

Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
«Детско-юношеская спортивная школа  
Волоконовского района Белгородской области»

# ДОКЛАД

## *Совершенствование технической подготовки футболистов*

Подготовил  
тренер-преподаватель  
отделения футбола:  
Данилов В.И.

п. Пятницкое  
2012 г.

## Задачи, средства и методы

На всех этапах многолетней тренировки идет непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования в ней. Техническая подготовка - это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техникой игры.

Основными задачами технической подготовки являются:

прочное освоение всего многообразия рациональной техники;  
обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приемы, способы, разновидности;  
эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения. В процессе соревновательно деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры) совершенствуется вся совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствоваться в отдельных элементах техники, в выполнении их Вариантов, различных связок и т.д.

Быстрому и правильному освоению изучаемого приема способствуют подводящие упражнения.

Эффективность средств технической подготовки футболистов во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Непосредственное формирование двигательных умений и навыков связано с комплексным применением средств и методов обучения. Однако конкретный выбор тех или иных средств и методов технической подготовки, их соотношение, последовательность, преимущественное использование зависят от целевых установок многолетней тренировки, задач этапов подготовки, возрастных особенностей и уровня подготовленности футболистов, условий обучения, сложности структуры изучаемых технических приемов и других факторов.

Поскольку техника футбола представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом и передвижения, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс, для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеет

систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике.

Оптимизация обучения во многом определяется принципом доступности, и не сводится только к использованию методических подходов “от простого сложному” и “от легкого к трудному”. Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что вначале надо освоить основные приемы и способы ведения игры. И наконец, новые двигательные навыки быстрее формируются на базе ранее освоенных. Поэтому следует использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов.

Таким образом, при определении оптимальной последовательности нужно возможности учитывать все названные здесь обстоятельства, а не руководствоваться каким-либо одним.

В процессе ознакомления с различными техническими приемами и разучивания их используют в основном фронтальную последовательность. Для каждого этапа многолетней тренировки юных футболистов обуславливают их целевой направленностью.

**На этапе начальной подготовки** главной задачей является ознакомление начинающих футболистов с основными техническими приемами. Успешное решение этой задачи способствует формированию у занимающихся стойкого интереса к футболу.

Обучение на данном этапе начинают с изучения техники передвижения: основных приемов бега, остановок, поворотов и прыжков. Параллельно юные футболисты знакомятся с приемами техники владения мячом и с основными способами их выполнения:

ударами по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема);

остановками мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром), ведением мяча (средней и внешней частью подъема);

обманными движениями “уходом”;

отбором мяча (отбиванием ногой в выпаде);

вбрасыванием мяча из-за боковой (с места).

В зависимости от уровня предварительной подготовки юных футболистов темпов обучения круг изучаемых приемов может быть расширен.

Безусловно, прогресс в технической подготовке немаловажен без закрепления начале обучения основ техники, так называемой школы техники. Для этого используют упражнения с некоторым варьированием усилий и скорости выполнения (без достижения максимальных величин). Все повторения над выполнять с определенным целевым заданием.

**Этап специализации** связан с освоением всего многообразия современной техники. Юные футболисты более углубленно разучивают технические приемы, с которыми знакомились на предыдущем этапе, и приступают к изучению остальных приемов. Вратари изучают основные приемы техники ловлю, отбивание и броски мяча. В процессе закрепления и совершенствования вырабатываются прочие навыки выполнения всех технических действий и формируются умения комплексно и эффективно применять эти навыки в условиях игры.

По мере усвоения технических приемов занимающиеся совершенствуются в прямых и резаных ударах разными способами по мячам, летящим с различной траекторией и в разных направлениях;

остановках мяча с переводами;

ведении мяча разными способами;

обманных движениях и их сочетаниях;

отборе мяча в выпаде и в подкате;

вбрасывании мяча на дальность.

Вратари совершенствуются в ловле, отбивании и переводах мяча разными способами: без падения, в падении, в прыжке.

В конце этапа специализации (в отдельных случаях несколько раньше или позже) за футболистами обычно закрепляют игровые амплуа. Поэтому к совершенствованию приемов техники необходимо подходить дифференцированно и индивидуально.

Юные футболисты выполняют технические приемы владения мячом далеко не всегда стандартно: одни - за счет быстроты, другие - за счет ловкости, третьи - за счет силы. Задача индивидуализации в подготовке состоит в том, чтобы правильно оценить достоинства и недостатки в технике, увидеть перспективу юного спортсмена, помочь ему развить сильные и подтянуть до необходимого уровня слабые стороны техники.

Современный футбол предъявляет повышенные требования к скорости выполнения технических приемов, к динамичности усилий при высокой точности исполнения. Эти важные задачи (совершенствование двигательной структуры, развитие силы и быстродействия, воспитание меткости) необходимо решать параллельно, поскольку одновременный акцент на разных сторонах двигательного навыка дает больший эффект, чем акцент на каждой из этих сторон в отдельности.

**Этап спортивного совершенствования** характеризуется дальнейшей углубленной отработкой технических приемов, доведением технических навыков до высшей степени автоматизма и адаптацией футболистов к экстремальным условиям игры. Занятия все больше носят тренировочный

**Этап специализации** связан с освоением всего многообразия современной техники. Юные футболисты более углубленно разучивают технические приемы, с которыми знакомились на предыдущем этапе, и приступают к изучению остальных приемов. Вратари изучают основные приемы техники ловлю, отбивание и броски мяча. В процессе закрепления и совершенствования вырабатываются прочие навыки выполнения всех технических действий и формируются умения комплексно и эффективно применять эти навыки в условиях игры.

По мере усвоения технических приемов занимающиеся совершенствуются прямыми и резаными ударами разными способами по мячам, летящим с различной траекторией и в разных направлениях;

остановках мяча с переводами;

ведении мяча разными способами;

обманных движениях и их сочетаниях;

отборе мяча в выпаде и в подкате;

вбрасывании мяча на дальность.

Вратари совершенствуются в ловле, отбивании и переводах мяча разными способами: без падения, в падении, в прыжке.

В конце этапа специализации (в отдельных случаях несколько раньше или позже) за футболистами обычно закрепляют игровые амплуа. Поэтому к совершенствованию приемов техники необходимо подходить дифференцированно и индивидуально.

Юные футболисты выполняют технические приемы владения мячом далеко не всегда стандартно: одни - за счет быстроты, другие - за счет ловкости, третьи - за счет силы. Задача индивидуализации в подготовке состоит в том чтобы правильно оценить достоинства и недостатки в технике, увидеть перспективу юного спортсмена, помочь ему развить сильные и подтянуть необходимого уровня слабые стороны техники.

Современный футбол предъявляет повышенные требования к скорости выполнения технических приемов, к динамичности усилий при высокой точности исполнения. Эти важные задачи (совершенствование двигательной структуры, развитие силы и быстродействия, воспитание меткости) необходимо решать параллельно, поскольку одновременный акцент на разных сторонах двигательного навыка дает больший эффект, чем акцент на каждой из этих сторон в отдельности.

**Этап спортивного совершенствования** характеризуется дальнейшей углубленной отработкой технических приемов, доведением технических навыков до высшей степени автоматизма и адаптацией футболистов к экстремальным условиям игры. Занятия все больше носят тренировочный

характер и строятся в полном соответствии с условиями и режимом соревновательной деятельности.

На данном этапе до 30% времени отводится на индивидуальную тренировочную работу. Причем занимающиеся не только осваивают отстающие элементы техники, но и совершенствуют наиболее эффективно выполняемые приемы.

Вследствие увеличения общего объема применяемых средств тренировки все большее значение получает использование одного упражнения для решения нескольких задач с учетом сопряженных воздействий. Подбирая специальные упражнения с мячом с различной величиной и направленности Нагрузки, можно совершенствовать технические навыки, повышать тактическое мастерство и целенаправленно развивать физические качества. Более подробно методика совершенствования в технике рассматривается в главе “Система подготовки футболистов высокой квалификации”.

Процесс обучения и совершенствования в различных элементах техники имеет специфические особенности.

## **Обучение технике передвижения**

Освоение техники передвижения начинают с первых занятий, а дальнейшее совершенствование происходит на протяжении всех этапов подготовки. После обучения отдельным приемам и способам отработывают всевозможные их сочетания, соответствующие игровой деятельности. Упражнения по технике передвижения систематически включаются в подготовительную часть урока, а при постановке специальной задачи по обучению или совершенствованию - и в основную.

Важно также иметь в виду, что процесс обучения и совершенствования в технике передвижения тесно взаимосвязан с воспитанием таких двигательных качеств, как быстрота, ловкость, прыгучесть и скоростная выносливость. Поэтому крайне важно строгое соблюдение методических рекомендаций по развитию этих качеств.

При обучении технике передвижения используют многие методически апробированные и достаточно известные средства общей и специальной физической подготовки (преимущественно из легкой атлетики, спортивных подвижных игр).

## **Обучение технике полевого игрока**

*Обучение ударам.* С ударов начинается овладение действиями с мячом. Начинать обучение целесообразно с ударов внутренней стороной стопы (передачи мяча партнеру) и внутренней частью подъема (удары в цель) по неподвижному мячу.

При становлении “школы” ударов по мячу ногой особое внимание следует обратить на выполнение последнего шага разбега и постановку опорной ноги. Акцент на увеличенном последнем шаге (он превышает остальные на 30-50%) позволяет избавиться от существенного недостатка в технике начинающих футболистов: преждевременного (без замаха) проявления ударных усилий. Активный толчок при увеличенном последнем шаге вызывает значительный замах ударной ноги до момента постановки опорной и дает возможность использования сил реактивности. Постановка опорной ноги на одном уровне с мячом во многом определяет точность удара. Для исправления ошибок в структуре удара можно использовать специальную разметку разбега и постановки опорной ноги.

Освоение техники ударов начинают ведущей (сильной) ногой с попытками выполнить удар другой ногой. Обучение ударам по мячу не ведущей ногой происходит преимущественно на этапе специализации, в возрасте 12-14 лет.

Главная цель при обучении и совершенствовании в ударах – достижение максимально возможной результативности ударов по воротам и точности передач. При этом нужно иметь в виду, что причины недостаточной меткости различны, поэтому сначала определяют то, что мешает, а затем подбирают средства для устранения недостатков.

Совершенствование меткости ударов проводится в вариативных условиях использованием “контрастных” и “сближающихся” заданий. Нельзя забывать и о совершенствовании устойчивости меткости к сбивающим факторам: психологическим, физическим, климатическим и т.д.

Крайне важно на этапе начального обучения знакомить занимающихся с ударами по мячу головой, преимущественно с ударом средней частью лба.

При обучении ударам головой важно помнить, что удар целесообразно наносить в момент, когда туловище и голова проходят фронтальную плоскость (а в прыжке - в момент достижения наивысшей точки взлета).

Футболистов 8-10 лет обучают ударам, используя облегченные мячи.

*Обучение остановкам.* Изучают остановки обычно одновременно с ударам. Вначале осваивают остановки катящегося и летящего мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Затем приступают к изучению остановок прыгающих и летящих мячей бедром, грудью, средней частью подъема.

В современном футболе все реже пользуются полной остановкой, которая замедляет темп игры. Теряются не только время, но и неожиданность, а частота и практическая целесообразность предполагаемых действий. Характер игры ее динамика требуют от игроков, чтобы они еще до приема (остановки) мяча