



# ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИОННАЯ РАБОТА СЛУШАТЕЛЯ КУРСОВ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**Нисафутдинов Рустам Радисович**

НА ТЕМУ: «Комплекс упражнений для обучения юных футболистов 7-8 лет техническим приемам ведения мяча»

*Научный руководитель:*

*Д.б.н., доцент*

*Коновалов Игорь Евгеньевич*

# Актуальность

- **Цель исследования**

Разработка комплекса упражнений для обучения юных футболистов 7-8 лет техническим приемам ведения мяча.

- **Задачи исследования**

Изучить теоретические основы техники ведения мяча в футболе

Разработать практические упражнения, которые помогут тренеру обучить футболистов качественно ведению мяча.

# Теоретические основы техники ведения мяча

## Ведение мяча ногой.

Это основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами. Так как детали техники бега и ударов по мячу ногой различными способами были рассмотрены выше, подробно остановимся на особенностях ведения мяча.

С помощью ведения мяча выполняются всевозможные перемещения игроков. При этом мяч находится под их постоянным контролем. При ведении используется бег (иногда ходьба) и производятся в различной последовательности и разном ритме удары по мячу ногой и головой.



# Теоретические основы техники ведения мяча

**При обучении технике ведения мяча применяются следующие способы:**

- внешней частью подъёма;
- средней частью подъёма;
- внутренней частью подъёма;
- внутренней стороной стопы.

**Обучение технике ведения мяча включает в себя три основные формы:**

- ведение во время быстрого бега с малым числом касаний мяча (скоростное ведение);
- ведение мяча с касанием на каждый шаг (ведения «в шаге»);
- ведение мяча с изменением направления.



# Теоретические основы техники ведения мяча

**С целью качественного овладения таким техническим приемом, как ведение мяча, необходимо использовать следующие методические рекомендации:**

1. Ведение осуществляется путем не сильных, последовательных толчков мяча ненапряженной стопой.
2. В момент соприкосновения ноги с мячом взгляд игрока направлен на мяч, за ситуацией на поле он следит периферическим зрением. Между двумя прикосновениями ноги к мячу взгляд игрока на мгновение переключается (для оценки обстановки) на поле, в этот момент периферическое зрение его сосредотачивается на мяче.
3. В тех случаях, когда рядом находится соперник, мяч нельзя отпускать от себя дальше 2 м, если же нужно быстро преодолеть значительное расстояние, то мяч отпускают от себя на 6-10 м.
4. Ведут мяч дальней от соперника ногой, закрывая подступы к мячу туловищем и опорной ногой.
5. Ведение следует применять только в тех случаях, когда нет возможности использовать передачу.

# Практические упражнения

## ИГРА «ДОГОНЯЛКИ»

### ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 10-12 игроков вдоль окружности центрального круга. У каждого игрока мяч.
- По сигналу тренера все начинают ведение мяча ногой в одном направлении и стараются догнать игрока, ведущего впереди мяча.
- Догнавший соперника игрок меняется местами с осаленным и продолжает игру на одну позицию впереди.
- Применяются различные способы ведения в каждой серии игры, например:
  - внешней стороной правой стопы по часовой стрелке;
  - внешней стороной левой стопы против часовой стрелки;
  - внутренней стороной правой стопы против часовой стрелки;
  - внутренней стороной левой стопы по часовой стрелке;
  - серединой подъема правой стопы против часовой стрелки;
  - серединой подъема левой стопы по часовой стрелке и т.п.

### ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ:

до появления явных признаков утомления у игроков

**НО НЕ БОЛЕЕ 2 мин**

### КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ:

в зависимости от количества применяемых способов

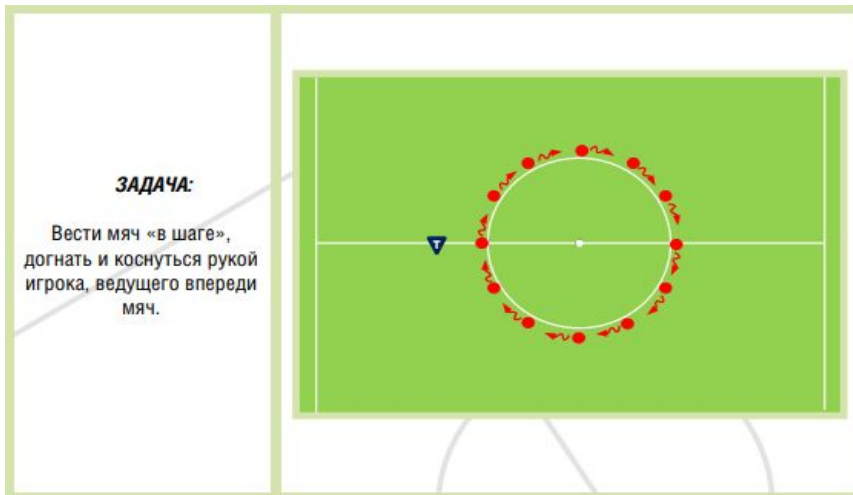
ведения мяча

**НО НЕ МЕНЕЕ 6 серий**

### ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

До полного восстановления

**НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин**



# Практические упражнения

## ИГРА «МИННОЕ ПОЛЕ» С ВЕДЕНИЕМ МЯЧА

### ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 10-12 игроков внутри центрального круга – «минного поля». У каждого игрока мяч.
- По сигналу тренера игроки начинают ведение мяча ногой. Во время ведения нужно избегать касаний своего мяча о мячи («мины») других игроков и не выходить за пределы круга.
- Применяются различные способы ведения в каждой серии игры, например:
  - внешней стороной правой стопы, левой стопы;
  - внутренней стороной правой стопы, левой стопы;
  - серединой подъема правой стопы, левой стопы;
  - серединой подъема левой стопы по часовой стрелке и т.п.
- Игра в форме соревнования. Победителем считается игрок, допустивший наименьшее количество ошибок.

### ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ:

до появления явных признаков утомления у игроков

**НО НЕ БОЛЕЕ 2 мин**

### КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ:

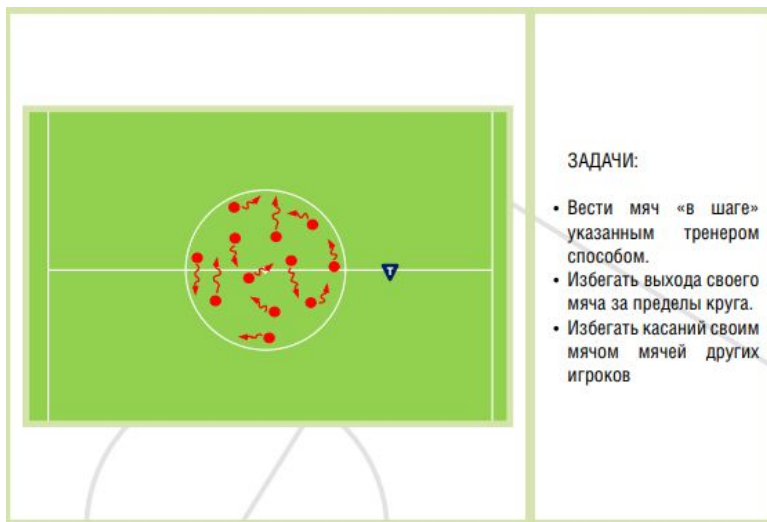
в зависимости от количества применяемых способов ведения мяча

**НО НЕ МЕНЕЕ 6 серий**

### ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

До полного восстановления

**НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин**





# Практические упражнения

## ИГРА «ОХОТНИКИ»

### ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 10-12 игроков на поле. 2-3 водящих без мячей. У остальных игроков по мячу. Все игроки ведут мяч ногой от одной лицевой линии к другой.
- Тот, кого рукой осалит водящие, остаются на поле и наступают подошвой на мяч. Их могут «освободить» другие игроки с мячом, коснувшись своим мячом мяча осаленного.
- Водящие стремятся осалить и «запереть в домики» всех игроков.
- После каждой серии игры по команде тренера меняется пара/тройка водящих.
- Размер поля для игры – 10-15 x 30x40 м (в зависимости от количества игроков).

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ:**  
до появления явных признаков утомления у игроков  
**НО НЕ БОЛЕЕ 2 мин**

**КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ:**  
в зависимости от количества применяемых способов  
ведения мяча  
**НО НЕ МЕНЕЕ 6 серий**

**ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:**  
До полного восстановления  
**НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин**





# Заключение

1. Техника ведения мяча является важной составляющей двигательной и соревновательной деятельности футболистов. Посредством ведения игрок, контролируя мяч, может обыграть соперника, выйти на свободное место на футбольном поле, с целью нанесения удара по воротам или выполнить передачу партнерам. Ведение мяча как технический прием позволяет раскрыться индивидуальным способностям футболиста, проявляющимся в технике владения мячом и в понимании самой сути игры.
2. При формировании двигательных навыков у футболистов необходимо учитывать их возрастные и физиологические особенности. Возраст 7-8 лет наиболее благоприятен для формирования у детей координационных способностей, что особенно важно в двигательной деятельности футболистов при ведении мяча.
3. Разработанный нами комплекс упражнений обучения технике ведения мяча показала свою эффективность.
4. Рекомендуется  
Поддерживать положительный эмоциональный фон во время всего тренировочного занятия – проводить обучение на позитиве  
Выделить по мячу каждому игроку при выполнении упражнений на ведение или контроль мяча  
Главные принципы общения с детьми: «соучаствовать», «сотрудничать», «помогать», «не критиковать»



# ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИОННАЯ РАБОТА СЛУШАТЕЛЯ КУРСОВ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**Нисафутдинов Рустам Радисович**

НА ТЕМУ: «Комплекс упражнений для обучения юных футболистов 7-8 лет техническим приемам ведения мяча»

*Научный руководитель:*

*Д.б.н., доцент*

*Коновалов Игорь Евгеньевич*