



**Частное общеобразовательное учреждение гимназия «Томь»  
(ЧОУ гимназия «Томь»)**

Карташова ул., дом 68/1, г.Томск,634041,  
тел./факс (3822) 43-03-34 E-mail: [office@gymn.tom.ru](mailto:office@gymn.tom.ru)  
ОГРН 1037000089345 ИНН 7017003891 КПП 701701001

СОГЛАСОВАНО  
на заседании  
Методического  
совета протокол № 2  
«26» августа 2016 г.

4



Сеитко С.Е.

«03» сентября 2016 г.

Методическая разработка

**«Обучение техническим приемам игры в футбол»**

**«Физическое развитие воспитанников и обучающихся в условиях реализации  
ФГОС»**

Выполнил  
учитель физкультуры высшей категории  
ЧОУ гимназия «Томь»  
Панов Сергей Иванович

Томск 2016

## **Обучение техническим приемам игры в футбол.**

### **Введение.**

Футбол является популярным видом спорта среди детей и подростков, обладающим широкими возможностями для развития физических качеств и функций организма, укрепления здоровья, повышения двигательной активности. Начальное обучение игре в футбол осуществляется как в спортивных школах различного профиля, так и секциях общеобразовательных школ.

В условиях школьной спортивной базы, обеспеченности спортивным инвентарем и оборудованием, подготовленности педагогических кадров необходима разработка педагогически оправданных технологий обучения навыкам игры в футбол, применение наиболее эффективных на начальном этапе подготовки средств и методов для овладения технико-тактическими навыками игры.

Однако до настоящего время отсутствуют практические научно обоснованные рекомендации по применению наиболее эффективных средств спортивной тренировки, направленных на развитие у школьников целевой точности движений при формировании технических навыков игры в футбол в условиях спортивной секции общеобразовательной школы. В этой связи выбранное направление исследования является актуальным для школьного физического воспитания.

Футбол – это вид спорта, не оставляющий никакого равнодушия. По всему свету молодые люди и люди пожилые играют в него, смотрят его и читают о нем. Люди зачастую забывают, что, несмотря на всю драматичность и красоту, футбол это простая игра, основанная на мастерстве отдельных футболистов, объединенных в одну команду. Несмотря на то, что физические качества даются от рождения, игроки не рождаются готовыми мастерами – они должны научиться мастерству и пониманию игры. Чтобы достичь успеха, необходимо много и упорно трудиться, быть терпеливым и самоотверженным, иметь желание познавать игру и совершенствоваться в ней.

Игра в футбол широко используется в различных звеньях системы физического воспитания. В общеобразовательных школах, дети и подростки занимаются в секциях по футболу, а также используется как основное средство физкультурно-оздоровительной работы в различных местах отдыха, походах, на пляжах, в домах отдыха и санаториях, детских оздоровительных лагерях.

Так систематические занятия школьников футболом оказывают на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные качества и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом – благодатная почва для развития организма.

Игра в футбол характеризуется высокой двигательной активностью футболистов, проявляющейся в различных формах перемещений (прыжки, бег, ускорения, рынки с изменением направления). В среднем футболист за матч пробегает от 8 до 12 км, а объем скоростной работы составляет 1800-

2200 м. Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, обводка, ввод мяча из-за боковой линии и техника игры вратаря. Основу тактических взаимодействий составляют передачи мяча. Они определяют стиль команды и темп игры. Одним из главных элементов игры являются удары по воротам, которые обуславливают результаты матча.

Действия футболистов во время игры носят преимущественно динамический характер, где интенсивность выполняемой работы постоянно колеблется от умеренной до максимальной. Все это предъявляет очень высокие требования к физической подготовленности футболистов.

### **Техническая подготовка школьников**

Многолетняя подготовка футболистов делится на базовую тренировку, в которой происходит становление футболиста, а также совершенствование и приобретение футбольного мастерства.

Базовая тренировка подразделяют на начальное обучение это 8-12 лет, спортивная тренировка это 13-15 лет, подготовка к высшим достижениям 16-18 лет.

В начале подготовки важно заложить основу для развития общей работоспособности, добиться хорошего физического развития с помощью общеразвивающих упражнений. На втором этапе решаются задачи воспитания физических способностей и двигательных качеств с учетом специфических требований игры. Большое внимание уделяют развитию быстроты и скоростно-силовых качеств.

На третьем этапе физическая подготовка продолжает совершенствоваться. Она направлена на совершенствование двигательных качеств. Объем специальных средств продолжает возрастать. В занятиях с юными учащимися обязательно придерживаться следующих методических положений:

- Подбирать средства и методы с учетом особенностей развития детского организма, отличающегося повышенной пластичностью нервной системы.
- Задачи физической подготовки детей младшего и среднего возраста успешно решаются с помощью упражнений скоростно-силового характера.
- Следует помнить, что наиболее интенсивное развитие скоростно-силовых качеств происходит в 14-15-летнем возрасте и достигает своего максимума к 19 годам. Не следует стремиться быстрее научить детей технике и тактике футбола.
- В одном занятии не рекомендуется решать сразу несколько задач.
- Изучать больше двух новых технических приемов.
- Стремление детей показать себя с наилучшей стороны следует развивать, проводя соревнования по сдаче нормативов.

Важно поддерживать рациональное соотношение между различными сторонами подготовки, изменяя круг средств и их удельный вес по мере роста подготовленности занимающихся.

Под управлением учебным процессом подразумевается правильное сочетание и дозировка тренировочных средств с учетом конкретных целей и задач, как на текущий год, так и на отдельные этапы обучения.

В футболе, как и в других видах спорта, есть общие методические принципы построения и сочетания занятий по направленности во время одного занятия в течение недельного цикла. Однако при работе над техникой они имеют свои особенности, поскольку разные этапы подготовки преследуют свои цели.

Планируя техническую подготовку, следует придерживаться принципа, согласно которому на разных этапах обучения она занимает разное положение среди других видов подготовки. На этапе технического обучения необходимо добиться высокой степени надежности применения технических приемов и сложной игровой обстановке. Для этого упражнения наполняются множеством сбивающихся факторов, которые не тормозили бы, а помогали стабилизировать техническую подготовку, ведь любая подготовка обеспечена высоким уровнем технической подготовленности.

Процесс обучения технической подготовки является постоянным, он никогда не завершается, и требуется постоянный поиск более эффективных средств для его реализации. Однако это возможно только при условии, что в процессе подготовки будут применяться современные методы обучения.

Технические приемы – это средства ведения игры. От того, насколько полно владеет футболист всем многообразием этих средств, как умело и эффективно применяет их в рамках правил для решения конкретных практических задач в вариативных условиях игровой деятельности, при противодействии игроков команды соперника, а часто при прогрессирующем утомлении, во многом зависит возможность достижения высоких спортивных результатов.

Искусное владение техникой – неотъемлемая часть всесторонней подготовки и гармоничного развития футболистов.

### Удар носком.



#### **Техника удара:**

- Отвести ногу назад (замах).
- Направить ногу носком вперед, в сторону мяча.
- Опорная нога чуть сзади мяча.
- Бьющая нога резко выпрямляется.
- Носок бьющей ноги должен попасть в середину мяча.

#### **Специальные упражнения:**

- Коснись носком центра мяча.
- Удар с места по неподвижному мячу в стенку.
- Удар с разбега по неподвижному мячу в стенку.
- Удар с места или с разбега в паре, в тройке.

#### **Возможные ошибки:**

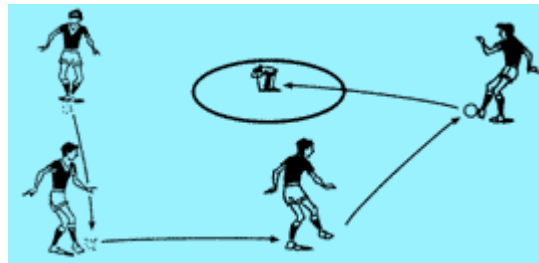
- Опорная нога в момент удара далеко от мяча, и бьющая нога едва дотягивается до мяча.
- Носок опорной ноги развернут наружу или внутрь.
- Носок бьющей ноги не попал в середину мяча.

**Удар****серединой подъема:****Техника удара:**

- Опорная нога ставится рядом с мячом.
- Бьющая нога выполняет замах.
- Резкое движение ноги вперед.
- Левая рука выносится вперед-вверх.
- Удар бьющей ноги в середину мяча.

**Специальные упражнения**

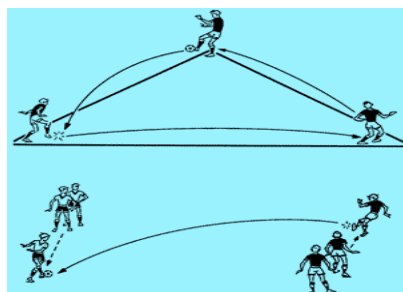
- Серединой в середину (имитация удара по мячу).
- У стенки (нанесение несильного удара в стенку).
- По неподвижному мячу (удар с разбега в стенку).
- Предмет перед стенкой (постараться попасть в предмет (стойка) с места, с разбега).
- В маленькие ворота (попасть в мини-ворота с места, с разбега).
- Попади в квадрат (попасть в квадрат, нарисованный на стене, сетке).

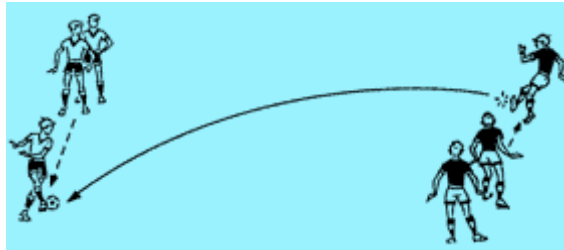
**«Получив мяч, попади в цель»****Возможные ошибки:**

- Опорная нога далеко от мяча – бьющая нога еле дотягивается. Скользнул по мячу – и мяч срезался в сторону.
- Носок бьющей ноги в момент удара не должен быть повернут внутрь (к опорной ноге).
- Носок цепляет землю.
- Та же ошибка, но носок повернут наружу.

**Удар внутренней частью подъема.**

Выполняется так же, как удар прямым подъемом, но в последний момент перед ударом надо развернуть носок наружу.

**Специальные упражнения:****В треугольнике.**



Групповая обработка ударов

**Удар внешней частью подъема:**

**Техника удара:**

- Поставить опорную ногу сбоку и сзади от мяча.
- Бьющую ногу повернуть носком внутрь.
- После замаха бьющая нога соприкасается с нижней частью мяча.
- В момент удара нога закреплена в голеностопном суставе.
- Туловище немного наклонено вперед.

**Техника удара внешней частью подъема**



**Возможные ошибки:**

- Опорная нога слишком близко к мячу.
- Срезка мяча вправо.
- Опорная нога мешает бьющей.
- Опорная нога слишком далеко от мяча.

**Удар внутренней стороной стопы («щечкой»).**

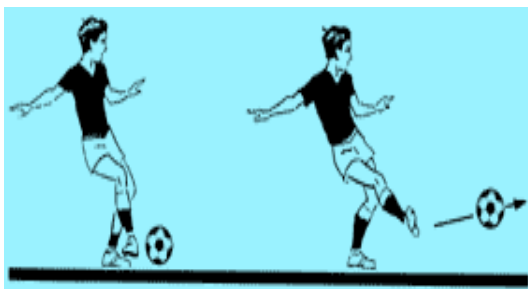
**Техника удара:**

Этот удар применяется главным образом как точная передача на небольшое расстояние. Но когда игрок оказывается в непосредственной близости от ворот, можно точно пробить по воротам.

- Опорная нога должна быть сбоку-сзади.
- Колено опорной ноги чуть согнуто.
- Стопа бьющей ноги разворачивается так, чтобы быть к мячу внутренней стороной;
- В момент удара можно наклонить туловище над мячом.



## Специальные упражнения:



### Возможные ошибки:

- Носок опорной ноги наружу – затруднено движение бьющей.
- Туловище в момент удара выпрямлено.
- Неверное подведение стопы бьющей ноги.

### Удар внешней стороной стопы.

Чаще всего внешней стороной стопы бьют по мячу, катящемуся навстречу или сбоку, с внешней стороны бьющей ноги.

### Техника удара:

- Опорную ногу поставить примерно в полушаге слева от мяча и чуть за ним.
- Замахнуться в сторону опорной ноги чуть спереди.
- Ударить обратным движением серединой внешней стороны стопы.



### Удар пяткой.

### Техника удара:

- Встать позади мяча так, чтобы левая нога стояла с левой стороны от мяча.
- Правая нога примерно на длину стопы за мячом; носки обеих ног направлены вперед.
- Замахнуться и пронести ногу над мячом или справа от него;
- Резким движением назад ударить пяткой в нижнюю часть мяча посередине.

Удар пяткой (разновидность)



**Специальные упражнения:**

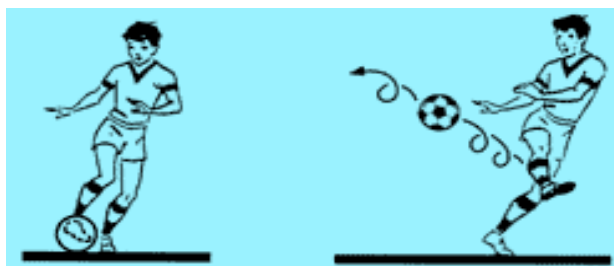
- Пяткой в ворота.
- Ты – мне, я – тебе.
- С двух сторон маленьких ворот.
- Разводящий.

**Возможные ошибки**

- Неверное положение опорной ноги.
- Опорная нога мешает бьющей.
- Не попал пяткой в середину мяча – «срезка» в сторону.

**Удары с подрезкой мяча.****Техника удара:**

- Поставить опорную ногу сбоку и сзади от мяча.
- Бьющую ногу повернуть носком внутрь.
- После замаха бьющая нога соприкасается с нижней частью мяча.
- Удар по мячу выполнять только тогда, когда мяч окажется на подъеме, на середине или чуть дальше к пятке.



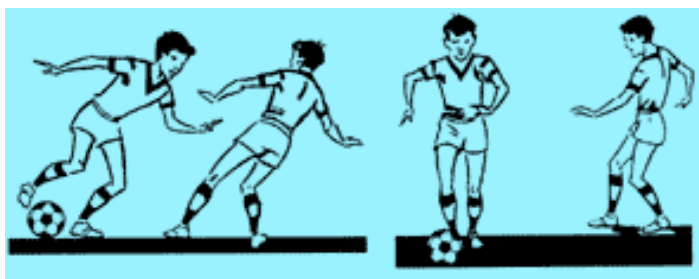
- Подрезая мяч внешней стороной подъема, игрок коснулся той части мяча, которая близка к его середине. Вращательное движение мяч уже не получает.
- Игрок не сумел придать мячу вращательное движение, потому что не сделал движение бьющей ногой в сторону опорной, а выполнял ею лишь движение вперед (как при нанесении обычного удара этой частью).

**Финты.**

Финты – обманное движение ногами и туловищем, которые футболисты, владеющие мячом, применяют с целью перехитрить соперника. Финтов очень много, они разнообразны: это – финт на удар, финт на ведение, финт на передачу, финт на остановку.

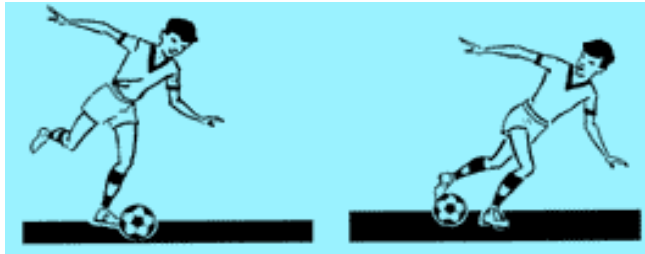
**Специальные упражнения:**

- С выпадами и поворотами» (во время бега).
- Бег с резким торможением и переменной направлением.
- Бег “змейкой”.



Уход (с мячом) в сторону от соперника.





Пронося ногу над мячом, другой подтолкнуть его на ход.

#### **Возможные ошибки**

- Сделан ложный замах на удар на большом расстоянии от соперника, стоящего напротив.
- Соперник хоть и среагировал на финт – уклонился в сторону, но успел преградить путь.
- Такая же ошибка бывает, когда соперник за спиной.
- Очень медленное обманное движение, поэтому действия показались сопернику неправдоподобными, и соперник на них не среагировал.

#### **Отбор мяча**

- Отбор мяча – очень сложный технический прием. Кроме чисто физических качеств, нужна очень большая расчетливость, выбор позиции.
- Игрок должен сначала уловить (понять) намерение владеющего мячом и лишь потом применить тот или иной прием.
- Легче всего отобрать мяч у соперника в тот момент, когда соперник принимает и обрабатывает мяч.
- Выбор приема для отбора мяча зависит от того, в каком положении находится владеющий мячом и отбирающий его.

#### **Подкат**

##### **Специальные упражнения**

- А ну-ка, отними!
- Атакуй сбоку.
- Если вас больше двух.

##### **Возможные ошибки**

- Слишком рано выбрасывается нога к мячу.
- Не рассчитан момент подката, выполнен слишком поздно.
- Попадание на финт.
- Игрок не смотрит на мяч.

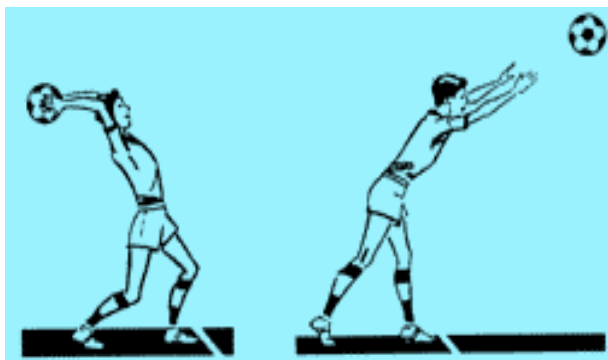
#### **Вбрасывание мяча**

Вбрасывают мяч руками, когда он улетает или укатывается за боковую линию.

##### **Техника вбрасывания**

- Взять мяч руками и занести за голову.
- Концы больших пальцев должны соприкоснуться.
- Остальные пальцы широко расставлены и крепко держат мяч.
- Руки согнуты в локтях.
- Согнутые ноги, одна впереди другой (можно параллельно).
- Тело отклоняется назад.
- Энергично разгибая сзади стоящую ногу, подать туловище вперед, хлестко разогнуть руки и кистями направить мяч партнеру.

**Вбрасывание можно выполнять как с места, так и с разбега.**



### **Специальные упражнения**

- В стенку.
- С вратарем.
- Кто дальше?
- Вратарь в круге.
- Бросаем друг другу.
- Из круга в круг.
- Вбрасывание и остановка.
- Кто точнее?

### **Возможные ошибки**

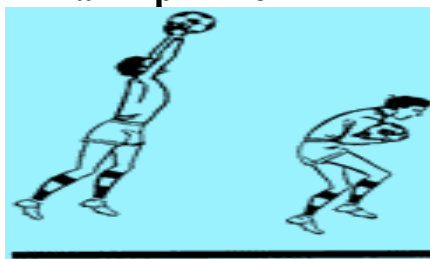
- Мяч еще в руках, а нога уже оторвана.
- Мяч не занесен за голову.
- Заступ за боковую линию.
- Вбрасывание мяча одной рукой.

### **Приемы игры вратаря:**

Круг приемов игры вратаря достаточно широк. Он выполняет разнообразные приемы: ловит мячи, отбивает кулаками, прыгает за мячом, бросается за мячом, вбрасывает мячи руками, выбивает мячи с рук и с земли.

Вратарь определил точку, в которой можно поймать мяч в прыжке. Одновременно с прыжком поднять прямые руки вверх с широко расставленными пальцами. В момент ловли мяча немного отвести руки назад.

### **Ловля высоколетающего мяча в прыжке**



### **Ловля высоколетающих мячей в стороне от вратаря**



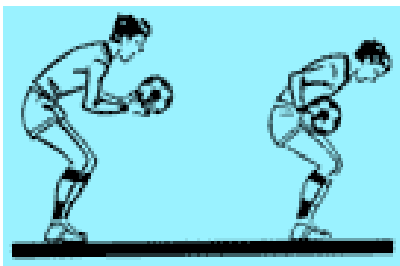
Когда мяч летит высоко, но в сторону от вратаря, нужно рассчитать линию полета мяча (направление, траекторию, силу), успеть переместиться и поймать мяч.

#### **Ловля мяча, летящего на уровне груди**



Переместиться на линию полета мяча, подпрыгнуть вверх, чтобы мяч оказался на уровне живота. На грудь мяч ловить не рекомендуется.

#### **Ловля низколетящего мяча**



Ладони обращены навстречу мячу. Ноги должны быть сомкнуты, чтобы мяч не проскочил. Встретив мяч, его нужно подтянуть к животу.

#### **Прием катящегося мяча**



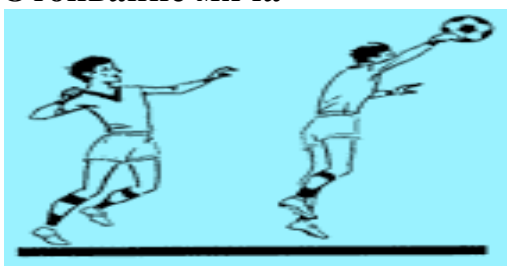
Когда мяч катится на вратаря, нужно встать по линии движения мяча. Сомкнуть ноги, повернуть руки ладонями вперед, развести пальцы, обхватить катящийся мяч, подтянуть к животу.

#### **Ловля низколетящего мяча с падением**



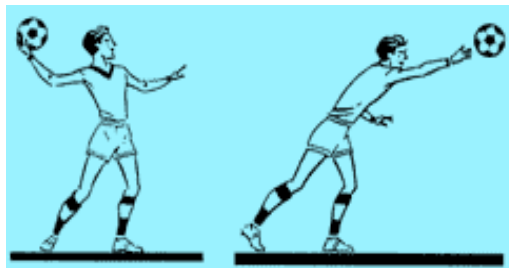
Если мяч катится в сторону от вратаря, нужно сначала сделать пробежку и затем прыгнуть низко над землей к мячу. После толчка руки вытягиваются вверх ладонями к мячу. В момент падения ногу, находящуюся внизу, нужно согнуть, и падать перекатом, а не плашмя.

#### **Отбивание мяча**



Отбивать мяч целесообразно лишь в тех случаях, если при попытке поймать его возможна ошибка. Отбивать мяч можно двумя кулаками или одним. Чтобы отбить мяч кулаками, нужно энергично разогнуть руки в локтевых суставах и в момент, когда руки остаются несколько согнутыми, ударить по мячу кулаками.

### **Бросок мяча**



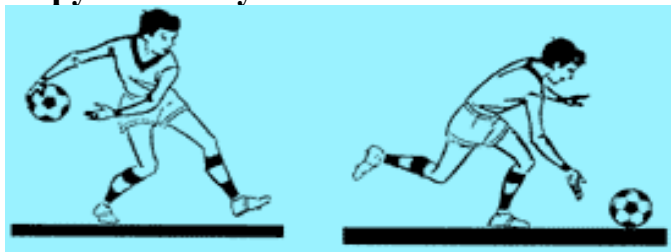
Дальность броска мяча рукой достигается резким поворотом туловища в сторону, куда нужно бросить мяч.

Рука с мячом, немного согнутая в локте, отводится назад, потом резким поворотом туловища направляется вперед и выбрасывается из-за плеча. Можно бросить мяч рукой, находящейся на уровне пояса.

### **Выбивание мяча с рук**

Пробежав несколько шагов, вратарь бросает мяч немного вверх-вперед и наносит удар подъемом.

### **Бросок мяча одной рукой сбоку низом**



### **Список литературы:**

1. Андреев С.Н. «Футбол в школе», - М., 1986 год.
2. Варюшин В.В. «Тренировка юных футболистов».- М., 1997 г.