

АКТУАЛЬНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ: обобщение и распространение опыта

Хабибулина Жанна Юрьевна,

инструктор-методист,

МБУДО СШ № 6,

г. Белгород, Россия;

Хабибулин Константин Рашидович,

тренер-преподаватель,

МБУДО СШ № 6,

г. Белгород, Россия

ОТРАБОТКА ТЕХНИКИ МЯЧА У ФУТБОЛИСТОВ 6-7 ЛЕТ

Аннотация: В статье рассматриваются работа юных футболистов над дриблингом, по воротам и приемом мяча.

Ключевые слова: юные футболисты, отработка техники мяча, дриблинг.

Для детей в возрасте 6-7 лет мяч – самое большое сокровище. Мы работаем, прежде всего, над дриблингом, по воротам и приемом мяча. Мы делаем это в форме игры с множеством вариаций. Что касается технических движений с мячом, то в этой фазе мы уделяем внимание только небольшому числу движений, таким, скажем, как удар по мячу внутренней стороной стопы. Научиться бить внутренней стороной стопы не так просто для большинства малышей, поэтому и вам не стоит пытаться от них этого добиваться, Откатить мяч назад поверхностью стопы – вот все, что по силам делать этой возрастной группе.

Чтобы отработать такое движение, как «ножницы» нужно иметь стойку и мяч. Если и то, и другое имеется в наличии, то дети уже могут быстро отработать это движение на открытом пространстве. Итак, упражнение «ножницы» необходимо выполнить вокруг стройки. Стойко – это условный противник, который не двигается, однако обманное движение нужно совершить вовремя, поскольку в ином случае вы наткнетесь на уже реальную преграду. После этого место стойки

АКТУАЛЬНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ: обобщение и распространение опыта

занимает тренер. Он, таким образом, может сопротивляться игроку и давать индивидуальные указания. При этом вы должны, прежде всего, обращать внимание на то, чтобы нужное движение было все – таки совершенно (неважно, насколько корявым оно вышло на деле). Проследите, чтобы не подкачали решительность и скорость выполнения, ну а само движение хотя бы отдельно напоминало любимый инструмент портняжки. Затем место тренера занимает другой игрок, являющийся защитником, который будет выполнять упражнение с нарастающей жесткостью. Таким образом, возникает ситуации поединка 1 в 1.

Наряду со всеми техническими движениями мы также уделяем внимание приему мяча. Отработки техники – это не только «ножницы» а-ля Зидан. Существуют различного рода методы приема мяча, такие как прием при наличии соперника перед игроком, прием при наличии соперника перед игроком, рядом с игроком, за игроком, и так далее. Так же можно подумать и о различных последующих действиях. Один раз вы даете короткий пас, в другой раз – длинный пас или выполняете удар по воротам, или же переходите к единоборству 1 в 1. Отработку приема мяча вместе с отдачей паса и ударом по мячу лучше всего интегрировать в обработку технических навыков. Каждая тренировка заканчивается применением этого движения, например, в единоборстве 1 в 1 с завершением. В следующей серии тренировок делается упор на применение навыков с еще более возросшим сопротивлением противника. Например, в игре 2x2 – на действиях после получения паса и на завершении, то есть на выходе один на один с вратарем. Конечная форма - 4x4.

Обучение техническим элементам.

Обучение определенным (в том числе обманным) движением осуществляется в соответствии с определенным поэтапным планом. В зависимости от уровня игроков обучение может быть длительным или более коротким. В наше время дети сильно ориентированы на получение визуальной информации (телевизор, ком-

АКТУАЛЬНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ: обобщение и распространение опыта

пьютер и игровые приставки), поэтому личный показ тренером того или другого элемента имеет большое значение. Итак:

- тренер выполняет движение в качестве примера;
- тренер выполняет движение очень медленно и при этом объясняет его (шаг за шагом);
- тренер выполняет упражнение медленно, и игроки повторяют его действия как в замедленной киносъемке; при этом тренер дает необходимые детальные пояснения;
- игроки самостоятельно выполняют движение; тренер находится рядом и контролирует;
- движение выполняется с каждым разом все быстрее.

Трудности, возникающие при осуществлении вышеописанного процесса:

- пространство (свободное – размеченное);
- тренер (соответствующий);
- игрок;
- полное сопротивление мячу, противники, линии, направления и пр.

Технические указания.

Дриблинг.

- ведите мяч не слишком далеко перед собой, держите мяч под контролем;
- следите за тем, чтобы во время дриблинга игрок мог быстро изменить направление, контролируя мяч и защищая его;
- не приближайтесь к защитнику вплотную;
- вовремя выполняйте обманные движения, иначе мяч будет заблокирован или может быть отобран защитником;
- ставьте корпус по возможности между противником и мячом;
- следите, чтобы вы ускорились во время паса или после него, иначе защитнику будет легко отобрать у вас мяч;

АКТУАЛЬНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ: обобщение и распространение опыта

- обойдя/ обогнав защитника, примите пас.

Пасы.

- осмотритесь вокруг, прежде чем получите пас, постарайтесь предугадать ситуацию и найти моменты, чтобы перевести игру в глубь поля;

- не ведите мяч слишком мягко, слишком жестко, не давайте ему прыгать, не запутайтесь в собственных ногах;

- играйте просто, играйте внутренней стороной стопы;

- разыгрывайте мяч с быстро бегущим игроком не слишком сильным пасом;

- ведите мяч всей стопой, уверенно и не на стороне атакующего противника;

- ведите мяч немного впереди себя (1-1,5 метра перед игроком);

- если противник в состоянии напрямую оказать давление в мяч, необходимо освободиться от мяча, сделав пас либо отразив атаку игрока;

- следите за перестроением в короткой или длинной игре.

Прием мяча / обработка мяча.

- следите за тем, чтобы во время приема и обработки мяча его скорость снизилась;

- не давайте мячу остановиться слишком далеко от вашей стопы;

- принимайте мяч таким образом, чтобы после прием вы могли дать пас другому игроку или начать собственно продвижение вперед мелкими перебежками;

- используйте свое тело так, чтобы во время приема мяча вы смогли укрыть его корпусом.

Удары по мячу.

- «укротите» мяч после передачи перед защитником;

- постарайтесь остановить мяч рабочей ногой и защитить мяч корпусом;

- следите за положением голкипера и за воротами и направьте мяч внутренним / внешним краем стопы мимо вратаря (короткая дистанция) или подъемом ноги (длинная дистанция).

АКТУАЛЬНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ: обобщение и распространение опыта

Прием мяча головой.

- выберите позицию таким образом, чтобы завершающим ударом направить мяч в сетку;
- следите за расположением вратаря и ворот и направьте мяч головой в противоположную сторону голкиперу.

Заброс мяча.

- ударьте под низ мяча носком бутсы (своей сильной ногой);
- следите за позицией игроков перед воротами;
- набросьте мяч к первой стойке, второй стойке или в район одиннадцатиметровой отметки;
- не направляйте мяч слишком мягко, слишком сильно, слишком быстро или небрежно.

Примеры выполнения технических элементов:

- противник рядом с вами;
- вести мяч перед собой внутренней стороной стопы;
- откатить мяч ногой назад;
- переместить внутреннюю сторону стопы через мяч;
- противник перед вами;
- наполовину «ножницы» а-ля Зидан;
- выход;
- вести мяч впереди и защищать;
- противник на краю;
- закрыть мяч от противника внутренней стороной стопы;
- два противника позади вас;
- переместить стопу через мяч и оторваться от противника.

АКТУАЛЬНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ: обобщение и распространение опыта

Список литературы

1. Уроки футбола для молодежи : [в 4 т.] / [Хан Бергер и др.] ; пер. с нидерланд. И. Бассиной] ; Фонд "Нац. акад. футбола". - Москва : Олимп, 2010.
Ч. 1: Овладеть мячом и учиться играть в команде. Игроки 6-11 лет [Текст]. - 2010. - 237, [1] с. : ил., портр.; ISBN 978-5-7390-2506-7