

**Управление образования и молодежной политики администрации  
Тонкинского муниципального района Нижегородской области**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
"Центр дополнительного образования"  
р.п.Тонкино Нижегородской области**

**Методическая разработка**

**«Техническая подготовка юных футболистов».**

Автор-составитель:  
Ложкин Владимир Николаевич  
тренер-преподаватель

Тонкино

Техническая подготовка – один из базовых компонентов футболистов. Изучение каждого технического приёма проходит в три этапа: первоначальное изучение, углубление и совершенствование.

### **Первоначальное изучение.**

Изучение начинается с теоретического приёма, показа на рисунках соответствующей литературы или видео. Необходимо комментировать выполнение каждого движения, показать и рассказать с какой скоростью выполняются все движения, даётся информация о значении этого приёма, когда и для чего он применяется в игровой ситуации.

Необходимо выполнять все приёмы вначале на низкой скорости движения игрока, возможно на месте без движения, но неоднократно. Затем постоянно увеличивается скорость выполнения приёма. Между 2-3 приемами необходимо делать перерыв для отдыха и для замечаний и поправок к действиям игроков или повторного показа.

Продолжительность первоначального изучения зависит от сложности изучаемого приёма и степени освоения его игроком. Обычно 3-4 занятия. Всё зависит от технической и психологической подготовленности игрока.

### **Углублённое изучение.**

Углублённое изучение характеризуется закреплением освоения приёмов, постепенный переход выполнения приёмов в навык.

Если какой-то приём состоит из нескольких элементов, то на этом этапе все элементы соединяются в одно целое. Должна увеличиваться скорость выполнения приёмов и увеличивается количество выполнений приёмов в течение занятия. Усложняются ситуации при которых выполняются эти приёмы, искусственно создаются препятствия при их выполнении.

Применяются игровые занятия, в которых игрокам дано указание в обязательном порядке применить несколько изученных приёмов.

### **Этап совершенствования.**

Этап совершенствования ставит перед собой задачу закрепления изучаемым приёмов, доведение их до автоматизма и постоянного применения их в игровых ситуациях.

Рекомендуется проводить занятия на площадках с различными покрытиями.

Необходимо комбинировать различные помехи для выполнения изучаемых приёмов, проводить их в игровой ситуации против соперника, имеющего численное преимущество.

### **Упражнение для усвоения навыков отработки паса и игры в «сетку».**

В 10 метрах от игрока на ребро кладётся гимнастическая скамейка, сдвинутая вправо, плоскость скамейки обращена к игроку, в 20 метрах, также сдвинутая, но влево лежит вторая скамейка, также обращённая плоскостью к игроку. Игрок бьёт в первую правую скамейку, мяч отскакивает к движущемуся

вперёд игроку, он бьет по мячу уже в левую скамейку, получает отскочивший от скамейки мяч и пробивает по воротам.

### **Примеры упражнений для обучения защитной стойке полевых игроков:**

1. Из положения защитной стойки ходьба вперёд-назад, вправо – влево, затем бег в медленном темпе в таком же направлении.

2. Стоя в шеренге от углового сектора по боковой линии площадки, по сигналу принять защитную стойку и начать движение скользящим шагом, наступая на боковую линию.

3. Стоя на средней линии поля в шеренге лицом к тренеру, по его сигналу принять защитную стойку и передвигаться спиной вперёд к линии ворот, делая акцент в передвижении на уступающий шаг. По второму сигналу – возвращение на исходную позицию, отрабатывая «приближающийся» шаг.

4. Стоя в две колонны за линией ворот, по сигналу тренера, находящегося в центре площадки, головные игроки в колоннах приняв защитную стойку, устремляются вперёд, перемещаясь в направлении, соответствующем движению руки тренера.

5. В парах, встав лицом друг к другу в положении защитной стойки, по сигналу передвигаться по площадке в таком положении, активно работая руками и стремясь осалить партнёра рукой в голень.

6. Игроки с мячами строятся в колонну за линией ворот. Один из игроков, выполняющий роль защитника и направить мяч в ворота, сооруженные из стоек на границе штрафной площадки. Обороняющийся, приняв защитную стойку, старается постоянно находиться между атакующим игроком и воротами так, чтобы атакующий не смог поразить ворота.

### **Примерные упражнения для обучения полевых игроков удару по неподвижному мячу внутренней стороны стопы:**

1. Размахивание бьющей ногой вперёд с разговором стопы на  $90^0$ . Затем то же, но со сгибанием опорной ноги в коленном суставе перед началом движения бьющей ногой вперёд.

2. Стоя в 1-1,5м. от стойки ворот, ударом по неподвижному мячу с места направить мяч в стену. Отскочивший мяч остановить и вновь направить в стену.

3. В парах. Каждая пара имеет мяч. Игроки в парах, встав в 3м. друг от друга, выполняют удары сначала по неподвижному, а затем по катящемуся мячу, стараясь точно послать его партнёру в ноги.

4. На площадке из набивных мячей сооружают ворота шириной 0,5м. Занимающиеся с 7-8м. выполняют по 10 ударов по неподвижному мячу с места. Побеждает игрок, имеющий больше точных попаданий. Затем упражнения выполняются с одного, а потом с двух-трёх шагов разбега.

5. В парах. В каждой паре оба игрока имеют по мячу. Они встают в 4-6м. друг от друга и ударом ноги посылают мяч партнёру. Затем ударом по катящемуся мячу возвращают его обратно. При передачах следить, чтобы мячи не сталкивались.

6. На площадке размечают круг диаметром 12-14м. группа игроков располагается по кругу. Находящийся в центре круга игрок с мячом по сигналу выполняет передачу одному из партнёров и перемещает его на место.

### **Примерные упражнения для обучения ловле мяча вратарём:**

1. Вратарь приседает у стойки ворот, касаясь её рукой. Партнёр, встав в 2м. напротив середины ворот, ударом ногой направляет мяч низом в противоположный угол ворот. В стелющемся броске вратарь отбивает мяч ладонью, а затем занимает у ближней стойки исходную позицию. Теперь следует удар в другой угол ворот. Периодически игроки меняются ролями.

2. Вратарь занимает позицию в середине ворот. В нижних углах ворот кладут мячи. Из основной стойки вратарь совершает бросок в один угол, отбивая лежащий мяч в сторону, а затем, вернувшись в исходное положение, совершая бросок в другой угол. *Вариант:* то же, но вратарь совершает броски на катящиеся в углы ворот мячи, которые ударом ногой посылают с 3-4м. его партнёры.

3. Занимающиеся по сигналу выполняют прыжок с места вверх, а после приземления выпады вправо влево. *Вариант:* сделав выпад в сторону, вратарь отбивает ногой лежащий в 1м. от него мяч.

4. Вратарь занимает позицию в середине ворот в положении сидя, лицом к центру площадки. Два его партнёра, встав в 3-4м. напротив, поочерёдно бросают мячи так, чтобы, отскочив от поверхности площадки, они проходили в ворота рядом с вратарём. Тот, не вставая, тянется за отскочившими мячами, стараясь отбить их ладонями в сторону от ворот. Периодически партнёры меняются ролями с вратарём.

5. Занимающиеся имитируют ударные движения кулаком («тычком»).

6. Вратарь занимает позицию в середине ворот. Партнёр, встав в 8-9м. от ворот, набрасывает мяч по крутой траектории. Вратарь выбегает вперёд и в прыжке кулаком (кулаками) отбивает мяч. *Вариант:* мяч набрасывается по крутой траектории с 10-метровой отметки на границу штрафной площадки. Вратарь отбивает мяч головой.