

МБУ ДО ДЮСШ г. Вязьмы Смоленской области

План-конспект занятия учебно-тренировочной группы 5-го года обучения

Тренер-преподаватель – Леоненко Артур Николаевич

Возраст занимающихся: 15 – 17 лет

Продолжительность занятия: 90 минут

Тема занятия: тактическая подготовка - тактика игры в атаке

Цель занятия: комбинация «скрещивание»

Задачи:

- Объяснить важность наигранных комбинаций
- Показать несколько наигранных комбинаций «скрещивание» на макете футбольного поля
- Закрепить наигранные комбинации в упражнениях и игровой форме
- Указать на имеющиеся ошибки, способы их устранения

Тип урока: тренировка на открытом воздухе

Формы и методы работы: игровая, объяснение, показ (целостный и расчлененный метод).

Инвентарь и оборудование: поле для мини-футбола с воротами 2х3 м и сетками, 4 переносных футбольных ворот 0,8х1,2 м, футбольные мячи № 5 (5-6 шт.), фишки и конусы.

Используемые педагогические технологии:

- работа с группой;
- дифференцированный подход.

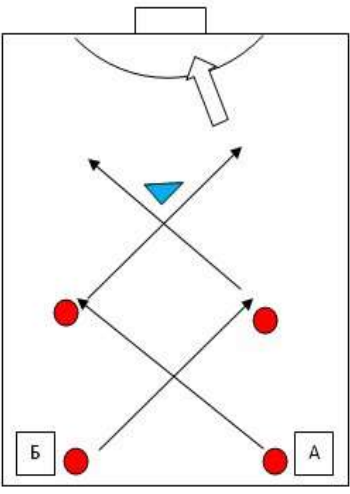
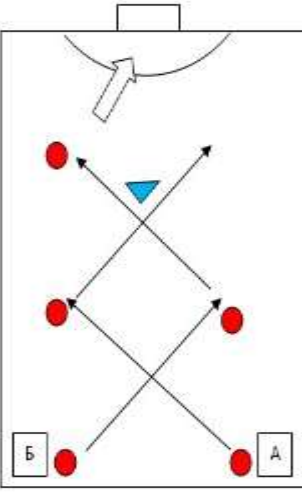
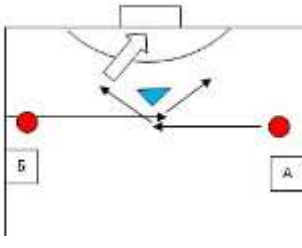
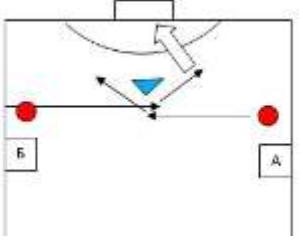
Алгоритм действия:

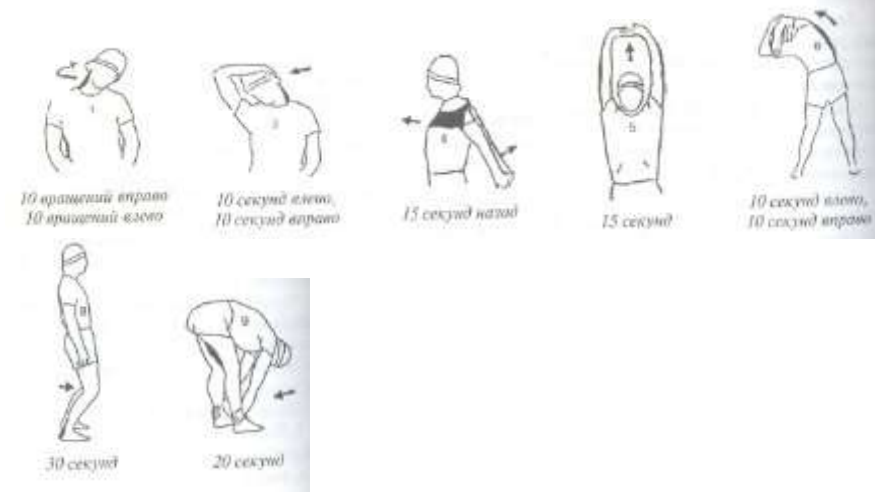
- Построение группы, объяснение цели и задач тренировки;
- Разминка, подводящие упражнения;
- Объяснение важности наигранных комбинаций
- Показ нескольких комбинаций на макете футбольного поля;
- Закрепление комбинаций в упражнениях и игровой форме;
- Разбор ошибок, советы по устранению ошибок, рефлексия.
- Заминка

Дата проведения: 17 мая 2018.

Частичные задачи	Содержание урока	Дозировка	Примечания
I.Подготовительная часть 16 мин			
Организация занимающихся	1.Построение, сообщение цели и задач тренировки	1 мин	Обратить внимание на внешний вид
Разминка	1.Ходьба по периметру футбольного поля (поочередно: обычная, на носках, на пятках, «гусиным шагом»)	3 мин	Руки на поясе
	2.Бег в медленном темпе	3 мин	Обращать внимание на правильное дыхание, легкость бега на носках, следить за осанкой
	3. Бег с высоким подниманием бедра	2x8 м 3 мин.	Выполняется из положения стоя в шеренге, дистанция между занимающимися 2-3 м
	4. Бег с захлестом голени	2x8 м 3 мин.	То же самое
	5.Челночный бег 2x30 м	3 мин.	Из положения стоя в колонне поочередно
II.Основная часть 69 минут			
Подводящие упражнения	1.Передачи мяча в парах и тройках в 1-2 касания	7 мин	
Обучение комбинации «скрещивание»	1.Объяснить суть комбинации	7 мин	Комбинация может применяться на любом участке поля, но наиболее эффективна вблизи

			ворот соперника. При правильном исполнении защитникам непросто понять, у кого из нападающих останется мяч
	2. Показать несколько вариантов комбинации на макете: а) при движении игроков навстречу друг другу; б) при движении игроков под углом друг к другу	5 мин	Обратить внимание на то, что преимущество имеет игрок, движущийся без мяча.
Упражнения для разучивания комбинации «скрещивание»	1. Комбинации при движении игроков под различным углом друг к другу: а) игрок Б без мяча оставляет мяч партнеру; б) игрок Б без мяча подхватывает мяч у партнера	15 мин	Сначала выполняется без противодействия, затем с пассивным сопротивлением защитников

			
	<p>2. Комбинации при движении игроков навстречу друг другу: а) игрок Б без мяча оставляет мяч партнеру; б) игрок Б без мяча подхватывает мяч у партнера</p>	<p>15 мин</p>	<p>Сначала выполняется без противодействия, затем с пассивным сопротивлением защитников. Игрок с мячом ведет мяч дальше от соперника ногой</p>
			
	<p>3. Игра 5x5 с закреплением комбинации «скрещивание»</p>	<p>20 мин</p>	<p>Игроки делятся на 2 группы и занимаются на разных воротах</p>
<p>III. Заключительная часть 5 мин</p>			
<p>Заминка</p>	<p>1. «Стретчинг» - повышение эластичности мышц, сухожилий, связок и</p>	<p>3 мин</p>	<p>Упражнения должны выполняться правильно и точно. Необходима</p>

	суставных сумок		максимальная концентрация на нагружаемую группу мышц. Обязательно статическое растягивание
 <p> <i>10 вращений вправо, 10 вращений влево</i> <i>10 секунд влево, 10 секунд вправо</i> <i>15 секунд назад</i> <i>15 секунд</i> <i>10 секунд влево, 10 секунд вправо</i> <i>30 секунд</i> <i>20 секунд</i> </p>			
	2.Подведение итогов занятия, домашнее задание. Рефлексия	2 мин	