

А . К у з н е ц о в

ФУТБОЛ

**Настольная книга
детского тренера**

II этап (11-12 лет)



ОЛИМПИА · ЧЕЛОВЕК

Региональная общественная организация
«Объединение отечественных тренеров по футболу»

А. А. Кузнецов

ФУТБОЛ

Настольная книга детского тренера

II этап (11-12 лет)

Организационно-методическая структура
учебно-тренировочного процесса в футбольной школе



Олимпия . Человек
Москва 2008

ББК 75.578
К 89

Под редакцией заслуженного тренера СССР В.В. Радионова

Кузнецов А.А.,
К 89 Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11—12 лет) — М.: Олимпия, Человек, 2008. — 208 с. + 4 с. вкл., ил.

ISBN 978-5-903508-09-9

ББК 75.578

ISBN 978-5-903508-09-9

© Кузнецов А.А., текст, 2007
© Издательство «Олимпия»,
оформление, 2007
© Издательство «Человек»,
издание, 2007

ПРЕДИСЛОВИЕ

Футбол стремительно развивается во всем мире. Это наглядно демонстрируют последние чемпионаты мира и Европы, клубные соревнования УЕФА и других конфедераций.

Уровень тренировок и совершенствования молодых футболистов достиг новых высот во многих странах.

В последнее время мы можем наблюдать значительные улучшения не только в области самой игры, но и во всем, что называется емким словом «инфраструктура». Совершенствуются технологии производства полей и искусственных покрытий, качество футбольного инвентаря. Рост цен на телевизионные права, развитие маркетинга и спонсорства привлекают в футбол большие деньги. Важно рационально их использовать и в том числе на подготовку молодых дарований. Тренер играет в этом неоспоримо важную роль.

Процессы, происходившие в нашей стране в последние двадцать лет, коснулись футбола самым непосредственным образом. К сожалению, практически разрушенной оказалась система подготовки резервов большого футбола, бывшая в свое время образцом для подражания и позаимствованная многими ведущими футбольными державами. Дряхлая и не развивалась спортивная наука, как фундаментальная, так и прикладная. Перестали выпускаться учебники и методические пособия.

В последнее время РФС и футбольные лиги предприняли определенные шаги по исправлению сложившейся ситуации. Налажена учеба тренеров профессиональных клубов, улучшается материально-техническая база.

Перед клубами, в связи с поэтапным сокращением числа легионеров, стоит задача воспитания собственных кадров.

Нам представляется чрезвычайно важным оказание методической помощи тренерам, работающим в футболь-

ных школах, которым собственно и предстоит решать эту задачу.

Данный труд обобщает богатый практический опыт работы А.А. Кузнецова в сборных юношеских командах СССР и России, опирается на основные положения теории и методики физического воспитания. «Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе» основана на строгом соблюдении преемственности целей и задач этапов подготовки, главным в которых является строгое соответствие уровня двигательных возможностей и физической подготовленности юных футболистов степени сложности изучаемых технических приемов.

Весь процесс подготовки резерва разбит на 4 этапа в соответствии с возрастными особенностями юных футболистов. На всех этапах предусмотрены контрольные измерения и тестирования, что позволяет оценивать в динамике эффективность тренировочного процесса и перспективность каждого футболиста.

Важной и органичной частью учебно-тренировочного процесса является отбор детей для зачисления в футбольную школу. В работе А.А. Кузнецова подробно описаны критерии оценки перспективности кандидатов на зачисление, включая генетически обоснованные факторы, результаты тестов подготовленности, экспертные оценки тренеров.

Большое внимание в работе уделяется психологическим аспектам обучения, использованию различных педагогических средств с учетом индивидуальных особенностей детей с целью стимулирования их двигательной активности, выстраиванию отношений между тренером и футболистами.

Основное внимание в работе уделено поэтапному совершенствованию физической подготовки, технических навыков и основ тактического мышления. По каждому из этих разделов предлагается набор практических упражнений, планирование тренировочных циклов, методы педагогического контроля.

Специальный раздел посвящен подготовке вратарей – индивидуальной и вместе с командой.

Считаем, что в данной работе отражены в полной мере все аспекты подготовки молодых футболистов, и она может быть рекомендована в качестве пособия для тренеров, работающих в футбольных школах всех уровней.

ИГНАТЬЕВ Б.П.

Заслуженный тренер России

СЕМИН Ю.П.

Заслуженный тренер России

ГЕРШКОВИЧ М.Д.

Председатель Правления

РОО «Объединение отечественных тренеров по футболу»

Мастер спорта международного класса

1. II этап «ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (11—12 ЛЕТ)»

Цель: «Овладение основами техники, тактики; физическая подготовленность».

Задачи: «Формирование двигательных умений».

1. Оценка уровня подготовленности для успешного продолжения обучения в учебно-тренировочных группах. Контрольное тестирование.

2. Продолжение содействия гармоничному формированию организма занимающихся, укреплению здоровья, развитию физических качеств в соответствии с «запретными» и «благоприятными» периодами возрастных зон.

3. Формирование способности стабильно, на удовлетворительном уровне решать двигательную задачу с осознанным контролем действия во всех деталях целостного движения.

1.1. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТА 11—12 ЛЕТ

Согласно «Таблице учета как относительно запретных возрастных зон, так и возрастных зон наиболее благоприятных для развития определенных физических качеств и способностей», на этапе начальной специализации», в учебно-тренировочных группах 11—12 лет необходимо обратить внимание на следующие особенности этого возрастного периода.

Возрасту 11 лет характерно еще большее совершенствование деятельности всего организма. Отмечается интенсивный рост и увеличение всех размеров тела — **«второе вытягивание»**. К 12 годам достигается 86% от своего будущего роста. В этот период отчетливо проявляются признаки неравномерности роста частей организма, что приводит к изменению пропорций тела. С 11 лет наблюдается интенсивное развитие всей мускулатуры, силы. Это этап активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций.

Следует преимущественно совершенствовать все формы проявления быстроты и координации движений. Кстати координация развивается достаточно хорошо.

Вес возрастает на 4—6 кг; окружность грудной клетки на 4—6 см, рост на 4—6 см.

Частота пульса 70 уд/мин. При работе увеличивается до 170—190 уд/мин, давление 105/70.

До 11 лет — начальный этап роста физической работоспособности. Прирост в 11 лет до 3—4%.

Нередко развитие сердца отстает от увеличения размеров тела. В таком случае гармоническая взаимосвязь между сердцем и остальными органами и системами нарушается. В силу этого, подростки жалуются на головную боль, головокружение. Нередко возникает юношеская гипертония. Максимальное кровяное давление при этом составляет 130—140 мм. рт. ст. Утомление быстрее подкрадывается к подростку, чем к взрослому. Сердце у подростков даже в условиях покоя работает более напряженно, чем у взрослых. Тем не менее, подростки обладают высокими функциональными возможностями дыхания и кровообращения, что является хорошей базой для серьезной спортивной тренировки.

Меньшие аэробные и анаэробные возможности являются одним из факторов, ограничивающих предельную мышечную работоспособность юных спортсменов. Аэробные возможности у подростков увеличиваются в большей степени, чем анаэробные.

Реакция систем кровообращения и дыхания у подростков двенадцатилетнего возраста на максимальные физические нагрузки зависит от биологического возраста. У подростков с дефективными стадиями развития вторичных половых признаков по сравнению с подростками, у которых еще не завершился процесс полового созревания отмечаются не только более высокие показатели работоспособности, но и более эффективные адаптивные реакции на максимальное физическое усилие: более быстрое вбрасывание и восстановление.

С точки зрения спортивной подготовки этот возраст является решающим. Именно в этот период достигается наибольший прирост в развитии быстроты, силы, ловкости,

закладываются основы техники и тактики, формируется спортивный характер.

К 11 годам нервная система достигает высокой степени развития. Интенсивное развитие внутреннего торможения приводит к установлению равновесия нервных процессов, происходящих в центральной нервной системе. В этот период происходит энергичное функциональное созревание двигательного анализатора. Одновременно отмечаются значительные изменения опорно-двигательного аппарата: укрепляется костная ткань, растут и качественно меняются мышцы. В результате совершенствуется двигательная координация. Время, латентный и моторный компоненты двигательной реакции уменьшаются.

Наблюдается интенсивный рост темпа движений, быстро развивается способность к запоминанию движений. Чем большим объемом движения подросток владеет в этот период, тем легче им будут освоены тончайшие элементы технического мастерства.

Периоды усиленного роста, сочетающиеся со значительной активизацией энергетических и обменных процессов, сменяются периодами замедленного роста, сопровождающимися наибольшим накоплением массы тела и преобладанием процессов дифференцировки.

Моторика подростка отличается разнообразием, но утрачивается грациозность движений, появляется угловатость, замедленный характер моторных функций часто сменяется взрывным характером.

Систематическая тренировка повышает способность к анализу пространственной точности движений.

Подростки 11—12 лет уже могут совершать сложные по координации движения.

Продолжается рост результатов прыжков в длину с места, увеличивается высота выпрыгивания без специальной тренировки.

Достигают высокой степени совершенства отдельные показатели пространственной ориентировки: амплитуда движений, точность прыжков на заданную высоту, прямохождение. Однако недостаточный уровень психомоторных функций еще не позволяет добиваться высокой степени быстроты и точности движений.

Процесс физического роста и созревания сопровождается умственным и социальным развитием: ростом самосознания, переходом от конкретного к более абстрактному мышлению.

Быстро развивается вторая сигнальная система, подросток уже способен к сознательному торможению того или иного полупроизвольного действия. Внушаемость его становится меньше, а эмоциональность и неуравновешенность возрастают. Отсюда и резкая смена настроения, критическое отношение к окружающему миру и особенно ко взрослым, желание ничего не принимать на веру, все проверять и оценивать самому.

Повышенная возбудимость и недостаточная уравновешенность основных нервных процессов могут быть причиной временного нарушения взаимодействия двигательных и вегетативных функций.

Организм детей среднего школьного возраста крайне неустойчив и подвержен заболеваниям и срывам. Поэтому во время занятий следует осуществлять строгий врачебный контроль за объемом и интенсивностью нагрузок с тем, чтобы не допустить переутомления и перенапряжения организма.

Чуткий, щадящий подход к ним необходим особенно в те периоды, когда к растущему и формирующемуся организму предъявляются повышенные требования, когда нужна максимальная мобилизация всех его функций (например, во время экзаменов в школе, участия в соревнованиях).

Форсированная подготовка юного спортсмена часто приводит к физическому и нервному перенапряжению и к преждевременному уходу из спорта.

Одно из основных условий высокой эффективности системы подготовки юных спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей, характерных для отдельных этапов развития ребенка.

Подобный подход позволяет правильно решать вопросы спортивного отбора и ориентации, выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, прогнозирования возможных достижений.

По результатам контрольных измерений первого этапного отбора, с учетом методики комплектования однородных групп (см. «Этап предварительной подготовки») и разделений учащихся на группы по уровню обучаемости — **создаются учебно-тренировочные группы, выполняющие в тренировках однотипные задания.**

Например, в первую группу включить футболистов, имеющих низкий уровень скоростных возможностей, а во вторую — низкий уровень выносливости, в третью — силы и скоростно-силовых качеств.

Это позволит индивидуализировать процесс физической подготовки и целенаправленно воздействовать на те стороны их подготовки, которые ограничивают темпы роста их спортивного мастерства.

Группы необходимо держать под постоянным контролем, чтобы при наличии изменений в результатах контрольных проверок, проводить коррекцию в направленности работы группы.

Главным в отборе является углубленная проверка ответственности ранее отобранного (на этапе предварительной подготовки) контингента детей требованиям успешной специализации.

Наличие специальных качеств, свойств личности, элементарной подготовленности позволяет определить степень спортивной одаренности детей и подростков, определить их пригодность для дальнейшего обучения.

Тренер школы на основе педагогических наблюдений, бесед, контрольных испытаний (тестирований) выявляет потенциальные возможности занимающихся и комплекзует из числа наиболее способных учебно-тренировочных группы.

В этот период определяются устойчивость спортивных интересов ребят, их инициативность, способность к ориентировке, взаимодействию, концентрации внимания в процессе учебных занятий.

При тестировании физических качеств не следует ограничиваться лишь определением уровня их развития, так как он не всегда соответствует потенциалу развития. Сочетание высокого исходного уровня физических качеств и высоких темпов их развития говорит о перспективности юного спортсмена.

Хотя начальный уровень развития физических качеств не является надежным критерием отбора, все же некоторые их признаки настолько консервативны, что по ним можно смело ориентироваться при определении перспективности юного спортсмена.

Для суждения о темпах развития физических качеств обычно считают достаточным наблюдение за подростком в течение 1—2 лет.

Необходимо подчеркнуть, что в процессе отбора на каждом этапе многолетнего спортивного совершенствования должен осуществляться комплексный подход, предполагающий анализ личности спортсмена в целом и его спортивных способностей на основе педагогических, медико-биологических, психологических и социологических критериев отбора.

Педагогические критерии отбора характеризуют уровни развития физических качеств, технико-тактической подготовленности, спортивно-технического мастерства, темпы роста спортивных достижений, моторную обучаемость, координационные возможности, способность юных спортсменов к эффективному решению двигательных задач в условиях напряженной борьбы.

Медико-биологические критерии отбора характеризуют состояние здоровья спортсмена, его биологический возраст, морфофункциональные признаки, состояние функциональных и сенсорных систем организма, индивидуальные особенности высшей нервной деятельности.

При прогнозе спортивных достижений необходимо помнить, что высокий уровень прироста у юного спортсмена есть в некоторых случаях вследствие неодинаковой быстроты биологического созревания. Известно, что одни дети созревают биологически быстрее, другие медленнее. У медленно созревающих юных спортсменов темпы прироста в отдельные возрастные периоды могут быть меньше, чем у быстро растущих детей. Поэтому при оценке темпов прироста необходимо учитывать не только календарный (паспортный) возраст, но и индивидуальные темпы биологического развития, т.е. биологический возраст.

Биологический возраст более тесно, чем паспортный, связан с морфологическими и функциональными показателями.

телями, является важным фактором, определяющим спортивный результат.

В спортивной практике недостаточно глубокий анализ взаимосвязи между биологическим возрастом и спортивными достижениями нередко вводит тренера в заблуждение об истинных способностях юных спортсменов. Иногда высокий спортивный результат в детские и юношеские годы является следствием не высокой спортивной одаренности, а генетически более ранних сроков биологического созревания. Таким образом, акцент при спортивном отборе детей-акселератов не всегда целесообразен. Нередко подростки с замедленными темпами индивидуального развития потенциально более способны, но их одаренность проявляется позднее, их зона наилучшего роста (сенситивный период) наступает позже.

В спортивных играх для отбора особое значение приобретают психофизиологические показатели, так как от них зависит способность к тактическим действиям. Поэтому характеристика сенсомоторных реакций, способности к оперативному решению двигательных задач, тактическому мышлению, управлению эмоциональным состоянием в экстремальных условиях играет большую роль в процессе отбора.

Показателем проявления волевых усилий занимающихся служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, спортивное трудолюбие (осуществление относительно сложных в координационном отношении упражнений, для освоения которых потребуются длительное время).

Важное значение имеет выявление игровой эффективности спортсмена, о которой судят по ряду показателей: активность, результативность, эффективность взаимодействия игроков, допущенные ошибки.

Отсевпри отборе — это реальное явление на всех этапах подготовки спортсменов высокого класса, поэтому важно, чтобы учащиеся и их родители были предупреждены о возможном прекращении занятий в специализированной школе.

Существует представление о том, что удовлетворительный прогноз может быть осуществлен по темпам прироста за первые полтора года занятий.

Для глубокого и всестороннего изучения способностей детей недостаточно ориентироваться лишь на начальный уровень комплекса показателей отбора. С целью уточнения способностей и выделения наиболее одарённых лиц необходимо оценивать темпы прироста результатов занимающихся в процессе их обучения. Это положение основывается на том, что более способными являются те учащиеся, которые при достаточно высоком исходном уровне способностей быстрее и качественнее обучаются.

Тренерам необходимо проявлять особую тактичность в определении уровня способностей, перспективности, чтобы не принять слабые показатели в физ. подготовке, в технике, элементах тактики за отсутствие у того или иного подростка способностей к футболу. **Способность к обучению — один из главных критериев отбора!**

Различия в индивидуальных особенностях людей приводят к тому, что достижение определенных результатов к каждому из них приходит по-разному и в разное время.

Поэтому следует отказаться от мысли о возможности проведения кратковременного, срочного отбора детей к занятиям футболом.

Для тренера постоянным остается поиск того, как отшлифовать способность, превратив ее в талант. Трансформация способностей ученика в яркую талантливую индивидуальность — очень долгий творческий процесс, требующий самозабвенной, повседневной отдачи физических, интеллектуальных, и духовных сил как тренера, так и самого ученика.

Важно помнить, что не отдельные способности как таковые определяют возможности, а лишь то своеобразное их сочетание, которое характеризует данную личность.

Быстрый рост спортивных результатов в первые годы тренировки не гарантирует высоких достижений в будущем. В тоже время отсутствие раннего развития не исключает последующего подъёма.

При прогнозировании способностей детей, подростков к занятиям футболом нельзя пренебрегать и влиянием **наследственных факторов**.

Установлена большая наследственная обусловленность роста (длины тела) по сравнению с массой тела.

Отмечается очевидность наследования спортивных способностей.

Известно, что развитие двигательных качеств в определенной степени зависит от аэробной производительности, а такой интегративный показатель аэробной производительности, как МПК, определяется в основном генетическим фактором.

Значительная наследственная предрасположенность обнаружилась в латентном периоде двигательной реакции, в скоростно-силовых тестах (прыжок в длину с места и с разбега, бег на 30 м), в относительной силе мышц и максимальной ЧСС.

Итак, наследственный фактор в значительной степени определяет физическое развитие, формирование двигательных качеств, аэробную и анаэробную производительность организма, величину прироста функциональных возможностей под влиянием спортивной тренировки.

Эффективность спортивного совершенствования будет значительно выше, если акценты педагогических влияний будут совпадать с индивидуальными анатомо-физиологическими особенностями каждого возрастного периода.

Для каждого периода индивидуального развития характерны «свой комплекс», специфический набор наиболее действенных факторов внешней среды, которые во взаимодействии с генетической информацией и изменениями на предшествующих этапах развития дают наибольший эффект. Неадекватные возможностям организма внешние факторы не позволяют использовать резервы организма, которыми он располагает на отдельных этапах развития.

Считают, что используемые средства и методы тренировки должны способствовать устойчивому подкреплению врожденных, биологически обусловленных способностей юных спортсменов. При недостаточных воздействиях эти скрытые возможности могут в полной мере не проявиться, при чрезмерных нагрузках может произойти преждевременное «исчерпание» врожденных задатков одаренности, и к периоду наивысшего расцвета организм подойдет «генетически истощенным».

Таким образом, искусство обучения и тренировки состоит в том, чтобы выбрать оптимальную дозу тренировоч-

ного воздействия и одновременно найти правильное соотношение «порции нового» к уже накопленному.

В.А. Сухомлинский: «То, что упущено в детстве, никогда не возместить в годы юности, а тем более в зрелом возрасте».

В 12 лет отмечается повышенная реактивность, возбудимость нервной системы, что является предпосылкой к лучшему усвоению двигательных навыков и техники движений.

Завершается созревание коркового центра двигательного анализатора, которая затем к 13—14 годам достигает высокого уровня (далее приостанавливается).

Преобладают возбудительные процессы, медленно вырабатывается дифференцированное **торможение!**

В этой возрастной категории, так же как и в предыдущей, необходимо иметь ввиду, что **темп индивидуального развития детей неодинаков**, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту.

Однако в любой возрастной группе есть дети, которые в развитии опережают или отстают от сверстников. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных футболистов.

Подобное «отставание» носит временный характер. В дальнейшем, по мере усиления биологического развития, отстающие подростки могут не только догнать своих сверстников, но и перегнать их. Поэтому при оценке, например, высших спортивных достижений подростков, важно установить, чем они обусловлены: природной одаренностью или более ранним биологическим развитием. Это поможет тренеру более точно определить возможности занимающихся, а также составить для них план работы на будущее.

У подростков нередко наблюдается относительное отставание в темпах прироста поперечных размеров тела.

Прирост начинается с нижних конечностей. Подростки на какое-то время становятся длинноногими. Наибольшее «вытягивание» туловища наступает приблизительно через год после максимального увеличения длины ног.

С 10 до 17 лет даже неспецифические тренировочные нагрузки в результате естественного роста и развития под-

ростка и юноши, сопровождаются улучшением спортивных результатов. Растут результаты прыжков в длину с места. Продолжается увеличиваться высота выпрыгивания без специальной тренировки.

Достигают высокой степени совершенства отдельные показатели пространственной ориентировки: амплитуда движений, точность прыжков на заданную высоту.

Это период наиболее интенсивного увеличения мышечной силы. Средний показатель становой силы 50—60 кг. Наблюдается интенсивное развитие всей мускулатуры, максимальный прирост силы, активное совершенствование мышечной системы и двигательных функций, интенсивно развивается способность дифференцировать мышечные усилия. Увеличивается подвижность в суставах плечевого пояса при сгибаниях. У подростков уже большинство мышц укреплено всеми видами соединительных структур, но все же в меньшей степени, чем мышцы взрослого человека.

В 12 лет юный футболист должен уметь управлять собственным весом в прыжке, падать на пружинящие руки, использовать силу в момент единоборства.

Развивая силовые качества футболистов 11—12 лет необходимо избегать упражнений с преодолением Mx веса, упражнений, требующих продолжительного физического напряжения и задержки дыхания. Упражнения на силу необходимо чередовать с упражнениями на быстроту.

При развитии силы более предпочтительны упражнения динамического характера. Доступны упражнения с отягощениями равным 50% собственного веса.

В 12 лет игровая деятельность и ее эффективность в большей мере определяется уровнем развития скоростных качеств, в меньшей — скоростно-силовых. Как раз в этот период наблюдаются преимущественные темпы развития скоростных показателей. Для развития быстроты используются как спринтерские упражнения, так и скоростно-силовые. Вообще необходимо совершенствовать все формы проявления быстроты и координации движений, поскольку из-за недостаточного владения техникой бега наблюдается в целом невысокая скорость пробегания отрезков.

Значительное место должны занимать скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков,

быстрых прыгиваний, напрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8—10 раз по 10—15 сек.) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2—3 минуты.

Надо помнить, что уровень развития скоростно-силовых качеств определяет перспективу многолетнего спортивного совершенствования юных футболистов.

Особое внимание надо уделить развитию выносливости, поскольку именно до 15—16 лет имеются наиболее благоприятные предпосылки для целенаправленного воспитания выносливости, как впрочем и других физических качеств.

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постоянным увеличением длины дистанции до 2—3,5 км; повторный бег на отрезках 30—40—50 м с коротким интервалом отдыха (15—30 сек); подвижные и спортивные игры; серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа суб. Мх мощности не более 30—40 сек, с частотой пульса 160—170 уд/мин, число повторов в серии 4—6, число серий 2—3 с интервалом отдыха 1,5—2,5 мин).

Необходимо помнить, что при повышении нагрузки (увеличении продолжительности, интенсивности упражнений, уменьшении интервала отдыха) у детей 12 лет процессы восстановления замедляются больше чем у взрослых.

Этап с 12 лет до 14 является самым главным, как его иногда называют **«Лучший возраст обучаемости»**, именно в этот период занимающиеся проходят **«школу» футбола.**

В силу ряда психологических и физиологических причин процесс усвоения техники футбола в этом возрасте идет не непрерывно, а скачкообразно (т.е. приемы усваиваются то очень быстро, то слишком медленно).

Чем большим объемом движений ребенок владеет в этот период, тем легче им будут освоены тончайшие элементы технического мастерства, тем более что наблюдается интенсивный рост темпа движений, быстро развивается способность к запоминанию движений.

При подборе средств и методов в обучении и тренировке должны учитываться индивидуальные особенности физического развития, успеваемости в чисто футбольной подготовке.

В работе с футболистами 12-летнего возраста предполагается опора на их возросшие самостоятельность и инициативу, связанные с развитием самосознания.

Наращение мышечной силы, достаточно высокая точность и координация движений, развитие способности к торможению, повышение регулирующей функции второй сигнальной системы способствует тому, что подросток значительно лучше, чем более младший футболист, может управлять своими движениями, чувствами, побуждениями, решать, правда, еще простейшие, мыслительные задачи.

Чрезмерная опека подростков, ограничивание их самостоятельности действий угнетает, вызывает вялость, апатию, воспитывает потребительские качества. Заметно проявляется чувство собственного достоинства. Они слабо приемлют распоряжения в виде приказов, нравоучений. Подростки требуют уважительного отношения к себе. Одним из ведущих мотивов их поведения является «потребность в самоутверждении», т.е. стремление занять достойное положение в коллективе, получить признание со стороны окружающих.

Дети переходного возраста обладают сильно выраженным чувством справедливости, у них заметно развита склонность к критической проверке чужих суждений.

Тренеру приходится сталкиваться и с нежеланием ребят, чтобы в одной команде с ними играл тот или иной мальчик. В таких случаях следует тщательно разобраться в отношениях между ребятами, выяснить, почему это произошло.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от отношений, сложившихся между тренером и футболистами. Они должны строиться на доверии, доброжелательности, объективности, справедливости в решении конфликтных ситуаций.

Большое значение в воспитании юных футболистов имеет **стимулирование их деятельности**. С этой целью можно использовать различные педагогические средства: положительный пример, поощрение и т.п. Выбор того или иного средства зависит от индивидуальных особенностей детей. Стимулировать следует как недисциплинированных, так и примерных футболистов.

У подростка заметны частые проявления нетерпеливости, горячности, отсутствие объективного подхода к фактам, событиям и действиям окружающих людей, к переоценке своих собственных возможностей.

Все эти помехи могут быть устранены, если тренер будет **правильно дозировать физическую и нервно-психическую нагрузку каждого подростка**, если каждый раз в момент воздействия на него будет брать в расчет психическое состояние ученика и предвидеть его реакцию на это воздействие.

Подростки остро реагируют на обращение с ними как с маленькими, на мелочную опеку, неоправданную помощь им, подсказку со стороны тренера или товарища. Резкий, безапелляционный тон замечаний оскорбляет их возросшее самолюбие, вызывает часто ответную грубость, развязность, напускное безразличие и даже желание поступить наперекор требованиям. Требования к подросткам должны быть обоснованы и предъявляться в тактичной форме.

По степени значимости волевых качеств в этом возрасте выступает **решительность**.

Поскольку восприятия подростка становятся целенаправленными и организованными, возникают условия для развития специализированных восприятий («**чувство мяча**», «**чувство поля**», «**чувство партнера**» и т.п.).

Наряду с неослабным контролем и руководством деятельностью подростка, следует чаще ставить его в ситуации, выход из которых требует самостоятельной мобилизации всех его сил и возможностей.

Необходимо учитывать и теневые стороны подросткового возраста. Интенсивные изменения в организме, связанные с половым созреванием, диспропорция в развитии различных органов и систем, его повышенная возбудимость, нервозность, быстрая утомляемость могут вызвать резкие срывы в поведении. Это выражается в нарушении мышечной активности, вялости или, наоборот, суетливости, в ослаблении зрения, слуха и других органов чувств, в учащении дыхания и повышении давления крови.

Специфика игры в футбол как командного вида спорта требует осуществления подготовки футболистов путем индивидуализации заданий в процессе коллективной тренировки.

При этом предполагается, что в ходе учебно-тренировочного занятия задания подбираются на основе присущих спортсменам различий в уровне их физической, технической и тактической подготовленности.

Индивидуализация тренировочного процесса усиливает различия между занимающимися, что позволяет готовить футболистов с ярко выраженными особенностями индивидуального стиля действий.

Вот что говорит И.Круифф по этому поводу:

«...Мне, к счастью, повезло играть под руководством тренеров, которые ценили футбол. И хотя с точки зрения физических кондиций я не мог выполнить хорошо угловой удар, ...из-за своей конституции я не был способен бить как следует по воротам из-за пределов штрафной площади, ...они всегда выпускали меня на поле... Тренеры всячески пытались мне помочь преодолеть свои комплексы и ограничения, они включали в программу моей подготовки специальные занятия для развития мускулатуры, стимулирования скоростных качеств. И при этом они следили за тем, чтобы я не переутомлялся, выполняя эти упражнения.

Они никогда не пытались изменить мой стиль, и я хорошо усвоил правило: этого нельзя делать ни при каких обстоятельствах. Вся моя тренерская работа основывалась на анализе возможностей каждого игрока и совершенствовании его игрового стиля с тем, чтобы впоследствии он с максимальной отдачей мог вписаться и в команду, и в демонстрируемую ею игру.

Культивируйте и поощряйте азарт, удальство, дерзость, памятуя, что только при помощи оптимальных задач можно добиться технико-тактического совершенства (т.е. умения в долю секунды оценить обстановку и принять решение, четко и своевременно обработать мяч, отдать, пробить и т.п.).

Не заставляйте юного футболиста делать все именно так, как того требуют печатные наставления. Помните: **самобытность** — это то, чему нельзя научить, но что как раз и ценится в футболе на «вес золота».

Беда не столько в том, что ребят плохо учат, а подчас беда в том, что их «заучивают», не позволяют проявиться индивидуальности тогда, когда она этого хочет, даже при

выполнении того или иного технического приема. Беда в том, что во время игры, детям, начиная с самых младших учебных групп обучения запрещают делать с мячом то, что они хотят исходя из собственных соображений в какой-либо момент игры, т.е.отбивают охоту думать самостоятельно, творить, искать свою индивидуальность через, подчас даже неосознанное двигательное действие. Надо не бояться давать мальчишкам играть на различных местах, и только при проявлении более определенных склонностей и более выпуклым постоянством действовать лучше в каких-то позициях, тогда и делать предварительные выводы о закреплении на этих позициях юных игроков.

Существенный пробел в работе тренеров наблюдается именно в том, что они на этой стадии подготовки не индивидуализируют тренировочный процесс.

Напрасно тренеры полагают, что молодые футболисты слишком просты. Нет, уже на этой стадии своего развития подростки обладают определенными привычками, даже навыками, наделены немалыми стремлениями, собственным характером, личностными качествами, которые безусловно, должны изучаться и учитываться тренерами с целью разработки наиболее эффективного индивидуального подхода к подготовке игрока.

Пристальное, внимательное изучение личности, широкие возможности индивидуальной игры и импровизации — все это как раз то, на что тренеры должны нацелить свою работу.

Подростки отличаются своеобразными особенностями, которые необходимо учитывать в процессе физического воспитания и спортивного совершенствования. Вот некоторые из них: временные трудности в образовании условных рефлексов; увеличение скрытых периодов реакции на словесные раздражители; преобладание процессов возбуждения над торможением; появлении психической неуравновешенности.

Следствием этого является смена настроений, критическое отношение к окружающим и в первую очередь к взрослым, неадекватность ответных реакций. Изменения проявляются и в функциях вегетативной нервной системы. Они выражаются в повышенной потливости, в легко на-

ступаемых колебаниях частоты пульса, некоторых сердечно-сосудистых расстройствах, периодических болях в области сердца, в неустойчивости артериального давления.

Тренеру надо быть очень внимательным и в вопросах связанных с воспитательной работой в учебной группе. Очень важен внимательный индивидуальный подход.

Обязательным условием в воспитательной работе является **приучение ребят к строгому выполнению правил футбольной игры**. С первых же занятия тренер должен ненавязчиво, но постоянно требовать от своих воспитанников как знание правил игр, так и их выполнение.

Тренеру приходится постоянно оценивать нравственные поступки детей, их взаимоотношения. Ребята далеко не одинаково относятся к одним и тем же нравственным требованиям. Они могут по разному воспринимать как смысл предъявляемых требований и оценок, так и смысл своих и чужих поступков.

В подростковом возрасте возникает повышенный интерес к своей личности. Если раньше подростки, подражали взрослым, то теперь пытаются быть самостоятельными, независимыми. Подчас становятся более упрямыми, претендуют на равноправное к ним отношение.

Нередко подростки переоценивают свои физические возможности, пытаясь скорее пробежать по ступеням спортивного мастерства. Для подростка будущие цели тренировки кажутся далекими, апелляция к ним слабо стимулирует активность занимающихся. Поэтому необходимо наряду с общей целью ставить конкретные, ближайшие цели, реальность достижения которых очевидна.

1.2. ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Основной формой организации обучения и тренировки футболистов является учебно-тренировочное занятие (тренировка). При этом занятие может быть как групповым, так и индивидуальным.

Требования, предъявляемые к занятиям футболом таковы:

1. Обучение или совершенствование должно осуществляться с первой минуты занятия.

2. Следует всячески избегать методических шаблонов.
3. Строить занятия с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
4. Воздействие тренировки должно быть всесторонним (оздоровительным, образовательным, воспитательным).
5. Задачи тренировки должны быть конкретны.
6. Больше 3-х задач в тренировке не ставить.
7. Подготовительная часть тренировки должна занимать 10—20% времени
8. Основная -»--» « 70—80% -»- ;
9. Заключительная -* -»- 5—10% -.

Важным условием прочного усвоения учебного материала является правильно построенное тренировочное занятие. Если на первом этапе, в основном, проводятся комплексные тренировки, то на этом этапе все большее значение имеет специализированные.

Специализированная тренировка более узка по содержанию, но целенаправленнее. Проводится чаще всего тогда, когда трудно организовать или когда методически нецелесообразно объединять физическую, техническую и тактическую подготовку, а также в случаях, когда необходимо целенаправленное воздействие на отдельные функциональные системы.

Специализированное занятие может носить чисто теоретический характер и проводиться в форме лекции, беседы, показа кинофильмов либо конокольцовок, в вопросно-ответной форме.

Примерный план (структура) тренировочного занятия

Подготовительная часть.

Цель: Организация и подготовка занимающихся к последующей деятельности.

Задачи: 1. Организация группы для занятия, мобилизация внимания, регулирование эмоциональным состоянием занимающихся.

2. Подготовка двигательного аппарата, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма к повышенной деятельности.

Средства: построение, ходьба различными способами с изменением темпа в сочетании с движениями руками и туловищем, умеренный бег, бег с ускорением, прыжками, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения, подвижные игры.

Продолжительность: 10—20% общего времени занятия.

Методические указания. В начале занятия необходимо коротко и ясно объяснить его задачи: это повышает сознательность и активность занимающихся. Содержание первой части должно находиться в тесной связи с направленностью основной его части.

Чтобы занятие было более эффективно, в подготовительной части необходимо проводить упражнения без больших пауз; чередовать их так, чтобы воздействовать на различные группы мышц, менять характер выполнения (упражнения, направленные на развитие силы, — с упражнениями на растягивание и расслабление; упражнения медленные и плавные — с упражнениями быстрыми), амплитуду.

Подготовительная часть тренировки решает 2 задачи: разогревание и настройка.

Разогревание — способствует раскрытию кровеносных капилляров обслуживающих мышечную массу. Понижается вязкость мышц. Повышается температура тела и вместе с этим повышается возбудимость дыхательного центра. Повышается нервно-рефлекторная связь с мышцами. Есть мнение, что разогревание должно протекать до потоотделения. Начинаем с упражнений, которые охватывают мелкие группы мышц, а затем и крупные. Используем упражнения умеренной мощности, не продолжительные.

Настройка — решает задачу нервно-координационной настройки (повышая тонус ЦНС), психологической подготовки на предстоящую деятельность, увеличивает обменные процессы.

Общая продолжительность разминки — 10—15 мин.

Чем выше уровень мастерства, тем продолжительнее разминка.

Основной ориентир времени разминки — температура окружающей среды:

+ 8 = разминка 12—13 мин.,

+ 10 = *—»- 9 мин.,

+ 14 = -»- 6 мин.,

+ 16 = -»- 5 мин.

Основная часть:

Цель: обучение специальным знаниям; освоение двигательных умений; развитие физических качеств.

Задачи: 1. Повышение уровня физического развития и подготовленности занимающихся.

2. Воспитание моральных и волевых качеств, подготовка организма к повышенным напряжениям.

3. Овладение техникой и тактикой игры.

Средства: упражнения по технике и тактике игры. Упражнения для работы над физическими качествами.

Продолжительность: 70—80% времени, отведенного на занятие.

Методические указания. Продолжительность и построение этой части занятия зависят от её задач, подготовленности занимающихся, условий проведения занятия. Основная часть может состоять из двух разделов:

1. Изучение и совершенствование техники и тактики игры с помощью специальных упражнений. Развитие физических качеств.

II. Закрепление изучаемого материала в двусторонних играх.

Однако отдельные занятия можно строить и на основе одного из этих разделов.

Заключительная.

Цель: Завершение занятия.

Задачи: 1. Создание условий для более быстрого протекания процессов восстановления. Совершенствование технических приемов в условиях утомления.

2. Подготовка к последующей деятельности (после занятия).

3. Подведение итогов занятия.

Заключительная часть — главная задача — восстановление. Если сразу остановиться, то мы способствуем закрытию капилляров и тем самым прекращаем доступ кислорода к работавшим и закислившимся мышцам. Пульс должен быть не выше 130 уд/мин.

Можно проводить и подчистку какого-либо элемента. Если в основной части была большая нагрузка, то под-

вижные игры в заключительной части давать нельзя. Если была монотонная работа — можно.

Средства: медленная ходьба и бег, строевые упражнения и упражнения на внимание и расслабление, упражнения в отдельных приёмах игры, разбор ошибок и замечаний по занятию.

Продолжительность: 5—10% общего времени занятия.

Методические указания. В этой части используют упражнения средней и малой интенсивности, несложные по координации и известные занимающимся. Назначение подобных упражнений — снизить нагрузку и привести организм в относительно спокойное состояние. Важно снять эмоциональное напряжение.

Если в течение дня проводится несколько занятий, то одно из них называем основным. Оно отличается от других тем, что оно более длительное, с большей плотностью, более длителен процесс восстановления.

Принципиальная последовательность по дням занятий в связи с преимущественной направленностью:

1. Изучение и совершенствование техники при малых и средних усилиях.

2. Совершенствование техники при больших и M_x усилиях.

3. Воспитание быстроты в кратковременной работе (спринт).

4. Воспитание быстроты в продолжительной работе (дистанционная).

5. -»- силы при усилиях 60—80% от M_x уровня.

6. -»- при усилиях 90—100% от M_x уровня.

7. -»- силовой выносливости в работе малой и средней интенсивности.

8. -»- -»- в работе большой и M_x интенсивности.

9. -»- выносливости в работе M_x мощности и близкой к ней.

10. -»- -»- в работе большой мощности.

11. -»- -* в работе умеренной мощности.

Проведение развивающей скоростной работы после развивающей выносливости нецелесообразно, т.к. ведет к нарушениям в сердечной мышце.

Все более возрастающее значение начинают приобретать используемые упражнения.

В практике применяются как общеподготовительные упражнения, так и специально-подготовительные.

Общеподготовительные упражнения — служат для общей подготовки вообще и могут быть приближенными по своим особенностям к виду спорта, но могут быть и существенно отличными от него.

Должны подбираться по принципу положительного переноса, ибо одно и то же упражнение неправильно дозированное несёт отрицательный эффект.

Применение общеподготовительных упражнений обосновывается:

1. Необходимостью для освоения большего кол-ва двигательных навыков. В подростковом возрасте ребенок может выполнять большой объем функциональной работы (ССС обладает большой приспособляемостью и восстанавливаемостью).

2. Укреплять костно-связочный аппарат за счет средств общей подготовки.

3. В основе продуктивных действий лежат возможности СССР. Но избранный вид спорта не всегда располагает возможностями укреплять её. Значит, её надо укреплять за счет средств общеподготовительных упражнений.

4. Укрепление отстающих групп мышц, не участвующих в основной работе за счет общеподготовительных упражнений.

5. Устранение диспропорций вызванных специализацией.

6. Для сохранения психического и физического состояния в переходный период.

Специально-подготовительные упражнения: включают элементы соревновательных действий, их варианты, а также движения и действия существенно сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Они нужны для развития специально необходимых качеств (физических, технических, двигательных и т.д.), В этих упражнениях можно моделировать игровую деятельность.

Упражнения, которые помогают разучивать технический прием — **подводящие**.

Упражнения, направленные на развитие определенных качеств — **развивающие**.

Различные перемещения без мяча являются также специально-подготовительными упражнениями.

Объем специальных подготовительных упражнений превышает объем соревновательных упражнений во много раз.

Индивидуальная форма тренировки

Футболист получает индивидуальное задание и выполняет его самостоятельно (тренер может присутствовать), могут тренироваться несколько футболистов одновременно, но каждый решает свою конкретную задачу.

Преимущества индивидуальной тренировки:

- индивидуализируется дозировка нагрузки;
- индивидуализируется руководство, коррекция, контроль;
- обеспечивается воспитание самостоятельности и чувства ответственности;
- развивается настойчивость и вера в себя;
- увеличивается возможность воздействия тренера на занимающегося.

Кстати и само тренировочное занятие может иметь довольно разнообразные формы. Так, например, для устранения недостатков или совершенствования сильных сторон применяется следующая форма тренировки:

1. Игрок тренируется самостоятельно.
2. Группа игроков тренируется совместно — отрабатывают одно и то же действие.
3. Группа игроков тренируются совместно, у них разные, не зависимые между собой недостатки (один тренирует передачу с края, другой — удары по воротам; или один тренирует финт, а другой — отбор).
4. Группа игроков тренируется совместно, у них одинаковые недостатки. Чередую выполнение приемов (один бьет головой, другой оказывает сопротивление и наоборот).
5. Отстающие игроки тренируются совместно с квалифицированными.
6. Игроков, устраняющих недостатки, необходимо время от времени контролировать и вносить коррективы.

7. Игроки тренируются группами — отрабатывают групповые взаимодействия.

8. В товарищеских играх получают индивидуальные задания.

Методы: 1. Без соперника; 2. С условным соперником (его роль выполняют манекены, макеты); 3. С условным партнером; 4. С партнером; 5. С соперником; 6. С партнером и условным соперником; 7. С партнером и соперником (численное преимущество на стороне атакующих); 8. С партнером и соперником (численное преимущество на стороне защищающихся).

При обучении, метод без соперника применяется для создания правильного представления о движениях и овладения основной структурой двигательного навыка. Индивидуальная тренировка приучает к самостоятельности, трудолюбию, самоконтролю, дисциплине.

1.3. ОЦЕНКА ИСХОДНОГО УРОВНЯ ГОТОВНОСТИ

Оценка уровня готовности осуществляется по «Тестам подготовленности», результаты которых заносятся в «Протокол контрольных измерений» (Таблицы № 1, № 2).

Основная цель этих тестов — определить возможности юных футболистов, занимавшихся в группах начальной подготовки, продолжать обучение в учебно-тренировочных группах.

Поскольку некоторые тесты первого этапа совпадают с тестами контрольных измерений II этапа, это позволяет проследить динамику изменений по некоторым параметрам.

Помимо этого, проводя измерения по другим сторонам подготовленности, можно получить довольно широкую информацию о состоянии юных футболистов и их возможностях на предстоящий этап учебно-тренировочной работы.

Тесты подготовленности

1.3.1. Общая физическая подготовка

1. Стартовая скорость. Скорость. (Протокол № 1)

Тест проводится на дистанции 30 м. Для фиксации времени используются два секундомера. После старта оба включаются одновременно. Один фиксирует время пробега отрезка на 15 м (стартовая скорость), а другой секундомер время пробега 30 м (скорость). Две попытки.

Оценка результатов скорости перемещений вратарей (11—12 лет)

Результат (сек)	Дистанция 18 м									
	2,7	2,8	2,9	3,0	3,1	3,2	3,3	3,4	3,5	хуже 3,6
С высокого старта	1,0	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2	0,1
Стоя боком к финиш.	—	1,0	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2

Результат (сек)	Дистанция 30 м									
	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6
С высокого старта	1,0	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2	0,1
Стоя боком к финиш.	-	1,0	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2

2. Скоростно-силовая подготовленность (Протокол № 2)

Используются два теста: «Прыжок в длину с места толчком двух ног» и «Прыжок вверх толчком двух ног».

а. **Прыжок в длину** измеряется обычным способом. Три попытки.

б. **Прыжок вверх** толчком двух ног можно измерить разными способами. Один из них предполагает использовать, так называемую, «ленту Абалакова».

При другом можно использовать баскетбольный щит или обычную стену, на которых на некоторой высоте наносится разметка.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОБЩАЯ)

№ п/п	Фамилия, имя	Амплуа	Тест: «Бег 30 м (скорость)»					
			I попытка			II попытка		
			стартовая		скорость	стартовая		скорость

Испытуемый, стоя на носках ног и подняв вытянутую руку вверх, делает первую отметку на разметке. Затем, подпрыгнув вверх со взмахом рук, делает вторую отметку. Разница между двумя отметками позволяет получить высоту выпрыгивания.

Можно использовать и специальную прыжковую платформу с электронным оборудованием.

Три попытки.

При отборе вратарей следует изучать и оценивать быстроту специфического действия. Именно она является самым важным показателем функциональных возможностей систем организма в действиях, направленных на защиту ворот.

Оценка прыгучести (подскок с места):

Результат (см)	70–66	65–61	60–65	55–51	50–46	45–41	40–36	35–31	30–26	меньше 25
Оценка (очки)	1,0	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2	0,1

Оценка в прыжках в длину с места:

Результат (см)	240–231	230–221	220–211	210–201	200–191	190–181	180–171	170–161	160–151	меньше 150
Оценка (очки)	1,0	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2	0,1

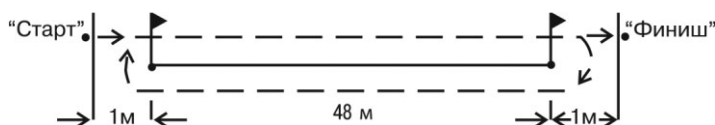
3. Выносливость (Протокол № 2)

Бег 300 м (По дорожке стадиона с высокого старта).

Одна попытка.

4. Скоростная выносливость (Протокол № 2)

Измеряется время челночного бега. 7х50 м. Одна попытка.



ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОБЩАЯ)

№ п/п	Фамилия, имя	тест	«прыжок в длину с места»			«прыжок вверх с места»			«станов. сила»	«общая выносл.»	«скоростн. выносл.»	«гибкость»
			I по прытка	II по прытка	III по прытка	I по прытка	II по прытка	III по прытка				
		амплуа								Челнок 7х50 м		

5. Становая сила. (Протокол № 2)

Измеряется обычным способом.

175% от собственного веса — оценка — плохо

175—190% от собственного веса — оценка — удовлетворительно

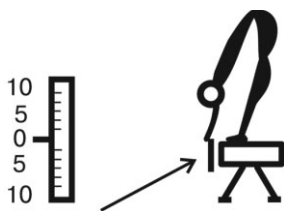
190—210% от собственного веса — оценка — хорошо

> 210% от собственного веса — оценка — отлично.

6. Оценка гибкости. (Протокол № 2).

Эффективность осуществления многих технических приемов игры, например ударов по мячу ногой и головой, защитных действий, финтов, зависит от эластичности мышц, подвижности в суставах, размаха, амплитуды движений.

При измерении эластичности мышц задней поверхности бедра, голени, спины можно пользоваться методикой Н.Озолина.



7. Оценка выносливости. (Комплексная). (Протокол № 3)

Целесообразно использовать комплексное испытание, включающее в себя упражнения, характеризующие скоростно-силовые качества и ловкость.

«А» — разминка 10 мин.

«Б» — три удара по мячу (сильной ногой) на дальность.

«В» — пятерной прыжок с места (2 попытки).

«Г» — сразу после этого — «челночный бег» (4х30 м), после него медленный бег, ходьба — 2 мин, упражнения на расслабление — 2 мин.

«Д» — пятиминутный бег с заданием убежать как можно дальше (по принципу теста Купера). После бега — ходьба, упражнения на расслабление — 2 мин.

«Е» — двусторонняя игра 35—40 мин.

Сразу после игры повторно проводятся упражнения «Б», «В», «Г», «Д».

Результаты испытаний до двусторонней игры и после нее заносятся в протокол.

При оценке выносливости к специфической деятельности следует принимать во внимание:

— результат «Д»

— разницу в результатах «Б», «В», «Г» до и после игры.

Целесообразно определять места в испытаниях выносливости по результатам в составных частях единого комплексного испытания. Т.е. место, занятое футболистом в испытании выносливости («М» — общее) равно сумме среднего арифметического мест, занятых им в дальности ударов («Б»), результатов пятерного прыжка («В») и «челночного бега» («Г») до и после двусторонней игры и пятиминутного бега («Д»).

Формула измерения:

$$\text{«М» (общее)} = \frac{Б1+Б2}{2} + \frac{В1+В2}{2} + \frac{Г1+Г2}{2} + \frac{Д1+Д2}{2}.$$

1.3. 2. Специальная физическая подготовка

1. Ведение мяча 30 м. (Протокол № 4)

Ведение мяча 30 м с высокого старта; делать не менее трех касаний мяча, последнее на отрезке от 20 до 30 метров.

Две попытки.

2. Вбрасывание мяча. (Протокол № 5)

И.п. — стойка ноги врозь (на ширине плеч) или в положении шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх — за голову. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленном суставе, вес тела на сзади расположенной ноге (при положении шага)

Рабочая фаза — бросок, начинается энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания. Три попытки.

3. Удар на дальность. (Протокол № 5)

Удар выполняется по неподвижному мячу. (По две попытки правой и левой ногой. Сумма дальности полета мяча в метрах и характеризует качество выполнения упражнения.)

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

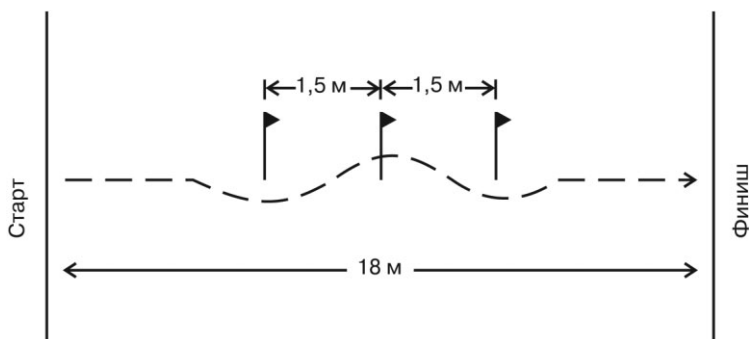
№ п/п	Фамилия, имя	Тест / амплуда	«Вбрасывание мяча»			«Удар на дальность»						«Удар с рук»				
			I попыт.	II попыт.	III попыт.	правой ногой			левой ногой			I	II	III		
						I	II	сумма	I	II	сумма					

4. Удар с рук (вратари) (Протокол № 5)

Удар с рук выполняется с шага. Дается три попытки. Засчитывается лучшая.

5. Оценка ловкости вратарей. (Протокол № 6)

1. Повернуться прыжком на 360° , обежать три стойки и финишировать.



Время:

4,0—4,1 = 1 очко,

4,2—4,3 = 0,9,

4,4—4,5 = 0,8 и т.д.

Две попытки.

2. Быстро пробежать 4 отрезка по 18 м (челночный бег) с касанием рукой финишной и стартовой линии.

Время: —

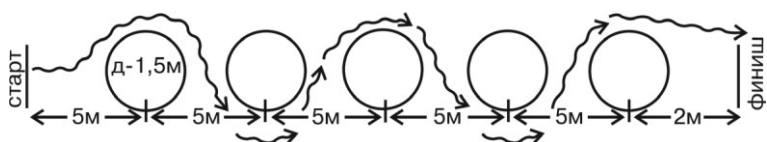
13,6—13,7 = 1 очко,

13,8—13,9 = 0,9,

14,0—14,1 = 0,8 и т.д.

Две попытки.

6. **Специальная координация** оценивается по слаломному ведению мяча (дриблингу) с обводкой пяти кругов. Дается две попытки. Не разрешается заходить с мячом в площадь круга. (Протокол № 4)

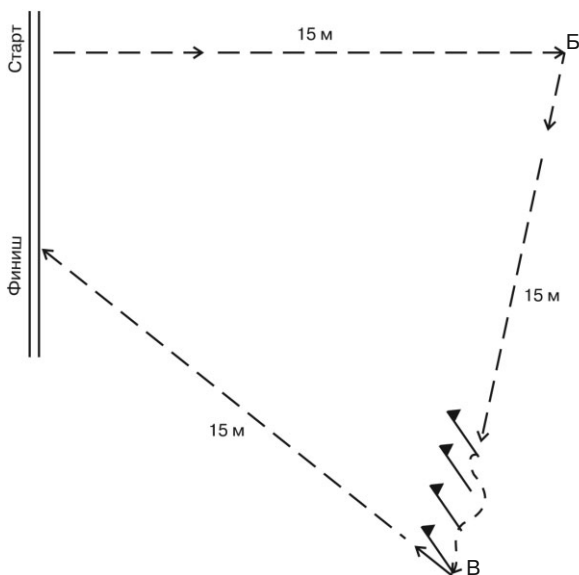


7. Оценка ловкости в передвижениях. (Протокол № 6).

От «А» с высокого старта, Мх быстро к стойке «Б» приставными шагами правым (левым) боком.

Затем от «Б» лицом вперед, обежав три стойки (причем первую с правой стороны), повернуться за стойкой «В» спиной к «А» и финишировать.

Секундомеры включать по началу движения. Три попытка, в зачет — лучшая.



1.3.3. Техническая подготовка

1. Ведение, обводка стоек, удар по воротам (Протокол № 7).

На 11-метровой отметке и далее с интервалом в 3 м (по направлению к центру поля) устанавливаются три стойки.

Участник любой ногой ведет мяч от угла штрафной площади, обводит змейкой стойки (причем при обводке стойки с правой стороны мяч находится под контролем правой ноги, а с левой стороны — под контролем левой ноги) и правой ногой посылает мяч в ворота (по воздуху, без вратаря).

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ВРАТАРИ)

№ п/п	Фамилия, имя		Оценка ловкости				Оценка ловкости в передвижениях		
			тест			4х16 м			
		попыт.	I	II	I	II	I		

То же с другого угла, но удар по воротам левой ногой.

Время двух упражнений суммируется.

Дается по две попытки, лучшие результаты с правой и левой стороны усредняются. (Рис. 1).

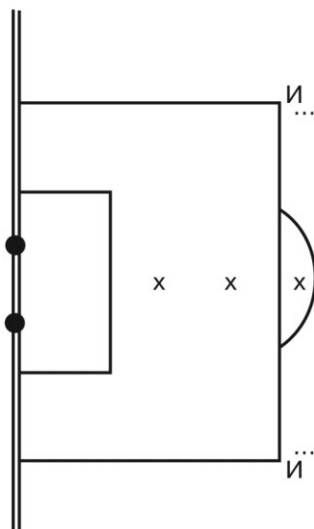


Рис. 1

2. Удар на точность (Протокол № 8).

С линии штрафной площади в ворота, разделенные на три части пробиваются по пять ударов правой и левой ногой. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху.

За попадание в крайние зоны (2 м) начисляется 3 очка, в среднюю — 2 очка, в штангу — 1 очко. Суммируется общая сумма очков каждой ногой. (Рис. 2)

3. Ловкость в обращении с мячом (Протокол № 7)

Подбросить мяч над головой, выполнить три удара головой (жонглирование), третьим ударом послать мяч на ногу и, не давая ему опуститься на площадку, 4 раза подряд подбить его вверх (жонглирование) поочередно одной и другой ногой, а пятым ударом послать мяч в гандбольные ворота, расположенные на расстоянии 10—12 м от линии старта.

За каждый удар по мячу головой, ногой начисляются — 0,1 очка, за попадание мячом в ворота — 0,3 очка.

Если упражнение выполняется не полностью, оценивается правильно выполненная часть.

Дается три попытки, лучшая учитывается.

4. Жонглирование (Протокол № 7)

Жонглирование мяча ногами, головой в любой последовательности — 45 сек. без потери мяча. Фиксируется время до первой потери мяча.

5. Комплексная оценка способности обучаться технике, тактике футбола. (Протокол № 9)

Контрольные упражнения, с помощью которых можно проследить за качеством овладения тем или иным техническим приемом игры:

1. Ведение мяча 30 м. (С высокого старта; делать не менее трех касаний мяча, последнее на отрезке от 20 до 30 м.) Две попытки.

2. Удары на дальность по неподвижному мячу. (По две попытки правой и левой ногой. Сумма дальности полета мяча в метрах и характеризует качество выполнения упражнения.)

3. Удары в цель. (С линии штрафной площади в ворота, разделенные на три части.) Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху.

За попадание в крайние зоны (2 м) начисляется 3 очка, в среднюю — 2 очка, в штангу — 1 очко. Дается 5 ударов. В зачет — общая сумма очков. (Рис. 2)

4. Комплексное упражнение. Выполняется на отрезке в 30 м. Подбросить мяч над головой не ниже 2 м.; ударом головы послать его вперед, принять любым способом; обвести 4 стойки и финишировать, остановив мяч ногой за линией финиша.

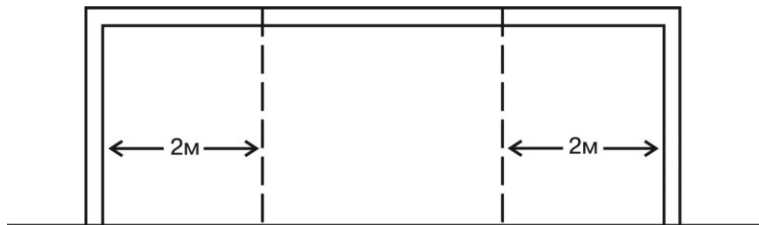


Рис. 2

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№ п/п	Фамилия, имя	Амплуа	попытка	Тест: «Удар на точность»												
				Правая нога					Левая нога							
				I	II	III	IV	V	сумма	I	II	III	IV	V	сумма	

Секундомер включается по касанию мяча головой и останавливается в момент прекращения движения мяча за линией финиша. (Рис. 3)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка (очки)					
		1,0	0,8	0,6	0,4	0,2	0
1	Ведение мяча (сек)	6,0 и быстрее	6,1–6,5	6,6–7,0	7,1–7,5	7,6–8,0	Медленнее 8,0
2	Удары на дальность (м)	75 и больше	74–70	69–65	64–60	59–55	Меньше 55
3	Удары в цель (очки)	12 и больше	11–10	9–8	7–6	5–4	Меньше 4
4	Комплексное упр-е (сек)	14 и быстрее	14,1–14,5	14,6–15,0	15,1–15,5	15,6–16,0	Медленнее 16,0

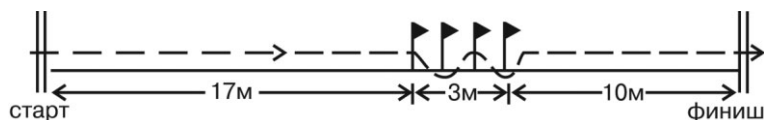


Рис. 3

1.3.4. Другие виды подготовки

1. Оценка оперативной памяти игровой ситуации (Протокол № 10).

Определяется по методике предъявления тактической ситуации на карточке с последующим воспроизведением ее на чистом, специально изготовленном бланке. Карточка предъявляется футболисту на 2 секунды. Оценка за оперативную память определяется по количеству и характеру допущенных ошибок. К числу существенных ошибок относится нанесение лишнего символа игрока, отсутствие его или абсолютно неправильное воспроизведение, кроме того, к одной грубой ошибке приравнивается наличие трех мелких. (Рис. 1)

Оценка на каждую попытку выставляется по шкале:

а) отсутствие грубых, 1—2 несущественных = 5,

б) одна грубая ошибка = 4,

в) две -»- -»- = 3,

г) три -»- -»- = 2,

д) четыре и более = 1.

Всего используются три последовательно нарастающих по трудности задания. Полученные оценки усредняются.

Пример карточки с тактической ситуацией.

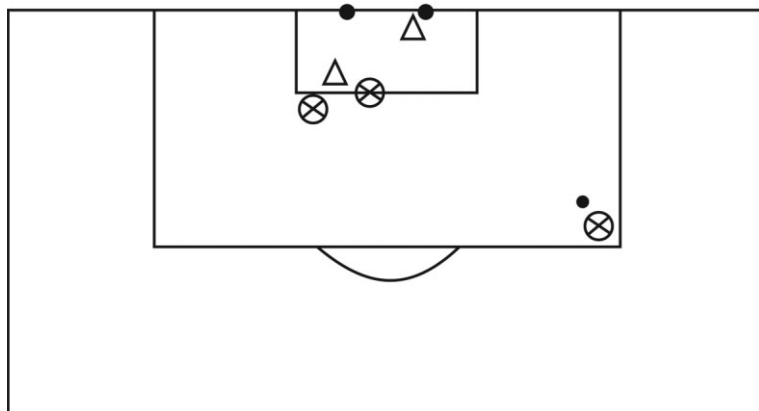


Рис. 1

2. Оценка способности к вероятностному прогнозированию (Протокол № 11)

В ходе состязаний футболистам приходится непрерывно решать всё новые и новые задачи, как правило, в условиях дефицита времени.

Атакующий спортсмен должен предугадывать события для того, чтобы в ответ на предполагаемое ответное действие соперника сыграть неожиданно, в отдельных случаях «нелогично» для данной ситуации с целью получить хоть на мгновение преимущество в позиции, во времени и реализовать это преимущество.

Обороняющиеся полевые игроки и вратари обязаны предугадывать события, в связи с тем, что атакующие имеют преимущество во времени.

Для оценки этой способности очень важны наблюдения тренера за футболистами в процессе подвижных игр и состязаний.

Признаки, характеризующие способность к вероятностному прогнозированию в футболе

Вид деятельности, упражнения	В ходе атакующих действий	Очки	В ходе оборонит. действий	Очки
Соревнования: календарные, товарищеские, учебные игры, мини-футбол	Частый выбор (в каждой игре несколько раз) перспективной позиции для организации и развития атаки, быстрого перехода от обороны к нападению.	0,2	Частые перехваты мяча (ногой, головой) у соперника (игра на опережение). Страховка партнера в самый нужный момент, в наиболее опасной зоне.	0,2
	Мгновенный выбор перспективной позиции для завершения атаки посредством добивания мяча, отскочившего от вратаря; опережения игроков защищающейся команды при острых, прострельных передачах вблизи ворот; перехвата мяча, адресованного вратарю защитником обороняющейся команды.	0,2	Провоцирование соперника на какое-то действие и получение от этого выгоды. Например: в единоборстве футболист показал, что поверил в ложную часть финта, и немедленно, решительно, быстро среагировал на действие. действие (уход соперника с мячом в сторону, вперед).	0,2
Подвижные игры типа «Охотники и утки», «Пятнашки».	Попадание мячом в соперников после ложных движений, замахов, пауз перед броском.	0,05	Ложные движения, внезапные остановки, ускорения при попытках соперника попасть мячом.	0,05

	При ложных движениях убегающего, футболист делает вид, что поверил обману, и тут же быстро реагирует на истинное движение.	0,05	Обманные движения туловищем в одну сторону и тут же уход в другую.	0,05
--	--	------	--	------

В результате всех испытаний каждый может набрать Мх 1 очко. Кол-во набранных очков характеризует уровень этой способности. Периодически повторяемые испытания дают возможность судить о темпах развития способности у каждого футболиста.

3. Оценка решительности, стойкости, настойчивости в достижении цели. (Протокол № 10) Можно принять условно: высокий уровень развития решительности и стойкости за 0,5 очка; средний (решительность, стойкость проявляются не во всех ситуациях) за 0,3 очка; низкий уровень (решительность, стойкость, проявляют редко, только в простых ситуациях, когда спортсмену ничего не угрожает) за 0,1 очка.

4. Оценка интереса к занятиям футболом. (Протокол № 12)

В процессе отбора необходимо выявить из массы наиболее увлеченных игрой подростков. Это важно потому, что дети, подростки, проявляющие постоянный, не ослабевающий интерес к футболу, имеют наибольшие предпосылки для овладения техникой, тактикой игры и совершенствования в ней.

Степень интереса к футболу следует оценивать по количеству признаков, характеризующих отношение детей к футболу.

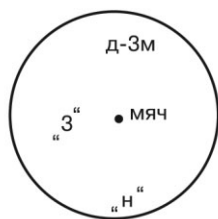
Каждый признак **ПОВЫШЕННОГО** интереса к футболу оценить в 0,1 очка, а признак, характеризующий недостаточный интерес или отсутствие его к футболу, — минус 0,1 очка.

Признаки, характеризующие повышенный интерес к футболу	Признаки, характеризующие недостаточный интерес к футболу
1) Отсутствие пропусков занятий, игр.	Пропуски занятий, игр без обоснованных причин.
2) Заблаговременная явка на занятия, состязания.	Опоздания на тренировки, игры без уважительных причин.
3) Присутствие на занятиях, играх в дни лечения травм, сразу после болезни.	Пропуски занятий в связи с вечерами, днями рождения, культпоходами.
4) Аккуратность в подгонке формы, подготовке бутс к состязанию.	Неряшливость в подгонке формы, подготовке бутс, инвентаря к игре и тренировке.
5. Приобретение и изучение специальной литературы по футболу.	Отсутствие потребности приобретения для себя литературы по футболу.
6. Непременное посещение игр команд мастеров, лучших клубных команд города.	Отсутствие желания посмотреть игру команд мастеров, хороших футболистов.
7. Самостоятельные упражнения с мячом во дворе, на стадионе вне тренировок.	Отсутствие потребности самостоятельно поупражняться с мячом без задания и контроля тренера.
8. Сбор и хранение информации, касающейся футбола	Отсутствие этого желания.
9. Полная сосредоточенность при объяснении тренером упражнений, заданий, в ходе разбора проведенных тренировок и игр.	Невнимательность на занятиях, безразличное отношение к качеству выполнения упражнений, заданий.
10. Попытка завести разговор о футболе, втянуть в него товарищей.	Отсутствие стремления говорить о футболе. Пассивность при обсуждении футбольных событий.

5. Модельные тесты, которые позволяют диагностировать специальные возможности с учетом игровой деятельности в футболе (Протокол № 10)

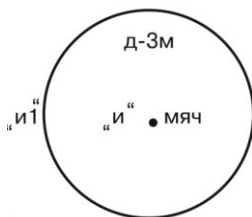
Тест № 1 «Отними мяч»

Защитник (З) защищает мяч, а нападающий (Н) старается выбить его любым способом. Оценивается время и качество действия нападающего и защитника. Оценка качества, от «2» до «5».



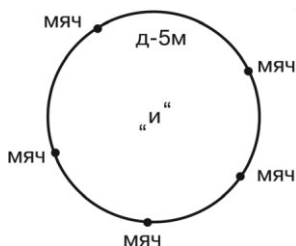
Тест № 2 «Пробей»

«И» охраняет мяч. По свистку, И₁ вбегает в круг и старается отобрать мяч или выбить его из круга. Если И₁ завладеет мячом в круге — ему 2 очка, если выбьет — 1. Учитывается время и характер действий. Оценка действий от «2» до «5».



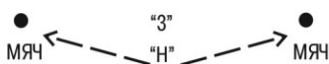
Тест № 3 «Быстро в цель»

Необходимо 5 мячей. И — игрок, который по свистку подбегает к каждому мячу и посылает их ударом в ворота. Учитывается время и кол-во попаданий.



Тест № 4 «Кто быстрее»

Защитник (З) и нападающий (Н) стоят лицом друг к другу. По сигналу нападающий должен ударить мяч, а защитник помешать ему. Нападающему можно делать ложные движения. Учитывается кол-во чистых ударов, а также характер действий игроков в разных ролях, (за 30 сек.). Оценка действию от «2» до «5».



Общая оценка спец. одаренности проводится методом суммирования рангов отдельных показателей тестов.

ДРУГИЕ ВИДЫ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Фамилия, имя	Тест	«Оперативная память»			«Решительность, стойкость, настойчивость»			«Спец. способность»				
			1 задание	2 задание	3 задание	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	«отними мяч»	«пробей»	«быстро в цель»	«кто быстр.»	
		Ампула											

ДРУГИЕ ВИДЫ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Фамилия, имя	Ампл	«Оценка интереса к занятиям футболом»										Общая оценка			
			1 приз.	2 приз.	3 приз.	4 приз.	5 приз.	6 приз.	7 приз.	8 приз.	9 приз.	10 приз.				

6. Оценка игрового мышления и ориентировки. (Протокол № 13)

Важнейшим психическим качеством, трудновоспитуемым и не компенсируемым, является игровое мышление и ориентировка.

Рекомендуется применять экспертный метод оценки тренерами по специальной схеме наблюдения и выставления оценок:

— привлекаются не менее 3-х квалифицированных тренеров. Испытание проводится в условиях мини-футбола. Каждый испытуемый получает возможность принять участие в 4—5 контрольных встречах, играя с разными партнерами, против разных противников. Главное внимание следует обращать на характеристики, по которым можно судить об уровне игрового мышления: а) быстрота ориентировки и выбора решения; б) эффективность принятых решений, правильность выбора приемов и средств для их осуществления; в) способность предугадывать развитие и ход игровых ситуаций.

Рекомендуется использовать эмпирически разработанную шкалу оценок:

оценка «5» — испытуемый проявил высокий уровень оперативного тактического мышления. Игровые задачи во всех случаях решались быстро и правильно, было выражено чувство предвидения динамики развития игровых событий и зачастую выбирались нестандартные эффективные решения;

оценка «4» — проявлялась достаточно хорошая ориентировка, но не во всех случаях. Иногда находились хотя и приемлемые, но не самые лучшие варианты решения возникающих задач. Или наоборот, в наиболее сложных эпизодах задерживались с выбором решения и, действуя несвоевременно, запаздывали с исполнительской частью действия, что позволяло противнику разгадывать намеченный план и мешало его реализации;

оценка «3» — часто (более чем в 50—60%) случаев допускали ошибки тактического порядка или затрачивали лишнее время на обдумывание и выбор способов действия;

оценка «2» — очень медленно ориентировались и принимали не эффективные решения, так как им не хватало

времени на обдумывание хода, они действовали чаще всего наугад, отбивая мяч без адреса.

Все оценки суммируются и усредняются.

7. Оценка игровой агрессивности и бойцовских качеств (Протокол № 14)

Этот показатель определяется экспертами в процессе наблюдения за детьми при игре в мини-футбол.

Рекомендуется фиксировать следующие характеристики:

а) активность (стремление к организации игры и участию во многих эпизодах), нацеленность на борьбу и полная отдача сил в игре;

б) настойчивость при отборе мяча и продолжение действий с целью овладеть им сразу же после его потери;

в) смелость и решительность вступления в борьбу с проявлением риска по отношению к себе;

г) выдержка и самообладание при неудачах и неблагоприятных условиях протекания борьбы.

Оценка «5» — если на протяжении всей игры и во всех случаях проявлялся высокий уровень отмеченных выше психо-игровых характеристик.

Оценка «4» — если проявлялись характеристики, но не во всех случаях. Иногда было заметно влияние неблагоприятных факторов на эмоционально-волевую сферу психики. Игрок мог отличиться высоким уровнем одних, но низким уровнем других признаков.

Оценка «3» — получают ее те, кто по изучаемым показателям проявлял себя с положительной стороны лишь в благоприятных условиях.

Оценка «2» — ставится тогда, когда испытуемые в игре не «зажигались», вели себя вяло и безынициативно, поникали при первых же неудачах, уклонялись от обострения борьбы.

Оценки экспертов суммируются и усредняются.

8. Диагностика игровой одаренности. (Протокол № 14)

Задача заключается в определении способностей к взаимодействию, ориентировке, скорости действий, инициативности и настойчивости, рациональности и оригинальности оперативных решений, концентрации внимания и координации движений.

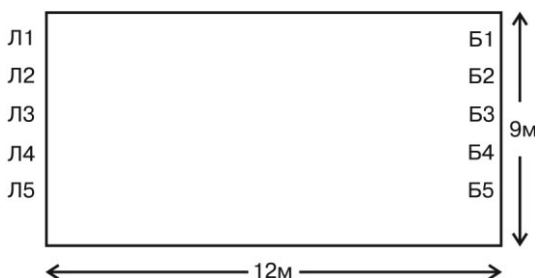
СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ КОНТРОЛЬНЫХ ИЗМЕРЕНИЙ

Таблица № 1

№ п/п	Фамилия, имя	Амплуа	Физическая подготовка															
			Общая					Специальная										
			Старт. скор. 15 м	Скор 30 м	Станов. сил	Выносл. 300 м	Скорос. Выносл. 7x50	Ск. сил. Длина	Ск. сил. высота	Гибкость	Комплексная оценка выносливости	Велен. мяча 30 м	Ворас. мяча	Удар на дальн.	Удар с рук	Ловкость вратар.	Ловкость в передаче	Спец. координ.

Тест № 1. «БЕГУНЫ»

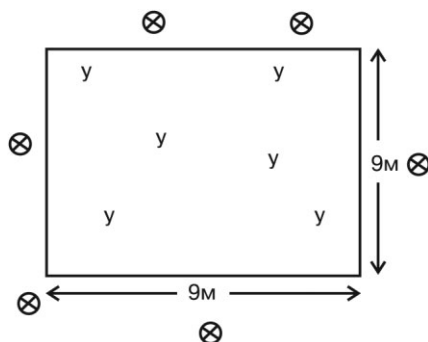
Площадь 12x9 м. Одна шеренга (Л) находится вне прямоугольника, а другая (Б) в прямоугольнике. По сигналу один



из «Л» старается за 20 сек. осалить возможно много игроков из «Б», которые бегают по прямоугольнику. Так, до тех пор, пока все из «Л» не сыграют. Фиксируется кол-во осаленных и их нагрудные номера. Затем игроки меняются ролями.

Тест № 2. «ОХОТА»

Охотники (О) стараются выбить уток (У), а утки стараются поймать побольше мячей с воздуха. Если мячом выбивают утку, то записывается ее номер, но она продолжает



играть. Игра длится 3 минуты. Затем смена ролей. За подбитую утку дается очко, а утке минус очко; если утка поймает мяч, то ей плюс очко.

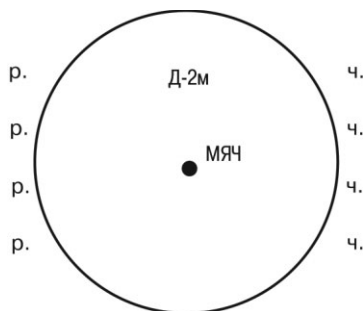
Тест № 3. «БОРЬБА ЗА МЯЧ»

На б/б площадке игра 5x5 как в б/бол: чья к-да больше удержит мяч (без бросков в кольцо). Выигрывает к-да, которая больше владела мячом. За овладение мячом игрок

получает очко. По сумме очков играющие распределяются в ранговом ряду.

Тест № 4. «РАЗВЕДКА»

Одновременно вызывается 2 чел. (по одному из каждой команды). «Р» — стараются взять мяч, а «Ч» — не дать этого сделать, осалить Р тогда, когда тот ещё будет нахо-



диться в кругу. Учитывается время, затраченное «Р». Затем команды меняются ролями. Выигрывают те, у кого меньше осаленных.

Результаты тестов вносятся в таблицу, в которой определяется место занятое каждым участником в каждом упражнении и модели в целом.

1.4. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Содействие гармоничному формированию организма занимающихся, укреплению здоровья, развитию физических качеств в соответствии с запретными и благоприятными периодами возрастных зон

Обучать начинающих футболистов движениям и совершенствовать их физические качества можно как параллельно, так и отдельно, самостоятельно.

В связи с тем, что двигательные навыки более успешно формируются на базе солидной физической подготовленности, целесообразно значительное время в учебном процессе (особенно на этапе начальной подготовки и начальной специализации) отводить совершенствованию физических качеств футболистов.

Поскольку между развитием физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь, то общая физическая подготовка направляется на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития занимающихся, повышения работоспособности организма, создания прочной базы для плодотворной тренировочной работы.

На занятия отводится: 50% на физическую подготовку и 50% на техническую подготовку, причем из всего времени отводимого на физическую подготовку 20% необходимо посвящать скоростно-силовым упражнениям и 30% ОРУ, играм и игровым упражнениям.

Общеразвивающие упражнения подбирают с таким расчетом, чтобы вовлечь в работу основные группы мышц и одновременно добиться общего воздействия на организм.

Занятия по ОФП необходимо увязывать со специфическими требованиями футбольной игры. В этих занятиях мячу должно уделяться главное внимание. С мячом и без мяча игрок действует в соответствии с обстановкой на поле. Игрок движется ритмично, варьирует свои движения, перемещается прежде всего с мячом короткими шажками, меняя темп движения, в постоянной готовности быстро и неожиданно для противника изменить направление движения, внезапное быстрое изменение скорости, переход от сдержанного и выжидающего бега к рывку на Mx скорости.

Развитие физических качеств (ловкости, быстроты, скоростно-силовых, силы, гибкости, выносливости) необходимо постоянно контролировать — для индивидуализации подготовки игроков и для того, чтобы по мере необходимости можно было вносить соответствующие коррекции в учебно-тренировочный процесс.

В этот период используются занятия и по специальной физической подготовке, которая направлена на развитие физических качеств, необходимых именно для данного вида спорта.

Используются специальные подготовительные комплексы упражнений, по своей структуре сходные с основными игровыми действиями, а так же упражнения в технике и тактике, подвижные игры и сама игра.

Можно использовать специальные подготовительные комплексы упражнений для развития основных физических качеств, прежде всего быстроты и силы. Это создает благоприятные предпосылки для обеспечения прочной базы всесторонней физической подготовленности.

1.4.1. Тренировочная нагрузка

Рост спортивных достижений в конечном счете зависит больше всего от тренировочных нагрузок. Они рациональны только при правильном долговременном планировании всей учебно-тренировочной работы.

В качестве решающего условия здесь выступает отсутствие стремления к быстрому достижению результатов.

На всех этапах подготовки юных футболистов тренировочные и соревновательные нагрузки следует строго дозировать в зависимости от возрастных особенностей ребят, от состояния их здоровья и от уровня накопленных умений.

Для начинающих и недостаточно тренированных нагрузку в занятии увеличивают постепенно; она достигает максимума в конце основной части и снижается в заключительной.

Последовательность занятий предусматривает преемственность и взаимосвязь планируемых упражнений на протяжении недельного, месячного цикла или этапа подготовки. Подбор средств должен быть таким, чтобы последующие упражнения как бы продолжали предыдущие.

Система кровообращения в подростковом периоде реагирует на нагрузки менее экономично и приходит в состояние максимального функционального напряжения при относительно небольших физических нагрузках.

У подростков по сравнению с младшими школьниками меняются качественные и количественные показатели реакции организма на стандартные и напряженные физические нагрузки. В период полового созревания повышается способность к выполнению как интенсивных кратковременных нагрузок, так и длительной работы большой интенсивности.

Способность противостоять утомлению при интенсивной и продолжительной мышечной деятельности может

быть воспитана при разнообразной, не обязательно специфической работе.

Содержание занятий и планирование тренировочных нагрузок необходимо разрабатывать на основе результатов тестирования физических качеств.

В практике подготовки спортсменов применяют волнообразную, прямолинейно-восходящую и ступенчатую динамику нагрузки.

Для подготовки юных футболистов характерна волнообразная динамика нагрузки. Она отличается постепенным повышением объёма и интенсивности занятий с последующим снижением этих показателей в конце цикла. Чем больше возраст ребят, тем круче волна нарастания и снижения нагрузки.

Важное значение имеет чередование нагрузок (больших, малых и средних) с активным отдыхом. Постепенно повышать нагрузки необходимо как в недельном и месячном, так и в годичном циклах подготовки.

При прямолинейно-восходящей динамике планируется постепенное повышение объёма и интенсивности нагрузки в каждом микроцикле. В конце микроцикла предусматривается интервал отдыха, что создает благоприятные предпосылки для дальнейшего повышения нагрузки. Обычно применяется такая форма нагрузки при недостаточной тренированности игроков, требующей постепенного втягивания в работу.

Ступенчатая динамика отличается от прямолинейно-восходящей тем, что нагрузки вырастают скачкообразно (по ступеням, на каждую из которых планируется обычно 2—3 занятия с относительной стабилизацией нагрузки). Постепенность нарастания нагрузки обеспечивается за счет увеличения объёма и повышения интенсивности нагрузки при переходе от одной ступени к другой. Использование ступенчатой динамики нагрузки целесообразно при соответствующей подготовленности футболистов (например, на учебно-тренировочном сборе перед ответственным турниром).

Ступенчатое повышение нагрузок, сочетающееся со всё более глубоким изучением техники и тактики игры и приобретением соревновательного опыта, является самым

важным условием успешной работы с детьми любого возраста.

Под воздействием физических нагрузок в организме происходят сложные процессы, связанные, с одной стороны, с усилением функциональной активности и с повышением уровня энергообразования, а с другой — с постепенным расходом потенциальных источников энергии и снижением работоспособности.

По окончании занятия последовательно отмечаются **восстановление уровня работоспособности**, его **повышение**, а затем **снижение**. Эти изменения носят фазовый характер. Принято различать фазы рабочую, относительной нормализации, суперкомпенсаторную и редуционную.

Проведение занятий в разных фазах приводит к неодинаковому эффекту: **в фазе относительной нормализации** — к задержке восстановительных процессов; **в суперкомпенсаторной** — к мобилизации дополнительных возможностей; **в редуционной** — к поддержанию работоспособности на уровне исходной.

Перерывы в учебно-тренировочном процессе ведут к снижению работоспособности, а регулярные занятия, наоборот, к её повышению (за счет суммарного тренировочного эффекта). Важное значение имеет интервал отдыха. Он должен заканчиваться до начала редуционной фазы.

В практике подготовки юных футболистов обычно применяют три варианта системы чередований занятий и отдыха на фоне разных фаз восстановления. Выбор варианта зависит от цели и задач, от этапа подготовки, от возраста и степени подготовленности занимающихся.

Вариант 1. Очередное занятие планируется на **суперкомпенсаторную фазу** с целью его проведения на фоне повышенной работоспособности.

Вариант 2. Очередное занятие планируется **на фоне относительной нормализации**, что позволяет сократить интервал отдыха, проводить занятия чаще, чем в первом варианте, но с меньшим объёмом нагрузки. Применяется для стабилизации приемов владения мячом и достигнутого уровня работоспособности.

Вариант 3. Планирование и проведение нескольких занятий **на фоне невосстановления** работоспособности и

функционального уровня футболистов с целью оказать на организм суммарное воздействие и вызвать в нем качественно новые адаптационные изменения. Обычно применяется на этапе спортивного совершенствования при подготовке к краткосрочным турнирам. Использовать этот вариант следует при систематическом комплексном контроле, достаточной подготовленности футболистов и при условии предоставления игрокам необходимого компенсаторного отдыха перед соревнованиями.

При скоростных нагрузках, а также при непродолжительных и индивидуализированных силовых упражнениях и статических усилиях (соответствующих возрастному уровню развития силы) восстановление у подростков 11—12 лет происходит быстрее, чем у взрослых. После продолжительных упражнений на выносливость, а тем более одинаковых нагрузок (например, одинаковых дистанции бега на 100, 200, 400 м) у подростков восстановительные процессы идут медленнее и проходят в более продолжительные сроки.

Эффективно следующее акцентированное планирование нагрузок: скоростно-силовые — скоростные — на выносливость; или скоростные — скоростно-силовые — на выносливость.

Такая последовательность целесообразна как при подборе упражнений для занятия, так и при распределении нагрузок в течение дня или в ходе тренировочного цикла. Обязательное условие — отдых юных футболистов после занятия с акцентом на выносливости (перед занятиями скоростного или скоростно-силового характера).

Чтобы лучше планировать нагрузку, необходимо хорошо представлять, что такое нагрузка спортивной тренировки.

Физическая нагрузка характеризуется 4-мя признаками:

1. **Специализированность** — развитие необходимых физических качеств (быстрота, сила, специальная выносливость, скорость и т.д.) только средствами своего вида спорта.

2. **Направленность** — в зависимости от плана тренера, тренировка может носить различный характер по направленности.

3 Координационная сложность — координация, ловкость, пластичность — это качества которые очень быстро утрачиваются, если их постоянно не поддерживать. Отсюда необходимость повсеместно включать в тренировку координационно сложные упражнения.

4. Величина нагрузки — определяется по данным ЧСС, МПК, по уровню локтата, по кислотно-щелочному равновесию, по характеру и наличию мочевины и т.д. Этим определяют внутреннюю величину нагрузки.

Внешняя величина определяется:

- продолжительностью или объемом;
- интенсивностью;
- величиной паузы;
- характером паузы;
- кол-вом повторений.

Интенсивность — понятие интенсивности нагрузки связывается с величиной прилагаемых усилий, напряженностью функций и силовой воздействия нагрузки в каждый момент упражнений или же со степенью концентрации объема тренировочной работы во времени. Интенсивность отдельных упражнений часто оценивают по скорости и темпу движений, величине преодолеваемых внешних отягощений.

Величина нагрузки и ее характер

Организованный отдых (активный или пассивный) выполняет в тренировке две основные функции единые в своей основе:

1. Обеспечивает восстановление работоспособности после тренировочных нагрузок и тем самым позволяет повторно их использовать.

2. Служит одним из средств оптимизации эффекта нагрузок.

Использование отдыха как средства оптимизации эффекта тренировочных нагрузок основано на том, что от его продолжительности в интервалах между упражнениями и особенностями его содержания (активный или пассивный) зависит последствия предыдущей нагрузки и воздействие последующей.

Известно, что жесткий интервал отдыха усиливает воздействие очередной нагрузки, поскольку она совпадает с фазой неполного восстановления работоспособности.

По мере увеличения тренированности необходимо увеличивать количество нагрузки (как общей, так и конкретной по различной направленности; скорость, сила и т.д.).

Как определяется величина нагрузки

Наиболее приемлемое — измерение ЧСС. Десятисекундный пульс, взятый сразу по окончании работы соответствует среднему уровню пульса на протяжении всей работы.

Направленность нагрузки	ЧСС уд/мин	Продолжительность тренировки с учетом величины нагрузок (мин)		
		большая	средняя	малая
Аэробная	130—150	150'	120'	70'
Аэробпо-анаэробная	150—180	100'	70'	50'
Анаэробная	180—190	70'	50'	4'
Игровая	170—210	90'	—	—

Направленность	Сумма ЧСС за тренировку	Величина нагрузки
Аэробная (субкритическая)	22500	Большая
	до 15000	Средняя
	до 12000	Малая
Аэробно — анаэробная (критическая, смешанная)	до 15000	Большая
	до 12000	Средняя
	до 7000	Малая
Анаэробная (надкритическая)	до 12000	Большая
	до 9000	Средняя
	до 6000	Малая

Важное значение для развития физических качеств имеют методы, применяемые в тренировочных занятиях.

1.4.2. Методы, применяемые для развития физических качеств

Интервальный — используют для развития скоростно-силовой выносливости. Выполняются упражнения или бег по отрезкам (например, 10x20 м) на время с определенными уменьшающимися интервалами отдыха; проводят интенсивные двусторонние игры по 10—15 мин. с постепенным уменьшением пауз активного отдыха, или относительно постоянными интервалами отдыха, за время которых не происходит полного восстановления работоспособности, или выполняют упражнения повторяя их сериями,

Повторный — предполагает многократное повторение определенных упражнений или игры в целом после продолжительного отдыха, обеспечивающего достаточное восстановление.

Переменный — применяя его, чередуются упражнения, требующие большого напряжения, и упражнения с небольшой нагрузкой, варьируется длительность их выполнения.

Равномерный — заключается в длительном непрерывном выполнении упражнений. Применяют его для развития общей выносливости. Как правило, это бег в невысоком темпе с одинаковой скоростью на всей дистанции (кросс).

Метод «до отказа» — выполнение упражнений до полного утомления, когда спортсмен отказывается продолжать его из-за невозможности повторить. Он используется главным образом для развития специальной силовой выносливости.

Игровой — суть его в использовании разнообразных игр, чаще всего подвижных, для развития двигательных качеств, и прежде всего ловкости и быстроты.

Соревновательный — широко используют при развитии двигательных качеств. С этой целью проводят соревнования в беге, прыжках, метаниях, плавании, лыжных гонках, спортивных играх.

Круговой метод (или, правильнее, круговая форма тренировки) может включать все перечисленные методы. Суть его в том, что на площадке или в зале по кругу размечаются станции — места для выполнения определенных упражнений, известных занимающимся и подобранных таким об-

разом и в таком порядке, чтобы они разносторонне влияли на развитие физических качеств.

Предлагаемые упражнения проводят с Мх. для каждого занимающегося интенсивностью в ограниченное время и с чередованием пауз отдыха, которые изменяют в зависимости от состояния и подготовленности.

1.4.3. Развитие координации, гибкости, ловкости, быстроты и скорости, силы, скоростно-силовых качеств, выносливости

а) Развитие координации

Координация движений является одной из важнейших способностей спортсмена, от которой зависит быстрота и качество овладения двигательными навыками, определяет высокий уровень мастерства.

На начальных этапах занятий футболом необходимо включать в каждое занятие в течение 15—20 мин. (в подготовительной и основной части) комплексы специальных упражнений, преимущественно воздействующих на развитие координации движений, (на соразмерность движения и действий в заданных пределах времени, пространства и мышечных усилий; на согласование движений рук, ног, головы, туловища; на быстроту действий в условиях распределения и переключения внимания). Упражнения необходимо выполнять как можно более точно и быстро.

Наибольшая связь обнаружена между координацией и быстротой движений, а также между координацией движений и способностью распределять и переключать внимание. Координация движений более тесно коррелирует со скрытым периодом сложной двигательной реакции.

Упражнения для развития координации движения:

1. Акробатические упражнения:

- кувырки вперед;
- из о. с. 3 кувырка вперед; затем 3 назад,
- кувырки через натянутую тесьму на высоте 30 см.
- различные игровые упражнения в парах на гимнастическом бревне.

2. При проведении занятий на развитие координации движения для вратаря, по возможности давать упражнения

с мячом, чтобы вратарь привыкал двигаться, имея в руках мяч, чтобы он был ему не в тягость, чтобы не обременял его, а помогал ему.

Упражнения для развития координации:

1. Акробатические упражнения:

- а) 5—6 кувырков в группировке на определенное расстояние;
- б) сочетание кувырка с принятием основной стойки;
- в) серии кувырков (в каждой серии 2—4 кувырка) через правое и левое плечо вперед;
- г) кувырки в длину с заданием: например, на 5 матах сделать минимальное количество кувырков;
- д) кувырки назад в группировке;
- е) ходьба и упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (высота бревна от пола не более 50—60 см).

2. Подвижные игры на ограниченной площади опоры:

а) «бой» на гимнаст, бревне (высота бревна не более 50—60 см). Занимающиеся садятся друг против друга (на одном бревне можно посадить одновременно две-три пары). В руках у каждого футбольный мяч в сетке. Каждый старается сбить противника с бревна, а сам при помощи обманных движений удержаться на бревне.

б) «петушиный бой» на одной ноге. Занимающиеся в парах, на ограниченной площади опоры, стараются столкнуть своего соперника и заставить его коснуться пола ногой.

Тренеру на заметку: Мы знаем, что дети в этом возрасте, когда организм находится в стадии развития и совершенствования, слабо ориентируется в пространстве, поэтому тренеру необходимо учесть, что упражнения должны быть подобраны таким образом, чтобы занимающиеся смогли их выполнить (степень трудности), и носить определенный эмоциональный уровень.

б) Воспитание гибкости

Под гибкостью понимают морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость футболиста — это его способность выполнять движения с максимальной амплитудой.

Важная особенность гибкости в том, что это свойство в отличие от других с возрастом не развивается, а регрес-

сирует, поскольку к 13—16 годам завершается формирование суставов и значительно повышается прочность связочного аппарата. Связки становятся менее пластичными. Предельно возможная амплитуда движений существенно уменьшается, и прежде всего в голеностопных суставах и в суставах позвоночного столба. Поэтому воспитание гибкости дает больший эффект на этапах начальной подготовки и специализации.

На этапе спортивного совершенствования важно сохранить достигнутый уровень гибкости.

В качестве основных средств воспитания гибкости применяют разнообразные упражнения на растягивание. Необходимого эффекта достигают за счет многократных повторений и постепенного нарастания амплитуды движений.

При выполнении игроками общеразвивающих гимнастических, акробатических, а также специальных футбольных упражнений (подкатов и выпадов, обманных движений и ударов из сложных положений) тренер должен постоянно напоминать о значении амплитуды движений для становления двигательных навыков и умений.

При воспитании гибкости к каждому занимающемуся необходим индивидуальный подход. Экспериментально доказано, что под воздействием одних и тех же упражнений подвижность в суставах у детей возрастает неодинаково. Поэтому футболистам с ограниченной подвижностью в суставах следует давать больше (и по объему и по числу повторений) упражнений на растягивание.

Средство воспитания гибкости — прежде всего упражнения:

— **без предметов:** из положения «ноги врозь (или вместе)» пружинящие наклоны туловища вперед с касанием руками пола слева, посередине и справа (с выпрямлением и без выпрямления туловища); пружинящие наклоны туловища (с выпрямлением и без него) как можно дальше вперед от ног, между ногами и как можно дальше позади ног; пружинящие наклоны туловища вперед с касанием пола локтями; пружинящие наклоны туловища вперед со скольжением рук вдоль голеней; попеременно простые и пружинящие наклоны туловища назад и в стороны с маха-

ми руками; поочередно простые и пружинящие повороты туловища вправо и влево; то же, но руки в стороны, за голову; в стойке ноги врозь прогибание назад до касания руками пяток, без поворота и с поворотом туловища (левой рукой коснуться ступни правой, правой рукой коснуться левой ступни); пружинящие покачивания туловищем в выпаде, прыжками менять положение ног); шпагат, мостик; высокие махи ногой вперед и в сторону (с движением рук в противоположную); наклоны туловища в выпаде вперед и назад;

— **на гимнастической стенке:** поставив одну ногу на рейку повыше, а руками держась за стенку на уровне плеч, пружинящим движением притягивать туловище к ноге (так, чтобы лбом коснуться колена); стоя спиной вплотную к стенке, наклоняться вперед (обхватив рейку), а туловище притягивать к ногам; хват руками за нижнюю рейку и притягивание туловища к ногам, сидя на полу (ноги закреплены под рейкой); сидя на полу спиной к стенке (взявшись за рейку за головой), сгибая ноги, вставать и прогибаться (не отрывая рук), после чего возвращаться в исходное положение; лежа на спине головой к стенке и взявшись руками за нижнюю рейку, поднимать ноги до касания ими той же рейки;

— **с гимнастической палкой:** отведение (с силой) рук назад — вперед без наклона и с наклоном туловища вперед; «выкрут» рук назад и вперед; движения туловищем по «восьмерке» и пружинящие наклоны в стороны; пружинящие наклоны туловища вперед, подтягивая (палкой) голову к коленям; наклоны из положения сидя на полу, касаясь палкой прямых ног за ступнями, упершись палкой в подошвы, сильным рывком рук поднимать ноги вверх; притягивание туловища к полу при помощи палки;

— **со скакалкой:** сидя на полу (скакалка, сложенная вчетверо за ступнями), поочередно наклоняться за скакалкой и выпрямляться; поднимание ног вверх скакалкой, сложенной вдвое (обхватив подошвы); притягивание туловища к полу при помощи скакалки, сложенной вчетверо за головой;

— **с мячами** (резиновыми, футбольными): наклоны вперед с махом руками между ногами; пружинящие наклоны в сторону; широкие махи руками вправо и влево с переме-

щением тяжести тела в сторону маха; ведение мяча по полу вокруг широко расставленных ног по «восьмерке»; сидя на полу, ведение мяча вокруг прямых ног; перекат назад до касания мячом, зажатым между ногами, пола за головой; поднятие и опускание ног вверх, вправо и влево лежа на спине; одновременное поднятие ног и туловища (мяч зажат между ногами);

— **с партнером:** стоя лицом друг к другу и взявшись за руки, поворачиваться кругом (не отпуская рук), вправо и влево; глубокие пружинящие наклоны туловища вперед; стоя спиной друг другу (ноги врозь), сводить ладони надо головой и между ногами (по кругу); сидя в положении ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки и упершись один в другого ступнями ног, делать пружинящие наклоны; в положении сидя, руки за голову (партнер прижимает ноги к полу) пружинящие наклоны в стороны (касаясь локтями пола); круговые движения туловищем с постепенным увеличением амплитуды в положении сидя, лежа на животе, руки за голову (ноги партнер прижимает к полу) поворачивать туловище вправо и влево;

— **сидя с партнером на гимнастической скамейке** (партнер прижимает ноги сидящего к полу) наклонять туловище назад (руки за голову), касаясь пола головой; то же, но держа за головой мяч; лежа на скамейке на животе (партнер прижимает ноги лежащего к полу), прогибания (поочередные) с подниманием рук вверх, с поворотами туловища и держа в руках мяч;

— **с мячами** (парные): стоя спиной друг к другу (ноги врозь), передача мяча надо головой и между ногами (по кругу); сидя спиной друг к другу, передача мяча партнеру через голову после наклона вперед до касания мячом пола; передача мяча с поворотом по кругу и по «восьмерке»; поочередные перекаты назад, касаясь зажатым между ступнями мячом пола за головой, и возвращение в исходное положение; лежа на животе лицом друг к другу, броски мяча от груди, из-за головы и сбоку.

Упражнения из футбола: имитационные в ударах; отбор, мяча выпадом, в шпагате и в подкате; удары по мячу головой в движении и в прыжке, вбрасывание мяча; обманные движения телом.

Подвижные игры

в) воспитание ловкости

Ловкость — понятие «ловкость» в футболе включает в себя все полезные движения и комплекс движений, которые встречаются в игре, могут выполняться с мячом и без мяча, причем учитывается:

— способность игрока быстро изменять и приспособлять движение в соответствии с требованиями неожиданно изменившихся обстоятельств в игре;

— способность овладевать новыми видами движений.

Под «общей ловкостью» обычно понимают способность удачного приспособления движения к изменяющимся обстоятельствам (условиям) при сохранении целесообразности, точности и качества движения.

Под «специальной ловкостью» — уже сама техничность, т.е. специальные спортивные навыки, а наиболее сильно они проявляются при выполнении значительно более сложных движений.

Важно подчеркнуть тесную связь между силой, скоростью и ловкостью, которая является основой индивидуальной техники игрока.

В футболе игрок должен выполнять всю структуру движений именно на Мах. скорости при последующем праве на мгновенную импровизацию и неожиданное изменение уже начавшегося движения.

В качестве критерия оценки ловкости чаще всего приводятся:

- 1) координация движений тела и его частей в пространстве и времени;
- 2) точность выполнения движений;
- 3) быстрота изменения движений.

Методика развития ловкости:

- 1) учить сложные в координационном отношении движения;
- 2) учить изменять двигательную деятельность в зависимости от необходимости;
- 3) развивать восприятие движений тела в пространстве: акробатика, батут...;
- 4) развивать чувство равновесия;
- 5) развивать экономичность в работе мышц.

Воспитание ловкости и гибкости создает основу для успешного овладения сложными по координации двигательными действиями.

Воспитанию ловкости следует уделять первостепенное внимание, подбирать такие упражнения, которые одновременно воздействуют и на двигательный, и на вестибулярный, и на зрительный анализаторы.

Типичные упражнения — подвижные игры; упражнения с мячом; акробатические упражнения; бег с преодолением препятствий (несложных); прыжки; упражнения в равновесии на небольшой высоте.

Большое значение имеют упражнения в беге с дополнительными заданиями на внезапные остановки, повороты, с изменением направления и с требованием быстроты выполнения.

Естественную эластичность мышц и подвижность в суставах следует поддерживать с помощью упражнений с движениями большой амплитуды без отягощения, сохраняя оптимальную меру гибкости.

Обязательное требование к каждому упражнению — элемент новизны, ибо эффективность этих упражнений тем выше, чем меньше автоматизирован двигательный навык у обучаемых.

Планировать упражнения на воспитание ловкости лучше в подготовительной и в начале основной части урока (когда обучаемые еще не оказались во власти утомления), непременно предусматривая паузы для относительного восстановления организма.

Упражнения из других видов спорта способствуют воспитанию общей ловкости, привитию многообразных двигательных навыков и умений, обязательных для футболиста.

Для воспитания ловкости рекомендуются:

Акробатические упражнения: кувырок из упора присев в группировке; кувырок вперед из полуприседа; серия кувырков вперед; чередование кувырков вперед с медленным бегом; кувырки вперед с последующими прыжками вверх (в сторону, вперед); чередование кувырков вперед с прыжками (вверх, в сторону, вперед); кувырок назад из упора присев в группировке; кувырок назад из полуприседа; се-

рия кувырков назад; кувырок назад с последующим прыжком вверх; чередование кувырков назад с прыжком вверх; кувырки вперед из положения стоя; кувырки в движении после короткого разбега; серия кувырков вперед с прыжками вверх; кувырки назад через спину партнера, с прыжком через него.

Гимнастические упражнения: комбинация упражнений, сочетающих наклоны, упоры, отжимания, махи руками и ногами, седы, перебаты вперед и назад; прыжки в упор присев и в упор лежа; комбинация прыжков через снаряды с поворотами на 90, 180, 360 градусов, с рывками на 5—10 метров, кувырками, упорами, прыжками вверх, отскоками в сторону.

Упражнения на гимнастической скамейке: прыжки одной и обеими ногами на скамейку и обратно; то же стоя боком к скамейке; прыжки ноги врозь в полуприседе на скамейку, соскок в стойку ноги врозь; то же с продвижением вперед; прыжки на скамейку с поворотом кругом; прыжки через скамейку толчком двумя ногами; прыжки с поворотами на 180, 360 градусов.

Гимнастические упражнения на козле: прыжки ноги врозь; прыжки ноги врозь с мостика; прыжки согнув ноги с мостика; прыжки ноги врозь с мостика, (отодвинутого); прыжки ноги врозь, присед на мате и кувырок вперед; прыжки через два-три снаряда, расположенных в 2—3 м один от другого такие же прыжки через два-три снаряда, расположенных в 2—3 м один от другого; такие же прыжки согнув ноги.

Легкоатлетические упражнения: прыжок вверх толчком одной и обеими ногами; чередование бега с прыжками толчком одной и обеими ногами; прыжки с поворотами на 180, 360 градусов во время бега; бег с чередующимися сериями прыжков (толчком одной с приземлением на маховую ногу; толчком двумя с приземлением на обе ноги); прыжки через 3—5 барьеров высотой 35—45 см с последующим стартом; прыжок через барьер высотой 50—60 см с последующим подлезанием под другой барьер той же высоты отстоящий на 2—2,5 м от первого; прыжок в высоту с разбега; прыжок в длину с разбега; тройной прыжок; комбинация прыжков и бега; преодоление комбинирован-

ной полосы препятствий — бег 15 м, прыжок через «ров» (ширина 2—2,5 м) в «шаге», бег 10 м, прыжок через барьер (высота 50—60 см), метание теннисного мяча.

Специальные упражнения из футбола: удары ногой по неподвижному мячу, катящемуся и летящему на точность; резаные удары ногой по неподвижному и катящемуся мячу на точность; удары ногой из сложных положений по катящемуся и летящему мячу на точность; удары головой по мячу в прыжке, в движении и в борьбе с противником до остановки мяча (на месте и в движении) при пассивном и активном отборе мяча противником; ведение мяча с изменением направления, с укрыванием мяча от преследующего противника; обманные движения, выполняемые в единоборстве с соперником; отбор мяча выпадом или подкатом, применяя быстрый выход на мяч с целью опередить противника, используя толчки согласно правилам игры в играх и игровых упражнениях с соперником, который активно работает с мячом; упражнения по технике игры вратаря; передачи мяча по земле, по воздуху на месте и в движении в парах, тройках; игры 3х3, 4х4, 5х5, 6х6 на ограниченных площадках.

Упражнения с мячом: броски и ловля мячей после ударов их о землю (стенку, пол), после выполнения полуприседа (приседа, подскока); прыжки над мячом, соединив ноги, ноги врозь, в «шпагате»; передачи двух мячей руками одновременно по разным траекториям, в быстром темпе.

Комплекс для развития скорости бега, выносливости и ловкости:

1. «Челнок» (6х20 м).
2. Бег в треугольнике (сторона = 20м ; спринт + инерция + спринт...). Рис. 1.

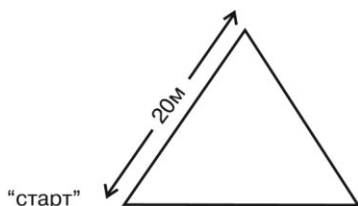


Рис. 1

3. Бег в квадрате. Сторона квадрата 30 м. На двух сторонах стоят по 8 стоек.

Слалом между стоек с мячом, на других сторонах — спринт с мячом.

4. Комбинированное упражнение (развитие взрывной силы, технического умения, ловкости, гибкости, скорости). Серийное выполнение этого упражнения создает условие для совершенствования работоспособности при различном режиме работ.

Контрольное время для выполнения одного круга — 27 сек. Число препятствий — 8, высота 80 см, друг от друга на расстоянии 1 м (через одни перепрыгнуть, через другие пролезть). Восемь стоек обвести змейкой (Рис. 2).

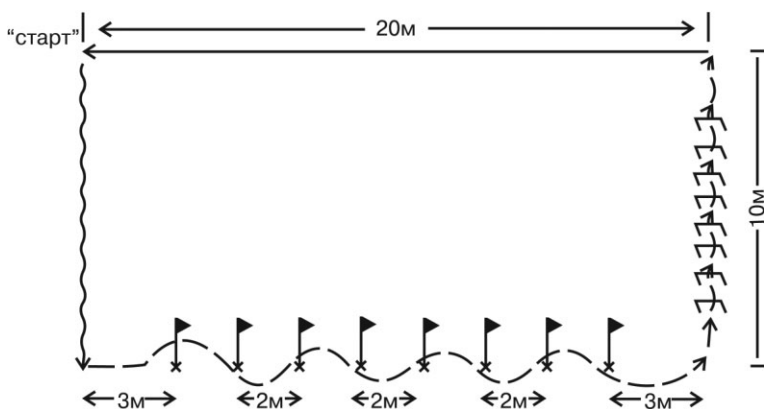


Рис. 2

Упражнения на развитие скорости и ловкости

1. Непрерывный поток быстрых движений в Мх темпе по отношению к индивидуальным возможностям:

а) обманные движения с выпадом, 2 кувырка; бег с обманными движениями, кувырки вперед-назад; бег вперед, бег спиной вперед, бег с поворотами, бег с остановками и изменением направлений и т.д.

б) то же самое с мячом.

2. Подскоки из положения лежа, сидя с опущенными коленями.

3. Изменения положения

4. Прыжки через скакалку — на одной, двух ногах, бег вперед, спиной вперед и т.д.

5. Беговые упражнения:

— Серия спринтов 5—10 м спиной, боком вперед

— Бег на месте и старты в различных направлениях по сигналу.

— Слаломный бег с перепрыгиванием препятствий;

— Бег на месте, старт с изменением направлений по сигналу;

— Бег на месте с обманными движениями;

— Бег на месте с поворотами.

г) Воспитание быстроты

Быстрота футболиста — это его способность выполнять двигательные действия с мячом и без мяча в минимально короткие отрезки времени.

В футболе это качество проявляется как быстрота реакции, быстрое выполнение движений и смена одного движения другим, скорость передвижения.

Скорость реакции — измеряется временем от появления сигнала, до начала ответного действия.

Простая реакция — заранее известное движение на заранее известный сигнал.

Сложная реакция — неизвестно какой сигнал, неизвестно как реагировать.

В сложной реакции выделяют: — реакция на движущийся объект (рано формирующаяся индивидуальная способность) развивается к 8—9 годам. Хорошо совершенствуется, но требует систематической тренировки. Для тренировки вратаря необходимо использовать такие удары по воротам, в которых 20% мячей «не берущиеся», 40% мячей берущиеся на пределе, 40% мячей берущиеся легко.

— реакция выбора — когда нужно отвечать одним из возможных вариантов ответа, в зависимости от действий противника. Здесь много зависит от реакции антиципации (предвидения). Спортсмены угадывают следующее движение по перемещению тела, по перераспределению веса тела на ноги.

Методика тренировки скорости движения:

Основной путь — выполнение задания на Mx скорости.

Скоростные качества лучше прогрессируют если спортсмен показал Мх скорость в выполнении какого-либо действия и запомнил ощущения возникшие в этот момент.

Быстрота двигательной реакции и методика ее воспитания.

Под двигательной реакцией подразумевается латентный период реакции. Мы должны пытаться быстроту сложной реакции довести до быстроты простой реакции: 1. Мы варьируем скорость движущегося объекта: 2. Увеличение внезапности появления или вылета мяча (4 замахаются — бьет один).

3. Сокращение дистанции между принимающим и отдающим. Всё это воспитывается на движущийся объект.

Самое главное — уметь предвидеть. Это можно воспитывать показом, рассказом. Особенно это важно в детском возрасте.

Методика воспитания быстроты в целостном двигательном акте.

Упражнения должны отвечать 3-м требованиям:

1. Техника выполнения должна быть такой, чтобы эти упражнения можно было выполнять на Мх скорости.

2. Все внимание должно быть направлено не на технику, а на скорость передвижения. Упражнение должно быть хорошо усвоено.

3. Время действия упражнения не должно быть больше 8 сек., чтобы скорость не снижалась вследствие утомления.

Тренировка должна быть таковой:

— заставить спортсмена показать Мх скорость,

— Мх скорость проявлять только в хорошо усвоенных движениях,

— интервалы отдыха до полного восстановления, чтобы не накапливалась усталость.

Комплексы с преимущественной направленностью на воспитание быстроты **надо применять в начале основной части тренировки**, затем следуют игры, также способствующие совершенств. этого качества.

В середине тренировки применяются комплексы упражнений силового характера, но со значительно меньшими временными затратами.

В конце занятия применяются комплексы упражнений требующие проявления выносливости.

В тренировках давать упражнения на развитие слабых групп мышц (косые мышцы туловища, отводящие, приводящие, сгибатели, разгибатели — как верхнего плечевого пояса, так и задней поверхности бедра.

В футболе надо уделять больше внимания развитию комплексной формы проявления быстроты.

Комплексная форма проявления быстроты:

- скорость тактического мышления,
- скорость реакции на движущийся объект,
- скорость передвижения,
- скорость технических действий с мячом.

Основным методом развития быстроты является повторный метод. Так как упражнения с большой интенсивностью невозможно выполнять длительное время, то перед повторением необходимо делать паузы для отдыха. Количество повторений и величина паузы определяются временем выполнения упражнения. При резком снижении быстроты занимающемуся нужно перейти к другому упражнению или отдохнуть, поскольку продолжение данного упражнения будет направлено уже на воспитание выносливости, а не быстроты.

Скорость передвижения игрока зависит от того, насколько быстро он способен стартовать, разогнаться после старта, набирать абсолютную скорость, выполнять рывково-тормозные действия, переключаться от одного действия к другому.

Стартовать футболисту приходится как в простых, так и в сложных игровых ситуациях.

Для отработки стартов в простых ситуациях применяют упражнения способствующие увеличению «взрывной» силы ног: рывки на короткие отрезки, прыжки толчком одной и обеих ног и др.

Старт в сложной ситуации отличается от старта в простой тем, что футболист начинает движение после решения нескольких задач и выбора конкретного плана действия. Например, старт игрока линии полузащиты на свободное место для завершения атаки после оценки им игровой ситуации. Для тренировки необходимо подбирать упражне-

ния, способствующие сокращению времени сложных двигательных реакций: рывки по сигналу на начало движения объекта (передача, бросок мяча и др.), игровые упражнения с мячом, спортивные и подвижные игры.

Стартовый разгон зависит от способности футболиста быстро набрать скорость на дистанции, что обеспечивается за счёт частоты движений ног, за счёт длины шагов и времени отталкивания. В качестве средств используют упражнения, направленные на развитие «взрывной» силы ног,

Абсолютная скорость важна при переключении футболиста с медленной скорости на более высокую, например, при открывании на свободное место при персональной опеке. Надежное средство совершенствования абсолютной скорости — беговые упражнения на дистанции 15—50 м с ходу.

Скорость рывково-тормозных действий характеризующая способность футболиста быстро менять направление движения, зависит от работы мышц ног в уступающе-преодолевающем режиме. Для тренировки необходимы упражнения в прыжках и в беге с изменением направления движения.

Скорость выполнения технических приемов в игровой обстановке зависит не только от линейной скорости передвижения футболиста, но и от способности быстро оценить обстановку и принять решение. Следовательно, качество скоростных действий с мячом определяется уровнем развития физических качеств и быстротой мышления и скоростью переключения от одного действия к другому.

В целях развития каждого из них широко применяют комплексный (игра—обучение—игра) и игровой методы.

Упражнения для повышения скорости старта в простой ситуации:

— стартовые рывки по зрительному сигналу из положения стоя (лицом, спиной, боком), сидя, лёжа к направлению движения после прыжков (вверх, вперед и в сторону); рывки в движении с поворотом вправо, влево и назад;

— прыжки (вверх с места толчком обеими ногами, вверх из положения левой впереди с быстрой сменой ног);

— упражнения из футбола: рывок с мячом по зрительному сигналу во время медленного ведения мяча; рывок с мячом после обводки стойки, соперника; рывок без мяча при игре с партнером в одно касание («стенка»); рывок за соперником, стартующим с мячом; рывок на мяч отраженный стенкой, батутом); рывок при передаче мяча партнером на свободное место; рывок для нанесения завершающего удара по воротам после передачи мяча партнером; прыжки при выполнении ударов головой по высоко подвешенным мячам.

Упражнения для повышения скорости старта в сложной ситуации:

Бег с «тенью». Варианты:

1. Два игрока медленно бегут друг за другом. Первый произвольно делает серию движений: прыжок вверх, поворот, рывок 5—7 м; второй повторяет эти движения. Первый произвольно делает кувырок, а затем рывок влево или вправо (в зависимости от зрительного сигнала тренера). Второй копирует первого.

2. Два игрока медленно бегут друг за другом. Первый произвольно выполняет серию движений: выпада влево и вправо, прыжок с имитацией удара по мячу головой, рывок 5—7 м. Второй в том же темпе дублирует движение первого. Первый произвольно делает подкат, а затем рывок влево или вправо — в зависимости от зрительного сигнала тренера. Продолжительность упражнения 15—30 с, отдых 2—3 мин.

Старты на разные сигналы. Варианты: 1. Игроки медленно ведут мяч. По зрительному сигналу тренера очень быстро стартуют с мячом влево (вправо), по звуковому сигналу останавливают мяч, поворачиваются на 180 градусов и делают рывок вперед.

2. Игроки (не менее 6) медленно бегут цепочкой с интервалом 2—3 метра. По зрительному сигналу последний стартует, обгоняя цепочку слева, и становится лидером. По звуковому сигналу очередной стартующий обегает игроков справа и сменяет лидера. Чередование зрительных и звуковых сигналов произвольное.

3. Игроки медленно бегут по полю. По первому зрительному сигналу тренера они очень быстро стартуют вле-

во (на 5—7 м); по второму — подпрыгивают вверх и стартуют вправо (на 5—7 м) либо, поворачиваясь на 180 град. вперед.

Упражнения из футбола:

1. Передача мяча на месте с внезапным коротким пасом на свободное место, с чередованием коротких, средних и длинных передач для выполнения рывка за мячом и для возвращения мяча партнеру.

2. Медленное встречное ведение мячей. Перед встречей каждый ведущий посылает свой мяч на 10—15 м вперед, резко поворачивается и бежит за мячом, посланным партнером, пытаясь догнать его как можно быстрее. После остановки мяча партнера продолжается встречное ведение мяча.

3. В тройках. Один партнер с мячом — сзади, двое других — впереди, на одной линии, лицом к нему, в 7—10 м от него и друг друга. После передачи мяча «вразрез» между ними, каждый быстро поворачивается кругом и старается первым догнать мяч и овладеть им. Сделав 5—7 передач, партнеры по очереди меняются местами.

У тренировочной стенки (батута). Один партнер стоит в 5—7 м от стенки, лицом к ней. Двое других в разной последовательности посылают мячи в стенку. Стоящий у стенки после отскока мяча должен развернуться, догнать мяч и вернуть его выполнившему удар. После 5—7 ударов партнеры по очереди меняются местами.

Игровые упражнения выполнять с таким числом участвующих:

2x1, 3x1, 4x1, 5x2, 4x2.

Упражнения для совершенствования стартового разгона:

— бег с места по прямой под уклон и вверх, за лидером по песку, по опилкам, прыжковый бег на 10—25 м.

Упражнения из футбола: старты с ведением мяча; преследование соперника, ведущего мяч. Парные (один посылает мяч на 10—15 м, другой догоняет мяч и возвращает партнеру). Партнеры, находясь на расстоянии 20—30 м друг от друга, начинают медленное встречное ведение мяча. Приблизившись, каждый посылает мяч на 10—15 м за спину партнера и устремляется за ним. Возможны варианты: мяч посылать вперед-влево или вперед-вправо.

Упражнения для повышения абсолютной скорости:

— бег на 30, 60 и 100 м; бег на 10—30 м с забрасыванием голени; бег на 10—30 м с высоким подниманием бедер; бег на 10—30 м под уклон и с ходу; бег с максимальной частотой движений ног на месте (4—6 сек. бега, 1—2 мин. отдыха); многократное пробегание 15—40-метровых отрезков с паузами (1—3 мин) для отдыха.

Упражнения для повышения скорости рывково-тормозных действий:

— рывки на 5—10 м с остановкой по зрительному и звуковому сигналам; рывки на 5—10 м, заканчивающиеся прыжками вверх; серии рывков на отрезке 30—60 м; бег с «тенью» (с изменением направления и внезапной остановкой партнера): челночный бег на 5—10 м; рывок (5—10 м); прыжок вверх, снова рывок (5—10 м) и т.д.

Упражнения из футбола: остановки мяча по зрительному сигналу во время ведения, обманное движение «ложная остановка», рывки с мячом влево и вправо; чередование ударов головой в прыжке по подвешенным мячам с рывками на 5—10 м; чередование подкатов и рывков; рывки в сочетании с прыжками, кувырками, подкатами и падениями;

Упражнения для повышения скорости переключения от одного действия к другому:

— комбинация прыжковых, беговых и других упражнений: три прыжка вперед — рывок на 10—15 м — рывок на 5—7 м — два кувырка вперед — рывок на 10—15 м; прыжок через барьер высотой 30—40 см — рывок на 10—15 м; бег с высоким подниманием бедра (5—7 м), прыжковый бег:

Упражнения из футбола: введение мяча — передача. Прием мяча — ведение — удар в цель; бег (10 м) — обводка трех стоек на 10-метровом отрезке — удар в цель; ведение — передача — удар головой в прыжке; рывок на 5—7 метров — удар в цель; ведение — обыгрывание партнера — передача мяча; отбор мяча в единоборстве с противником с последующим ведением, обманным движением, передачей.

Спринтерские способности необходимо сочетать с ловкостью и умелым владением мячом.

Упражнения для развития быстроты и ловкости:

а) Пробегание 5—10 метровых отрезков по различным сигналам и из различных стартовых положений,

б) Мяч у тренера, который подбрасывает его так, чтобы он ударился об пол 3 раза. Занимающиеся, которые расположены в двух командах на расстоянии 5—7 метров одна от другой должны быстро перебежать на сторону соперника и построится в одну шеренгу.

в) Мяч у тренера. Две команды на расстоянии 10 м от тренера. Когда тренер, держа мяч перед собой, отпускает его тогда первые два человек стараются завладеть им.

г) Две команды. По сигналу занимающиеся бегут к предметам (мячи, медицинболы, теннисные мячи и т.п.), расположенным от них на 10—15 метров, собирают их и, прибежав, передают партнеру, который возвращается с ними и расставляет все по местам.

д) Две команды. Перед первым лежит несколько мячей. По сигналу надо быстро передать их стоящему сзади, а тот дальше. Затем повернуться и передать мячи в обратную сторону.

Тренеру: упражнения и подвижные игры для развития быстроты и ловкости необходимо давать в сочетании с другими упражнениями, т.к. занимающиеся в этом возрасте не могут длительно выполнять одно упражнение и быстро теряют интерес к проводимым упражнениям.

д) Воспитание силы и скоростно-силовых качеств

Сила — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Силовые способности подразделяются на собственно-силовые (статический режим, медленные движения) и скоростно-силовые (динамическая сила, проявляемая в быстрых движениях).

Игра в футбол требует проявления прежде всего скоростно-силовых способностей: игроки должны проявлять силовые способности при выполнении движений с мячом и без мяча (ударов, стартов, прыжков, толчков и др.) в очень короткие отрезки времени.

Основное внимание при воспитании силы должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата.

Необходимо учитывать, что у детей в процессе естественного роста, обычно слабо развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра и приводящие мышцы нижних конечностей.

Воспитание силы следует осуществлять весьма осторожно используя кратковременные силовые напряжения, в основном динамического характера. Упражнения должны сопровождаться минимальными напряжениями, исключающими натуживание.

Развивая силовые качества футболистов 11—15 лет необходимо избегать упражнений с преодолением Мах веса, упражнений, требующих продолжительного физического напряжения и задержки дыхания. Упражнения на силу необходимо чередовать с упражнениями на быстроту.

В этом возрасте необходимо научить футболистов расслаблять мышцы.

С 11 лет силовые тренировки должны строиться разнообразно, без монотонности, нагрузки . должны варьироваться, форма тренировки должна приближаться к игре. Силовая тренировка имеет целью не наращивание мышечной массы, здесь создаются предпосылки для силового единоборства, развитие игровой ловкости. Хорошо развитая мускулатура не в последнюю очередь способствует предупреждению травм суставов.

С 11 лет можно применять парные упражнения, когда приходится преодолевать сопротивление партнера. Они доставляют большое удовольствие из-за ощущения соперничества.

Развитие спец.силы направлено на увеличение быстроты и точности движений.

Для развития силы и быстроты мышечных сокращений применяют разнообразные упражнения с отягощениями: подъем штанги весом 50% и больше максимального результата; упражнения с партнером и преодолением собственного веса; упражнения в метании предметов различного веса и т.п. Выполняют упражнения с отягощениями небольшого веса сериями, повторяя до отказа, со средним весом (70—75% максимального результата) сериями, с большим числом повторении до отказа; постепенно, уве-

личивают вес до предельного (начиная с 50—60% макс. результата спортсмена).

Специальные силовые упражнения, выполняемые мышцами — сгибателями бедра, разгибателями голени и стопы, повысят угловые скорости и ускорения бьющей ноги при ударе по мячу. Это, в свою очередь, увеличит силу удара и дальность полета мяча и даст реальные возможности игрокам наносить удары с дальних дистанций.

Отягощения применяются небольшого веса, но упражнения выполняют с большой скоростью. Основное внимание — на укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра.

Комплекс для развития взрывной силы нижних и верхних конечностей, гибкости плечевого пояса:

Медицинболлы — 2 кг. Расстояние друг от друга 10 м.

1. Бросок двумя руками от груди — 10 раз.
2. -//-//-//-//-//-// — вверх — 10 раз.
3. -//-//-//-//-//-// — снизу вверх — 10 раз.
4. -//-//-//-//-//-// — через голову назад — 10 раз.
5. Бросок мяча вперед, обхватив мяч ногами — 2x10 раз.
6. -//-//-//-//-//-// — через голову -//-//-//-//-// — 2x10 раз.
7. -//-//-//-//-//-// — на грудь партнеру -//-//-//-//-// — 2x10 раз.

Для развития взрывной силы

1. Подскоки с ноги на ногу 4x20 м
2. -//-//-//-//-//-// — на одной ноге (л; пр) 4x15 м.
3. -//-//-//-//-//-// — на двух ногах («кенгуру») 3x10 м
4. Комбинированные подскоки (2 — на левой; 2 — на правой) — 3x20 м
5. Подскоки над 8 препятствиями (расстояние между ними 1 м) — 8 раз
6. -//-//-//-//-//-// 18 -//-//-//-//-// — 8 раз.

Скоростно-силовая подготовка — (сочетание быстроты и силы) — способность проявлять силовые усилия в наименьшее время.

Нельзя разделить силовую и скоростную тренировку во времени, т.е. работать надо в комбинации.

В качестве средств в этом случае необходимы упражнения, структура которых близка к технике выполнения движений футболиста с мячом и без мяча. Развитие этих качеств у юных футболистов направлено на укрепление мышц всего двигательного аппарата; на выработку умения проявлять скоростно-силовые качества при совершенствовании технических приёмов, а также при ведении единоборств с противником. Упражнения самые разнообразные — в ударах на силу и точность; в единоборствах за мяч с сопротивлением партнера; с дополнительным отягощением и др. В случае необходимости подбирают упражнения, направленные на совершенствование групп мышц, отстающих в развитии плечевого пояса, задней поверхности бедра. Можно применять в тех же целях упражнения со штангой, гириями, гантелями.

Основные средства развития скоростно-силовых способностей у футболиста — прыжки в длину и высоту, многоскоки, выпрыгивания толчком одной и обеими ногами после короткого рывка, а также метания, упражнения с относительно небольшим отягощением, выполняемые в быстром темпе специальные упражнения с мячом (удары ногой и головой, вбрасывания и др.). Особый акцент делается на развитие «взрывной» силы ног.

Уровень развития скоростно-силовых качеств, определяет перспективу многолетнего спортивного совершенствования юных футболистов. При отборе и комплектовании к-д, в качестве оценки развития скоростно-силовых качеств рекомендуется использовать тесты: бег 30 м и 60 м с высокого старта, удар по мячу на дальность, прыжок вверх без помощи рук, прыжок в длину с места, вбрасывание мяча на дальность, ведение мяча 30 м.

В качестве средств воспитания силовых способностей рекомендуются упражнения с повышенным сопротивлением. Они подразделяются на упражнения с внешним сопротивлением и упражнения, отягощенные весом тела. Среди первых используют упражнения с предметами (с набивными мячами, гантелями, на гимн. скамейках и др.), с партнером на спец. тренажерах и на упругих покрытиях, с

эспандером, резиной, с сопротивлением внешней среды (бег по песку или гальке, по снегу и т.д.). В качестве вторых применяют разнообразные упражнения в отжиманиях и приседаниях.

Выбор величины сопротивления и темпа выполнения упражнений для развития силовых способностей должен быть индивидуализирован и определяться возрастными и морфологическими особенностями каждого занимающегося.

Темп выполнения упражнений должен оставаться оптимальным (примерно средним). Целесообразно в подготовке юных футболистов использовать преимущественно одно из общепринятых методических направлений развития силы — преодоление непределельных отягощений (сопротивлений) с предельным числом повторений. Это направление соответствует возрастным особенностям подростков, и юношей. Упражнения с непределельными силовыми напряжениями позволяют контролировать технику выполнения движений занимающихся, а значит, выполнять движения более координированно.

Основные методы воспитания силы — методы повторного и серийно-интервального упражнения.

На этапе начальной подготовки применяют средства способствующие гармоническому развитию всех групп мышц, образованию «мышечного корсета», укреплению дыхательной мускулатуры, мышц верхнего плечевого пояса и задней поверхности бедра. В качестве средств используют общеразвивающие упражнения без отягощений и с отягощениями (с футбольными и набивными мячами, гимна. палками и др.); упражнения в упорах; метание легких предметов на дальность, а также специальные упражнения: удары по мячу на дальность и силу (у тренировочной стенки, батута); вбрасывание мяча и др.

Эффективны как средства воспитания скоростно-силовых качеств прыжковые упражнения: напрыгивание на предметы (скамейки, тумбы и т.п.) высотой до 25—35 см с последующим отскоком вверх или в сторону; прыжки в длину (с разбега, с места) и в высоту, многоскоки и т.п.

Для развития первой группы мышц хороши упражнения скоростно-силового характера, при выполнении которых сила «стремиться» к максимуму преимущественно за

счет нарастания скорости сокращения мышц. В качестве средств здесь используют бег на короткие дистанции, различные прыжки и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями и специальные упражнения с мячом.

Вторая группа мышц развивается при помощи общеразвивающих упражнений с отягощением и без них.

Упражнения для развития и укрепления костно-мышечного аппарата:

Упражнения в парах:

а) Стоя друг к другу лицом, стараться перетянуть одной рукой партнера на свою половину;

б) И.п. руки в стороны. Партнер накладывает свои руки на руки партнера — опускание и поднятие рук с сопротивлением;

в) И.п. присед, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вставание с сопротивлением партнера;

г) Передачи и броски набивных мячей малых размеров из различных исходных положений. **Подвижные игры:** переноска небольших тяжестей, (из различных положений и направлений).

Тренеру: К проведению силовых упражнений надо подходить осторожно, так как при проведении упражнений занимающиеся могут выполнить далеко не всё, поскольку у них нет достаточной общей физической подготовки и навыка выполнения упражнений в определенном исходном положении.

Упражнения, способствующие воспитанию силы мышц туловища и плечевого пояса:

— **без предметов:** в положении сидя, руками опершись сзади, — «велосипед»; в положении сидя, ноги вместе и слегка приподняты, руки в стороны, сгибание и выпрямление ног, не опуская их, а также круговые движения ногами; в положении упор лежа переход в упор присев толчком обеих ног и возвращение в исходное положение; пружинящие движения прыжками ноги врозь-вместе, в положении лёжа на спине, руки в стороны ладонями вниз, ноги вместе — поднятие ног перпендикулярно к полу и опускание их вправо и влево;

— **с партнером:** «качели» (пружинистые наклоны туловища вперёд); «мельница» (повороты туловища, не сгибая ног); «насос» (поочередные приседания из положения стоя лицом друг к другу и взявшись за руки); стоя лицом друг к другу (ноги врозь, правая или левая впереди) и упершись ладонями в ладони партнера поочередное сгибание и разгибание рук с преодолением сопротивл. партнера; стоя спиной друг к другу на расстоянии шага и взявшись под руки, делать глубокие пружинящие приседания; стоя вколотную спинами друг к другу — и взявшись под руки, поочередно наклоняться вперед до горизонтального положения: сидя ноги врозь и упершись ступнями в ступни партнера, взявшись за руки, наклоняться вперед и назад;

— **с набивными мячами** (1—1,5 кг.): в положении «основная стойка (ноги врозь), мяч на вытянутых руках», поднимать мяч вверх и опускать, сгибая и разгибая руки в локтевых суставах; наклоны и повороты туловища, броски мяча назад, вверх и в стороны: подбрасывание и ловля мяча; ловля мяча после подбрасывания с предварительным приседом, седом, прыжком;

— **с набивными мячами в парах:** стоя спиной друг к другу, ноги врозь, передавать мяч сбоку по «восьмерке», над головой и между ногами (по кругу); стоя лицом друг к другу, сильно толкать мяч от груди поочередно вперед и вперед-вверх; то же из положений «присед», «наклон вперед» и «слегка подпрыгивая»; сидя лицом друг к другу и держа мяч на вытянутых вверх руках, лечь на спину, выпрямиться и передать мяч партнеру; лежа на животе, поднимать мяч вверх, прогибаясь (партнер держит ноги); передача мяча броском снизу из положения наклон вперед, броском обеими руками через голову назад после наклона вперед, то же, но с передачей мяча между ногами.

— **с гантелями:** широкие махи вправо и влево (перемещающая тяжесть тела в сторону маха), круговые вращения, рывки перед грудью, поднимание и опускание рук, сгибание и разгибание рук, наклоны и приседания;

— **со штангой:** поднимание штанги до уровня груди; выжимание лежа на спине; приседания со штангой на плечах.

Упражнения, способствующие воспитанию силы мышц стопы, голени, бедра:

— **без предметов:** подскоки на месте попеременно на каждой ноге с соответствующим переносом тяжести тела; прыжки вперед и в сторону толчком одной ноги с приземлением на другую; прыжки вперед-вверх на одной ноге во время бега; прыжки вверх на месте толчком обеими ногами (ноги врозь, вместе, одна впереди); спрыгивание с высоты 40—60 см на обе ноги с последующими рывками на 10—15 м или с прыжком вперед — в сторону; прыжки в длину и высоту; «русская пляска» (присев на корточки, выбрасывать вперед то левую, то правую ногу); «лягушачьи прыжки» (пружинящие, вперед в приседе; колени — развести, руки между ногами, опираются о землю; «заячий прыжок» (прыжок из приседа, опираясь руками о землю. Приземляясь, сначала коснуться земли руками); «попрыгунчик» (прыжок ноги врозь, хлопок руками о бедра — прыжок ноги вместе, хлопок руками над головой и т.д.);

— **с набивными мячами** (1—1,5 кг): прыжки — на одной ноге через мяч (по четыре на каждой); на обеих ногах через мяч с поворотами на 90 и 180 градусов; через набивные мячи, расположенные в 1,2—1,5 м один от другого; толчком одной ноги с приземлением на другую; толчком обеими ногами. Броски мяча, зажатого между ногами вперед-вверх, назад-вверх прыжком;

— **на гимнастических скамейках:** прыжки — на скамейку и обратно на одной и на обеих ногах, стоя лицом к скамейке; стоя боком к скамейке; из стойки ноги врозь (скамейка между ногами) на месте и с продвижением вдоль скамейки: через скамейку и обратно — стоя лицом к скамейке, стоя боком к скамейке, с продвижением вдоль скамейки на обеих ногах и с ноги на ногу;

— **преодоление полосы препятствий из гимнастических скамеек:** бег через 3—6 скамеек, установленных в 1—1,5 м одна от другой; преодоление скамеек прыжком на обеих ногах, на одной ноге с промежуточным шагом и без него;

— **с барьерами:** прыжки через 3—6 барьеров, установленных в 1—1,5 м один от другого, толчком одной ноги, без междускока; прыжки через барьеры, установленные

в 1—3 м один от другого, толчком обеими ногами (с междускоком и без междускока); прыжки ноги врозь; согнув их;

— **удары по мячу ногой на силу и точность** из разных положений в тренировочную стенку, батут и в ворота; на дальность; головой в прыжке. Отбор мяча в подкате и толчком (согласно правилам);

— **подвижные игры;**

— **с отягощениями** (с мешочками с песком; утяжеленными щитками; с эспандером, резиновым жгутом и др.).

Упражнения для развития прыгучести:

а) прыжки на одной и двух ногах на матах или песке,

б) напрыгивание с одной и двух ног на гимнастическую скамейку,

в) прыжки в высоту и глубину,

г) прыжки через футбольные мячи, расставленные на различном расстоянии друг от друга в различных направлениях. Выполнять на одной и двух ногах; расстояние между мячами 30—35 см.

Упражнения на развитие прыгучести лучше проводить следующим образом:

— прыжки на одной и двух ногах, в парах, когда каждый занимающийся соревнуется в своей паре на скорость и длительность выполнения.

— напрыгивание производить соревновательным методом между командами.

— прыжки через препятствия проводятся в форме эстафет.

Упражнения для развития прыгучести:

а) упражнения со скакалкой, но при малой дозировке.

б) прыжки через козлы, коня.

в) выпрыгивание в парах с доставанием теннисных мячей подвешенных на различной высоте (головой для полевых; руками для вратарей).

г) напрыгивание на препятствия, начиная с 15 см постепенно увеличивая высоту до 45 см. Упражнения выполнять начиная с малой высоты до максимальной, и в обратном порядке.

д) тренер стоит в кругу со скакалкой, занимающиеся располагаются по кругу вокруг тренера. Тренер вращает

скакалку по полу, постепенно увеличивая высоту. Кого коснется скакалка, тот выходит из круга.

е) Воспитание выносливости

Выносливость — способность организма противостоять утомлению.

Складывается выносливость из способности поддерживать высокий темп игры до последней минуты матча, из стабильности скорости рывков и ускорений на протяжении всей игры (и особенно в конце каждого тайма), из умения сохранять в течение всей игры высокий уровень точности выполнения приемов.

Регулярная тренировка стабилизирует деятельность вегетативной нервной системы, что позволяет лучше справиться с нагрузкой. Внешне дети этого возраста выглядят неумолимыми, но это не значит, что в занятиях с ними можно использовать большие нагрузки. Лучше всего здесь подходят прерывисто-переменные нагрузки средней интенсивности, направленные на развитие общей выносливости.

При воспитании выносливости у детей до 12—13 лет целесообразно включать в тренировочный процесс упражнения, выполняемые с Мх и Суб. Мх скоростью, ибо дети в этом возрасте не способны к продолжительной работе высокой интенсивности.

Биологической основой общей выносливости являются аэробные возможности организма.

Воспитание общей выносливости начинается на этапе начального обучения. Футболистам следует как можно лучше развивать дыхательные (аэробные) возможности организма (иначе не удастся поддерживать заданный темп в течение всей игры). В то же время для выполнения рывков, причем неоднократных, во время атаки или в ходе обороны, необходимо хорошее развитие и анаэробных возможностей.

Развивая аэробные возможности футболистов на начальном этапе обучения, одновременно решают задачи укрепления здоровья (за счет интенсификации развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем) и создания «базы» (основы) для воспитания специальной выносливости.

Для воспитания выносливости необходимо учитывать 8 закономерностей, влияющих на нее:

1. интенсивность упражнений,
2. продолжительность упражнений,
3. продолжительность интервалов отдыха,
4. характер отдыха,
5. число повторений,
6. координационные способности,
7. кол-во игроков, участвующих в упражнениях,
8. размер площадки.

Для футболистов 11—12 лет **основное средство воспитания общей выносливости** — спокойный длительный бег. Продолжительность его постепенно увеличивается с 10 до 30 мин. (при ЧС 140—150 уд/мин);

— кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции до 2—3,5 км;

— повторный бег на отрезках 30—40—50 м с короткими интервалами отдыха (15—30 сек.); подвижные и спортивные игры; серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа Суб. Мх мощности не более 30—40 сек. с частотой пульса 160—170 уд/мин, число повторений в серии 4—6, число серии 2—3 с интервалом отдыха 1,5—2,5 мин.).

Тест общей выносливости:

— 12'бег = 3000 м.

Методы воспитания общей выносливости общие для всех спортсменов, и выбор их не зависит ни от специализации, ни от квалификации, ни от индивидуальных особенностей футболистов.

Методы воспитания выносливости:

1. Метод равномерной длительной тренировки. Время может быть различным от 33 до 60 мин., интенсивность 65—70%, ЧСС 150—165 уд/мин.

2. Сочетание повторного и переменного методов тренировки.

Повторный — длительность 3—10 мин, ЧСС — 150 уд/мин, интервал отдыха до 120 уд/мин, кол-во повторений 2—8 раз.

Интервальный — длительность 1—3 мин, ЧСС — 170 уд/мин, интервал отдыха от 30 сек. до 2 мин., количество

повторений 10 или 5—6 в одной серии, серий 2—8. Пауза отдыха между сериями 8 минут. (Применяется на более поздних этапах подготовки.).

Метод тренировки называемый **равномерным**, имеет ряд преимуществ: во-первых, создаются благоприятные условия для гармонической и постоянной настройки на работу всех систем организма; во-вторых, снижается возможность перетренировки. Организм спортсмена работает в аэробном режиме.

время	интенсивность	ЧСС	нагрузка
30	50%	130	М
60			М
90			С
120			Игр
150			Б
30	65%	150	М
60			С
90			С
120			Б
150			Б
30	80%	165	М
60			С
90			Игр
120			Б
150			Б
30	85%	175	М
60			С
90			Игр
120			Б
150			Б

Тренировка аэробной выносливости (кратковременная).

Нагрузка 3—15'', отдых 2—3', интенсивность 95—100%, повторений 5—6, количество серий 2—5, перерыв между сериями 7—10'.

«Фартлек» — игра скоростей. Непрерывный бег по пересеченной местности 8—10 км. В конце каждого километра на последних 200 м повышается скорость, затем снова снижается до первоначального темпа.

При групповой тренировке:

1. Бег с малой скоростью 10 мин. (2—3 км), затем 400 м с более быстрым усилием.

2. Бег в среднем темпе 5 мин. (1,5 км), затем 60 м на Мх скорости

3. ->- ->- ->- ->- , ->- 5x60 м с имитацией бега на коньках.

4. Бег в среднем темпе 2 мин., затем 400 м в субмаксимальном темпе.

5. ->- -* ->- 5 мин; затем 4x60 м слаломный бег (между деревьями) на Мх скорости, опять ходьба; 4x60 бег финтами (ложные движения, повороты, остановки, финты и т.п.), на обратной дороге — ходьба.

6. Бег в среднем темпе 10 мин., потом 800 м с более высоким ускорением, короткий отдых 3 мин.

7. Имитация бега на коньках и бег в гору (10—15 мин) на отрезках 40—50 м (8 раз; организация по парам; на обратной дороге — ходьба, при повторении сначала имитировать бег на коньках, в следующий раз — спринт в гору и обратно всегда ходьба) между повторениями отдых 2,5 мин. Общее время 1 ч 30 мин — 1 ч 45 мин.

Упражнения для развития аэробных возможностей:

1. Игра через волейбольную сетку (1 касание о землю, 2 касания игроку) ЧСС — 130 уд/мин, 25—30'.

2. — * — * — * — (1:1)

3. Теннис бол 2x2, ЧСС — 145 уд/мин, 45—60 мин.

4. Ведение мяча в среднем темпе.

5. Жонглирование на месте. ЧСС — 130 уд/мин.

6. Передача — остановка — передача. ЧСС — 130—135 уд/мин.

7. Обводка 5 стоек — удар по воротам — (важно, с какой скоростью выполняется упражнение). ЧСС — 160 уд/мин.

8. Жонглирование в движении 5—10'. ЧСС — 150 уд/мин.

9. Гандбол 1x1 — ЧСС — 165 уд/мин.

1.5. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Формирование двигательных умений

С учетом того, что на этапе предварительной подготовки (7—10 лет) основной целью было расширение арсенала двигательных действий, а в задачи входило формирование знаний и практическое выполнение двигательных действий, то приступая к работе на этапе начальной специализации, учащиеся уже должны обладать довольно значительным уровнем подготовленности и иметь практический опыт опробования и применения многих технических приемов.

Основная цель последующего этапа обучения — формирование двигательного умения, т.е. такого уровня владения двигательным действием, который отличается необходимостью подробного сознательного контроля за действием во всех деталях целостного действия, невысокой быстротой, нестабильностью итогов, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и малой прочностью запоминания.

Для того чтобы освоение технического материала шло более успешно, необходимы определенные предпосылки этому способствующие:

1. Вполне вероятно, что, проводя контрольные измерения по физической подготовленности, окажется, что уровень подготовки недостаточен для освоения запрограммированных двигательных действий. В этом случае следует спланировать необходимый период предварительной физической подготовки.

2. Следует определить двигательную, в том числе координационную готовность, заложенную на этапе предварительной подготовки (7—10 лет). Двигательные представления формируются по мере накопления двигательного опыта и фиксируются в долговременной памяти. Чем богаче двигательный опыт, тем вероятнее наличие в нем представлений, необходимых при освоении нового действия, тем быстрее может сформироваться ориентировочная основа нового действия и соответствующий двигательный навык.

Обучаемые должны научиться управлять своими движениями, дотируя величину, направление, длительность усилий. Ученики с богатым двигательным опытом часто

способны воспроизвести новое действие сразу после показа, те же, у кого опыт невелик, осваивают действие долго, как правило, по частям.

3. Немаловажна и психическая готовность. Ее ядром является мотивация учебной деятельности. Обучение будет успешным тогда, когда достижение цели обучения станет доминирующим мотивом обучения.

Чтобы обеспечить достаточный уровень психической готовности, тренер предлагает к изучению только те двигательные действия, которые находятся в зоне стимулирующей сложности (увеличиваются по мере обогащения двигательного опыта), и гарантирует безопасность при их выполнении.

1.5.1. Что такое техника

Методы обучения

В настоящее время понятие «техника» определяется как способ выполнения «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью».

Существует понятие образцовой (эталонной) техники и целесообразной.

Образцовая (эталонная) техника представляет собой идеальную обобщенную модель рациональной системы движений для решения данной двигательной задачи.

Целесообразная техника — это индивидуальная техника для каждого футболиста, представляющая собой приспособление образцового варианта к его индивидуальным особенностям.

К сожалению, немало тренеров, которые стараются навязчиво приспособить возможности учащихся к освоению непременно эталонного выполнения технического приема, не учитывая индивидуальные особенности юных футболистов. Из-за этого возникает немало личностных конфликтов, что является существенным тормозом в освоении учебного материала.

Чтобы юные футболисты могли на этом, одном из важнейших этапов освоения техники, получить необходимые

умения, тренеру надо очень внимательно отнестись ко всему процессу обучения, не пропуская ни одной детали.

Определяющим звеном техники (ведущими движениями) называют наиболее важную часть способов выполнения двигательной задачи.

Детали техники — это второстепенные особенности движения не нарушающие его основного механизма, т.е. движения, которые могут быть частью различных действий или могут выполняться с некоторыми вариациями.

Предметом усвоения при обучении двигательным действиям является не столько само двигательное действие, сколько знание о нем. На основе усвоения знаний о действии ученик строит само действие (живое движение), варьируя его элементы в соответствии с конкретными условиями исполнения, ориентируясь в них в соответствии со смыслом действия, его целью.

Именно смысл действия — основа установки обучаемого на его усвоение.

Двигательное действие состоит из элементов, от которых зависит правильное исполнение и на которых обучаемый должен концентрировать свое внимание.

Непосредственное овладение двигательным действием начинается с **формирования знания о сущности двигательной задачи и пути ее решения**. Знание это формируется на основе наблюдения образца и сопровождающего показ комментатора, цель которого — выделить предмет усвоения в объекте изучения. Другими словами, учитель должен обратить внимание ученика именно на те элементы изучаемого действия, от которых зависит успешность его выполнения.

Доступность изучаемого двигательного действия зависит от качества представления о цели действия и путях ее достижения. Представления формируются на основе сведений, сообщаемых тренером и личного опыта ученика.

Обучаемый должен разобраться в логике изучаемого действия и сосредоточить внимание на решающих условиях его выполнения. Часто попытки выполнить действие неудачны именно потому, что исполнитель не понимает, от чего зависит успех, что является главным и как второстепенные элементы связаны с главными условиями успеха. Подчас, если внимание останавливается на несущ-

ществленных признаках, двигательная задача становится непосильной.

Представления должны включать **зрительный образ двигательной задачи** и способ ее решения, основанный на наблюдении; **логический (смысловой) образ**, основанный на объяснении (комментарии); **кинестезический образ способа решения**, основанный на ранее сформировавшихся представлениях (накопленный двигательный опыт) и (или) на ощущениях, возникающих в попытках решить двигательную задачу частично (в подводящих упражнениях) или целиком.

Формирование логического и зрительного компонентов, как правило, происходит значительно быстрее, чем двигательного, но двигательный компонент всегда остается основой представления, главной формой реализации смыслового компонента.

Основными методами выступают рассказ, показ и их сочетание — комментированная иллюстрация. Следует рассказать обучаемому, на что именно и в какой последовательности он должен обратить внимание:

а) тренер сообщает задачу обучения и ставит двигательную задачу, способом решения которой предстоит овладеть;

б) демонстрируется способ решения — изучаемое двигательное действие;

в) после первой демонстрации, создающей у обучаемого общее представление, следует выделить смысл — и основные элементы условия двигательной задачи и соответствующие элементы в способе ее решения;

г) после объяснения, способ решения двигательной задачи демонстрируется еще два-три раза, при этом внимание обучаемого концентрируется на указанных основных элементах двигательной задачи и способа ее решения. (Можно показать видеокольцовки, кинограммы, фотографии, рисунки, схемы.) Эти средства должны ориентировать обучаемых на решение двигательной задачи, но не на копирование изображаемых поз.

Демонстрация сопровождается словесным комментарием, причем чем ярче, образнее, эмоциональнее речь тренера, тем быстрее и прочнее запоминается сообщаемая им информация.

д) после комментированного показа объекта изучения ученику, вручают письменную или сообщают устно инструкцию, на основе которой будет сформировано целостное действие.

Инструкция включает:

— задачу обучения, описание способа ее решения, перечень деталей двигательного действия и описание ощущений усилий, возникающих при правильном исполнении действия в каждой из деталей;

— описание возможных ошибок в каждой детали и путей их устранения;

— систему оценки качества решений задачи обучения в целом.

В инструкции используют только знакомые обучаемому термины.

Если обучаемый имеет достаточный двигательный опыт и отчетливо представляет необходимые действия по каждой из деталей целостного действия, то двигательное действие может быть выполнено сразу же после постановки двигательной задачи.

Решение двигательной задачи невозможно до тех пор, пока непонятное станет понятным, и неизвестное — известным, т.е. пока не сформируются представления о действиях, необходимых в каждой детали целостного действия.

Для формирования полноценного представления обучаемый должен не только увидеть, но и почувствовать особенности изучаемого действия, сформировать двигательное представление о нем. С этой целью ученику предлагают выполнять изучаемое действие, если оно доступно или подводящее упражнение, в котором нужное ощущение можно наглядно почувствовать и хорошо запомнить.

Показ в сочетании с объяснением вносит решающий вклад в формирование представлений об изучаемом двигательном действии.

Когда по каждой детали целостного действия сформированы необходимые знания и полноценные представления, становится возможным выполнение действия в целом.

Действие выполняется замедленно (из-за необходимости подробного сознательного контроля действия по всем отдельным деталям целостного действия и неизбежных на

первых попытках коррекции элементов действия) и результат его, хотя и удовлетворительный, пока что нестабилен из-за недостаточной точности отдельных операций.

Если тренер управляет формированием целостного действия, предлагая учащимся его оптимальный вариант или указывая путь поиска его составных частей, то сроки усвоения целостного действия сокращаются в десятки раз и соответственно сокращаются сроки обучения при более высоком его качестве.

Для юных футболистов этой возрастной группы пока еще не в полной мере понятны мышечные ощущения при выполнении того или иного двигательного действия. Чтобы они были восприняты и поняты, требуется в несколько раз больше времени на восприятие и осознание. Тем более, если действие и ощущение абсолютно незнакомы. Учащийся должен получить информацию со скоростью, позволяющей фиксировать внимание не более чем на одном-трех объектах в секунду.

Мышечное чувство совершенствуется особенно успешно, когда ученик, выполняя задание, сосредотачивает внимание на восприятии усилий. Для осознания ощущений бывает достаточно 10—12 повторений.

Метод практического выполнения изучаемого действия реализуется в следующих методических приемах:

1. выполнение подводящих упражнений (они, как правило, индивидуализированы);

2. применение «регуляторов движения». Применяя их, тренер ставит обучаемого в такие условия, в которых движение может быть выполнено только одним, правильным способом.

На этапе разучивания наиболее типичны следующие группы ошибок:

- а) появляются лишние, попутные движения;
- б) движение искажается по амплитуде и направлению;
- в) нарушается ритм двигательного действия;
- г) движения выполняются на небольшой скорости;
- д) движения закрепощены.

При первичном освоении лучше выполнять изучаемое действие сериями по пять повторений с 3-х минутным перерывом между сериями, всего 3—4 серии.

Для эффективного усваивания двигательного действия необходимо повторять изучаемый материал еще 1—2 раза в течение первых суток с момента его изучения. С этой целью следует планировать самостоятельное повторение пройденных элементов изучаемого действия и, если позволяют условия, действий в целом. При этом **большое значение имеет регулярное мысленное повторение (!) изучаемого действия.**

Двигательное действие, закрепощенное в первых попытках из-за блокировки излишних степеней свободы кинематических цепей, постоянно повторяясь, становится все более свободным, хотя пока еще остается замедленным. В процессе дальнейшего усвоения двигательного действия, с увеличением количества повторений, каждый элемент и все действие в целом уточняются и запоминаются все более прочно.

Наряду с методами стандартного повторного упражнения широко применяются методы вариативно-переменного упражнения, которые создают предпосылки для формирования обобщенного, вариативного действия.

Задание обычно варьируется по правилу **от легкого к трудному**. Правило это реализуется в нескольких методических приемах:

1. Ступенчатое увеличение быстроты действия. Обучаемый выполняет серию попыток на относительно невысокой скорости. После того как удаются 90% попыток, скорость действия немного повышается и на этой ступени снова добиваются 90% удачных попыток.

2. Ступенчатое повышение точности действия. Принцип усложнения тот же, что и в первом приеме, но изменяемым параметром является не быстрота, а требование к точности действия.

3. Увеличение размеров поля, распределение внимания для целесообразной коррекции действия в изменяющихся внешних условиях.

Успех решения задач обучения во многом зависит от того, насколько правильно определены причины происхождения ошибок и насколько соответствуют методы исправления истинным причинам их возникновения.

Ошибки могут возникнуть и по вине преподавателя. Он должен постоянно и тщательно анализировать результаты

своего труда — качество действий учеников. Их ошибки, выявляемые при анализе — самый лучший индикатор качества знаний преподавателя, его понимания техники.

Другая причина появления ошибок — несовершенство инструкции, на основе которой обучаемый будет формировать целостное двигательное действие.

Третья предпосылка появления ошибок — неправильное понимание обучаемым содержания инструкции.

Контроль на этом этапе чрезвычайно важен. Основное требование педагогического контроля: контролировать и оценивать не качество действий обучаемого вообще, а качество решения поставленной задачи обучения. Контролируя качество осознания двигательной задачи, оценивают способность точно сформулировать её смысл и рассказать об основных условиях.

Часто пассивное поведение ученика при изучении двигательных действий основано на убеждении, что «все равно у меня ничего не получится».

Чтобы обеспечить всеобщую активность на занятиях, следует выполнить по меньшей мере два требования:

а) обеспечить доступность учебного материала (задания) для каждого обучаемого,

б) сложность задания является активизирующим фактором. Легкие и невыполнимые задания снижают активность обучаемого, оптимально трудные — стимулируют.

Следует распределить учащихся по группам в соответствии с уровнем развития качества, необходимого для освоения данного двигательного действия.

По уровню обучаемости учащихся можно разделить на три группы:

1) **Сильная** — отлично и быстро усваивающие двигательные действия.

Они отличаются хорошим физическим развитием, хорошей и отличной успеваемостью по всем предметам.

2) **Средняя** — хорошо и отлично, но более медленно усваивающие материал. Физическое развитие среднее, успеваемость по другим предметам хорошая, реже — удовлетворительная.

3) **Слабая** — посредственно и плохо усваивающие материал. Физическое развитие низкое, плохая координация

движений, отклонения в состоянии здоровья. Успеваемость по другим предметам разная.

1.5.2. Обучение остановкам и переводам мяча

Если на предыдущем этапе проходило знакомство учащихся с техническими приемами, то теперь наступает период именно обучения. Остановки мяча используются с целью погасить скорость катящегося или летящего мяча для проведения дальнейших действий (удара, ведения и т.д.). Это достигается за счет уступающих (амортизирующих) движений и расслабления соответствующих мышц ног и туловища.

Изучают остановки мяча обычно одновременно с ударами. Вначале осваивают остановки катящегося и летящего мяча. Затем приступают к изучению остановок прыгающих мячей.

Остановка мяча бедром: в подготовительной фазе бедро выносится вперед. Угол его сгибания зависит от траектории полета мяча. Бедро должно быть под прямым углом к опускающемуся мячу.

Мяч соприкасается со средней частью бедра. Уступающее движение выполняется вниз-назад.

Остановка мяча лбом: надо предварительно сделать движение туловищем и головой навстречу мячу, в то время как ноги, почти прямые, находятся в положении шага. В момент соприкосновения мяча со лбом их резко сгибают, а туловище и голову отводят назад.

Остановка мяча грудью: футболист располагается лицом к мячу; стойка ноги врозь или на ширине небольшого шага (50—70 см), грудь подаётся вперед, руки слегка согнуты в локтевом суставе, опущены вниз.

Как только мяч коснется груди, туловище резко отводят назад; находящуюся сзади ногу сгибают, плечи выдвигают вперед, а грудь как бы убирают. Благодаря этому движению мяч не отскакивает, а падает перед игроком. Можно остановить мяч грудью, отклонив туловище назад.

Высоко летящие мячи можно останавливать грудью в прыжке. При приближении мяча выполняется прыжок вверх толчком одной или двумя ногами. Уступающее дви-

жение надо начинать в момент достижения наивысшей точки прыжка и заканчивать его во время опускания.

Остановка опускающихся мячей головой. И.п. — прямая стойка на носках, ноги врозь (на ширине плеч) или в небольшом шаге. Голова отклонена назад, лобной частью в сторону мяча. Уступающее движение выполняется за счет сгибания ног и втягивания головы в плечи.

При остановке мячей головой в прыжке подготовительной фазой является прыжок вверх, который выполняется толчком одной или двумя ногами.

Прыжок надо рассчитать так, чтобы встреча с мячом произошла в наивысшей точке полёта. В момент соприкосновения мяча и головы (серединой лба) выполняется уступающее движение за счёт втягивания головы в плечи. Дальнейшая амортизация происходит во время опускания игрока вниз и приземления.

Серединой лба возможны также переводы. При переводах вправо или влево выполняется не только уступающее движение, но и поворот туловища в сторону предполагаемого перевода.

Остановки мяча с переводом позволяют не только погасить скорость катящегося или летящего мяча, но и целенаправленно изменить его направление, удобно подготовить для дальнейших действий.

Перевод, мяча назад (за спину) внутренней стороной стопы: Останавливающая нога встречает катящийся или летящий мяч впереди опорной. Выполняется максимальное уступающее движение назад. Туловище поворачивается вокруг носка опорной ноги на 160 градусов. Мяч со значительно меньшей скоростью продолжает движение. Туловище наклоняется вперед, о.ц.т. перемещается в сторону движения мяча, который находится под контролем игрока.

При переводе в сторону (например, вправо) уступающее движение осуществляется назад-вправо, футболист поворачивается примерно на 90 гр. При этом не только гасится скорость мяча, но и меняется его направление.

Перевод внутренней частью подъема. Данным способом мяч преимущественно переводится в сторону или за спину.

Исходное положение — вполоборота к опускающемуся мячу. Ближняя к мячу останавливающая нога, несколь-

ко согнутая в коленном суставе, отводится в сторону, навстречу мячу. При приближении мяча нога движется за ним. Необходимо догнать мяч в момент отскока и накрыть его стопой. Встречая на своем пути расслабленную стопу, движение мяча существенно замедляется. Останавливающая нога продолжает движение за мячом, туловище поворачивается в сторону мяча.

Перевод мяча внешней частью подъема. Исходное положение — лицом к опускающемуся мячу, останавливающая нога выносится вперед. Стопа разворачивается наружу. Поза игрока идентична положению при остановке мяча внутренней стороной стопы. В данном случае мяч пропускается и движение ноги назад за мячом производится с таким расчётом, чтобы накрыть его внешней частью подъёма в момент отскока. Туловище поворачивается вокруг носка опорной ноги в сторону дальнейшего движения мяча, скорость которого значительно уменьшилась.

Перевод мяча грудью. Для перевода мяча средней частью груди нужно отклониться назад и выполнить небольшое уступающее движение. Мяч при этом ударяется о среднюю часть груди и перелетает через голову. Поворачиваясь на 180 гр., игрок овладевает мячом.

При переводе мяча правой (левой) частью груди, уступающее движение выполняется за счет поворота туловища вправо или влево.

При обучении необходимо помнить: в современном футболе все реже пользуются полной остановкой, поскольку она замедляет темп игры (приходится выполнять дополнительные действия, чтобы эффективно ее использовать). Теряется не только время, но и неожиданность, а часто и тактическая целесообразность предполагаемых действий.

Характер игры, ее динамика требуют от игроков, чтобы они еще до приема (остановки) мяча приняли решение о дальнейших возможных действиях, выполнение остановок мяча с переводами его как раз и позволяет погасить скорость полета мяча, а также целенаправленно изменить направление движения мяча.

Обучению остановкам с переводами необходимо уделять значительное время на этапах начальной спортивной специализации и углубл. тренировки.

Примерные упражнения. Индивидуальные:

— остановки (разными способами) мяча, отскочившего от стенки батута; остановки мяча в ходе ведения.

Парные:

— остановка (разными способами) мяча, переданного партнером ногой, головой или вброшенного из-за боковой.

Групповые:

— «А» направляет мяч выходящему на передачу «Б». Тот останавливает мяч с переводом на 180 градусов и передает партнеру из своей группы и т.д.

— Остановка после передачи мяча партнером. Вариант: после удара обежать стойку;

— Остановки с переводом мяча в сторону после передачи, сделанной партнером. Варианты: передачи двух и более мячей; после передачи занять место партнера, принимающего мяч (на позиции «А» располагаются несколько игроков);

— Остановки мяча в игровых упражнениях (3х2, 4х2, 4х4 и др.) и в играх.

1.5.3. Обучение ударам

Главной задачей при обучении ударам является задача поставить удар, т.е. научить бить сильно и точно, из различных положений, а также научить дифференцировать силу удара по мере надобности.

При ударах следует помнить такое правило: сначала посмотреть на цель, затем все внимание на мяч.

Для устранения боязни занимающихся при ударе по мячу средней частью подъема задеть носком землю следует приподниматься на носке опорной ноги.

Сначала обращаем внимание на технику, затем на технику и точность, затем на технику, точность и силу.

Для того чтобы удар получился сильным, необходимо, чтобы постановка опорной ноги перед ударом была быстрой, а в сам удар вложить скорость разбега, скорость движения маховой ноги, вес бьющей ноги и дополнительное движение всего тела. Тогда после удара, бьющая нога вместе с телом сохранит движение вперед в сторону удара и может возникнуть короткая безопорная фаза.

Удар внешней стороной стопы отличается от удара внешней частью подъема тем, что бьющую ногу больше поворачивают внутрь, носок не оттягивают вниз и стопа соприкасается с мячом значительно ближе к пятке.

Техника удара та же, но опорную ногу ставят сбоку от мяча и несколько дальше.

Основными достоинствами технических приемов, выполняемых внешней стороной стопы являются, во-первых, естественность движений при их выполнениях, когда нога совершает привычное движение, как при ходьбе или беге. Во-вторых, мяч после удара внешней стороной летит с большей скоростью, нежели после удара внутренней.

Скорость, с какой движется мяч после удара, при передачах партнеру, сегодня приобретает первостепенное значение. Плотная опека и большое число игроков, сосредоточивающихся на незначительном участке поля, привели к тому, что время, когда партнер, освободившись от опеки может получить мяч исчисляется считанными секундами. Поэтому мяч должен быть послан не только своевременно и точно, но и с такой силой, чтобы пока он летит, соперник не успел его перехватить или перекрыть партнера.

Удар с лёта и полулёта. Полет мяча тем ниже, чем ближе он был к земле при соприкосновении с бьющей ногой, чем дальше бьющая нога сохраняет согнутое положение в тазобедренном и коленном суставах и чем больше стопа оттянута вниз.

В игре часто приходится ударять мяч, летящий сбоку от игрока. Чтобы он полетел низко над землёй, игрок должен отклониться в сторону опорной ноги и нанести удар в середину мяча. При отклонении туловища в сторону бьющая нога делает движение по горизонтальной плоскости, заставляя мяч лететь параллельно земле.

Удар с лёта (с поворотом) выполняется средней частью подъёма по опускающемуся или низко летящему мячу.

Опорная нога, несколько согнутая в коленном суставе, разворачивается в сторону предполагаемого полёта мяча и ставится на внешний свод стопы. Туловище отклоняется в сторону опорной ноги. С поворотом туловища начинается ударное движение ноги в горизонтальной плоскости. По-

сле проводки ударная нога движется вперед и опускается вниз.

Удар с полулёта наносят всеми частями стопы, но чаще серединой и внешней частью подъема. Делают это сразу же после отскока мяча от земли. Здесь нужен очень точный расчёт. Чтобы мяч полетел низко, необходимо голень и стопу в момент удара держать в вертикальном положении. Даже при незначительном усилии мяч летит с большой скоростью и на далекое расстоянии.

Важно точно рассчитать место приземления мяча и поставить опорную ногу как можно ближе к этому месту.

Ударное движение начинается несколько ранее момента приземления мяча. Непосредственно после отскока мяча наносится удар.

Удар через себя: Опорная нога выставляется с пятки вперед. Движение туловища затормаживается, и оно отклоняется назад. Ударное движение выполняется вперед-вверх-назад. В это время происходит перекаат — опорной ноги с пятки на носок. После небольшой проводки ударная нога опускается вниз, туловище выпрямляется.

Чем ниже место встречи ноги и мяча, тем выше траектория полёта мяча.

Чтобы послать мяч с более низкой траекторией, надо выполнить удар по мячу, который находится на уровне головы и над местом опоры.

Этому способствует использование удара через себя в падении. При отклонении туловища назад игрок падает на руки, а затем на спину.

Удар через себя в падении и в прыжке «ножницами»: толчком одной ноги выполняется прыжок в сторону опускающегося мяча. Маховая нога движется вверх. Туловище начинает отклоняться назад. Затем толчковая нога, которая является ударной ногой, устремляется вверх, а маховая — вниз.

В момент горизонтального положения туловища выполняется удар по мячу назад. Приземление происходит на руки, а затем на спину.

Удар пяткой — подготовительная фаза начинается с постановки опорной ноги на уровне мяча. Для замаха ударная нога переносится над мячом и выносится вперед.

Рабочая фаза — удар выполняется резким движением ноги назад и ударом пяткой по мячу.

При ударе правой ногой, левая опорная нога ставится справа от мяча. Ударная нога для замаха выносится вперед и удар осуществляется пяткой правой ноги в результате скрестного движения по отношению к опорной ноге.

Можно выполнять удар пяткой опорной ногой. Для этого она ставится за мяч на расстояние 10—15 см. При следующем шаге производится задний толчок (нога движется назад и вверх), который и является ударным движением.

Удар по мячу головой в падении — на последних 3—4 шагах разбега туловище наклоняется несколько вперед. Толчок выполняется одной ногой в сторону предполагаемой встречи с мячом. Полёт происходит параллельно земле. Руки согнуты в локтевых суставах. Игрок следит за движением мяча.

Удар выполняется серединой или боковой частью лба.

Заключительная фаза — приземление — происходит на слегка согнутые напряженные руки. Амортизируя падение, руки сгибаются, затем происходит перекал на грудь, живот, ноги.

1.5.4. Обучение «финтам»

Финты применяют с целью преодоления сопротивления противника и создания выгодных условий для дальнейшего ведения игры

Обучать финтам ногами следует при достаточном усвоении материала по ведению мяча. Вначале обучают финтам, которые основаны на изменении скорости ведения (аритмии), затем на направлении ведения.

Тренеру следует обращать внимание футболистов на правдоподобность в выполнении финта и помнить, что ложное движение должно быть медленнее истинного, чтобы противник успел среагировать на ложное, но опоздать на истинное.

Необходимо разучивать сочетание финтов, воспитывать у занимающихся умение выполнять финты в обе стороны, обеими ногами.

Первоначально усваивается структура движений, само существо финта, а затем выполняется перед соперником. Постепенно условия выполнения усложняются, приближаясь к игровым.

Обучение финтам целесообразно начинать с обманного движения «уходом». Поскольку выполнение данного приема основано на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения, для ознакомления с этим приемом «привлекают» подвижные игры и спортивные с соответствующим содержанием. Несмотря на то, что все финты выполняются в непосредственном единоборстве игрока с противником, при изучении основ техники обманных движений и их структуры следует применять сначала упражнения без сопротивления, затем с пассивным и ограниченным сопротивлением.

Финт уходом — основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения.

В подготовительной фазе игрок своими действиями показывает, что намерен уйти с мячом от противника в избранном направлении. Перемещаясь, соперник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. В фазе реализации, быстро меняя направление движения, игрок уходит с мячом в противоположную сторону.

Обманные движения на уход выполняют преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а следовательно, и значительные перемещения противника, а также быстроту изменения направления движения.

Уход выпадом — при атаке противника спереди игрок, ведущий мяч, показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева.

Рассмотрим действия футболиста при обманном движении влево и уходе вправо. Сближаясь с противником на расстоянии 1,5—2 м от него, игрок толчком правой ноги выполняет широкий выпад влево-вперед. Соперник пытается перекрыть зону прохода и перемещается в сторону выпада. Тогда резким толчком левой ноги игрок, выполняющий финт, делает широкий шаг вправо. Внешней частью подъема правой ноги мяч посылается вправо-вперед.

Уход с переносом ноги через мяч — применяется преимущественно при атаке сзади.

Игрок, владеющий мячом, подготовительными действиями показывает, что намерен уйти в сторону (например, влево). Он поворачивает туловище налево, переносит правую ногу скрестно через мяч и делает выпад влево. Противник, атакующий сзади, не видит мяч. Он реагирует на это движение и также делает выпад влево. В этот момент игрок с мячом быстро поворачивается направо, посылает мяч внешней частью подъёма вперед, и затем следуют дальнейшие действия согласно игровой ситуации.

Финт ударом по мячу ногой можно использовать как во время ведения, так и после передачи мяча партнером, после остановки.

Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения данного финта. При сближении с противником, который участвует в единоборстве и расположен спереди или спереди-сбоку, в подготовительной фазе выполняется замах ударной ногой. Эта поза показывает, что будут выполнены удары в цель или передача. Реагируя на замах, противник пытается отобрать мяч или перекрыть зону предполагаемого полета мяча. Для этого применяется выпад, шпагат, подкат, что связано с замедлением движения и остановкой. Кроме того, переключение из этих положений на дальнейшие действия в единоборстве требует определенного времени.

В зависимости от игровой ситуации, расположения партнеров и соперников, позы противоборствующего соперника, в фазе реализации выполняется несильный удар по мячу ногой соответствующим способом и уход от противника вперед, вправо, влево и назад.

Финт ударом по мячу головой. В подготовительной фазе принимается исходное положение для удара головой по мячу, туловище отклоняется назад, и выполняется замах для удара.

В зависимости от реакции соперника игрок может вместо удара выполнить остановку мяча грудью (преимущественно с переводом вправо, влево, назад) или пропустить мяч с последующим поворотом на 180 градусов и овладением мячом.

Финт остановкой мяча ногой. Во время ведения при попытке соперника отобрать мяч сбоку или сбоку-сзади применяется финт остановкой с наступанием и без наступания на мяч подошвой.

В первом случае, выполняя очередной беговой шаг ведения, игрок ставит опорную ногу за мяч и наступает на него подошвой дальней от соперника ноги. Предпринимается ложная попытка остановки с мячом. Соперник замедляет движение, а в этот момент выполняется несильный удар по мячу вперед и продолжается ведение.

Во втором случае в подготовительной фазе только имитируется остановка мяча. Игрок, несколько замедляя движение, располагает стопу над мячом, а затем продолжает быстрое движение в первоначальном направлении.

При выполнении обманного движения остановкой мяча после передачи, сначала выносится останавливающая нога навстречу мячу. Соперник атакует игрока, якобы принимающего мяч. В этот момент игрок вместо остановки мяча пропускает его, поворачивается на 180 градусов и овладевает мячом.

При обучении обманным движениям обычно применяют комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

Примерные упражнения. Индивидуальные: ведение мяча, в разных направлениях с имитацией обманных движений.

Парные: один из футболистов выполняет обманные движения, другой оказывает «ограниченное» (только в определенной зоне) пассивное или активное сопротивление.

Групповые:

— «А» делает передачу на игрока «Б» и устремляется навстречу «В», который, получив мяч от «Б», пытается при помощи финтов обыграть «А» и пробить по воротам (Рис. 1);

— «А» и «Б» дают мяч на ход игрокам «В» и «Г», которые, используя обманные движения, должны обыграть защитников (Рис.2);

— игрок «Б», получив мяч от «А», должен обыграть игрока «Г», которому помогает «В» (Рис. 3);

— подвижные игры;

— спортивные игры со специальным заданием.

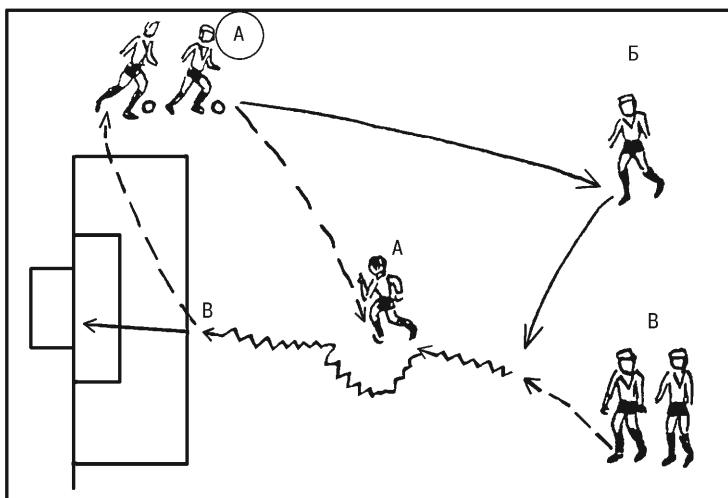


Рис. 1

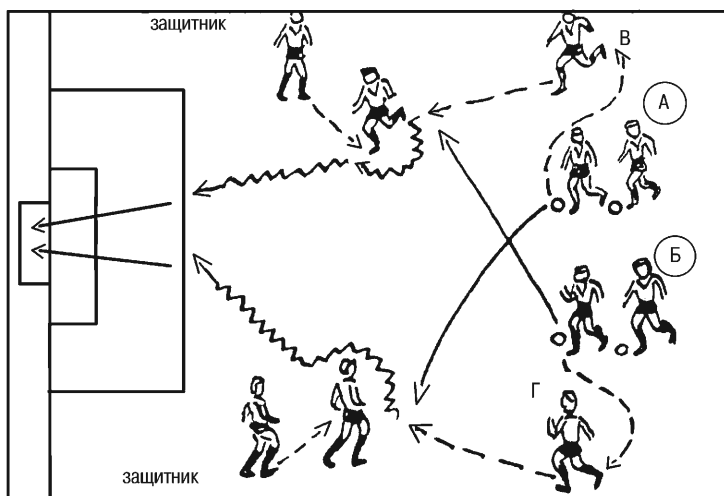


Рис. 2

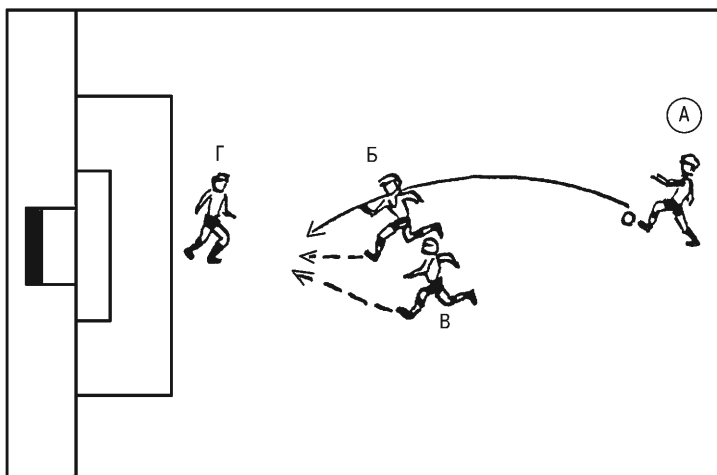


Рис. 3

Финт «остановкой» мяча грудью и головой. Подготовительная фаза при обманном движении «остановкой» опускающихся мячей грудью и головой соответствует подготовительной фазе техники выполнения остановок мяча данным способом.

В фазе реализации вместо остановки осуществляется пропуск мяча, игрок поворачивается на 180 градусов и овладевает мячом. Подобный подход и к мячам, идущим горизонтально на уровне груди или головы.

1.5.5. Обучение отбору мяча

Параллельно с обучением обманным движениям необходимо знакомить и с отбором мяча. **Успешность отбора** во многом обуславливается способностями игрока точно оценить расстояние до противника и до мяча, скорость их перемещения, момент атаки и т.д. Вначале осваивают отбор мяча ударом и остановкой ногой, затем отбор в выпаде и подкате.

Отбор мяча осуществляется главным образом **в момент приема** мяча соперником или во время его ведения.

Сближаясь с соперником или сохраняя дистанцию, необходимо атаковать соперника когда он несколько отпу-

стит мяч от себя. В этот момент атакующий игрок делает рывок к мячу и ударом ногой, остановкой или толчком плеча выполняет отбор.

При полном отборе мячом овладевает сам отбирающий или его партнер.

При неполном отборе мяч либо выбивается за боковую линию либо отбивается на неопределенное расстояние.

Отбор мяча в выпаде позволяет опередить соперника и произвести отбор мяча на расстоянии 1,5—2 м. Способ применяют при попытке соперника обойти игрока справа или слева.

Быстрым перемещением в сторону мяча, осуществляется выпад. Его ширина зависит от расстояния до мяча.

Труднодоступные мячи отбирают **в полушпагате и шпагате**. При отборе в выпаде применяют удар и остановку, в первом случае мяч выбивается из-под ног соперника преимущественно носком.

При использовании остановки стопа располагается на пути движения мяча и не дает возможности протолкнуть мяч по ходу движения.

Отбор мяча в подкате осуществляется преимущественно сбоку. Атакующий игрок, сближаясь с соперником (например, слева), отталкиваясь левой ногой, в падении-прыжке выбрасывает правую ногу вперед-вправо преграждая путь мячу подъёмом правой ноги или выбивая его.

Отбор толчком плеча должен осуществляться в соответствии с правилами игры. Игрока, владеющего мячом, разрешается толкать тогда, когда он и атакующий его игрок находятся на игровом расстоянии от мяча. Толкать можно только плечом и в плечо. Толчок надо выполнить, когда соперник находится в одноопорном (на дальней ноге) положении.

Примерные упражнения:

— один из футболистов должен изучаемым способом отобрать мяч у партнера;

— два футболиста пытаются овладеть мячом, который посылает тренер или партнер. Задача игрока без мяча — отобрать мяч;

— игроки в парах медленно бегут по центральному кругу. Тренер или партнер посылает мяч к воротам.

Ближайшая пара стартует и пытается овладеть мячом. Игрок без мяча должен противодействовать удару по воротам (Рис. 4).

— игровые упражнения 2х1, 2х2, 3х3, 3х2 и т.д.

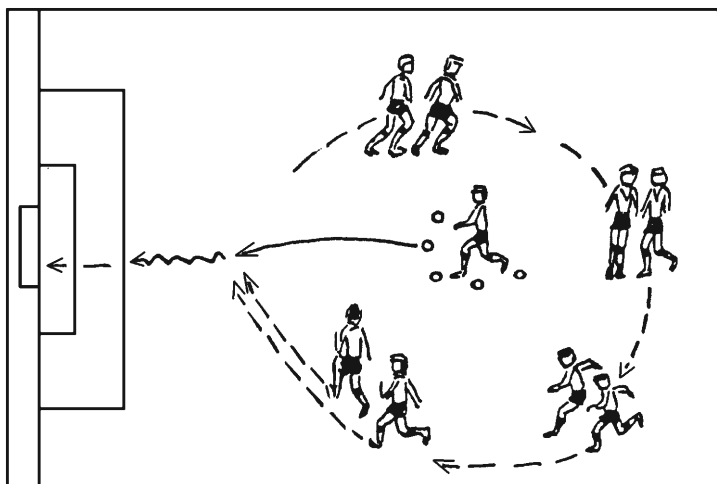


Рис. 4

1.5.6. Подготовка вратаря

а. Физическая подготовка

Что касается развития физических качеств, то работа над ними ведется практически по тем же программам, что и у полевых игроков. Однако, для вратарей стоит отводить не менее 30 минут для работы над специальными качествами и в первую очередь ловкостью, быстротой, гибкостью, прыгучестью.

Примерная схема занятий по физической подготовке может выглядеть так:

Занятие № 1.

1. разминка — 10 мин.
2. упражнения на гибкость — 7 мин.
3. беговые упражнения — 6 мин.
4. старты из различных положений — 5 мин.
5. легкий бег, ходьба — 2 мин.

Занятие № 2.

1. разминка — 10 мин.
2. акробатические упражнения — 8 мин.
3. прыжковые упражнения — 7 мин.
4. беговые упражнения — 3 мин.
5. легкий бег, ходьба — 2 мин.

6. Техническая подготовка

При обучении юных вратарей техническим приемам применяют главным образом, метод целостного упражнения.

В исправлении отдельных ошибок эффективен метод расчлененного обучения.

Тренер должен обращать внимание вратарей на то, чтобы все технические приемы выполнялись легко, уверенно и рационально, особенно в играх.

Перед занимающимися поставить задачи:

- лучше меньше выполнять приемов в игре, но правильно;
- выполнять в играх те технические приемы, которые уже хорошо усвоены.

Как правило, изучение технических приемов в движении сопряжено с определенными трудностями, поэтому занятия по изучению новых технических приемов обязательно начинать с повторения приемов, пройденных в предыдущем занятии и обязательно в медленном темпе. Постепенно скорость увеличивается и делаются более разнообразные упражнения по степени сложности их выполнения.

Необходимо сформировать прочный двигательный навык по выполнению технических приемов и, конечно, вратарь должен понимать смысл собственных движений, должен хорошо ориентироваться во времени и пространстве при приеме мяча, идущего в различных направлениях от вратаря.

Понятно, что во время игры вратарь действует в трех основных ситуациях: в воротах, на выходах и в организации атаки и обороны. Поэтому и тренировка стража ворот должна служить моделью его игровых действий.

Вратарю для успешного освоения технических приемов и для их совершенствования необходимо на каждой трени-

ровке, помимо чистой работы над элементами, постоянно наигрывать типичные ситуации, чтобы в игре использовать накопленное умение рационально и с наибольшей отдачей. Для этого наряду с общепринятыми тренировками необходимы специальные занятия в виде тематических уроков, посвященных:

- отработки техники приемов мяча при игре в воротах;
- совершенствованию ловли и отбивания мяча при игре на выходах (в этих ситуациях целесообразно создавать вероятностные ситуации и условия);
- тренировке в ударах по мячу ногой и вбрасыванию мяча при организации атакующих действий команды.

Ловля мяча в прыжке (броске) в сторону. Это эффективное средство овладения мячом, направленным точно и сильно в сторону от вратаря. Используется не только в «рамке» ворот, но и при перехватах мячей, летящих вдоль ворот, а так же при отборе мяча в ногах у соперника.

Подготовительная фаза очень похожа на подготовительную фазу при ловле таких мячей с падением, без прыжка.

Сначала выполняется шаг в направлении движения мяча. Длина шага в зависимости от расстояния до предполагаемого места пролета мяча, он может быть коротким, может быть и широким, затем ближайшая к мячу нога резко сгибается, общий центр тяжести (о.ц.т.) выносится за пределы площади опоры и понижается. Руки устремляются к мячу, ближняя к мячу нога резко выпрямляется, производя отталкивание от поверхности поля, таз несколько подбрасывается вверх, что позволяет оторвать опорную ногу и тело получает безопорное положение в воздухе. Поймав мяч, руки быстро опускаются вниз. Приземление происходит в следующей последовательности: сначала поверхности поля касается мяч, если приземление осуществляется влево, то не выпуская мяч из рук, левая рука ставится на предплечье, а правая опирается на мяч, что позволяет используя эту опору и амортизирующее сгибание рук, мягко опустить корпус тела с подтянутыми ногами на землю.

По схожей схеме взаимодействия всех звеньев тела происходит **отбивание и перевод мячей, летящих на средней высоте.**

Разница в том, что если мяч отбивается или переводится при прыжке влево левой рукой, то при приземлении именно она касается поверхности земли первой, а затем правая рука быстро подтягивается к левой и обе руки амортизируют приземление, то же самое, если при прыжке влево прием выполняется правой рукой.

Поскольку прыжок (бросок) осуществляется, как правило, с некоторого предварительного движения, то при приземлении и группировке, используя силу инерции, следует быстро встать на ноги.

Высоко и далеко летящие мячи, как правило, парируются в броске одной рукой, чаще всего ладонью, реже кулаком.

Причем, например, мяч, летящий в левую сторону, можно парировать как левой, так и правой рукой. Но выше, достать мяч в этом случае, можно именно правой рукой.

Отбивание или перевод мяча катящегося далеко в стороне от вратаря, осуществляется в броске в следующей последовательности: — после предварительного короткого перемещения в сторону броска и отталкивания от поверхности поля, парирующая мяч рука выбрасывается в сторону мяча, преграждая ладонью движение. После парирования эта рука ставится на предплечье, подтягивается и ставится рядом вторая рука и, амортизируя тело, сгибая руки, подтягиваются ноги, осуществляется мягкое приземление.

Ввод мяча рукой броском сбоку отличается значительной дальностью, но менее точен.

Рука с мячом отводится в сторону-назад (несколько ниже уровня плеча). Туловище поворачивается в сторону замаха. Бросок выполняется за счет резкого разворота туловища как бы опережающего движение руки в сторону броска. Отрыв мяча от кисти происходит при приближении к фронтальной плоскости.

Ввод мяча броском из-за головы сверху, но с замахом рукой с мячом «назад за спину».

Подготовительная фаза, очень похожа на простой бросок из-за головы одной рукой. Но, отводя прямую руку с мячом за спину и развернув туловище в сторону мяча, при броске туловище резко разворачивается в сторону броска, а прямая рука с мячом, делая круговое движение из-за спи-

ны через голову, так же резко выводится вперед. Мяч сры-
вается с кисти.

Ввод мяча ударом ноги с отскока (полулета). Обычно вы-
полняется сразу же после отскока мяча от земли. Мяч дер-
жится двумя руками. После шага, мяч выпускается из рук
ближе к опорной ноге. Ударное движение ногой начинает-
ся до момента приземления мяча. Непосредственно после
отскока наносится удар. Обычно производится удар сред-
ней частью подъема.

1.6. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Под тактикой следует понимать организацию индивиду-
альных и коллективных действий игроков, направлен-
ных на достижение победы над соперником, т.е. взаимо-
действие футболистов команды по определенному плану,
позволяющему успешно вести борьбу с конкретным со-
перником.

Тактика является основным содержанием всей игровой
деятельности во время матча. Правильно выбранная так-
тика против конкретного соперника способствует успеху, а
ошибочная или не осуществленная в ходе встречи тактика
обычно ведет к поражению.

Умение правильно решать задачи нейтрализации сопер-
ников и успешно использовать свои возможности в играх
характеризует тактическую зрелость как команды в целом,
так и ее отдельных игроков.

Какие бы тактические планы на матч ни делал тренер,
осуществляются они действиями отдельных футболистов.
Вот почему без индивидуального тактического совершен-
ствования немисливо проведение четких командных дей-
ствий, которые придают игре стройность и слаженность.

В футбольной игре тактика и техника тесно переплета-
ются между собой. Решая кому и какую сделать передачу,
применить ли обводку для обыгрывания соперника или ис-
пользовать партнера, в какой момент ударить по воротам,
игрок использует тактическое мышление, а осуществляя
после принятого решения само действие, он показывает
свое техническое умение. Следовательно, техника служит
средством претворения в действие тактических замыслов.

Вполне понятно, что отличная техническая подготовка позволяет применять разнообразные тактические действия.

В учебно-тренировочной работе тактической подготовке должно уделяться самое серьезное внимание. Каждый игрок и вся команда в целом должны в совершенстве овладеть разнообразными вариантами тактических действий.

Главными задачами по обучению тактике в этом возрастном периоде являются:

1. дальнейшее совершенствование и закрепление приобретенных умений;

2. в процессе обучения техническим приемам сформировать тактические знания и умения;

3. ознакомиться с простейшими принципами индивидуальной и групповой тактики; задачами каждой линии, простейшими понятиями об организации атаки и обороны;

4. изучение основных положений правил игры.

Хорошей тактической подготовленности юный футболист может достичь, только овладев большим количеством двигательных умений трансформированных затем в двигательные навыки, при систематическом совершенствовании технических приемов. Именно техническая подготовка доведенная до высокого уровня обеспечит осуществление любой тактической идеи при взаимодействии с партнерами либо индивидуально.

Общие основы тактики: открывание, единоборства, дриблинг, опека соперника, укрывание мяча корпусом и т.п. — в конце этого возрастного периода должны восприниматься футболистами вполне осознанно, как элементы собственного игрового поведения.

Большое внимание следует обратить на развитие инициативы и творчества занимающихся. Для этого используются такие упражнения, в которых они имеют возможность решать тактическую задачу различными путями.

Обстановка, в которой игроки изучают и совершенствуют элементы техники, должна способствовать:

— совершенствованию технических элементов;

— выбору элементов техники, необходимых для конкретной тактической ситуации.

Когда спортсмен попадает в такие условия, его мышление развивается и в процессе применения того или иного

элемента техники и, таким образом дает ему возможность применить технический элемент не механически, а творчески. Это обстоятельство развивает у занимающихся и умение ориентироваться в тактических ситуациях.

Практика показывает, что успех в освоении тактических навыков приходит к тому, кто предварительно получает хорошую подготовку в теории.

Футболисту необходимо знать основные системы игры и их варианты; функции игроков определенных амплуа в команде; взаимодействия звеньев в разных фазах матча; характер воздействия объективных условий на ход игры и возможность использования внешних факторов (погоды, состояния покрытия футбольного поля, размеры футбольного поля) в интересах команды.

Обучение футболиста начинается с объяснения основ правил футбольной игры, практическое овладение которыми продолжается в ходе выполнения игровых упражнений и во время тренировочных игр.

Затем следует теоретическая подготовка с изучением индивидуальной и групповой тактики игры в обороне и атаке.

Каждое теоретическое занятие должно иметь конкретные цели и задачи. Все изучаемое в теории должно закрепляться в последующих занятиях на практике.

Основные методы обучения тактике и совершенствования в ней:

1. Метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений).

2. Метод демонстрации и показа.

3. Метод слова.

4. Целостный и расчлененный (прежде чем перейти к тактическим действиям в целом, осваивают основные части каждого. К целостному методу прибегают обычно для закрепления и совершенствования тактических действий).

5. Анализ видеоматериалов по тактике.

6. Анализ своих действий и действий соперника.

На начальном этапе овладения тактикой быстрота сложных реакций, ориентировка и сообразительность развиваются у футболистов преимущественно в процессе физической и технической подготовки. Для этого в упражнения вводят дополнительные условия:

— применяют звуковую и зрительную сигнализацию (чтобы игроки могли быстро изменять те или иные действия с мячом и без мяча);

— увеличивают число мячей, предметных ориентиров и ограничителей;

— обучают более сложным перемещениям, в которых смену мест занимающихся проводят в зависимости от направления действий партнера;

— применяют активное и пассивное сопротивление условного противника.

При этом важно следить за тем, чтобы дополнительные условия и усложнения не сказывались отрицательно на развитии физических качеств или на формировании двигательных навыков, лежащих в основе технических приемов. Например, можно выполнять упражнение в таких условиях, когда футболист должен одновременно выбирать момент для начала действий и определять направление удара или вести мяч в зависимости от расположения и перемещения партнера.

В процессе обучения и тренировки технические элементы необходимо постепенно усложнять, создавая тем самым условия для развития гибкости мышления. Например, в ходе тренировки технического элемента добавляют одного-двух активных противников, которые, прикладывая усилия для срыва действий выполняющего элемент, усложняют ситуацию. Игрок, выполняющий технический элемент, кроме механических действий должен как контрмеру проявлять в создавшейся ситуации и большую находчивость.

Закрепляют навык (изученный) путем многократного повторения в условиях игры, где футболисту дают определенные задания (например: «закрыть» того или иного соперника; играть в определенной зоне; «открыться» на скорости с применением финтов; отобрать мяч на перехвате; ударить по воротам после обводки и т.д.).

В учебных и товарищеских играх особое внимание следует уделять выбору места при переходе от защиты к нападению и от нападения к защите, при введении мяча в игру.

Нужно добиваться того, чтобы игроки могли отрываться от соперника и выходить на свободное место в момент, когда команда овладела мячом, а также своевременно и

правильно «закрывать» игрока соперника сразу после потери мяча.

На этом этапе для **обучения умению взаимодействовать с партнерами** можно использовать такие упражнения с возрастающей сложностью, как например:

- взаимодействие двух, трех и более игроков без смены и со сменой мест без соперника;
- то же с условным соперником;
- то же с соперником, оказывающим сопротивление;
- то же с усложненным заданием (ограничением числа касаний мяча и времени владения мячом; уменьшением или увеличением размеров площадки).

Практические занятия по тактике остаются основным средством этого раздела подготовки. Именно тактическая подготовленность дает возможность (посредством методически правильно построенных занятий) создать в команде ансамбль исполнителей. Тактические взаимодействия игроков в этом ансамбле должны не отталкивать одно другое, а вытекать одно из другого.

На основе индивидуальной тактической подготовленности создаются прочные групповые и командные взаимодействия; из навыков тактической подготовленности отдельных игроков создаются командные (как защитные, так и наступательные) взаимодействия.

Большое внимание следует уделять воспитанию умения быстро переключаться от одного движения к другому, от технического приема нападения к техническому приёму защиты, от одних тактических действий к другим.

Механическое усвоение тактических действий и их вариантов может задержать проявление творческой мысли игроков и команды. **Тактическая подготовка сама по себе творческий процесс.**

Молодые игроки должны быть независимы и уверены в себе. Нельзя воспитывать в них эти качества, если освобождать спортсменов от инициативы и ответственности, «закармливая» их советами из-за боковой линии.

О понимании игры футболистом можно судить по его тактическому поведению на поле.

Понимание игры — это способность футболиста находить верные решения, правильно тактически строить игру

и реагировать на проблемные ситуации возникающие в ходе матча.

Основным средством тактической подготовки остается тренировка групповых и командных действий.

Обучение таким взаимодействиям надо начинать по мере как игроки овладеют основными техническими приемами.

Развитие творческой мысли во время изучения групповых и командных взаимодействий важно и в том смысле, что оно способствует правильному восприятию действий противника в процессе игры.

Очень важно с первых же занятий воспитывать у футболистов самостоятельность, быстроту ориентировки и творческую активность.

Следует подбирать упражнения, при выполнении которых занимающиеся вынуждены осмысливать обстановку, принимать определенные решения, обобщать свои действия, оценивать их.

Приступая к изучению командных тактических действий, нужно объяснить расстановку игроков и функции каждого из них. На первых учебных играх тренеры не ставят сложных задач. Важно, чтобы занимающиеся играли на своих местах и не увлекались игрой с мячом.

Главное средство овладения командными действиями — двусторонняя игра. Именно она развивает правильное тактическое мышление. Но тренер должен руководить игрой, не допускать, чтобы она протекала стихийно.

Двусторонней игре должна предшествовать предварительная беседа тренера с игроками, в ходе которой находят применение макет поля, схемы, рисунки и т.п. Игроки, звенья, линии и команда в целом получают конкретные задания. Тренер может сам судить игру, делая футболистам замечания по ходу ее, или предоставить это право помощнику.

При проведении двусторонней игры следует избегать частых остановок. Останавливать игру необходимо лишь тогда, когда надо сделать общие указания игрокам или повторить комбинацию. Предпочтительнее делать замечания не останавливая хода игры. Тренировать следует не всех игроков сразу, а отдельно — звеньями. Позанимавшись 20—30 мин. с одним звеном, переходят к другому, причем

в первую очередь необходимо «избирать» игроков того звена, в котором слабее взаимодействие.

После матча надо разобрать и проанализировать достоинства и недостатки игроков, вовлекая их в активное обсуждение.

Дальнейшее закрепление и совершенствование командных действий проходит в товарищеских и календарных играх.

1.6.1. Функции игроков

Организованность в действиях команды достигается четким распределением функций между отдельными футболистами. Современное деление игроков по функциям (игровая специализация) основывается на универсальности их подготовки. Это не значит, что все умеют одинаково выполнять все. Но каждый футболист обязан овладеть всеми техническими приемами игры и грамотно действовать в атаке и обороне. Отдельные же игровые функции игрок должен выполнять особенно хорошо.

На этом этапе освоения тактических действий важно научить играющих находиться на определенных местах и действовать в ограниченной площади. Основой для определения места в команде, хотя и не окончательное, служит оценка тренером склонностей и возможностей каждого футболиста.

Тактическое мастерство футболиста заключается в умении находить в течение игры наиболее эффективные способы решения постоянно и неожиданно возникающих игровых ситуаций.

Тактическое мастерство футболиста имеет свое внешнее выражение в виде системы применения целесообразных тактических и технических действий, избираемых футболистом с учетом всех условий сложившейся игровой ситуации.

Тактические действия:

- оценка ситуации,
- выбор решения,
- применение самых целесообразных перемещений (выбор позиции) и технических приемов в данной обстановке.

Тактическую задачу решают вначале мысленно и лишь затем — двигательно.

Проблема заключается в том, чтобы на основе восприятия и анализа игровой ситуации в **кратчайшее время найти оптимальный путь решения тактической задачи.**

Футболист должен принимать лишь такие решения, которые он сумеет выполнить двигательно. Поэтому он должен реально оценивать свои способности, знания, умения и навыки, это позволит приобрести уверенность в том, что решение осуществимо.

1.6.2. Игра защитников

Защитник должен играть просто, строго и надежно, без каких-либо вольностей.

Защитник должен располагаться таким образом, чтобы постоянно находиться между своими воротами и соперником; постоянно оценивать сиюминутную игровую обстановку; неотрывно следить за перемещением не только конкретного подопечного, но и других соперников (да и партнеров тоже); быстро мыслить и быстро выполнять принятые решения. Он **должен быть** терпеливым, уметь ждать раскрытия истинных намерений соперника и в то же время, навязывая свою тактику быть готовым мгновенно и решительно использовать каждый представившийся момент для отбора мяча.

Вблизи своих ворот не следует держать мяч и пытаться обвести соперника, а также делать поперечных передач перед воротами.

Однако, **если у ворот нет острой опасности**, нужно избегать отбойной игры. Точной передачей защитник должен начать атаку своей команды.

Если соперник отобрал мяч у защитника, необходимо энергично его преследовать. В то же время, **нельзя атаковать соперника слишком резко и необдуманно.**

Защитники или полузащитники, как правило, отбирают мяч у противника индивидуально, однако возможность для успешного отбора мяча создают одновременные совместные действия двух, трех или даже большего числа игроков обороны (групповой или **коллективный отбор**).

При организации и развитии атак и контратак обратить особое внимание на своевременность и точность передач. Не следует посылать мяч в скопление игроков!

а. Крайние защитники

В современном футболе расширились обязанности крайних защитников, которые из прежних «разрушителей» атак соперника **стали игроками, сочетающими надежную и умелую игру в обороне с активными подключениями в атакующие действия своей команды.**

Большое увеличение объема работы и разнообразие действий потребовали повышения уровня атлетической подготовки: развития силы, быстроты, скоростной выносливости, гибкости, прыгучести, высокой стартовой скорости.

Действия в обороне

Основные требования к крайним защитникам в обороне:

- а) умелые действия в зоне; правильный выбор позиции;
- б) переход на плотную опеку при приближении соперника;
- в) осуществление страховки партнеров (в том числе вратаря);
- г) своевременное противодействие передачам и ударам соперника;
- д) участие в создании «офсайдной ловушки».

Дистанция между **защитником и атакующим зависит** от того, на какой части поля оба они находятся.

Если атакующий **далеко от ворот**, то защитник может расположиться в 4—5 м от него. Чем ближе продвигается форвард к воротам, тем он опаснее и тем плотнее надо его опекать. Закрывая игрока необходимо предусмотреть возможные ходы опекаемого:

- выход на свободное место, в т.ч. за спину защитника;
- получение мяча в ноги.

Чтобы у соперника не получилось ни того, ни другого, защитник должен смотреть и за мячом и за действиями подопечного. В крайнем случае, защитник может позволить получить мяч подопечному, но тут же заблокировать его, вступить в борьбу.

Игрок обороны должен быть прежде всего агрессивен, т.е. решительно идти на перехват и отбор мяча.

При этом необходимо смотреть на мяч, а отбирать его нужно не только ногами, но и используя корпус.

Если в тылу у подопечного появился партнер с мячом, но у него нет возможности пробить по воротам (вдалеке от ворот), то необходимо отступать в оборону вместе с подопечным (с некоторым «зазором», как бы предлагая партнеру подопечного передать ему мяч) и если ему передадут мяч, дать подопечному принять его и лишь после этого атаковать.

Можно и нужно атаковать чужого подопечного только тогда, когда тот принимает мяч, стоя лицом к своим воротам и еще не может верно оценить обстановку.

Неосмотрительная атака защитником атакующего в момент приема им мяча может привести к тому, что тот «обстучится» с партнером (в «стенку», в одно касание) или, применив обманное движение, выйдет за спину защитнику на свободное место.

Если такая ситуация возникла в зоне удара по воротам, то защитник обязан переключиться на владеющего мячом и угрожающего воротам.

Если подопечный маневром хочет увести опекуна и освободить свою зону для партнера с тыла, защитнику надо остаться в зоне, чтобы исключить острый выход в неё партнера подопечного и не дать прорвать оборону на своем фланге.

В случае проигранного единоборства необходимо постараться тут же вновь вступить в борьбу, или выйти на страховку партнера, атакующего теперь соперника, или немедленно вернуться в свою штрафную площадь по кратчайшему пути.

При атаке соперника через центр крайний защитник несколько сдвигается на страховку к центральным (даже, если его подопечный остается на фланге открытым).

Атака соперником противоположным флангом обязывает крайнего защитника обеспечить страховку центрального защитника (центральной зоны) — «диагональной страховкой», но не глубоко к воротам.

В этом случае, видя всю картину расположения линии обороны, крайний защитник готов участвовать в организации положения «вне игры».

При смене атакующими местами защитникам (если есть у них для этого время) следует остаться в своих зонах, поменявшись подопечными. Но если возникает угроза потери соперника при смене, лучше его преследовать и закрывать до завершения атаки.

При вбрасывании аута защитник обязан закрыть своего подопечного, а если именно он вбрасывает мяч, то занять позицию удобную для страховки партнеров или расположиться рядом с вбрасывающим, не давая возможности вернуть ему мяч.

При подаче углового, защитник чаще всего располагается у ближней к угловому флагу штанге, закрывая возможный удар в ворота непосредственно с углового и страхуя вратаря во время его выхода из ворот.

Действия в атаке

Основные требования к крайним защитникам в атаке:

а) своевременные, точные и желательны самые острые в данной ситуации передачи мяча партнерам после того, как он отобран у соперников.

В момент овладения мячом необходимо быстро оценить ситуацию и определить кому и на какое расстояние можно сделать передачу.

Если соперник позволяет, то необходимо прежде всего определить возможность сделать передачу в линию нападения; затем в среднюю линию и, если таких возможностей нет, то, сделав передачу ближнему партнеру, находящемуся в свободном положении — выйти на свободное место, сориентироваться и, вновь получив мяч, сделать передачу в выбранном направлении.

б) **Умелое открывание на флангах**, когда мячом овладел вратарь или партнер по команде.

В этот момент необходимо быстро открыться в сторону флангов под передачу, что позволит в привычном положении более разумно распорядиться мячом.

При вводе мяча от ворот возможна комбинация: — открываясь для получения мяча, защитник, подчас, заставляет подтягиваться к себе подопечного, а после возврата мяча вратарю или партнеру — быстро открывается на свободное место для нового получения мяча.

в) **Неожиданное для соперника подключение к атаке.**

При этом игрок владеет мячом и действует на фланге, а так же осуществляет смену мест с крайним п/защ., нападающим или заменяет его в случаях, когда зона на фланге остается свободной.

б. Центральные защитники

В дополнение к физическим и технико-тактическим данным крайних защитников, центральные защитники должны обладать высоким ростом, отличной прыгучестью для успешной борьбы в воздухе, точным длинным пасом, более тонким выбором позиции.

Обязаны понимать тактическую обстановку, уметь «читать» игру, тактические ходы соперника и занимать правильную позицию в обороне для страховки партнеров и овладения мячом.

Центральные защитники чаще всего подразделяются на «либеро» и «стоппера» с определенными для каждого функциями. И если у «либеро» это прежде всего страховка партнеров по обороне и координация линии обороны, в том числе и при согласованном создании «офсайдной ловушки», то у «стоппера» основная обязанность — это контроль центральной зоны перед штрафной и опека вошедшего туда соперника.

Существует такая организация игры центральных защитников, когда эти функции взаимоменяются и оба центральных защитника по ситуации становятся либо «либеро», либо «стоппером».

Действия в обороне

Главное — координация всех действий обороняющихся, игра в зоне, взаимодействие с вратарем и партнерами. Больше других отвечает за правильную организацию положения «вне игры» центральный защитник — «либеро».

Момент **выбора начала страхующих действий** своих партнеров и способ страховки, в зависимости от возникающих ситуаций — дело самих центральных защитников.

Если **атакующий соперник скоростной дриблер**, то один из центральных защитников в то время как атакующий

получил мяч и развернулся для атаки, быстро выходит на страховку партнера.

Если защитник имеет превосходство над атакующим, то лучше всего осуществлять длинную страховку своих партнеров.

В зоне удара атакующий соперник, нередко берет игру на себя пытаясь обыграть защитника. В этом случае один из центральных защитников должен помогать партнерам **посредством** короткой страховки.

При **длинных передачах мяча за** спины защитников и расположении ц. защитника лицом к своим воротам во время приема мяча — необходимо немедленно передать мяч вратарю. Передача не должна идти в створ ворот. Перед ударом обязательно надо удостовериться, верную ли позицию занял вратарь и готов ли он к приему мяча. В крайнем случае выбить мяч за пределы поля.

При подаче угловых св. центральный защитник занимает позицию ближе к дальней штанге и не должен быть связан персональной опекой (лишь в крайнем случае).

Действия в атаке

— При переходе **к нападению** центральные защитники открываются для получения мяча от вратаря или партнеров, а затем, точными и разнообразными передачами продолжают развитие атаки. Эпизодически подключаются в атаку. В этом случае их главная роль — подыграть партнерам, и только в исключительных случаях уходить глубоко в атаку. Удары по воротам, как правило, из-за пределов штрафной площади.

1.6.3. Игра полузащитников

Действия игроков средней линии в современном футболе рассматриваются как один из факторов, от которых во многом зависит успех команды.

Футболисты этой специализации должны обладать высокой функциональной подготовкой. **Они конструируют** взаимодействия всех **партнеров как в нападении, так** и в защите.

а. Крайние полузащитники

Действия в обороне

а) **Препятствовать быстрому развитию ответной атаки** соперника правильным расположением по ширине и глубине поля.

б) **Осуществлять контроль за ближайшим соперником** в данной зоне или персонально прикрепленным игроком.

Защищаясь, игроки середины поля должны опекать соперников постоянно, плотно, персонально — ведь их подопечные, обычно, подготавливают атаки команды соперника.

Чтобы предотвратить острое открывание (подключение) подопечного к атаке, следует увеличить зазор в закрывании игрока и одновременно следить за намерениями и действиями опекаемого.

в) **Противодействовать передачам и ударам по воротам.**

г) **Страховать партнеров и взаимодействовать с ними.**

Действия в атаке

а) **Организация перехода от обороны к нападению** и дальнейшее развитие атаки.

Как только мяч оказался у кого-либо из партнеров по команде игроки средней линии должны занять такие позиции, которые позволяют владеющему мячом их увидеть и сделать немедленную передачу («отскочить от соперника», «предложиться под передачу»).

Перемещениями и предложениями **создавать равенство и превосходство** сил на отдельных участках и в целом в обороне соперника, а врываясь в ряды защитников соперника — стремиться к **взвинчиванию темпа игры.**

Своевременно и точно сделать передачу в первую очередь тому партнеру, который занял более острую позицию для атаки или завершающего удара.

Задержка мяча, продолжительный дриблинг и обводка на дальних подступах к воротам соперника, являются **наиболее грубыми ошибками**, которые может совершить полузащитник. Тем самым, он не только замедляет игру своей команды, но и дает сопернику возможность прикрыть освобождающихся от опеки нападающих.

б) **Создание внезапности в развитии атаки** с помощью перевода мяча с фланга на фланг, и скоростного открывания в освободившуюся зону.

в) **Участие в завершении атак.**

Нельзя обстреливать ворота с нереальных позиций или по неподготовленному для удара мячу, нарушение этой заповеди ведет, как правило, к срыву атаки.

Когда мяч находится в линии нападения, постоянно быть начеку, чтобы при возможности суметь вклиниться в ряды атакующих или поддержать атаку с тыла, следуя непосредственно (в 10—15 м) за нападающими, или открываясь под них.

г) **Контроль за серединой поля** и обеспечение команде длительного владения мячом, а значит и инициативы.

д) **Взаимодействие как с ближними, так и с дальними партнерами.**

е) **Страховка** — важная обязанность полузащитников и в атаке и в обороне.

Оказавшись с мячом лицом к своим воротам и будучи заблокированным с тыла, полузащитник обязан передать мяч назад партнеру и предложить вариант получения мяча на свободном месте.

Полузащитник взаимозаменяется с подключившимся в атаку крайним или, центральным защитником.

б. Опорный полузащитник

Чаще всего, находясь в средней линии, несет функции разыгрывающего игрока, дирижера. Организует групповые и командные действия в атаке и сочетает их с действиями во втором эшелоне.

Основные функции:

— является одним из **основных связующих** игроков линии обороны и атаки через крайних п/защитн., игрока «под нападающими», «стопера» или «либеро», вышедших в среднюю линию.

— **осуществляет помощь** в обороне своих ворот.

Действия в обороне

Должен умело сочетать персональную опеку по заданию с действиями в зоне.

Первично — это контроль за порученным игроком;

Вторично — действия в зоне.

В случае необходимости взаимозаменяется с центральным защитником или крайним п/защитником и страхует своих партнеров по обороне.

Главная задача — закрыть игрока который окажется в зоне оп. п/з или центрального защитника; разгадать смысл маневров появляющихся в этой зоне игроков:

а) если для получения мяча — надо его закрыть;

б) если для увода центрального защитника из зоны — остаться в ней;

в) если нападающий уходит назад, а в эту зону рвется другой — надо переключиться на него.

При атаке соперника по флангу, опорный полузащитник обязан закрыть в своей зоне соперника, самого опасного в данной ситуации. Если соперника нат, то закрыть саму зону. Уходить из зоны нельзя! Самое верное решение в этой ситуации — занять нейтральную позицию, позволяющую ему при необходимости атаковать того, кто получит мяч.

Если в зоне оп. полузащитника **в тылу подопечного появится партнер** с мячом и подопечный будет делать попытки остро открыться на свободное место, его надо закрывать с большим чем обычно зазором, как бы предлагая передать мяч. Но **как только ведущий мяч начнет входить в зону удара**, надо оставить подопечного и атаковать владеющего мячом, чтобы предупредить удар по воротам.

Действия в атаке

При выбивании мяча вратарем или защитником — занять позицию около своего подопечного, страхуя выбивающего от возможной ошибки, или расположиться так, чтобы можно было свободно получить от выбивающего мяч.

При срыве атаки соперника и развитии своей, оп. полузащитник вместе с коллегами «выжимает» соперников к центру поля, оставляя их за спиной в положении «вне игры».

Овладев мячом, необходимо быстро начать контратаку используя различные передачи, и без мяча подключиться в атаку, Если партнеры закрыты, но впереди есть свободная зона, оп. полузащитник может продвинуться в эту зону с

мячом, одновременно следя за изменяющейся ситуацией и быть готовым сделать передачу.

Как только впереди появится адресат, необходимо передать ему мяч и продолжить атаку без мяча. Атака, как правило, должна завершиться сильным ударом по воротам и чаще всего из-за пределов штрафной площади соперника.

Категорически запрещается начинать контратакующие действия через обводку соперника у своих ворот или делать короткие передачи мяча поперек, если рядом игроки соперника.

в. Игрок «под нападающими» или центральный полузащитник атакующего плана

Основные функции:

— организация взаимодействий с центральными полузащитниками, крайними полузащитниками и нападающими как при обороне, так и при атаке.

— помощь атакующим партнерам как бы со второй линии;

— организация и участие в завершении атак ворот соперника.

1.6.4. Игра нападающих

Нападающие должны быть быстрыми, ловкими, смелыми и выносливыми.

Обязательные качества форвардов — умение менять ритм и темп действий, «взрываться» неожиданно для соперника.

В их арсенале — умелое маневрирование без мяча и выполнение на высокой скорости разнообразных технических приемов: ударов, обработок мяча, ведения и обводки.

Они обязаны умело взаимодействовать с партнерами в комбинационной игре, сочетая её с индивидуальной импровизацией.

От игроков линии нападения **требуется**, чтобы ни один форвард не придерживался строго своего места, а менял его в соответствии со складывающейся в данный момент игры ситуацией.

Одновременное и разнообразное движение нескольких нападающих требует от защитников повышенного внимания, что естественно вызывает у них чувство некоторого беспокойства и возможного появления ошибок.

Основные требования в атаке

а) **Умелый выбор позиции на грани положения «вне игры»** в сочетании с отходом назад для получения передачи от игроков задней или средней линии.

При атаке с противоположного фланга нужно, несколько «запаздывая», поддерживать ее на своем фланге или сманеврировать по центру, освобождая свой фланг для полузащитника или защитника.

Некоторое «запаздывание» позволит в меньшей степени опасаться попадания в положение вне игры, позволит попытаться сыграть на опережении и принять или ударить мяч идущий как бы навстречу.

Маневрируя по флангу и фронту атаки необходимо постоянно ориентироваться по позиции страхующего центрального защитника, искать свободные зоны между ним, крайним защитником и вторым центральным защитником или оп. полузащитником.

Оказавшись по ходу развития атаки в центральной зоне, необходимо стремиться занять позицию между защитниками на грани положения «вне игры».

б) **Скоростной индивидуальный маневр на фланге с последующей передачей или прострелом мяча** в штрафную площадь соперника.

Необходимо постоянно искать активную позицию для развития атаки, прорыва обороны, расширяя фронт атаки, увеличивая площадь для скоростных маневров атакующих.

в) **Взаимодействие с партнерами по линии нападения либо с подключившимися в атаку защитниками или игроками средней линии.**

После получения мяча в ноги надо быстро развернуться, чтобы встретить атаку опекуна лицом к лицу.

Если этого не удалось, лучше найти партнера (сзади или в стороне) и передать ему мяч, а самому попытаться осво-

бодиться от опеки и предложить себя на свободное место («обстучаться»).

При плотной опеке, когда трудно получить мяч в ноги, можно на какое-то время освободиться от сторожа при помощи короткого ложного движения вперед—назад—в сторону.

Если партнер стремительно ведет мяч в вашу сторону, надо искать активное свободное место для себя или маневром увести за собой персонального сторожа, чтобы освободить путь партнеру.

г) **Участие в завершении атаки.**

При обыгрыше соперника и встречи с его страхующим (как правило это центральный защитник), — надо принять одно из решений:

- либо, не снижая скорости **идти в обводку;**
- либо **ударить из-под игрока;**
- либо **сделать передачу партнеру.**

Прострел вдоль ворот наиболее эффективен тогда, когда нападающий стремительно прошел по флангу, а его партнеры также стремительно атакуют по центру и защищающиеся развернуты лицом к своим воротам.

При атаке ворот с фланга, тот атакующий, который находится на противоположном фланге — обязан закрыть дальний угол вратарской площадки соперника.

Не всегда верно резкое торможение с переводом мяча «под себя». Тем самым тормозится и атака, и движение поддерживающих партнеров. Однако и в этом случае можно разумно распорядиться мячом, если учесть что должен быть «второй эшелон» атаки и незамедлительно передать туда мяч для удара по воротам.

Выходя на ворота, и если до них ещё далеко — нападающий может отпускать мяч от себя на 4—5 м (чтобы лучше реализовать скорость бега). Расстояние, на которое ведущий отпускает мяч от ноги, должно сокращаться по мере приближения игрока с мячом к вратарю.

В момент удара любым партнером по воротам необходимо не сбрасывая скорости продолжить движение на ворота ожидая отскока мяча от вратаря, стоек или перекладины ворот.

В оборонительных действиях нападающие участвуют эпизодически, как правило, на половине поля соперника, но активно, сохраняя силы для результативного нападения.

При ударе от ворот соперника, необходимо мешать быстрому розыгрышу мяча, чтобы партнеры заняли выгодные позиции и заблокировали соперников. Для этого необходимо определить наиболее вероятное направление ввода мяча игроку соперника, находящемуся вблизи собственных ворот, и занять позицию, позволяющую быстро вступить в единоборство с ним или осуществить перехват мяча.

Основные действия в обороне

При срыве атаки, нападающий преследует крайнего защитника или вступает в единоборство с ближайшим соперником, владеющим мячом. **При собственной потере мяча** в линии атаки, необходимо тут же вступить в борьбу за его возвращение, а все, кто поддерживал атаку, должны разобрать подопечных, чтобы помешать развитию быстрой ответной комбинации уже в самом начале.

Если защитник соперника перехватил или отобрал мяч, сориентировался в обстановке и имеет адрес для передачи, атаковать его нецелесообразно, надо отойти назад, ближе к средней линии, уплотнив оборону команды.

Нельзя позволять опекавшему тебя защитнику выйти на свободное место и оставить себя за его спиной.

Не следует самому добровольно отходить глубоко в свою оборону. Если же опекун глубоко подключается в атаку с обострением ситуации, тогда стоит заняться его опекой.

Если штрафной назначен вблизи ворот своей команды, то в «стенку» встает тот нападающий, с чьей стороны разыгрывается мяч.

Центральный нападающий

Если игра ведется с центральным нападающим, то **его главная** обязанность, это постоянный поиск острых продолжений атак, игра на «острие» нападения, активное участие в результативном завершении усилий команды.

Изначальная позиция центрального нападающего должна быть почти на линии центрального защитника справа или слева от него, в 2—3 м, постоянно следя за соблюдением положения «вне игры».

Центральный нападающий много и разнообразно открывается по ширине поля, стараясь кратчайшим путем выйти на удобную позицию.

Он должен владеть скоростным маневром, умением в жесткой борьбе с одним, а порой и несколькими защитниками выполнять удары по воротам, использовать передачи партнеров по воздуху, идти на добивание отскочившего мяча.

1.6.5. Тактика защиты. Индивидуальная

Индивидуальные тактические действия — это основная форма решения тактических задач ведения игры.

А. Действия против игрока без мяча: (основная задача — воспрепятствовать сопернику получить мяч.

а) **«Закрывание игрока»** — это занятие по отношению к игроку такой позиции, которая лишила бы его активности, возможности беспрепятственно выходить на свободное место, получить мяч в ноги, убежать от обороняющегося.

«Закрывание» — осуществляется, когда соперник угрожает воротам или своими действиями может создать выгодное положение для взятия ворот.

Чем ближе соперник к воротам, тем плотнее надо его «закрыть». Персонально опекающий своего игрока обороняющийся должен в каждый момент игры контролировать свое местоположение относительно противника и партнеров по обороне.

Закрывающий всегда должен быть ближе к своим воротам, держа соперника перед собой.

Обороняющийся как тень следует за подопечным или в зоне, или по всей площади поля, почти касается подопечного.

Важное требование персональной опеки: соперник постоянно «должен» (его надо к этому вынуждать) оказываться перед обороняющимся.

Необходимо учитывать стартовую скорость подопечного:

— Если уступаете, то расположитесь несколько дальше от него, если превосходите — ближе.

б) «**Перехват мяча**» — (сыграть на перехвате, на опережении).

Для перехвата **надо учитывать** расстояние между соперником и мячом и **свое по отношению к ним**. Правильно выбрать момент начала действия. Выбрать наиболее целесообразное средство перехвата.

Обороняющийся должен стараться овладеть мячом раньше соперника.

Если **это невозможно**, необходимо атаковать его в момент приема мяча.

Принимая высокий мяч, обороняющийся так же должен стремиться опередить своего соперника.

в) В зависимости от ситуации **надо стремиться создать положение «вне игры»**.

Б. Действия против игрока с мячом:

а) **Характер выбора места** — важное условие отбора мяча.

Когда мяч находится у соперника, следует занимать позицию между игроком противостоящей команды и своими воротами.

По отношению к своему подопечному обороняющийся должен располагаться таким образом, чтобы **сохранять визуальный контроль** за ним и за мячом.

б) **При отборе мяча игроки должны использовать** физическую силу, применяя толчок плечом, подкаты и т.п.

Неожиданная, быстрая и решительная попытка отобрать мяч приводит (в большинстве случаев) в растерянность тех, кто мячом владеет, и, таким образом, облегчает задачу обороняющегося в борьбе за мяч.

Первое, что нужно сделать, когда соперник получил мяч, — сблизиться с владеющим мячом на такую дистанцию, чтобы тот не мог спокойно обозревать поле и оценивать игровую обстановку. **Когда обороняющийся находится далеко от соперника и не имеет возможности отобрать мяч** на перехвате или в момент приема, он должен приблизиться к сопернику быстро, но осторожно, следя за каждым его движением и выждать момент, когда владеющий мячом — пусть хоть и не надолго — потеряет контроль над мячом (например,

при ведении несколько отпустит его от себя). В этот момент надо без промедления вступить в борьбу.

В движении, необходимо бежать не в ногу с соперником и толкнуть его в момент, когда тот будет находиться на дальней от атакующего ноге. В этом случае соперник не может опереться на другую ногу, теряет равновесие и его легче отделить от мяча. **Чтобы противодействовать ведению**, надо пристроиться к игроку, владеющему мячом, и стремиться оттеснить его от мяча, если не удастся сразу отобрать мяч; или вынудить его сделать передачу назад.

Сопровождение игрока должно быть, по возможности, не пассивным: чтобы не соперник управлял защищающимся, а защитник ставил нападающего соперника в невыгодные условия.

Обороняющемуся игроку, вступившему в непосредственное единоборство, следует касаться атакующего туловищем, нажимать плечом на ведущего мяч, вынуждая его таким образом на несколько мгновений ослаблять или терять контроль над мячом.

Если нет возможности оттолкнуть соперника от мяча во время ведения, то следует оттолкнуть его в момент, когда атакующий будет отдавать мяч партнерам, или наносить удар по воротам. Потерявший равновесие соперник не способен технически правильно и точно направить мяч туда, куда намеревался.

Чтобы противодействовать передаче, необходимо приблизиться к игроку с мячом на расстояние 1,5—2 м и плас-сируясь, постепенно сблизившись с соперником, вступить в единоборство.

Чтобы противодействовать ударам вблизи штрафной, надо занять позицию по отношению к игроку, владеющему мячом, боком или спиной к своим воротам, следить за ногами соперника, не упустить момент замаха для удара с тем, чтобы поставить свою ногу на пути возможного полета мяча.

В центре поля необходимо атаковать игрока с мячом с той стороны в которую у него есть возможность сделать передачу.

Можно ложными движениями спровоцировать владеющего мячом на ответные действия, вызвать ошибочные действия соперника.

Эффективным способом защиты при помощи обманных движений является **имитация нападения на соперника**: игрок размашисто устремляется на соперника, создавая видимость намерения отобрать мяч с ходу. Однако в последнюю секунду он сдерживает движение. Реагируя на обманное движение, противник, как правило, теряется и начинает суетиться.

Бессмысленно резко атаковать владеющего мячом игрока мастера финтов. С таким футболистом надо сближаться осторожно, стремясь выбрать место так, чтобы вынудить форварда остановиться (а значит, затруднить проход мимо защищающегося).

Если, например, нападающий соперника ведет мяч по своему краю, защитник должен стремиться прижать атакующего к боковой линии, которая будет ограничивать свободное маневрирование форварда.

Не следует пытаться выбить мяч или перекрыть направление удара «в шпагате» с падением, так как замах на удар может быть ложным и обороняющийся окажется не у дел.

1.6.6. Групповая тактика защиты

Групповые действия — это взаимодействия игроков, согласованные по цели, месту и времени и направленные на решение частых задач. В игре они осуществляются в виде тактических комбинаций, которые можно разучивать заранее или создавать стихийно по ходу игры.

А. Подсказ — право заднего партнера давать, указания переднему. Подсказ должен быть корректным, тактичным, коротким, ясным и конкретным.

Б. Страховка — позиция должна быть такой, чтобы в случае необходимости исправить ошибку, допущенную партнером. Такую позицию надо искать сзади, ближе к своим воротам.

а) **Длинная страховка** — предполагая возможность длинной высокой передачи мяча в прорыв, защитник располагается так, что в случае, если соперник попытается выйти на свободное место, а партнер защитника за этой попыткой не уследит, игрок обороны поправит ошибку партнера и завяжет с прорвавшимся соперником борьбу за мяч.

б) **Короткая страховка** — страхующий, видя, что партнер не сумел вовремя сблокировать получившего мяч и позволил тому взять мяч под контроль, переходит к активным действиям, приближаясь к партнеру. И если партнер будет обыгран, он тут же вступит в борьбу и пока соперник будет пытаться обыграть его — первый успеет занять позицию страхующего.

в) **Диагональная страховка** — если мяч переходит на левый фланг, то левый защитник подтягивается ближе к сопернику. Страхующий центральный защитник подтягивается ближе к левому защитнику, второй центральный защитник контролирует центр. зону перед воротами вместе с правым защитником, подтянувшимся к центру обороны (часто в 10—15 м от опекаемого соперника). Если мяч перейдет на противоположный фланг, то расстановка защитников соответственно изменится.

В. Противодействия комбинациям:

1) **«В стенку»**. **Главное** — это выбор места по отношению к сопернику, получающему мяч:

а) следует занять место возле него с таким расчетом, чтобы выбить мяч, затруднить его ответную передачу или заставить соперника изменить первоначальное решение;

б) не подпустить к себе владеющего мячом на такую дистанцию, при которой, после первой же передачи мяча он может оказаться на свободном месте раньше, чем его опекун;

в) выдвинуться вперед чуть больше обычного, чтобы попытаться перехватить мяч при первой же передаче или помешать сопернику второй передачей послать мяч на свободное место.

2) **«Двойная стенка»**. С этой комбинацией следует бороться своевременным разворотом обороняющегося на 180°, чтобы не уступить сопернику свободного места и быстро среагировать на маневр.

Можно, в момент обратной передачи, обороняющимся пойти за мячом на соперника. Но тогда вся линия обороны должна выйти по мячу, чтобы оставить обстучавшегося «вне игры». Действия должны быть согласованными.

3) **«Скрещивание»** — целесообразно сосредоточиться на действиях опекаемых игроков, особенно игрока, оказавшегося с мячом, с тем, чтобы преградить путь к воротам.

4) «Пропуск мяча» — этой комбинации может противодействовать защитник, занявший правильную позицию между «своим» (опекаемым) игроком и нападающим, оставленным на какое-то мгновение без присмотра. Защитник стремится опередить нападающего, которому адресован мяч, не дать нанести удар по воротам и должен быть готов к тому, что нападающий сделает ложный замах на удар, а сам этот мяч пропустит.

Г. Осуществление положения «Вне игры».

Производится если:

а) команда соперника, захватив инициативу, настойчиво атакует и стремится вперед;

б) нападающие соперника стремятся остро открыться и выйти на свободное место в глубь обороны; в) инициатива у нас, а соперник, обороняясь, оставил 1—2 нападающих и пытается длинными передачами вывести их за спину наших защитников.

Действия всех игроков защиты должны быть согласованы. Как правило, организацию положения «вне игры» делают между центральной линией и штрафной площадью.

Защитники, готовящиеся поставить соперников в положение «вне игры» вблизи средней линии поля, должны стремиться занять позицию «в линию».

Игра защитников «в линию» создаёт сопернику проблему «вне игры»: постоянно существует боязнь, что окажешься в офсайде.

Но отсутствие подстраховывающего игрока чревато опасностью проникновения соперников в свободные зоны, возможностью быть обыгранным с помощью «стенки» или индивидуального мастерства.

В тот момент, когда владеющий мячом игрок соперника сделал последние приготовления к удару по мячу и перевел взгляд на мяч, защитник, занявший позицию за другими игроками обороны, должен еще до момента удара быстро вырваться на линию (еще лучше — за линию) стоящего перед защитниками соперника.

Положение «вне игры» возможно организовать и **при угловом ударе у своих ворот.**

Если мяч отбит от ворот, то следует не медля бежать вперед, чтобы игроки соперника оказались в положении «вне

игры» если мяч попадет к сопернику и тот захочет его вернуть в штрафную площадь.

Д. Организация «стенки» при штрафном и свободном ударе.

Обычно в «стенку» встают 4—5 игроков (2 защитника, 2 полузащитника и 1 нападающий).

Чем дальше от ворот, тем меньше игроков в стенке.

Если правила нарушены, то необходимо как можно быстрее «перекрыть» игроков соперника: нельзя допускать, чтобы противник, быстро выполнив штрафной, получил численный перевес или выиграл темп. Защитникам следует найти подопечного до того, как соперник выполнил штрафной удар.

Против штрафного, выполняемого вблизи ворот по центру, весьма эффективна «стенка» из двух частей, что позволяет защитникам прикрыть оба угла ворот.

Однако в любом случае необходимо **ближнему к месту нарушения игроку немедленно приблизиться к мячу, чтобы помешать быстрому розыгрышу и дать возможность своим игрокам организовать оборону.**

Часто на краях «стенки» стоят крайние защитники: это позволит им быстрее и без заминок вернуться к персональной опеке своих соперников после розыгрыша штрафного.

Если хоть один из стоящих в «стенке» сдвинется уклоняясь от сильно пробитого мяча, он легко может поставить в безвыходное положение вратаря.

Е. Введение мяча из-за боковой линии.

При введении мяча из-за боковой линии, **каждый защищающийся играет персонально со своим подопечным.** Опекун вводящего мяч в игру должен находиться около своего персонального соперника, мешая ему быстро ввести мяч в игру и получить обратную передачу.

1.6.7. Тактика нападения.

Индивидуальная тактика

Индивидуальная тактика предусматривает целесообразные действия футболиста, направленные на решение какой-либо частной игровой задачи (во многих случаях независимо от партнеров).

Индивидуальные действия.

1. **Действия без мяча: «А» Открытие** — перемещение футболиста чтобы создать выгодные условия для получения мяча от партнера. Другими словами, это выбор позиции, куда партнеры легче всего могут передать ему мяч и где он может, приняв его, передать мяч дальше без особой помехи со стороны соперника.

Выбор места происходит постоянно: и тогда, когда мячом владеет своя команда и тогда, когда мячом владеет соперник (чтобы быть готовым к действиям в случае перехвата партнером мяча).

Во всех случаях при выборе позиции футболист должен руководствоваться следующим:

а) Двигаясь по полю, атакующий должен **постоянно оценивать положение и взвешивать шансы своих партнеров**, прогнозировать развитие каждой игровой ситуации, поскольку каждая конкретная частность может предопределить последующий выбор им места на поле.

б) **Открытие надо выполнять неожиданно для соперника** и чаще всего **на высокой скорости**, применяя перед стартом ложные движения (возможен ложный маневр — начало движения в одном направлении, а затем — резкая его смена). Это позволит оторваться от соперника, создавая определенный запас времени и пространства для получения мяча,

в) **Открытие не должно затруднять действия других партнеров без мяча.**

При выборе места и направления движения атакующий обязательно должен учитывать интересы владеющего мячом партнера и положение остальных членов команды. Следует стремиться облегчить положение владеющего мячом и одновременно вызвать неуверенность у игроков обороны соперника.

Быстрый и разнообразный выбор места атакующим часто ведет к тому, что в линии защиты соперника открываются временные (иногда лишь на несколько секунд) бреши,

г) **Не рекомендуется слишком сближаться с игроком, владеющим мячом** — это тормозит ход развития атаки,

д) Игрок должен **всегда двигаться навстречу мячу**, не дожидаясь, пока мяч придет к нему,

е) Следует **внимательно следить** за тем, чтобы не оказаться в положении «вне игры».

«Б». **Отвлечение соперника** — перемещение футболиста, чтобы создать выгодные условия для действий партнера или партнеров.

Надо помнить:

— перемещение **должно быть** «убедительным»;

— перемещение **не следует выполнять на Мх скорости**, так как соперник может не успеть среагировать на маневр и не начать преследование;

— целесообразно **иметь несколько вариантов отвлекающих действий**, что очень затруднит действия защиты.

«В». **Создание численного преимущества на отдельном участке поля.**

Когда игроки нападения не справляются в единоборстве с защитниками на каком-то участке атаки, целесообразно одному из игроков переместиться в зону, где находится нападающий с мячом. Тем самым будет создано численное преимущество («вбегание», «забегание»).

2. **Действия с мячом. «А» Ведение** — целесообразно применять в тех случаях, когда партнеры закрыты и возможности для передачи нет.

Когда соперник сравнительно близко, то не следует отпускать мяч перед собой, необходимо держать его под ногой, мягко подавая его вперед (лучше всего — прямым подъемом).

Если соперник далеко и есть довольно большая свободная зона, игрок может отпустить мяч от себя на 4—8 м, чтобы лучше использовать скорость бега, и сокращать это расстояние по мере приближения соперника.

В единоборстве и рядом с соперником мяч следует вести дальней от него ногой. Туловище всегда должно быть между соперником и мячом.

Не нужно давать мячу прыгать. Необходимо как можно быстрее обработать его.

Игрок должен еще до приема мяча **знать**, каким будет продолжение комбинации, видеть своих ближайших партнеров и соперников!

Основные задачи ведения:

а) создание возможности для открывания партнеров, а так же для перемещения кого-либо из них в зону атаки;

б) создание самому себе условий для непосредственной угрозы воротам соперника.

Однако не следует увлекаться ведением и передерживать мяч, это срывает быстроту атаки.

«Б» **Обводка** — действия игрока с целью выиграть единоборство. **Применяется тогда, когда нет возможности решить в комбинационном плане какую-либо тактическую задачу.**

Обводка никогда не должна быть самоцелью, она наиболее оправдана вблизи и в пределах штрафной соперника.

Следует избегать ненужных единоборств! Обыгрывание соперника через партнеров — **целесообразнее обводки!**

Виды обводки:

— с изменением скорости движения (при сближении с соперником — резко увеличить скорость;

— с изменением направления движения;

— с помощью финтов.

Финт — индивидуальное оружие игрока в противоборстве с соперником. Игроки, обладающие несколькими финтами, находятся в предпочтительном положении. Такие игроки всегда остаются загадкой для соперника. Защитники постоянно испытывают чувство неуверенности: не знают, чего ждать от соперника.

Хорошо владеющий финтами игрок, уже в момент первой встречи с защитником, может поколебать его уверенность в себе. Один раз обведенный при помощи финта игрок, в следующий раз приближается к тому, кем был обведен, уже с определенными опасениями.

Применять финты следует неожиданно и разнообразно.

Когда закрыт прямой путь для удара по воротам, атакующий должен рискнуть применить финт, который может открыть возможность для нанесения удара.

Выполняя финт, атакующий уже должен знать, что ему делать дальше, **а выполнив** — без промедления:

— либо передать мяч партнеру,

— либо нанести удар,

— либо на большой скорости ворваться в открывшуюся зону.

Необходимо стремиться к тому, чтобы после финта мяч мог быть сразу (без обработки) послан по назначению.

Финт выполняется успешнее, если игрок находится в движении, на хорошей скорости.

«В» Удары по воротам.

Общие основы тактики ударов:

- а) правильно **оценить позицию** вратаря;
- б) правильно **выбрать способ удара** в зависимости от ситуации;
- в) **выполнить наиболее целесообразный удар** (на силу, на точность, резаный, низом, верхом и т.п.);
- г) **удар должен быть неожиданным** (без подготовки, с ходу и т.п.);
- д) **лучше отдать мяч партнеру в более выгодную позицию.**

1.6.8. Групповая тактика нападения

а. Тактика передач

Передачи — взаимодействия двух игроков. «Язык футбола». Своеобразное промежуточное звено между индивидуальными и групповыми действиями.

Прежде чем передать мяч, следует учесть собственные возможности, положение партнеров и соперника.

При подготовке и выполнении передач необходимо обратить внимание на убедительную маскировку подготовки к передаче: **игрок не должен смотреть и двигаться в том направлении, куда намеревается передать мяч.**

Мяч следует отдавать партнеру так, чтобы открывать перед ним возможность, не нарушая динамики движения, с наименьшей потерей времени принять пас и (соответственно немеченой цели) вести мяч дальше, отдать партнерам или пробить по воротам.

Мяч, передаваемый бегущему партнеру, необходимо направлять «по пути бега» так, чтобы партнеру не приходилось менять направление движения.

Перед тем как передать мяч партнерам, следует учесть их предшествующую нагрузку.

Если защитник соперника расположился сравнительно далеко от партнера, то передача должна быть более мягкой (чтобы легче было принять мяч).

Если соперник опекает партнера плотно, то передачу следует обострить и убыстрить.

Необходимо учитывать и то, с какой стороны партнера находится соперник, чтобы сделать передачу партнеру подальшую от соперника ногу!

1. Передача по назначению:

а) **в ноги;**

б) **на ход** (осуществляется тогда, когда игрок находится в движении и партнер, владеющий мячом, правильно определил направление и скорость его движения);

в) **на свободное место;**

г) **за спину** (как правило задней линии) — осуществляется таким образом, чтобы партнер встретился с мячом за спиной соперника, причем первым в этой зоне появляется мяч;

д) **под удар;**

е) **«в недодачу»** — осуществляется тогда, когда соперник плотно опекает партнера;

ж) **прострельная и полупрострельная.**

2. Передачи по дистанции:

а) **короткая** (5—10 м) — высокая точность, не требует сильного удара по мячу; эффективна у чужих ворот и весьма опасна у своих;

б) **средняя** (10—25 м) — решает многие игровые задачи; применима во всех стадиях игры; не требует, больших усилий; основная в футболе.

в) **длинная** (более 25 м) — главное назначение — преодоление пространства. Эффективна при переводах, сменах направления атаки, вывода мяча из собственной штрафной с целью организации быстрой ответной атаки или получения времени на наведение порядка в своей штрафной площади.

3. Передачи по направлению:

а) **продольная** — для партнера, «предложившего» себя по глубине поля;

б) **поперечная** — часто используется при позиционном нападении; опасна у своих ворот в случае перехвата; незаменима при прострелах;

в) **диагональная** — решает ряд задач: преодолеть пространство, изменить направление атаки.

4. Передачи по траектории:

а) **низом** — одна из надежных, но в случае если на пути движения мяча нет соперника;

б) **верхом** — если надо передать мяч через соперников. Траектория полета должна быть экономной (минимально высокой и с согласованной силой);

в) **по дуге** — чаще всего с боковым вращением и чем сильнее оно, тем больше отклонение мяча от прямой линии, тем круче дуга передачи. Мяч при такой передаче способен «обойти» соперника. Очень опасны такие передачи в завершающей стадии атаки с фланга, при угловых.

5. Передачи по способу выполнения:

а) **мягкая** (пласированная);

б) **жесткая**;

в) **резаная**;

г) **откидка**.

6. Передачи по времени:

а) **своевременная** — партнер должен получить мяч не раньше и не позже нужного мгновения. Для этого нужно быстро и верно оценивать действия партнера:

— скорость;

— направление и место, где находящийся в наиболее выгодной ситуации партнер хочет и может получить мяч.

б) **запоздалая**;

в) **ранняя**.

Точность передачи зависит от правильности выбора и выполнения технического приема.

Удар внутренней стороной стопы обеспечивает точность передачи на короткую дистанцию.

Удар внутренней, средней и внешней частью подъема больше подходит для средней и длинной передачи.

Задача владеющего мячом — передать мяч партнеру своевременно так, чтобы партнер и мяч встретились именно в намеченном месте.

Задача открывающегося — выйти на высокой скорости на свободное место, чтобы получить мяч в свободной позиции, без помех со стороны соперника, который оспаривает с ним это место. Маскировка передачи тоже повышает гарантию попадания мяча по адресату.

б. Комбинации

Большинство тактических задач, возникающих в ходе игры, решаются комбинациями.

Комбинация — согласованные действия двух или группы игроков, направленные на решение конкретной игровой задачи.

Различают два основных вида комбинаций:

- а) при стандартных положениях;
- б) в ходе игры.

Комбинации при стандартных положениях позволяют заранее расположить игроков в наиболее выгодных для осуществления комбинаций зонах поля.

1. Комбинации при угловом ударе:

а) на поданный с углового полувысокий или низкий «прострельный» мяч, как правило, резко выходят атакующие в район ближнего угла вратарской площадки, чтобы в одно касание головой или ногой, изменив его траекторию, внести переполох в ряды обороны.

Возможно расположение нескольких игроков нападения во вратарской площадке таким образом, чтобы затруднить действия вратаря «на выходах», поскольку скапливается много игроков.

Основная группа игроков нападения располагается ближе к дальнему от места подачи углу штрафной площади. В момент удара по мячу, один из атакующих стремительно набегает навстречу мячу на угол вратарской площадки, другой, несколько сзади в район между 11-метровой отметкой и линией вратарской площадки, а третий, еще чуть сзади на дальний угол вратарской площадки;

б) подача в штрафную резаным ударом в сторону ворот или от ворот.

Если посланный с углового мяч «закручивается» в направлении ворот, то им гораздо легче овладеть вратарю или защитникам, поскольку он «приближается» к ним, атакующим сложнее: мяч от форвардов «удаляется».

Атакующие получают определенное преимущество, когда мяч закручивается от ворот в сторону поля: в этом случае мяч «приближается» к форвардам (отдаляясь от вратаря) и таким образом энергия, приобретенная мячом в результате «встречного столкновения», может значительно возрасти;

в) розыгрыш мяча.

Нередко при подаче угловых мяч разыгрывается. Например: один из партнеров подающего угловой располага-

ется в районе угла штрафной площади, ближнего к месту подачи. К нему, как правило, подтягивается страхующий игрок соперника. Атакующий, из угла штрафной площади, делает движение в сторону подающего, с таким расчетом, чтобы страхующий его игрок обороны пошел за ним. В 10—15 м от подающего угловой, атакующий резко изменяет направление движения к штрафной площади в сторону ворот, а подающий угловой делает передачу вдоль линии ворот.

Если страхующий игрок будет располагаться таким образом, что помешает сделать передачу вдоль линии ворот, то атакующий после перемещения в сторону углового сектора занимает такую позицию, которая позволила бы подающему угловой отдать ему мяч и попытаться обыграть вдвоем одного игрока соперника.

Атакующие, находившиеся в момент подачи углового в штрафной площади, должны помнить и внимательно следить за тем, что возможно применение защитниками положения «вне игры» при следующих обстоятельствах:

— как правило, при выводе мяча из штрафной площади, все защитники стремительно выбегают из штрафной. Поэтому атакующим, уловившим этот момент надо отходить от ворот вместе с последним игроком линии обороны, и быть готовыми моментально вновь активно включиться в атакующие действия.

2. Комбинации при штрафных вблизи ворот:

Такие удары могут дать преимущество команде, если будут выполнены быстро и точно, т.е. если лишить противника времени для выбора места и осуществления помах розыгрышу. Однако быстрота непременно должна быть подчинена точности, ибо главное — удержать мяч.

А — непосредственный удар по воротам;

Б — выведение на выгодную позицию одного из партнеров.

3. Комбинации при свободных ударах.

Та же цель, что и при штрафных.

4. Комбинации при ударах от ворот.

Главная цель всех этих комбинаций — сохранение мяча у команды.

5. Комбинации:

а) **«В стенку»** — наиболее эффективный способ обыгрывания с помощью партнера. Футболист, выполняющий роль «стенки», может находиться впереди, по диагонали, сбоку и даже позади партнера с мячом.

Владеющий мячом должен сблизиться с соперником на такую дистанцию, чтобы после передачи мяч оказался на свободном месте раньше, чем соперник.

Сблизившись с соперником на необходимую дистанцию надо достаточно сильным ударом передать мяч партнеру под дальнюю от опекающего его соперника ногу, а самому немедленно устремиться на свободное место. Малейшая пауза после передачи мяча поставит под сомнение успех комбинации!

Партнер владеющего мячом, оценив момент передачи, обязан коротким, быстрым движением выйти навстречу передаче и послать мяч на свободное место, где партнер встретится с мячом не снижая скорости. Дистанция между партнерами 8—10 м.

Если игрок в «стенке» видит, что партнер не успевает в свободную зону, ему необходимо сделать некоторую паузу и затем послать мяч в зону.

б) **«Двойная стенка»** — владеющий мячом передает мяч партнеру к которому подтягивается опекающий его игрок, тот возвращает мяч ему в ноги, а сам устремляется на свободное место (чаще всего за спину), где и получает мяч (тоже как от «стенки»).

в) **«Стенка для третьего»** — один партнер ведет мяч и играет с другим в «стенку», но передача следует не первому партнеру, а третьему, выходящему в это время на свободное место.

г) **«Скрещивание»** — взаимодействие двух игроков, при котором партнеры двигаются навстречу друг другу и в точке встречи владеющий мячом уступает или не уступает его партнеру. Но при этом оба делают движения, будто бы каждый из них овладевает мячом.

Партнер, владеющий мячом, ведет мяч дальней ногой от соперника. Сближаясь, партнеры увеличивают скорость и делают ложные движения ногами, затрудняя сопернику определение того, кто же овладеет мячом.

д) **«В одно касание»**. Суть в том, что игрок, получивший мяч, без обработки направляет его одному из партнеров в одно касание. При этом предполагается быстрый выход одного из партнеров на новую позицию.

При помощи таких передач нападающие затрудняют защитникам определение дальнейшего направления развития атаки; продвигаясь вперед, сокращают расстояние до ворот и в то же время не позволяют защитникам сблизиться с одним из атакующих для отбора мяча.

е) **«Смена мест»**. Основная цель — обыгрывание соперников за счет перехода игрока из своей зоны в зону своего партнера, после того, как тот «увел» оттуда противоборствующего ему соперника.

ж) **Выход на свободное место** — т.е. место, где игрок может свободно или относительно свободно получить мяч.

Выход на свободное место надо начинать тогда, когда партнер готов сделать передачу. До этого необходимо сблизиться с соперником на такую дистанцию, с которой, пользуясь благоприятным стартовым положением (неожиданное для соперника начало), можно выиграть борьбу за свободное место.

Если соперник сам вас плотно опекает, то необходимо сделать резкое ложное движение в одну сторону и тут же внезапно уйти на свободное место. Ложное движение необходимо сделать с такой скоростью, чтобы соперник успел среагировать на него, но не успел бы среагировать на истинное. Инициатор в этой комбинации — игрок без мяча.

з) **«Пропускание мяча»**. Активно выходя на прострельную передачу и имитируя попытку выполнить удар по воротам, футболист пропускает мяч. В это время партнер,двигающийся у него за спиной, получает выгодные условия для выполнения удара по воротам, так как все внимание было обращено на первого игрока. Можно пропустить мяч и для себя, т.е. для своеобразной «стенки» с партнером в одно касание или выходом на свободное место.

6. Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

При вбрасывании нельзя забывать о факторе быстроты. Игроки привыкли к тому, что при вбрасывании мяча из-за

боковой у них вполне достаточно времени для выбора места, и поэтому с перемещениями, с блокировкой соперника не торопятся. В этой ситуации задача одна — вбросить мяч как можно быстрее своим игрокам.

Комбинации при вбрасывании имеют две цели:

— сохранить мяч у команды;

— вывести на более выгодную позицию партнера.

Не следует перенасыщать район вбрасывания игроками — это уменьшает пространство для маневра и укрепляет оборону соперника системой взаимных страховок.

Комбинации:

— двое набегают на вбрасывающего, тот бросает одному из них, он возвращает мяч бросившему и оба набегавших убегают за спины своих опекунов. Передача следует одному из убегающих.

— один партнер «занимает» позицию по флангу, другой ближе к середине. И тот и другой одновременно набегают на вбрасывающего, он бросает тому кому удобнее вернуть мяч, а затем набегавшие стремительно открываются за спины опекунов, но со сменой мест (из середины — во фланг, с фланга — в середину).

7. Общие указания по комбинационной игре.

а. В процессе тренировок следует усвоить структуру комбинации, её смысл и основные принципы выполнения.

б. Главное в комбинации — не механическое заучивание той или иной структуры группового действия, а творческое применение своих знаний и умения в ходе матча.

в. Качество многоходовых комбинаций зависит от качества выполнения менее сложных, входящих в состав многоходовых.

г. Чем больше частей одной, ранее знакомой комбинации входит в новую, тем быстрее происходит ее освоение. Полезно знать различные варианты развития комбинации из одного и того же стандартного начала.

д. При осуществлении комбинации особое значение имеют отвлекающие действия партнеров по команде. Своими перемещениями они создают потенциальную угрозу воротам соперника и отвлекают внимание обороняющихся.

1.6.9. Дополнительный материал по развитию специальных качеств, способствующих лучшей тактической подготовленности

Рекомендации специалистов говорят о том, что многократное повторение технико-тактических действий в процессе тренировок должно осуществляться в условиях сбивающих факторов. Например, использование двух мячей вместо одного (в некоторых упражнениях) создает для игроков дополнительные временные ограничения и заставляет их быстрее ориентироваться и осуществлять принятые решения. Этот прием увеличивает интенсивность работы, так как каждый игрок становится более мобильным и совершает при этом больше подходов к мячу.

На первых порах изучения групповых действий используют взаимодействия двух игроков, сначала в условиях численного перевеса, а затем — численного равенства. После этого осваивают взаимодействие трех и более игроков. В упражнениях с самого начала подключают защитников (их действия определяет тренер). Закрепляют и совершенствуют изученные групповые действия в игровых упражнениях (2х2, 3х3, 4х4, и т.д.), в учебных играх и соревнованиях.

Кроме этого существует еще немало упражнений, способствующих выработке специфических качеств, помогающих лучше осваивать тактические нюансы игры, находить оригинальные решения.

Упражнения на развитие оперативного и творческого мышления:

1. На поле (участке поля) находятся три группы игроков. Игроки (Б), исполняющие роль нападающих всё время атакуют то одни, то другие ворота. После нескольких раз выполнения упражнения группы игроков поочередно меняются местами (рис. 1).

2. Два одинаковых квадрата 15х15. Между квадратами расстояние 15—20 м. В каждом квадрате по 3—4 игрока, а между ними 2—3 «водящих». Игра в два касания (одно, неограниченно) идёт в одном из квадратов, «водящие» атакуют эту группу игроков (один или все), когда играющим в квадрате становится трудно удерживать и контролировать

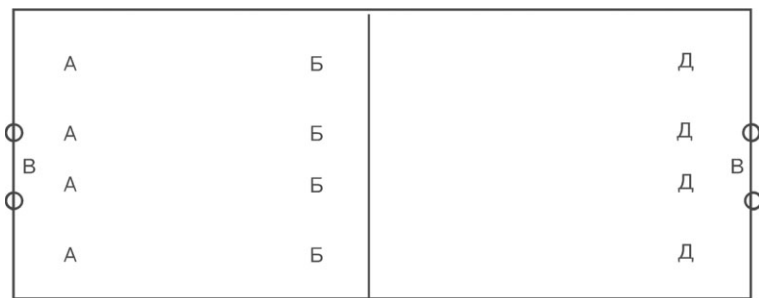


Рис. 1

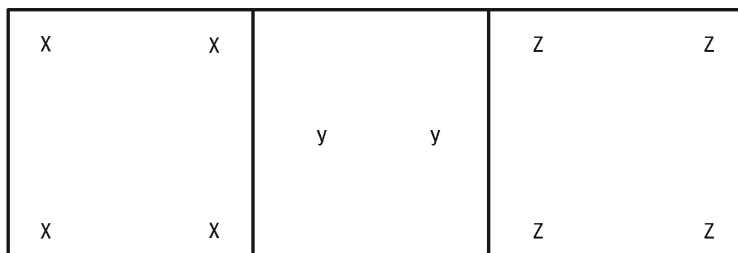
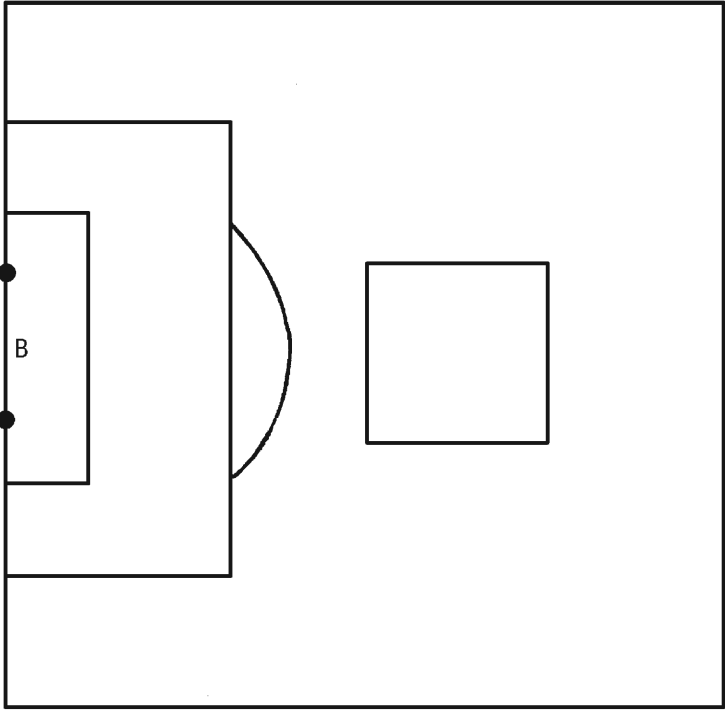


Рис. 2

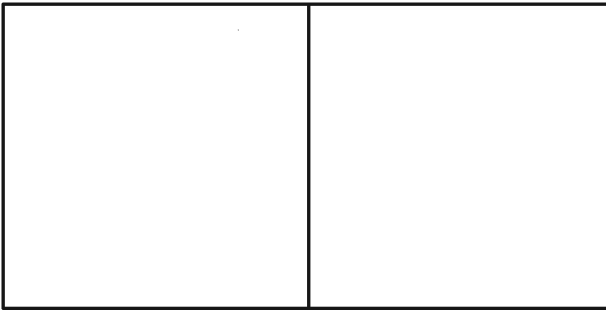
вать мяч они длинной передачей направляют его в другой квадрат и упражнение продолжается. Замена играющих в квадрате и «водящих» игроков производится по правилам игры «квадрат» (Рис. 2).

3. Игровое упражнение: «Квадрат у ворот». Прямо против ворот на расстоянии 5—7 метров от линии штрафной площади размечается квадрат 12x12 м. В нем играют 3x2 (4x3, 3x3, 4x4) с неограниченный кол-вом касаний (по правилам обычного квадрата). Играющие стараются вывести одного из своих партнеров в выгодную позицию для удара по воротам. «Водящие» стараются перехватить мяч и воспрепятствовать произвести прицельный удар по воротам (в воротах вратарь). Для совершенствования фланговых атак такие квадраты целесообразно сделать на правом и левом краях футбольного поля (Рис. 3).

4. На футбольном поле размечается прямоугольник 60x30 м, который делится на два равных квадрата. Игра-



Puc. 3



Puc. 4

ют две команды по 3—6 человек в каждой. Задача каждой команды состоит в следующем: а) овладев мячом, переместиться в квадрат противника и сделать там как можно больше передач; б) при потере мяча постараться отобрать его на половине противника или быстрее возвратиться в свой квадрат с тем, чтобы организовать оборону, отобрать мяч и вновь перейти в атаку, т.е. на половину противника (Рис. 4).

5. Игровое упражнение (6х6, 8х8) в четверо ворот. Голы считаются в любые ворота. У каждой команды по двое ворот.

6. Игровое упражнение для всей команды на половине поля (поперек). Боковые линии служат линиями ворот каждой команды. Цель упражнения: провести мяч за линию ворот команды противника. Гол считается, если игрок остановит мяч за линией ворот (в любой её точке) команды противника.

7. Двухсторонняя учебно-тренировочная игра. На своей половине поля передачи в одно касание, на половине поля противника количество касаний неограниченно, при взятии ворот гол засчитывается только в том случае, если игроки атакующей команды в полном составе находились на половине поля противника.

8. Двухсторонняя игра (8х8 с одним нейтральным). Четверо из 8-ми в каждой команде играют только на своей половине поля, четверо — только на чужой. «Нейтральный» играет за ту команду, которая в данный момент владеет мячом и имеет право играть на любой половине поля, таким образом, атакующая команда уже имеет численное преимущество за счет «нейтрального» игрока (5 атакующих против 4-х защищающихся). Увеличение числа игроков атакующей команды может произойти в случае подключения в атаку еще одного любого игрока со своей половины поля, но при условии, что подключающимся игроком может стать только тот, кто сделал передачу своему партнеру-нападающему на чужую половину поля (следовательно, число игроков в атаке — 6, в обороне — 4. При срыве атаки игрок, подключившийся в атаку со своей половины поля, возвращается на свое место.

Упражнения на развитие оперативной памяти:

1. Вдвоем передачи (поочередно) одному игроку двух мячей. Принявший, отправляет мяч обратно всегда тому, от кого получил его (Рис. 5).

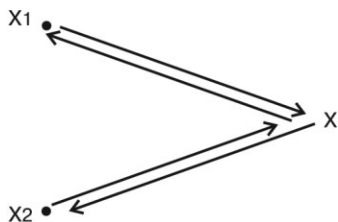


Рис. 5

1. Два игрока, передающие мячи среднему, стоят на противоположных сторонах и меняют своё расположение. Игрок (X) для выполнения ответной передачи игрокам (X_1) и (X_2) должен следить за их перемещениями. После выполнения ответной передачи

одному из игроков игрок (X) поворачивается для приема мяча от другого игрока (Рис. 6).

2. Игроки (А) и (Г), владеющие мячами, одновременно начинают упражнение. Они передают мяч игрокам (Б) и (Д), а сами бегут в положение 1 и 2. Игроки (Б) и (Д) опять передают им мяч, а сами меняются местами по диагонали. Игроки (А) и (Г), приняв мяч в положении 1 и 2, передают его игрокам (В) и (Е), а сами перемещаются: игрок (А) — в положение (Г); игрок (Г) — в положение (А). Игроки (В) и (Е) передают мяч игрокам (А), прибежавшему в положение (Г)/ и (Г)/ прибежавшему в положение (А)/, а сами меняются местами до диагонали и т.д. (Рис. 7).

3. Передачи мяча в квадрате со сменой мест игроков. Каждый игрок располагается в определенном углу квадрата. Игрок (А) из угла 1 посылает мяч партнеру (Б) и бежит туда же сам. Игрок (Б) направляет полученный мяч по диагонали партнеру (Г) в угол 4, а сам перебегает в освободившийся угол 1. Игрок (Г) передает мяч партнеру (В) в угол 3 и перемещается в тот же угол. Игрок (В) направляет мяч по диагонали в угол 1, куда уже прибежал игрок (Б), и перебегает в освободившийся угол 4. Игрок (Б) из угла 1 вновь передает мяч в угол 2 партнеру (А) и т.д. Таким образом, игрок (А) после передачи мяча меняется местами только с игроком (Б), а игрок (Г) — только с партнером (В) (Рис. 8).

4. Передачи двумя мячами в квадрате. Четыре игрока располагаются по углам квадрата. Передачи мяча выпол-

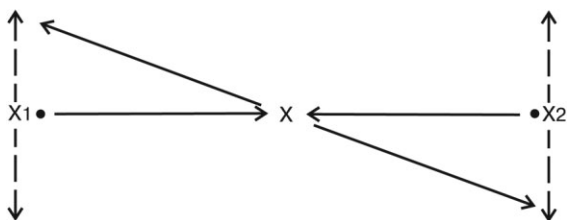


Рис. 6

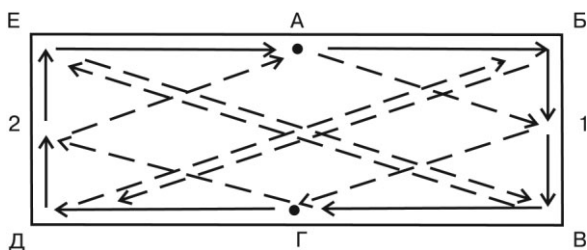


Рис. 7

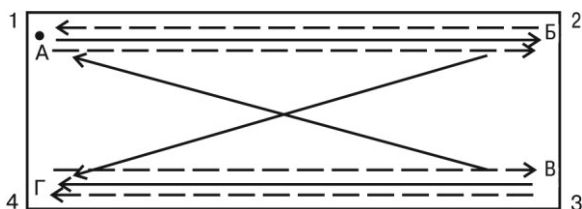


Рис. 8

няются поперечно и по диагонали. Каждый может послать мяч только тому, который не имеет в этот момент мяча, или который его только что передал. Упражнение оценивается количеством штрафных очков или количеством безошибочных передач.

Упражнения на развитие способностей к предвосхищению изменений ситуаций:

1. Игроки (А) и (Б) передают между собой мяч. Игрок (Б) все время следит за действиями игрока (А). Как только игрок (А) вместо ответной передачи игроку (Б) делает передачу игрокам (В) или (Г), игрок (Б) поворачивается и

продвигается в сторону ворот для продолжения комбинации, ожидая передачу от игроков (В) или (Г) (Рис. 9).

2. Игроки (А) и (Б) одновременно начинают ведение мяча. Затем игрок (А) делает передачу на ход игроку (Б). Игрок (Б) тут же посылает свой мяч на ход открывающемуся игроку (А), а сам бежит за мячом, посланным ему игроком (А). Игроки (А) и (Б), приняв мячи, производят удар по воротам и возвращаются на исходные позиции (Рис. 10).

3. Игроки (А) и (Б) с мячами. Они делают передачи игрокам (Г) и (В), а сами продвигаются вперед к воротам. Игроки (Г) и (В), приняв мячи, в свою очередь делают ответные передачи игрокам (А) и (Б). Игроки (А) и (Б) принимают мяч, продвигаются (или с ходу) и наносят удар по воротам, а затем возвращаются на исходные позиции (Рис. 11).

4. Игроки группы (А) и (Б) с мячами. Первые номера начинают движение вперед, передают мячи соответственно игрокам (В) и (Г) и продолжают движение по направлению к воротам. Игроки (В) и (Г), приняв передачу, передают мячи соответственно игрокам (Д) и (Е), а те в свою очередь адресуют мячи на ход игрокам (А) и (Б). Игроки (А) и (Б), приняв мячи, производят удар по воротам (Рис. 12).

5. Три игрока становятся в разомкнутую шеренгу (интервал 5—6 метров). Игрок (Б) делает рывок вперед, тут же он получает передачу от игрока (А) и выполняет обратную ему на ход. Затем мяч игроку (Б) передает на ход партнер (В), которому он его возвращает. Тут же игрок (Б) делает ускорение вперед, чтобы принять следующий пас от партнера (А) и затем приготовиться к приему мяча от партнера (В). Игроки (А) и (В), приняв в последний раз мячи от игрока (Б) в районе штрафной площади, наносят удар по воротам и все трое возвращаются на исходные позиции (игроки А, Б и В в процессе выполнения упражнения поочередно меняется местами) (Рис. 13).

6. На углах прямоугольника (30x10 м) устанавливаются два флага. Игрок А ведет мяч, затем передает его игроку Б, который тут же отыгрывает его обратно на ход игроку А. Игрок А быстро подхватывает мяч и обходит с ним во-

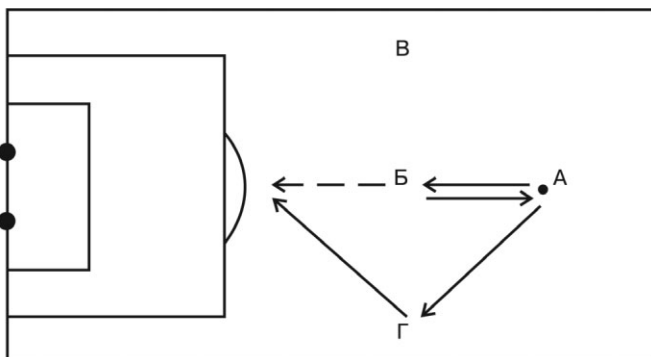


Рис. 9

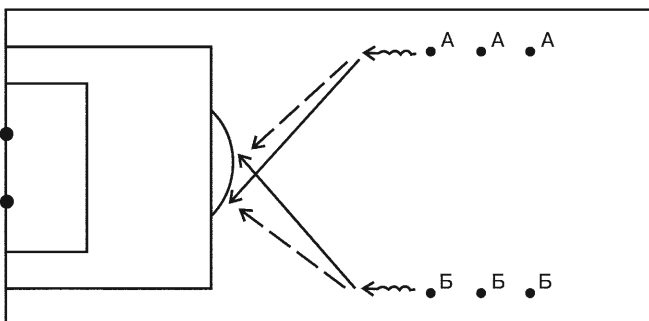


Рис. 10

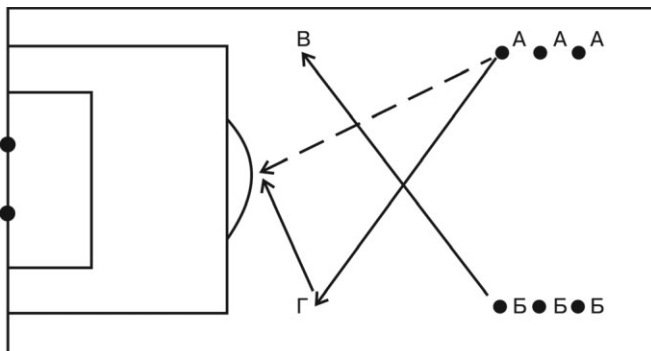


Рис. 11

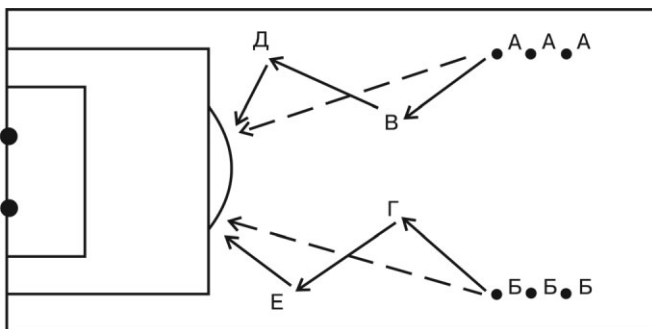


Рис. 12

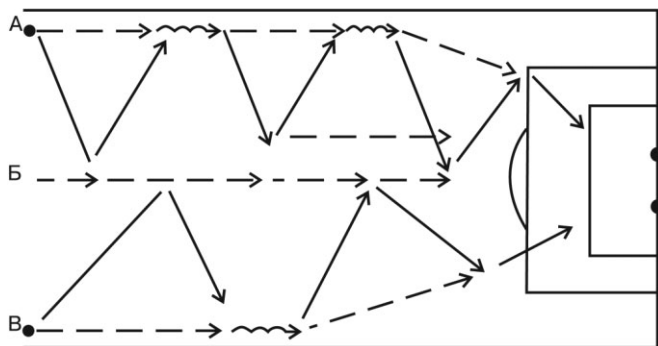


Рис. 13

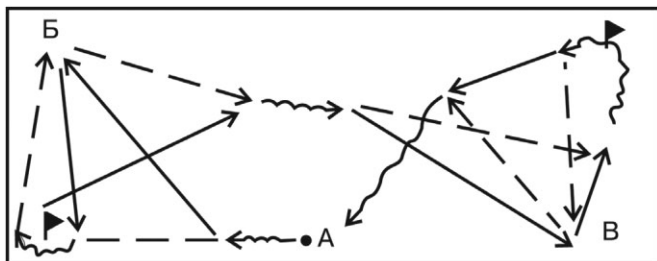


Рис. 14

круг флага. Игрок Б «предлагает» себя. Игрок А отдает ему пас и рывком устремляется на его исходную позицию. Игрок Б забирает мяч, проходит с ним вперед и делает передачу партнеру В. Игрок В отыгрывает мяч обратно на ход игроку Б. Игрок Б подхватывает мяч и обходит вокруг флага. После этого на передачу выходит игрок В. Игрок Б делает ему передачу на ход и тут же направляется на его исходную позицию. Игрок В, приняв передачу от игрока Б, ведет мяч к исходной позиции игрока А и упражнение начинается снова (Рис. 14).

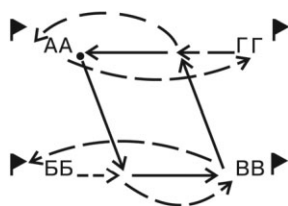


Рис. 15

7. На поле устанавливаются переносные флаги так, чтобы образовался прямоугольник (10х30 м). Передний игрок группы Б делает ускорение в сторону группы В. В тот же момент передний игрок группы А посылает ему мяч, который он направляет дальше переднему игроку группы В. Передний игрок группы Г в это время «открывается» в направлении позиции А, так чтобы игрок группы В мог отдать ему мяч на ход. Игрок Г, приняв мяч от игрока В, адресует его игроку группы А. Передние игроки групп А, Б, В и Г, выполнив необходимые действия по условиям упражнения, меняются местами направляясь соответственно в позиции: Г, В, Б, А, а упражнение продолжают вторые номера групп А, Б, В и Г (в упражнении принимают участие 8—12 игроков) (Рис. 15).

Упражнения на развитие способностей быстро оценивать ситуацию по сигналам в периферии поля зрения.

1. Игрок ведет мяч, а справа и слева от него бегут два игрока с флажками в руках.

Владеющий мячом должен направить мяч тому, кто поднимет флажок. Игрок, принявший мяч, ведет его дальше и сам уже смотрит за партнерами и т.д. (Условия упражнения не допускают одновременного поднятия флажков.)

2. Три игрока стоят в треугольнике. Один из них жонглирует мячом и одновременно наблюдает за обоими партнерами, которые показывают ему на руках разное коли-

чество пальцев в разном порядке. Игрок, жонглирующий мячом, должен вслух называть кол-во увиденных пальцев. После 5—6 попыток игроки меняются местами.

2-а. Все три игрока жонглируют мячами. Поочередно (по часовой стрелке) каждый игрок показывает на руках разное количество пальцев. Партнеры должны вслух называть кол-во увиденных пальцев.

3. Игроки (4—5) стоят полукругом радиусом 6—8 м. Против них в середине стоит еще игрок, который жонглирует мячом, одновременно наблюдает за партнерами. За его спиной стоит тренер, который в разном порядке показывает рукой на игроков, стоящих полукругом. Игрок, на которого указал тренер, должен подать условный сигнал (поднять руку, присесть или сделать ускорение в сторону). Игрок, жонглирующий мячом, тут же должен сделать передачу тому игроку, от которого поступил данный сигнал. Последний должен принять мяч и вернуть его обратно игроку, стоящему в середине, после чего упражнение продолжается. На место игрока с мячом поочередно встают все игроки.

3-а. Все игроки (стоящие в полукруге и игрок в середине) жонглируют мячом. Игрок, стоящий в полукруге, на которого тренер показал рукой, прекращает жонглирование. Игрок, находящийся в середине, немедленно адресует свой мяч игроку, прекратившему жонглирование.

4. Вдоль всей линии (центральной) проводится параллельная ей линия, образующая с центральной прямоугольник шириной 1,5—2 м. В начале прямоугольника стоит игрок А с мячом, по бокам от него игроки Б и В. По сигналу все трое устремляются вперед. Игроки без мяча (Б и В) стараются опередить друг друга. Задача игрока, владеющего мячом, — вести его вперед не выпуская из прямоугольника и наблюдать за своими партнерами. Как только один из бегущих впереди него партнеров достигнет цели, он сразу посылает ему мяч. После нескольких попыток партнеры поочередно меняются местами.

4-а. Игрок А с мячом находится в начале прямоугольника. Игроки Б и В — в конце прямоугольника, с разных его сторон. По сигналу игроки Б и В начинают передвижение к цели, а игрок А ведет мяч вперед (внутри прямоу-

гольника) и одновременно наблюдает за партнерами. Как только один из игроков Б или В будет ближе к цели, игрок А — адресует ему мяч.

5. Четыре игрока располагаются в квадрате. Двое из них передают друг другу мяч по диагонали в одно касание и одновременно наблюдают за своими партнерами. Любой из свободных партнеров поднятием руки подает одному из игроков, передающих друг другу мяч, сигнал. По этому сигналу владеющий мячом быстро передает ему мяч и передачи продолжают в новом составе. После нескольких передач любой из свободных игроков поднятием руки вновь требует изменения состава упражняющихся.

6. Игроки (4—5) стоят полукругом радиусом 6—8 м. Между ними располагается игрок-помощник. Против них в центре полукруга стоит игрок и за его спиной тренер. Игрок в центре и его помощник передают друг другу мяч. Тренер рукой показывает на любого игрока из полукруга, который в ответ должен подать условный сигнал. По этому сигналу игрок, стоящий в центре, должен направить мяч этому игроку. Последний принимает мяч и затем возвращает его обратно игроку в центре, после чего игрок в центре продолжает передавать мяч своему помощнику (Рис. 16).

7. Игроки с мячами (4—6) стоят полукругом радиусом 6—8 м. Против них стоит игрок, за спиной которого находится тренер. Один из игроков, стоящих в полукруге, набрасывает мяч рукой игроку, стоящему в середине. Когда мяч летит по воздуху, тренер показывает рукой на одного из игроков, стоящих в полукруге. По этому сигналу этот игрок делает ускорение в сторону. Задача игрока в середине принять мяч, увидеть перемещение игрока из полукруга и адресовать ему мяч (Рис. 17).

8. Игроки (4—5) стоят полукругом. Против них в центре находится игрок с мячом. Он ведет мяч в противоположном от своих партнеров направлении. По сигналу тренера он быстро поворачивается и, оценив ситуацию, должен адресовать мяч тому игроку из полукруга, который подает условный сигнал (поднятие руки, изменение исходного положения, ускорение и т.д.).

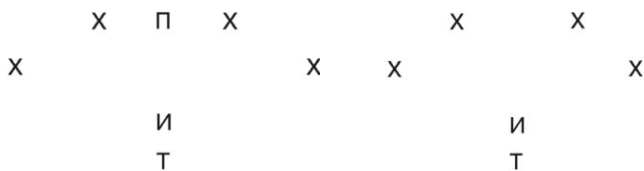


Рис. 16

Рис. 17

Упражнения на развитие объема восприятия и свойств внимания.

1. На участке поля три игрока А, Б, В и три игрока, исполняющие функции защитников. Тренер выполняет передачу на одного из игроков (А, Б, В), выполняющих функции нападающих; задачей защитника является опередить противника и вернуть мяч тренеру, который меняет свое место нахождения.

2. Игроки стоят в две (несколько) колонны. Перед ними поставлены несколько скамеек одна за другой на расстоянии 1 м. За скамейкой стоит тренер. Первые игроки в колонках по команде тренера выходят вперед, перепрыгивают через каждую скамейку, наблюдая одновременно за тренером. В момент, когда тренер поднимает руки вверх, игрокам необходимо бежать вперед; руки в стороны — бежать вправо и влево; руки вперед — возвращаться назад.

3. Трое игроков А, Б, В встают соответственно по углам 1, 2 и 3. Угол 4 свободный. Игрок Б с мячом. В тот момент, когда игрок В начинает продвигаться в свободный угол 4, его партнер Б посылает ему мяч по диагонали на ход, чтобы и мяч и игрок В пришли в угол 4 одновременно, а сам игрок Б переместился на место В. Игрок В получив мяч в

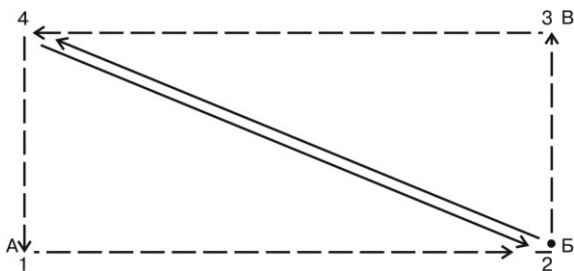


Рис. 18

углу 4 передает его обратно в угол 2, куда перемещается игрок А, а сам бежит в угол 1, и т.д. (Рис. 18).

4. Игрок А владеет мячом, ведет его и вызывает игрока Б. Тот делает ускорение и получает мяч от игрока А. Игрок А делает ускорение на место Б. Игрок Б вызывает игрока А₁ и делает ему передачу на ход. Тот принимает мяч и называет игрок Б₁. В это время Б делает ускорение на место А и т.д. (Рис. 19).

5. Игрок Е делает передачу мяча игроку Б и далее по схеме. Затем Е делает передачу другого мяча (3—4 мяча) по этой же схеме (Рис. 20).

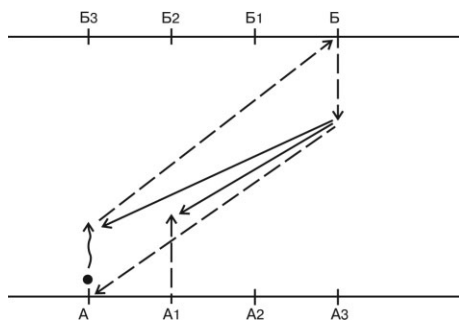


Рис. 19

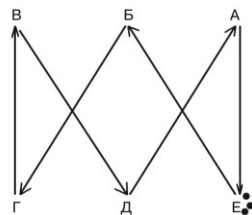


Рис. 20

6. В штрафной площади, разделенной пополам, две группы игроков по 6—8 человек ведут мячи в любом направлении, одновременно наблюдая за тренером. По его сигналу надо быстро поменяться площадками.

7. То же, но у каждой группы по одному мячу, который они передают друг другу. По сигналу тренера надо быстро перейти на другую площадку, продолжая передавать мяч друг другу.

Упражнения на развитие быстроты дифференцировочного реагирования

1. Группа игроков разделена по парам и движется по кругу. Тренер находится в центре круга с мячами и передает мяч в направлении одной из пар. Игрок, оказавшийся у мяча быстрее, передает его обратно тренеру и делает рывок в сторону ворот. Тренер направляет мяч «открыв-



Рис. 21

шешую» игроку, а второй из этой пары преследует его и старается помешать.

2. Игрок А с мячом стоит спиной к игрокам В и Б. Между ними игрок Г. По сигналу А поворачивается, а Г закрывает одного из игроков (В или Б). Игрок А должен моментально сделать передачу свободному игроку (Рис. 21).

3. Игроки А и Б передают друг другу мяч. После нескольких передач, когда мяч приближается к игроку А, игроки В и Г быстро «открываются» вперед, а игрок Б старается закрыть одного из них. Игрок А, оценив ситуацию, направляет мяч свободному игроку, который после ведения, передает его обратно А. Все возвращаются в исходное положение (Рис. 22).

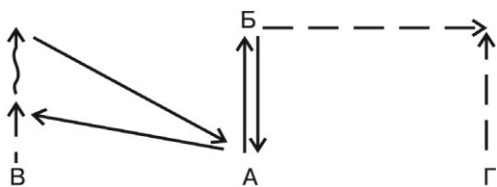


Рис. 22

4. Игрок А ведет мяч в любом направлении и следит за Б и В, которых опекают защитники 3. Как только Б и В освобождаются от опеки, им следует передача. Теперь освободившийся защитник опекает игрока А (Рис. 23).

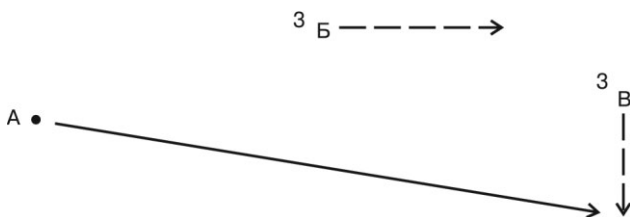


Рис. 23

5. Игрок А ведет мяч от линии штрафной к центру поля. По сигналу, игрок А оборачивается и бьет в угол ворот, оставленный вратарем.

6. Нападающий А пытается пробить любой из мячей по воротам, а защитник 3 старается этого не допустить (Рис. 24).

7. Атакующие игроки А, Б, В двигаются одновременно к воротам, мяч у игрока А. Не доходя штрафной, игроки Б и В меняются местами, причем защитник 3 закрывает одного из них. Игрок А должен быстро отдать мяч освободившемуся игроку (Рис. 25).

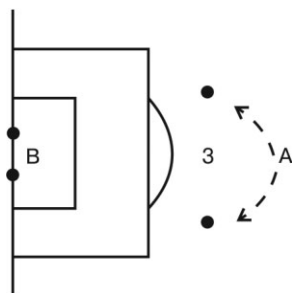


Рис. 24

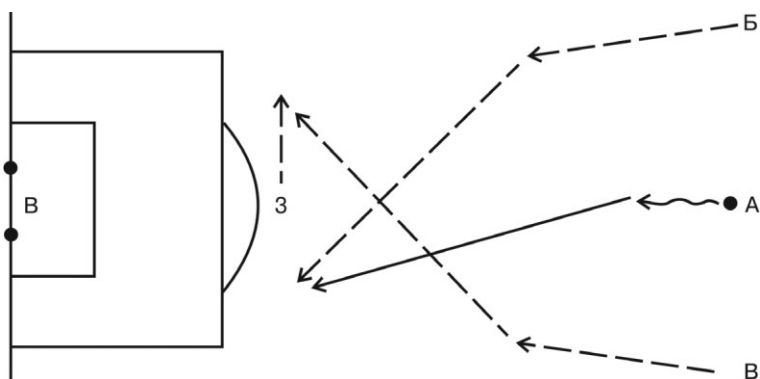


Рис. 25

Упражнение для отработки умения перестраиваться при изменении ситуации

1. Игроки А и Б медленно ведут каждый свой мяч, наблюдая друг за другом. Внезапно, игрок А посылает свой мяч игроку Б и открывается в любом направлении. Игрок Б тут же посылает свой мяч игроку А и принимает его мяч. Игроки продолжают ведение своих мячей, наблюдая друг за другом. Теперь упражнение начинает игрок Б (Рис. 26).

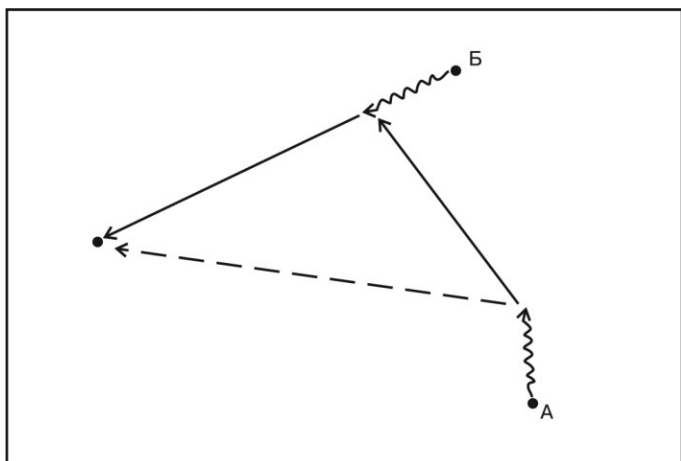


Рис. 26

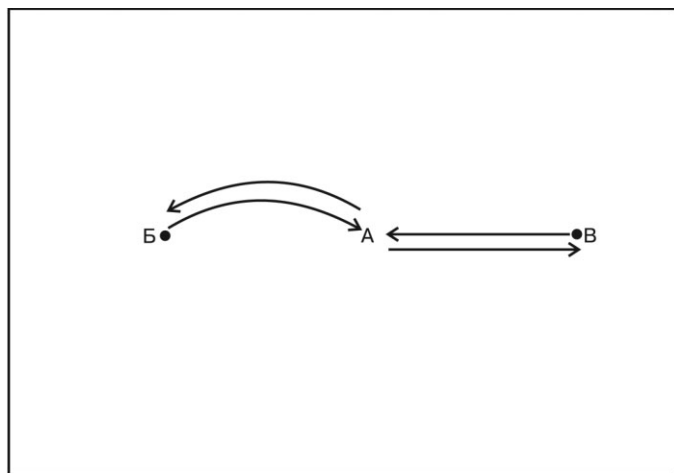


Рис. 27

Игрок Б набрасывает руками мяч игроку А, который отыгрывает ему мяч обратно головой и тут же поворачивается кругом. В это время игрок В низким пасом отдает мяч игроку А, который возвращает его обратно игроку В. Затем игрок А опять быстро поворачивается кругом и игрок

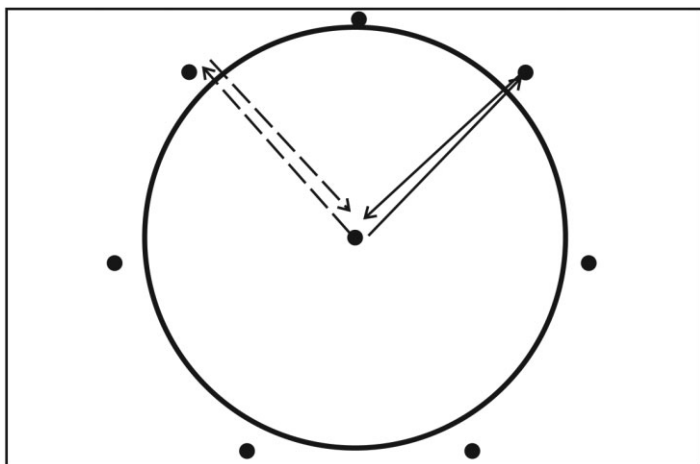


Рис. 28

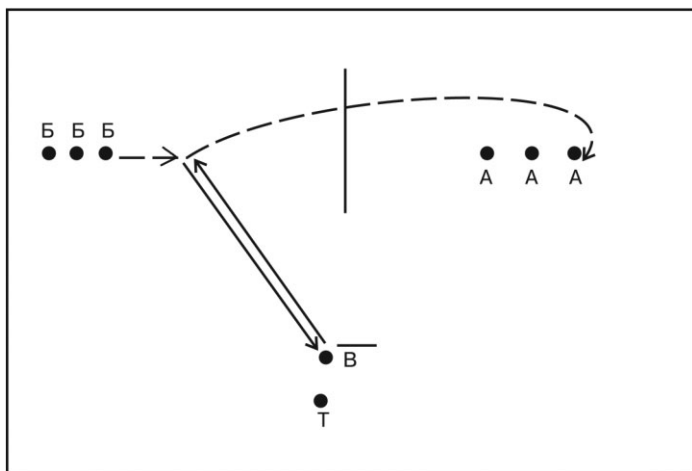


Рис. 29

Б набрасывает ему мяч и т.д. После нескольких попыток игроки меняются местами (Рис. 27).

3. Игроки (8—10) располагаются по кругу, в центре стоит игрок с мячом. Игрок с мячом делает передачу (низом) любому игроку, стоящему по кругу, а сам бежит на место

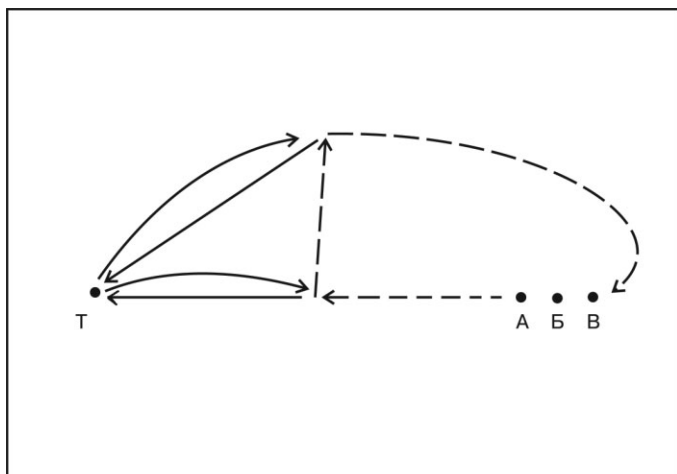


Рис. 30

любого другого игрока. Игрок, на место которого прибегают центральный, сразу бежит в центр, куда в это же время следует передача от игрока, получившего мяч от центрального игрока и т.д. (Рис. 28).

4. На линии стоит игрок В с мячом, за его спиной тренер. На расстоянии 10—12 м от линии стоят друг против друга две колонны игроков А и Б. По знаку тренера игрок А или Б делают ускорение к линии, игрок В посылает мяч выходящему игроку раньше, чем он пересечет линию. После приёма мяча, игрок сразу же отправляет его обратно игроку В и бежит в конец колонны, стоящей на противоположной стороне (Рис. 29).

5. Тренер последовательно бросает игроку А два мяча. Первый мяч направляется, например, вперед — игрок А должен тут же отправить его обратно тренеру. После этого тренер в сторону от игрока бросает второй мяч, который так же должен быть отправлен обратно тренеру. Выполнив упражнение, игрок А возвращается в конец колонны, упражнение готовится выполнить игрок Б (Рис. 30).

1.6.10. Тактическая подготовка вратаря

Современный футбол требует от вратаря не только умелой защиты ворот, но и активных действий в пределах штрафной площадки, а также руководства всеми защитниками и многими полевыми игроками, собственно говоря — всей командой. Вратарь осуществляет координацию всех оборонительных усилий команды. Само расположение вратаря (позади всех) позволяет ему видеть всё построение атакующих, угадывать их намерения. Поэтому своевременная подсказка партнерам по обороне может существенно влиять на прочность защитных действий.

Вратарь должен хорошо знать правила игры, свои тактические обязанности, тактические обязанности полевых игроков и разбираться в тактических построениях команды соперника.

На установке на игру он должен хорошо усвоить общий тактический план игры с конкретным соперником.

Внимательно следя за перемещениями игроков соперника, необходимо уже в самом начале игры определить основные направления атакующих действий соперника, манеру действий отдельных игроков, излюбленные дистанции для ударов, силу и способы нанесения ударов.

Вратарь — это футболист, который начинает значительное количество атак своей команды. В тактике вратаря можно различить:

- а) действия в обороне,
- б) -//- в атаке,
- в) руководство действиями партнеров.

I — Действия в обороне. Основная задача — защита своих ворот. Можно выделить «действия в воротах» и «действия на выходах».

а. **«Действия в воротах».** Играя непосредственно в воротах, вратарь должен руководствоваться следующим:

- 1) **Знание сильных и слабых сторон своих действий.**
- 2) **Выбор позиции (места).** Необходимо учитывать положение игрока к-ды владеющего мячом, т.е. угол под которым может быть нанесен удар. Чем острее угол, тем

ближе к передней по отношению к игроку с мячом штанге смещается вратарь. При атаке по центру вратарю следует выдвинуться несколько вперед, чтобы уменьшить угол поражения и облегчить себе прием мяча.

Основная позиция вратаря — в полуметре от линии ворот.

Для лучшей коррекции положения по отношению к воротам, необходимо постоянно ориентироваться на 9-метровую отметку, разметку площади ворот и боковые стойки ворот.

Выбор способа действия позволяет вратарю правильно выполнить технический прием для нейтрализации удара. При этом вратарь принимает во внимание свою позицию в воротах; траекторию полета мяча (верхом, низом, близко, далеко в сторону и т.д.); силу удара т.е. скорость полета мяча (от этого зависит, перемещаться ли к месту приема мяча или использовать падение); расположение своих и чужих игроков (при этом решается — ловить мяч, отбивать или переводить за линию ворот); состояние поля и мяча (мокрый или сухой грунт и поверхность мяча).

При выходе вратаря из ворот навстречу бьющему площадь обстрела резко уменьшается, но при этом сокращается и время для ответной реакции на удар.

Вратарю надо не только внимательно следить за действиями вышедшего на него игрока, пытаясь определить его намерения, но и попытаться ложными движениями ног, рук и корпуса заставить его хотя бы несколько ослабить контроль за мячом и воспользовавшись этим вступить в борьбу.

Стремительный выход вратаря должен сделать тогда, когда соперник движется с мячом на большой скорости, тщательно контролируя мяч. В этот момент игрок, сосредоточив внимание на мяче, чаще всего не видит действий вратаря, чем необходимо срочно воспользоваться.

В зависимости от конкретной ситуации вратарю необходимо принять то или иное решение: вступить в борьбу как полевым игроком с попыткой выбить мяч у соперника; не дать обвести себя; не дать сделать передачу; не дать ударить по воротам; выиграть время для возвращения в оборону игроков.

Если ничего этого сделать нельзя, то следует броситься ему в ноги и попытаться овладеть мячом. Бросок в ноги должен быть таким, чтобы перекрыть как можно большую площадь створа ворот.

Вратарь должен всегда помнить, что если игроки его команды нарушили правила в районе площади ворот и раздался свисток судьи, необходимо быть очень внимательным, поскольку **соперник может тут же разыграть штрафной или свободный**, не дав возможности выстроиться «стенку».

После свистка судьи на штрафной или свободный удар, необходимо дать сигнал одному из своих игроков (обычно тому, кто в этот момент оказался ближе всех к мячу) приблизиться к мячу с целью помешать быстрому розыгрышу мяча. Одновременно необходимо заняться организацией построения «стенки».

Если удар будет нанесен слева или справа из-за площади ворот, то вратарь должен, быстро встав к ближней к месту удара стойке ворот мысленно провести прямую линию от мяча к углу ворот и в 9 метрах от мяча поставить одного из партнеров. Чтобы помешать обводящему удару в ближний угол, необходимо к этому игроку поставить еще одного с внешней стороны. Остальных пристроить к ним с внешней стороны поля.

Сам же вратарь занимает позицию в воротах между внешней стойкой и ближним к нему партнером, стоящим с внутренней стороны стенки так, чтобы непременно видеть мяч и бьющего.

Чаще всего штрафные удары как и свободные разыгрываются с применением многочисленных ложных маневров нескольких игроков. Вратарю не следует реагировать на эти маневры, а все внимание сосредоточить на направлении движения мяча.

Если при розыгрыше, мяч был передан под удар и несколько в сторону от стенки, то вратарю следует моментально переместиться ближе к центру ворот, принимая во внимание, однако, площадь ворот, которую «стенка» продолжает защищать.

Если удар назначен прямо против ворот, «стенка» ставится таким образом, чтобы защитить один из углов ворот.

В этом случае в стенку не следует ставить более четырех игроков, остальные закрывают опасные зоны и отдельных игроков. Разумеется, при ударах из пределов площади ворот число игроков в «стенке» увеличивается.

При отражении 9-метрового удара вратарю надо помнить, что падение или прыжок в любую сторону («наугад») чаще всего бывает неоправдан, поскольку очень редко приводит к положительному результату. Бросок в один угол, в то время как мяч летит в другой, ничего кроме смеха зрителей и раздражения у партнеров да и у самого вратаря не вызывает.

Первое, что надо сделать вратарю при назначении 9-метрового удара, — не показывать сопернику, что он сильно огорчен этим обстоятельством. Не следует показывать и своего волнения. Вратарю надо помнить, что 9-метровый удар такой же элемент игры, как и любой другой. Поэтому, отрабатывая технические и тактические элементы игры, необходимо тренировать и отражение 9-метровых ударов. Чем увереннее вратарь ведет подготовку к отражению удара, тем менее уверенно начинает чувствовать себя бьющий.

Если вратарь одинаково хорошо владеет приемами падений и прыжков в обе стороны, то лучше всего занять позицию в центре ворот.

Если в какую-либо сторону приемы выполняются не очень уверенно, то следует встать несколько ближе к слабой стороне (как бы перекрывая этот угол).

Как правило, бьющий 9-метровый удар старается пробить именно в приоткрытый угол, поэтому вратарю надо быть к этому готовым.

Встав на линию ворот, необходимо принять стойку чуть ниже средней и сделать движение широко раздвинутыми руками как бы показывая бьющему, какое пространство ворот вратарь может легко защитить, а затем сосредоточить взгляд на мяче.

Чтобы попытаться определить, хотя бы примерно, намерения бьющего надо обратить внимание на угол и длину разбега, положение туловища, замах и разворот стопы, однако главное — сам мяч, скорость и направление вылета.

Если бьющий занял исходное положение для удара слева от мяча (взгляд со стороны вратаря), то можно ожидать удара с левой ноги и наоборот.

Если же бьющий разбегается по центру ворот, то можно ожидать удара с любой ноги и бьющую ногу определить лишь в момент последнего шага.

Конечно, лучше всего поймать мяч или перевести его на угловой, можно и отбить мяч. Но главное — не дать ему пересечь линию ворот. Подчас достаточно бывает и того, что вратарь подставляя руки как бы останавливает мяч в его полете (мяч не отскакивает от рук, а падает на землю) и затем уже накрывает его или берет в руки.

3) Выбор способа приема мяча

Вратарь должен стремиться к обязательной ловле мяча, ибо только в этом случае он может тут же организовать ответные действия своей команды.

Разумеется, сильно «посланный» мяч не всегда можно поймать, и тогда необходимо отбить или «перевеет его в сторону от ворот.

Сильно пробитый мяч отбивается вратарем с таким расчетом, чтобы лишить соперника возможности нанести повторный удар, поэтому, если мяч отбивается в поле, то обязательно по высокой траектории.

Если мяч отбивается в сторону от ворот, то с таким расчетом, чтобы он быстро вышел за линию площади ворот или боковую линию или линию ворот.

«Переводить» мяч следует легким касанием ладонями с движением рук в сторону перевода.

Если у вратаря нет полной гарантии, что мяч летит мимо ворот, он обязан **переместиться в сторону полета мяча** до боковой стойки или, подняв руки, слегка подпрыгнуть, если мяч летит над перекладиной.

При ловле мячей (особенно низких или на средней высоте), вратарь должен так располагать руки, ноги и корпус, чтобы создать своеобразную страховку в случае, если руки не удержат мяч.

Необходимо **постоянно тренировать ловлю руками** сильно пробитых мячей, но особого внимания заслуживают мячи, летящие с небольшой силой.

Вратарю постоянно следует помнить, что простых мячей для него нет!

Если вратарю не удалось в броске овладеть мячом и тот отскочил в сторону, необходимо попытаться тут же вновь овладеть им или отбить далеко в сторону, но так, чтобы он не был перехвачен и было время для того, чтобы быстро встать и занять необходимую позицию в воротах.

б) «Действия на выходах». Вратарь может покинуть ворота в случае, если:

- выход из ворот крайне необходим;
- вратарь уверен в том, что успеет выйти на передачу посланную верхом, т.е. расположение своих и чужих игроков позволит ему относительно свободно передвигаться;
- соперник сделал прострельную передачу, и мяч идет достаточно близко от ворот.

Вратарь не должен покидать ворота, если;

- кто-либо из защитников ведет единоборство с нападающим владеющим мячом, или ведет борьбу за «нейтральный» мяч;
- не уверен в том, что сможет успеть переместиться на нужную позицию для овладения мячом;
- в пределах штрафной площади большая скученность игроков и не видно реального пути к мячу.

При выходе вратаря из ворот, кто-либо из защитников или другой полевой игрок, оказавшимся близко к воротам и не имеющий опекаемого игрока, должен подстраховать вратаря, заняв его место в воротах.

При розыгрыше углового удара, вратарь должен поставить одного из партнеров у ближней к мячу стойке ворот (чтобы перекрыть ближние к мячу верхний и нижний углы ворот), а другого у дальней стойки ворот...

Вратарю необходимо занять позицию в двух шагах от дальней стойки и в шаге от линии ворот в сторону поля. До удара вратарю не следует покидать исходную позицию; находясь в постоянном переступании с ноги на ногу, быть готовым сорваться в любую сторону с любой скоростью.

Эта позиция выбрана не случайно, поскольку бежать вперед всегда легче, чем пятиться назад.

После того, как по мячу произведен удар, вратарю необходимо быстро определить траекторию и скорость по-

лета мяча, принять решение и произвести необходимые действия.

Если вратарь, подав сигнал, вышел на мяч, его должен подстраховать, в первую очередь, игрок стоявший у стойки ворот.

II. «Действия в атаке». Организация атаки при ударах от ворот:

1) Передача мяча одному из открывшихся игроков.

Вратарь должен помнить, что чем короче передача, тем она точнее, тем меньше потерь; чем она длиннее, тем она может быть острее. Выбирая способ введения мяча в игру или начиная ответную атаку, вратарь руководствуется:

- планом организации командных действий при ударах от ворот или при ответных атаках, начинаемых вратарём;
- игровой ситуацией и мгновенной оценкой позиции каждого партнера;
- результатами единоборств своих нападающих с соперниками за «нейтральные» мячи, особенно в воздухе;
- задачей Мх сохранять безопасность своих ворот (особенно при введении мяча рукой).

При выходе мяча за линию ворот от касания соперником, довольно часто мяч в игру вводят защитники, а не вратарь. Это зависит от нескольких обстоятельств:

- если вратарь плохо вводит мяч в игру ударом с земли;
- если поле вязкое или идет дождь и есть вероятность поскользнуться (лучше, если вратарь будет стоять в воротах, поскольку при неудачном вводе мяча, ворота могут оказаться пустыми).

Желательно избегать ошибок, которые могут возникнуть при вводе мяча от ворот и становятся источником опасности: перехват мяча; ввод мяча партнеру, не готовому к его приему, или ввод в борьбу, где преимущество на стороне соперника; нечеткий розыгрыш мяча с защитниками.

Вратарь, организуя оборону, тем не менее, должен постоянно быть готовым к организации быстрой ответной контратаки, а для этого ему необходимо не упускать из вида нападающих своей к-ды, кто из партнеров и где может иметь позиционное преимущество, на каком направлении и в какой зоне можно её организовать.

Вратарь должен уметь вводить мяч в игру с большой точностью не только рукой, но и ногой.

Когда вратарь овладел мячом, первый взгляд его должен быть в район, где находятся нападающие своей команды. Быстро оценив ситуацию, необходимо принять решение вводить мяч или нет.

Если нападающий оказался на свободной позиции и дистанция позволяет ввести мяч рукой, надо немедленно это сделать.

Если нападающий оказался в позиции с одним защитником команды соперника и у того нет страхующего игрока — надо обязательно ввести ему мяч (рукой или ногой).

Вводить мяч надо быстро и по наименьшей траектории полета, но так, чтобы он не был перехвачен по пути.

При этом следует учесть возможность вступления защитников соперника в борьбу за мяч, его действия на перехвате и готовность нападающего к приему мяча.

При опеке нападающего защитником, как правило, возникают три ситуации.

Первая: защитник очень плотно опекает нападающего, и нападающий не делает попыток освободиться от опеки.

В этом случае нет смысла посылать нападающему мяч.

Вторая: нападающий «отскакивает» от защитника для получения мяча. Вратарю необходимо послать мяч нападающему «в недодачу» для более свободного приема.

Третья: нападающий своей позицией показывает, что он готов к быстрому отрыву за спину защитника. Вратарю следует немедленно, быстро и точно послать мяч за спину защитнику, как бы «на ход» своему нападающему. В этом случае нападающий будет иметь некоторое преимущество в позиции, поскольку он развернут лицом к воротам соперника, в то время как защитнику необходимо будет развернуться.

Вратарю необходимо хорошо знать манеру игры своих игроков, ибо некоторые нападающие могут показав движение на прием мяча и заставив двинуться за ними защитников соперника, затем резко развернуться и сделать быстрый рывок за спину защитника.

Если при намерении вратаря быстро ввести мяч в игру, он увидел, что **нападающие не готовы для приема**, то вратарю необходимо оценить положение своих полузащитников или любых игроков, находящихся в середине поля.

Если и они не готовы для приема, тогда вратарь оценивает положение своих защитников, их возможность для организации атаки команды. Если и они не готовы для приема, тогда вратарь вводит мяч в игру сильным ударом ноги.

2) **При вводе мяча в игру**, вратарю следует придерживаться того обстоятельства, как складывается игра.

Если его команда прочно держит инициативу, то можно быстро вводить мяч в игру. Если его команда ведет в счете и осталось не много времени до конца тайма или игры, можно не спешить, опустить мяч на землю, да и мяч лучше вводить через защитников с тем, чтобы можно было поддерживать его в команде.

Когда же мяч вводится в игру непосредственно ударом с рук, то лучше всего мяч ударить сильно вперед и по высокой траектории.

Если же команда на какое-то время потеряла **инициативу** и соперник непрерывно атакует, то при овладении мячом не следует торопиться с его вводом, надо дать возможность игрокам придти в себя, успокоиться. Вводить же мяч следует точно своему игроку, чтобы команда имела возможность некоторое время уверенно владеть мячом («поддержать мяч»).

Вратарь должен помнить, что если к нему пришел мяч после срыва атаки соперника, например с левого фланга, значит вводить мяч лучше всего на противоположный фланг, так как там в это время будет меньше игроков соперника, поскольку большинство как правило невольно сместятся в сторону мяча.

III. Руководство действиями партнеров

Оценив ситуацию, вратарь обязан кратко и внятно дать указания партнерам о направлении развития атаки, о перестроениях на страховку. Вратарь единолично руководит построением «стенки» при штрафных и свободных ударах

в непосредственной близости от ворот, а также при угловых ударах.

Закон обороны: сигнал заднего игрока — закон для переднего!

Разумеется, не следует слепо выполнять ту команду, которую может дать игрок сзади, но обратить внимание на сигнал следует обязательно. Оценив ситуацию, игрок уже самостоятельно принимает решение и предпринимает необходимые действия.

Руководство, указание, подсказ должны быть конкретны, ясны и понятны партнерам. Поэтому следует пользоваться устоявшимися терминами, привычными как для вратаря, так и для полевых игроков. Молчаливый вратарь резко ослабляет силу обороны, непроизвольно вселяет в партнеров неуверенность.

Корректировкой позиций своих партнеров необходимо заниматься постоянно: и тогда, когда атака соперника только развивается, и тогда, когда атакующей является собственная команда.

Как правило, после срыва атаки соперника на половине поля защищающейся команды, ответная атака развивается стремительно и довольно большим числом игроков, часто и защитники помогают атакующим действиям. В этот момент вратарю необходимо быстро и точно оценить ситуацию и организовать действия своих партнеров таким образом, чтобы при срыве ответной атаки собственной команды, все игроки соперника находились под опекой.

Короче говоря, вратарю необходимо постоянно «читать» игру и вносить необходимые коррективы.

Вратарь должен контролировать ситуацию не только в районе мяча, но и по всей ширине и глубине футбольного поля.

При атаке соперника вблизи площади ворот вратарь должен сконцентрировать основное внимание на районе мяча, не забывая, однако, бросая быстрые взгляды, следить за перемещением своих игроков и игроков соперника. Заметив что-либо, следует четкой командой и жестом внести необходимые коррективы в действия своих партнеров.

При перемещении игры на половину поля соперника, вратарю не следует оставаться во вратарской площад-

ке, а необходимо выдвинуться к линии площади ворот, можно и за линию с тем, чтобы иметь возможность подстраховать своих защитников в случае передачи мяча им за спину.

Этой возрастной категории рекомендуется проводить матчи на футбольных полях уменьшенных размеров 71х69 м и в усеченных составах (9х9 с вратарем), по предлагаемым «Правилам игры» (см. Приложение).

В связи с этим тренеру необходимо продумать тактические схемы расположения игроков. Они могут быть самыми разнообразными, в зависимости от того, какое количество игроков того или иного амплуа планируется задействовать в игре.

**Правила игры для футболистов
11—12 лет**

**Правило 1.
Поле для игры**

1. Размеры. Поле для игры представляет собой прямоугольник длиной от 57 до 71 м и шириной от 45 до 69 м (см. схему № 1).

2. Разметка. Поперек поля проводится средняя линия, на которой делается отметка, обозначающая центр поля. Из центра поля проводится круг радиусом 9 м.

Если разметка площадки производится на размеченном футбольном поле стандартных размеров, то дополнительная разметка наносится пунктирными линиями.

В углах поля устанавливаются флаги с не заостренными вверху древками не короче 1,5 м. Такие же флаги могут устанавливаться с каждой стороны поля против средней линии на расстоянии не ближе 1 м от боковой линии.

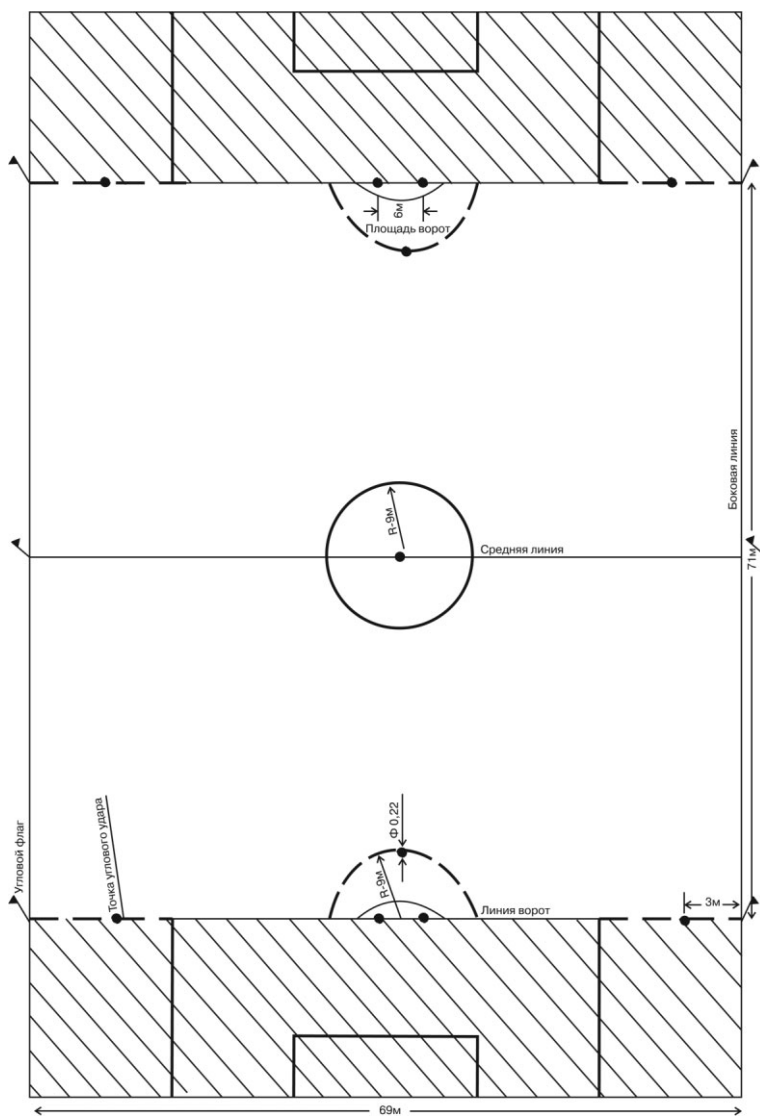
3. Площадь ворот. Из точки центра ворот проводится дуга радиусом 9 м. Площадь, образуемая дугой и линией ворот, называется площадью ворот. На дуге против середины ворот делается отметка 9-метрового удара. В площади ворот вратарю разрешается играть руками.

4. Штрафная площадь не обозначается.

5. Угловой сектор не обозначается. Для выполнения углового удара, на линии ворот в 3 м от боковой линии, ставится отметка углового удара.

6. Ворота. На линиях ворот устанавливаются ворота, Они состоят из двух вертикальных стоек, находящихся на равном расстоянии от угловых флагов (6 м по внутреннему измерению одна от другой), и горизонтальной перекла-

Схема № 1



дины, нижний край которой находится на высоте 2 м от грунта.

Правило 2.

Мяч

Согласно правил по футболу последнего года издания.

Правило 3.

Число игроков

В игре участвуют две команды. Каждая состоит не более чем из 9 игроков, включая одного вратаря.

Замены не ограничены, обратные замены разрешаются. Замены производятся лишь во время остановки игры.

Правило 4.

Обмундирование игроков

Обмундирование игрока состоит из футболки или рубашки, трусов, гетр, обуви и щитков.

Не обязательно, чтобы игроки были обуты в специальные футбольные бутсы или ботинки, но все они должны быть одеты в футболки или рубашки, трусы, гетры и щитки.

Судья не должен разрешать одному или нескольким футболистам играть без обуви, если все остальные игроки обуты.

Правило 5.

Судья

Согласно правил соревнований по футболу последнего года издания.

**Правило 6.
Судьи на линии**

Судьи на линии не назначаются.

**Правило 7.
Продолжительность игры**

Продолжительность игры юных футболистов 11-летнего возраста 50 мин. и игра делится на две половины по 25 мин. с 10-минутным перерывом между ними.

Продолжительность игры юных футболистов 12-летнего возраста 60 мин. и игра делится на две половины по 30 мин. с 10-минутным перерывом между ними.

**Правило 8.
Начало игры**

**Правило 9.
Мяч в «игре» и «не в игре».**

**Правило 10.
Результат игры.**

**Правило 11.
«Вне игры»**

**Правило 12.
Нарушение правил
и недисциплинированное
поведение игроков**

Правило 13. **Штрафной и свободный удары**

Согласно правил соревнований по футболу последнего года издания.

Правило 14. **9-метровый удар**

За нарушения, указанные в пунктах правила «12», умышленно совершенные игроком защищающейся команды в пределах её площади ворот, назначается 9-метровый удар.

9-метровый удар производится с 9-метровой отметки. До удара все игроки, за исключением вратаря защищающейся команды, и игрока, выполняющего удар, должны находиться внутри поля, за пределами площади ворот, не ближе 9 м от 9-метровой отметки.

Правило 15. **Вбрасывание мяча**

Согласно правил соревнований по футболу последнего года изд.

Правило 16. **Удар от ворот**

Мяч кладется в любую точку площади ворот и вводится в игру ударом ноги игроком защищающейся команды непосредственно за пределы площади ворот в поле.

До удара игроки противоположной команды должны находиться за пределами площади ворот и не ближе 9 м от мяча.

Правило 17. **Угловой удар**

Угловой удар производится с точки углового удара.

Игроки команды соперника при угловом ударе не могут

находиться ближе 9 м к мячу — до того, как мяч войдет в игру.

Примечание:

Уточнения по пунктам правил и спорные вопросы решаются согласно правил соревнований по футболу последнего года издания.

ОБ АВТОРЕ

КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР АЛЕКСАНДРОВИЧ

17.03.1941 г.

Заслуженный тренер России

Воспитанник футбольного клуба «Динамо» — Москва.

С 1976 года работал в Федерации футбола СССР.

С 1980 г. начал работать со сборными юношескими и юниорскими командами страны.

Сборные команды принимали участие в многочисленных международных соревнованиях, в том числе в чемпионатах Европы и мира.

В 1982 году сборная команда СССР стала **бронзовым призером чемпионата Европы** в Финляндии, а в 1983 году приняла участие в **финальной части чемпионата Мира** в Мексике. В этой команде играли такие футболисты как Черчесов С., Протасов О., Литовченко Г., Яковенко П., Петров И., Салимов Ф. и др., ставшие затем костяком молодежной команды СССР, а Протасов и Литовченко после юниорского чемпионата мира были приглашены в национальную сборную СССР В. Лобановским.

В 1985 году сборная СССР стала **победительницей чемпионата Европы** среди юношей в Венгрии.

В этой же команде играли: Д. Харин, В. Болтушникдс, З. Ревишвили, М. Панцулая, А. Кобелев и др.

В 1986 году второй состав сборной молодежной команды СССР стал **победителем престижного турнира в Испании**. Из этой команды Пятницкий А. и Мостовой А. стали затем привлекаться в сборную молодежную и национальную команды СССР.

В 1989 году сборная СССР принимала участие в **финальных играх чемпионата Европы** в Дании.

Из этой сборной вышли такие футболисты, как И.Близнюк, Е.Плотников, И.Симутенков, П.Качуро, С.Кандауров, Д.Машкарин, Ю.Бавыкин, С.Гуренко, В.Бут.

Кандауров, Машкарин, В.Бут — играли затем за молодежную сборную команду СНГ, Близнюк — за национальную сборную Украины, С.Секу — за сборную Молдавии, С.Гуренко и П.Качуро — за национальную сборную Белоруссии.

В 1994 году сборная России участвовала в **финальных играх чемпионата Европы** в Испании, а в 1995 году в **финальных играх**

чемпионата Мира в Катаре. В этой команде были воспитаны такие футболисты как А.Беркетов, А.Бахарев, В.Евсеев, А.Кривов, А.Липко, К.Лепехин, Д.Ляпкин, М.Махмутов, А.Мовсесьян, В.Радимов, А.Соломатин, С.Семак, Д.Хохлов, А.Ширко и др.

Семь человек играли затем в молодежной сборной, а Радимов В., Соломатин А., Семак С., Хохлов Д., Ширко А. — за национальную сборную в разное время.

Во время работы в РФС неоднократно принимал участие в качестве слушателя в международных тренерских курсах УЕФА и ФИФА.

В 1997 году после окончания курсов в Центре профессиональной подготовки тренеров и судей по футболу в г. Москве была присвоена лицензия категории «А».

В 1998 году сборная России участвовала **в финальной части чемпионата Европы** в Шотландии и в этом же году стала **победительницей Всемирных юношеских игр** в Москве.

В составе команды играли: Мандрыкин В., Белозеров А., Горин А., Евсиков Д., Кузьмин О., Кусов А., Пименов Р., Романов Р., Бугаев А., Сакиев А., Родин С.

В 2000 году сборная России **участвовала в финальных играх чемпионата Европы в Германии.**

Из этой сборной в молодежную сборную привлекались девять человек, а в национальную Мандрыкин В., Евсиков Д., Кусов А., Пименов Р.

В 2003 году работал в качестве главного тренера в ф/к «Витязь», г. Подольск.

В 2004—06 гг. работал в качестве тренера-селекционера в ф/к «Москва».

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
1. II ЭТАП «ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (11—12 лет)	6
1.1. Психофизиологическая характеристика возраста 11—12 лет	6
1.2. Организации тренировочного занятия	22
1.3. Оценка исходного уровня готовности.....	29
1.3.1. Общая физическая подготовка.....	30
1.3.2. Специальная физическая подготовка	36
1.3.3. Техническая подготовка	40
1.3.4. Другие виды подготовки	47
1.4. Физическая подготовка.....	63
1.4.1. Тренировочная нагрузка	65
1.4.2. Методы, применяемые для развития физических качеств	71
1.4.3. Развитие координации, гибкости, ловкости, быстроты и скорости, силы, скоростно-силовых качеств, выносливости	72
1.5. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	102
1.5.1. Что такое техника.....	103
1.5.2. Обучение остановкам и переводам мяча	110
1.5.3. Обучение ударам	112
1.5.4. Обучение «финтам».....	115
1.5.5. Обучение отбору мяча.....	121
1.5.6. Подготовка вратаря.....	123
1.6. Тактическая подготовка	127
1.6.1. Функции игроков	133
1.6.2. Игра защитников.....	134
1.6.3. Игра полузащитников.....	139
1.6.4. Игра нападающих.....	143
1.6.5. Тактика защиты. Индивидуальная.....	147
1.6.6. Групповая тактика защиты	150
1.6.7. Тактика нападения. Индивидуальная тактика	153

1.6.8. Групповая тактика нападения	157
1.6.9. Дополнительный материал по развитию специальных качеств, способствующих лучшей тактической подготовленности.....	165
1.6.10. Тактическая подготовка вратаря	184
<i>Приложение.</i>	
Правила игры для футболистов 11—12 лет	195
Об авторе	201

М е т о д и ч е с к о е п о с о б и е

Кузнецов Александр Александрович

**Футбол. Настольная книга детского тренера.
II этап (11—12 лет)**

Под редакцией заслуженного тренера СССР
В.В. Радионова

Художник *А.Ю. Литвиненко*
Компьютерная верстка *Е.И. Блиндер*

Гигиеническое заключение на продукцию
№ 77.99.02.953.Д.001333.03.04 от 02.03.2004 г.

Подписано в печать 14.05.2007. Формат 84х108/32.
Гарнитура «Ньютон». Бумага офсетная.
Усл. печ. л. 10,92 + 0,21 вкл. Тираж 12000 экз. Изд. № 4.
Заказ №

Издательство «Олимпия»
117218, Москва, а/я 111
Издательство «Человек»
105005, Москва, ул. Бауманская, д. 44, стр. 1

Отпечатано:
Фабрика Печатной Рекламы
125438, Москва, ул. Онежская, д. 8/10

**ИЗДАТЕЛЬСТВО «ОЛИМПИА»
ПРЕДЛАГАЕТ КНИГИ О ФУТБОЛЕ:**

1. Э. Сассо. Футбольный тренер.



2. М. Годик. Физическая подготовка футболистов.



**3. В. Перепекин. Восстановление работоспособности
футболистов. (Серия «Библиотечка тренера»).**



4. И. Швыков. Футбол. (Серия «Спорт в школе»).



5. Х. Вайн. Как научиться играть в футбол.

**Телефон отдела реализации:
(495) 983-35-34
E-mail: olimppress@yandex.ru
www.olimppress.ru**

«ФУТБОЛ: Настольная книга детского тренера»

**Организационно-методическая структура
учебно-тренировочного процесса в футбольной школе**

**4 книги заслуженного тренера России Александра Кузнецова –
4 этапа работы с детьми разного возраста**

Редактор – заслуженный тренер СССР Владимир Радионов



По вопросам приобретения обращаться по тел.: (495) 983-35-34; (495) 983-35-38

Заказы принимаются также через сайт: www.olimppress.ru

Электронная почта: olimppress@yandex.ru

ISBN 978-5-903508-09-9



9 785903 508099



ОЛИМПИА



ЧЕЛОВЕК