

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
городского округа ЗАТО город Фокино

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА
«ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВНЫХ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛИСТОВ»

Подготовил
тренер-преподаватель
Матюхин С.И.

2020 год

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Хороший тренер позаботится о создании атмосферы эффективного усвоения игроками предлагаемого материала, атмосферы безопасной тренировочной работы, совмещения приятного с полезным и, как следствие, прогресса в освоении разучиваемых приемов. Каждую тренировку следует планировать заранее. Надо также заблаговременно решить, какие приемы или темы будут вводиться на занятии, чтобы помочь игрокам в овладении ими. Следует заранее выбрать комбинации упражнений из книги и прибыть на место тренировки заблаговременно, чтобы успеть без спешки подготовить инвентарь. Хорошая организация – это залог продуктивной тренировки и хорошей мотивации.

ПОДАЧА МЯЧА

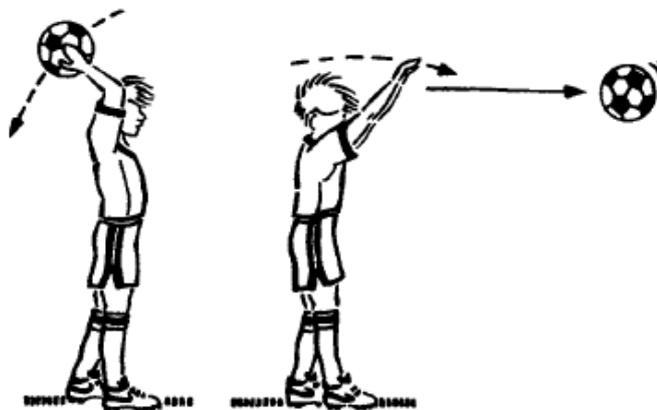
Тренер должен показать ребятам приемы подачи мяча партнеру и дать им возможность отработать их. Техника исполнения одних приемов, возможно, уже знакома игрокам, другие же могут оказаться для них относительно новыми. Однако все они будут полезны для процесса усвоения и обучения. Большая часть приемов подачи мяча выполняется руками, поскольку это гарантирует точность. В то же время, как только у игрока устоится удар по мячу ногой, то и рукой он сможет подавать мяч в такой же манере.

Вот основные приемы подачи мяча руками:

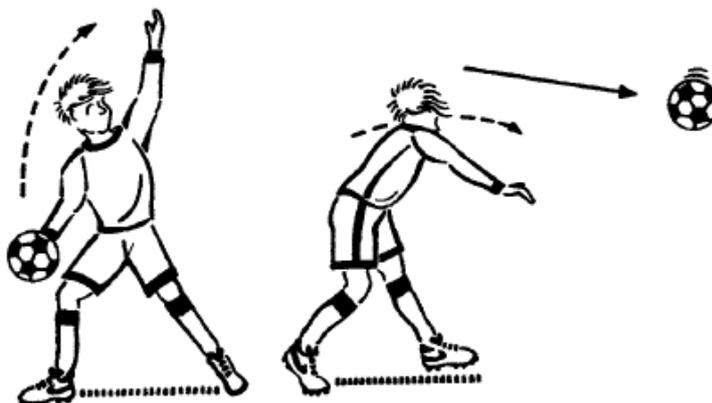


Броском снизу. Мяч удерживается обеими руками снизу между коленями, ноги полусогнуты. Руки и кисти быстрым движением

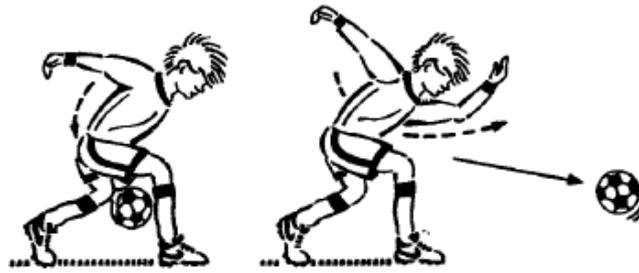
выбрасываются вперед и вверх по направлению к цели с одновременным выпуском мяча и выпрямлением ног – для развития динамического момента всего движения.



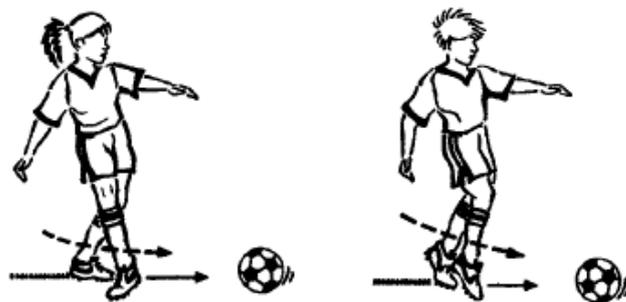
Вбрасывание. Задняя часть мяча обхватывается двумя руками, сам мяч заносится за голову и удерживается на уровне основания шеи. Одна нога выносится вперед для устойчивости. Игрок прогибается назад, после чего делает мах вперед и во время плавного движения корпуса выпускает мяч с одновременным выбрасыванием рук вперед.



Бросок копытца. Игрок удерживает мяч кистью одной руки и запястьем. Корпус развернут боком в одну сторону, свободная рука вытянута вперед и вверх по направлению к цели. Затем игрок хлестким движением снизу вверх выпускает мяч через голову, стремясь пустить мяч как можно выше и дальше.



Кегли. Игрок удерживает мяч снизу одной рукой, припадая на одно колено, махом отводит руку с мячом назад, после чего энергичным махом вперед выпускает мяч по направлению к цели по земле.



Ударом ноги. Обычные удары по мячу, такие как пас щечкой, годятся для подачи мяча на короткое расстояние, в то время как удар подъемом (тот же, справа) применяется для передач на дальние расстояния. Если подачу надо сделать повыше, к примеру, для работы с партнером в игре головой, игрок может набросить мяч себе сам, после чего мягко, с лета отправить его партнеру для удара головой в прыжке или стоя.



Во многих упражнениях требуется, чтобы один из партнеров подавал мяч другому для отработки того или иного технического приема. Поэтому подача мяча должна выполняться предельно точно, независимо от

направленности упражнения, будь то остановка мяча, удар или игра головой. Почаще вспоминайте аксиому – плохая подача обедняет тренировку, обрекает ее на «голодный паек».

МЯЧИ

Многие упражнения не требуют большого количества мячей. Однако, по возможности, мячи должны быть наилучшего качества с точным соблюдением веса и размеров. Это имеет большое значение, особенно когда вы начинаете работу над игрой головой с детьми. Радость, но не боль – таким должен быть девиз. Я обнаружил, что идеальный выход из положения на этой стадии – волейбольный мяч, до тех пор, пока ребята не освоят основы техники игры головой и не обретут достаточную уверенность, после чего можно переходить к стандартным футбольным мячам. Неплохо было бы тренеру иметь мячи разных размеров, цветов, марок, весов и изготовленных из разных материалов. Потом их можно менять – в зависимости от возраста игроков, осваиваемых приемов или степени трудности упражнения. Замечено, что ребята прогрессируют быстрее, раньше приобретают чувство мяча, и в целом они более мотивированы, если работают с разными мячами.

ИНВЕНТАРЬ

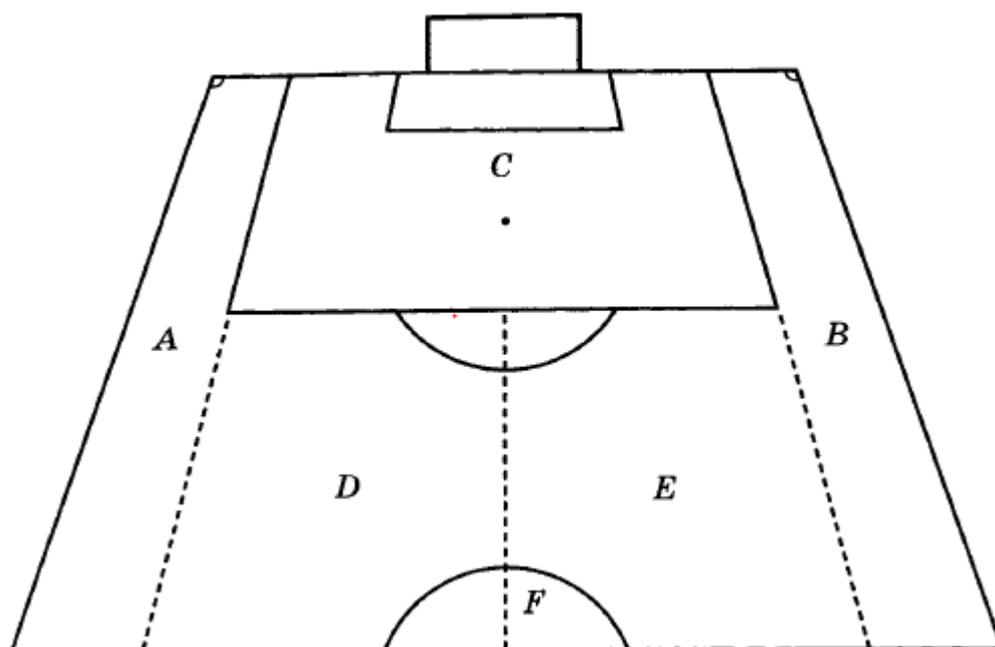
Самодисциплина – неотъемлемое качество хорошего футболиста. Развивайте его в своих игроках, приучайте помогать тренеру при установке и уборке инвентаря, используемого в занятии. На игроков благотворно действует хорошо продуманная и организованная обстановка на поле, когда переносные ворота, яркая разноцветная тренировочная форма, разнообразный набор мячей и флажки, надежно установленные и подогнанные, – все это составная часть радости игры.

РАБОЧЕЕ ПРОСТРАНСТВО

Расстояния и рабочие зоны, приводимые в книге, условны и приблизительны. Тренеру следует заранее просчитывать сколько пространства и времени требуется футболистам для эффективного выполнения упражнения. Тогда он сможет сделать соответствующие

модификации, меняя расстояния между игроками, увеличивая или сокращая участки, на которыхони работают. Рабочее пространство будет меняться в зависимости от «габаритов» ребят, их опыта, физических данных, возраста и уровня технической оснащённости – не бойтесь менять расстояния, когда это необходимо.

Диаграмму, на которой показана половина футбольного поля, можно использовать при планировании работы во фланговых коридорах А и В для отработки поперечных передач или длинных навесов, упражнений на дальность удара, а зону С – для работы с вратарями, для ударов в ворота или игры головой. Зоны D и E можно использовать для проведения двусторонних игр в малочисленных составах, а зону F в районе центрального круга – для работы по тактико-технической подготовке.



КОЛИЧЕСТВО ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Необходимо следить за тем, чтобы количество игроков, работающих над данным упражнением, было сравнительно невелико, чтобы каждый получил достаточно времени для неоднократной повторной проработки изучаемого технического приема и для развития чувства мяча. Нет ничего хуже и опаснее, чем вереницы ребят, скучающих в ожидании своей очереди, – следует ежеминутно поддерживать их активность. Однако следует

избегать и другой крайности: безостановочная работа утомляет ребят и умственно, и физически. Хороший тренер всегда будет чередовать интенсивную работу с щадящей, чтобы помочь им показать максимум, но без переутомления.

Можно строить занятия по принципу постепенного перехода от простых упражнений к сложным. Попеременно тренер может чередовать упражнения и технические приемы по своему усмотрению. Однако нельзя слишком затягивать одно упражнение, что может породить скуку и монотонность. У детей внимание притупляется значительно быстрее, чем у взрослых, поэтому они не любят чрезмерной затренированности – лучше чаще повторять упражнения, но сделать их покороче.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Кук М. «101 упражнение для юных футболистов: Возраст 12-16 лет/М.Кук; перевод с англ. Л.Зарохович. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 128 с.: ил.
2. Плон Б.И. «Новая школа в футбольной тренировке». – М.: Терра-Спорт, 2002. – 240 с.: ил.
3. Футбол. Учебник для физ. Ин-тов. Под ред. Казакова П.Н. М., «Физкультура и спорт», 1978.