, толкание ядра. Для 15–16-летних количество упражнений с отягощениями заметно увеличивается.

После каждого интенсивного упражнения рекомендуется короткий отдых (20–30 с). В паузах для отдыха целесообразно выполнять упражнения на расслабление.

У п р а ж н е н и я для развития силы мышц:

Шеи

1. Из различных исходных положений (основная стойка, лежа на спине, лежа на животе и пр.) наклоны и повороты головы, круговые движения головой. То же, но с сопротивлением руками. Например, лежа на животе, руки за головой, отвести голову назад, оказывая сопротивление руками, и затем, нажимая руками, наклонить голову вперед, оказывая сопротивление напряжением мышц шеи.

2. Встать с партнером друг против друга, взять его за шею и попробовать наклонить к себе. Партнер, стоящий в положении ноги врозь (одна нога вперед), пытается сопротивляться. Поменяться ролями.

Рук и плечевого пояса

1. Сгибание и разгибание рук, в упоре стоя, в упоре лежа.

2. Лазание по канату с помощью ног и без участия ног.

3. Встать с партнером друг против друга, взяться за палку двумя руками. Держа палку на вытянутых руках, перетягивать друг друга, преодолевая сопротивление партнера.

4. Встать с партнером друг против друга и, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибать и выпрямлять руки с сопротивлением.

5. Броски набивного мяча двумя руками: снизу, от груди, из-за головы, из-за спины, через голову, между ногами с наклоном вперед.

6. Перебрасывание набивного мяча из руки в руку.

7. Толчки набивного мяча одной рукой.

Брюшного пресса

1. Из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы».

2. Лечь на спину. Попросить партнера прижать к земле (полу) ваши ноги. Медленно поднимать и опускать туловище.

3. Из положения вис на гимнастической стенке (спиной к ней) поднять ноги как можно выше и медленно опускать.

Туловища

1. Из положения ноги врозь, руки вверх, трижды наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить в каждую сторону по 6–8 упражнений.

2. Встать на колени, руки вверх, круговые движения туловища вправо, затем влево. Выполнить по 6–8 кругов в каждую сторону. Упражнение можно делать с небольшими гантелями.

3. Прижать набивной мяч руками сзади к шее и делать наклоны туловища в стороны и повороты направо и налево.

4. Встать с партнером спиной друг к другу, руки вверх. Взявшись за руки, наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить 5–7 раз в каждую сторону.

Спины

1. Лечь на живот, руки вверх. Делать одновременно встречные движения назад ногами и руками, стараясь хорошо прогнуться. Повторить 6–8 раз.

2. Лечь на живот, руки вверх, ноги хорошо закрепить (или партнер держит за ноги). Прогнуться 5–7 раз.

3. Принять положение упор, лежа на согнутых руках. Выпрямить руки, прогнуться так, чтобы бедра касались земли. Повторить 5–8 раз.

Ног

1. Бег в гору с высоким подниманием бедра в среднем и быстром темпе. Обращать особое внимание на выпрямление опорной ноги.

2. Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком (по глубокому снегу, по воде), с отягощением и без него, на месте и с незначительным продвижением вперед, в различном темпе.

3. Бег прыжками по мягкому грунту (опиловочная дорожка, песок, торфяной грунт) в различном темпе, в гору, по ступенькам лестницы вверх. Следует обращать внимание на законченность движений при отталкивании.

4. Прыжки на прямых ногах. Поочередное отталкивание правой и левой ногой производится за счет сгибания и разгибания в голеностопных суставах. Выполняется в медленном и среднем темпе с незначительным продвижением вперед по мягкому грунту. При этом следует обращать внимание на отталкивание только стопой с максимальным сгибанием ноги в коленном суставе.

5. Прыжки на одной ноге. Мощно отталкиваясь ногой, продвигаться вперед. При этом следить, чтобы руки работали, как при беге. Дистанция 15–30 м.

6. Упражнение для укрепления мышц задней поверхности бедра. Лежа на животе, партнер держит ноги за голеностопные суставы. Медленно поднимать туловище назад до положения, стоя на коленях и медленно возвращаться в исходное положение. Выполняя упражнение, следить за подниманием прямого туловища (можно прогнувшись).

7. Упражнение для укрепления мышц передней поверхности бедра. Стоя на коленях, медленно наклоняться назад до касания головой пола и медленно выпрямляться до исходного положения (рис. 81).



Рисунок 81.

8. Из основной стойки сделать на три такта пружинистые приседания, на четвертый такт вернуться в исходное положение. Повторить 12–15 раз.

9. Из основной стойки, руки за спиной, присесть на носках (ноги сомкнуть, спину прогнуть, вперед не наклоняться). Повторить 10–12 раз.

10. Из основной стойки присесть поочередно то на одной, то на другой ноге. Повторить 6–8 раз.

11. В приседе прыжки вперед, назад, в стороны.

12. Встать с партнером друг к другу спиной, взяться за руки и сделать глубокий присед. Повторить 6–8 раз.

13. Зажать ступнями мяч (футбольный или набивной) и выполнить прыжки вперед или в стороны.

14. Лечь на спину и подтягивать к груди колени. Отбивать ногами мяч, который набрасывается верхом. После 6–8 попыток поменяться ролями с партнером.

15. Из основной стойки присесть с отягощением (гантели, набивной мяч, мешочки с песком) с последующим быстрым выпрямлением.

16. Выполнять ногой броски набивного мяча.

17. Удары по мячу ногой на дальность.

5.5. ВЫНОСЛИВОСТЬ

Выносливость – это способность организма продолжительное время выполнять физическую работу в условиях игровой деятельности. Выносливость во многом определяется не только функциональными возможностями организма, но и рациональной техникой игрока, его волевыми качествами.

Развитие этого физического качества происходит на протяжении всего школьного периода, за исключением периодов с 12 до 13 лет и с 15 до 16 лет. Заметно возрастает выносливость с 13 до 15 лет, а наиболее интенсивно – с 16 до 17 лет.

Выносливость можно развивать тогда, когда во время тренировки организм занимающегося доводится до состояния утомления. Основными средствами воспитания общей выносливости являются бег в равномерном темпе, сочетание бега с ходьбой, плавание, езда на велосипеде. В то же время сама игра в футбол прекрасно развивает это качество. Объем и интенсивность упражнений на выносливость целесообразно регулировать интервалами отдыха, ориентируясь на показатели пульса. Число ударов сердечных сокращений в минуту не должно превышать 190. Длительность интервала отдыха при пробежке коротких отрезков (30–80 м) может быть от 1 до 1,5 мин. При пробежке от 150 до 250 м интервал увеличивается до 3–4 мин.

Запомните, что в результате выполнения в течение длительного времени подобных упражнений заметно улучшается деятельность органов дыхания и кровообращения, а также увеличивается общая сила мышц и улучшается координация движений. А с помощью игровых упражнений с мячом развивается специальная выносливость, необходимая для решения игровых проблем в ходе матча.

У п р а ж н е н и я

Без мяча

1. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой в течение 20–40 мин.

2. Бег в чередовании с ходьбой: 100 м – ходьба медленная, 300 м – бег медленный, 100 м – ходьба ускоренная, 300 м – бег в среднем темпе, 50 м – резкое ускорение.

3. Игра в баскетбол.

4. Плавание.

5. Участие в разнообразных подвижных играх.

С мячом

1. Ведение мяча в равномерном темпе на расстоянии 50–60 шагов.

2. Ведение мяча от одних ворот до других с последующим ударом по воротам с расстояния 15 шагов. После удара – вновь ведение, но уже к другим воротам. Упражнение выполняется на поле уменьшенных размеров. Повторить 3–4 раза.

3. Набрасывать мяч партнеру так, чтобы он в прыжке ударом головой отправлял мяч назад. Расстояние между партнерами 4–5 шагов. После 20–25 раз поменяться ролями.

4. Встать в 6–7 шагах от партнера, продвигаться вперед на расстояние 50–60 шагов, на ходу передавая друг другу мяч.

5. Игра «Отбери мяч». На поле обозначается четырехугольник 10x20 шагов. Вести мяч по четырехугольнику, стараясь, чтобы партнер как можно дольше не мог отобрать мяч. После отбора мяча партнеры меняются ролями.

6. Игра «Точная передача». В каждой команде равное число играющих (4–6 человек). По жребию одна из команд начинает игру. Игроки этой команды стараются сделать друг другу как можно больше передач, чтобы мяч не перехватили соперники. За каждую передачу команде начисляется одно очко. По истечении установленного времени команды меняются ролями. Если соперники перехватили мяч, одно очко начисляется им, а мяч вновь передается команде, которая выполняет передачи. В итоге победа присуждается команде, набравшей больше очков.

7. Игра «На полполя». В составах команд по 6 человек. Команды играют без вратарей. Ворота изготавливаются из стоек шириной 3 м. Игроки играют 3 периода с паузами для отдыха 2 мин. Продолжительность каждого периода – 8 мин.

8. Игра «На все поле». В составах команд по 9 игроков. Они играют на стандартном поле два тайма — по 25 мин. каждый.

Итак, вы познакомились с упражнениями, которые развивают у занимающихся определенные физические качества. Их можно использовать в своих тренировках. После ряда таких упражнений рекомендуется применять **упражнения на расслабление.**

1. Встряхивание рук с опусканием их вниз и наклоном вперед из исходного положения руки вверх.

2. Встряхивание ног, согнутых в коленных суставах, лежа на спине. Упражнение можно делать с партнером.
3. Встряхивание рук, отведенных в стороны.
4. Махи расслабленной ногой вперед и назад с подскоками на другой ноге.
5. Встряхивание ноги, выполняющей движения в различных плоскостях, в исходном положении, стоя в упоре на другой ноге.
6. Расслабленные движения рук вперед и назад из положения одна рука спереди, другая сзади.
7. Расслабленные движения рук скрестно перед собой с отведением их в стороны.
8. Опускание расслабленных рук через стороны вниз с наклоном туловища вперед и скрестным движением рук перед собой.
9. Маховое движение расслабленной ногой вперед и назад.
10. Встряхивание ног, поднятых вверх, из исходного положения, лежа на спине.
11. Встряхивание ног, поднятых вверх, в стойке на лопатках с поддержкой туловища руками.
12. Поочередные подскоки на одной и другой ноге со встряхиванием свободной ноги, туловища и опущенных вниз рук.
13. Повороты туловища влево и вправо с расслабленными движениями обеих рук назад.
14. Встряхивание руки с помощью партнера, держащего ее за кисть в горизонтальном положении (или держащего руку у локтевого сустава в вертикальном положении).
15. Встряхивание ноги с помощью партнера (удерживающего ее за голеностопный сустав) из исходного положения лежа на спине.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Футбол – очень интересная игра, но тот, кто хочет посвятить себя футболу должен знать, что футбол – ещё и очень трудная игра. Доступность этой игры, простота инвентаря и оборудования, огромная эмоциональность, разнообразие игровых ситуаций, необходимость проявления в них большой воли и мужества, делает футбол важным средством физического воспитания. Игра в футбол позволяет без больших материальных затрат достигать высокой степени физической подготовленности, развивать силу, быстроту, выносливость, ловкость и многие другие двигательные способности.

Чтобы стать хорошим футболистом, необходимо освоить различные технические приемы и понять основы практических взаимодействий с партнером.

В данном пособии изложены основы подготовки футболистов: передачи, остановки, удары по мячу головой и ногой. Так же изложена теория подготовки индивидуальных и групповых взаимодействий футболистов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Годик М. Физическая подготовка футболистов. – М.: Человек, 2009. – 272 с.
2. Лапшин О. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
3. Плон Б. 40 игр и игровых упражнений в футбольной тренировке. – М.: «Терра-спорт», 1998. – 48 с.
4. Плон Б. Новая школа в футбольной тренировке. – М.: «Терра-спорт», 2003. – 240 с.
5. Рымашевский Г. и др. Комплексный контроль подготовленности высококлассных футболистов. – Минск, 1999. – 80 с.
6. Сучилин А. и др. Построение и содержание учебного процесса по футболу со студентами-заочниками физкультурных вузов. – Волгоград, 1996.
7. Тюленков С., Губа В., Прохоров А. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов. – Смоленск, 1998. – 116 с.
8. Футбол. Учебник для институтов физкультуры. / Под ред. М. Полишкиса и В. Выжигина. – М.: ФОН, 1999. – 254 с.
9. Харви Д. и др. Футбол для начинающих. практический курс. – М.: АСТ «Астрель», 2001. – 264 с.
10. Цирик Б., Лукашин Ю. Азбука спорта. Футбол. – М.: ФиС, 1999. – 294 с.
11. Чирва Б., Голомазов С. Методика тренировки «Техника реализации стандартных положений». – М.: СпортАкадем Пресс, 2000.
12. Чирва Б., Голомазов С. Методика тренировки техники игры головой. – М.: СпортАкадем Пресс, 2000.
13. Чирва Б., Голомазов С. Футбол. Теоретические основы совершенствования. – М.: СпортАкадем Пресс, 2000.
14. Шамардин А., Савченко В. Футбол. Учебное пособие. – Днепропетровск. – 1997. – 238 с.
15. Эдом Х., Осборн М. Играем в футбол. – М.: Махаон, 1998. – 32 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
I. Основные технические приемы футбола.....	4
1.1. Удары по мячу.....	5
1.2. Остановка мяча.....	6
1.3. Игра головой.....	10
1.4. Обводка.....	12
1.5. Игра вратаря.....	13
II. Работа в группах.....	18
III. Организация занятий.....	30
IV. Оценка подготовленности и выводы.....	37
V. Физическая подготовка.....	39
5.1. Ловкость.....	41
5.2. Гибкость.....	42
5.3. Быстрота.....	46
5.4. Сила.....	49
5.5. Выносливость.....	53
Заключение.....	56
Литература.....	57