



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

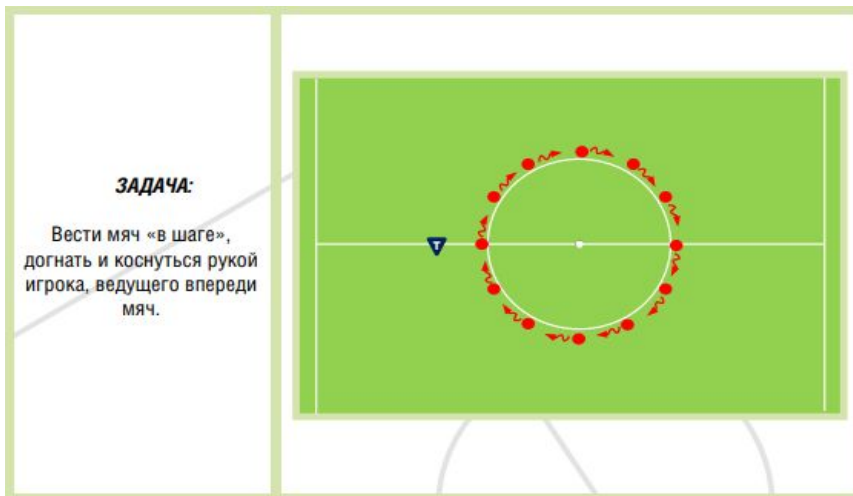
ведения мяча

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:

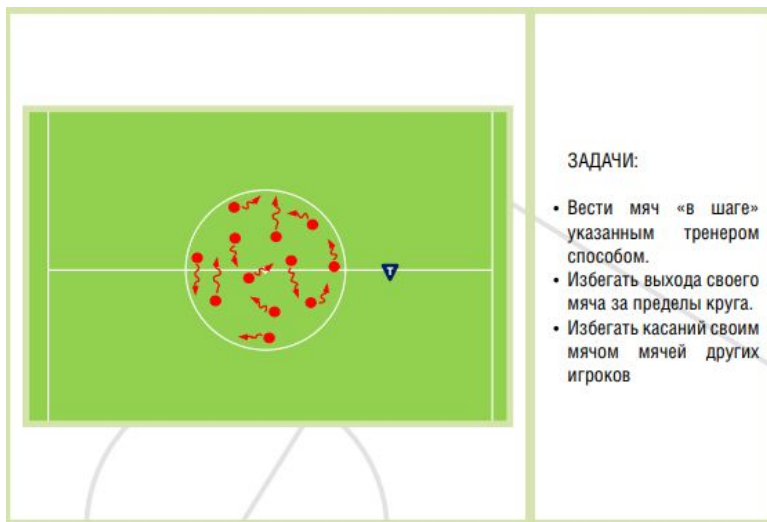
в зависимости от количества применяемых способов ведения мяча

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