

Методические рекомендации

тренера-преподавателя Терешина Михаила Валерьевича на тему:

«Техника работы с мячом».

1) обучение техническому элементу «приема и передачи внутренней части стопы» для юного футболиста.

Обучение техническим приемам проводится в следующей последовательности: общее ознакомление с приемом; разучивание приема в упрощенных условиях; разучивание приема в усложненной обстановке; закрепление приема.

Ознакомление с техническими приемами может проходить с помощью самых разнообразных методов. Однако ведущими среди них являются объяснение и показ. С помощью объяснения тренер добивается создания у юных футболистов правильного представления о структуре изучаемого приема, сосредоточивая при этом их внимание лишь на основном и опуская все тонкости и детали данного движения. При ознакомлении занимающихся с ударом внутренней стороной стопы основное внимание сосредоточивается на главном (то есть положение стопы бьющей ноги, которая сильно разворачивается носком наружу). Чтобы усилить эффективность объяснения, рекомендуется применять образность сравнений.

Порядок объяснения может быть таким: сначала тренер показывает прием, затем акцентирует внимание на его сущности и в заключение раскрывает его тактические возможности.

Разучивание технических приемов осуществляется с помощью целостного и расчлененного методов. Целостный метод будет ведущим при разучивании большинства приемов.

К применению расчлененного метода необходимо прибегать в тех случаях, когда занимающиеся, изучая прием в целостном виде, допускают грубые ошибки. В этом случае следует правильно вычлнить искажаемый элемент движения и упражняться над его правильным исполнением.

Усложнение выполнения технических приемов осуществляется в следующей последовательности: на месте, в движении при пассивном, а затем активном сопротивлении соперника, в подвижных играх, игровых упражнениях, учебных

играх. При этом выполнение приемов на месте не следует затягивать во времени, так как это в основном подчинено одной цели - созданию у занимающихся первичного представления о структуре движения. После апробирования приема на месте необходимо сразу же перейти к выполнению его в движении.

Закрепление технических приемов осуществляется с помощью многократного выполнения упражнений в подвижных играх, игровых упражнениях, максимально приближенных к игре, в учебных и календарных играх, в которых каждый участник получает конкретные задания.

2) обучение техническому элементу «ведение мяча» для юного футболиста.

Игрокам следует показать, что ведение мяча требует использования всех частей стопы – внутренней, наружной, подъема, пятки, носка, - а затем поставить их в ситуации, в которых им разрешается экспериментировать. Не бойтесь обманных финтов в юном возрасте. Игроков нужно включать в дриблинговые упражнения, которые вынуждают их менять скорость, направление, а при ударе по мячу сохранять равновесие.

Упражнение 1.

У каждого должен быть свой мяч. Площадка ограничена стойками или кеглями. Игра ведется внутри площадки сразу всеми игроками. Сначала они двигаются по площадке, ведя мяч как им нравится. По команде тренера игрок должен остановить мяч той частью тела, которую тренер выкрикивает (например: - Колено! Подошва! Нос! Локоть!). Пусть они на нем посидят, покружатся или побегают вокруг него. Чем бестолковее, тем лучше!

Упражнение 2.

ТОП - ТАНЕЦ. ПО команде тренера (свисток) игроки чередуют касание мяча подошвой обеих ног попеременно. Когда они уловили ритм, следует приказ сделать поворот на 180°, удерживая ногу на мяче.

Упражнение 3.

БЕГ ЗМЕЙКОЙ. Игроки ведут мяч, следуя за направляющим игроком, стараясь идти точно по следу. Меняйте ведущего игрока (все игроки должны быть с мячами).

Упражнение 4.

ВЕДЕНИЕ МЯЧА С УСКОРЕНИЕМ. Медленное ведение мяча 10 метров. Спринт – 10 метров с ведением мяча. Принять мяч на подъем и ударить, чтобы он взлетел как можно выше. Повтор 5 раз.

Упражнение 5.

КРАБЫ. Площадка ограничена стойками. Половина игроков садится на пол. Двигаться можно только животом кверху, опираясь на руки, ноги и спину. Их цель выбить мяч с площадки. Ведущие подают мяч и, забрав выбитые мячи, возвращаются на площадку. Меняются ролями.

Упражнение 6.

КРАСНЫЙ СВЕТ - ЗЕЛЕНый СВЕТ. Игроки ведут мяч как и куда хочется в свободном пространстве. На команду тренера: «Зеленый свет!» игроки начинают ведение мяча. На команду «Красный свет!» должны остановиться вместе с мячом. Меняйте интервал времени между приказами.

Упражнение 7.

КТО ЛИШНИЙ? (обмен мячами). Игроки ведут мяч в ограниченном стойками пространстве, пока тренер не скажет: «Меняемся!». В этот момент надо остановить свой мяч и постараться завладеть мячом соседа. Чтобы это упражнение было более интересным, после каждой команды выбрасывайте по мячу. Таким образом, дети вынуждены все время быть на чеку и двигаться быстрее.

Упражнение 8.

ИГРА В НОМЕРА. Игроки водятся на ограниченной стойками площадке, пока тренер не выкрикивает цифру (например, 2,3,4, и т.д.). При этой команде игроки бросают свой мяч и образуют группу из такого же количества людей, какая цифра названа цифра. Те, кто не организовался в группы, должны понести шуточное наказание (например, сделать зарядку).

3) обучение техническому элементу «передача мяча» для юного футболиста.

Игрокам нужно показать какой частью стопы осуществляется передача мяча – внутренней, внешней, подъемом, пяткой, носком, - затем переходить к упражнениям, которые позволяют им экспериментировать. В возрасте от 8 до 10 лет не ждите осуществления запутанных передач. У этой возрастной группы нет чувства пространства, которое позволило бы им создавать игровые комбинации вместе друг с другом, тем более групповые комбинации. Позвольте им наслаждаться игрой. И постепенно они поймут все прелести хорошей передачи.

Упражнение 1.

БЫСТРАЯ ПЕРЕДАЧА. Попросите игроков делать как можно больше передач во время движения с мячом по ограниченной площадке. Установите лимит времени и повторите. Побейте свой рекорд.)Выполняйте в парах).

Упражнение 2.

ФУТБОЛЬНЫЙ ГОЛЬФ. Проложите курс стойками (кеглями) и попросите игроков подсчитать количество передач, которое потребуется, чтобы пройти весь маршрут, поразив каждую мишень (кегли, стойки) последовательно. Повторите и побейте свой рекорд.

Упражнение 3.

ФУТБОЛЬНЫЙ КРИКЕТ. Участвуют два игрока. Один игрок устанавливает три кегли, а другой старается сбить их с расстояния от 3 до 10 метров. Поменяйтесь ролями и продолжайте передачи.

Упражнение 4.

ОХОТА НА ИНДЮКОВ. Расстанавливаются 12 кеглей на большой площади. Объясните игрокам, что они собираются на охоту за индюками. Индюки – кегли. Попросите их подсчитать индюков, которых они подстрелят. Кеглю, которую сбили, пусть тут же устанавливают на место.

Упражнение 5.

ПЕРЕДАЧА ЧЕРЕЗ МОСТ. Половина игроков принимает положение моста (наклоняются вперед, упираются руками в пол, чтобы образовалась арка). Другие игроки ведут свои мячи и осуществляют передачу через любой «мост» по желанию. Однако игрок должен проползти под каждым мостом, через который он осуществил передачу.

Упражнение 6.

ДВОЕ ПРОТИВ ОДНОГО. Два игрока передают друг другу мяч, перемещаясь вокруг третьего любым понравившимся способом, третий им мешает. Меняйте центрального игрока.

Упражнение 7.

ТРЕНИРОВКА У СТЕНЫ. Разверните детей вдоль стены. Пусть подадут мяч на стену и принимают отскочивший мяч. Повторять пока не надоест.

4) обучение техническому элементу «прием мяча» для юного футболиста.

Умение амортизировать силу летящего мяча и направить его в нужном направлении – это искусство, которое требует многих лет упорной работы. На первой ступени обучения приему мяча мы должны подчеркивать, как важно расслабиться в момент получения мяча. Если тело при получении мяча направлено в момент соприкосновения с ним, то мяч не отскакивает сразу. Игроков нужно, во-первых, научить не бояться мяча. Во-вторых, они должны научиться расслабляться, как только войдут в соприкосновение с мячом. Техника игры требует, чтобы игроки учились расслабляться и быть постоянно в движении.

Основные принципы приема мяча:

1. Поставьте принимающую часть тела на пути мяча.
2. Пусть мяч коснется принимающей части тела.
3. В момент удара расслабьтесь и подайтесь назад принимающей частью тела. Позаботьтесь о том, чтобы поставить игроков в ситуации, когда они должны принимать мяч ногой (внутренней частью стопы, внешней, подъемом, подошвой), бедром и грудью.

Упражнение 1.

Начните с того, что подавайте руками мяч на различные тренируемые части тела. Следует делать это в движении. Как только дети научатся принимать мяч, можно начинать усложнять упражнения (время, скорость, соперники, пространство). Следующие упражнения помогут развивать жесткое касание, необходимое для контроля мяча.

Упражнение 2.

СОЛО ДЛЯ ОДНОГО. Попросите детей подбросить мяч вверх и принять его той частью тела, которую вы назовете. Превратите это в игру, придумав шуточное наказание для тех, кто не контролирует мяч.

Упражнение 3.

В ПАРАХ. Работая в парах, мяч подают рукой к ноге, бедру, груди друг друга, меняясь.

Упражнение 4.

ВТРОЕМ. Поставьте одного игрока в центре между двумя другими. Первый игрок подает мяч на один из участков тела второго (бедро, грудь, ступня), который принимает мяч и передает его третьему этой частью тела. Повторяйте туда и обратно.

Упражнение 5.

БЫК В КОЛЬЦЕ. Поставьте одного игрока в центр между четырьмя. У всех четверых в руках мячи. Игроки за пределами площадки подают по очереди мяч то рукой, то ногой (в зависимости от ситуации) игроку в центре. Центральный игрок принимает и отдает мяч назад подающему.

Упражнение 7.

ПРИНЯЛ МЯЧ И ВПЕРЕД. Половина команды с мячами выстраивается в шеренги. Они будут подавать мяч к ноге, бедру или груди движущегося игрока. Вторая половина переходит от одного игрока к другому, действуя по схеме: прими мяч, передай назад и продолжай с новым игроком. Скорость регулируется в зависимости от «продвинутости» группы.