

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Вологодская государственная
молочнохозяйственная академия имени Н.В. Верещагина»

Факультет агрономии и лесного хозяйства

Кафедра физической культуры

ОБУЧЕНИЕ ИГРЕ В ФУТБОЛ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Методические рекомендации

*по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и
спорту. Спортивные игры»*

для студентов направления подготовки:

35.03.06 - Агроинженерия

**Вологда – Молочное
2019**

УДК 796.332(071)
ББК 75.578р30
О-26

С о с т а в и т е л и:

ст. преп. кафедры физической культуры

Е.Н. Волков;

ст. преп. кафедры физической культуры

Е.Г. Козлова

Р е ц е н з е н т ы:

канд. пед. наук, доцент, зам. начальника Департамента
физической культуры и спорта Вологодской области **А.В. Коковкин;**

канд. с.-х наук, доцент кафедры физической культуры
ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА **В.Н. Хомякова**

О-26 Обучение игре в футбол на занятиях по физической культуре: Методические рекомендации / Сост. Е.Н. Волков, Е.Г.Козлова. – Вологда-Молочное: ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА, 2019. –38 с.

Методические рекомендации разработаны в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования для направлений подготовки: 35.03.06 – Агроинженерия.

Методические рекомендации предназначены для оказания помощи студентам и преподавателям при обучении игре в футбол.

Печатается по решению редакционно-издательского совета ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА.

УДК 796.332(071)
ББК 75.578р30

© Волков Е.Н., Козлова Е.Г. 2019

© ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА, 2019

Введение

Футбол – это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Футболом в России занимается около 3 млн. человек. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность.

Футбол – это вид спорта, не оставляющий никого равнодушным. Игра в футбол широко используется в различных звеньях системы физического воспитания: в общеобразовательных школах, в детских секциях, а также как основное средство физкультурно-оздоровительной работы в различных местах отдыха, походах, на пляжах, в домах отдыха и санаториях, детских оздоровительных лагерях.

Элементы футбола, благодаря разнообразным проявлениям физических качеств, тактического мышления, часто используются в других видах спорта (и не только в игровых) как дополнительное средство подготовки.

В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные качества и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом – благодатная почва для развития организма.

Игра в футбол характеризуется высокой двигательной активностью футболистов, проявляющейся в различных формах перемещений (прыжки, бег, ускорения, рынки с изменением направления). В среднем футболист за матч пробегает от 8 до 12 км, а объем скоростной работы составляет 1800–2200 м.

Действия футболистов во время игры носят преимущественно динамический характер, где интенсивность выполняемой работы постоянно колеблется от умеренной до максимальной. Все это предъявляет очень высокие требования к физической подготовленности футболистов.

1 ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В «ФУТБОЛ»

1.1 Взаимосвязь всех видов подготовки

Чтобы стать хорошим футболистом, нужно овладеть навыками и умениями, в основе которых лежит физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка.

Физическая подготовка – это процесс воспитания физических способностей и повышения общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннего физического развития. Физическая подготовка делится на общую и специальную.

Общая физическая подготовка решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств применяются общеразвивающие упражнения, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. При этом развивается и укрепляется мышечно-связочный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств.

Цель специальной физической подготовки – развитие и совершенствование физических качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов. В учебно-тренировочной работе задачи общей и специальной физической подготовки органически связаны между собой.

Техническая подготовка. На всех этапах многолетней тренировки идет непрерывный процесс обучения технике футбола, под которой понимают совокупность специальных приемов, используемых в игре различных сочетаниях для достижения поставленной цели.

Тактическая подготовка. Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий, то есть взаимодействие футболистов команды по определенному плану, включающему средства, способы и формы нападающих и оборонительных действий, позволяющему усиленно вести борьбу с конкретным соперником.

Совершенствование игровой ловкости (разносторонней тактической подготовки) предполагает использование в процессе тренировок простых (технических), усложненных (техничко-тактических) и сложных (техничко-тактических, функционально-психологических).

Психологическая подготовка. Большая напряженность соревновательной деятельности, многообразный характер игровых действий опреде-

ляет психологические особенности деятельности футболистов. При этом необходимо учитывать следующие факторы:

- высокую скорость полета мяча, изменение его траектории и направления;
- необходимость выполнения ответных действий в условиях дефицита времени;
- дискретность восприятия (выбор наиболее значимых приемов и действий);
- определение оптимального способа решения возникающих ситуаций;
- большую значимость каждого действия;
- необходимость высокой помехоустойчивости по отношению к различным раздражителям.

Таким образом, можно с уверенностью заключить, что характер соревновательной деятельности футболистов, ее физиологические и психологические особенности предъявляют к спортсменам разносторонние и высокие требования.

1.2 Обучение и тренировка

Как известно, весь процесс спортивной подготовки условно подразделяют на обучение и тренировку. Под обучением принято понимать начальный этап овладения занимающимися определенной системой знаний, навыков и умений. Тренировка – это дальнейший этап подготовки, направленный на закрепление и совершенствование технических приемов, индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических, моральных и волевых качеств.

Общая схема процесса обучения подразделяется на три этапа, различающиеся как по педагогическим задачам, так и по методике обучения.

На этапе начального разучивания преследуется цель – обучить основам техники двигательного действия, которая решается частными задачами:

- а) создать общее представление о двигательном действии;
- б) сформировать общий ритм двигательного акта;
- в) предупредить или устранить ненужные движения или грубые искажения техники действия.

Основными методами на этапе начального разучивания являются:

- 1) объяснительный рассказ;
- 2) простейшее инструктирование;
- 3) натуральная демонстрация действия.

Первоначальные объяснения техники не должны быть пространными: в общих чертах сообщается только о самых главных моментах. Перед словесным описанием приема или действия его нужно продемонстрировать в идеальном исполнении. Затем надо дать занимающимся «почувствовать» действие, и только после этого следует чередование демонстрации натурального показа с замедлением движения, выделением главных фаз для со-

здания более четкого представления. После чего занимающиеся делают первые попытки опробования действия в целом, и если они оказываются удачными, то на этом завершается первый этап обучения.

На втором этапе обучения, или этапе углубленного разучивания, идет детализированное освоение основ техники.

Основные задачи этапа:

- 1) уточнить технику действия по ее пространственным, временным и динамическим характеристикам;
- 2) усовершенствовать ритм действия, добиться свободного и слитного выполнения движения;
- 3) создать предпосылки для вариативного выполнения действия.

Основным методом является метод целостного упражнения с избирательной отработкой деталей техники. Расчленение действия должно играть роль вспомогательного фактора, когда необходимо сконцентрировать внимание на особо важном моменте действия или фазе приема. В целом отработка техники двигательного действия на рассматриваемом этапе носит все более индивидуальный характер, что требует внимательного изучения особенностей строения тела и индивидуальной двигательной одаренности занимающихся.

На третьем этапе обучения, или этапе закрепления и дальнейшего совершенствования, идет обучение совершенному владению двигательными действиями в условиях их практического применения, для чего решаются следующие задачи:

- 1) закрепить навык;
- 2) расширить диапазон вариативности его выполнения в различных условиях;
- 3) завершить индивидуализацию в технике выполнения действия.

Закрепление навыка должно происходить также в процессе целостного воспроизведения. Преподаватель должен твердо помнить о том, что к совершенствованию технического навыка владения мячом на этом этапе подготовки не должно быть отдельного подхода: совершенствование техники и физических кондиций выступают в единстве и в прямой зависимости друг от друга.

1.3 Методы организации и проведения занятий

Различают четыре основных метода: фронтальный, групповой, индивидуальный и круговой.

При фронтальном методе преподаватель дает всем занимающимся одно и то же задание, и оно выполняется сразу всеми под его руководством.

При групповом методе занимающиеся подразделяются на группы, которые получают отдельные задания. Преподаватель работает с одной группой или поочередно переходит от одной группы к другой.

При индивидуальном методе каждый занимающийся получает свое задание и выполняет его индивидуально, но под контролем преподавателя.

Для занятия в целом, как правило, типично комплексное использование трех методов: в подготовительной и заключительной частях урока применяют фронтальный метод, в основной части занимающихся делят на группы и работают с ними индивидуально. Немаловажен и порядок выполнения занимающимися заданий во времени: одновременно всеми, поочередно, поточно (слитно) или раздельно. Способ одновременного выполнения применяется в основном при выполнении общеразвивающих упражнений в подготовительной части урока и в основной части – при условии большого количества мячей в работе над техникой.

Главная положительная сторона группового метода в том, что он позволяет преподавателю организовать группы по «силам» и давать задания, соответствующие техническим возможностям, индивидуальным особенностям, физической подготовленности занимающихся. Для поточного метода характерно выполнение упражнений без пауз (или почти без пауз), что обеспечивает большую моторную плотность занятия. С новичками этот способ неэффективен и применяется в основном с высококвалифицированными футболистами для совершенствования двигательных навыков и физических качеств, особенно выносливости.

Круговой метод, или круговая тренировка, не сводится к какому-либо одному методу. Эта форма организации занятия включает в себя ряд частных методов и рассчитана главным образом на комплексное развитие физических качеств. Основу круговой тренировки составляет серийное (слитное или интервальное) повторение упражнений, подобранных и объединенных в единый комплекс и выполняемых в порядке последовательной смены «станций» (мест). На каждой «станции» (от 8 до 10) один вид действий повторяется установленное тренером количество раз. Повтор «кругов» – от 1 до 3 раз.

1.4 Обучение элементам футбола

Удар носком



Р и с. 1. Удар носком с замаха

Техника удара

- Отвести ногу назад (замах).
- Направить ногу носком вперед, в сторону мяча.
- Спорная нога чуть сзади мяча.
- Бьющая нога резко выпрямляется.
- Носок бьющей ноги должен попасть в середину мяча.

Специальные упражнения

- Коснуться носком центра мяча.
- Удар с места по неподвижному мячу в стенку.
- Удар с разбега по неподвижному мячу в стенку.
- Удар с места или с разбега в паре, в тройке.

Возможные ошибки

- Опорная нога в момент удара далеко от мяча, и бьющая нога едва дотягивается до мяча.
- Носок опорной ноги развернут наружу или внутрь.
- Носок бьющей ноги не попал в середину мяча.



Р и с. 2. Опорная нога не дотягивается до мяча

Удар серединой подъема



Р и с. 3. Удар серединой подъема ногой с замаха

Техника удара

- Опорная нога ставится рядом с мячом.
- Бьющая нога выполняет замах.
- Резкое движение ноги вперед.
- Левая рука выносится вперед-вверх.
- Удар бьющей ноги в середину мяча.

Специальные упражнения

- Серединой в середину (имитация удара по мячу).
- У стенки (нанесение несильного удара в стенку).
- По неподвижному мячу (удар с разбега в стенку).
- Предмет перед стенкой (постараться попасть в предмет (стойка) с места, с разбега).
- В маленькие ворота (попасть в мини-ворота с места, с разбега).
- Попади в квадрат (попасть в квадрат, нарисованный на стене, сетке).

«Получив мяч, попади в цель»



Р и с. 4. Тренировка попадания мячом в цель

Возможные ошибки



Опорная нога далеко от мяча – бьющая нога еле дотягивается.

Р и с. 5. Опорная нога не дотягивается до мяча



Скользнул по мячу – и... мяч срезался в сторону.

Р и с. 6. Срезка в сторону



Носок бьющей ноги в момент удара не должен быть повернут внутрь (к опорной ноге).

Р и с. 7. Носок бьющей ноги повернут внутрь



Носок цепляет землю.

Та же ошибка, но носок повернут наружу.



Р и с. 8. Носок ноги цепляет землю

Р и с. 9. Носок повернут наружу

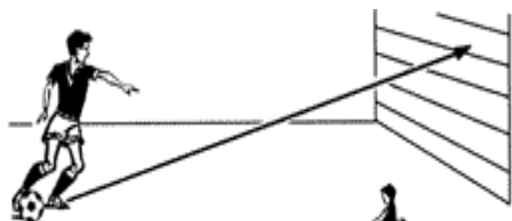
Удар внутренней частью подъема



Р и с. 10. Удар внутренней частью подъема ноги

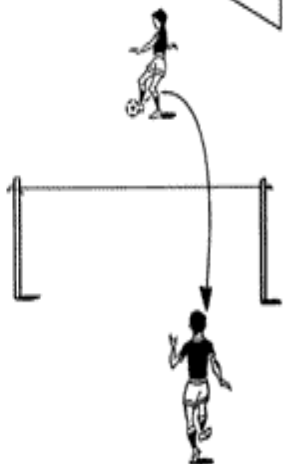
Выполняется так же, как удар прямым подъемом, но в последний момент перед ударом надо развернуть носок наружу.

Специальные упражнения



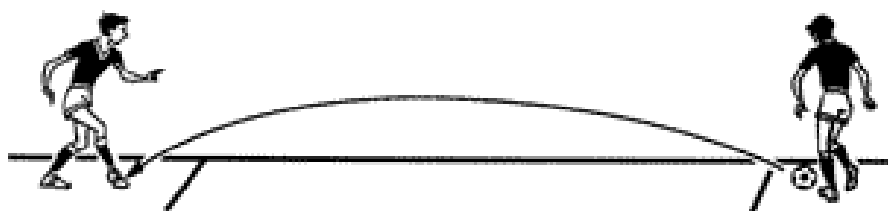
«Как подходить к мячу» (имитация удара).

«Точность удара»



Удары через веревочку.

Р и с. 11. Тренировка правильного подхода к мячу



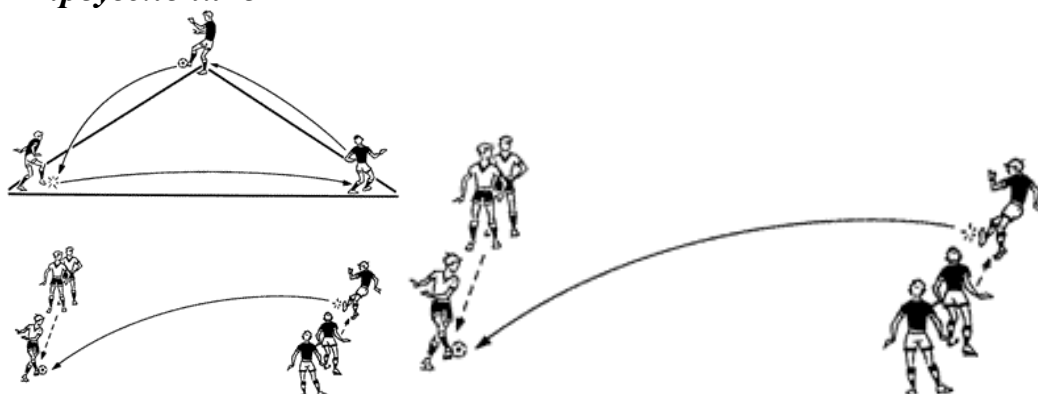
Забей за линию.



Из круга в круг.

Р и с. 12. Тренировка точности удара

В треугольнике



Р и с. 13. Тренировка ударов по кривой

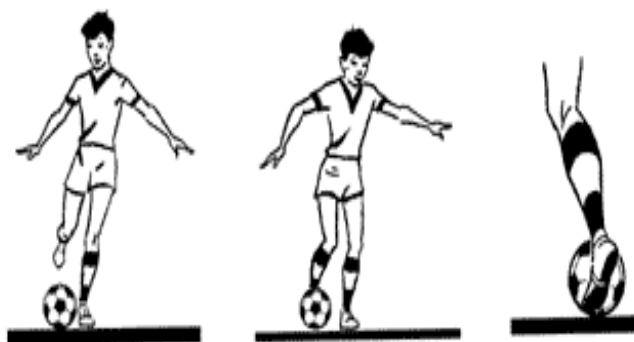
Групповая обработка ударов

Удар внешней частью подъема

Техника удара

- Поставить опорную ногу сбоку и сзади от мяча.
- Бьющую ногу повернуть носком внутрь.
- После замаха бьющая нога соприкасается с нижней частью мяча.
- В момент удара нога закреплена в голеностопном суставе.
- Туловище немного наклонено вперед/

Техника удара внешней частью подъема



Р и с. 14. Удар внешней частью подъема

Возможные ошибки



Опорная нога слишком близко к мячу.

Р и с. 15. Опорная нога близко к мячу

Срезка мяча вправо.



Р и с. 16. Мяч срезается вправо



Р и с. 17. Опорная нога мешает бьющей



Р и с. 18. Опорная нога слишком далеко от мяча

Удар внутренней стороной стопы («щечкой»)

Техника удара

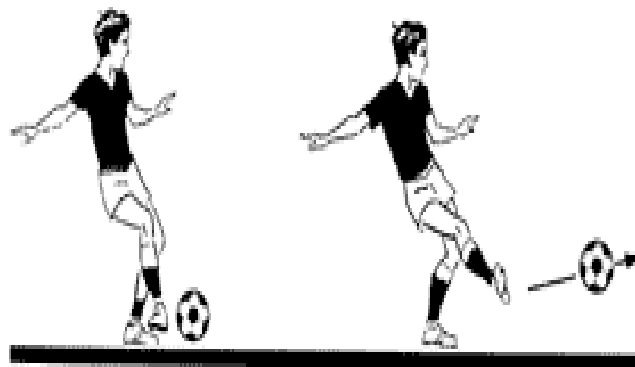
Этот удар применяется главным образом как точная передача на небольшое расстояние. Но когда игрок оказывается в непосредственной близости от ворот, можно точно пробить по воротам.

- Опорная нога должна быть сбоку-сзади.
- Колено опорной ноги чуть согнуто.
- Стопа бьющей ноги разворачивается так, чтобы быть к мячу внутренней стороной;
- В момент удара можно наклонить туловище над мячом.



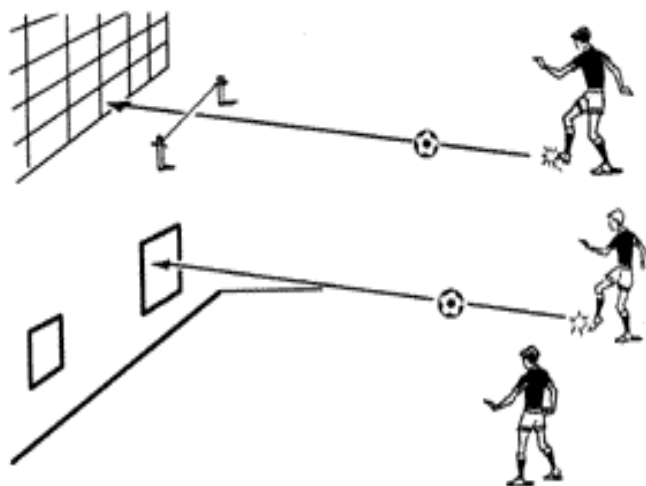
Р и с. 19. Удар «щечкой» с замахом

Специальные упражнения



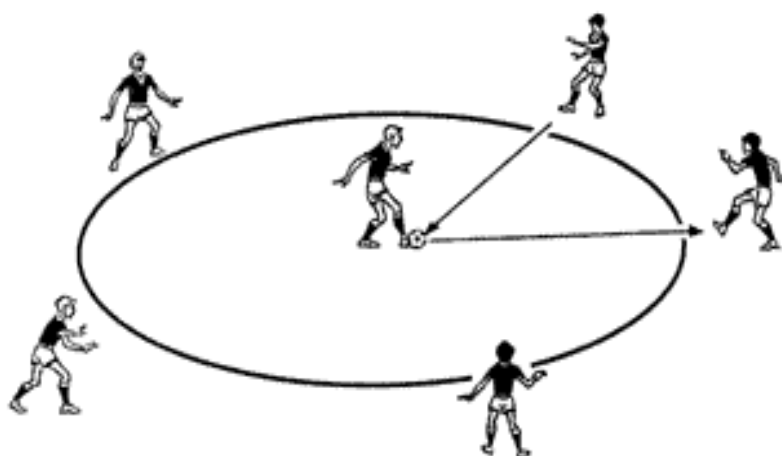
Р и с. 20. Удар «щечкой» без замаха

«Сыграй точно», «Попади в квадраты»



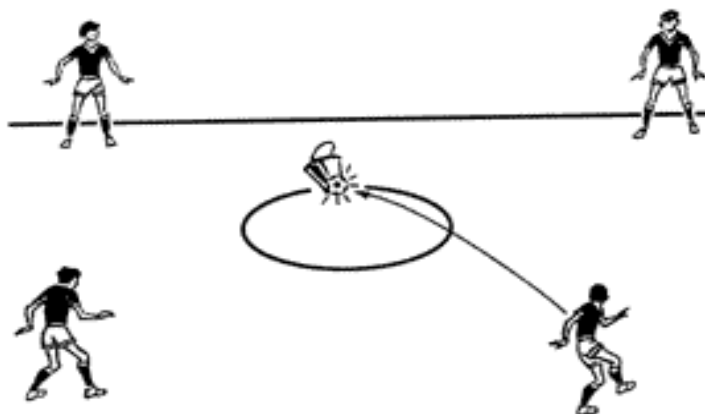
Р и с. 21. Тренировка точности удара «щечкой»

«Мяч в круге»



Р и с. 22. Тренировка ударов по кругу

«Вышибай из круга»



Р и с. 23. Тренировка ударов «Вышибай из круга»

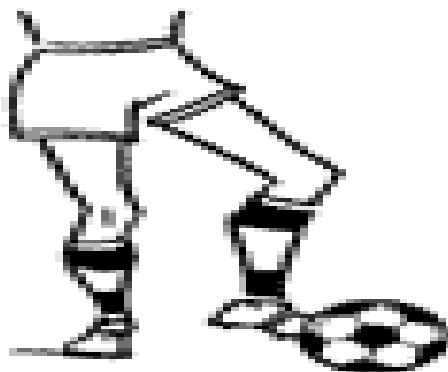
Возможные ошибки



Носок опорной ноги наружу – затруднено движение бьющей.

Р и с. 24. Носок опорной ноги мешает бьющей

Туловище в момент удара выпрямлено.



Р и с. 25. Неправильное положение туловища в момент удара



Неверное подведение стопы бьющей ноги.

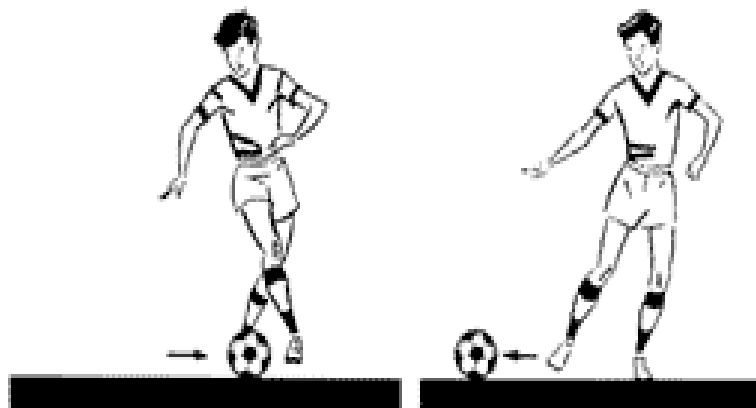
Р и с. 26. Неудачное положение стопы

Удар внешней стороной стопы

Чаще всего внешней стороной стопы бьют по мячу, катящемуся навстречу или сбоку, с внешней стороны бьющей ноги.

Техника удара

- Опорную ногу поставить примерно в полушаге слева от мяча и чуть за ним.
- Замахнуться в сторону опорной ноги чуть спереди.
- Ударить обратным движением серединой внешней стороны стопы.

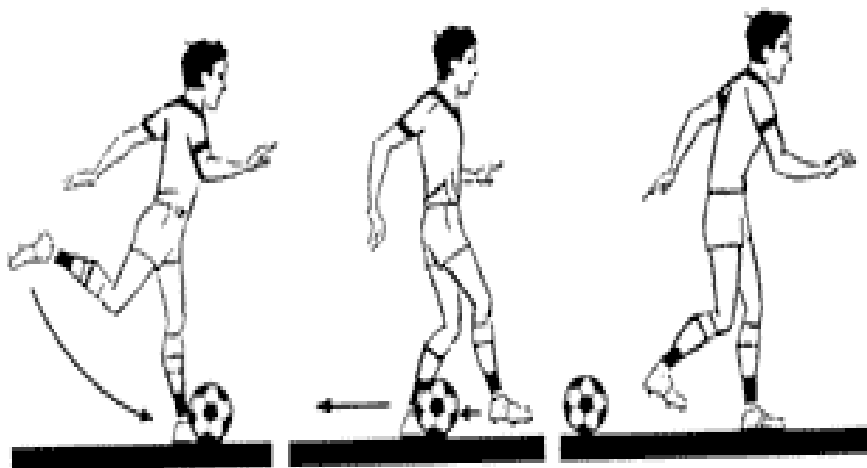


Р и с. 27. Удар внешней стороны стопы

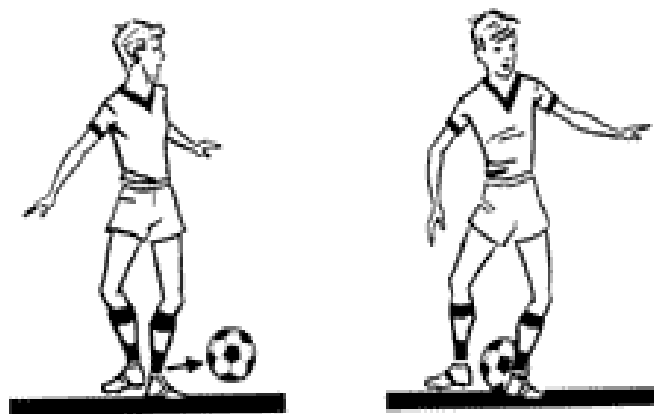
Удар пяткой

Техника удара

- Встать позади мяча так, чтобы левая нога стояла с левой стороны от мяча.
- Правая нога примерно на длину стопы за мячом; носки обеих ног направлены вперед.
- Замахнуться и пронести ногу над мячом или справа от него.
- Резким движением назад ударить пяткой в нижнюю часть мяча по середине.



Р и с. 28. Первый вариант удара пяткой



Р и с. 29. Второй вариант удара пяткой

Специальные упражнения

- Пяткой в ворота.
- Ты – мне, я – тебе.
- С двух сторон маленьких ворот.
- Разводящий.

Возможные ошибки



Р и с. 30. Неверное положение опорной ноги



Р и с. 31. Опорная нога мешает бьющей



Р и с. 32. Пятка не попадает в середину мяча

Удары с подрезкой мяча

Техника удара

- Поставить опорную ногу сбоку и сзади от мяча.
- Бьющую ногу повернуть носком внутрь.
- После замаха бьющая нога соприкасается с нижней частью мяча.
- Удар по мячу выполнять только тогда, когда мяч окажется на подъеме, на середине или чуть дальше к пятке.



Р и с. 33. Удар с подрезкой

- Подрезая мяч внешней стороной подъема, игрок коснулся той части мяча, которая близка к его середине. Вращательное движение мяч уже не получает.
- Игрок не сумел придать мячу вращательное движение, потому что не сделал движение бьющей ногой в сторону опорной, а выполнял ею лишь движение вперед (как при нанесении обычного удара этой частью).

Финты

Финты – обманное движение ногами и туловищем, которые футболисты, владеющие мячом, применяют с целью перехитрить соперника. Финтов очень много, они разнообразны: это – финт на удар, финт на ведение, финт на передачу, финт на остановку.

Специальные упражнения

- С выпадами и поворотами» (во время бега).
- Бег с резким торможением и переменной направлением.
- Бег «змейкой».



Р и с. 34. Финты

Уход (с мячом) в сторону от соперника.



Р и с. 35. Уход от противника

Пронося ногу над мячом, другой подтолкнуть его на ход.

Возможные ошибки

- Сделан ложный замах на удар на большом расстоянии от соперника, стоящего напротив.
- Соперник хоть и среагировал на финт – уклонился в сторону, но успел преградить путь.
- Такая же ошибка бывает, когда соперник за спиной.
- Очень медленное обманное движение, поэтому действия показались сопернику неправдоподобными, и соперник на них не среагировал.

Отбор мяча

- Отбор мяча – очень сложный технический прием. Кроме чисто физических качеств, нужна очень большая расчетливость, выбор позиции.
- Игрок должен сначала уловить (понять) намерение владеющего мячом и лишь потом применить тот или иной прием.
- Легче всего отобрать мяч у соперника в тот момент, когда соперник принимает и обрабатывает мяч.
- Выбор приема для отбора мяча зависит от того, в каком положении находится владеющий мячом и отбирающий его.

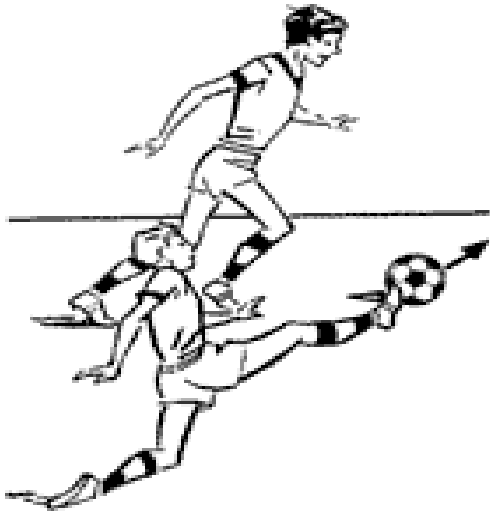
Подкат

Специальные упражнения

- А ну-ка, отними!
- Атакуй сбоку.
- Если вас больше двух.

Возможные ошибки

- Слишком рано выбрасывается нога к мячу.
- Не рассчитан момент подката, выполнен слишком поздно.
- Попадание на финт.
- Игрок не смотрит на мяч.



Р и с. 36. Подкат

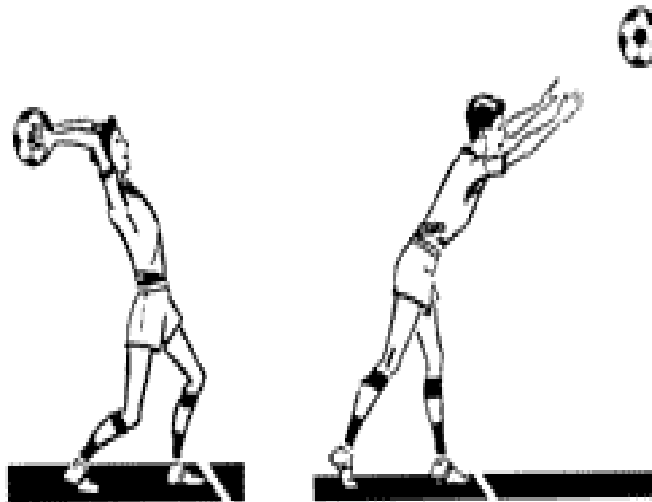
Вбрасывание мяча

Вбрасывают мяч руками, когда он улетает или укатывается за боковую линию.

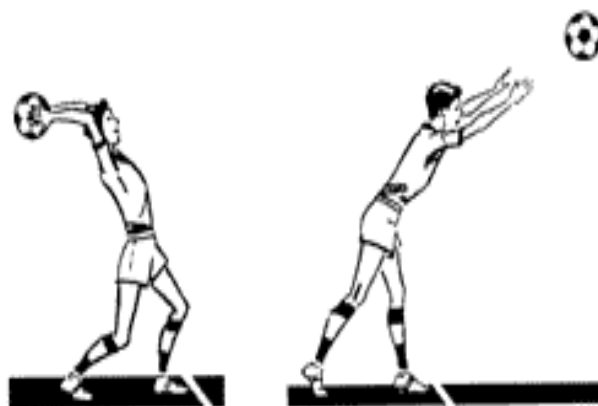
Техника вбрасывания

- Взять мяч руками и занести за голову.
- Концы больших пальцев должны соприкоснуться.
- Остальные пальцы широко расставлены и крепко держат мяч.
- Руки согнуты в локтях.
- Согнутые ноги, одна впереди другой (можно параллельно).
- Тело отклоняется назад.
- Энергично разгибая сзади стоящую ногу, подать туловище вперед, хлестко разогнуть руки и кистями направить мяч партнеру.

Вбрасывание можно выполнять как с места, так и с разбега



Р и с. 37. Вбрасывание с места



Р и с. 38. Вбрасывание с разбега

Специальные упражнения

- В стенку.
- С вратарем.
- Кто дальше?
- Вратарь в круге.
- Бросаем друг другу.
- Из круга в круг.
- Вбрасывание и остановка.
- Кто точнее?

Возможные ошибки

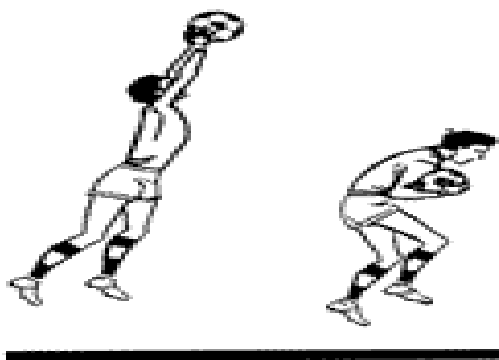
- Мяч еще в руках, а нога уже оторвана.
- Мяч не занесен за голову.
- Заступ за боковую линию.
- Вбрасывание мяча одной рукой.

Приемы игры вратаря

Круг приемов игры вратаря достаточно широк. Он выполняет разнообразные приемы: ловит мячи, отбивает кулаками, прыгает за мячом, бросается за мячом, вбрасывает мячи руками, выбивает мячи с рук и с земли.

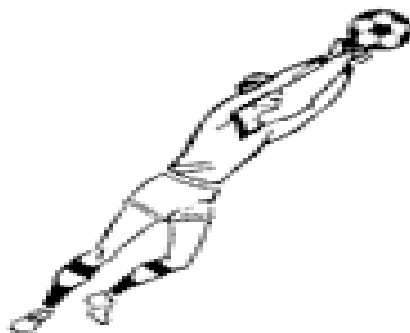
Вратарь определил точку, в которой можно поймать мяч в прыжке. Одновременно с прыжком поднять прямые руки вверх с широко расставленными пальцами. В момент ловли мяча немного отвести руки назад.

Ловля высоколетающего мяча в прыжке



Р и с. 39. Ловля мяча в прыжке

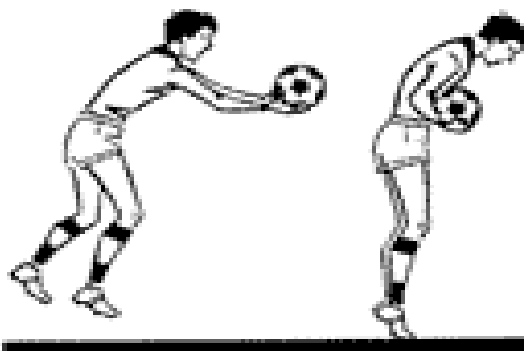
Ловля высоколетящих мячей в стороне от вратаря



Р и с. 40. Ловля мяча в стороне от вратаря

Когда мяч летит высоко, но в сторону от вратаря, нужно рассчитать линию полета мяча (направление, траекторию, силу), успеть переместиться и поймать мяч.

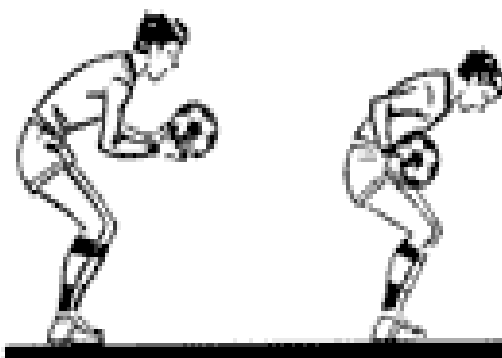
Ловля мяча, летящего на уровне груди



Р и с. 41. Ловля мяча уровне груди

Переместиться на линию полета мяча, подпрыгнуть вверх, чтобы мяч оказался на уровне живота. На грудь мяч ловить не рекомендуется.

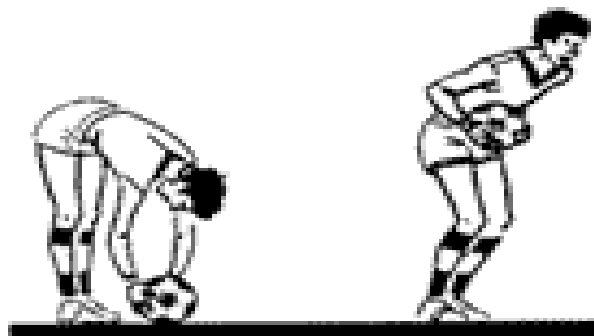
Ловля низколетящего мяча



Р и с. 42. Ловля мяча ниже уровня груди

Ладони обращены навстречу мячу. Ноги должны быть сомкнуты, чтобы мяч не проскочил. Встретив мяч, его нужно подтянуть к животу.

Прием катящегося мяча



Р и с. 43. Прием катящегося мяча

Когда мяч катится на вратаря, нужно встать по линии движения мяча. Сомкнуть ноги, повернуть руки ладонями вперед, развести пальцы, обхватить катящийся мяч, подтянуть к животу.

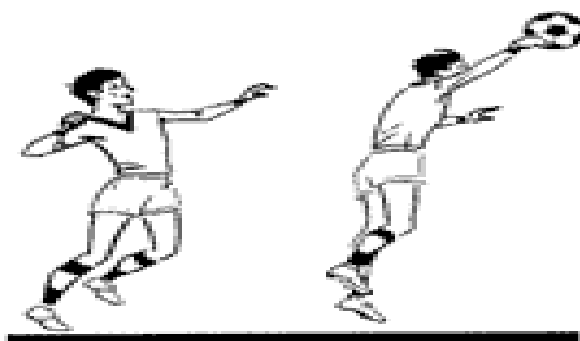
Ловля низколетящего мяча с падением



Р и с. 44. Ловля мяча с падением

Если мяч катится в сторону от вратаря, нужно сначала сделать пробежку и затем прыгнуть низко над землей к мячу. После толчка руки вытягиваются вверх ладонями к мячу. В момент падения ногу, находящуюся внизу, нужно согнуть, и падать перекатом, а не плашмя.

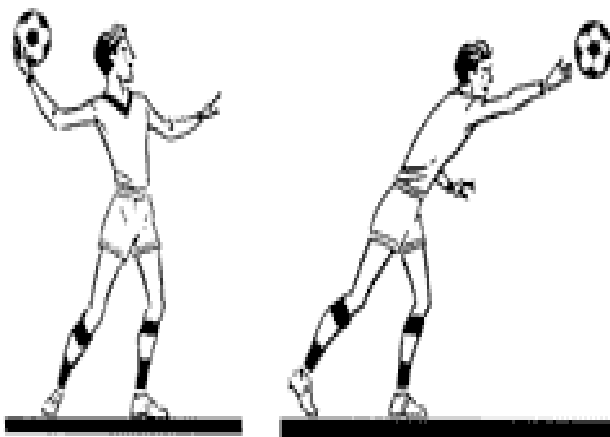
Отбивание мяча



Р и с. 45. Отбивание мяча руками

Отбивать мяч целесообразно лишь в тех случаях, если при попытке поймать его возможна ошибка. Отбивать мяч можно двумя кулаками или одним. Чтобы отбить мяч кулаками, нужно энергично разогнуть руки в локтевых суставах и в момент, когда руки остаются несколько согнутыми, ударить по мячу кулаками.

Бросок мяча



Р и с. 46. Бросок мяча рукой сверху

Дальность броска мяча рукой достигается резким поворотом туловища в сторону, куда нужно бросить мяч. Рука с мячом, немного согнутая в локте, отводится назад, потом резким поворотом туловища направляется вперед и выбрасывается из-за плеча.

Можно бросить мяч рукой, находящейся на уровне пояса.

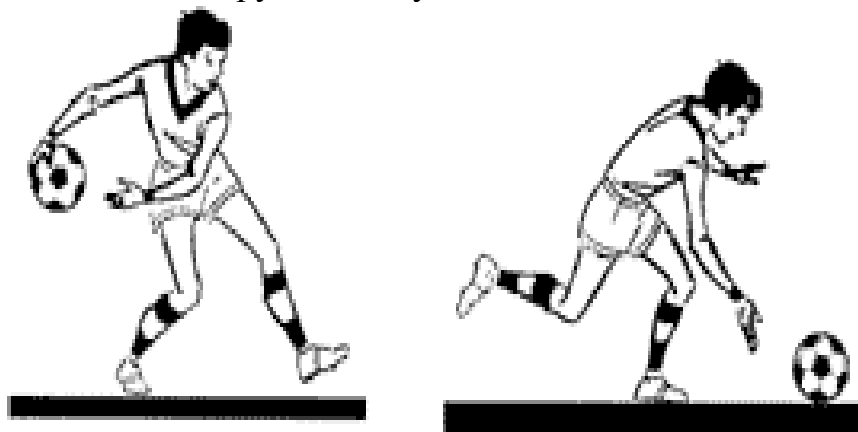
Ведение мяча

Вратарь ведет мяч во время ходьбы или бега. Мяч надо ударять о землю короткими движениями после отскоков.

Выбивание мяча с рук

Пробежав несколько шагов, вратарь бросает мяч немного вперед и наносит удар подъемом.

Бросок мяча одной рукой сбоку низом



Р и с. 47. Бросок мяча рукой снизу

2 ТЕХНИКА ИГРЫ

2.1 Общие понятия

Техника футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели.

Технические приемы – это средства ведения игры. От того, насколько полно владеет футболист всем многообразием этих средств, как умело и эффективно применяет их в рамках правил для решения конкретных тактических задач в вариативных условиях игровой деятельности, при противодействии игроков команды соперника, а часто и при прогрессирующем утомлении, во многом зависит возможность достижения высоких спортивных результатов. Искусное владение техникой – неотъемлемая часть всесторонней подготовки и гармоничного развития футболистов.

Техника футбола за более чем столетнюю историю развития игры претерпела определенные изменения.

Основные направления эволюции техники сводятся к следующему: появились новые технические способы и разновидности (резаные удары, остановки с переводами отбор мяча в подкате); существенно сократилось применение нерациональных приемов и способов (удары боковой частью головы, остановки мяча без переводов); повысился коэффициент использования удара внешней частью подъема, остановок мяча средней частью подъема, бедром и грудью, бросков мяча руками (техника вратаря); расширился круг обманных движений (финтов).

Техника влияет на все разделы подготовки футболистов. Между техникой, с одной стороны, и развитием двигательных качеств, морфофункциональными и психологическими особенностями футболистов – с другой существует органическая взаимосвязь. Чем выше уровень развития физических качеств в оптимальном их отношении, тем больше возможностей для совершенного овладения техникой и ее реализации, и, наоборот, чем выше техническое мастерство, тем лучше реализуются физические и другие качества.

В процессе соревновательной деятельности футболисту необходимо быстро и правильно оценивать постоянно меняющуюся обстановку, создавать выгодную ситуацию и реагировать эффективными действиями соответственно тактической обстановке.

Поэтому техника тесно связана с тактикой, зависит от последней и влияет на ее развитие.

Требованиями сегодняшнего дня применительно к технике футбола являются быстрота и надежность, простота и эффективность.

2.2 Классификация техники

Классификация техники футбола – это распределение технических приемов на группы по общим (или сходным) специфическим признакам.

По специфике игровой деятельности в технике выделяются два крупных раздела: техника полевого игрока и техника вратаря. Каждый раздел включает в себя подразделы: техника передвижения и техника владения мячом. Подразделы состоят из конкретных технических приемов, которые выполняются различными способами.

Приемы и способы техники передвижений используются как полевыми игроками, так и вратарем. Отдельные приемы и способы имеют свои разновидности.

По характеру игровой деятельности в технике футбола выделяются 3 крупных раздела: техника нападения, техника защиты и техника передвижения.

Техника игры:

- техника передвижения;
- техника нападения;
- техника защиты.

Техника нападения

Техника нападения используется всеми полевыми игроками и включает следующие основные элементы:

- а) удары по мячу,
- б) остановки мяча,
- в) ведение мяча,
- г) финты.

Техника защиты

Технику защиты используют игроки линии обороны и вратарь. Техника защиты состоит из следующих основных элементов:

- а) отбор мяча,
- б) вбрасывание мяча,
- в) техника вратаря.

Обучение элементам техники нападения и техники защиты подробно рассмотрено в разделе 1.4.

2.3 Техника передвижения

Техника передвижения включает в себя следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты (рис. 48).



Р и с. 48. Техника передвижения в футболе

Бег. Бег – основное средство передвижений в футболе.

В футболе используются следующие приемы бега: обычный бег, бег спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом.

Обычный бег применяется игроками, продвигающимися в основном по прямой для выхода на свободное место, преследования противника и т.д. Обычным он назван потому, что как по системе движения (деление на фазы одиночной опоры и полета), так и по структуре такой бег не отличается от легкоатлетического.

Бег спиной вперед используется главным образом защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывании. Этот вид бега также характеризуется цикличностью (двойной шаг). Ему свойственны короткие, но частые шаги и незначительная фаза полета. Это связано с тем, что при переносе маховой ноги назад разгибание бедра ограничено.

Бег скрестным шагом применяется для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после поворотов. Он является специфическим средством передвижения и используется главным образом в сочетании с другими приемами бега.

Бег скрестным шагом характеризуется беговыми шагами, выполняемыми в сторону. В одном из шагов цикла (двойной шаг) маховая нога проносится скрестно впереди опорной ноги. Фаза полета в беге очень короткая.

Бег приставным шагом используется, чтобы принять тактически целесообразное положение (например, при закрывании). Его применяют как предварительную фазу передвижения, после которой, в зависимости от игровой ситуации, выполняют различные приемы техники передвижения.

Бег приставным шагом происходит на слегка согнутых ногах. Первый шаг делается в сторону ногой, ближайшей к направлению движения. Второй шаг является приставным. Усилия при толчках и маховых движениях должны быть направлены в сторону, а не вверх.

Прыжки. Используя прыжки, выполняют некоторые приемы остановок и поворотов. Прыжки входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча ногой, грудью, головой и некоторых финтов.

Всем прыжкам свойственны фазы отталкивания, полета и приземления. Различают два приема прыжков: толчком одной и двумя ногами.

Прыжки толчком одной ногой характеризуются активным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги и переносом ОЦТ тела в сторону прыжка. Траектория и величина прыжка зависят от игровой ситуации. Приземление происходит на одну или обе ноги. Жесткая на коротком пути амортизация позволяет быстрее и эффективнее переключиться на последующие действия. Этому же способствует и расположение проекции ОЦТ у границы площади опоры или за ней.

При прыжке толчком двумя ногами с места перед отталкиванием игрок быстро подседает. Активное выпрямление ног сопровождается переносом ОЦТ в сторону прыжка и маховым движением руками. При прыжке с разбега в последнем шаге производится стопорящая постановка одной ноги. В момент подседания к ней быстро приставляется вторая нога. Фазы отталкивания, полета и приземления осуществляются, как и в прыжке с места.

Остановки. Остановки являются эффективным средством изменения направления движений. Применяются два приема остановки: прыжком и выпадом.

При остановке прыжком выполняют невысокий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для устойчивости несколько сгибается. Часто приземление выполняется на обе ноги.

Остановку выпадом осуществляют за счет последнего бегового шага. Маховая нога выносится вперед с опорой на пятку с последующим перекатом на ступню. Остановка выпадом характеризуется двухопорным положением со значительным сгибанием ног.

После остановок обычно следуют быстрые перемещения в различных направлениях. Поэтому конечное положение в остановке должно быть стартовой позой для последующих движений.

Повороты. При помощи поворотов футболисты с минимальной потерей скорости изменяют направление бега. После поворотов на месте обычно следуют стартовые действия. Повороты входят также составной частью в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов.

Используют следующие приемы поворотов: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге. В зависимости от игровых условий применяются повороты в стороны и назад. Выполняют их как на месте, так и в движении.

3 ТАКТИКА ИГРЫ

3.1 Общие понятия и классификация тактики

Тактика является основным содержанием деятельности футболистов во время игры и важнейшим фактором, который при примерно равных показателях физической, технической и морально - волевой подготовленности двух команд обеспечивает победу одной из них.

Успех может принести только гибкая тактика.

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником.

Умение правильно решать задачи нейтрализации соперника и успешно использовать свои возможности в атаке и в обороне характеризует тактическую зрелость команды в целом.

Какие бы тактические установки на матч ни делал тренер, осуществляются они действиями отдельных футболистов. Вот почему без индивидуального тактического мастерства невозможно проведение четких групповых и командных тактических действий, которые придают игре стройность и слаженность.

Классификация тактики представлена на рис. 49.

В футбольной игре тактика и техника тесно взаимосвязаны. Решая, кому и какую сделать передачу, применить ли обводку для обыгрывания соперника или использовать партнера, когда целесообразно взять на себя инициативу игры, игрок использует свое тактическое мышление. А, осуществляя после принятого решения само действие, он показывает свое техническое мастерство.

Следовательно, техника является средством претворения в действие тактических замыслов игрока, инструментом тактики и подчиняется ей. Вполне понятно, что только отличная техническая подготовка позволяет применять разнообразные тактические действия, т.е. техника служит основой тактического мастерства.

Тактика игры непрерывно совершенствуется в результате постоянной борьбы нападения и защиты. Именно эта борьба – главная движущая сила развития тактики футбола.

3.2 Функции игроков

Умелая организация атакующих и оборонительных действий команды достигается четким распределением функций между отдельными футболистами и группами игроков.

В современном футболе игроки делятся по функциональным обязанностям на вратарей, игроков линии защиты, игроков средней линии, игроков линии нападения.

Каждый футболист обязан, умело выполнять все технические приемы игры и грамотно действовать в атаке и обороне в зависимости от игровой ситуации.

3.2.1 Вратарь

Игра вратаря многообразна и сложна. Отсюда и высокие требования к его физической, технической и тактической подготовке, к устойчивости его психики.

Как правило, вратарь должен быть выше среднего роста (180 см и выше), с отличной атлетической подготовкой, мгновенной реакцией, высокой стартовой скоростью. Он должен быть смелым и решительным, прыгучим и гибким, обладать хорошей координацией движений, ориентацией и расчетливостью, отлично владеть всем арсеналом техники вратаря.

3.2.2 Игроки линии защиты

Крайние защитники

В современном футболе расширились обязанности крайних защитников, т.е. фланговых игроков, которые из прежних «разрушителей» атак соперника стали игроками, сочетающими надежную игру в обороне с активными включениями в атакующие действия своей команды. Значительное увеличение объема работы и разнообразие действий потребовали повышения уровня физической и технической подготовки защитников.

Основные требования к крайним защитникам в обороне:

- умело действовать в зоне, персонально и комбинировано;
- при приближении соперников к воротам переходить на плотную опеку (умело действовать в единоборствах);
- успешно вести борьбу в воздухе (при верхних передачах мяча);
- своевременно противодействовать передачам и ударам соперников.

Основные требования к крайним защитникам в атаке:

- умело открываться в случаях, когда мячом овладел вратарь или партнер по команде;
- своевременно и точно передавать мяч или продвигаться вперед после того, как отобран мяч у соперника;
- неожиданно подключаться к активным действиям на фланге осуществляя взаимозаменяемость с другими игроками.

Центральные защитники

Игроков, действующих на центральном участке обороны, по праву называют ключевыми игроками в обороне, так как они единоборствуют с соперником на наиболее опасном для взятия ворот пространстве.

Центральный защитник должен быть высокого роста и обладать отменной прыгучестью для успешного ведения единоборств в воздухе.

Передний центральный защитник должен умело сочетать персональную игру по заданию с действиями в зоне. Он внимательно контролирует действия одного из нападающих, а в случае необходимости меняется местами с задним центральным защитником и страхует своих партнеров по обороне.

3.2.3 Игроки средней линии

Действия игроков средней линии рассматривают как один из основных факторов, от которого зависит успех команды.

К игрокам средней линии предъявляются повышенные требования и по тактической подготовленности, умению быть гибкими, изобретательными в выборе средств и методов ведения командной игры. Они координируют взаимодействие всех партнеров как в нападении, так и в защите.

3.2.4 Игроки линии нападения

Главным для игроков линии нападения является непрерывный поиск острых продолжений атаки, постоянный прицел на ворота соперника.

Нападающие должны обладать быстротой, силой и прыгучестью для эффективного ведения единоборств на земле и в воздухе.

В их арсенале:

-умелое маневрирование без мяча и выполнение на высокой скорости разнообразных технических приемов – ударов, обработки мяча, ведения и обводки в условиях единоборства и дефицита времени и пространства. Они обязаны умело взаимодействовать с партнерами в комбинационной игре, сочетая ее с индивидуальной импровизацией.

3.3 Тактика нападения

Основная цель атакующих действий - создание возможности для взятия ворот соперника. Чем быстрее развивается атака, тем труднее действовать обороняющемуся сопернику.

Различные формы построения нападающих действий, варьирование темпами развития атаки, направлениями основного прорыва, наконец, разнообразие технических приемов единоборства – все это создает крайне трудные условия для защитников, которые стремятся разрушить атаку.

Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

3.3.1 Индивидуальная тактика

Под индивидуальной тактикой нападения следует понимать целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно - выиграть борьбу с защитником.

3.3.2 Групповая тактика

Большинство тактических задач, возникающих в ходе футбольного матча, решаются именно групповыми действиями, т.е. посредством комбинаций. По существу, вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. При этом комбинации бывают заранее подготовленными в процессе тренировок и импровизированными, т.е. возникшими в ходе самого матча.

Каждая команда состоит из звеньев, т.е. тактических единиц, которые в определенные моменты игры совместно решают какую-либо тактическую задачу. Совершенно очевидно, что только уверенные, согласованные действия всех участников могут принести успех комбинации. Вот почему особое значение приобретает взаимопонимание, или, как иногда говорят, «чувство партнера» при выборе и осуществлении конкретной комбинации. Только спортсмены с единым пониманием игры могут однопланово решать поставленную задачу и, выбрав комбинацию, успешно ее осуществить.

3.3.3 Командная тактика

Командная тактика объединяет усилия всех игроков, придает стройность и организованность игре. Без четкой организации атакующих и оборонительных действий всей команды игра будет хаотичной, нецеленаправленной, а игроки будут просто бегать по полю, стремясь любой ценой овладеть мячом и забить его в ворота.

В ходе встречи каждой команде приходится многократно атаковать, когда она владеет мячом, или защищаться, когда мячом владеет соперник, применяя при этом различные методы и средства борьбы, которые и составляют тактику игры. Главное в тактике – определение оптимальных средств, способов и форм ведения атаки и оборонительных действий.

Выбор тактики в каждом отдельном случае будет зависеть от стоящих перед командой задач, соотношения сил и единоборствующих пар игроков, состояния поля, климатических условий и т.д.

3.4 Тактика защиты

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников.

Общекomандный метод игры в защите может быть персональным, зонным и комбинированным. Однако практиковать только один метод игры в защите, учитывая, что в каждом из них есть элементы другого, было бы ошибочно, так как обеднило бы тактику защиты, лишило ее гибкости и ослабило. Методы ведения игры в защите следует строить с учетом индивидуальных качеств игроков и их возможностей.

Тактическое искусство игры в защите сводится к определению того, когда целесообразно держать и преследовать соперника, когда нужно передавать его партнеру и когда играть в зоне.

Все действия обороняющейся команды являются ответными на действия атакующих и организуются в зависимости от особенности тактики соперников. Хорошо организованная оборона не только является фактором успеха, но и накладывает отпечаток на характер дальнейших наступательных действий команды. Игра в обороне многообразна, многопланова и направлена на оборону ворот, на активную борьбу за овладение мячом и организацию ответных действий.

3.4.1 Индивидуальная тактика

Постоянное стремление игроков атакующей команды уйти из-под контроля соперников, найти и создать свободное пространство затрудняет действия последних, которые стремятся нейтрализовать атакующих, не нарушая при этом гармонии в обороне.

Успех действий в обороне зависит не только от правильной страховки и согласованных действий групп игроков. Во многом зависит он и от умения игроков индивидуально действовать против игрока, владеющего мячом и без него, т.е. оттого, насколько обороняющийся игрок правильно выбирает место по отношению к опекаемому в конкретной ситуации. Основой успешных действий в обороне является разумный выбор позиции.

3.4.2 Групповая тактика

Основным содержанием групповой тактики игры в обороне являются организованные действия игроков защиты против атакующих соперников.

Обороняющиеся помогают или готовы помочь каждому своему партнеру, единоборствующему с соперником. Четкому взаимодействию способствует умелый выбор места.

3.4.3 Командная тактика

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. Такие действия позволяют с успехом отражать атаки и выходить из состояния обороны с последующим переходом в наступление. В своей оборонительной части эти действия сводятся к быстрой концентрации сил в опасной зоне, к перегруппировке игроков защитных линий и надежной страховке.

Заключение

Обучение и тренировка футболистов должны строиться на основе взаимосвязанных принципов сознательности и активности, систематичности и постепенности, наглядности, доступности и индивидуализации.

Дидактические принципы не только взаимосвязаны, но еще и взаимообусловлены и в ходе учебно-тренировочной работы как бы дополняют друг друга. Например, сознательное и активное отношение футболистов к занятиям будет способствовать доступности изучаемого материала, прочности приобретаемых знаний, умений и навыков, а также обуславливать связь предыдущего материала с последующим, постепенный рост в занятиях.

С другой стороны, активность занимающихся будет лишь приносить плоды, когда она дополняется требованиями, вытекающими из принципов наглядности, доступности, индивидуализации, систематичности и постепенности.

Собственно, такая связь существует между каждым принципом. Так, не принимая во внимание принципы доступности и индивидуализации, трудно достигнуть рациональной последовательности в обучении и постепенное прогрессирующее физическое нагружение.

А, не учитывая принципы систематичности и постепенности, по существу немисливо раздвинуть границы доступности изучаемого материала.

Таким образом, успех в подготовке футболистов возможен лишь на основе единства принципов, при полном осуществлении каждого из них.

Список литературы

1. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: школа технического мастерства для молодых [Текст] / Х.Вайн.– М.: Terra-Спорт. Олимпия Пресс, 2016. – 245 с.
2. Губа, В.П.. Методология подготовки юных футболистов [Текст]: учебно-методическое пособие / В.П. Губа, А.Н. Стула. – М.: Спорт. Человек, 2015. –185 с.
3. Левченко, Е.С. Футбол [Текст]: учебно-методическое пособие / Е.С. Левченко. – СКФУ, 2014. –159 с.
4. Мелентьев, В.П. Футбольные финты, уловки, трюки [Текст]: самоучитель для футболиста / В.П. Мелентьев. – М.: Спорт, 2016. – 65 с.
5. Бланк, Д. IQ в футболе. [Текст]/ Д. Бланк. – М.: Издательство «Э», 2016. – 120 с.
6. Губа, В.П. Теория и методика футбола [Текст]/ В.П. Губа. – М.: Спорт, 2018. – 568 с.
7. Губа, В.П. Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов [Текст]/ В.П. Губа, А.А. Шамардин. – М.: Советский спорт, 2015. –163 с.
8. Лапшин, О.Б. Учим играть в футбол [Текст]/ О.Б. Лапшин. – М.: Человек, 2018. – 256 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1 Основы методики обучения игре в «футбол».....	4
1.1 Взаимосвязь всех видов подготовки.....	4
1.2 Обучение и тренировка	5
1.3 Методы организации и проведения занятий.....	6
1.4 Обучение элементам футбола	7
2 Техника игры.....	25
2.1 Общие понятия.....	25
2.2 Классификация техники.....	26
2.3 Техника передвижения.....	27
3 Тактика игры	30
3.1 Общие понятия и классификация тактики.....	30
3.2 Функции игроков	32
3.2.1 Вратарь	32
3.2.2 Игроки линии защиты.....	32
3.2.3 Игроки средней линии	33
3.2.4 Игроки линии нападения	33
3.3 Тактика нападения.....	33
3.3.1 Индивидуальная тактика	34
3.3.2 Групповая тактика	34
3.3.3 Командная тактика	34
3.4 Тактика защиты.....	34
3.4.1 Индивидуальная тактика	35
3.4.2 Групповая тактика	35
3.4.3 Командная тактика	35
Заключение.....	36
Список литературы.....	37

Ответственный за выпуск Е.Г. Козлова

Корректор Г.Н. Елисеева

Заказ № 158–Р. Тираж 50 экз. Подписано в печать 02.07.2019 г.

ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА 160555, г. Вологда, с. Молочное, ул. Емельянова, 1