Отработка техники мяча у футболистов 6-7 лет

Для детей в возрасте 6-7 лет мяч – самое большое сокровище. Мы работаем прежде всего над дриблингом, по воротам и приемом мяча. Мы делаем это в форме игры с множеством вариаций. Что касается технических движений с мячом, то в этой фазе мы уделяем внимание только небольшому числу движений, таким, скажем, как удар по мячу внутренней стороной стопы. Научиться бить внутренней стороной стопы не так просто для большинства малышей, поэтому и вам не стоит пытаться от них этого добиваться, Откатить мяч назад поверхностью стопы – вот все, что по силам делать этой возрастной группе.

Чтобы отработать такое движение, как «ножницы» нужно иметь стойку и мяч. Если и то, и другое имеется в наличии, то дети уже могут быстро отработать это движение на открытом пространстве. Итак, упражнение «ножницы» необходимо выполнить вокруг стройки. Стойко – это условный противник, который не двигается, однако обманное движение нужно совершить вовремя, поскольку в ином случае вы наткнетесь на уже реальную преграду. После этого место стойки занимает тренер. Он, таким образом, может сопротивляться игроку и давать индивидуальные указания. При этом вы должны прежде всего обращать внимание на то, чтобы нужное движение было все – таки совершенно (неважно, насколько корявым оно вышло на деле). Проследите, чтобы не подкачали решительность и скорость выполнения, ну а само движение хотя бы отдельно напоминало любимый инструмент портняжки. Затем место тренера занимает другой игрок, являющейся защитником, который будет выполнять упражнение с нарастающей жесткостью. Таким образом, возникает ситуации поединка 1 в 1.

На ряду со всеми техническими движениями мы также уделяем внимание приему мяча. Отработки техники – это не только «ножницы» а-ля Зидан. Существуют различного рода методы приема мяча, такие как прием при наличии соперника перед игроком, прием при наличии соперника перед игроком, рядом с игроком, за игроком, и так далее. Так же можно подумать и о различных последующих действиях. Один раз вы даете короткий пас, в другой раз – длинный пас или выполняете удар по воротам, или же переходите к единоборству 1 в 1. Отработку приема мча вместе с отданием паса и ударом по мячу лучше всего интегрировать в обработку технических навыков. Каждая тренировка заканчивается применением этого движения в, например, единоборстве 1 в 1 с завершением. В следующей серии тренировок делается упор на применение навыков с еще более возросшим сопротивлением противника. Например, в игре 2х2 – на действиях после получения паса и на завершении, то есть на выходе один на один с вратарем. Конечная форма -4х4.

Обучение техническим элементам

Обучение определенным (в том числе обманным) движением осуществляется в соответствии с определенным поэтапным планом. В зависимости от уровня игроков обучение может быть длительным или более коротким. В наше время дети сильно ориентированы на получение визуальной информации (телевизор, компьютер и игровые приставки), поэтому личный показ тренером того или другого элемента имеет большое значение. Итак:

- тренер выполняет движение в качестве примера;

- тренер выполняет движение очень медленно и при этом объясняет его (шаг за шагом);

- тренер выполняет упражнение медленно, и игроки повторяют его действия, как в замедленной киносъемке; при этом тренер дает необходимые детальные пояснения;

-игроки самостоятельно выполняют движение; тренер находится рядом и контролирует;

-движение выполняется с каждым разом все быстрее.

Трудности, возникающие при осуществлении вышеописанного процесса:

- пространство (свободное – размеченное);

- тренер (соответствующий);

- игрок;

- полное сопротивление мячу, противники, линии, направления и пр.

Технические указания

Дриблинг

-ведите мяч не слишком далеко перед собой, держите мяч под контролем;

-следите за тем, чтобы во время дриблинга игрок мог быстро изменить направление, контролируя мяч и защищая его;

- не приближайтесь к защитнику вплотную;

-вовремя выполняйте обманные движения, иначе мяч будет заблокирован или может быть отобран защитником;

-(ставьте корпус по возможности между противником и мячом);

-следите, чтобы вы ускорились во время паса или после него, иначе защитнику будет легко отобрать у вас мяч;

- обойдя/ обогнав защитника, примите пас.

Пасы

- осмотритесь вокруг, прежде чем получите пас, постарайтесь предугадать ситуацию и найти моменты, чтобы перевести игру в глубь поля;

-не ведите мяч слишком мягко, слишком жестко, не давайте ему прыгать, не запутайтесь в собственном ногах;

-играйте просто, играйте внутренней стороной стопы;

-разыгрывайте мяч с быстро бегущим игроком не слишком сильным пасом;

-ведите мяч всей стопой, уверенно и не на стороне атакующего противника;

-ведите мяч немного впереди себя (1-1,5 метра перед игроком);

- если противник в состоянии напрямую оказать давление в мяч, необходимо освободиться от мяча, сделав пас либо отразив атаку игрока;

-следите за перестроением в короткой или длинной игре.

Прием мяча / обработка мяча

-следите за тем, чтобы во время приема и обработки мяча его скорость снизилась;

-не давайте мячу остановиться слишком далеко от вашей стопы;

-принимайте мяч таким образом, чтобы после прием вы могли дать пас другому игроку или начать собственно продвижение вперед мелкими перебежками;

-используйте свое тело так, чтобы во время приема мяча вы смогли укрыть его корпусом.

Ударом по мячу

- «укротите» мяч после передачи перед защитником;

-постарайтесь остановить мяч рабочей ногой и защитить мяч корпусом;

-следите за положением голкипера и за воротами и направьте мяч внутренним / внешним краем стопы мимо вратаря (короткая дистанция) или подъемом ноги (длинная дистанция).

Прием мяча головой

-выберите позицию таким образом, чтобы завершающим ударом направить мяч в сетку;

-следите за расположением вратаря и ворот и направьте мяч головой в противоход голкиперу.

Заброс мяча

-ударьте под низ мяча носком бутсы (своей сильной ногой);

-следите за позицией игроков перед воротами;

-набросьте мяч к первой стойке, второй стойке или в район одиннадцатиметровой отметки;

-не направляйте мяч слишком мягко, слишком сильно, слишком быстро или небрежно.

Примеры выполнения технических элементов

-противник рядом с вами;

-вести мяч перед собой внутренней стороной стопы;

-откатить мяч ногой назад;

-переместить внутреннюю сторону стопы через мяч.

-противник перед вами;

-наполовину «ножницы» а-ля Зидан;

-выход;

-вести мяч впереди и защищать;

-противник на краю;

-закрыть мяч от противника внутренней стороной стопы;

-два противника позади вас;

-переместить стопу через мяч и оторваться от противника.