

Конспект занятия в группе _____ тренера-преподавателя _____

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся:

Инвентарь: мячи, мантишки, конусы, фишки, стойки.

Задачи: 1. Начинаем знакомить детей с футболом.

2. Начинаем обучать элементарному владению мячом, то есть тем двигательным действиям, которые необходимы для освоения техники футбола. Например, чтобы освоить технику ведения мяча, нужно уметь делать, стоя на месте, перекатывание мяча влево – вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы; перекатывание мяча подошвой в движении; катить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой и т.д.

Разминка.

Ее продолжительность – не более 10 минут. В ходе разминки дети перемещаются по площадке, выполняя упражнения с мячом и без мяча. Хорошо, если это будут упражнения гимнастики, аэробики или какие-либо координационные задания. Например, такие: исходное положение – основная стойка. На счет «раз» - руки вперед, на счет 2 – руки вверх, на счет 3 – руки в стороны, на счет 4 – основная стойка. Упражнение простое, и нет сомнения, что 9 ребят из 10 выполняют его правильно с первой попытки.

Теперь изменим исходное положение. В нем: левая рука вниз, правая поднята вперед. На счет 1 – левая рука вперед, правая вверх. На счет 2 – левая рука вверх, правая – в сторону. На счет 3 – левая рука в сторону, правая – вниз. На счет 4 – вернуться в исходное положение (левая рука вниз, правая вперед). Опыт показывает, что такой вариант упражнения правильно с первой попытки выполнит лишь 1 мальчик или 1 девочка из 10.

Другие упражнения разминки: ходьба по периметру площадки, сгибание и разгибание рук, круговые движения руками. Наклоны из положения стоя, стопы на ширине плеч.

Во время разминки тренер не молчит, а разговаривает с детьми. Во-первых, он отмечает все то хорошее, что видит в упражнении. Во-вторых, не называя конкретных имен, анализирует ошибки и что надо сделать для их исправления. В-третьих, кратко обсуждает вопросы, которые он считает важными и своевременными.

Основная часть.

В основных частях подавляющего большинства занятий с детьми 6-7 лет решается следующая задача: ознакомление с техническими приемами и обучение технике их выполнения в стандартных условиях. Главная задача этой части тренировки: обучение элементарному владению мячом. Используются следующие упражнения:

- Перекатывание мяча влево – вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней частями подъема. Упражнение выполняется поочередно то левой, то правой ногой;
- Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами;
- Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой;
- Подвижная игра «Передача мячей в колоннах над головой». В каждой колонне – по 8-10 детей, мяч передается от первого игрока к последнему;
- Легкими движениями ребенок направляет мяч от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии;
- Ведение мяча по кругу, по часовой или против часовой стрелки (в этом и последующих упражнениях с ведением мяча тренер должен четко указать какой частью ноги осуществляется ведение). Например, «ведение мяча левой ногой, внутренней или внешней частью подъема»;
- Ведение с остановками мяча. В этом и последующих упражнениях такого типа тренер должен четко указать, какой ногой, и какой частью стопы осуществляется остановка мяча. Например, «попеременные остановки мяча подошвой правой и левой ног»;
- Ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота;
- Ведение мяча левой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота;
- Ведение мяча попеременно то правой, то левой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота.

Может оказаться так, что непрерывное, в течение 25 минут, выполнение упражнений в стандартных условиях приведет к снижению мотивации занимающихся. Поэтому в этой части тренировки тренер дает детям несколько раз поиграть в футбол от 1 против 1 до 4 против 4 на маленьких площадках.

Мотивация восстановится, и в последующие 10 минут разучивание технических приемов будет проходить нормально. Можно использовать для этого эмоциональную подвижную игру.

Игровая часть.

Воспроизведение изученного материала в игровых условиях. В начале этой части – игра 3х3 или 4х4 на маленькой площадке (не более 20 м на 10 м). Если тренируются 16 детей, то из них можно сформировать 4 команды, которые будут играть на двух площадках по 1,5 – 2 минуты с последующей остановкой игры. В этих паузах тренер объясняет детям, что у них получается хорошо, и что плохо.

После игр можно устроить соревнование, в котором дети будут соревноваться в следующих заданиях:

- Ведение мяча через несколько ворот (или вокруг 2-3 конусов, маркеров, стоек).
- То же самое, но с ударом в маленькие ворота внутренней частью подъема.
- Остановка мяча, посланного партнером, внутренней частью подъема.
- Удары с расстояния 6 м в маленькие ворота из точек, расположенных справа и слева от ворот.
- Сидя, сгибание туловища в тазобедренном суставе, коснуться кистями рук пальцев стоп.
- Стоя, быстрые повороты на 90° вправо, а потом на 180° влево.

На это соревнование уйдет 10 минут, а в оставшееся время можно сыграть 4х4 на маленькой площадке. В этой игре победители первого раунда встречаются в борьбе за 1-2 места, а проигравшие – за 3-4 места. Но можно изменить составы четверок, и сыграть без розыгрыша мест.

Заключительная часть

Тренер должен найти поощрительные слова для всех детей. Они сегодня хорошо выполняли упражнения и играли в футбол. Но можно играть лучше, и как это сделать, тренер расскажет на следующем занятии.

Конспект занятия в группе _____ тренера-преподавателя _____

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся:

Инвентарь: мячи, мантишки, конусы, фишки, стойки

Задачи: 1.Продолжаем знакомить детей с футболом;

2.Продолжаем учить элементарному владению мячом; в этой тренировке – обучение технике ведения мяча ударами по нему.

Разминка.

Начинается с подвижной игры, например, «Волк во рву». Так как дети пришли на тренировку играть, то настроение после этой игры будет хорошим. Поинтересуйтесь, помнит ли кто-нибудь, что они делали на прошлой тренировке? Может ли кто-нибудь показать упражнения, которые понравились на прошлой тренировке? Если может, то пусть покажет.

После этого тренер покажет упражнения еще раз и начнется повторение основных упражнений первого занятия (каждый ребенок с мячом); далее в разминке дети выполняют следующие задания:

- Ведение мяча легкими ударами подъемом правой и левой ноги в нижнюю часть мяча. В первых тренировках – внутренней частью подъема правой ноги. В последующих занятиях – постепенно добавлять ведение внешней частью подъема как правой, так и левой ноги;
- Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее – катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой;
- Упражнения на гибкость и координацию;
- В заключение разминки – любая подвижная игра на внимание.

Основная часть.

Обучение технике ведения мяча в стандартных условиях.

- Ведение мяча правой (левой) ногой. Вначале в ходьбе, а потом в медленном беге юный футболист наносит легкие удары в нижнюю часть мяча;
- Легкими движениями юный футболист направляет мяч от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии;
- То же самое задание, но периодически он останавливает мяч подошвой стопы, и после остановки изменяет направление движения;
- Ребенок тянет мяч подошвой и толкает подъемом, продвигая его вперед;
- Игра 1 против 1 на площадке 5 на 5 м;
- Мальчик двигает мяч назад подошвой, затем толкает его вперед подъемом, останавливает мяч подошвой той же стопы, заступает за него, поворачивается и ведет его подъемом той же стопы в другом направлении. В этом задании 6 элементов, и оно выполняется сначала медленно. В том числе и потому, что скорость перехода от одного элемента к другому – минимальная. По мере освоения упражнения эта скорость постепенно увеличивается, что создает условия для слитного выполнения задания;

Далее тренировка выполняется любимыми стандартными упражнениями детей – удары по воротам.

Игровая часть.

Воспроизведение изученного материала в игровых условиях.

Она включает в себя следующие задания:

- Игра 2 против 2 на площадке 10 на 15 м – 5-7 минут;
- Игра 3 против 3 на площадке 15 на 20 м – 5-7 минут;
- Игра 4 против 4 на площадке 15 на 25 м с вратарями – 2 тайма по 3-5 минуты.

В этих играх дети играют по 1 – 2 минуты, и как только тренер видит, что некоторые из них останавливаются, отвлекаются, он прерывает игру и проводит «эмоциональную встряску» (это может быть анализ увиденного им в игре, показ приема, выполнение кратковременного задания и т.п.).

- Повторение задания из первой части тренировки: легкими движениями мальчик направляет мяч от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии – 2 раза по 2 минуты.
- Медленный бег, ходьба, упражнения на гибкость и расслабление.

Заключительная часть.

Тренер должен найти положительные слова для всех детей, которые сегодня хорошо тренировались и играли в футбол. Кроме того, он дает им домашнее занятие (например, выполнить простые упражнения с теннисным мячом).

Конспект занятия в группе _____ тренера-преподавателя _____

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся:

Инвентарь: мячи, мантишки, конусы, фишки, стойки.

Задачи: 1.Продолжаем учить детей элементарному владению мячом: обучение технике ведения мяча внутренней и внешней частями подъема;

2.Ознакомление с вбрасыванием и ловлей мяча.

Разминка.

Начинаем ее с ходьбы по периметру площадки, потом – ходьба на носках, затем – ходьба с подниманием рук над головой и хлопком на счет «раз», опускание рук – на счет «два». Ходьба с периодическим увеличением длины шага и уменьшением ее. Повторение упражнений с мячом, которые изучали на предыдущих занятиях.

Упражнения со скакалкой (скакалка сложена вчетверо).

Упражнение 1.

- прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую дети должны вращать вперед. Отталкиваться двумя ногами.

- То же самое, но скакалку вращать назад.

- Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

Упражнение 2.

- на счет 1 – прыжок через скакалку вперед; 2 – прыжок через скакалку назад; 3-4 – круг руками назад.

- на счет 1 – прыжок через скакалку назад; 2 – прыжок через скакалку вперед; 3-4 – круг руками вперед.

Упражнение 3.

- на счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую ногу, левая сзади в скрестном положении; 3 – прыжок, ноги в стороны; 4 – прыжок на левую ногу, правая сзади в скрестном положении; 5-8 – прыжки с ноги на ногу.

Упражнение 4.

- на счет 1-2 – прыжок на правой ноге, руки в стороны; 3-4 – прыжок на левой ноге, руки скрестно; 5-6 – прыжок на левой ноге, руки в стороны; 7-8 – прыжок на правой ноге, руки скрестно. Прыжки выполнять ритмично, следить за положением спины.

Основная часть.

Упражнения по элементарному владению мячом:

- Дети катят мяч по какой-нибудь геометрической фигуре (квадрат, треугольник) внутренней стороной подъема одной ноги и останавливают его подошвой другой ноги. Для того, чтобы сделать это, нужно толкать мяч в заданном направлении определенной частью стопы, либо наносить по мячу легкие удары. «Толкать» и «наносить легкие удары» - это синонимы для данной ситуации.

- Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами;

- Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой;

- Ведение мяча внутренней стороной подъема с переменной скоростью. Понятно, что юные футболисты только начинают осваивать ведение, и «переменная скорость» для них означает «чуть быстрее, а потом чуть медленнее». Но постоянно делая такие упражнения юный игрок со временем поймет, что футбол – это игра переменной интенсивности, и в какие-то моменты игры скорость должна мгновенно возрастать до максимума. Только так нападающему можно с помощью финта сохранить мяч и обойти защитника.

- Подвижная игра «Запрещенное движение». Юные футболисты и тренер становятся в круг. Тренер просит детей выполнять вслед за ним движения. Но перед этим он показывает им одно движение, повторять которое запрещено. Например, руки вперед-вверх. Дети повторяют за тренером движения: руки в стороны-вверх, руки на пояс, правая рука вверх, левая нога в сторону и т.п. внезапно тренер делает запрещенное движение: руки вперед-вверх. Тот из играющих, который ошибочно повторил его за тренером, делает шаг вперед или каким-то образом штрафует. Например, штрафом может быть кувырок, прыжки и т.п.

- Вбрасывание и ловля мяча. В первых тренировках можно вбрасывать мяч различными способами, но потом постепенно акцентировать внимание на технике вбрасывания мяча в соответствии с правилами футбола;

- Броски мяча на землю и ловля его на отскоке.

Игровая часть.

Воспроизведение изученного материала в игровых условиях.

Она включает в себя следующие задания:

- Игра 2 против 2 на площадке 10 на 15 м – 5-7 минут;

- Игра «К своим флажкам». Все играющие, разделившись на несколько групп по 3 – 5 человек, становятся в кружки, располагаясь по всей площадке. В центре каждого кружка становится один играющий с флажком. По сигналу тренера все, кроме стоящих с флажками, отбегают к краям площадки, поворачиваются к ней спиной и закрывают глаза. В это время игроки с флажками быстро и тихо меняются местами. По сигналу тренера «все к своим флажкам» дети открывают глаза, быстро поворачиваются, ищут свой флажок и быстро бегут к нему, становясь там в кружки. Победители: а) в индивидуальном зачете – игрок, прибежавший к флажку первым; б) в командном зачете – группа, собравшаяся первой вокруг своего флажка. Флажки должны быть разного цвета, можно строиться не в кружки, а в колонны или в любые другие фигуры – 5-7 минут.

- Игра 4 против 4 с 4-мя маленькими воротами на площадке 20 на 25 м – 2 тайма по 5 минут.

Заключительная часть.

Медленная ходьба и упражнения для восстановления дыхания. В заключение тренер должен найти положительные слова для всех детей, которые сегодня хорошо тренировались и играли в футбол. Кроме того, он дает им домашнее занятие (например, выполнить простые упражнения с теннисным мячом).

Конспект занятия в группе _____ тренера-преподавателя _____

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся:

Инвентарь: мячи, мантишки, конусы, фишки, стойки

Задачи: 1.Продолжаем обучать элементарному владению мячом;

2.Анализируем, как дети выполнили домашнее задание;

3.Улучшаем координацию движений при выполнении легких ударов по мячу (при ведении).

Разминка.

В течение 5 – 10 минут, после которой дети готовы к работе. Спросите у них, как они выполняли домашнее задание. Выберите 2-3 мальчиков, которые покажут, что они делали дома. Затем – повторение основных упражнений первого – третьего занятий (каждый игрок с мячом):

- Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее – катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой;

- Легкими движениями занимающийся направляет мяч от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии;

- В заключение разминки – эстафета. Например, такая. Все дети делятся на группы, по 4 игрока каждая. У каждой группы мяч, его держит в руках первый номер группы. Игроки всех групп располагаются на одной линии, и по сигналу тренера должны как можно быстрее бежать к другой линии (она в 10 м от линии старта), передавая при этом мяч руками друг другу;

В 3-м повторении в эстафете, когда мяч передается руками. В 4-м повторении мяч внизу, в ногах у первого в каждой четверке мальчика. По сигналу тренера все они начинают бежать к другой линии, а первый мальчик делает «пас в на ход» второму игроку в команде, потом второй – третьему, третий – четвертому.

Основная часть.

Обучение технике ведения мяча в стандартных условиях. Дети выполняют как знакомые, так и новые упражнения:

- Мальчик двигает мяч назад подошвой, затем толкает его вперед подъемом, останавливает мяч подошвой той же стопы, заступает за него, поворачивается и ведет его подъемом той же стопы в другом направлении. В этом задании обращать внимание на качество выполнения каждого элемента и скорость перехода от одного элемента к другому;

- Игроки вначале «уводят» мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают несколько шагов и «уводят» мяч внутренней стороной стопы. Понятно, что техника этого задания может быть не совсем правильной, но пусть дети иногда делают что-нибудь сложное для этого возраста;

- Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений;

- В зигзагообразных перемещениях игроки совершают поворот мяча внутренней и внешней сторонами подъема. У некоторых из них эти повороты не получаются совсем. Причина – недостаточная подвижность в суставах, особенно в тазобедренном и голеностопном. Для постепенного исправления этого недостатка сделайте следующее. Первое: в домашнем задании дайте упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Второе: такие же упражнения должны быть включены в разминку следующих занятий.

Игровая часть.

Воспроизведение изученного материала в игровых условиях.

Она включает в себя следующие задания:

- Игры от 1 против 1 до 4 против 4 на площадках от 10 на 10 м до 40 на 20 м – 2 тайма по 5-7 минут;

- Эстафеты, которые начинаются из разных исходных положений (стоя или сидя, вперед лицом или спиной по направлению движения и т.п.) – 10 минут;

- Индивидуальная работа с мячами, каждый игрок выполняет технический прием, который у него хорошо получается – 5 минут.

Заключительная часть.

Тренер должен найти положительные слова для всех детей, которые сегодня хорошо тренировались и играли в футбол. Кроме того, он дает им домашнее задание (например, выполнить упражнения для развития гибкости).

Конспект занятия в группе _____ тренера-преподавателя _____

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся:

Инвентарь: мячи, манишки, конусы, фишки, стойки

Задачи: 1.Продолжаем обучать элементарному владению мячом: ведение мяча разными способами;

2.Анализируем, как дети выполнили домашнее задание;

3.Ознакомление с ударами по мячу ногами.

Разминка.

В течение 5 – 10 минут, в которой есть повторение как освоенных ранее упражнений, так и новых. Каждый ребенок с мячом.

- Ведение мяча правой и левой ногой. Вначале – внутренней стороной подъема правой и левой ноги. Потом – внешней стороной подъема как правой, так и левой ноги;

- Перекатывание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой;

- Подвижная игра, например, такая. На площадке 10 на 10 м (или в круге, диаметром 10 м) находятся 10 футболистов. Двое из них в течение минуты должны осалить как можно больше партнеров. Нельзя выходить за пределы площадки, в этом случае мальчик считается осаленными и выходит из игры.

- Упражнение на координацию: исходное положение – основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 – правая рука на пояс, 2 – левая на пояс, 3 – правая перед грудью, левая перед грудью, 5-6 – два рывка вперед согнутыми в локтях руками, 7-8 – 1,5 круга руками вперед. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.

- Упражнение на координацию: исходное положение – основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 – левая рука к плечу, 2 – правая к плечу, 3 – левая перед грудью, 4 – правая перед грудью, 5-6 – два рывка назад согнутыми в локтях руками, 7-8 – 1,5 круга руками назад.

Основная часть.

Обучение технике ударов в ворота в стандартных условиях.

Первое упражнение: удары по маленьким воротам низом внутренней стороной подъема.

Для выполнения этого упражнения каждому футболисту на поле ставят, сделанные из стоек (конусов, фишек и т.п.) индивидуальные ворота, шириной в 1 м. Дистанция удара – 5 м, первые 5-10 ударов дети наносят, как умеют. Тренер смотрит на «технику» выполнения своего задания, а потом говорит: сейчас я вам расскажу и покажу, как нужно бить по воротам. Он делает это, объясняя и показывая удар внутренней стороной подъема. При объяснении – акцент на самые существенные моменты: как подойти (подбежать) к мячу, куда и как ставить опорную ногу, что в этот момент должно происходить с бьющей ногой и т.д.

После этого удары должны быть продолжены, и юные футболисты выполняют очередные 5-10 попыток. Но в этой серии тренер останавливает удары, и объясняет, что и почему делается неверно. И вновь повторяет основные положения правильной техники удара.

В третьей серии вводится соревновательный элемент: кто забьет больше.

Второе упражнение: игра 1 против 1, после отбора мяча – удар по воротам.

Игровая часть.

Удары в игровых условиях.

- Игра 4 против 4 на площадке 24 на 12 м с маленькими воротами. При первой возможности футболисты должны бить по воротам – 4 тайма по 2,5 минуты;

- Игра 1 против 1 на площадке 10 на 10 м – 3-4 раза по 1 минуте;

- Индивидуальная работа с мячами, каждый игрок повторяет технические приемы, которые у него пока получаются плохо – 5 минут.

Заключительная часть.

Тренер должен найти положительные слова для всех детей, которые сегодня хорошо тренировались и играли в футбол. Кроме того, он дает им домашнее задание (например, выполнить упражнения со скакалкой для развития ритма движений и прыгучести).

Конспект занятия в группе _____ тренера-преподавателя _____

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся:

Инвентарь: мячи, мантишки, конусы, фишки, стойки

Задачи: 1.Продолжаем знакомить детей с футболом;

2.Анализируем, как дети выполнили домашнее задание;

3.Осваиваем элементарные движения с мячом: ведение мяча разными способами.

Разминка.

В течение 10 – 15 минут, в которой есть повторение как освоенных ранее упражнений, так и новых. Каждый занимающийся с мячом.

- Перекатывание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой;

- Перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги;

- Движение вперед: поворот мяча носком одной стопы по направлению к другой стопе. После нескольких повторений продолжение упражнения, только движение вперед осуществляется внутренней частью подъема.

Голова при ведении мяча должна быть приподнятой, чтобы видеть игровую ситуацию, в которой находятся игроки противника и футболисты своей команды.

- Подвижная игра, например, такая, как круговая лапта. Или «Лиса и куры», и т.п.

- Упражнение на координацию: Исходное положение – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 - наклон вперед, на счет 2 – исходное положение, на счет 3 – поворот туловища вправо, руки в стороны; на счет 4 - исходное положение; на счет 5 – мах правой рукой вперед, на счет 6 – исходное положение; на счет 7 – подъем на носки, на счет 8 – исходное положение. То же на другой ноге. Выполнять задание с максимальной амплитудой, следить за осанкой, стараться не терять равновесия и не касаться свободной ногой пола. Для усложнения задания можно на счет 8 сделать перепрыжку на другую ногу.

- Ведение мяча внешней стороной подъема с последующим ударом по маленьким воротам (по 3 – 5 раз).

- Упражнение на координацию: Исходное положение – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 – подъем на носки, на счет 2 – исходное положение, на счет 3 – опора на пятку; на счет 4 - исходное положение; на счет 5 – поворот на 90°, на счет 6 – исходное положение; на счет 7 – мах ногой вперед, на счет 8 – исходное положение. То же на другой ноге. Можно чередовать махи ногой (вперед, назад и в сторону), во время маха – спина прямая, стараться сохранять равновесие.

Основная часть.

Освоение элементарных движений с мячом.

- Первое упражнение: дети движутся по большому треугольнику или четырехугольнику. Они должны катить мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги.

При выполнении этого упражнения тренер контролирует расстояние, на которое мяч отлетает от футболиста после удара (толчка) внутренней стороной подъема. Он объясняет детям, что это расстояние должно быть таким, чтобы игрок постоянно контролировал мяч и мог укрыть его от соперника.

- Второе упражнение: игра 1 против 1 на площадке 5 на 5 м.

- Третье упражнение: тренер усложняет задание. Футболисты продолжают движение по треугольнику или четырехугольнику, но теперь они поочередно меняют стопы: ведут мяч внутренней стороной подъема правой ноги – останавливают его стопой левой ноги. Затем ведут мяч внутренней стороной подъема левой ноги – останавливают его стопой правой ноги и т. д.

- Четвертое упражнение. Оно направлено на развитие механизмов координации движений. Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – правую руку на пояс, на счет 2 – левую руку на пояс, на счет 3 – правую руку к плечу, на счет 4 – левую руку к плечу, на счет 5 – правую руку вверх, на счет 6 – левую руку вверх, на счет 7 и 8 – два хлопка руками вверх. На счет 9 – левую руку к плечу, на счет 10 – правую руку к плечу, на счет 11 – левую руку на пояс, на счет 12 – правую руку на пояс, на счет 13 – правую руку вниз, на счет 14 – левую руку вниз, на счет 15 и 16 – два хлопка руками внизу.

Постепенно увеличивать темп движений. Для усложнения задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 – прыжок, ноги вместе; на счет 2 – прыжок, ноги врозь, на счет 9 – прыжок, ноги в стороны, на счет 10 – прыжок, ноги скрестно.

Игровая часть.

Обучение технике ведения мяча в игровых условиях.

Она включает в себя следующие задания:

Эстафета «ведение мяча с обводкой конусов (стоек)», дистанция – от 5 до 10 м, тренер формирует группы из 4-5 футболистов, продолжительность задания – 5 минут. Число групп должно быть таким, чтобы не было длительного простоя;

- Игра 4 на 4 на площадке 20 на 15 м, 2 тайма по 3 минуты.

- Игра 2 на 2 на площадке 10 на 15 м, 2 тайма по 3 минуты.

- Индивидуальная работа с мячами, каждый игрок делает упражнения, в которых у него не все получается – 5 минут.

Заключительная часть.

Тренер должен найти положительные слова для всех детей, которые сегодня хорошо тренировались и играли в футбол. Кроме того, он дает им домашнее задание. Например, выполнить упражнения с маленьким мячом. Бросить его на пол и поймать на отскоке. Затем ударить мячом о пол, чтобы он взлетел повыше, быстро повернуться на 180- 360°, и поймать мяч на отскоке и т.д.

Конспект занятия в группе _____ тренера-преподавателя _____

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся:

Инвентарь: мячи, мантишки, конусы, фишки, стойки

Задачи: 1.Продолжаем знакомить детей с футболом;

2.Анализируем, как дети выполнили домашнее задание;

3.Осваиваем умение сочетать в связке несколько элементарных движений с мячом: обучение сочетанию «ведение, обводка, удар внешней частью подъема».

Разминка.

В течение 10 – 15 минут, в которой есть повторение как освоенных ранее упражнений, так и новых. Каждый занимающийся с мячом.

- Футболист двигает мяч назад подошвой, затем толкает его вперед подъемом, останавливает мяч подошвой той же стопы, заступает за него, поворачивается и ведет его подъемом той же стопы в другом направлении. В этом задании обращать внимание на качество выполнения каждого элемента и скорость перехода от одного элемента к другому;

- Игроки вначале уводят мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают несколько шагов и делают то же самое внутренней стороной подъема;

- Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать увод мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений;

Затем выполняются координационные упражнения, которые «разбудят» механизмы, управляющие движениями:

Основная часть.

Освоение элементарных движений с мячом: обучение сочетанию «ведение, обводка, удар».

Подводящие упражнения:

- Юные футболисты выполняют удары по неподвижному мячу, посылая его партнерам;

- Выполняют удары какой-либо частью подъема с шага;

- Затем – удары с небольшого разбега низом и верхом.

Юные футболисты выполняют упражнения на площадке 30 на 30 м, в одном из концов которой устанавливаются 5 маленьких ворот. Расстояние между воротами – 5 м. На другом конце площадки стоят группы футболистов по 4-5 игроков в каждой. У каждого мяч. С 10-го по 20-й метры дистанции устанавливают по 4-5 стоек.

- В первом задании осваивается связка «ведение, обводка, ведение».

- Во втором задании осваивается связка «ведение, обводка, удар по воротам». **Игровая часть.**

Обучение технике ведения мяча, обводки и ударов по воротам в игровых условиях.

Она включает в себя следующие задания:

- Квадрат 4 на 2 на площадке 20 на 20 м – 5 минут; основное внимание тренера – на умение юных игроков открыться, занять активно выгодную позицию для получения мяча.

- Индивидуальная работа с мячами, каждый игрок делает все, что ему вздумается – 5 минут. Если кто-то из детей останавливается, тренер на ходу изменяет задание, внося в него какие-то новые элементы. Можно выбрать такой режим: 1,5 минуты – упражнение, потом пауза с объяснениями.

- Игра 4 на 4 на площадке 24 на 12 м, с 4 маленькими воротами – 5 минут.

- Игра 1 против 1 на площадке 5 на 5 м – 5 минут.

- Индивидуальная работа с мячами, каждый игрок делает упражнение, которое у него получается хуже всего – 5-7 минут.

Заключительная часть.

Юные футболисты чередуют бег трусцой с ходьбой по периметру площадки, и выполняют упражнения стретчинга в положении «стоя». Тренер должен найти положительные слова для всех детей. Вместе с тем, заключение по тренировке делается по схеме «тренировались хорошо, но можно лучше». И далее – краткий анализ того, что можно делать лучше.

Кроме того, он дает им домашнее занятие (например, продолжить выполнение упражнений с маленьким мячом: ловля на отскоке, ведения, обводка стула и т.д.).

Конспект занятия в группе _____ тренера-преподавателя _____

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся:

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Задачи: 1.Продолжаем обучать элементарному владению мячом;

2.Анализируем, как дети выполнили домашнее задание;

3.Осваиваем технику передач мяча и знакомим детей с техникой ударов головой.

Разминка.

В течение 10 – 15 минут, в которой есть повторение как освоенных ранее упражнений, так и новых. Начинается разминка с подвижной игры (5 минут). Затем юные футболисты повторяют одно-два упражнения по элементарному владению мячом, которые они выполняли в предыдущих занятиях.

- Работа с мячом на месте, поочередно правой и левой ногой; передней частью подошвы мяч двигается вперед и назад к внутренней стороне этой же стопы.

- Работа с мячом на месте, поочередно правой и левой ногой; подъемом ноги мяч откатывается в сторону и возвращается назад подошвой стопы.

- Затем дети выполняют координационные упражнения, состоящие из прыжков и бега.

Исходное положение – стоя боком, руки на пояс. На счет 1-4 – бег скрестным шагом (2 шага), на счет 5 – прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; на счет 6 – прыжок на правую ногу, левая в скрестном положении сзади; на счет 7 – прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; на счет 8 – прыжок на левую ногу, правая в скрестном положении сзади. То же самое в другую сторону. Увеличивать темп движений по мере освоения упражнения в серии последовательных занятий.

- Бег с изменением направления движения по числу хлопков. Если 1 хлопок - поворот направо, 2 хлопка – поворот налево. Хлопать четко, чтобы дети слышали, что им нужно делать.

Основная часть.

Обучение технике передач и ударов головой в стандартных условиях.

- Первое упражнение: «передачи мяча головой», выполняется в парах. Мальчики встают лицом друг к другу на расстоянии 3-5 м, в руках у одного – мяч. Он набрасывает партнеру мяч на голову, который согласованными движениями туловища и головы бьет по мячу лбом, посылая его партнеру обратно. Партнер ловит мяч в воздухе или на отскоке, и вновь набрасывает мяч под удар. После 5 повторений партнеры меняются местами.

- Второе упражнение: «передачи мяча головой» в группе из трех юных футболистов. Игрок «А» набрасывает мяч на голову игроку «В» и тот должен ударом головой послать мяч партнеру «С».

Игровая часть тренировки: обучение технике передач мяча и ударов головой в игровых условиях. Следующие задания:

- Эстафета, которая выполняется следующим образом. Команды А и В против команд С и Д. В каждой команде не более 4-х футболистов. В начальном положении стоят лицом друг к другу на расстоянии не более чем 3-5 м, так же располагаются команды С и Д. Футболисты А1 и Д1 с мячами. По сигналу тренера они руками набрасывают мяч на голову партнерам по команде В1 и С1, и сразу же бегут в конец колонн своих партнеров (как это указано на рисунке). Игроки В1 и С1 бьют по мячу головой, посылая его соответственно игрокам А2 и Д2, после чего бегут в конец противоположных четверок – 5 минут.

- Игра 4 на 4 на площадке 20 на 20 м. Передачи мяча руками, ногами и головой. Для передачи мяча головой или удара по мячу головой один из игроков берет в руки мяч и набрасывает на голову другого – 5 минут;

- Индивидуальная работа с мячами, каждый игрок бросает руками мяч над собой и бьет по опускающемуся мячу головой – 5 минут.

- Игра 4 на 4 на площадке 20 на 40 м с четырьмя маленькими воротами – 5 минут;

- Повторение эстафеты – 5 минут.

- Индивидуальная работа с мячами, каждый игрок делает все, что ему вздумается – 5 минут.

Заключительная часть.

Тренер анализирует качество передач и ударов головой. Он обращает особое внимание на движение головой перед ударом. И далее, что нужно делать для того, чтобы улучшить игру головой. Кроме того, он дает им домашнее занятие (например, продолжить выполнение упражнений с маленьким мячом: ловля на отскоке, ведения, обводка стула и т.д.).

Конспект занятия в группе _____ тренера-преподавателя _____

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся:

Инвентарь: мячи, манишки, конусы, фишки, стойки

Задачи: 1.Продолжаем обучать владению мячом: контроль мяча в сочетании с защитой его от соперника;

2.Улучшаем координацию движений;

3.Осваиваем сочетание «ведение мяча и удар ногой по воротам».

Разминка.

В течение 10 – 15 минут, в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий. Каждый футболист с мячом выполняет следующие задания:

- Перекатывание мяча влево – вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно то левой, то правой ногой;

- Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами;

- Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой;

- Ведение мяча по зигзагообразной линии с использованием передней части подошвы для поворота мяча в нужном направлении;

- То же самое упражнение, но теперь игрок ведет мяч, быстро передавая его от одной стопы к другой;

- Подвижная игра на внимание – 5 минут.

- Координационное упражнение. Прыжки на двух ногах в игре «классики». Число квадратов и их размеры определяются возрастом и тренировочным стажем юных футболистов.

- Ведение мяча. Каждый ведет свой мяч так, как ему хочется и как он умеет. Тренер внимательно смотрит на «достижения» своих учеников, накапливая материал для анализа.

Основная часть.

Обучение умению сочетать ведение мяча с последующим ударом по воротам. Защита мяча от соперника.

- Первое упражнение: ведение мяча с обводкой 4-5 стоек, расставленных на прямой линии – 2 повторения.

- Второе упражнение: ведение мяча с обводкой тех же стоек, но расставленных зигзагообразно – 2 повторения.

- Третье упражнение: удары в маленькие ворота (1-2 м шириной, сделанные из конусов или стоек) с небольшого разбега (4-6 м от места удара до ворот) – по 3 удара каждым футболистом.

- Четвертое упражнение: ведение мяча (в первых повторениях прямолинейно, в последующих – зигзагообразно), пас вперед на ход самому себе, рывок и удар по воротам – 2 повторения.

- Пятое упражнение: в парах, контроль мяча и прикрытие его от соперника частью тела или всем телом. Усложнение задания: добавляется третий партнер, который выполняет передачу мяча. Принять мяч, прикрыть его от соперника, увести в сторону – 3 повторения.

Игровая часть тренировки: обучение ведению мяча и ударов ногой по воротам в игровых условиях.

Следующие задания:

- Игра 2 против 2 на площадке не более чем 20 на 20 м, с маленькими воротами, но без вратарей. Два футболиста, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам – 3 серии по 1, 5 минуты.

- Эстафета, в колоннах по 4 футболиста, передачи мяча через голову партнеру вперед и назад – по 2 повторения.

- Игра 4 против 4 на площадке не более чем 30 на 15 м, с 4 воротами. Четверо футболистов, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам – 3 повторения по 2-3 минуты.

Заключительная часть.

Тренер анализирует качество выполнения связки: «ведения – пас себе на ход – удары». Он обращает особое внимание на слитность выполнения всех компонентов связки. Кроме того, он дает им домашнее занятие (например, продолжить выполнение упражнений с маленьким мячом: ловля мяча на отскоке, ведения, обводка стула и т.д.).

Конспект занятия в группе _____ тренера-преподавателя _____

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся:

Инвентарь: мячи, мантишки, конусы, фишки, стойки

Задачи: 1.Продолжаем знакомить детей с футболом;

2.Продолжаем обучать элементарному владению мячом;

3.Анализируем, как дети выполняют задания тренера;

4.Осваиваем умение выполнять передачи мяча в малых группах (из 2-х – 3-х игроков).

Разминка.

В течение 10 – 15 минут, в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий. Каждый футболист с мячом.

- Ведение мяча сначала по прямой, а потом по зигзагообразной линии;

Подвижные игры «Кот идет» или «Совушка».

В углу площадки очерчивается «дом» для «кота». По периметру остальной части площадки в холодную или сырую погоду расстилают на газоне 5-8 ковриков. Из играющих выбирается водящий – «кот», остальные играющие – «мышки». «Кот» уходит в свой дом, а «мышки» садятся на свои коврики.

Тренер выходит на середину площадки и говорит:

«Мышки, мышки, выходите, Порезвитесь, попляшите, Выходите поскорей, Спит усатый кот-злодей».

«Мышки» выбегают на середину площадки и начинают приплясывать со словами:

«Тра-та та, тра-та та Не боимся мы кота».

По сигналу тренера «Кот идет» все «мышки» застывают на месте без движения, а «кот» крадется к ним и смотрит, кто шевелится из «мышей». Если какая-нибудь «мышка» пошевелится, «кот» забирает ее к себе в дом. «Кот» ловит «мышей» до тех пор, пока тренер не скажет: «кот ушел».

«Кот» уходит в свой дом, а «мышки» опять начинают бегать, танцевать и припевать до следующего сигнала «Кот идет».

«Кот» по сигналу тренера выходит несколько раз, после чего подсчитываются пойманные им «мышки», выбирается новый «кот» из не пойманных, а пойманные начинают играть со всеми.

После нескольких игр отмечаются лучшие «мышки», ни разу не попавшиеся «коту», и лучший водящий – «кот», сумевший поймать наибольшее число «мышек».

Правила игры: 1.Когда кот выходит на площадку, мыши замирают, и шевелиться могут только те, которых кот не видит; 2.Если дети устают, то пойманные «мыши» не принимают участия в очередной игре и отдыхают.

Вариант игры. Построение игры то же, только тематическое содержание другое. Вместо кота в качестве водящего выбирается сова. Все остальные изображают мышей. По сигналу тренера «День» сова засыпает, а мышки начинают бегать и играть. По сигналу «Ночь» сова просыпается и идет ловить мышей, а они останавливаются и не шевелятся.

Выполняем два упражнения для развития координации:

- Исходное положение – ноги на одной линии, руки на поясе. Круговые движения головой. На счет 1-4 – вправо, 5-8 – влево. Спина прямая, амплитуда движения - максимальная. Для усложнения упражнения его можно выполнять с закрытыми глазами.

- Исходное положение – основная стойка. На счет 1-2 – круг руками вперед, 3 – поворот вправо, руки в стороны, 4 – исходное положение, 5 – наклон вперед к левой ноге (правой рукой коснуться стопы левой ноги, левую руку – вверх), 6 – исходное положение. Затем на счет 7 – 8 – круг руками назад, и далее на счет 9-12 упражнение выполняется в другую сторону. При наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

- Перекатывание мяча влево – вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно то левой, то правой ногой;

- Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами;

- Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой;

Последнее упражнение в разминке – для развития и оценки гибкости:

Исходное положение – основная стойка, ноги шире плеч. Наклониться к правой ноге, потом к левой ноге. Вернуться в исходное положение. Повторить 5 – 7 раз. Это упражнение юный футболист будет выполнять в течение всей своей «футбольной» жизни для развития и поддержания гибкости. Но кроме этого, результат упражнения – это хороший показатель гибкости. Тренер должен быть внимателен при

выполнении этого задания, после которого он будет знать, у кого гибкость недостаточна и нужно начинать работу над ее развитием.

Основная часть.

Обучение умению выполнять передачи мяча в малых группах (из 2-х – 3-х игроков). Для этого можно использовать следующие упражнения.

- Первое упражнение: передачи мяча в парах на месте. Сразу же скажите юным футболистам, что в современном футболе «на месте» ничего не делается. Только в движении. Название этому упражнению дали в старое время, когда многие футболисты ожидали мяч стоя.

Футболисты располагаются в 5-7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, и тот идет на мяч. Останавливает его подошвой правой или левой ноги, и делает возвратный пас. Оба мальчика играют попеременно то правой, то левой ногой.

Сила удара по мячу должна быть такой, чтобы скорость перемещения мяча по газону соответствовала возрасту игроков и их умению делать передачи мяча.

Это упражнение футболист будет делать до конца своей футбольной карьеры. Но год от года, в последующих тренировках будут возрастать скорости передвижения игроков в моменты паса или приема мяча, и скорость перемещения мяча 2 серии по 2 минуты.

- Во втором упражнении футболисты также располагаются в 5-7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, но не прямо ему, а под некоторым углом. Чтобы обработать этот мяч, игрок, принимающий его, должен сделать рывок на 3-5 м, остановить мяч в движении, развернуться более чем на 90°, и, сделав возвратный пас, тут же бежать к той точке, в которую партнер пошлет мяч. После 3-5 передач он пробегает в челночном беге 25-40 м. Это не мало, поэтому партнеры меняются местами, а после 3-4 повторений следует пауза отдыха.

В третьем упражнении футболисты также располагаются в 5-7 м друг от друга, у одного из них мяч. Они перемещаются параллельно друг другу, посылая мяч партнеру «в на ход». Передача мяча делается не в ноги партнеру, а в зону перед ним. Поэтому передающий мяч должен учиться соразмерять время и скорость паса, а также точку, в которую нужно послать мяч, с одной стороны, и скорость передвижения принимающего мяч футболиста. В первых тренировках юные футболисты передвигаются шагом, потом переходят на бег, и постепенно от тренировки к тренировке увеличивают скорость бега – 2 серии по 2 минуты.

Игровая часть.

Воспроизведение изученного материала в игровых условиях.

- Игра 2 против 2 на площадке 20 на 20 м – 2 тайма по 5 минут. Нужно объяснить детям, что в первые 2-3 минуты команда без мяча не должна активно отбирать мяч. Задача футболистов этой команды – помешать сделать передачу мяча в свободную зону «в на ход» бегущему игроку. Соответственно, задача команды с мячом – стараться уйти от соперника и принять мяч от партнера в относительно свободных условиях. В следующей серии активность борьбы за мяч повышается;

- Эстафеты, которые начинаются из разных исходных положений (стоя или сидя, вперед лицом или спиной по направлению движения и т.п.) – 10 минут;

- Индивидуальная работа с мячами, каждый игрок делает все, что ему вздумается – 2 серии по 3 минуты. В паузе – показ как правильно делать упражнения

Заключительная часть.

Тренер должен найти положительные слова для всех детей, которые сегодня хорошо тренировались и играли в футбол. Кроме того, объясняя домашнее занятие (выполнение упражнений для развития гибкости) он должен отметить, что плохая гибкость (подвижность в суставах ног) не позволит юным футболистам иметь хорошую технику передач и ударов.

Конспект занятия в группе _____ тренера-преподавателя _____

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся:

Инвентарь: мячи, мантишки, конусы, фишки, стойки

Задачи: 1.Продолжаем знакомить детей с футболом;

2.Продолжаем обучать элементарному владению мячом;

3.Анализируем, как дети выполняют задания тренера;

4.Осваиваем умение выполнять передачи мяча в малых группах (из 4-х игроков).

Разминка.

В течение 10 – 15 минут, в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий. Один мяч на двух футболистов.

- Первое упражнение: передачи мяча в парах на месте. Напомните юным футболистам, что в современном футболе «на месте» ничего не делается. Только в движении. Футболисты располагаются в 5-7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной подъема правой ноги он делает передачу партнеру, и тот идет на мяч. Останавливает его подошвой правой или левой ноги, и делает возвратный пас. Оба партнера играют попеременно то правой, то левой ногой – 2 серии по 3 минуты.

- Второе упражнение: передачи мяча в парах в движении. Футболисты располагаются в 5-7 м друг от друга, у одного из них мяч. Они перемещаются параллельно друг другу, посылая мяч партнеру «в ход». Передача мяча делается не в ноги партнеру, а в зону перед ним. Поэтому передающий мяч должен учиться соразмерять время и скорость паса, а также точку, в которую нужно послать мяч, с одной стороны, и скорость передвижения принимающего мяч футболиста. Так как это упражнение выполняется в разминке, то вначале футболисты передвигаются шагом, а потом переходят на бег – 3 минуты.

- Третье упражнение: подвижная игра (по выбору тренера) – 2 серии по 2 минуты.

Следующее упражнение – повторение движений «школы техники футбола».

- Перекатывание мяча влево – вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно то левой, то правой ногой;

- Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами;

- Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой;

-Последнее упражнение разминки направлено на развитие координации. Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – правую руку на пояс, на счет 2 – левую руку на пояс, на счет 3 – правую руку к плечу, на счет 4 – левую руку к плечу, на счет 5 – правую руку вверх, на счет 6 – левую руку вверх, на счет 7 и 8 – два хлопка руками вверх. На счет 9 – левую руку к плечу, на счет 10 – правую руку к плечу, на счет 11 – левую руку на пояс, на счет 12 – правую руку на пояс, на счет 13 – правую руку вниз, на счет 14 – левую руку вниз, на счет 15 и 16 – два хлопка руками внизу. Постепенно, от занятия к занятию, увеличивать темп движений. Для усложнения задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 – прыжок, ноги вместе; на счет 2 – прыжок, ноги врозь, на счет 9 – прыжок ноги в стороны, на счет 10 – прыжок ноги скрестно – по 2 повторения .

Основная часть.

Обучение умению выполнять передачи мяча в малых группах (из 3-х игроков) в движении. Для этого можно использовать следующие упражнения.

- Первое упражнение: передачи мяча в тройках на месте. Футболисты располагаются на одной линии, в 7-8 м друг от друга. Мячи у крайних игроков. Один из них делает передачу центральному игроку, тот идет навстречу движущемуся к нему мячу, останавливает его и возвращает мяч партнеру. Быстро разворачивается на 180° к другому партнеру, идет на посланный им мяч и после остановки делает возвратный пас. После 3-4 повторений происходит смена партнеров.

- Второе упражнение: передачи мяча в тройках в движении. Футболисты располагаются на трех параллельных линиях в 7-8 м друг от друга, у одного из крайних игроков мяч. По сигналу тренера все трое начинают движение по этим параллельным линиям, и одновременно крайний делает пас на ход футболисту, движущемуся по центральной линии. Тот, не прекращая движения, обрабатывает мяч и делает передачу на другой край. Упражнение выполняется на площадке 30 на 20 м, и с учетом низкой скорости перемещений футболистов, каждый из них сделает по 3-4 паса в этом задании.

- Третье упражнение: квадрат 3х3 на площадке 15 на 15 м с заданием остановить мяч на бровке «противника». Первая тройка начинает упражнение и повторяет его 4-5 раз, каждый раз начиная его с исходного положения (есть 2 варианта завершения упражнения: мяч зафиксирован на бровке соперника

или потерян в борьбе). После этого упражнение выполняет вторая тройка, победитель определяется по числу доставок мяча на бровку соперника.

- Четвертое упражнение: игра 3х3 на площадке 20 на 20 м с четырьмя 1-метровыми воротами.

Игровая часть.

Воспроизведение изученного материала в игровых условиях.

Передачи мяча в движении, по схеме. После прохождения двух кругов футболисты № 1 и 2 меняются местами с партнерами, например, 3 и 6.

- передачи мяча в тройках в движении;

- то же самое, но упражнение завершается ударом по маленьким воротам, который с 7-8 м наносят девочка или мальчик, движущийся по центральной линии. Тренер фиксирует число попаданий в ворота каждой тройкой.

- Игра 1х1. Юные футболисты еще не разучивали финты, которые очень важны для успеха в этом задании. Тем не менее, они выполняют это упражнение, как умеют, а тренер контролирует эти «умения».

- Игра 3х3 на площадке 10 на 20 м.

- Индивидуальная работа с мячами, каждый игрок делает все, что ему вздумается – 5 минут.

Заключительная часть.

Футболисты бегут трусцой по периметру площадки, скорость бега задает тренер, который бежит впереди и немного сбоку (чтобы видеть всех ребят). После бега он должен найти положительные слова для всех мальчиков и дать каждому домашнее задание.

Конспект занятия в группе _____ тренера-преподавателя _____

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся:

Инвентарь: мячи, мантишки, конусы, фишки, стойки

Задачи: 1.Продолжаем знакомить детей с футболом;

2.Продолжаем обучать владению мячом: осваиваем умение выполнять остановку мяча подъемом стопы, знакомим их с остановкой мяча бедром, грудью и головой.

Разминка.

В течение 10 – 15 минут, в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий. Один мяч на двух футболистов.

- Первое упражнение: любая подвижная игра на концентрацию внимания – 5 минут.

- Второе упражнение: исходное положение – основная стойка. На счет раз – поднять слегка согнутую в колене правую ногу, на счет 2-3 – сделать два круга вперед этой ногой, для сохранения равновесия – развести руки в стороны и балансировать ими; на счет 4 – вернуться в исходное положение. На счет 5-8 повторить задание левой ногой.

- Третье упражнение: исходное положение – сидя на газоне, ноги разведены. На счет раз – наклониться вперед и коснуться пальцами правой руки носка левой стопы; на счет 2 – вернуться в исходное положение. На счет 3 – наклониться вперед и коснуться пальцами левой руки носка правой стопы; на счет 4 – вернуться в исходное положение. При выполнении этого упражнения ноги в коленях не сгибать. Тренер контролирует упражнение и выявляет детей с недостаточной гибкостью: это те, кто сгибает ноги в коленных суставах в момент наклона и не может дотянуться пальцами руки носка разноименной ноги.

- Четвертое упражнение: передачи мяча в парах в движении. Футболисты располагаются в 5-7 м друг от друга, у одного из них мяч. Они перемещаются параллельно друг другу, посылая мяч партнеру «в на ход». Передача мяча делается не в ноги партнеру, а в зону перед ним. Поэтому передающий мяч должен учиться соразмерять время и скорость паса, а также точку, в которую нужно послать мяч, с одной стороны, и скорость передвижения принимающего мяч футболиста. Так как это упражнение выполняется в разминке, то вначале юные футболисты передвигаются шагом, а потом переходят на легкий бег.

Основная часть.

Обучение умению остановить падающий сверху мяч подъемом стопы (остановка мяча бедром проводится эпизодически для уменьшения монотонности тренировки). Для обучения можно использовать следующие упражнения.

- Первое упражнение: два юных футболиста стоят на расстоянии 4-5 лицом друг к другу. Один из них с мячом. Он посылает мяч партнеру разными способами и тот должен остановить его подъемом стопы. Но перед этим тренер рассказывает и показывает, как нужно выполнять эти остановки мяча. Ключевые моменты: движение останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне.

После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч стопой (способ остановки определяет тренер), берет мяч в руки и вновь набрасывает его партнеру. После 5-6 повторений партнеры меняются местами.

В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч то правой, то левой ногой. Всего каждый из них должен сделать по 15-18 остановок мяча.

- Второе упражнение: игра 4x4 на площадке 20 на 15 м с маленькими воротами. При вбрасывании мяча из-за боковой линии его останавливают подъемом стопы.

- Третье упражнение: ознакомление с остановкой мяча бедром. Два юных футболиста стоят на расстоянии 4-5 лицом друг к другу. Один из них с мячом в руках. Он набрасывает мяч партнеру и тот должен остановить его бедром. Но перед этим тренер рассказывает и показывает, как нужно выполнять эти остановки мяча. Ключевые моменты: движение бедра останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение бедра в момент касания мяча, отведение бедра назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне. После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч стопой (способ остановки определяет тренер), берет мяч в руки и вновь набрасывает его партнеру. По 3-4 раза партнеры пытаются остановить мяч бедром и после этого меняются местами.

В процессе основного упражнения юные футболисты попеременно останавливают мяч стопой то правой, то левой ноги. Всего каждый из них должен сделать по 12-15 остановок мяча.

Игровая часть.

Воспроизведение изученного материала в игровых условиях.

- передачи мяча в тройках в движении. Вначале в ходьбе, потом в медленном беге – 3 минуты.

- Игра 2x2 на площадке 15 на 10 м – 2 раза по 2 минуты.

- Ведение мяча подъемом стопы: первые 5 м – по прямой линии, следующие 5 м – зигзагообразно, и затем удар в маленькие ворота – по 3-5 повторений на каждого.

- Игра 4x4 на площадке 30 на 20 м. После каждой остановки игры, мяч вводится набрасыванием на стопу или бедро – 2 раза по 3 минуты.

Заключительная часть.

Футболисты бегут трусцой по периметру площадки, скорость бега задает тренер, который бежит впереди и немного сбоку (чтобы видеть всех ребят). После бега он должен найти положительные слова для всех мальчиков и дать каждому домашнее задание.

Конспект занятия в группе _____ тренера-преподавателя _____

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся:

Инвентарь: мячи, мантишки, конусы, фишки, стойки

Задачи: 1.Продолжаем знакомить детей с футболом;

2.Продолжаем обучать владению мячом: осваиваем ведение мяча внутренней частью подъема и остановку мяча внутренней стороной стопы.

3.Обучение технике бега.

Разминка.

В течение 10 – 15 минут, в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий.

- Первое упражнение: подвижная игра «У медведя на бору».

- Второе упражнение: ходьба с ускорением и замедлением, со сменой положения рук на 4 счета: руки вперед, руки за спину, руки вперед, руки вниз. Ходьба, чередуемая с бегом, ходьба правым и левым боком вперед.

- Третье упражнение: ходьба, а потом бег через планки, положенные на газон на расстоянии 30-50 см друг от друга. Вначале – низкий темп бега, но по мере освоения частота шагов должна возрастать.

- Четвертое упражнение: бег со смещениями то в правую, то в левую стороны. Периодически это упражнение выполняется как оббегание зигзагообразно расставленных на дистанции 10 м пяти – восьми стоек.

Основная часть.

Обучение ведению мяча внутренней частью подъема и остановка мяча внутренней стороной стопы.

- Первое упражнение: ведение мяча внутренней частью подъема одной ноги во время ходьбы (10-15 легких ударов);

- Второе упражнение: то же другой ногой.

- Третье упражнение: попеременное ведение мяча внутренними частями подъема то правой, то левой ногой.

- Игра 2 против 2 на площадках 10 на 10 м – 5 минут.

- Четвертое упражнение: передачи мяча в парах, игроки стоят на расстоянии 4-6 м друг от друга, передача мяча партнеру, который останавливает его внутренней частью стопы. По 5 – 7 остановок правой ногой, потом столько же левой ногой, затем – попеременно левой и правой ногой – 3 повторения по 2 минуты.

Игровая часть.

- Эстафета в группах по 3 игрока: на дистанции 10 м (рис. 23) устанавливаются 2 стойки и 2 барьера. Обежать стойки, перепрыгнуть через 1 барьер, пролезть под другим, 2 серии.

- Игра 1 против 1, по 5 – 10 попыток отбора мяча.

- Игра 4 против 4 на площадке 30 на 15 м – три тайма по 2 минуты с двухминутными паузами, всего 10 минут.

Заключительная часть.

Футболисты бегут трусцой по периметру площадки, скорость бега задает тренер, который бежит впереди и немного сбоку (чтобы видеть всех ребят). После бега он должен найти положительные слова для всех детей и дать каждому домашнее задание.

Конспект занятия в группе _____ тренера-преподавателя _____

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся:

Инвентарь: мячи, манишки, конусы, фишки, стойки, скакалки.

Задачи: 1.Продолжаем знакомить детей с футболом;

2.Продолжаем обучать владению мячом: осваиваем ведение мяча внутренней частью подъема и ударам по мячу средней частью подъема;

3.Развиваем координационные способности детей.

Разминка.

Используем комплекс разминочных упражнений с мячом.

Исходное положение – мяч в руках на уровне груди:

- Броски мяча вверх на высоту до 1 м, ловля его обеими руками (3 – 5 повторений);

- Броски мяча вверх на высоту до 2 м, разворот на 180° и ловля мяча обеими руками (по 3 повторения с разворотами вправо и влево);

- Броски мяча в стенку (от груди, из-за головы) и ловля его двумя руками (по 5 повторений);

- Броски мяча на газон и ловля его на отскоке (по 5 повторений);

- Удары по мячу в стенку и остановка его после отскока внутренней частью стопы;

- Броски мяча вверх и ловля его обеими руками после приседа (по 5 повторений).

Основная часть.

Обучение ведению мяча внутренней частью подъема и ударам по мячу средней частью подъема:

- Ведение мяча по прямой во время медленного бега;

- То же, но с замедлением и ускорением бега, а также изменением его направления;

- Ведение мяча в коридоре, шириной не более 0,5 м;

- Ведение мяча с последующим пасом в малые ворота:

1. Удар средней частью подъема по неподвижному мячу с разбега, в стенку (расстояние до стенки – 6 – 8 м);

2. Удар средней частью подъема в стенку по встречному мячу, накатываемому партнером;

- Игра 4 против 4 на площадке 40 на 20 м с 4 маленькими воротами. Дети по возможности должны выполнять передачи мяча и удары средней частью подъема.

Развитие прыгучести и координационных способностей.

Упражнения со скакалкой (скакалка сложена вчетверо).

- На счет 1 – прыжок через скакалку вперед; 2 – прыжок через скакалку назад; 3-4 – круг руками назад.

На счет 5 – прыжок через скакалку назад; 6 – прыжок через скакалку вперед; 7-8 – круг руками вперед.

- На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую ногу, левая сзади в скрестном положении;

3 – прыжок, ноги в стороны; 4 – прыжок на левую ногу, правая сзади в скрестном положении; 5-8 – прыжки с ноги на ногу.

- На счет 1-2 – прыжок на правой ноге, руки в стороны; 3-4 – прыжок на левой ноге, руки скрестно; 5-6

– прыжок на левой ноге, руки в стороны; 7-8 – прыжок на правой ноге, руки скрестно. Прыжки выполнять ритмично, следить за положением спины.

- Игра в ручной мяч 4 против 4 на площадке 10 на 10 м (небольшим резиновым мячом) – 2 тайма по 3 минуты.

Заключительная часть.

Футболисты бегут трусцой по периметру площадки, скорость бега задает тренер, который бежит впереди и немного сбоку (чтобы видеть всех ребят). После бега он должен найти положительные слова для всех мальчиков и дать каждому домашнее задание.

Конспект занятия в группе _____ тренера-преподавателя _____

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся:

Инвентарь: мячи, мантишки, конусы, фишки, стойки

Задачи: 1.Продолжаем знакомить детей с футболом;

2.Продолжаем обучать технике остановки мяча внутренней стороной стопы;

3.Анализируем, как дети выполняют упражнения для развития координационных способностей;

4.Осваиваем умение выполнять связку «ведение и удар внутренней стороной стопы».

Разминка.

В течение 10 – 15 минут, в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий. Каждый футболист с мячом.

- Введение мяча сначала по прямой, а потом по зигзагообразной линии;

- Играем в подвижную игру: две колонны по 8 человек. Передача мяча партнеру по сигналу тренера, вначале назад, затем, когда мяч дошел до последнего игрока в колонне – он тут же передается вперед.

Передачи мяча – на уровне пояса, то вправо, то влево;

- Выполняем два упражнения для развития координации:

1 Исходное положение – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вверх. Круговые движения руками. На счет 1-4 – правой рукой вперед, левой – назад; на счет 5-8 – левой вперед, правой назад. Спина прямая, руки в локтевых суставах не сгибать. Можно начинать упражнение из исходного положения основная стойка, правая рука вверх, левая вниз (это более сложный вариант).

2 Исходное положение – основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 – правая рука на пояс, 2 – левая на пояс, 3 – правая перед грудью, левая перед грудью, 5-6 – два рывка вперед согнутыми в локтях руками, 7-8 – 1,5 круга руками вперед. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.

Основная часть.

Обучение остановке мяча внутренней стороной стопы и ударам по мячу этой же стороной стопы:

- Упражнения в парах. Партнеры, стоя на расстоянии 10-12 м, поочередно посылают мяч друг другу, предварительно остановив его внутренней стороной стопы. Игроки не стоят на месте, а идут вперед на 1-2 м к мячу. Остановив его и нанеся удар, отступают назад;

- Удары в маленькие ворота с дистанции 4, 6 и 8 м. Удар наносится по неподвижному мячу, по 3 удара с каждой дистанции;

- Упражнения в тройках. Крайние игроки с мячами. Передача мяча центральному игроку справа, тот останавливает его внутренней стороной стопы левой ногой и этой же ногой возврат мяча партнеру. После этого – разворот, остановка мяча внутренней стороной стопы правой ногой, посланного слева, и этой же ногой возврат мяча партнеру, по 3 повторения с каждой стороны.

Игровая часть.

- Игра 1 против 1, по 5-10 попыток отбора мяча.

- Эстафета в группах по 4 игрока: на дистанции 6 м ставят по 3 стойки. Обежать эти стойки вперед и назад, 2 серии.

- Игра 4 против 4 на площадке 40 на 20 м с 4 маленькими воротами – три тайма по 2 – 3 минуты, с паузами отдыха по 1,5 – 2 минуты.

Заключительная часть.

Футболисты чередуют бег трусцой с ходьбой по периметру площадки, и выполняют маховые движения руками.

Конспект занятия в группе _____ тренера-преподавателя _____

Дата проведения:

Место проведения

Количество занимающихся:

Инвентарь: мячи, манишки, конусы, фишки, стойки

- Задачи:** 1.Продолжаем знакомить детей с футболом;
2.Проводим обучение ударам средней и внутренней частями подъема;
3.Начинаем развивать «чувство дистанции» между партнерами.

Разминка.

В течение 10 – 15 минут, в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий:

- Юные игроки располагаются в колоннах по 4 – 6 человек. Расстояние между колоннами и игроками внутри колонны – по 2 – 3 м. Ходьба, ходьба с ускорением и бег трусцой в направлениях, указываемых тренером. Задача – сохранение дистанций между игроками, блок игроков должен перемещаться как единое целое.

- Подвижная игра «Охотники и утки»;

- У каждого игрока мяч. Одновременное ведение мяча всеми игроками на площадке 20 на 20 м, мяч вести – внутренней частью подъема. Соблюдать дистанцию и избегать столкновений.

Основная часть.

Обучение ведению мяча средней частью подъема и ударам по мячу средней и внутренней частями подъема:

- Удары по неподвижному мячу попеременно правой и левой ногой в маленькие ворота с дистанции 6, потом 8 и потом 10 м. По 3 удара каждого типа с подсчетом кто и сколько раз попал.

- Ведение мяча внутренней частью подъема по периметру площадки: в ходьбе с равномерной скоростью, потом – с переменной скоростью, с изменением направления, правой и левой ногами.

- Выполнение связки «ведение мяча средней частью подъема на дистанции 4 – 5 м и затем удар в маленькие ворота средней или внутренней частями подъема».

Игровая часть.

- Упражнения в парах на малой площадке. Игрок А делает передачу партнеру В, и сразу же после нее – рывок в зону, в которую партнер В возвращает ему мяч в 1 касание. Игрок А бьет по воротам также первым касанием средней или внутренней частями подъема. 4 пары игроков одновременно выполняют задание, после чего их меняют игроки другой восьмерки. По 5 повторений на каждую пару.

- Игровое упражнение 4 против 4 на площадке 40 на 20 м с 4 маленькими воротами – 3 тайма по 1,5 – 2 минуты с такими же интервалами отдыха.

Заключительная часть.

Футболисты чередуют бег трусцой с ходьбой по периметру площадки, и выполняют маховые движения руками.

Конспект занятия в группе _____ тренера-преподавателя _____

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся:

Инвентарь: мячи, мантишки, конусы, фишки, стойки

Задачи: 1.Продолжаем знакомить детей с футболом;

2.Освоение техники ударов по движущемуся мячу средней и внутренней частью подъема;

3.Развитие координационных способностей и прыгучести.

Разминка.

В течение 10 – 15 минут, в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий:

- Юные игроки движутся по периметру треугольника, катят мяч впереди себя внутренней стороной стопы, периодически останавливая его другой стопой.

- Подвижная игра «Зайцы в огороде»;

- У каждого игрока мяч. Одновременное ведение мяча всеми игроками на площадке 20 на 20 м, мяч вести – внутренней частью подъема;

- Бег с изменением направления движения по числу хлопков. Если 1 хлопок - поворот направо, 2 хлопка – поворот налево. Хлопать четко.

- Исходное положение – полуприсед. На счет 1 – прыжок в полуприсед, на счет 2 – прыжок в основную стойку, на счет 3 – прыжок с поворотом на 180° влево, на счет 4 – прыжок с поворотом на 180° вправо (приземление в глубокий присед). Помогать руками (тянуться вперед). Соблюдать ритм прыжков (между прыжками не должно быть длительных пауз).

- Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – прыжок на правую ногу, на счет 2 – прыжок на 2 ноги, на счет 3 – прыжок с поворотом на 360° влево, на счет 4 – прыжок с поворотом на 360° влево.

Основная часть.

Обучение ведению мяча средней частью подъема и ударам по катящемуся мячу средней и внутренней частями подъема:

Начинается эта часть занятия с упражнения: перекачивание мяча подошвой влево и вправо, в движении, поочередно обеими ногами – 3 минуты.

- Первое упражнение: два юных футболиста стоят на расстоянии 4-5 лицом друг к другу. Один из них с мячом. Он накатывает мяч навстречу партнеру и тот должен остановить его попеременно средней или внутренней частями подъема стопы. Но перед этим тренер рассказывает и показывает, как нужно выполнять эти остановки мяча. Ключевые моменты: движение останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне.

После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч также средней или внутренней частями подъема стопы и затем возвращает мяч партнеру ударом этими же частями подъема стопы – 5-6 повторений на каждого партнера.

В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч и делают передачи то правой, то левой ногой. Всего каждый из них должен сделать по 15-18 остановок мяча и столько же передач.

- Второе упражнение: освоение техники ведения мяча внутренней частью подъема.

- Ведение мяча по прямой линии (15 – 20 м) в ходьбе – 2 повторения;

- То же, но в медленном беге – 2 повторения;

- То же, но в беге с двумя-тремя ускорениями – 2 повторения;

- То же, но в медленном беге по кругу – 2 повторения;

- То же, но в беге с двумя-тремя ускорениями по кругу – 2 повторения;

- То же, но в беге с двумя-тремя ускорениями по «восьмерке» – 2 повторения.

Игровая часть.

- Игровое упражнение 1x1 на малой площадке: завести мяч в ворота, защищаемые партнером. Начинается упражнение в 6 м от ворот. По 5 повторений на каждую пару юных футболистов.

- Игровое упражнение 4 против 4 на площадке 40 на 20 м с 4 маленькими воротами – 3 тайма по 1,5-2 минуты.

Заключительная часть.

Футболисты чередуют бег трусцой с ходьбой по периметру площадки, и выполняют упражнения стретчинга в положении «сидя».

Конспект занятия в группе _____ тренера-преподавателя _____

Дата проведения:

Место проведения

Количество занимающихся:

Инвентарь: мячи, мантишки, конусы, фишки, стойки.

Задачи: 1.Продолжаем знакомить детей с футболом;

2.Освоение связки приемов «остановка движущегося навстречу мяча с последующим ударом по нему средней и внутренней частью подъема»;

3.Развитие координационных способностей и прыгучести.

Разминка.

В течение 10 – 15 минут, в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий:

- Подвижная игра «Кто подходил» - 5 минут.

- Построение в шеренгу, потом перестроение из одной шеренги в две, потом из двух – в четыре. Перестроение из 4 шеренг в одну – 2 минуты.

- Ходьба на носках и на пятках, ходьба боком вперед приставными шагами, ходьба в положении «рука на плече впереди стоящего партнера».

- Юные игроки располагаются в колоннах по 4 – 6 человек. Расстояние между колоннами и игроками внутри колонны – по 2 – 3 м. Ходьба, ходьба с ускорением и бег трусцой в направлениях, указываемых тренером. Задача – сохранение дистанций между колоннами и между игроками внутри колонны, блок игроков должен перемещаться как единое целое.

- У каждого игрока мяч. Одновременное ведение мяча всеми игроками на площадке 20 на 20 м, мяч вести – внутренней частью подъема.

Основная часть.

Освоение связки приемов «остановка движущегося навстречу мяча с последующим ударом по нему средней и внутренней частью подъема».

Упражнения:

- Каждый юный футболист с мячом. Удары с 6-7 м по неподвижному мячу внутренней стороной стопы в цель, изображенную на стенке. Отскакивающий от стенки мяч останавливают также внутренней стороной стопы.

- Упражнения в парах на месте. Передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы.

- Подвижная игра – 3 минуты.

- Упражнения в парах. Игрок 1 накатывает своему партнеру 2 мяч навстречу. Тот останавливает его поочередно внутренней стороной стопы то правой, то левой ноги, потом ведет мяч на дистанции 5 – 7 м, после чего наносит удар по мячу внутренней стороной стопы в маленькие ворота. После 2 – 4 повторений партнеры меняются местами.

- Упражнение на координацию со скакалками.

Игровая часть.

- Продолжение подвижной игры из 2-й части этого тренировочного занятия – 3 минуты;

- Игра 3х3 на площадке 15 на 10 м с использованием внутренней стороны стопы для остановок и ведения мяча, а также для ударов по воротам;

- Контроль точности ударов. Каждый занимающийся наносит по 6 ударов внутренней частью стопы (три правой и столько же левой ногой) в ворота шириной 1 м, с дистанции 6 м, с разбега в 2 – 3 м.

Заключительная часть.

Футболисты чередуют бег трусцой с ходьбой по периметру площадки, и выполняют упражнения стретчинга в положении «сидя».

Конспект занятия в группе _____ тренера-преподавателя _____

Дата проведения:

Место проведения

Количество занимающихся:

Инвентарь: мячи, мантишки, конусы, фишки, стойки.

Задачи: 1. Обучение технике ведения мяча любой частью подъема.

2. Развитие координационных способностей.

Разминка.

В течение 10 – 15 минут, в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий:

- Подвижная игра типа «Веселые ребята» или «Два мороза», 3-4 серии по 1,5-2 минуты каждая;

- У каждого ребенка мяч. Ударить мячом по газону (полу) и поймать его двумя руками в верхней части полета – по 5 повторений;

- Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – правую руку на пояс, на счет 2 – левую руку на пояс, на счет 3 – правую руку к плечу, на счет 4 – левую руку к плечу, на счет 5 – правую руку вверх, на счет 6 – левую руку вверх, на счет 7 и 8 – два хлопка руками вверх. На счет 9 – левую руку к плечу, на счет 10 – правую руку к плечу, на счет 11 – левую руку на пояс, на счет 12 – правую руку на пояс, на счет 13 – правую руку вниз, на счет 14 – левую руку вниз, на счет 15 и 16 – два хлопка руками внизу. Постепенно увеличивать темп движений. Для усложнения задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 – прыжок, ноги вместе; на счет 2 – прыжок, ноги врозь, на счет 9 – прыжок, ноги в стороны, на счет 10 – прыжок, ноги скрестно.

Основная часть.

Обучение ведению мяча любой частью стопы.

Вначале тренер объясняет, что в игре приходится вести мяч разными частями стопы, внезапно останавливать его, укрывать мяч от соперника и т.д.

- Обучение технике ведения мяча легкими ударами то правой, то левой ногой по нему. Для выполнения этого приема необходимо чтобы носок правой или левой ноги был направлен к земле, при этом мяч должен находиться перед футболистом. Необходимо наносить легкие последовательные удары подъемом в нижнюю часть мяча.

После объяснения и показа дети начинают вести свой мяч внутренней и наружной частями стопы, подъемом, носком.

Чтобы это ведение быстро не надоело детям, тренер просит их по сигналу останавливать мяч. Для этого он выкрикивает «Правая подошва!» или «Левая подошва!» и т.п. Для проверки внимания можно крикнуть «Правая рука!» и посмотреть, кто из детей остановит мяч рукой, а кто ногой. Однократное ведение (1 серия) выполняется в течение 30 – 60 с, всего – 5 - 7 серий.

- Второе упражнение: ведение мяча разными частями стопы с периодическими изменениями скорости и направления движений. В этом упражнении дети образуют группы из 3-4 человек, один из них – ведущий. Он и меняет направление и скорость ведения, и остальные должны точно повторять его действия. Это задание выполняется за 20 – 30 с, до 10 серий.

- Третье упражнение: в парах, ведение мяча на 3-4 м и передача его партнеру. По 5 – 10 передач каждым партнером.

Игровая часть.

- Игровое упражнение 2x1 на площадке 10 на 5 м с двумя маленькими воротами. Двое с мячом должны с помощью ведений и передач мяча обыграть одного игрока и ударить по воротам. Каждый должен по 2 раза побывать отбiraющим – 6 минут;

- Игра 4x4 на площадке 30 на 15 м с четырьмя воротами – 4 тайма по 2 минуты;

- Контроль прыжковой координации. Каждый занимающийся прыгает со скакалкой 6 серий по 5 прыжков в каждой (по 2 серии на правой, левой и на двух ногах). Результат этого теста – число ошибок в прыжках.

Заключительная часть.

Футболисты чередуют бег трусцой с ходьбой по периметру площадки, и выполняют упражнения стретчинга в положении «стоя».

Конспект занятия в группе _____ тренера-преподавателя _____

Дата проведения:

Место проведения

Количество занимающихся:

Инвентарь: мячи, манишки, конусы, фишки, стойки.

Задачи: 1.Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях.
2.Соревнования.

Предигровая разминка.

Продолжается 10 – 15 минут. Она включает в себя следующие упражнения:

- Бег трусцой по периметру игрового поля (его размеры – 24 м на 12 м) – 2 круга;
- Маховые и вращательные движения руками, ногами и туловищем – 3 минуты;
- Подвижная игра «Ловкие ребята» - 5 минут;
- Передачи и ведения мяча в парах – 1,5 минуты;
- Удары по воротам – 3 минуты

Учебная игра.

Внутри группы, 2 тайма по 10 минут каждый, перерыв – 10 минут, размер игрового поля – 24 на 12 м, ворота – 1 на 1 м, мяч № 3, составы – 3 против 3 или 4 против 4 без вратарей, замены не ограничены.

Отдых после игры – 10 минут.

После этого – «работа над ошибками», которые были допущены в соревновательной игре. Возможные упражнения:

- Передачи мяча в парах с последующим ударом по воротам одним из партнеров;
- Удары по воротам с дистанции 6 м;
- Передачи мяча в парах с 5-8 метров. Партнер А набрасывает мяч руками партнеру Б, который останавливает его одним из ранее освоенных способов и бьет по мячу в ворота внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.
- Игровое упражнение «игра 1 против 1».

Заминка.

Бег трусцой по кругу, стретчинговые упражнения.

Конспект занятия в группе _____ тренера-преподавателя _____

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся:

Инвентарь: мячи, манишки, конусы, фишки, стойки, барьеры разной высоты.

Задачи: 1. Реализация в играх и в контрольных испытаниях (тестах) умений, приобретенных в тренировочных занятиях.

2. Развитие стремления быть лучшим в заданиях тренера.

Предигровая разминка.

Она включает в себя следующие упражнения:

1 Подвижная игра «Быстро по местам».

2 Координационные упражнения:

- Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – выпад в сторону на правую ногу; на счет 2 – вернуться в исходное положение. На счет 3 – подъем на носки; на счет 4 – исходное положение; на счет 5 – поворот влево на 90°, на счет 6 – исходное положение; на счет 7 – мах свободной ногой в сторону, на счет 8 – исходное положение. То же самое с начальным выпадом на левую ногу.

- Исходное положение – основная стойка. На счет 1-2 – круг плечами вперед, на счет 3-4 – круг плечами назад; на счет 5-6 – круги (правое плечо вперед, левое – назад), на счет 7-8 – круги (левое плечо вперед, правое – назад). Руки расслаблены, лопатки «опущены». Амплитуда движений – максимальная.

- Исходное положение – стоя на правой ноге (стопа свободной левой ноги прижата к колену опорной), руки на пояс. На счет 1 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону), на счет 2 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону), на счет 3 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону), на счет 4 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону). То же упражнение, стоя на левой ноге с поворотами в правую сторону.

Маховые и вращательные движения руками, ногами и туловищем – 3 минуты;

Передачи и ведения мяча (индивидуально, в парах и тройках) – 1,5 минуты;

Удары по воротам – 3 минуты

Соревновательная эстафета.

В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней разметить 2 круга, потом поставить 2 барьера (один высотой 20 см и второй – 40 см). В конце дистанции поставить конус. Обежать первый круг справа, обежать следующий круг слева, по 2 раза прыгнуть боком через каждый барьер, 4 – добежать до конуса и сделать там прыжок на 360°, 5 – пробежать назад, перепрыгнув через оба барьера. Коснуться рукой партнера, стоящего первым в колонне, и потом вернуться в конец колонны.

6-8 команд по 2-4 футболиста в каждой, игра 2 против 2 на площадке 10 на 5 м, ворота 1 х 1 м, мяч № 3. Два тайма по 3 минуты каждый, пауза отдыха – 3-4 минуты. Каждая команда проводит по 2 игры, во 2-м круге победители разыгрывают 1-2-е и 3-4-е места, побежденные играют за последующие.

Заминка.

Бег трусцой по кругу, стретчинговые упражнения.

Конспект занятия в группе _____ тренера-преподавателя _____

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся:

Инвентарь: мячи, манишки, конусы, фишки, стойки, барьеры разной высоты.

Задачи: 1. Реализация в играх и в контрольных испытаниях (тестах) умений, приобретенных в тренировочных занятиях.

2. Развитие стремления быть лучшим в заданиях тренера.

Предигровая разминка.

Она включает в себя следующие упражнения:

- Подвижная игра «К своим флажкам».
- Маховые и вращательные движения руками, ногами и туловищем – 3 минуты;
- Передачи и ведения мяча (индивидуально, в парах и тройках) – 1,5 минуты;
- Удары по воротам – 3 минуты

Прыжковые упражнения.

- Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; на счет 2 – прыжок ноги скрестно, правая впереди; на счет 3 – прыжок ноги врозь; на счет 4 – прыжок ноги скрестно (правая впереди) с поворотом на 45° влево.

- Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; на счет 2 – прыжок ноги скрестно, левая впереди; на счет 3 – прыжок ноги врозь; на счет 4 – прыжок ноги скрестно (левая впереди) с поворотом на 45° вправо.

Соревнования со скакалками.

Участвуют три – четыре команды по 4-5 футболистов в каждой. По двое футболистов раскручивают скакалки, по сигналу тренера в них запрыгивают по одному игроку. После 5 прыжков к ним запрыгивают еще по одному ребенку, и они прыгают в парах по 5 прыжков. После этого, начинавшие прыгать, выскакивают из скакалки, а оставшиеся, прыгают по 5 прыжков. Победитель – команда, синхронно и без ошибок выполнившая задание.

Учебная игра.

Внутри группы, 2 тайма по 10 минут каждый, перерыв – 10 минут, размер игрового поля – 24 на 12 м, ворота – 1 на 1 м, мяч № 3, составы – 3 против 3 или 4 против 4 без вратарей, замены не ограничены.

Отдых после игры – 10 минут.

После этого – «работа над ошибками», которые были допущены в соревновательной игре. Возможные упражнения:

- Передачи мяча в парах с последующим ударом по воротам одним из партнеров;
- Удары по воротам с дистанции 6 м;
- Передачи мяча в парах с 5-8 метров. Партнер А набрасывает мяч руками партнеру Б, который останавливает его одним из ранее освоенных способов и бьет по мячу в ворота внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.

Заминка.

Бег трусцой по кругу, стретчинговые упражнения.

Конспект занятия в группе _____ тренера-преподавателя _____

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся:

Инвентарь: мячи, мантишки, конусы, фишки, стойки, барьеры разной высоты.

Задачи: 1.Реализация в играх и в контрольных испытаниях (тестах) умений, приобретенных в тренировочных занятиях.

2.Развитие стремления быть лучшим в заданиях тренера.

Разминка.

Продолжительность – не более 10 минут. В ходе разминки дети перемещаются по площадке, выполняя упражнения с мячом и без мяча: ходьба по периметру площадки, сгибание и разгибание рук, круговые движения руками. Наклоны из положения стоя, стопы на ширине плеч.

Упражнения с мячом:

- Перекатывание мяча влево – вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно то левой, то правой ногой;
- Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами;
- Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой;
- Легкими движениями ребенок направляет мяч от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии;
- Ведение мяча по прямой линии, попеременно правой и левой ногой, внутренней и внешней частями подъема.

Контрольные испытания:

- ведение мяча через 4 маленьких ворот, расположенных на одной линии на дистанции 10 м (измеряются время и качество ведения);
- то же ведение, но первые и третьи ворота располагаются в одном метре справа от линии, а вторые и четвертые ворота – слева от линии (измеряются время и качество ведения);
- дистанция 10 м, в конце ее маленькие ворота. Ведение мяча 5 м и затем удар по воротам, три попытки с регистрацией точности ударов. Вначале все выполняют первую попытку, потом все вторую и потом третью.
- Прыжок в длину с места.

Контрольная игра.

Игра 4 x 4 на площадке 40 на 20 м, один тайм продолжительностью 5 минут, каждый ребенок должен сыграть не менее трех-четырех таймов в разных командах. Тренер оценивает качество выполнения игровых приемов и понимание игры детьми.

Заминка.

Бег трусцой по кругу, стретчинговые упражнения.