

ЧИРВА Б., ГОЛОМАЗОВ С.

ФУТБОЛ

**ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ СБЛИЖЕННЫХ
ВОРОТАХ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В ШТРАФНОЙ
ПЛОЩАДИ ФУТБОЛИСТОВ 11-15 ЛЕТ**



ТВТ Дивизион
Москва 2013

УДК 796 332
Ч 64

ЧИРВА Б., ГОЛОМАЗОВ С.

Ч 64 Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет: Методические разработки для тренеров. – М., ТВТ Дивизион, 2013. – 35 с.

УДК 796 332

ISBN 978-5-98724-131-0

© Б. Чирва, С. Голомазов, составление, 2013

© Оформление ТВТ Дивизион, 2013

Содержание

Введение.....	4
Общая характеристика организации игровых упражнений при сближенных воротах для совершенствования мастерства игры в площади.....	7
Принципы построения упражнений	7
Метод и методические приемы построения упражнений	7
Особенности построения игровых упражнений при сближенных воротах при обучении игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет	12
Классификация и примеры игровых упражнений при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет.....	14
Раздел 1. Только индивидуальные действия.....	15
Раздел 2. Удары по воротам в условиях Скученности игроков.....	17
Раздел 3. Удары по воротам первым Касанием мяча.....	19
Раздел 4. Своевременные передачи и быстрая обработка мяча.....	20
Раздел 5. Обязательное перемещение с мячом.....	26
Раздел 6. Доставка мяча на ударную позицию при соблюдении правила “вне игры”.....	27
Раздел 7. Удары по воротам и передачи мяча головой.....	29
Заключение.....	33
Литература.....	34

Введение

Одна из закономерностей игры в футбол заключается в том, что основная масса голов (порядка 85%) забивается из пределов штрафной площади.

Вместе с тем в играх команд высокой квалификации (сборных национальных команд и сильнейших клубных команд мира) только примерно в 40% случаев после ударов, выполненных в штрафной площади, мячи попадают в створ ворот.

Таким образом, даже у футболистов самого высокого класса имеются резервы для повышения результативности ударов, выполняемых в штрафной площади, за счет увеличения точности посылы мяча в створ ворот и совершенствования умений обыгрыша вратаря в плане посылы мяча в не защищенную им область ворот.

Лимит времени, заставляющий атакующих игроков производить удары как можно быстрее, и необходимость во многих случаях наносить удары в непосредственном физическом контакте с соперником определяют специфические особенности выполнения ударов по воротам в штрафной площади. Они выражаются в том, что из всех голов, забитых ударами из штрафной площади (исключая голы, забитые с 11-метровых ударов):

- почти 20% голов забивается с падением;
- две трети голов – из положений под углом к воротам;
- более 10% голов – в результате добивания мяча в ворота;
- около 40% голов – ударами по мячу, который находится над поверхностью поля;
- часть голов – ногой при выполнении ударов первым касанием мяча;
- более 20% голов – ударами головой.

Можно говорить о том, что в целом условия действий футболистов в соревновательных играх в штрафной площади резко отличаются от тех условий, в которых им приходится действовать за ее пределами. В то же время результаты специальных исследований показывают, что не наблюдается

переноса тренированности в точности выполнения быстрых действий с мячом, если их приходится выполнять в условиях, когда изменяются кинематические и динамические характеристики движений с мячом и координация работы мышц футболистов.

В связи с этим, чтобы повысить эффективность атакующих действий в штрафной площади, футболистам необходимо тренировать эпизоды игры в штрафной площади, которые встречаются в соревновательных матчах.

Одними из наиболее эффективных упражнений, которые позволяют игрокам высокой квалификации совершенствовать мастерство атакующих действий в штрафной площади, а юным футболистам осваивать технику таких действий, являются игровые упражнения при сближенных воротах стандартных размеров, защищаемых вратарями, при малом количестве полевых игроков в командах и определенных ограничениях и целевых установках.

В этих упражнениях полевые игроки могут тренировать и оборонительные действия в штрафной площади, которые, в свою очередь, также значительно отличаются от оборонительных действий, выполняемых ими в соревновательных играх за пределами штрафной площади.

Вратари, участвуя в игровых упражнениях при сближенных воротах, получают возможность много времени тренироваться именно в тех условиях, в которых забивается большая часть голов в футболе, и развивать самые важные для успешного выполнения ловли и отражения мячей реакции антиципации: умения предвосхищать момент, скорость и направление посылы мяча в направлении ворот по движениям игрока и умения предвосхищать ход развития игровых ситуаций.

В настоящей книге дается общая характеристика организации игровых упражнений при сближенных воротах и рассматриваются особенности построения данных упражнений при их использовании в процессе подготовки юных футболистов 11-15 лет.

Приводится также классификация игровых упражнений при сближенных воротах с точки зрения их преимущественной направленности на обучение и совершенствование тем или другим атакующим и оборонительным действиям.

В отдельном разделе книги представлены примеры тех игровых упражнений при сближенных воротах, которые реально использовались в работе с юными футболистами, с указанием параметров построения этих упражнений и требований к действиям игроков и вратарей (количества участвующих полевых игроков, размеров игрового поля, времени игры в одном повторении, целевых установок, ограничений на определенные действия и т.д.) применительно к футболистам 12-13 лет.

Общая характеристика организации игровых упражнений при сближенных воротах для совершенствования мастерства игры в штрафной площади

Принципы построения упражнений

При разработке игровых упражнений при сближенных воротах для совершенствования мастерства игры в штрафной площади учитывалась необходимость соблюдения двух основных принципов:

- создание специализированных условий с точки зрения специфики выполнения футболистами действий с мячом в штрафной площади в соревновательных играх и тех требований, которые предъявляются к скорости и точности выполнения игроками действий с мячом в этой области поля;

- обеспечение каждому футболисту возможностей выполнять большие объемы повторений тех или других действий с мячом в этих условиях.

Метод и методические приемы построения упражнений

Реализация основных принципов построения игровых упражнений при сближенных воротах для совершенствования мастерства игры в штрафной площади предполагала использование следующего главного метода их организации: проведение игровых упражнений на малой площади поля, но с двумя воротами **стандартных размеров, защищаемых вратарями.**

Следует подчеркнуть, что все футболисты, принимающие участие в этих упражнениях (и вратари, и полевые игроки), обязаны действовать с полной ответственностью и максимальной самоотдачей, как в реальной игре.

Использование при организации данного вида игровых упражнений ряда методических приемов дает возможность футболистам не только целенаправленно совершенствовать технику тех или иных атакующих и оборонительных действий в штрафной площади в специализированных в максимально возможной степени условиях, но и отрабатывать широкий круг индивидуальных и групповых тактических действий (атакующих и оборонительных) как импровизированно, так и строго по заданию.

Кроме того, достаточно точно может быть регламентирована и физическая нагрузка, выпадающая на футболистов, с целью повышения их функциональных возможностей.

При организации игровых упражнений при сближенных воротах для совершенствования мастерства игры в штрафной площади могут применяться следующие методические приемы.

Варьирование размеров игрового поля.

Изменение размеров игрового поля позволяет создавать скупенность игроков на определенных участках поля и тем самым моделировать эпизоды взятия ворот в соревновательных матчах с точки зрения наличия у футболистов пространства и времени для действий с мячом.

Изменение формы игрового поля.

Изменение формы игрового поля (рис. 1) может стимулировать футболистов к использованию в большей мере тех или иных способов доставки мяча на ударную позицию. Например, на коротком и широком поле у игроков появляется больше возможностей для выполнения поперечных (фланговых) передач мяча, а на узком и длинном – для выполнения перемещений с мячом с преодолением достаточно больших расстояний.

Изменение положения установки ворот.

Установка ворот таким образом, что они находятся не напротив друг друга, а сдвинуты относительно друг друга в разные стороны по линии ворот (рис. 2), позволяет футболистам при одних и тех же размерах и форме игрового поля наносить удары по воротам из положений под углом к ним с несколько больших расстояний и выполнять передачи мяча на более далекие расстояния.



Рис. 1. Примеры формы игрового поля при организации игровых упражнений при сближенных воротах

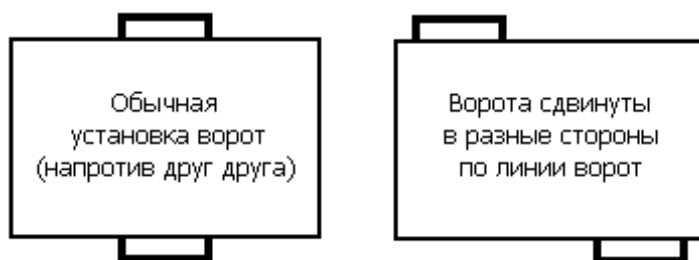


Рис. 2. Примеры установки ворот при организации игровых упражнений при сближенных воротах

Варьирование количества полевых игроков, принимающих участие в упражнении.

Если ставится задача совершенствования именно технического мастерства, то при большом количестве игроков в каждой из команд невозможно добиться больших объемов повторений действий с мячом каждым из футболистов.

Поэтому оптимальное количество полевых игроков, принимающих участие в игровых упражнениях при сближенных воротах, при отработке техники игры в штрафной площади – от одного до четырех в каждой команде.

В упражнениях могут вводиться “нейтральные” игроки, которые все время играют только за команду, владеющую мячом, что облегчает футболистам отрабатывать те или другие атакующие действия.

Чтобы футболисты тренировали атакующие действия в условиях, имеющих место в соревновательных играх, где, как правило, в штрафной площади игроки обороняющейся команды превосходят по численности игроков атакующей команды, может использоваться следующий методический прием.

В одной из команд увеличивается на одного количество игроков при условии, что эти игроки должны уступать в мастерстве (классе) футболистам той команды, которая играет в меньшинстве. Например, трем игрокам высокой квалификации могут противостоять четыре игрока юношеского возраста.

Одновременно изменяя количество полевых игроков, принимающих участие в игровых упражнениях при сближенных воротах, и размеры игрового поля, можно регулировать скученность футболистов на определенном пространстве игрового поля, частоту “встреч” игроков с мячом, выпадающую на футболистов физическую нагрузку, а также создавать условия для отработки игроками различных тактических групповых взаимодействий.

Введение ограничений на выполнение определенных действий с мячом.

Ограничения на выполнение футболистами определенных действий с мячом позволяют увеличить объем повторений игроками именно тех приемов или элементов техники, тренировка которых является главной целью конкретного упражнения.

Могут вводиться ограничения:

– на количество передач мяча друг другу полевыми игроками одной команды, выполнение передач мяча полевыми игроками вратарю, время владения мячом отдельными игроками и командой в целом, что позволяет увеличить объем ударов по воротам;

– на количество касаний мяча каждым из игроков, что позволяет регулировать объем индивидуальных действий с мячом, например, запрет на “игру в одно и два касания” вынуждает футболистов быстро “работать” с мячом и перемещаться с мячом;

– на ввод мяча в игру вратарями каким-либо способом, проведение игроками атакующих действий через определенную область игрового поля или определенным образом.

Соблюдение отдельных Правил игры в футбол.

В зависимости от поставленных целей при выполнении игровых упражнений при сближенных воротах могут соблюдаться или не соблюдаться отдельные Правила игры в футбол, такие как фиксация положения “вне игры”, назначение угловых ударов, выполнение вбрасывания мяча из-за боковой линии.

Стимулирование футболистов к выполнению определенных действий путем поощрений различного характера.

Увеличить объем тех или других действий футболистов с мячом можно путем поощрения игрока или команды за выполнение этих действий. Например, условия упражнения могут предполагать нанесение игроками ударов по воротам как ногой, так и головой, но чтобы стимулировать футболистов к выполнению ударов по воротам головой, любой удар по воротам головой может считаться за гол.

Особенности построения игровых упражнений при сближенных воротах при обучении игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет

Тренирующее воздействие игровых упражнений при сближенных воротах обусловлено тем, что футболистам необходимо проявлять определенный уровень быстроты и точности движений при выполнении действий с мячом.

При использовании данных упражнений в подготовке юных футболистов следует учитывать, что существуют благоприятные возрастные периоды для обучения умениям быстро и точно выполнять действия с мячом, наличие которых объясняется неравномерностью темпов созревания двигательного аппарата и развития физических качеств.

Результаты исследований возрастной динамики быстроты и точности выполнения юными футболистами различных действий с мячом, влияния на быстроту и точность двигательных действий созревания организма и занятий футболом позволили сформулировать следующие положения, касающиеся обучения умениям быстро и точно действовать с мячом.

К 11-12 годам двигательный аппарат созревает настолько, что юные футболисты уже могут не только осваивать, но и выполнять быстро и точно практически любые по сложности технические приемы. Поэтому после 11 лет от них можно и следует требовать все более быстрого и одновременно точного выполнения уже освоенных действий с мячом (перемещений с мячом, в том числе с обыгрышем; обработки мяча; преодоления пространства путем ведения и передач мяча; ударов по воротам).

При построении игровых упражнений при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет важно создать условия дефицита времени и пространства для действий игроков с мячом с учетом того, что требования к проявлению быстроты и точности движений должны соответствовать возможностям футболистов конкретного возраста и определенного уровня подготовленности.

Если игроки, например, в принципе не могут справиться с выполнением атакующих действий с мячом, необходимо несколько облегчить на некоторое время требования к скорости и точности движений. Это может быть сделано путем увеличения размеров игрового поля и зон действий игроков, ослабления ограничений на выполнение каких-либо действий с мячом.

Основными лимитирующими факторами для быстрого и точного исполнения юными футболистами каких-либо действий с мячом являются уровень их мастерства владения мячом, а также недостаточный уровень развития необходимых физических качеств. К примеру, обусловленный возрастом недостаток силовых качеств лимитирует возможности футболистов посылать мяч на большие расстояния.

При построении игровых упражнений при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет следует учитывать, что в период с 11 до 15 лет проблема недостаточного уровня развития физических качеств практически решается, но одновременно происходит значительное увеличение антропометрических показателей футболистов.

С последним обстоятельством связано определение оптимальных для обучения футболистов разного возраста (и вратарей, и полевых игроков) размеров ворот.

Примерно до 13-14 лет при проведении игровых упражнений при сближенных воротах целесообразно использовать ворота несколько уменьшенных в сравнении со стандартными размеров: шириной 5-6 м и высотой 2 м.

Классификация и примеры игровых упражнений при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет

С учетом статистических закономерностей и специфики выполнения атакующих действий в штрафной площади в соревновательных играх, а также переноса тренированности в точности быстрых действий с мячом при переходе от одних условий их выполнения к другим были выделены семь разделов игровых упражнений при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет.

Упражнения каждого раздела предполагают выполнение преимущественно определенных действий с мячом (рис. 3).



Рис. 3. Классификация игровых упражнений
при сближенных воротах, используемых для обучения
игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет

Ниже приводятся примеры игровых упражнений при сближенных воротах с указанием параметров их построения и выполнения применительно для футболистов 12-13 лет.

Раздел 1. Только индивидуальные действия

Задание № 1	
Описание задания	Чего добиваться в задании
Игра один против одного при условии ввода мяча в игру вратарями по поверхности поля. Размеры поля: ширина – 10 м, длина – 10 м. Вратари вводят мяч в игру после его ловли, выхода за линию ворот и за боковые линии поля. Угловые удары не назначаются. Правило “вне игры” не соблюдается. Игрокам разрешается передавать мяч вратарям только при вводе его в игру после нарушения правил. Для стимуляции игроков к выполнению добивания мяча в ворота гол, забитый таким способом, считается за два. Время игры в одном повторении – 1 мин. Вариант: для выполнения игроками ударов по воротам из положений под углом к ним с несколько больших расстояний ворота могут быть сдвинуты в разные стороны относительно друг друга по линии ворот.	– чтобы вратари без задержки вводили мяч в игру; – чтобы игроки действовали с максимальной интенсивностью; – чтобы игроки быстро “работали” с мячом, особенно быстро выполняли ударное движение при нанесении ударов по воротам; – чтобы игроки наносили удары по воротам из любых, даже самых неудобных, положений; – чтобы игроки, выполняя удары по воротам, каждый раз стремились посылать мяч в область ворот, не защищенную вратарем

Задание № 2

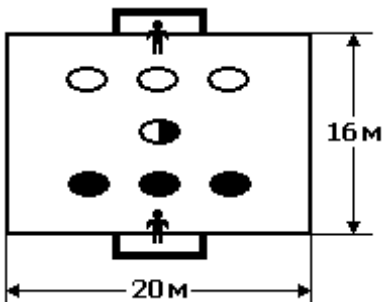
Описание задания	Чего добиваться в задании
Игра один против одного при условии ввода мяча в игру вратарями с отскоком от поверхности поля. Размеры поля: ширина – 10 м, длина – 10 м. Вратари вводят мяч в игру после его ловли, выхода за линию ворот и за боковые линии поля. Угловые удары не назначаются. Правило “вне игры” не соблюдается. Игрокам разрешается передавать мяч вратарям. Игрокам запрещается “накрывать удар” в момент выполнения соперником ударов по воротам по мячу, находящемуся в воздухе, выставляя ногу вверх. Для стимуляции игроков к выполнению ударов по воротам по мячу, находящемуся в воздухе, гол, забитый таким способом, считается за три. Для стимуляции игроков к выполнению добивания мяча в ворота гол, забитый таким способом, считается за два. Время игры в одном повторении – 1 мин.	– чтобы вратари без задержки вводили мяч в игру; – чтобы игроки действовали с максимальной интенсивностью; – чтобы игроки быстро “работали” с мячом, особенно быстро выполняли ударное движение при нанесении ударов по воротам; – чтобы игроки наносили удары по воротам из любых, даже самых неудобных, положений; – чтобы игроки, выполняя удары по воротам, каждый раз стремились посылать мяч в область ворот, не защищенную вратарем; – чтобы игроки при выполнении соперником ударов по воротам по мячу, находящемуся в воздухе, “накрывали удар” телом, быстро перемещаясь

Раздел 2. Удары по воротам в условиях скученности игроков

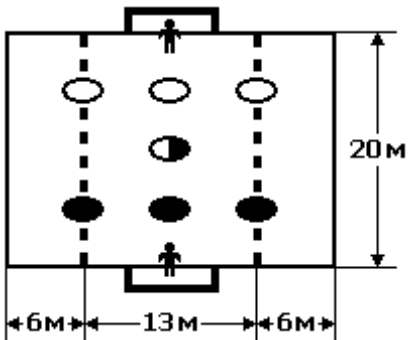
Задание № 1

Описание задания	Чего добиваться в задании
Игра двое против двоих. Размеры поля: ширина – 12 м, длина – 12 м. Вратари вводят мяч в игру по поверхности поля после его ловли, выхода за линию ворот и за боковые линии поля. Угловые удары не назначаются. Правило “вне игры” не соблюдается. Игрокам не разрешается передавать мяч вратарям. Для стимуляции игроков к выполнению добивания мяча в ворота гол, забитый таким способом, считается за два. Время игры в одном повторении – 1,5-2 мин. Вариант: вратари вводят мяч в игру с отскоком от поверхности поля. Игрокам запрещается “накрывать удар” в момент выполнения соперником ударов по воротам по мячу, находящемуся в воздухе, выставляя ногу вверх. Для стимуляции игроков к выполнению ударов по воротам по мячу, находящемуся в воздухе, гол, забитый таким способом, считается за три.	– чтобы вратари без задержки вводили мяч в игру; – чтобы игроки действовали с максимальной интенсивностью; – чтобы игроки быстро “работали” с мячом, особенно быстро выполняли ударное движение при нанесении ударов по воротам; – чтобы игроки в условиях дефицита пространства искали возможность для нанесения удара по воротам, а не перемещались с мячом на свободное место; – чтобы игроки, выполняя удары по воротам, каждый раз стремились послать мяч в область ворот, не защищенную вратарем

Задание № 2

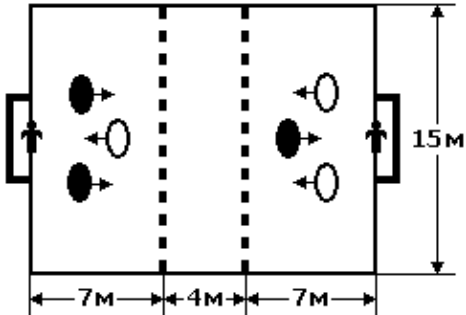
Описание задания	Чего добиваться в задании
Игра трое против троих с “нейтральным” игроком. Размеры поля: ширина – 20 м, длина – 16 м.  Вратари вводят мяч в игру после его ловли, выхода за линию ворот и за боковые линии поля. Угловые удары не назначаются. Правило “вне игры” не соблюдается. Игрокам не разрешается передавать мяч вратарям. Количество передач мяча полевыми игроками при проведении конкретной атаки – не более двух. Количество касаний мяча каждым игроком не ограничивается. Для стимуляции игроков к выполнению добивания мяча в ворота гол, забитый таким способом, считается за два. Время игры в одном повторении – 3 мин.	– чтобы вратари без задержки вводили мяч в игру; – чтобы игроки действовали с максимальной интенсивностью; – чтобы игроки быстро “работали” с мячом, особенно быстро выполняли ударное движение при нанесении ударов по воротам; – чтобы игроки быстро взаимодействовали с партнерами; – чтобы игроки в условиях дефицита пространства искали возможность для нанесения удара по воротам, а не перемещались с мячом на свободное место; – чтобы игроки, выполняя удары по воротам, каждый раз стремились послать мяч в область ворот, не защищенную вратарем

Раздел 3. Удары по воротам первым касанием мяча

Описание задания	Чего добиваться в задании
Игра трое против троих с “нейтральным” игроком. Размеры поля: ширина – 25 м, длина – 20 м. На поле обозначаются три зоны: две боковые – шириной 6 м, средняя – шириной 13 м.  Вратари вводят мяч в игру в одну из боковых зон после его ловли, выхода за линию ворот и за боковые линии поля. Удары по воротам игроки выполняют обязательно из средней зоны поля первым касанием мяча после его передачи из боковой зоны (исключая случаи добивания мяча в ворота). Угловые удары не назначаются. Правило “вне игры” не соблюдается. Время игры в одном повторении – 3-4 мин.	– чтобы игроки своевременно относительно момента готовности партнера, владеющего мячом, выполнить передачу начинали подготовительные действия для нанесения удара по воротам; – чтобы игроки максимально точно (“под ногу”) выполняли передачи мяча для нанесения удара по воротам; – чтобы игроки наносили удары по воротам из любых, даже самых неудобных, положений; – чтобы игроки, выполняя удары по воротам, каждый раз стремились послать мяч в область ворот, не защищенную вратарем

Раздел 4. Своевременные передачи и быстрая обработка мяча

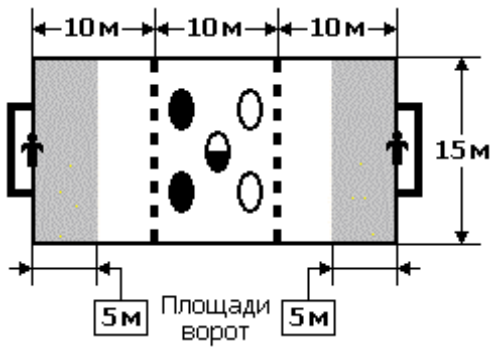
Задание № 1

Описание задания	Чего добиваться в задании
Игра трое против троих при условии действий двух игроков команды все время в зоне обороны, одного – в зоне атаки. Размеры поля: ширина – 15 м, длина – 18 м. На поле обозначаются три зоны: атаки и обороны – длиной 7 м, средняя – длиной 4 м. В каждой команде два игрока все время действуют в зоне обороны своей команды, один игрок – в зоне атаки. Переходить из зоны в зону игрокам не разрешается.  Вратари вводят мяч в игру в зону обороны своей команды после его ловли, выхода за линию ворот и за боковые линии поля.	– чтобы вратари без задержки вводили мяч в игру; – чтобы игроки своевременно и точно передавали мяч партнеру, давая ему время на подготовку и нанесение удара по воротам; – чтобы игроки быстро “работали” с мячом, особенно быстро выполняли ударное движение при нанесении ударов по воротам; – чтобы игроки наносили удары по воротам из любых, даже самых неудобных, положений; – чтобы игроки, выполняя удары по воротам, каждый раз стремились посылать мяч в область ворот, не защищенную вратарем;

Продолжение задания № 1

Два игрока атакующей команды, действующие в зоне обороны, стремятся обыграть одного игрока обороняющейся команды и из этой зоны нанести удар по воротам. Количество передач мяча полевыми игроками при проведении конкретной атаки – не более двух. Игрок атакующей команды, действующий в зоне атаки, может закрывать видимость вратарю и изменять направление полета мяча в ворота, а также добивать мяч в ворота после его отскока от вратаря, игроков и ворот. Игрок обороняющейся команды, действующий в зоне обороны команды соперника, стремится помешать двум игрокам атакующей команды нанести удар по воротам, отобрать мяч и передать его партнерам в зону обороны своей команды. Угловые удары не назначаются. Правило “вне игры” не соблюдается. Время игры в одном повторении – 4-5 мин. Вариант: вратари вводят мяч в игру в зону обороны своей команды с отскоком от поверхности поля. Примечание. При изменении длины средней зоны могут быть созданы условия для выполнения игроками ударов по воротам с больших или меньших расстояний.	– чтобы игрок обороняющейся команды, действующий в зоне атаки, как можно быстрее атаковал игрока команды соперника, которому передан мяч, заставляя его действовать в условиях дефицита времени на подготовку и нанесение удара по воротам
---	---

Задание № 2

Описание задания	Чего добиваться в задании
Игра двое против двоих с нейтральным игроком при условии действий всех игроков все время в средней зоне поля. Размеры поля: ширина – 15 м, длина – 30 м. На поле обозначаются средняя зона длиной 10 м, площади ворот – не далее 5 м от линий ворот. Игроки все время действуют в средней зоне.  Вратари вводят мяч в игру в среднюю зону поля из пределов площади ворот после его ловли, выхода за линию ворот и за боковые линии поля. Игроки атакующей команды стремятся обыграть игроков обороняющейся команды и из средней зоны нанести удар по воротам. Количество передач мяча полевыми игроками при проведении конкретной атаки – не более трех.	– чтобы игроки в течение короткого периода времени получали мяч от вратаря; – чтобы игроки использовали различные приемы открывания для получения мяча от вратаря и партнеров в наиболее удобной позиции; – чтобы вратари и игроки своевременно и точно передавали мяч партнеру, давая ему время на подготовку и нанесение удара по воротам; – чтобы игроки быстро “работали” с мячом, особенно быстро выполняли ударное движение при нанесении ударов по воротам; – чтобы игроки наносили удары по воротам из любых, даже самых неудобных, положений;

Продолжение задания № 2

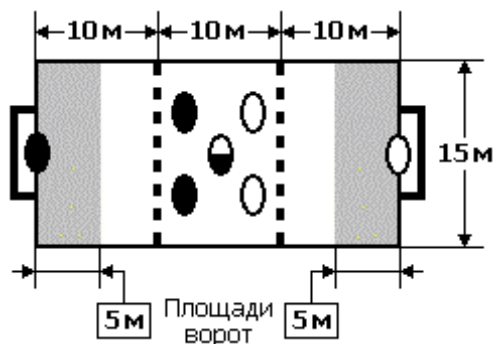
Игроки обороняющейся команды стремятся помешать игрокам атакующей команды нанести удар по воротам.

Угловые удары не назначаются.

Правило “вне игры” не соблюдается.

Время игры в одном повторении – 5 мин.

Вариант: в упражнении принимают участие еще два игрока, выполняя вместо вратарей их функции, которым разрешается защищать ворота любой частью тела кроме рук.



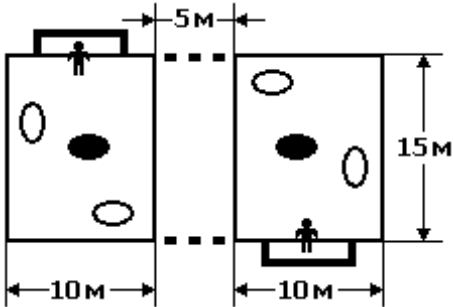
Примечание. При изменении длины зон, находящихся между линией ворот и средней зоной поля, могут быть созданы условия для выполнения игроками ударов по воротам с больших или меньших расстояний и передач мяча вратарями (игроками, выполняющими функции вратарей) на большие или меньшие расстояния.

– чтобы игроки, выполняя удары по воротам, каждый раз стремились послать мяч в область ворот, не защищенную вратарем;

– чтобы игроки обороняющейся команды при выполнении передач мяча вратарем стремились перехватить мяч или атаковать игрока команды соперника в момент приема мяча, вступая в физический контакт с ним;

– чтобы игроки обороняющейся команды как можно быстрее атаковали игрока команды соперника, овладевшего мячом, заставляя его действовать в условиях дефицита времени на подготовку и нанесение удара по воротам

Задание № 3

Описание задания	Чего добиваться в задании
Игра четверо атакующих игроков против двоих обороняющихся игроков в двух зонах. На поле обозначаются две зоны шириной 10 м и длиной 15 м напротив друг друга длинными сторонами на расстоянии 5 м. Ворота устанавливаются на противоположных коротких сторонах разных зон. В каждой зоне все время действуют два атакующих игрока и один обороняющийся игрок. Переходить из зоны в зону игрокам не разрешается.  Вратари вводят мяч в игру в ту зону, где находятся ворота, которые они защищают, после ловли мяча и во всех случаях после его выхода за пределы этой зоны. Два атакующих игрока стремятся обыграть обороняющегося игрока и передать мяч в противоположную зону партнерам для удара по воротам.	– чтобы атакующие игроки, действующие в одной зоне, своевременно и точно передавали мяч друг другу, давая партнеру время на подготовку и выполнение передачи мяча в противоположную зону; – чтобы атакующие игроки, располагающиеся в разных зонах, действовали синхронно при попытках доставки мяча из зоны в зону; – чтобы атакующие игроки быстро “работали” с мячом, особенно быстро выполняли ударное движение при нанесении ударов по воротам; – чтобы атакующие игроки, получив мяч из другой зоны, стремились быстро завершить атаку ударом по воротам;

Продолжение задания № 3

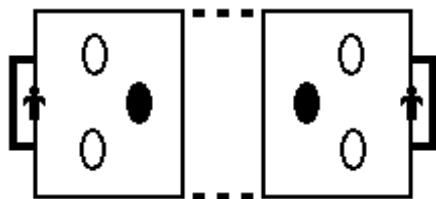
Количество передач мяча друг другу атакующими игроками, получившими мяч от вратаря, перед посылком его в противоположную зону – не более двух.

Количество передач мяча друг другу атакующими игроками, получившими мяч из противоположной зоны, перед нанесением удара по воротам – не более двух.

Один из обороняющихся игроков стремится помешать атакующим игрокам передать мяч в противоположную зону, другой – получить мяч из противоположной зоны и нанести удар по воротам.

Задача четырех атакующих игроков – забить как можно больше голов за определенное время.

Вариант: ворота устанавливаются на противоположных длинных сторонах разных зон напротив друг друга.



Примечание. При изменении расстояния между зонами могут быть созданы условия для выполнения игроками передач мяча на большие или меньшие расстояния.

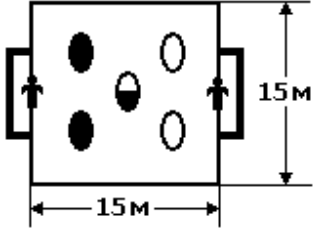
– чтобы атакующие игроки наносили удары по воротам из любых, даже самых неудобных, положений;

– чтобы игроки, выполняя удары по воротам, каждый раз стремились посылать мяч в область ворот, не защищенную вратарем;

– чтобы обороняющиеся игроки стремились перехватывать мячи или атаковать игрока в момент приема мяча, вступая в физический контакт с ним;

– чтобы обороняющиеся игроки как можно быстрее атаковали игрока, овладевшего мячом, заставляя его действовать в условиях дефицита времени на подготовку и выполнение передачи мяча или удара по воротам

Раздел 5. Обязательное перемещение с мячом

Описание задания	Чего добиваться в задании
Игра двое против двоих с нейтральным игроком при условии запрета играть в одно и два касания мяча. Размеры поля: ширина – 15 м, длина – 15 м.  Вратари вводят мяч в игру после его ловли, выхода за линию ворот и за боковые линии поля. Игрокам запрещается играть в одно и два касания (исключая случаи добивания мяча в ворота). Игроки должны оперировать с мячом в конкретных эпизодах игры одной и той же ногой, которой было выполнено первое касание мяча. Угловые удары не назначаются. Правило “вне игры” не соблюдается. Игрокам не разрешается передавать мяч вратарям. Время игры в одном повторении – 2 мин.	– чтобы вратари без задержки вводили мяч в игру; – чтобы игроки, принимая мяч, стремились мощно включаться в игру, перемещаясь с ним на достаточно большие расстояния; – чтобы игроки смело шли на обыгрыш соперника; – чтобы игроки быстро “работали” с мячом, особенно быстро выполняли ударное движение при нанесении ударов по воротам; – чтобы игроки наносили удары по воротам из любых, даже самых неудобных, положений; – чтобы игроки, выполняя удары по воротам, каждый раз стремились посылать мяч в область ворот, не защищенную вратарем

Раздел 6. Доставка мяча на ударную позицию при соблюдении правила “вне игры”

Задание № 1	
Описание задания	Чего добиваться в задании
Игра трое против троих с нейтральным игроком при условии прохода средней линии поля путем передачи мяча. Размеры поля: ширина – 20 м, длина – 25 м. Обозначается средняя линия поля, которая делит поле на зоны атаки и обороны. Вратари вводят мяч в игру в зону обороны своей команды после его ловли, выхода за линию ворот и за боковые линии поля. Игроки атакующей команды стремятся доставить мяч в зону атаки путем его передачи через среднюю линию поля и из этой зоны нанести удар по воротам. Игроки обороняющейся команды стремятся помешать игрокам атакующей команды доставить мяч в зону атаки и нанести удар по воротам, располагаясь при вводе мяча в игру вратарем команды соперника в зоне обороны команды соперника. Угловые удары не назначаются. Правило “вне игры” соблюдается. Время игры в одном повторении – 4-5 мин.	– чтобы игроки атакующей команды стремились быстро доставить мяч в зону атаки и нанести удар по воротам; – чтобы игроки атакующей команды своевременно открывались для получения мяча при выполнении передач из зоны обороны в зону атаки; – чтобы игроки быстро “работали” с мячом, особенно быстро выполняли ударное движение при нанесении ударов по воротам; – чтобы игроки обороняющейся команды как можно быстрее атаквали игрока, овладевшего мячом, заставляя его действовать в условиях дефицита времени

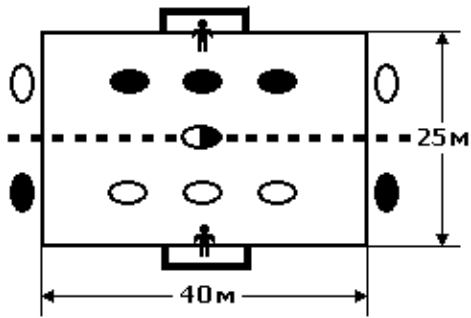
Задание № 2

Описание задания	Чего добиваться в задании
Игра трое против троих с нейтральным игроком при условии прохода средней линии поля путем ведения мяча. Размеры поля: ширина – 20 м, длина – 25 м. Обозначается средняя линия поля, которая делит поле на зоны атаки и обороны. Вратари вводят мяч в игру в зону обороны своей команды после его ловли, выхода за линию ворот и за боковые линии поля. Игроки атакующей команды стремятся доставить мяч в зону атаки путем его ведения через среднюю линию поля и из этой зоны нанести удар по воротам. Игроки обороняющейся команды стремятся помешать игрокам атакующей команды доставить мяч в зону атаки и нанести удар по воротам, располагаясь при вводе мяча в игру вратарем команды соперника в зоне обороны команды соперника. Угловые удары не назначаются. Правило “вне игры” соблюдается. Время игры в одном повторении – 4-5 мин.	– чтобы игроки атакующей команды стремились быстро доставить мяч в зону атаки и нанести удар по воротам; – чтобы игроки, принимая мяч, стремились мощно включаться в игру, перемещаясь с ним на достаточно большие расстояния; – чтобы игроки проходили среднюю линию поля с мячом, в том числе и с обыгрышем соперника; – чтобы игроки быстро “работали” с мячом, особенно быстро выполняли ударное движение при нанесении ударов по воротам; – чтобы игроки обороняющейся команды как можно быстрее атаковали игрока, овладевшего мячом, заставляя его действовать в условиях дефицита времени

Раздел 7. Удары по воротам и передачи мяча головой

Задание № 1	
Описание задания	Чего добиваться в задании
Игра двое против двоих с нейтральным игроком с выполнением ударов по воротам и передач мяча головой. Размеры поля: ширина – 12 м, длина – 12 м. Вратари вводят мяч в игру руками по воздуху после его ловли и выхода за линию ворот. Игроки атакующей команды стремятся нанести удар по воротам головой сразу после передачи мяча вратарем или после передач мяча головой друг другу. Игроки обороняющейся команды стремятся помешать нанести удар по воротам, отбивая мяч головой. После выхода мяча за боковые линии поля игроки вводят его в игру вбрасыванием руками. После касания мяча поля игроки могут выполнять удары по воротам и передачи мяча головой, а также передавать мяч партнерам руками. Игрокам не разрешается ловить руками мяч, не коснувшийся поля. Угловые удары не назначаются. Правило “вне игры” не соблюдается. Время игры в одном повторении – 5 мин.	– чтобы вратари без задержки вводили мяч в игру; – чтобы игроки наносили удары по воротам из любых, даже самых неудобных, положений; – чтобы игроки стремились выполнять удары по воротам и передачи мяча и в условиях физического контакта с соперником; – чтобы игроки, выполняя удары по воротам, каждый раз стремились посылать мяч в область ворот, не защищенную вратарем; – чтобы игроки не нарушали Правил игры в футбол, отталкивая и задерживая соперника руками

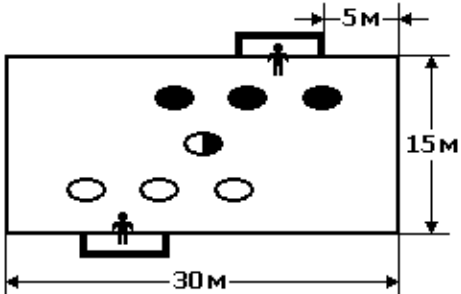
Задание № 2

Описание задания	Чего добиваться в задании
Игра трое против троих с нейтральным игроком при поддержке двух игроков в каждой команде, действующих за боковыми линиями поля. Размеры поля: ширина – 40 м, длина – 25 м. Обозначается средняя линия поля. В каждой команде трое игроков действуют все время в поле, а двое игроков – за боковыми линиями поля на половине поля соперника (один справа, другой – слева).  Вратари вводят мяч в игру игрокам атакующей команды, действующим в поле, после его ловли и выхода за линию ворот. Игроки атакующей команды, овладев мячом в любом месте поля, должны передать его одному из партнеров, действующих за боковыми линиями поля.	– чтобы игроки, действующие в поле, овладев мячом, быстро передавали его игрокам, которые действуют за боковыми линиями поля; – чтобы игроки, действующие за боковыми линиями поля, овладев мячом, не задерживали развитие атаки и целенаправленно посылали мяч к воротам соперника по навесной траектории; – чтобы игроки наносили удары по воротам из любых, даже самых неудобных, положений; – чтобы игроки стремились выполнять удары по воротам и передачи мяча головой и в условиях физического контакта с соперником;

Продолжение задания № 2

Игроки, действующие за боковыми линиями поля, должны посылать мяч к воротам соперника по навесной траектории, чтобы партнеры могли нанести удар по воротам головой или выполнить передачу мяча головой для последующего удара по воротам головой или ногой. При выходе мяча за линию ворот обороняющейся команды от вратаря и игроков этой команды игроки атакующей команды, действующие за боковыми линиями поля, должны выполнять угловые удары, обязательно посылая мячи к воротам соперника по навесной траектории. Игроки обороняющейся команды стремятся помешать игрокам атакующей команды передать мяч игрокам, действующим за боковыми линиями поля, и нанести удар по воротам. Игрокам разрешается добивание мяча в ворота. Вратарям не разрешается передавать мяч игрокам, действующим за боковыми линиями поля. Правило “вне игры” не соблюдается. Время игры в одном повторении – 10 мин. Примечание. При изменении ширины поля могут быть созданы условия для выполнения игроками, действующими за боковыми линиями поля, передач мяча по навесной траектории на большие или меньшие расстояния.	– чтобы игроки, выполняя удары по воротам, каждый раз стремились посылать мяч в область ворот, не защищенную вратарем
--	--

Задание № 3

Описание задания	Чего добиваться в задании
Игра трое против троих с нейтральным игроком “по диагонали”. Размеры поля: ширина – 30 м, длина – 15 м. Ворота сдвинуты по линии ворот в разные стороны и установлены в 5 м от углов поля.  Вратари вводят мяч в игру после его ловли и выхода за линию ворот. Угловые удары назначаются и выполняются только с дальних относительно ворот углов поля. После выхода мяча за боковые линии поля игроки вводят его в игру вбрасыванием руками. Правило “вне игры” не соблюдается. Для стимуляции игроков к выполнению ударов по воротам головой, удар по воротам головой считается за гол, а гол, забитый ударом головой, считается за три. Время игры в одном повторении – 5 мин.	– чтобы вратари без задержки вводили мяч в игру; – чтобы игроки искали возможность для выполнения передачи мяча для удара по воротам головой; – чтобы игроки наносили удары по воротам ногой и головой из любых, даже самых неудобных, положений; – чтобы игроки стремились выполнять удары по воротам и передачи мяча ногой и головой и в условиях физического контакта с соперником; – чтобы игроки, выполняя удары по воротам ногой и головой, каждый раз стремились посылать мяч в область ворот, не защищенную вратарем

Заключение

В настоящей книге приведены принципы, методы и методические приемы построения игровых упражнений при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет.

Эффективность использования данных упражнений обусловлена тем, что создаются специализированные условия с точки зрения тех требований, которые предъявляются к скорости и точности выполнения игроками действий с мячом в штрафной площади в соревновательных играх, и каждому футболисту обеспечивается возможность выполнения большого количества повторений тех или других действий с мячом в этих условиях.

В представленных в книге примерах игровых упражнений при сближенных воротах указаны параметры построения этих упражнений и требования к действиям полевых игроков и вратарей применительно к футболистам 12-13 лет.

При использовании этих упражнений в подготовке футболистов 11 и 14-15 лет следует учитывать, что требования к проявлению скорости и точности действий с мячом должны соответствовать возможностям футболистов конкретного возраста и определенного уровня подготовленности. В соответствии с этим положением необходимо варьировать условия выполнения упражнений в плане величины дефицита времени и пространства у футболистов для действий с мячом.

Основными лимитирующими факторами для быстрого и точного исполнения юными футболистами каких-либо действий с мячом являются уровень их мастерства владения мячом, а также недостаточный уровень развития необходимых физических качеств.

При применении игровых упражнений при сближенных воротах в подготовке юных футболистов возраста примерно до 13-14 лет целесообразно использовать ворота несколько уменьшенных в сравнении со стандартными размеров: шириной 5-6 м и высотой 2 м.

Литература

Варюшин В.В. Игровые упражнения в тренировке взаимодействия футболистов: Методические разработки для слушателей ВШТ, факультета повышения квалификации и студентов ГЦОЛИФКа. – М., ГЦОЛИФК, 1989. – 77 с.

Герасименко А.П., Кашигин А.И., Князев В.Д. Изучение игровых ситуаций, отражающих связь с игровой деятельностью футболиста /Вопросы управления подготовкой юных спортсменов. – Волгоград, 1979. – С. 25-28.

Голомазов С., Чирва Б. Футбол. Перенос тренированности в точности выполнения технических приемов: Методические разработки для слушателей ВШТ. Выпуск 5. – М., РГАФК, 1998. – 55 с.

Голомазов С., Чирва Б. Футбол. Становление технического мастерства: Методические разработки для слушателей ВШТ. Выпуск 9. – М., РГАФК, 1999. – 87 с.

Голомазов С., Чирва Б. Футбол. Аналитические закономерности взятия ворот: Методическое пособие. Выпуск 14. – М., РГАФК, 2000. – 31 с.

Голомазов С., Чирва Б. “Игра на сближенных воротах” как средство повышения результативности игры в штрафной площади //Теория и практика футбола. – 2000. – № 3. – С. 19-26.

Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Универсальная техника атаки. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 72 с.

Голомазов С., Чирва Б. Упражнения игрового характера для совершенствования техники игры головой в штрафной площади //Теория и практика футбола. – 2002. – № 4. – С. 29-33.

Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Методика тренировки техники игры головой. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 80 с.

Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Специфика исполнения технических приемов /В книге: Теория и методика футбола. Том 1. Техника игры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – С. 62-114.

Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Упражнения “игра на сближенных воротах” /В книге: Теория и методика футбола. Том 1. Техника игры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – С. 319-325.

Голомазов С., Чирва Б. Футбол. Основные положения, принципы и методы тренировки ловли и отражения мячей: Методические разработки для тренеров. Выпуск 17. – М., РГУФК, 2003. – 31 с.

Петухов А.В. Методика формирования индивидуальной технико-тактической подготовки юных футболистов: Дисс. ... канд. пед. наук. – М., ВНИИФК, 1990. – 161 с.

Попов А.В. Совершенствование технической подготовки футболистов с учетом типов ударных движений и условий игровой деятельности: Дисс. ... канд. пед. наук. – Киев, КГИФК, 1981. – 187 с.

Хеддерготт К.-Х. Упражнения на ограниченной площадке /В книге: Новая футбольная школа. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – С. 144-150.

Чирва Б. Методология построения упражнений для совершенствования “техники эпизодов игры” в зоне атаки //Теория и практика футбола. – 2001. – № 3. – С. 34-36.

Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования “техники эпизодов игры”. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 112 с.

Яромко В.И., Ковалев В.В. Анализ условий выполнения ударов в футболе /Вопросы теории и практики физической культуры и спорта: Республиканский межведомственный сборник. – Минск: Полымя, 1990. – С. 132-135.

ЧИРВА Б., ГОЛОМАЗОВ С.

Футбол.

Игровые упражнения
при сближенных воротах для обучения
игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет