

Департамент образования Нефтеюганского района
Нефтеюганское районное муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Пойковская средняя общеобразовательная школа №2»

Методическая разработка
«Методика обучения игры в футбол»

составитель:
учитель физической культуры,
педагог дополнительного образования
Дегтярёв Алексей Сергеевич

гп. Пойковский
2021 год

«Методика обучения игры в футбол»

Обучение игре в футбол начинается со знакомства с ее правилами и характером действий игроков. Изучив их, занимающиеся переходят к освоению техники и тактических действий. Одновременно развивают необходимые для футболиста физические качества. Главное на этом этапе — постепенность в обучении и подведении к игре. Сделать это позволяют простейшие упражнения и подготовительные подвижные игры. В дальнейшем переходят к углубленному овладению игрой, воспитывая умение выполнять игровые приемы в сложных условиях соревнований и одновременно решая задачи достижения высокого уровня развития морально-волевых и физических качеств. Приобретаются и теоретические знания. Достижение высоких спортивных результатов немислимо без всесторонней подготовленности. Поэтому в тренировочном процессе решение различных задач подготовки осуществляется одновременно и систематически. Это не исключает того, что на определенных этапах тренировки отдельным задачам может отдаваться предпочтение. Наилучшие результаты дает использование в учебно-тренировочном процессе комплексных упражнений игрового характера. На этом этапе подготовки к участию в соревнованиях большое внимание уделяют специальной физической, технико-тактической и психологической подготовке. В процессе обучения технике и тактике игры и ее совершенствования, часть времени необходимо отводить их теоретическому обоснованию (классификации, биомеханическому анализу, особенностям применения вовремя игры и т. д.).

На практических занятиях решают следующие задачи:

1. Овладение приемами и безукоризненное выполнение их.
2. Приобретение умений использовать различные приемы в тактических комбинациях в игровых и соревновательных условиях. Для успешного совершенствования технического мастерства важно систематически повторять игровые комбинации, при выполнении которых следует направлять внимание на технически правильное выполнение приемов в соответствии с различными сопутствующими факторами. Постоянное использование таких упражнений, воспроизводящих условия игры, способствует формированию автоматизма в выполнении приемов. Изучать технику игры начинают с овладения остановками мяча и ударам. Обучать надо не отдельному приему, а целостному действию в нападении и защите. Если игроку не удастся выполнить прием как целостное действие, следует разучивать его по частям, начиная с ведущих элементов. Изученные приемы закрепляют и совершенствуют в условиях, приближенных к игре. Но это делать надо только тогда, когда занимающийся станет точно выполнять прием, иначе будет закрепляться неверный двигательный навык, который исправить впоследствии очень сложно. Вначале изучаемое действие выполняют на небольшой скорости и без сопротивления соперника, затем включают активного соперника, увеличивают быстроту действий, для чего используют соревнования, специальные игровые упражнения и игры. Например, игрок получает задание отработать один основной прием (удар либо остановку), но во всех вариантах, какие только возможны.

Задача: воспитать у игрока точность передачи, умение принимать мяч соответствующей частью тела.

Вариант 1. Посылать мяч с места внешней частью подъема на высоте груди (живота или ниже) с расстояния 10—12 м. Партнер принимает мяч соответствующей частью тела, дает ему упасть и, остановив, посылает на той же высоте обратно. То же выполняют на бегу с расстояния 15—18 м.

Вариант 2. В середине круга центральный игрок, два других бегут по кругу. В этом упражнении отрабатывают различные виды передач. В зависимости от того, как передается мяч, он и отыгрывается (низко, на уровне туловища, на уровне головы). Передача все время в сторону бегущего партнера. Вначале бег по кругу может быть равномерным, а затем с изменением скорости.

Вариант 3. Совершенствование изученного упражнения:

а) «Четыре игрока против двух» на ограниченном пространстве. Мяч передают по диагонали, поперек и прямо. Отрабатывают передачу мяча заданным способом и оборону при численном превосходстве противника. Один нападает на противника, владеющего

б) «Футбол без бега». Поле 20 x 40 м. Маленькие ворота без вратарей. Бегать нельзя. Если игрок побежит, противник бьет штрафной удар;

в) «Пятнашки с мячом». Два игрока пытаются передачами мяча запятнать (ниже пояса) остальных игроков. Тот, кого запятнали, присоединяется к водящим. Кто остается последним, становится победителем;

д) игроки объединяются по 3—4 человека. Им отводится небольшое поле (чтобы игра шла без сутолоки). Время игры 3—5 мин. Задача: держать мяч, как можно дольше. Побеждает та группа, которая чаще завладевала мячом (группы одеть в майки разного цвета).



Подводящие подвижные игры

1. «Сражение мячами». Два игровых поля 5x5 м (можно больше или меньше) делят зоной шириной 2 м. Играют две команды, у каждой — одинаковое количество мячей. Задача каждой команды — очистить свое поле от мячей, выбрасывая мяч руками или выбивая

его ногами. Если в течение 3 мин этого не произойдет, то победительницей объявляется команда, на чьем поле в этот момент оказалось меньше мячей.

2. «Мяч на башне». Две команды выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на расстоянии 20 м. Посередине находится гимнастический плинт, на нем лежит медицинбол. Каждая команда имеет одинаковое количество мячей. По сигналу обе команды стараются сбить медицинбол с «башни». За каждый сбитый мяч команде засчитывается очко. Способ выполнения ударов тренер задает в зависимости от цели упражнения.

3. Две равные по числу игроков команды стоят в колоннах друг против друга.

Расстояние между игроками 2 м. Один игрок стоит в 5—10 м от колонны и вбрасывает мяч на стоящего впереди в колонне, тот принимает мяч, останавливает, ведет «слаломом» в конец колонны и, затем, посылает сквозь расставленные ноги всей колонны вбрасывающему. Победителем считается команда, которая быстрее закончит упражнение. Игры для совершенствования техники в соревновательных условиях Игровые упражнения 3x2, 3x3, 4x3, 4x4, 5x5, 6x3, 6x5, 6x6, 7x7 и т. д. являются отличным средством шлифовки техники. Приведем некоторые из них:



1. «Малый футбол».

Число игроков: 2 команды по 5—7 игроков. Игровое поле: средняя и удлиненная линия штрафной площади и боковые линии; в 3 м от боковых линий стоят барьеры, которые служат воротами. Цель игры: каждая команда, завладев мячом, старается забить мяч в ворота. Ход игры: играют без вратарей и положения «вне игры»; чтобы нельзя было закрыть ворота, игроки становятся в 3 м за линией; пограничную линию никому не разрешается переступать — за это нарушение назначается свободный удар.

Варианты: через каждые 5 мин дается 3—4-минутный отдых, заполняющийся выполнением технических упражнений. Продолжительность игры 4—6 раз по 5 мин.

2. «Игра по диагонали с четырьмя воротами».

Число игроков: 2 команды по 6—10 игроков. Игровое поле: футбольное поле, разделенное пополам по диагонали, с воротами на лицевых и боковых линиях. Цель игры: нападающая команда старается забить мяч в одни из ворот противника, а при потере

защищать свои ворота. Ход игры: нападающая команда может атаковать любые ворота; стремясь постоянно бегать и быстро передавать мяч, игроки создают все новые и новые ситуации; игра ведется без вратарей и четкого распределения ролей. Продолжительность игры: 90—60 мин. Примечание: чем меньше в командах игроков, тем больше нагрузка.

3. «Пять против трех».

Число игроков: 8 человек (в одной команде 5 игроков, в другой

3). Игровое поле: 30 x 30 м.

Цель игры: обе команды стремятся удерживать мяч как можно дольше. Одна минута дает одно очко. Побеждает та команда, которая за определенны промежуток времени наберет большее число очков.

Ход игры: команда из пяти игроков получает определенное задание, например, передавать мяч в одно касание или принимать мяч и выполнять передачу только левой ногой и т. д. Команда, состоящая из трех игроков, не имеет ограничений. Продолжительность игры: 6 раз по 5 мин. Примечание. Через каждые 5 мин 3 игрока большей команды берут на себя функции меньшей команды; игру изменяют в зависимости от степени подготовленности занимающихся. Занимающиеся должны учиться выполнять прием в любых, самых трудных условиях. Нецелесообразно добиваться от каждого футболиста одинакового владения всеми приемами. Гораздо лучше сосредоточить внимание на безукоризненном овладении «своими», необходимыми для игры на определенном месте в команде. Совершенствование индивидуального мастерства игроков должно вестись систематически и до тех пор, пока обучающийся не добьется достаточно точного выполнения действия в заданных условиях. Только после этого можно переходить к выполнению его в более сложных условиях. Обучение технике выполнения ударов по мячу надо вести в следующей последовательности: удар серединой подъема, внутренней стороной стопы, внутренней, затем внешней частью подъема и, наконец, удар носком. Одновременно с изучением ударов изучают и остановки мяча. Вначале занимающиеся упражняются в парах, сочетая удар с остановками подошвой; например, первый игрок с небольшого разбега ударом серединой подъема отправляет мяч партнеру, который, предварительно остановив мяч подошвой и выведя несколько вперед, тем же способом отправляет его обратно. Это упражнение выполняют и правой и левой ногой.

Если у занимающихся не получается упражнение в целом, то преподаватель (тренер), дает им задание выполнять удар с 2—3 шагов по неподвижному мячу, сосредоточив внимание на постановке опорной ноги и положении бьющей ноги в момент удара. По мере усвоения удара по неподвижному мячу нужно приступить к изучению удара по мячу, движущемуся навстречу. Только после этого целесообразно перейти к изучению удара в движении самих занимающихся. Как только будут усвоены удары с места и в движении по неподвижному и катящемуся мячу, можно начинать изучение ударов по летящему мячу.

Примерные упражнения для изучения и совершенствования ударов и остановок:

1. Удары по подвешенному мячу или по мячу, находящемуся на веревочке в руках у игрока.

2. Удары в стенку с остановкой и без остановки отскочившего мяча.
3. Упражнения в парах. Один игрок посылает мяч низом, второй отправляет его по воздуху (с остановкой и без остановки).
4. Удары в цель, изображенную на стенке, с расстояния 15—20 м. Отскочивший мяч надо остановить или выполнить удар без остановки.
5. Удар в ворота по летящему мячу. Бьющий игрок располагается перед воротами в районе штрафной площади и выполняет удар по мячу, летящему из-за ворот, который набрасывает руками партнер. Удары выполняют из различных точек. Для упрощения выполнения удара разрешают остановку мяча.
6. Удар в ворота после розыгрыша мяча. Выполняют в парах. Игроки располагаются друг от друга на расстоянии 8—10 м. Стоящий сзади набрасывает мяч игроку, находящемуся у линии штрафной площади; тот, находясь боком к воротам, легким ударом внешней стороной стопы перебрасывает мяч через себя и, не дав ему упасть, ударом направляет в ворота.
7. Совершенствование удара головой и ногой. Один из игроков, находясь за линией штрафной площадки, набрасывает мяч второму игроку, стоящему сбоку и впереди от него в районе штрафной; тот в прыжке наносит удар головой по мячу, направляя его на ход первому, который ударом направляет мяч в ворота.
8. Остановка мяча с последующим ударом в ворота. Один игрок сбоку-сзади набрасывает мяч другому игроку, который стоит спиной к воротам; второй игрок выполняет остановку мяча внешней стороной стопы или подъема, направляя его в сторону ворот, и, разворачиваясь, бьет в ворота. Обучение ударам по мячу головой начинают с освоения удара лбом, а затем — удара боковой частью головы. Эти удары выполняют по подвешенному мячу, а далее по мячу, подброшенному партнером. По мере овладения этими ударами надо переходить к изучению удара в прыжке по подвешенному мячу и наброшенному партнером или преподавателем тренером, затем удары выполняют с сопротивлением противника. При изучении удара внимание занимающихся должно быть направлено на положение туловища и головы, на слитность движения ног, туловища и заключительного движения головы. Основная ошибка при выполнении этого удара — несогласованные действия ногами, туловищем и головой. Чаще всего раннее разгибание ног опережает движение туловища и головы; занимающийся делает удар только движением головой, что не позволяет послать мяч сильно. При изучении ударов головой в работе с детьми и подростками использовать облегченные мячи во избежание травм. Для развития более точной координации движений и выработки точности удара головой следует включать в занятия упражнения с теннисными мячами.

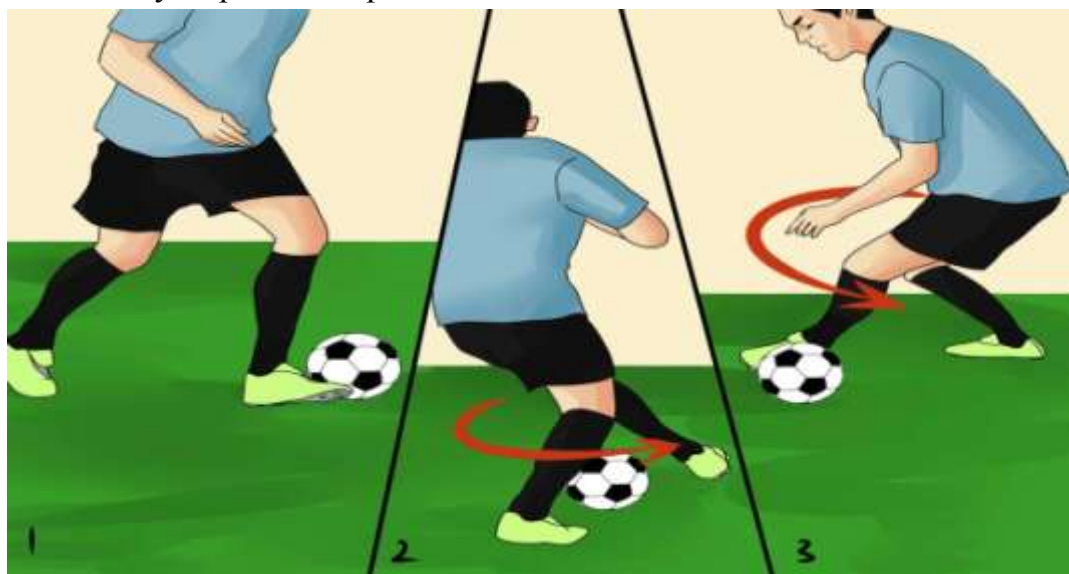
Примерные упражнения

1. Удары головой по мячу, стоя у стенки.
2. Передачи головой в парах, уменьшая и увеличивая расстояние между собой, не давая мячу упасть на землю.
3. 4—5 игроков располагаются по кругу и один — в центре круга. Игрок, находящийся в центре, ударом головы направляет мяч поочередно всем игрокам, те возвращают мяч обратно.

4. Удары головой в ворота. Два игрока с мячом располагаются сбоку от ворот, остальные в двух колоннах за ними. Стоящий у ворот игрок выбрасывает мяч вперед-вверх, на него набегают игрок, стоящий в колонне, и ударом головы направляет мяч в ворота и т. д.

5. Удар головой в цель (в парах). Один игрок набрасывает мяч второму, сбоку которого на земле обозначены круги, второй пытается нанести удар головой так, чтобы направить мяч в обозначенный круг (удар выполняется без прыжка и в прыжке).

6. Игра в волейбол ударами головы. Обучение ведению мяча и обводке начинают с ведения мяча по прямой на бегу, подталкивая мяч короткими ударами, одной ногой или попеременно обеими ногами. Скорость бега при этом постепенно увеличивают. По мере овладения ведением мяча по прямой надо переходить к обучению ведению по дугам, зигзагом, с обводкой стоек. В дальнейшем расположение стоек и порядок обводки можно видоизменять. Следующий этап — ведение мяча при сопротивлении противника. Вначале противник дает возможность обводить себя, затем все более активно стремится отобрать мяч у ведущего. В заключение ведение и обводку совершенствуют в игровых упражнениях из двусторонней игре.



Примерные упражнения

1. Ведение мяча по прямой.

2. Ведение мяча по кругу.

3. Ведение мяча между стойками, расставленными по прямой линии в 4—5 м друг от друга. Поочередно каждый занимающийся ведет мяч, обводя препятствия справа и слева. Затем уменьшают расстояние между стойками, изменяют расположение и порядок их обводки, вводят дополнительные задания игрокам.

4. Эстафеты: встречная с ведением мяча, встречная с обводкой препятствий, эстафеты с ведением мяча по кругу и т. д.

5. Ведение мяча в группах по 6—7 человек на ограниченном поле. У каждого игрока мяч, который нужно вести так, чтобы не мешать другим партнерам.

6. Ведение мяча по кругу с передачей. Три игрока располагаются в центре, игрок на линии круга имеет мяч. По сигналу он начинает ведение, затем, пройдя 10—12 м, передает мяч в центр, а сам продолжает движение по линии круга. Игрок, находящийся в

центре, без остановки возвращает ему мяч. Приняв мяч, тот снова ведет его 10—12 м, после чего отправляет другому игроку, стоящему в кругу, и т. д.

Совершенствование ведения мяча с обводкой противника следует проводить в таких игровых упражнениях, как «Два против трех», «Три против четырех», «Четыре против пяти» с различными заданиями (например, игрок не имеет права произвести передачу мяча, не обведя одного, двух противников и т. д.).

Дальнейшее совершенствование ведения и обводки ведут в игре.

Кроме ударов по мячу ногой, головой, остановок, ведения мяча и обводки для успешных действий в защите необходимо в совершенстве владеть ударами по мячу в стороны и через себя в движении лицом к своим воротам, перехватами мяча головой и ногами, отбором мяча с помощью выпада и подката. При изучении и совершенствовании техники защиты нужно воспитывать умение отбирать мяч без нарушения правил игры.

Примерные упражнения

1. Двигаясь лицом к воротам, отбить ногой или головой мяч, летящий справа, слева в зону.
2. Двигаясь лицом к воротам, догнать опускающийся мяч и ударом ногой или головой отправить его через себя в поле.
3. Двигаясь вдоль ворот, отбивать мяч, летящий в ворота, ногой и головой.
4. Стоя в штрафной площадке, поочередно отправлять мячи ударом ногой или головой точно к партнерам, посылающим к нему мяч от боковых линий и из центрального круга.
5. Выбить мяч подкатом. Нападающий ведет мяч, защитник бежит сбоку и, улучив момент, в падении выбивает мяч.
6. Нападающий ведет мяч, защитник, встречая, пытается отобрать его.
7. Два нападающих двигаются вперед, передавая мяч друг другу, защитник отступает, выбирая позицию и момент для перехвата или отбора мяча. Овладение тактическим мастерством начинают с развития тактического мышления, обучения простым действиям, которые в дальнейшем усложняют и объединяют в комплексы тактических комбинаций.

Изучение тактических действий преследует следующие цели:

- воспитать умение быстро и правильно оценивать ситуацию и выбирать наиболее целесообразные приемы;
 - научить игрока успешно действовать против одного и нескольких игроков соперника;
 - воспитать умение использовать тактические средства в зависимости от условий игры
- против определенного соперника, в сырую погоду, против сильного ветра, на поле уменьшенных размеров и т. д. Тактические действия в нападении разучивают параллельно с тактическими действиями в защите. По мере овладения индивидуальными тактическими действиями переходят к освоению групповых взаимодействий. Здесь важно, чтобы игроки научились понимать друг друга. Вначале изучают взаимодействие двух нападающих против одного защищающегося. По мере усвоения вводят второго противника, а затем число атакующих и обороняющихся увеличивают. По такому же принципу ведется обучение взаимодействию защитников (2 защитника против 1 нападающего, затем 2х2; 3х3 и т. д.). Начальное обучение групповым тактическим

действиям проходит в облегченных условиях, которые в дальнейшем усложняют введением «противника». Совершенствование их ведется в специальных игровых упражнениях и в игре.

При изучении и совершенствовании групповых тактических действий в защите особое внимание необходимо обращать на умение вовремя подстраховывать партнера и согласованно действовать при смене мест нападающими противника.

Основное место при обучении и совершенствовании тактических действий занимают упражнения в кругу, квадрате, прямоугольнике различных размеров — «Трое против двоих», «Четверо против троих», «Четверо против двоих», «Пятеро против четверых» и т. д. С их помощью приобретается умение правильно выбирать место, организовывать защиту против численно превосходящего противника, совершенствуется взаимопонимание между игроками. Размеры круга, квадрата, прямоугольника увеличивают в зависимости от количества участвующих в упражнении.

Примерные упражнения

1. Игра «Трое против двоих» в квадрате (30 x 30 м). Игроки размещаются произвольно и, постоянно передвигаясь, передают мяч партнерам, стараясь не дать перехватить его двум защитникам.

2. Игра в футбол «Трое против трех», «Четверо против четверых» и т. д. с малыми воротами. Ее лучше проводить вдоль поля, ворота устанавливать не на лицевых линиях, а в 15—20 м от них. Разрешается играть за воротами, чтобы мячи можно было забивать с обеих сторон. Команды необходимо составлять определенными звеньями.

3. Игра в футбол (7 x 7) на одной половине поля: три нападающих, три полузащитника и один защитник стремятся забить мяч в ворота, защищаемые вратарем. За взятие ворот дается 3—4 очка. Игра ведется против четырех защитников и трех полузащитников, которые стремятся отобрать мяч у атакующих, подвести его к центральной линии и не дальше чем с расстояния в один метр (в любом месте) перебить мяч через центральную линию, за что дается одно очко.

4. То же, но защитники и полузащитники, отобрав мяч у нападающих, стремятся отправить мяч в обозначенные два или три квадрата, начерченные в 15—20 м за центральной линией.

5. Игры «Пять на пять», «Шесть на шесть» и т. д. в четверо ворот. На ограниченном участке поля устанавливают четверо маленьких ворот. Команды стремятся защитить свои ворота и забить мяч в ворота противника. Описанные специальные задания и игровые упражнения на различных по размерам участках поля с ограниченным количеством занимающихся помогают совершенствовать отдельные тактические комбинации, развивать тактическое мышление игроков. Одновременно с разучиванием отдельных тактических комбинаций осваиваются варианты выполнения так называемых стандартных положений: начальный удар, штрафные, угловые и т. д. Игроки должны знать как можно больше приемов взаимодействия. Однако трудно рассчитывать на успех, если в игре применяют только разученные комбинации. Умение выбрать наиболее выгодную тактическую комбинацию, меняя ее в зависимости от обстановки, — главное в игре. После того как игроки овладели основными индивидуальными действиями,

научились действовать согласованно и приобрели теоретические знания тактики игры команды, можно приступить к изучению тактических систем ведения игры. В первых учебных играх не следует ставить трудных задач. В них следует разучивать индивидуальные функции игроков, основные элементы взаимодействия, осваивать основные принципы перехода от нападения к обороне и наоборот. Затем разучивают тактические комбинации в звеньях и линиях команды.

Тактические системы закрепляют в двусторонних играх, которые являются основным средством технико-тактической подготовки. При проведении двусторонней игры важно:

— до начала игры на специальном макете дать указания отдельному игроку, звену, линии и команде в целом

— в ходе игры, остановив игроков, указать на ошибки и несколько раз повторить правильное решение;

— после игры произвести теоретический разбор игры, анализ допущенных ошибок и положительных моментов при активном участии игроков. При проведении двусторонней игры преподаватель-тренер поручает судейство своему помощнику или одному из занимающихся, имеющему опыт, а сам находится в таком месте, откуда хорошо видна игра, и дает указания игрокам через мегафон. Игру останавливают лишь в тех случаях, когда нужно дать общие указания игрокам или повторить тактическую комбинацию