

План-конспект учебно-тренировочного занятия
Тема «Совершенствование индивидуальных и групповых навыков игры в обороне и в атаке»

Педагог дополнительного образования МБУДО «ЦДТ» Вахитовского района г. Казани Туктаров Владимир Алексеевич
Объединение «Футбол»

Возраст учащихся: 11-13 лет

Продолжительность занятия: 45 минут

Цель занятия: Развитие индивидуальных и групповых навыков игры в обороне и в атаке.

Задачи:

- ✓ Объяснить важность отработки индивидуальных и групповых навыков игры в обороне и в атаке;
- ✓ Продемонстрировать индивидуальные и групповые навыки игры в обороне и в атаке;
- ✓ Закрепить индивидуальные и групповые навыки игры в обороне и в атаке;
- ✓ Указать на имеющиеся ошибки, способы их устранения.

Тип занятия: Учебно-тренировочное

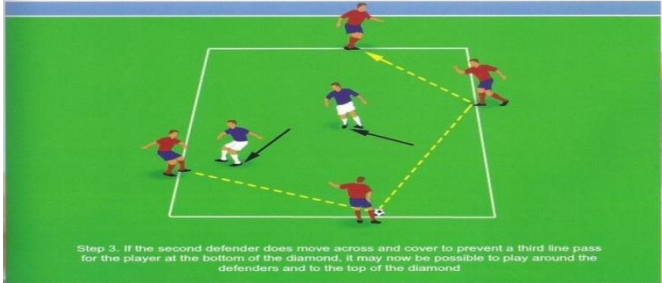
Формы и методы работы: Игровая, объяснение, показ

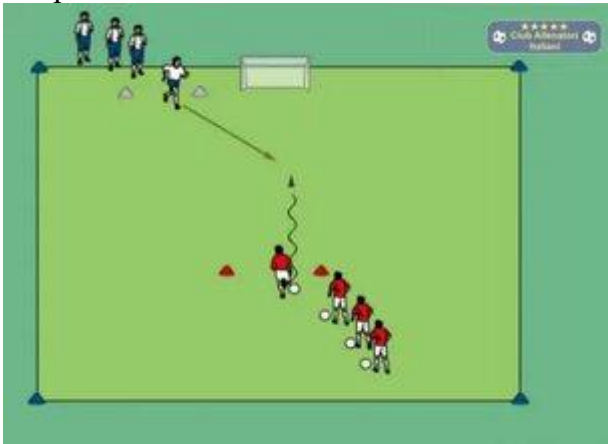
Инвентарь и оборудование: Футбольные мячи № 4-5 (8-10 шт.), скамейки (4 шт.), секундомер, свисток, фишки и жилетки.

Алгоритм действия:

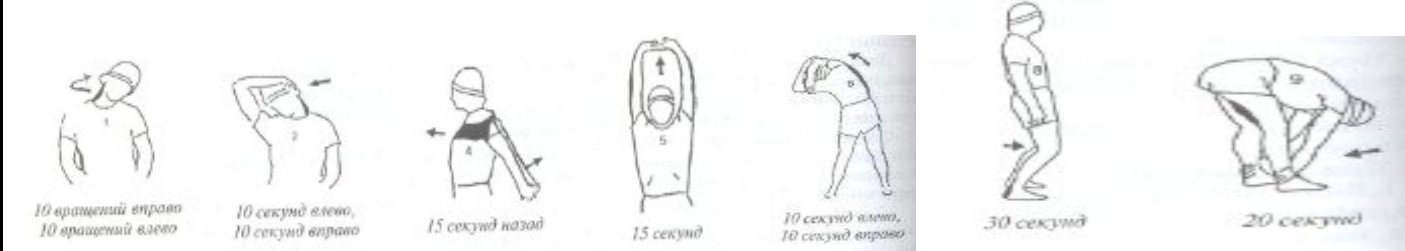
- ✓ Построение группы, объяснение цели и задач тренировки;
- ✓ Разминка, подводящие упражнения;
- ✓ Объяснение важности отработки индивидуальных и групповых навыков игры в обороне и в атаке;
- ✓ Демонстрирование индивидуальных и групповых навыков игры в обороне и в атаке;
- ✓ Закрепление индивидуальных и групповых навыков игры в обороне и в атаке;
- ✓ Разбор ошибок, советы по устранению ошибок, ответы на вопросы;
- ✓ Заминка

Частичные задачи	Содержание занятия	Дозировка	Примечания
I. Подготовительная часть 10 мин			
Организация учащихся	1. Построение , сообщение цели и задач тренировки	1 мин	Обратить внимание на внешний вид
Разминка	2. Ведение мяча: по периметру спортивного зала (индивидуально и в парах)	2 мин	Темп средний
	3. Бег: Специальные упражнения футболиста с элементами футбола: бег с захлестыванием голени назад, с высоким подниманием бедра, многоскоки, подскоки, махи ногами, имитация ударов по мячу (ногами и головой), перемещения: лицом вперед (упражнение нападающего), спиной вперед (упражнение защитника), повороты вправо, влево и т.д.	3 мин	Обращать внимание на правильное дыхание, легкость бега, следить за осанкой
	4. Общеразвивающие упражнения с футбольным мячом	4 мин	Построение в круг, дистанция между занимающимися 2 м
	Дополнительные упражнения: <u>(гимнастические упражнения на растяжку)</u> : «Ножницы», «Мостик», «Лодочка», «Скелетка», «Самолет», «Пружинка», «Планка», «Книжка», «Березка», «Шпагат», «Полушпагат», «Перекаты» и т.д.	б/в	То же
II. Основная часть 30 минут			
Подводящие упражнения	1. Подвижная игра: «Колода» Игра идет до последнего выброшенного мяча из «колоды», либо замена водящего производится после 30 секунд игры	4 мин	Следить за правилами игры. Темп высокий

Тактика: «Индивидуальные и групповые навыки игры в обороне и в атаке»	2. Обсуждение и разбор. Объяснить индивидуальную и групповую тактику игры в обороне и в атаке	4 мин	Рассмотреть в чем заключается суть индивидуальных и групповых тактических действий в процессе игры, как при завершающих ударах, так и при обороне собственных ворот. Выполнять упражнение с «поднятой» головой, следить за количеством касаний мяча.
«Квадраты» (4х2, 4х1, 3х1 и т.д.)	3. «Контроль» мяча на ограниченном пространстве «Квадрат» со сторонами 6-8 м. 	4 мин	Уделить внимание работе корпуса («укрывание» мяча корпусом)
Упражнение (1х1).	4. «Владение мячом». Контроль мяча на ограниченном пространстве «Квадрат» со сторонами 10-20 м. 	3 мин	Следить за техникой выполнения упражнения (передачи и отбор мяча, «открывание», «закрывание» соперника и т.д.). Обратить внимание на технику отбора мяча и обводку соперника. Взаимодействие между атакующими игроками.

Упражнение (3х3, 4х4 и т.д.).	5. «Удержание мяча». Передачи мяча в «квадрате». «Квадрат» со сторонами 10-20 м. 	4 мин	Упражнение можно выполнять в парах, тройках и т.д.
Единоборства (1х1, 2х1, 3х1 и т.д.).	6. «Обыграй и забей гол». Игрок А, выполняет передачу мяча игроку Б и вступает в отбор. Игрок Б, приняв мяч, пытается обыграть игрока А и забить мяч в ворота. 	7 мин	Контролировать технико-тактические действия футболистов: игра без мяча («открывание», «закрывание» соперника), «работа» с мячом, удары по воротам, подработки мяча, «игровое мышление» и т.д.

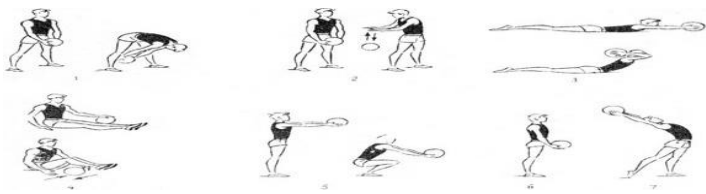
Учебная игра (4х4).	7. Футзал. Двусторонняя игра с закреплением тактических навыков игры в обороне и в атаке. Гол - забитый после игры «в стенку» – засчитывается за 2 мяча. 		
III. Заключительная часть 5 мин			
Заминка	1. «Стретчинг» - повышение эластичности мышц, сухожилий, связок и суставных сумок;	3 мин	Упражнения должны выполняться правильно и точно. Необходима максимальная концентрация на нагружаемую группу мышц. Обязательно

			статическое растягивание
			
2. Подведение итогов занятия;		1 мин	Указать на положительные и отрицательные (если есть) стороны тренировки
3. Домашнее задание		1 мин	Просмотр футбольных матчей и их анализ, зарядка, самостоятельные тренировочные занятия, изучать правила игры в футбол

Примечания:

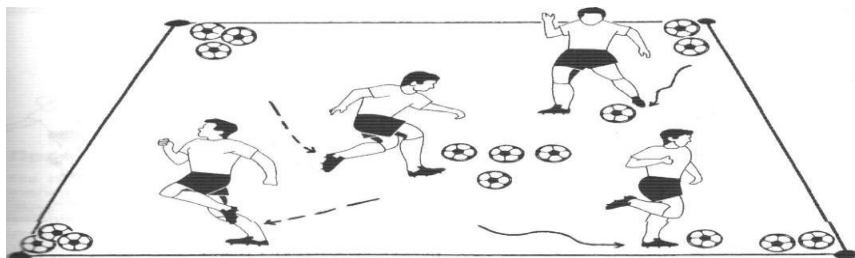
1. Комплекс Общеразвивающих упражнений с футбольным мячом

- И. п. — стойка ноги врозь, мяч в руках внизу. 1 — наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг левой ноги; 2 — вернуться в и. п.; 3 — то же вокруг правой ноги; 4 — вернуться в и. п. Выполнить 6—8 раз.
- И. п. — стойка ноги врозь, мяч в руках внизу. 1—2 — поднимая руки с мячом вперед и поворачивая туловище направо, ударить мячом о пол за правой пяткой и, поймав его, вернуться в и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. Выполнить 7—8 раз.
- И. п. — лежа на груди, мяч в руках сверху. 1—2 — сгибая руки, мяч за голову, прогнуться и вернуться в и. п. Выполнить 6—8 раз.
- И. п. — сед с прямыми ногами, мяч на земле у коленей слева. 1—2 — поднимая согнутые ноги, толкнуть мяч рукой, прокатить его под ногами и остановить другой рукой, опустить ноги на пол; 3—4 — то же в другую сторону. Выполнить по 5 раз в каждую сторону.
- И. п. — стойка ноги вместе, мяч впереди. 1 — развести руки, выпустить мяч, присесть и, не давая мячу упасть на пол, поймать его двумя руками; 2 — вернуться в и. п.
- И. п. — стойка ноги вместе, мяч в руках внизу. 1 — дугами влево руки с мячом вверх и наклон туловища вправо, правую ногу в сторону на носок; 2 — выпрямиться, приставить правую ногу, дугами влево руки с мячом вниз; 3—4 — то же в другую сторону. Выполнить 8—10 раз.



2. Подвижная игра: «Колода»

Ход игры: Водящий находится внутри «колоды». Его задача - как можно быстрее выбросить из нее все мячи. Остальные игроки должны подбирать мячи и класть в «колоду». Примечание: Освобождать «колоду» можно как руками, так и ногами. Инвентарь – скамейки и футбольные мячи.



3. Тактика: «Индивидуальные и групповые навыки игры в обороне и в атаке»

Футбол – тактика игры

Под тактикой футбола понимаются наиболее целесообразные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, выполняющих определенные игровые функции, основанные на активном и творческом отношении к игре и направленные на достижение командой высокого результата.

Основным катализатором развития тактики этой игры является постоянное противоборство между атакой и обороной, что порождает новые игровые идеи, способствует совершенствованию системы подготовки занимающихся и в целом повышению их мастерства.

Тактика игры подразделяется на тактику атаки и тактику обороны.

Тактические задачи в атаке и обороне решаются с помощью индивидуальных, групповых и командных действий.

Тактическая подготовка - это процесс овладения занимающимися теоретическими основами тактики и навыками их использования. В занятиях со школьниками в секции футбола теоретическая и практическая части тактической подготовки должны быть согласованы, чтобы игроки без затруднения приобретали знания и могли их применять.

В процессе игры команды атакуют, переходят от атаки к обороне, обороняются, переходят от обороны к атаке. При этом используются индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Индивидуальные действия

- К индивидуальным тактическим действиям относятся действия игрока без мяча (маневр) и с мячом (ведение, обводка противника, передачи мяча, удары по воротам и др.).
- Индивидуальные тактические действия футболистов без мяча в атаке направлены на создание благоприятных условий для развития и завершения атаки. Успешность участия футболиста в атаке во многом зависит от того, как быстро он оказывается в позиции, удобной для приема мяча, развития и завершения атаки. Передвижения атакующих игроков должны быть неожиданными для соперников, быстрыми, согласованными и своевременными.
- Индивидуальные тактические действия футболистов с мячом в атаке направлены на завершение атаки. Это достигается путем удерживания мяча, передачи мяча партнеру для завершающего удара по воротам, обводки соперника, передачи или удара по воротам.
- Индивидуальные тактические действия при переходе от атаки к обороне включают: а) немедленную борьбу за мяч; б) быстрый отход к своим воротам, выбор позиции, позволяющей сковывать действия подопечных игроков, своевременно подстраховывать партнеров и перехватывать мячи.
- Индивидуальные тактические действия в обороне направлены на обеспечение безопасности ворот посредством сковывания действий подопечного игрока, подстраховки партнеров, вратаря и перехватов мяча.
- Индивидуальные тактические действия без мяча при переходе от обороны к атаке направлены на организацию и развитие атаки. Это достигается выбором перспективной позиции для получения мяча, а также истинным или отвлекающим маневром в зону партнера, владеющего мячом с целью получения мяча и создания благоприятных условий для развития атаки.

Методика обучения

Демонстрация простейших индивидуальных тактических действий с помощью более опытных футболистов, использование кинофильмов, плакатов с соответствующими комментариями, уточняющими целесообразность тех или иных действий футболистов, позволяет создать ясное представление о средствах тактики, способах решения тех или иных задач с помощью передач, финтов, ударов и т. д.

Групповые действия

К групповым тактическим действиям относятся действия футболистов без мяча и с мячом.

Групповые тактические действия без мяча в атаке включают:

- перегруппировку сил для освобождения одной из зон перед воротами и последующего прохода в нее игрока для завершающего удара;
- коллективный маневр для создания численного преимущества в одной из зон перед воротами и завершения атаки;
- отвлекающий маневр при пробитии свободных, штрафных и угловых ударов;
- маневр для осуществления тактических комбинаций и завершения атаки.

Групповые тактические действия с мячом в атаке включают:

- тактические комбинации с участием двух и более футболистов с ударом по воротам или откидкой мяча для завершения атаки;
- заранее разученные тактические комбинации при пробитии свободного, штрафного, углового ударов с завершением атаки ударом по воротам.

Групповые тактические действия при переходе от атаки к обороне включают:

- сковывание действий ближайших к мячу соперников с целью отбора мяча или затруднения развития атаки;

- быстрый отход назад с целью перегруппировки сил для использования одной из систем защиты;
- сковывание действий соперника, владеющего мячом, с одновременным перекрыванием партнерами наиболее опасных направлений возможных передач мяча соперникам.

Групповые тактические действия в обороне включают:

- создание искусственного положения вне игры;
- смещение игроков противоположного фланга (при атаке слева-вправо и наоборот);
- смещение крайних защитников к штрафной площади при атаке по центру поля;
- диагональную подстраховку партнеров при атаке с фланга, взаимостраховку ближайших партнеров, вступающих в борьбу за мяч;
- выбор позиции, позволяющей воспрепятствовать удару по воротам в случаях откидок мяча соперникам;
- организацию «стенки».

Групповые тактические действия без мяча при переходе от обороны к атаке включают:

- маневр — освобождение от соперников в свободную зону для получения мяча;
- отвлекающий маневр с целью освобождения какой-то зоны для развития из нее атаки;
- в случае быстрого отхода соперников к своим воротам — накапливание сил в середине поля для получения мяча и развития атаки.

Групповые тактические действия с мячом при переходе от обороны к атаке включают:

- быстрый перевод-передачу мяча на сторону соперников освободившимся от опеки партнерам;
- в случае быстрого отхода соперников к своим воротам оправдано удерживание мяча и накапливание сил для развития и завершения атаки с активной помощью защитников.

Методика обучения

При обучении навыкам групповых действий широко используются упражнения во взаимодействии двух и более игроков (передачи мяча в движении без смены и со сменой мест). В игровых упражнениях формируются навыки выбора позиции для перехватов мяча, подстраховки партнеров и осуществления комбинаций. Совершенствование навыков групповых тактических действий проводится, как правило, в условиях, приближенных к игровым.

При этом усложняются условия взаимодействия футболистов путем:

- специальных заданий отдельным звеньям по применению наигранных комбинаций;
- ограничения количества касаний мяча, передвижений с мячом;
- ограничения или расширения площадки при проведении игровых упражнений и игр;
- проведения игровых упражнений и игр в сложных метеорологических условиях;
- игрового упражнения или игры против команды, имеющей меньшее (большее) количество игроков, и т. п.

4. «Квадрат». Футбольные «квадраты», превратившиеся в моду последней моде в «рондо»

Во многих командах чаще или реже принято использовать в технико-тактической подготовке разнообразные варианты упражнений, в которых несколько футболистов стремятся удерживать мяч в ограниченном пространстве при активном противодействии. В разных странах

эти упражнения получили видовое названия «квадраты» (Б.А. Аркадьев, 1962; В. Хаджиев, 1973; М.А. Годик, В.Н. Колобов, 1983; М.И. Якушин, 1988) и «рондо», то есть круг (М-А. Portugal, 2006; G. Hunter, 2012; J. Cruyff, 2013; Г. Балаге, 2016; М. Перарнау, 2019).

В данных упражнениях могут:

- участвовать разное количество игроков в командах;
- задействоваться «нейтральные» игроки, играющие за владеющих мячом;
- выполнять задание одновременно не две команды игроков как в игре в футбол, а три;
- вводиться ограничения на количество касаний мяча и передач мяча игроками;
- выдвигаться различные требования к технико-тактическим действиям игроков.

Несмотря на свои названия, упражнения «квадраты» проводятся в пространствах, имеющих форму не только квадрата, но и прямоугольника, треугольника и круга, а упражнения «рондо» – в пространствах, имеющих форму не только круга, но и квадрата, прямоугольника и треугольника. Необходимо отметить, что такое несоответствие (между названиями и условиями выполнения упражнений), конечно, противоречит основам «методической культуры» и просто здравому смыслу.

Многолетнюю приверженность к упражнениям «квадраты» и «рондо» можно объяснить тем, что в этих упражнениях:

- игрокам приходится действовать с мячом и без мяча вариативно (по ситуации);
- создаются условия для повышения игроками технического мастерства выполнения передач, приема и ведения мяча;
- могут отрабатывать некоторые тактические взаимодействия игроков;
- можно легко задавать и изменять интенсивность действий футболистов, варьируя размеры ограниченного пространства и количество участвующих игроков, вводя дополнительные ограничения на действия игроков.

Данные упражнения привлекательны также и тем, что большинство их вариантов получили ранее оценку в плане их физиологической «стоимости» (М.А. Годик, В.Н. Колобов, 1983; В.Н. Колобов, 1987).

При определении полезности упражнений, в которых несколько игроков стремятся удерживать мяч в ограниченном пространстве при противодействии, для реализации командой принципа ведения игры в атаке «создание как можно большего количества эпизодов игры с мячом в голевой зоне» необходимо учитывать ряд обстоятельств.

Во-первых, в этих упражнениях футболисты принимают решения о действиях и выполняют действия с мячом и без мяча в отрыве от тактической целесообразности, которая имеет место в игре в футбол при доставке мяча на ударную позицию (В. Хаджиев, 1973; Г.С. Зонин, 1987; П. Пономаренко, 2005).

Обусловлено это спецификой тех основных задач, которые должны решать футболисты: одни игроки – как можно дольше владеть мячом посредством его передач и перемещений с ним, другие – как можно быстрее отбирать мяч у соперников.

При этом всем игрокам приходится при удержании и отборе мяча (именно при удержании и отборе мяча, а не в атаке и обороне) действовать безотносительно генерального вектора ведения игры в футболе «от одной линии ворот к другой». Объясняется это отсутствием ворот, линий ворот и боковых линий поля – главных ориентиров для футболистов при принятии решений о действиях и выполнении действий.

Во-вторых, процесс удержания мяча при выполнении упражнений «квадраты» и «рондо» определяет специфику действий игроков при оперировании мячом. Вследствие этого систематическое применение данных упражнений приводит к формированию специфического стиля

действий футболистов с мячом, одной из отличительных особенностей которого является оперирование мячом «на месте» при малом количестве (от одного до трех) его касаний.

В-третьих, упражнения с мячом непроизвольно воспитывают у футболистов определенную «психологию действий» в силу того, что та или другая организация упражнения уже сама по себе нацеливает игроков на выполнение тех или иных действий.

Когда футболистам постоянно предлагаются упражнения с целью длительного удержания мяча в ограниченном пространстве, то есть упражнения без логического конца, они, применяя те технические и тактические действия, которые позволяют как можно лучше выполнять задание, не только закрепляют «технику и тактику удержания мяча», но и воспитывают в себе «психологию удержания мяча».

Естественно, что сформированная в тренировках «психология удержания мяча» будет проявляться в соревновательных играх. Это может выражаться в увлечении игроками именно удержанием мяча в ущерб решению задачи частой доставки мяча на ударную позицию, в снижении агрессивности и инициативности игроков при проведении атак, в отказе от обыгрыша даже в благоприятных для этого условиях (В. Хаджиев, 1973; Г.С. Зонин, 1987).

Таким образом, специфика упражнений с удержанием несколькими футболистами мяча в ограниченном пространстве, собственно, и определяет принципиальную их значимость для подготовки команды к реализации принципа ведения игры в атаке «достижение максимально возможного превосходства над командой соперника в количестве эпизодов игры с мячом в голевой зоне». Фактически эти упражнения можно отнести к футбольным вариантам тех подвижных игр, суть которых заключается просто в удержании мяча группой лиц на указанной территории в течение как можно большего времени.

В связи с этим с позиции применения «тренирующих упражнений» целесообразно заменить упражнения «квадраты» и «рондо» на упражнения «игра в футбол в разных форматах на полях разных размеров с воротами, расположенными напротив друг друга». В этом случае футболисты могут совершенствовать технико-тактическое мастерство доставки мяча в голевую зону и взятия ворот, то есть реально прикладные для соревновательных игр индивидуальные и групповые действия.

5. «Удержание мяча». На площадке обозначается «квадрат» со сторонами 15-20 м. Трое нападающих играют против троих защитников. При этом у каждого игрока свой соперник. Задача нападающего, не владеющего мячом, - при помощи рывков, обманных движений освободиться от опеки соперника и открыться для получения мяча от партнера. Задача защитников – при помощи плотной опеки не дать сопернику выйти на свободное место. Когда защитники овладеют мячом, они меняются ролью с нападающими.