



Иркутский региональный колледж
педагогического образования

ВОСПИТАНИЕ ТОЧНОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ



Суров Владимир Владимирович,
студент группы Ф 411
Руководитель СНО
преподаватель, к.п.н.
Кокорина Елена Владимировна

«Точность – самое главное для футболиста, но ей в тренировке уделяется внимания незаслуженно мало. Причина, по видимому, в том, что до настоящего времени не было теоретической основы и системы воспитания этого качества.»

В. Варюшин

Для тренировки такого удивительного качества как точность нам необходимо:

- Разметочные конусы
- Цветные маркеры
- Цветные манишки
- Мячи № 4, № 5
- И юные футболисты



МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ

1. Высокий уровень точности достигается за счет большого объема выполненной работы (большого количества повторений)
2. Воспитание точности требует использование упражнений, приближенных к условиям игры. Упражнения на воспитание точности вводятся во всех частях учебно-тренировочного занятия.
3. Подбор упражнений предполагает преимущественную направленность на повышение чувствительности мяча, совершенствования техники, воспитание физических возможностей, обеспечивающих точность.

УПРАЖНЕНИЕ №1

Это упражнение удобно использовать:

- в вводно-подготовительной части, как средство разминки
- в группах начальной подготовки, в основной части на занятиях по обучению дриблингу
- в учебно-тренировочных группах, в заключительной части занятия (на фоне утомления, для оценки техники дриблинга)

Упражнение выполняется во встречных колоннах 2*1. Ведение в шаге с вводом лимитирующих факторов: ограничение пространства ведения, ограничение количества касаний и изменение интенсивности выполнения упражнения.



УПРАЖНЕНИЕ №2

Это упражнение удобно использовать:

- в вводно-подготовительной части, как средство разминки
- для тренировки технической школы и игры в одно касание

Упражнение выполняется в парах. Игрок 1 набрасывает мяч Игроку 2 в область колена. Игрок 2 возвращает Игроку 1 мяч внутренней стороной стопы точно в руки в одно касание. В данном упражнении следует уделить особое внимание технике удара (мах производится за счет коленного сустава), готовности Игрока 2 к выполнению упражнения (колени чуть согнуты, переступание с ноги на ногу)



УПРАЖНЕНИЕ №3

Это упражнение удобно использовать:

- в основной части занятия, при тренировке вертикальных ударов
- при отработке технико-тактических взаимодействий, где требуется быстро и точно доставить мяч в заданную зону
- при тренировке специфической техники игры вратаря

От линии вратарской зоны, на расстоянии 25-40 метров, размечается квадрат площадью 5 кв. м. (игровая зона) Удары наносятся от линии вратарской зоны. Задача бьющего игрока попадать в квадрат без касания мяча земли в не пределах квадрата. Данное упражнение усложняется изменением размеров игровой зоны, перемещением игровой зоны и внедрением пассивного или активного противника.



УПРАЖНЕНИЕ №4

Это упражнение удобно использовать:

- для тренировки техники и точности ударов по воротам

Футбольные ворота размечаются на 4 зоны при помощи разметочных конусов (нижние углы) и цветных манишек (верхние углы). Удары в заданную зону наносятся с 11-метровой отметки по команде тренера или по команде вратаря. В данном упражнении следует уделить особое внимание таким техническим фазам, как замах, удар и проводка, и положению голеностопа.



УПРАЖНЕНИЕ №5

Это упражнение удобно использовать:

- для воспитания точности в игровых условиях

Упражнение основывается на технико-тактическом взаимодействии игроков полузащиты.

Воспитание точности в данном упражнении базируется на четком и строгом выполнении

условий упражнения: движения к мячу принимающего игрока, приеме с переводом и

передачи на дальнюю ногу. Для совершенствования точности вводятся следующие условия:

коридор для приема с переводом (обозначается маркерами) и коридор для передачи

(обозначается маркерами).



Выше представленные упражнения являются лишь элементарной моделью, требующей индивидуальной доработки с учетом условий и материальной базы спортивной школы. Модели упражнений так же помогут творчески работающему тренеру разнообразить свой тренировочный процесс и улучшить качество своей работы.