

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа по футболу»

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ПО ФУТБОЛУ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-10 ЛЕТ**

Автор:

Старший тренер-преподаватель
МБУДО «ДЮСШ по футболу»
Храпов Д.Н.

г. Кировск
2019 год

В XXI веке многие родители столкнулись с проблемой физического развития и воспитания ребенка. Дети часами проводят время перед телевизорами и мониторами компьютера, сутками пропадают в компьютерных клубах, прогуливая школу. Все это и многое другое отрицательно влияет на развитие ребенка как человека, как личности... На сегодняшний день существует большое количество развивающих центров, таких как дошкольное развитие ребенка, тэхвандо, бокс, борьба и много другое, но большинство из перечисленных заведений, являются узконаправленными и сосредоточенными только на то, чтобы развивать ребенка с определенной стороны. Занятие детей в коллективных видах спорта, заставляет их развиваться разносторонне, коллективно решая задачи. Ребенок, не задумываясь, развивает координацию движения, коллективное мышление, периферическое зрение, формирует дисциплину и ответственность, а так же воспитывает спортивный дух.

Цели и задачи:

- Пропаганда здорового образа жизни с малых лет;
- Развитие ребенка (с различных сторон);
- Популяризация игры миллионов – футбол!



ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ИГРОКОВ

Дети взрослеют каждый по-своему, в зависимости от того, как развиваются их умственные, физические и психологические способности. Главное – выделить его индивидуальные особенности. Дети приходят в спорт в возрасте 6, 7, 8, 9 лет и похожи они только тем, что у них примерно один возраст. В возрасте от 6 до 9 лет дети либо набирают мышечную массу, либо идут в рост, но никогда не происходит и то, и другое одновременно. Причем физический аспект – всего лишь одно из различий в процессе их роста, так как тело ребенка растет и меняется вместе с ростом мыслительных способностей и психологии. Некоторые шестилетки приходят с очень серьезным отношением к спорту, в то время как другие настолько легкомысленны, что полет бабочки или самолета могут полностью захватить их внимание. И надо принимать его таким, каков он есть. Так как мы будем обсуждать коллективные виды спорта, то социальное окружение наших детей – тоже один из аспектов, которые мы должны принимать во внимание. Таким образом, личность игрока, пришедшего к нам, разнообразна и многогранна.



ОСОБЕННОСТИ ШЕСТИЛЕТНИХ ДЕТЕЙ

- Короткий период внимания;
- Ориентированность на себя (я, мне, мой);
- Постоянное движение;
- Психологически легко ранимы;
- Небольшое или полное невнимание к тому, что делает команда;
- Физически и психологически развитие мальчиков и девочек почти одинаково;
- Связь между движениями глаз и ног или глаз и рук крайне примитивна;
- Любят прыгать и бегать;
- Предпочитают большие мягкие мячи, либонадувные;
- Хватательные движения не развиты;
- Хорошо держат равновесие;
- Не могут распределять свои силы (быстро выдыхаются). Имеется в виду, что во время игры дети этого возраста бегают, пока не выдохнутся полностью, останавливаются, чтобы передохнуть, и возобновляют бег в том же бешеном темпе.



ОСОБЕННОСТИ ВОСЬМИЛЕТНИХ ДЕТЕЙ

- Период внимания выше, чем у шестилеток, но все еще неширок;
- Более склонны к деятельности в группе;
- По-прежнему в движении;
- По-прежнему очень ранимы (нелюбовь к личным неудачам перед лицом ровесников);
- Начало развития координации движений (большинство к этому времени могут кататься на двухколесном велосипеде);
- Все еще бегают, прыгают, лазают и кувыркаются;
- Больше тяготеют к настоящим мячам, копируя взрослых (начинают цениться спортивные герои);
- Все еще не могут беречь силы (выдыхаются).



ОСОБЕННОСТИ ДЕСЯТИЛЕТНИХ ДЕТЕЙ

- Удлиняется период устойчивого внимания;
- Намного больше ориентированы на командные интересы;
- Все еще в движении, но не так увлечены. Остановятся, чтобы выслушать короткое объяснение ;
- Психологически не так ранимы;
- Общие и мелкие моторные умения становятся намного совершеннее;
- Предпочитают командные мячи и инвентарь;
- Чувство меры более развито (сначала думают, потом делают)



ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОК

ВРЕМЯ ТЕНИРОВОК И ИХ КОЛИЧЕСТВО НА НЕДЕЛЕ

6 лет – 45 минут каждая тренировка, плюс одна игра в неделю.

8 лет – 2 академических часа каждая тренировка, плюс одна игра в неделю.

10 лет – 3 академических часа каждая тренировка, плюс одна игра в неделю.

Обратите внимание на то, что имеются в виду организованные тренировки и игры, но игроки должны поощряться, делать гораздо больше самостоятельно.

УПРАЖНЕНИЯ

6 лет – побольше коротких по времени.

8 лет – побольше коротких по времени.

10 лет – упражнений меньше, но их длительность во времени увеличивается Главное помнить - дети приходят играть в футбол!

ЕСТЕСТВЕННЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ТРЕНИРОВКИ

Ободряйте, поощряйте, стимулируйте много коротких вводных пауз, очень мало объяснений, короткие демонстрации приемов, игрок как можно больше во всем участвует сам. У каждого игрока должен быть мяч, в упражнениях должно быть меньше простоев.

НЕСКОЛЬКО АБСОЛЮТНЫХ ИСТИН:

- **Постарайтесь сами получить удовольствие(тренер)**
- **Тренировка, хотя и удовольствие по природе, должна иметь четкую направленность;**
- **Ошибки игрока – прогнозируемое событие;**
- **Критика, угрозы, обвинения, ругань, унижения, насмешки, любимчики – ни один из этих методов неприменим.**

Обратить внимание на специфические особенности при проведении тренировки:

1. Дети действительно хотят получать удовольствие от игры.
2. Удовольствие от игры они получают прикасаясь к мячу.
3. Организуйте тренировки, которые при минимуме объяснений дают максимум возможностей прикоснуться к мячу.
4. Короткие по времени тренировки намного полезнее, чем длинные, растянутые. Тренировка подольше, совсем не значит лучше. Это может слишком быстро надоесть.
5. Игры маленькими командами (группами) лучшее средство времяпровождения.
6. Делайте все как можно проще. Ни какой тактики!!! Дети еще не настолько созрели умственно, чтобы представить себе ситуацию и осуществить ее.
7. Подчеркивайте положительное. Обязательно остановите тренировку, чтобы объяснить трудные моменты. Без колебаний останавливайте тренировку, чтобы похвалить особенно хорошее исполнение ситуации в игре.
8. Старайтесь поучаствовать в тренировках сами.
9. Создавайте ситуации, в которых дети должны, во что бы то ни стало, думать. Создавайте ситуацию, отойдите в сторону и наблюдайте. Пусть выберут, что им делать.
10. Станьте другом для ребенка, говорите с ним на его языке.

Футбол – это игра личностей, и наша тренировка должна дать личности как можно больше возможностей как играть, так и думать. Не надо делать из них роботов, дайте им творить.



Дети в возрасте от 6 до 10 лет не могут рассматриваться как мини-профессионалы. Мы можем не дожидаться, что они приобретут новые навыки тем путем, каким мы хотели бы. Учеба должна захватить и увлечь детей. Надо обратить большое внимание на их физиологические особенности и на то, что период устойчивого внимания у них очень короткий. Активные упражнения должны быть короткими, разнообразными, со множеством небольших передышек. На ранней ступени развития мы должны заняться улучшением основных двигательных навыков .

Наша задача – использовать все свое воображение для создания серии забавных и увлекательных упражнений, связанных с футболом. Чтобы удержать стойкий интерес Ваших воспитанников к игре, чтобы они приходили к Вам снова и снова, нужно использовать игровую обстановку во время тренировок. Подумайте об играх, которые нравились Вам в детстве. Чтобы добиться успеха с этой возрастной группой, Вы должны разбудить ребенка в себе. Не надо ставить много задач в упражнении. В зависимости от возраста и умения воспитанников, регулируйте уровень сложности упражнения – от простого к сложному.



Подготовка к тренировке, тренировка, обязанности тренера:

До начала занятия тренер обязан знать направленность тренировки, примерное количество игроков, подготовить площадку, инвентарь и мячи. Тренировка должна состоять из:

- Разминочная часть
- Обучающая часть
- Игровая часть
- Заминочная часть

Разминка

В разминке упражнения включают в себя веселые моменты, двигательную активность, направлены на координацию движений, развитие силы и решимости действовать, а значит на выработку умения играть в футбол. Здесь наиболее актуальны пятнашки:

«Волк и лиса»: выбирается один водящий «Волк», остальным крепятся сзади хвостик из манишки

«Лиса» Задача Волка за определенный промежуток времени выхватить хвостик у Лиса. Побеждает тот Волк, который наберет наибольшее количество хвостиков.

«Полицейский и мафия»: выбираем «Полицейского», который должен засалить «Бандита». Но мафия может спасать друг друга, для этого нужно проползти между ног у засаленного «Бандита». Задача поймать всю мафию. Можно тоже самое делать с мячом.

Так же в разминке можно ознакомить с техникой

передвижения: беговые упражнения.

1. Бег приставным шагом правым и левым боком вперед.
2. Бег с высоким подниманием бедра
3. Семенящий бег
4. «Олений бег»
5. Бег с захлестыванием голени.
6. Бег на прямых ногах с закидыванием

пяток Старты из статических

исходных положений:

1. Старт из положения, сидя, полу приседая ,лёжа.
2. Старт из положения «упорруками»
3. Старт из положения «спинойвперёд»
4. Старт из высокой или низкой стартовойстойки.

Но не стоит слишком много уделять этому времени 10-15 минут.

Обучающая часть

Обучающую часть можно разделить на 4

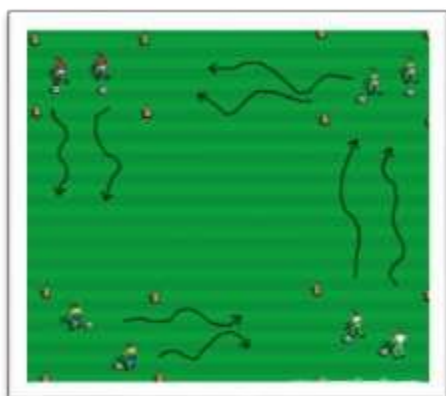
блока:

- 1 – Ведение
- 2 –Прием+Передача
- 3 –Удар
- 4 –Финты

На начальном уровне подготовки, исходя из возрастных особенностей (5-7 лет) нужно уделять внимание«чувству мяча», контролю мяча, дриблингу. Можно использовать упражнения из«Корвера» (перепас между ног, перекладывание мяча с внутренней на внешнюю сторону стопы, перекат мяча подошвой стопы с ноги на другую ногу и тд).

ДРИБЛИНГ (ведение мяча) Игрокам следует показать, что ведение мяча требует использования всех частей стопы – внутренней, наружной, подъема, пятки, носка, - а затем поставить их в ситуации, в которых им разрешается экспериментировать, не бойтесь обманных финтов в юном возрасте. Игроков нужно включать в дриблинговые упражнения, которые вынуждают их менять скорость, направление, а при ударе по мячу сохранять равновесие.

«Светофор»: футболисты делают ведение, а тренер в это время называет или показывает зеленый или красный цвет. Красный – остановить мяч (какой частью тела обговаривается заранее), зеленый – ведение.



а) Футболисты двигаются в своем квадрате. По команде тренера перебегают в другой квадрат в заранее обговоренном направлении.

Б) 4 маленьких квадрата (разного цвета). Футболисты двигаются в центре, тренер говорит цвет квадрата куда должны завести свой мяч.

В) Возможны свои варианты.



В центре находится водящий, он движется только в своем коридоре. Задача игроков перевести мяч на другую сторону. У кого выбили тот помогает водящему. Для упрощения задачи, водящие ползают как «крабики»



Ведение в различных направлениях (для поддержания интереса в концовке забить гол)



«Минное поле» - провести мяч, не задев ни одной мины и забить гол.



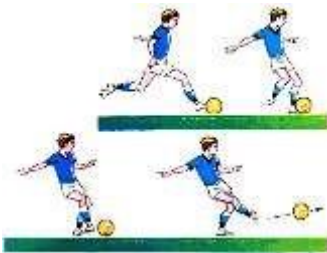
Тренер называет цвет, игроки этого цвета должны перебежать с мячом на другую сторону. Водящий выбивает мяч только в пределах квадрата.



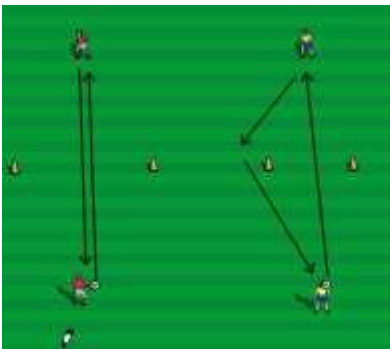
Задача игрока с мячом по кратчайшему пути обвести фишки (не заходя в квадрат) и забить гол. Задача игрока без мяча оббежать стойку и не дать забить гол.

Прием + Передача

В связи с физиологическими особенностями детей в раннем возрасте 5 - 7 лет нужно ознакомить с этим элементом техники, но ждать многого не стоит. Игроки неохотно делятся мячом с партнером, хотят проявить себя как в глазах тренера так и в глазах родителей. Поэтому в начальной стадии лучше поработать над качеством приема и передачи, чем ждать что они при первой возможности будут отдавать пас, играть в «стенку» и тд. Тренер должен наглядно объяснить как ставится опорная нога, как правильно развернуть голеностоп бьющей ноги.

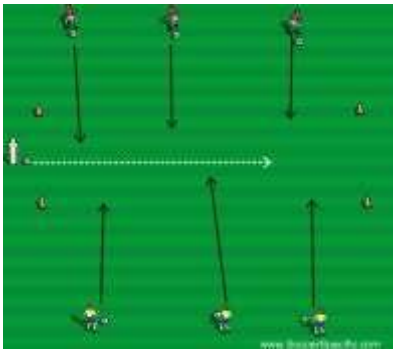


В парах: один из игроков руками катит мяч партнеру, тот принимает мяч и вторым касанием возвращает мяч (потом меняются местами)



А) Сбить конус партнера

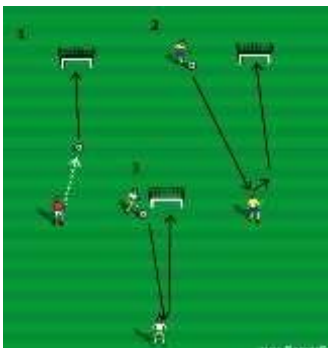
Б) Играют 2 команды. Нужно доставить мяч на базу (партнеру внутри квадрата) и встать на его место. Каждый точный пас – 1 очко.



**Играют 2 команды. Тренер в коридоре катит мяч.
Задача игроков своим мячом подбить мяч тренера. За
каждое попадание 1 очко.**

Удар

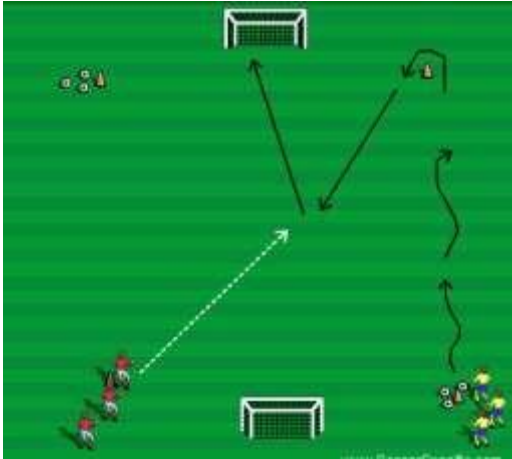
По своей природе дети любят забивать голы и бить по воротам, поэтому технике удара нужно уделять больше времени. Здесь нужно сделать акцент на мяч. Лучше это облегченный мяч №3 или №4. Начинать лучше с простого: игрок кидает мяч с рук вперед и прямым подъемом бьет в сетку. Здесь тренер так же наглядно должен показать как правильно надо подойти к мячу и как работает бьющая нога (опорная нога становится на одной линии с мячом, бьющая нога – оттянуть голеностоп и серединой подъема попасть в центр мяча)



- 1) Удар сместа
- 2) Удар слепоприема
- 3) Удар в касание



Игроки делают ведение навстречу, оставляют мяч и бьют по мячу партнера.



Игрок ведет мяч, делает передачу партнеру и тот бьёт по воротам.

Финты

Это техничные движения с мячом в результате которых вводят в заблуждение противника, обманное движение футболиста с мячом или без него. Самое главное во владении такими финтами - это умение всегда контролировать мяч, как левой, так и правой ногой и посылать его по нужной для себя траектории с возможностью тут же перехватить. Чтобы научиться делать финты необходимо большое количество многочасовых тренировок. Не стоит сразу изучать большое количество финтов, выберите для себя 2-4 финта, а в остальном дайте ребятам по

экспериментировать.

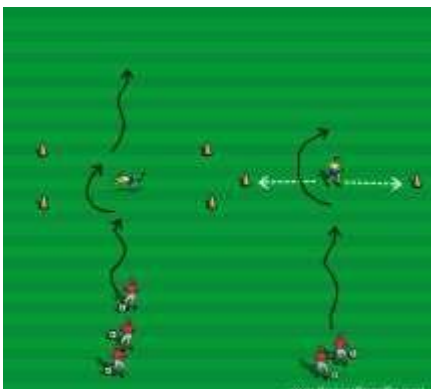


а) Обучение финтам в

коридоре

б) Обыгрыв фишки

в) Одновременно двигаются к центру и обыгрывают фишку



а) Обыграть

«кратика» б)

Обыграть защитника



Красный и желтый игроки делают ведение и оставляют мяч в центре. Желтый бьет по воротам, а красный идет в обыгрыш желтого, как только он пробил по воротам.

В помощь несколько веселых игр:

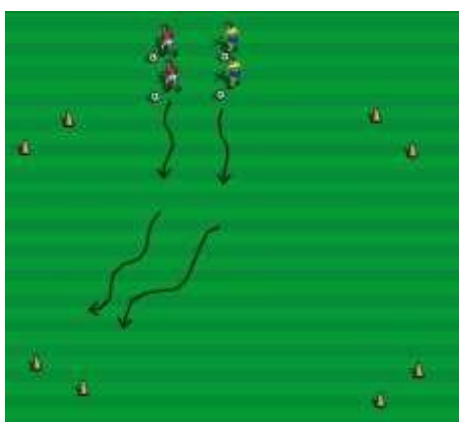


По команде тренера игроки собирают мячи к себе в домик. Выигрывает тот, кто соберет 3 мяча.

Правила: брать можно только один мяч, можно красть мяч из домика соперника, отнимать и защищать свои мячи нельзя. В игре использовать 7 мячей.

А) мяч в руках Б) мяч

в ногах



В каждом углу поля разные цветом воротики. Игроки одновременно начинают движение к центру, тренер говорит цвет ворот куда должны игроки завести мяч. Побеждает тот, кто первый заведет мяч в ворота.

Повтори и запомни:

1. Играй честно, по правилам.
2. Поддерживай игроков своей команды.
3. Не унижай соперников.
5. Отстаивай свои права не кулаками и криком, а спокойно, терпеливо.
6. Выиграл – не зазнавайся. Проиграл – не плач.
7. Будь настойчивым, и в следующий раз обязательно победишь

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Карапетян Г.Р. Как маленькие бразильцы: Обучение младших школьников элементам техники футбола // Физ. культура в школе. – 1990.-№6.
2. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение: учебник / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – М.: АСАДЕМІА, 2001, 520 с.
3. Методические рекомендации по подготовке футболистов разных возрастов. – М.,1990.-39с.
4. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет / Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008. – 272с.