

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа»  
городского округа ЗАТО Фокино

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА  
ТЕМА: ОРГАНИЗАЦИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ (РАЗМИНКИ) ФУТБОЛИСТОВ  
10-12 лет

Подготовил  
тренер-преподаватель  
по игре футболу  
Матюхин Сергей Иванович

2025 год  
Фокино

Ни одна тренировка не должна начинаться без предварительной подготовки. Футбол - игра, которая задействует внушительные ресурсы организма и требует серьезной физической подготовки. Поэтому наличие правильной и полноценной разминки - обязательное условие как для матча, так и для обычной тренировки. Иначе вы увеличиваете риск получить травму .

Как правило, разминка состоит из нескольких частей:

- разогрев;
- разминка суставов;
- растяжка мышц и связок;
- разработка голеностопа.

Разогрев - начинается с обычной пробежки в среднем темпе (5-10 минут). Средний темп у каждого свой - главное, чтобы вы не ощущали отдышку. К слову, бег и беговые упражнения являются большой и очень важной частью тренировочного процесса. Поэтому разминка стандартно начинается с пробежки. Далее следуют беговые упражнения, их также называют СБУ. Это комплекс таких упражнений, как приставной шаг, бег с захлестом голени, бег со скручиванием корпуса, олений бег, махи бедром, бег с выпрыгиванием и тд. Выполняются они на расстоянии 15-20 метров примерно по 2 минуты на каждое упражнение.

Разминка суставов - очень важный элемент разминки, который необходимо выполнять перед любой тренировкой. Разминать суставы надо не спеша, плавно, без резких движений. Лучше начинать с головы и постепенно спускаться вниз.

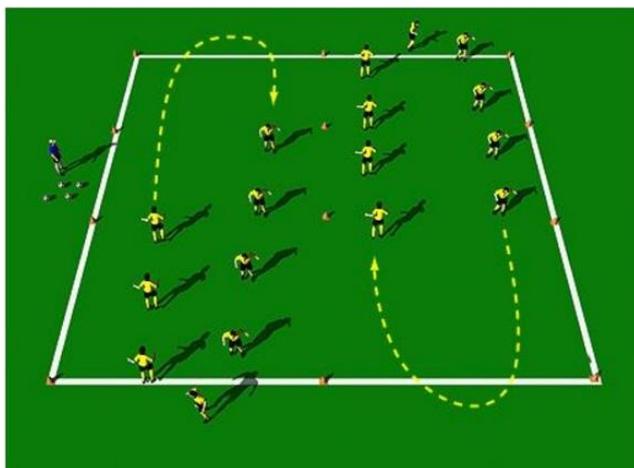
Растяжка - только после хорошего разогрева можно приступать к растяжке. Начинайте с глубоких наклонов к прямым ногам - так вы растягиваете заднюю поверхность бедра. Затем следует растянуть приводящие мышцы бедра и переднюю поверхность бедра.

Разработка голеностопа - голеностоп выполняет важнейшие функции в игре. Поэтому в конце разминки обязательно уделяем внимание этой части: работаем отдельно с каждым суставом, затем сравниваем степень подвижности и амплитуды движений одной и другой стопы.

Хорошая разминка позволяет психологически подготовить футболиста к тренировке или матчу. Длительность разминки зависит от подготовки спортсмена и в среднем составляет 20-40 минут.

## Динамическая растяжка

Разминка перед игрой начинается с динамической растяжки. Все упражнения выполняются во время перемещения по сетке и обратно, темп и ритм постоянно задает тренер или капитан. После завершения этого этапа игроки в течение 2 минут индивидуально работают над статической растяжкой, удовлетворяя свои личные потребности



Динамическая растяжка занимает 15 минут:

- 1) Разминочный бег
- 2) Касания пяток
- 3) Касания коленей
- 4) Касания коленей и пяток
- 5) Руки назад, вперед и хлопки в ладоши
- 6) Бедро, грудь, голова
- 7) Шаг в сторону вперед
- 8) Высокие удары ногами
- 9) Повороты туловища
- 10) Кариока (динамическое упражнение, направленное на улучшение координации, подвижности и выносливости. Оно выполняется путем бокового движения с последовательным перекрещиванием одной ноги перед другой, а затем за ней, имитируя бег с перешагиванием и укрепляя мышцы кора и ног)
- 11) Развороты в стороны
- 12) Внутренние ноги
- 13) Махи в стороны
- 14) Бедро, Бедро, Пятка, Пятка
- 15) Шаги назад
- 16) Растяжка

Работа с мячом и последовательность быстрых реакций

Вся группа теперь работает в гораздо более узкой области. Все упражнения выполняются во время перемещения по сетке и обратно, темп и ритм постоянно задает тренер или капитан. Темп начинается медленно, но затем быстро ускоряется, чтобы как можно скорее соответствовать темпу. Игроки должны разговаривать и подбадривать друг друга, чтобы подготовить к игре не только свой разум, но и свое тело



Работа с мячом, и быстрая реакция занимают 5–10 минут:

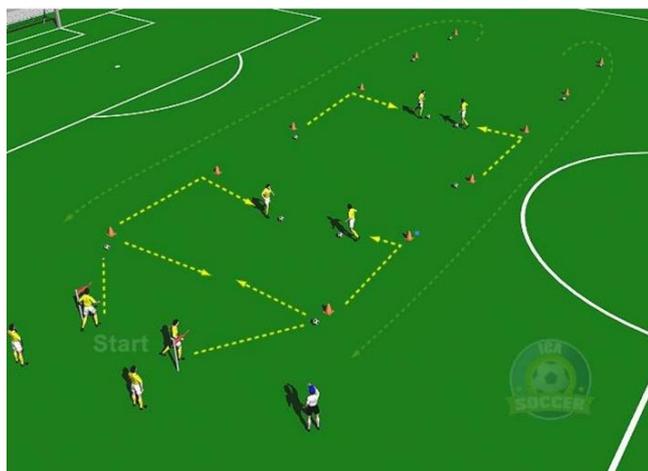
- 1) Пас и следование
- 2) Пас «Одно касание» Следование
- 3) Пас «Два касания» Следование
- 4) «Отдача и движение «1 касание»»
- 5) Двойное «Дай и иди»
- 6) Ведение и захват мяча
- 7) Ведение в темпе
- 8) Быстрый пас на 2 ярда.

Темп начинается медленно, но его необходимо как можно быстрее увеличить до «максимального» усилия. Ищите лидера в групповых разминках. Посмотрите, что игроки мотивируют других во время разминки.

Цели упражнения: Это хорошая схема, позволяющая разнообразить разминку. Схема включает в себя бег трусцой, бег назад, спринт и динамическую растяжку. Весь круг должен занимать не более 15 минут. Подготовка поля Площадь всей команды 30 x 20 ярдов Конусы  
Рекомендации по коучингу: Для начала игроки делятся на две равные группы. Каждая группа стоит лицом к линии маленьких конусов. По команде тренера игроки выполняют различные упражнения через линию конусов, а затем бегут назад к противоположной линии. Последовательность, следующая; Игроки начинают с высоких шагов между каждым конусом, бегут назад к противоположным конусам. Игроки начинают с двойных шагов между каждым конусом и бегом назад к противоположным конусам. Игроки начинают с зигзагов между каждым конусом и бегут назад к противоположным конусам. Игроки начинают с входов и выходов между каждым конусом, бегут назад к противоположным конусам. Игроки начинают с ударов коленом между каждым конусом и бегом назад к противоположным конусам. Игроки образуют плотный круг на внутреннем квадрате. Как Рыба в пруду. По команде тренера игроки бегают по снаружи маленького конуса и обратно на большую площадь. Последний игрок делает 5 отжиманий

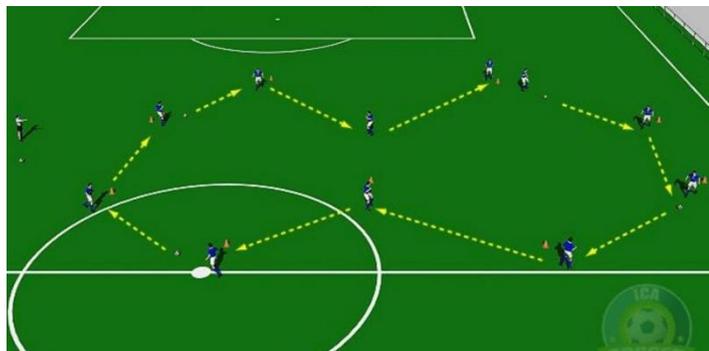


Цели упражнения: Это отличная альтернатива разминке игроков с помощью мяча. В этой разминке используются разнообразные маневры ведения, финты и смена направления. Бег трусцой и динамическую растяжку можно легко совместить, проявив немного воображения. Подготовка поля Вся команда Площадь 30 x 50 метров. Конусы Подача шаров (в каждый конус кладется шарик.) Рекомендации по коучингу: Игроки делятся на пары. Пары по очереди выполняют следующие упражнения; (очень важно оставить мяч «мертвым» в конусе для следующей пары). 2 игрока бегут к первым конусам, берут по мячу каждый, ведут мяч к противоположному конусу, повторяют действия к следующему конусу, продвигаясь вниз по серии конусов. Игроки бегут обратно за пределы конусов. 2 игрока бегут к первым конусам, берут по мячу, ведут мяч прямо на партнера, выполняют движение ножницами, повторяют следующий конус, продвигаясь вниз по серии конусов. Игроки бегут обратно за пределы конусов. 2 игрока бегут к первым конусам, берут по мячу каждый, ведут мяч прямо к партнеру, выполняют движение «вращение» или «вращение Марадоны», повторяют действия на следующем конусе, продвигаясь вниз по серии конусов. Игроки бегут обратно за пределы конусов. 2 игрока бегут к первым конусам, берут каждый по мячу, выполняют пол-оборота, повторяют то же самое на следующем конусе, спускаясь вниз. серия конусов. Игроки бегут обратно за пределы конусов. 2 игрока бегут к первым конусам, берут по мячу каждый.



Цель практики: Эта практика задумана как простое упражнение на пас, которое можно использовать в любой разминке или перед тренировкой перед пасом. Подготовка поля: Используйте всю команду. Конусы устанавливаются на расстоянии 10 метров друг от друга. (см. схему выше). Используйте по 1 мячу каждый второй игрок. Тренерские моменты: Игроки передают мяч «по часовой стрелке» от конуса к конусу. После передачи мяча следующему игроку он должен быстро добежать до следующего конуса. Эффективно обходим все конусы.

Ограничьтесь «2 касаниями». По команде тренера игроки меняют направление, не прерывая темпа упражнения. Подчеркните быстрые пасы! Используйте внутри и снаружи стопы. Работайте 10 минут. Прогрессия – игра «в одно касание». Другой вариант: игроки ведут мяч в конус

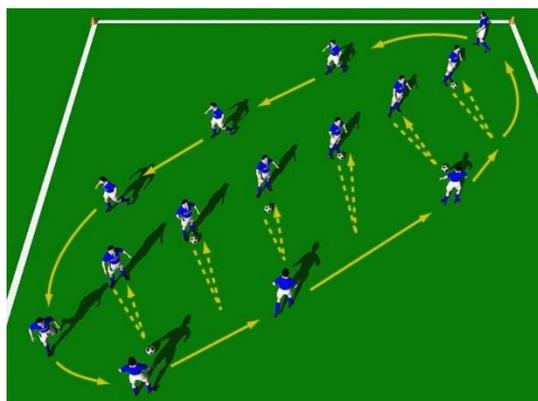


Цели упражнения: Эта разминка обычно используется в качестве предматчевой подготовки, когда игроки работают парами по ширине поля. Подготовка поля Вся группа Половина поля Рекомендации по коучингу: Вся группа работает парами по ширине поля. Тренер (или, в некоторых случаях, капитан команды) находится впереди группы и задает ритм и темп упражнения. Тренер начинает с медленного бега трусцой, а затем выполняет следующую последовательность действий. • Начните с медленного бега по периметру половины поля. • 1. Разминка. Пробежка. • 2. Прикосновения пятками • 3. Прикосновения коленей • 4. Прикосновения коленей и пяток. • • • 5. Руки на груди назад, вперед и хлопок. 6. Бедро, грудь, голова. 7. Шаг вперед



Цели упражнения: Эта разминка помогает игроку подготовиться к тренировке. Это сочетание динамичных движений и легкой работы с мячом. Подготовка поля Вся группа разделилась на пары Площадь 20 x 20 ярдов Конусы или флажки Поставка мячей Рекомендации по коучингу: Последовательность разминки: Передавайте мяч вперед и назад «в одно касание». Бегите на месте, отбрасывая мяч назад. Хорошие движения рук. Ритмично! Бегите на месте, контролируя мяч бедром и нанося удары противоположной ногой. Бегите на месте, контролируя мяч бедром и нанося удар назад той же ногой. Бегите на месте, прыгая, чтобы контролировать мяч грудью и лететь назад. Бегите вперед, коснитесь мяча рукой, бегите назад и ударьте по мячу головой (ноги от земли). Мяч головой (ноги от земли) на большее

расстояние. Прыгайте на месте. Передавайте мяч вперед и назад, двигайтесь вперед, чтобы встретить мяч, отдавайте пас и бегайте назад



Тренер стоит в центре центрального круга, игроки - по периметру. Тренер инструктирует игрока выполнять различные динамические растяжки. Игроки выполняют эти растяжки, двигаясь к тренеру, а затем отступая к краю круга, все по команде тренера. Динамическая растяжка занимает 15 минут. 1. Разминочный бег 2. Касания пяток 3. Касания коленей 4. Касания коленей и пяток 5. Руки назад, вперед и хлопки в ладоши 6. Бедро, грудь, голова 7. Шаг в сторону вперед 8. Высокие удары ногами 9. Повороты туловища 10. Кариока 11. Развороты в стороны 12. Внутренние ноги 13. Махи в стороны 14. Бедро, Бедро, Пятка, Пятка 15. Шаги назад 16. Растяжка



1. По команде тренера; оторваться от земли и дать товарищу по команде «дай пять». 2. По команде тренера; прыжок «плечом к плечу» с товарищем по команде. 3. По команде тренера; «спринт, описывающий узкий круг» вокруг товарища по команде. 4. По команде тренера; встать обеими ногами «на белую линию» 5. По команде тренера; последним «преклонить колени». Укажите ногу. 6. По команде тренера; последним отметившим номер 6 и т. д. Выберите номер. 7. По команде тренера; составить группу из 6 и т. д. Укажите количество. 8. По команде тренера; игроки притворяются и бегут на 5 ярдов (как рыба в пруду) Используйте свое воображение в качестве тренера. Добавьте к разминке свои собственные веселые упражнения



1. Губа В. Методология подготовки юных футболистов: учеб.-метод. пособие / В. Губа, А. Стула. – Москва: Спорт : Человек, 2015. – 183 с. : ил. – Библиогр.: с. 181-183 (77 назв.).
2. Егоров А.А. К проблеме развития координационных способностей у футболистов 7-8 лет средствами подвижных игр / А.А. Егоров, В.Б. Поканинов // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма : сб. тр. конф. – Омск, 2022. – С. 121-124. – Электрон. копия доступна на сайте Науч. электрон. б-ки eLibrary. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48402958#page=121> (дата обращения: 25.11.2024). – Доступ после регистрации.
3. Зубков И.В. Развитие координационных способностей у футболистов 10-12 лет / И.В. Зубков, А.Ю. Михайлов // Наука – 2020. – 2019. – № 7 (32). – С. 78-81. – Электронная копия доступна в науч. электрон. б-ке Киберленинка. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-koordinatsionnyh-sposobnostey-u-futbolistov-10-12-let/viewer> (дата обращения: 25.11.2024).
4. Подвижные игры в учебно-тренировочном процессе футболистов на этапе начальной подготовки / В.Л. Лернер, Г.И. Дерябина, А.М. Шпичко, В.А. Лудков // Гаудеамус. – 2018. – Т. 17, № 2 (36). – С. 46-52. – Электронная копия доступна в науч. электрон. б-ке Киберленинка. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podvizhnye-igry-v-uchebno-trenirovochnom-protsesse-futbolistov-na-etape-nachalnoy-podgotovki/viewer> (дата обращения: 25.11.2024).
5. Полевой Г.Г. Развитие специфических координационных способностей футболистов 11-12 лет с учетом особенностей проявления свойств нервной системы : монография / Г.Г. Полевой ; Вятский гос. ун-т. – Ульяновск : Зебра, 2015. – 105 с. : ил. – Библиогр.: с. 88-100 (183 назв.).