

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра физического воспитания и спорта

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ ФУТБОЛИСТА**

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2017*

УДК 796.332(075.8)
ББК 75.578я73
С71

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 3 от 28.02.2017 г.

Составители: доцент кафедры физического воспитания и спорта ВГУ имени П.М. Машерова **В.В. Трущенко**; заведующий кафедрой физического воспитания и спорта ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент **Ю.М. Кабанов**; старшие преподаватели кафедры физической культуры УО «ВГМУ» **П.С. Потоцкий, А.Г. Аксенцов**

Р е ц е н з е н т :

доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова,
кандидат педагогических наук *Г.Б. Шацкий*

С71 **Специальные упражнения для совершенствования игровых действий футболиста** : методические рекомендации / сост. : В.В. Трущенко [и др.]. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 31 с.

Методические рекомендации предназначены для преподавателей и студентов факультета физической культуры и спорта, а также для тренеров детских спортивных школ и учителей физической культуры.

УДК 796.332(075.8)
ББК 75.578я73

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2017

ВВЕДЕНИЕ

Разнообразные технические действия футболистов (отбор или передачи мяча, финты ногами и туловищем, обманные движения, перехват мяча) можно эффективно отрабатывать с использованием соревновательно-игрового метода, совершенствуя при этом, групповые и командные действия [1-5]. Существует определенная последовательность совершенствования техники игры в футбол, включающая: приемы и удары по мячу, остановки, ведение мяча, вбрасывания, овладение мячом, тактические действия в нападении и защите.

Основной задачей совершенствования тактических действий является умение эффективно применять в игре в зависимости от обстановки индивидуальные, групповые, командные атакующие и оборонительные действия. Успех освоения тактических действий зависит не только от овладения техникой игры, но и от закрепления ее в соревновательно-игровой обстановке. Это относится к умению выбирать позицию, осуществлять своевременную передачу и получение мяча. Вначале учащиеся тренируются без сопротивления со стороны соперника, но по мере освоения техники переходят к вариантам, где соперник начинает оказывать пассивное, а затем и активное сопротивление. При совершенствовании тактики групповых действий применяются соревновательные упражнения, в которых взаимодействуют два и более партнера посредством передачи мяча в движении без смены и со сменой места. Учащиеся должны также научиться грамотно выбирать позиции для осуществления намеченной комбинации.

Для совершенствования технического и тактического мастерства футболистов, а также для развития их двигательных способностей предлагаются следующие соревновательно-игровые упражнения:

1. «Перебежки».
2. «Обманный мяч».
3. «Футбол крабов».
4. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений.
5. Эстафета с элементами футбола.
6. «Мяч в круге».
7. Игра в одни ворота с нейтральным игроком.
8. Футбол с двумя мячами.
9. «Охотники с мячом».
10. «Квадрат».
11. Броски мяча по кругу.
12. «Всадники».
13. «Футбольные салки».
14. «Подвижные ворота».

- 15.«Удар только головой».
- 16.«Волейбол футболистов».
- 17.«Треугольники».
- 18.«Смета мест».
- 19.«Через квадрат».
- 20.«По движущейся цели».
- 21.«Перехвати мяч».
- 22.«Блуждающий мяч».
- 23.«Футбол руками и головой».
- 24.«С углового удара».
- 25.«Мяч – капитану».

Репозиторий ВГУ

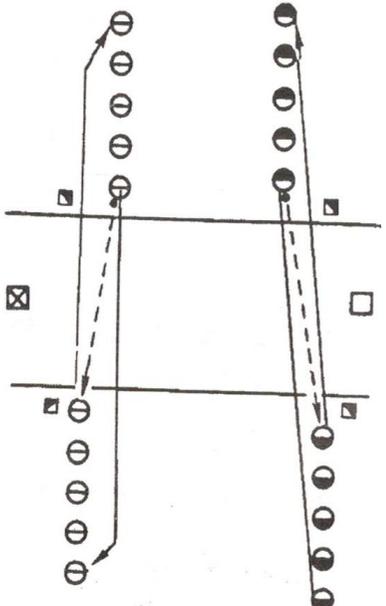
СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

«Перебежки»

Задача: развитие скоростных способностей, быстроты и координации движений.

Инвентарь: мячи футбольные, флажки, стойки.

Место проведения: футбольное поле, спортивный зал.

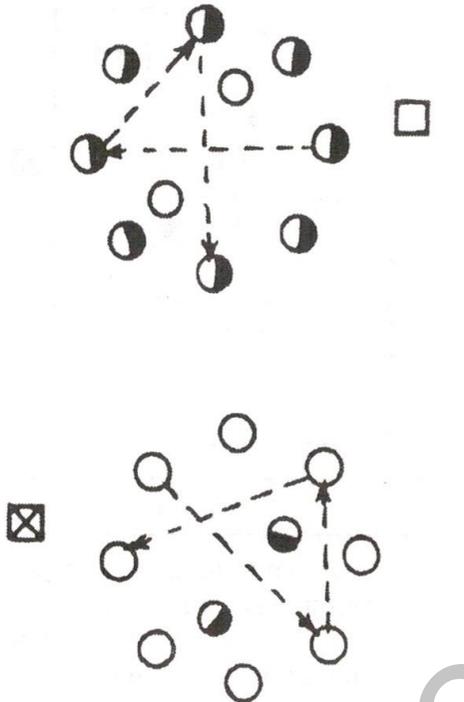
Построение	Содержание	Правила и методические указания
	<p>Игроки каждой команды образуют две встречные колонны. Расстояние между колоннами – 5-8 м.</p> <p>По команде преподавателя впереди стоящий игрок в колонне выполняет передачу мяча ногой первому игроку противоположной колонны, сам бежит за мячом по ходу его движения и встает в конец этой колонны. Игрок, принимающий мяч, выполняет передачу мяча игроку противоположной колонны, а сам бежит в ее конец и т.д.</p>	<p>Игровое упражнение заканчивается, когда все участники команды выполнят передачу мяча и перебежки.</p> <p>Побеждает команда, последний игрок которой первым закончит упражнение.</p> <p>Передачу мяча можно выполнять различными частями стопы, которые указывает преподаватель.</p>

«Обманный мяч»

Задача: развитие скоростно-силовых способностей.

Инвентарь: мяч футбольный.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

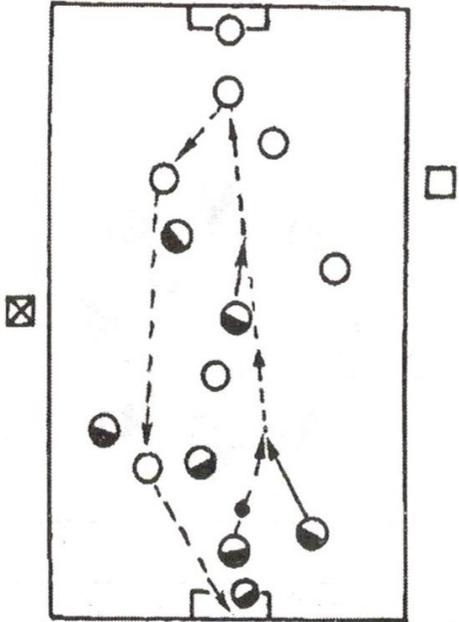
Построение	Содержание	Правила и методические указания
	<p>Игроки строятся в круг лицом внутрь; расстояние между ними 2-3м; два игрока другой команды находятся внутри круга. У игроков образующих круг – мяч.</p> <p>По команде преподавателя эти игроки начинают выполнять передачи мяча друг другу. Задача игроков, стоящих внутри круга перехватить или поймать мяч.</p> <p>Варианты передачи мяча: а) руками; б) ногами.</p>	<p>Игрок в круге, поймавший мяч, меняется местами с игроком, у которого он перехватил мяч.</p> <p>Продолжительность игры – 5-8 минут.</p>

«Футбол крабов»

Задача: развитие силовой выносливости, координации движений.

Инвентарь: мяч футбольный, стойки для ворот.

Место проведения: спортивный зал.

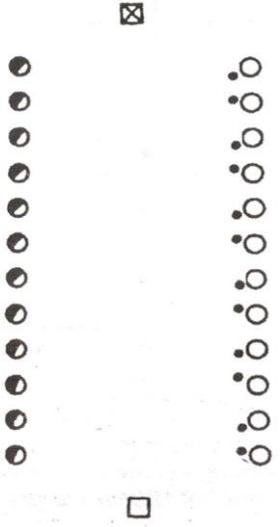
Построение	Содержание	Правила и методические указания
	<p>В игре принимают участие две команды по 6-8 человек. Команды располагаются в произвольном порядке на своих сторонах площадки. Игроки команд принимают исходное положение, сидя в упоре сзади (положение «краба»).</p> <p>По команде преподавателя игроки в этом исходном положении передвигаются по площадке, передавая друг другу мяч ногами и стараясь забить его в ворота соперника.</p>	<p>Запрещается выполнять передачу мяча руками; изменять исходное положение при передвижении по площадке.</p> <p>Игра продолжается два тайма по 10 мин.</p> <p>Побеждает команда, забившая наибольшее количество голов в ворота соперника.</p>

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений

Задача: совершенствование навыков выполнения общеразвивающих и специальных упражнений в подготовительной части занятия в условиях приближенных к соревновательным.

Инвентарь: футбольные мячи.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

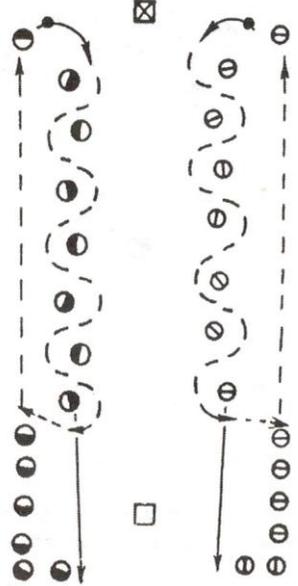
Построение	Содержание	Правила и методические указания
	<p>Участники команд соревнуются на время в выполнении следующих упражнений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 20 приседаний с мячом; 2) 16 наклонов туловища назад с поочередным отведением мяча и ноги назад; 3) 20 восьмерок мяча между ногами из положения согнувшись; 4) 20 перекачиваний мяча вправо-влево под ногами из положения сидя; 5) 10 вращений мяча вокруг туловища и поочередно поднимаемой правой (левой) ноги из положения стоя; 6) 16 отведений мяча вверх-назад за голову, лежа на животе. 	<p>Каждое упражнение игроки начинают выполнять по команде преподавателя. Команда, раньше выполнившая упражнение, получает 1 очко. Расположение команд может быть фронтальным или в кругах. Подсчет количества выполненных упражнений каждый игрок команды ведет самостоятельно. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.</p>

Эстафета с элементами футбола

Задача: развитие быстроты движений, координационных способностей, внимания и сообразительности.

Инвентарь: два футбольных мяча, стойки.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

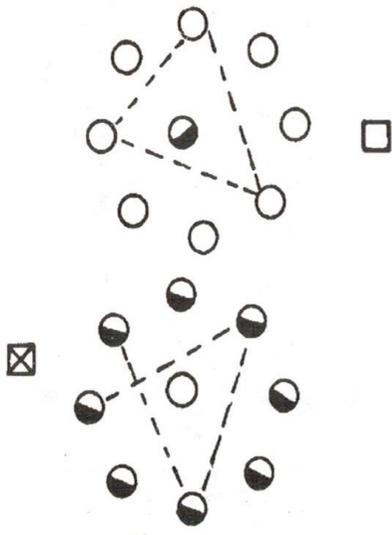
Построение	Содержание	Правила и методические указания
	<p>Игроки каждой команды строятся в колонны, параллельно друг другу на расстоянии 2-3м за общей линией старта. За линией старта сбоку в метре от направляющего каждой колонны, последовательно устанавливаются стойки. Расстояние между стойками 2-3м. Последние стойки устанавливаются напротив каждой колонны.</p> <p>По команде преподавателя первые игроки каждой колонны выполняют ведение мяча по прямой до последней стойки, оббегают ее и продолжают ведение мяча между стойками до стартовой линии, передают мяч первому игроку, стоящему в колонне, а сами становятся в конец колонны.</p>	<p>Игрок, принимающий мяч, не может выбегать за линию старта, пока не получит мяч от предыдущего игрока.</p> <p>Ведение и передача мяча партнеру выполняется только ногой.</p> <p>Игрок, потерявший мяч во время движения должен вернуть его на место, после чего продолжить движение.</p> <p>Побеждает команда, последний игрок которой, финишируя, первым пересек стартовую линию.</p>

«Мяч в круге»

Задача: развитие внимания, сообразительности, точности и быстроты движений.

Инвентарь: мяч футбольный.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

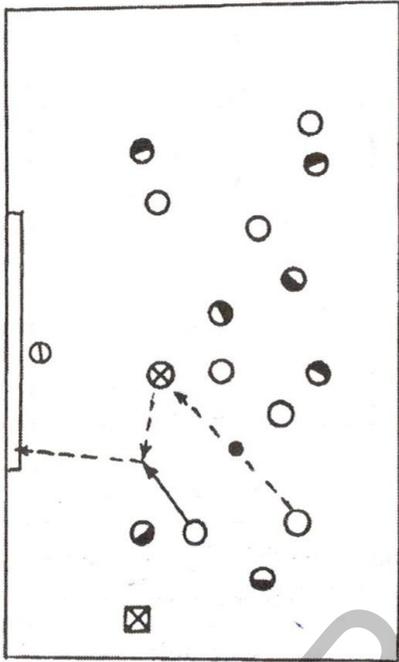
Построение	Содержание	Правила и методические указания
	<p>Игроки строятся в круг лицом внутрь; расстояние между ними 2-3м. Внутри круга – водящий. У игроков, стоящих в круге - футбольный мяч.</p> <p>По команде преподавателей игроки, стоящие в круге начинают выполнять передачи мяча ногой друг другу. Задача водящего - перехватить мяч.</p> <p>Вариант игры: мяч находится у водящего игрока в центре круга. Водящий игрок стремится выбить мяч между игроками, стоящими в круге. Задача игроков, стоящих в круге, задержать мяч ногами и не дать ему вылететь из круга.</p>	<p>В первом варианте игры если водящий игрок перехватывает мяч, то он становится на место игрока в круге допустившего ошибку, а этот игрок становится ведущим.</p> <p>Во втором варианте игры если водящему игроку удалось выбить мяч между игроками за пределы круга, то он становится на место игрока в круге допустившего ошибку (пропустившего мяч справа от себя), а этот игрок становится ведущим.</p> <p>Не разрешается задерживать мяч руками.</p> <p>Продолжительность игры - 8-10минут.</p>

Игра в одни ворота с нейтральным игроком

Задача: развитие скоростной выносливости, координационных способностей.

Инвентарь: футбольный мяч.

Место проведения: футбольное поле, специализированная площадка

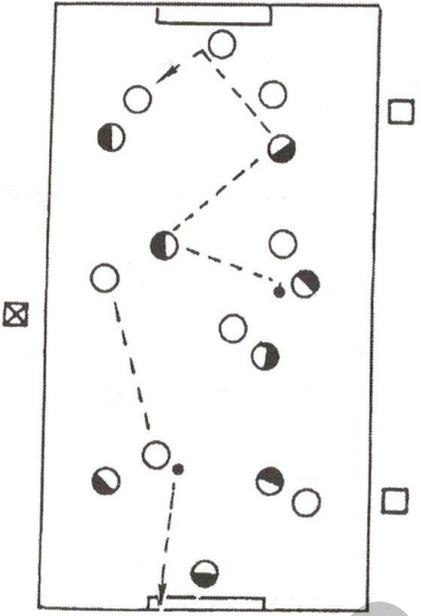
Построение	Содержание	Правила и методические указания
	<p>Две команды по 6-8 человек играют в футбол в одни ворота в пределах штрафной площадки на одной половине поля. В игре принимает участие еще один игрок – нейтральный. Он не вступает в борьбу за мяч, но становится игроком той команды, которая овладела мячом. Каждая команда стремится использовать в атаке дополнительно этого нейтрального игрока.</p>	<p>Атаку ворот соперника команда может начинать только из-за штрафной линии.</p> <p>Игроки команд должны быть в футболках разного цвета и нейтральный игрок по форме также должен отличаться от остальных.</p> <p>Побеждает команда, забившая больше голов сопернику.</p>

Футбол двумя мячами

Задача: совершенствование групповых и командных действий; развитие общей выносливости.

Инвентарь: 2 футбольных мяча.

Место проведения: футбольное поле, спортивная площадка.

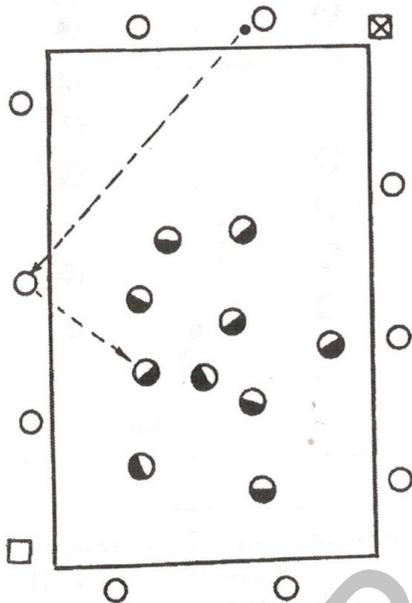
Построение	Содержание	Правила и методические указания
 <p>The diagram shows a rectangular football field with two goals at the top and bottom. A goalkeeper is positioned on the left side. Two teams of players are represented by solid circles (black and white). Dashed lines with arrows indicate the movement paths of two footballs across the field. The paths start from the goals and move towards the opposite goals, with players intercepting and passing the balls.</p>	<p>Играют две команды по 6-8 человек. У каждой команды – футбольный мяч. Обе команды ударом от ворот вводят свой мяч в игру. Задача игроков обеих команд довести свой мяч до ворот соперника и забить гол. Во время игры игроки могут перехватывать мяч соперников и вести игру двумя мячами, стараясь забить оба мяча в их ворота.</p>	<p>Игра проводится по футбольным правилам с некоторыми изменениями:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) если мяч пересекает любую линию, то угловой или свободный удар не выполняется, а производится вбрасывание мяча руками; 2) не учитывается положение «вне игры». <p>Каждый игрок может вести борьбу за любой мяч, стараясь забить его в ворота соперника. После забитого гола вратарь вводит мяч в игру ударом от ворот. Побеждает команда, забившая наибольшее количество мячей в ворота соперника.</p>

«Охотники с мячом»

Задача: развитие координации движения, точности, умения выбирать необходимое место, быстроты реакции; формирование правильного отношения к действиям игроков своей команды в игровых условиях.

Инвентарь: мяч футбольный.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

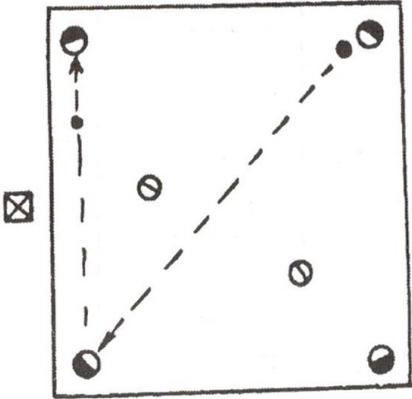
Построение	Содержание	Правила и методические указания
	<p>В игре принимают участие две команды по 8-10 игроков. Игроки одной команды располагаются на равном расстоянии друг от друга за границей площадки по ее периметру. Игроки другой команды находятся внутри площадки. У игроков за пределами площадки – мяч, которым они должны попасть (осалить) в игроков внутри площадки.</p> <p>Варианты игры: игроки осаливают соперников 1) броском мяча руками, или 2) ударом по мячу ногой.</p>	<p>Игроки, стоящие за пределами площадки могут передавать мяч друг другу. Игрок, в которого попал мяч, выбывает из игры.</p> <p>Побеждает команда, сумевшая осалить больше игроков за отведенное время.</p>

«Квадрат»

Задача: совершенствование быстроты двигательной реакции.

Инвентарь: футбольные мячи.

Место проведения: футбольное поле, спортивная площадка, спортивный зал.

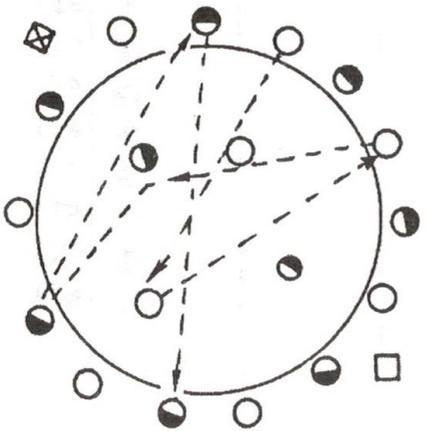
Построение	Содержание	Правила и методические указания
	<p>Четыре игрока располагаются по углам квадратной площадки. Длина сторон площадки - 12-16м. Двое водящих игроков находятся в центре площадки. Игроки, стоящие по углам площадки передают друг другу мяч в любом направлении, задача водящих игроков перехватить его. Если это удалось, то водящий получает 1 очко, а мяч возвращается игрокам, стоящим в углах площадки и игра продолжается.</p>	<p>Если мяч от удара вышел за линию площадки, то игрок, потерявший мяч, наказывается штрафным очком. Передавая мяч друг другу, игроки могут применять все освоенные ранее способы передач мяча, финты. Побеждают игроки, набравшие наибольшее количество очков. Продолжительность игры 6-8 минут, после чего игроки меняются местами.</p>

Броски мяча по кругу

Задача: развитие скоростно-силовых способностей, точности, координации движений в игровых условиях.

Инвентарь: футбольный мяч.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал

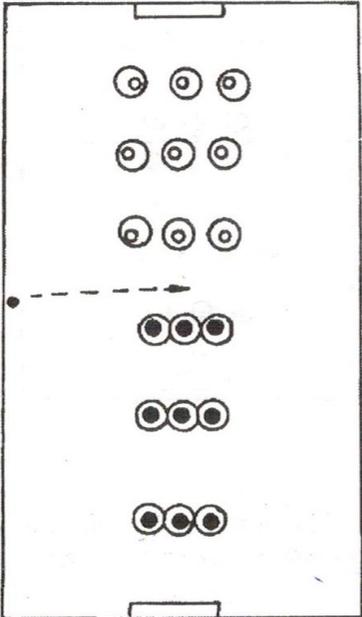
Построение	Содержание	Правила и методические указания
	<p>Игроки двух команд строятся в круг лицом внутрь, располагаясь через одного на расстоянии 2-3м друг от друга. Внутри круга находятся по два игрока из каждой команды.</p> <p>По команде преподавателя игроки команд стоящие по кругу перебрасывают мяч двумя руками из-за головы друг другу. Задача игроков стоящих в круге перехватить мяч.</p>	<p>Мяч находится у игроков одной команды и передачу мяча они выполняют только игрокам своей команды. При перехвате мяча игроком другой команды, находящимся внутри круга, мяч передается игрокам этой команды.</p> <p>Побеждает команда, игроки которой перехватили мяч большее количество раз.</p> <p>Продолжительность игры – 8-10 минут.</p>

«Всадники»

Задача: совершенствование индивидуальных и командных тактических действий; развитие силовой выносливости, координации движений, внимательности.

Инвентарь: футбольные мячи, стойки для ворот.

Место проведения: баскетбольная площадка.

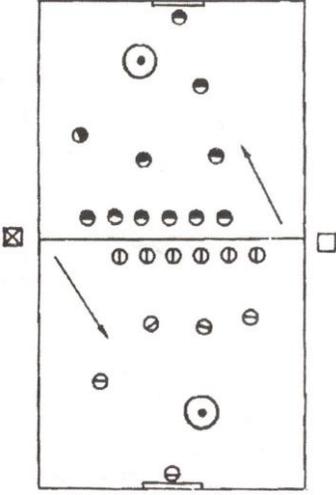
Построение	Содержание	Правила и методические указания
	<p>Игроки команд с учетом физического развития делятся на первые номера («лошади») и вторые («всадники»). Игра в футбол ведется с партнером на плечах («всадники» на «лошадях»). Соблюдая правила футбола и применяя изученные технические приемы, команды стараются забить гол в ворота соперников.</p>	<p>Через 2-3 минуты или после забитого мяча игроки меняются местами. Игра ведется без вратарей. Защитники не должны приближаться к воротам более чем на 3м. За это нарушение команда наказывается штрафным ударом по воротам. Команда, которая начинает игру, определяется по жребию. Побеждает команда, забившая больше мячей в ворота соперников.</p>

«Футбольные салки»

Задача: развитие скоростно-силовой выносливости, быстроты реакции, координации движения.

Инвентарь: футбольные мячи.

Место проведения: футбольное поле, спортивная площадка, спортивный зал.

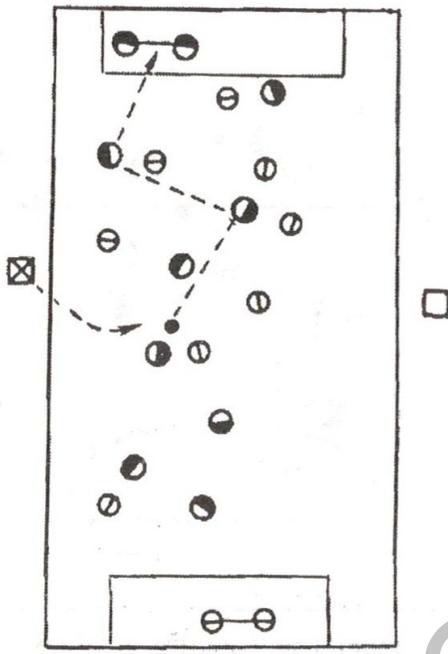
Построение	Содержание	Правила и методические указания
	<p>На каждой стороне футбольного поля в 11 м от ворот (напротив каждой штанги) чертят круг диаметром 2м. В каждый круг кладут по мячу. Вратарь занимает место в воротах, а четыре защитника выходят на поле. Навстречу им от средней линии выбегает шесть нападающих, задача которых – не дать себя осалить защитникам (водящим), которые пытаются догнать их и коснуться рукой. Нападающие стремятся прорваться в круг (где пятнать нельзя) и ударить по воротам. Если гол забит (добивать отскочивший от вратаря или штанги мяч нельзя), то вратарь возвращает мяч на место в круг и игра продолжается.</p>	<p>Осаленный в ходе игры нападающий штрафуются. Он должен забежать за линию ворот, затем вернуться к средней линии, откуда и начинать новую атаку.</p> <p>За забитый гол игрок получает 10 очков. Если нападающий прорвался в круг, но удар его был неточен, ему засчитывается лишь 1 очко. Защитник за каждого осаленного нападающего получает по 3 очка.</p> <p>Побеждает команда, набравшая большее количество очков.</p> <p>Игра продолжается 5-10 мин.</p>

«Подвижные ворота»

Задача: совершенствование групповых и командных тактических действий; развитие общей выносливости.

Инвентарь: футбольный мяч.

Место проведения: футбольное поле, гандбольная площадка.

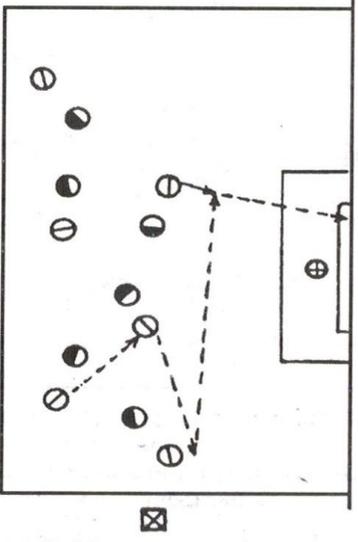
Построение	Содержание	Правила и методические указания
	<p>Играют две команды по 8-10 человек. В каждой команде два водящих игрока взявшись за руки, располагаются на стороне штрафных площадок соперников, образуя «подвижные ворота». Игра начинается с центра поля. Команды, соблюдая правила футбола, стараются обыграть соперников и забить мяч в «подвижные ворота».</p>	<p>Если водящие видят, что мяч летит мимо «ворот», они могут, не расцепляя рук, передвигаться в пределах штрафной площадки и занимать такое положение, чтобы мяч попал в «подвижные ворота». Полевым игрокам в пределах штрафной площадки находиться не разрешается.</p> <p>Во время игры можно заменять водящих игроков другими игроками команды, чтобы все игроки побывали в роли водящих.</p> <p>Побеждает команда, сумевшая забить больше голов в «подвижные ворота» соперников.</p> <p>Продолжительность игры - 10-15 минут.</p>

«Удар только головой»

Задача: развитие координационных способностей, пространственной ориентации, игрового тактического мышления.

Инвентарь: футбольные мячи, переносные гандбольные ворота.

Место проведения: игровая площадка 20х20м.

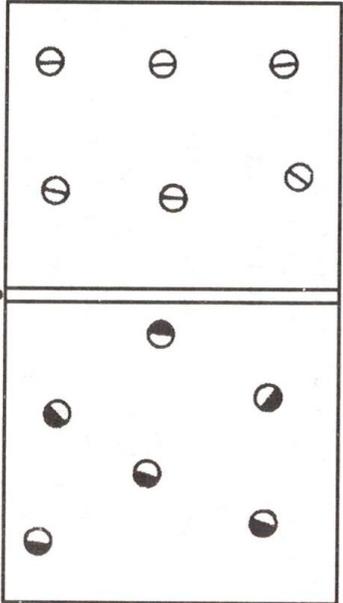
Построение	Содержание	Правила и методические указания
	<p>В игре принимают участие по 6-8 игроков двух команд, которые располагаются произвольно по площадке. По сигналу преподавателя вратарь выбивает мяч в поле (в площадку). Полевые игроки обеих команд, выполняя передачи мяча друг другу любой частью тела, пытаются приблизиться к воротам и забить мяч головой.</p>	<p>При перехвате мяча соперником новая атака начинается из-за штрафной площадки.</p> <p>Удар по воротам головой разрешается наносить из любой точки площадки.</p> <p>Особенности данной игры заключаются в том, что команда, владеющая мячом, атакует, а другая команда, выполняет роль защитников, мешающих пробить сопернику по воротам. Как только соперник перехватил мяч и передал его за штрафную площадку, команды меняются ролями.</p> <p>Побеждает команда, забившая большее количество голов головой.</p> <p>Продолжительность игры – 10-15 минут.</p>

«Волейбол футболистов»

Задача: развитие быстроты реакции, координации движения.

Инвентарь: волейбольная сетка (сетка для бадминтона или веревка с флажками), волейбольный мяч.

Место проведения: волейбольная площадка, спортивный зал.

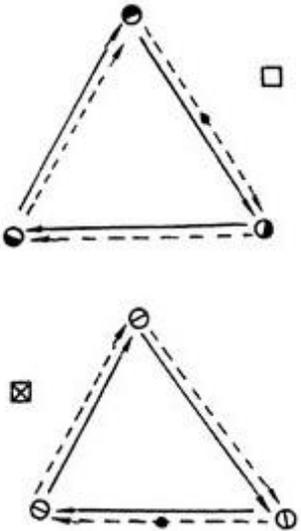
Построение	Содержание	Правила и методические указания
	<p>Две команды по 6 человек располагаются на волейбольной площадке. Игрок одной из команд, выполняет подачу волейбольного мяча на сторону соперника рукой или ногой. Игроки другой команды принимают и передают мяч через сетку ногой или головой. Это можно сделать сразу или после отскока мяча от площадки (у одного игрока отскок может быть не более одного раза). После приема мяча с подачи игроки одной команды выполняют не более трех передач мяча ногой или головой между собой, после чего отправляют мяча сторону соперника.</p>	<p>Во время игры нельзя касаться мяча руками (за это нарушение мяч передается сопернику). Команда, первой набравшая 10 очков, выигрывает партию, после чего команды меняются сторонами площадки. Можно принимать мяч и выполнять передачи мяча только головой. Кроме приема и передач мяча игра проводится по волейбольным правилам.</p>

«Треугольники»

Задача: совершенствование техники передачи мяча в движении; развитие координационных способностей, меткости, умения выбирать необходимое место в соревновательных условиях.

Инвентарь: мячи футбольные.

Место проведения: футбольное поле, спортивная площадка, спортивный зал.

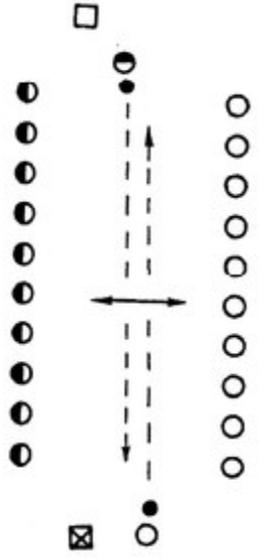
Построение	Содержание	Правила и методические указания
	<p>Игроки становятся, образуя треугольник, с расстоянием друг от друга 7-8м. Один из игроков в тройке выполняет передачу мяча партнеру, стоящему справа, а сам бежит за мячом и занимает место игрока, принимающего мяч. В то же время игрок, принимающий мяч, направляет его третьему игроку, а сам бежит за мячом и встает на место третьего игрока и т.д.</p>	<p>Игроки меняют направление движения по команде преподавателя. Передачу мяча можно выполнять различными способами. Побеждает команда, у которой тройки быстрее выполнили намеченное задание, не совершив ошибок.</p>

«Смена мест»

Задача: совершенствование навыков группового передвижения; развитие подвижности, умения выбирать необходимое место, быстроты реакции; формирование правильного отношения к действиям своих товарищей в игровых условиях.

Инвентарь: мячи.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

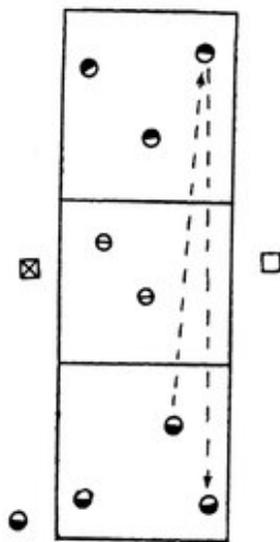
Построение	Содержание	Правила и методические указания
	<p>Команды строятся в две шеренги лицом друг к другу. Расстояние между командами – 5-10м. По одному игроку из каждой команды становятся на противоположных сторонах посередине между командами лицом друг к другу. У каждого из них мяч. По команде преподавателя игроки команд, стоящие в шеренгах быстро меняются местами, а два игрока с противоположных сторон прокатывают мячи, пытаясь осалить меняющихся местами игроков.</p>	<p>Если мяч во время проката задевает кого-то из игроков, то этот игрок выбывает из игры. Осаленный игрок отдает мяч водящему. Побеждает команда, сумевшая осалить больше соперников за указанное время.</p>

«Через квадрат»

Задача: развитие скоростной выносливости, координации движений; формирование навыков рационального ведения игры, чувства коллективизма.

Инвентарь: футбольный мяч.

Место проведения: футбольное поле, спортивная площадка, спортивный зал.

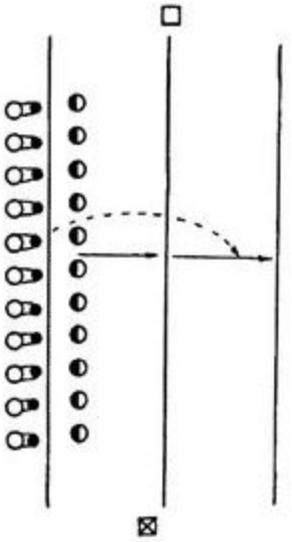
Построение	Содержание	Правила и методические указания
	На площадке размечаются три квадрата (5x5 м), примыкающих друг к другу. В средний квадрат выходят два водящих игрока, а в крайние – по три игрока. У одной из троек мяч, который игроки передают в своем квадрате друг другу и посылают его через средний квадрат тройке других игроков. Водящие игроки в среднем квадрате, действуя в одиночку либо вдвоем, стараются перехватить мяч, забегая для этого и в крайние квадраты.	Игрокам, находящимся в крайних квадратах и владеющих мячом, запрещается выходить за пределы своих квадратов. Игрок, у которого водящие отобрали мяч, получает штрафное очко. Игроки должны точно и быстро передавать мяч друг другу в своем квадрате и через средний квадрат. Побеждает команда, имевшая меньше потерь мяча и выполнившая больше передач мяча за игровое время. Продолжительность игры – 10-15 минут.

«По движущейся цели»

Задача: развитие скоростной выносливости, быстроты движений, внимательности, координации движений в игровых условиях.

Инвентарь: футбольные мячи.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

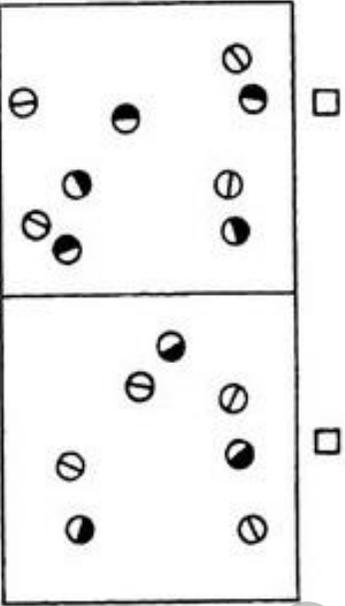
Построение	Содержание	Правила и методические указания
	<p>Команды выстраиваются в две шеренги на расстоянии 2м параллельно друг другу, впереди – команда убегающих игроков, за ними – команда игроков бросающих в них мячи. По команде преподавателя игроки, у которых нет мячей, бегут на другую сторону площадки. Когда они достигают середины площадки, игроки другой команды бросают в них мячи из-за головы, стараясь попасть в этих игроков раньше, чем те добегут до конца площадки. Затем команды меняются местами и повторяют упражнение.</p>	<p>Перед началом игры учащиеся должны повторить технику вбрасывания мяча из-за головы. Бросок мяча выполняется двумя руками. Игрок, попавший мячом в убегающего соперника, получает 1 очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.</p>

«Перехвати мяч»

Задача: совершенствование индивидуальных и командных тактических действий; развитие координации движений, общей выносливости.

Инвентарь: футбольный мяч, два секундомера.

Место проведения: гандбольная площадка.

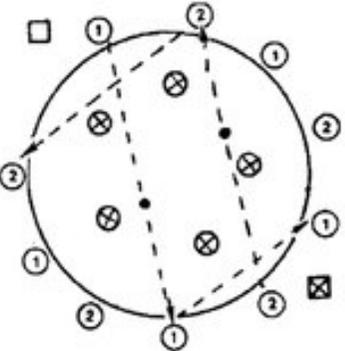
Построение	Содержание	Правила и методические указания
	<p>В игре принимают участие две команды по 6-8 человек. У одной из команд – мяч.</p> <p>По команде преподавателя, игроки команды, владеющие мячом, выполняют передачи мяча друг другу. Задача игроков второй команды перехватить мяч у соперника.</p>	<p>Если команда, начавшая игру, «потеряла» мяч, то судья останавливает секундомер и включает секундомер другой команды.</p> <p>В момент нарушения правил, при вбрасывании мяча из-за боковых и лицевых линий, а также при других остановках в игре оба секундомера выключаются. В конце игры, используя показания секундомеров, преподаватель определяет, какая из команд более продолжительное время владела мячом, и объявляет ее победительницей.</p>

«Блуждающий мяч»

Задача: развитие координации движений, внимательности и точности в условиях, приближенных к игровым.

Инвентарь: 2 футбольных мяча.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

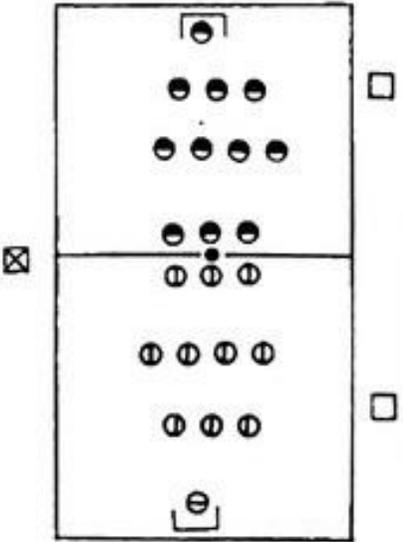
Построение	Содержание	Правила и методические указания
	<p>Четное количество игроков становятся в круг, лицом внутрь, расстояние между ними 2-3м. Рассчитавшись на первый-второй, они разделяются на две команды и получают два мяча. По команде преподавателя игроки, стоящие по периметру круга, начинают выполнять передачу мяча только своим номерам, стараясь, чтобы нейтральные игроки, находящиеся в круге, не перехватили его.</p>	<p>Игроки передают мяч только в одном направлении. Побеждает команда, у которой меньше количество раз перехватили мяч.</p>

«Футбол руками и головой»

Задача: развитие точности и согласованности движений, скоростных способностей; формирование навыков игры головой.

Инвентарь: нарисованные на стене или переносные (для гандбола) ворота (180 x 270 см), мяч.

Место проведения: футбольное поле, баскетбольная площадка, гандбольная площадка.

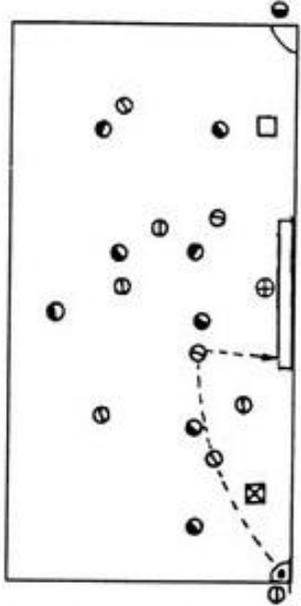
Построение	Содержание	Правила и методические указания
	<p>Игра похожа на гандбол или баскетбол, но без ограничения передвижения с мячом в руках. Команды начинают игру по жребию. Игроки одной команды передают мяч друг другу руками, стараясь приблизиться к воротам соперника, но пробить по ним игрок может лишь головой, поэтому важно одному из партнеров выбрать правильную позицию, а другому – точно набросить ему мяч на голову для успешного завершения атаки.</p>	<p>Игра проходит в два тайма, по 15 минут каждый. Независимо от того, попал мяч в ворота или пролетел мимо, игру начинает команда, за лицевую линию которой вышел мяч.</p> <p>Гол не засчитывается, если игрок совершил удар рукой или ногой.</p> <p>Побеждает команда, забившая большее количество мячей.</p>

«С углового удара»

Задача: совершенствование техники выполнения ударов мячом по воротам; развитие навыков выбора места.

Инвентарь: футбольные мячи.

Место проведения: половина гандбольной площадки, штрафная футбольная площадка.

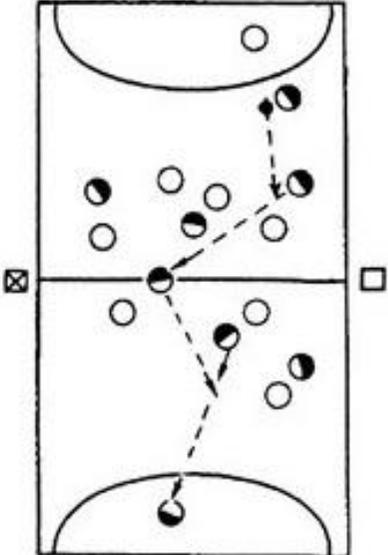
Построение	Содержание	Правила и методические указания
	<p>В игре принимают участие две команды (по 6-8 игроков). Игроки обеих команд располагаются в штрафной площадке игрового поля. Игроки из каждой команды поочередно выполняют угловые удары. Задача игроков, находящихся в штрафной площадке, забить мяч в ворота, не дав ему опуститься на землю. Можно выполнить передачу партнеру, находящемуся в более удобном положении для удара.</p>	<p>Гол засчитывается, если мяч был забит с первого касания или касаний мяча было несколько, но при этом он не опускался на землю.</p> <p>После выполнения угловых ударов всеми игроками одной из команд, команды меняются местами.</p> <p>Подача угловых выполняется поочередно: один игрок подает с левого, другой – с правого фланга.</p> <p>Побеждает команда, забившая большее количество голов.</p>

«Мяч - капитану»

Задача: совершенствование групповых и командных тактических действий; развитие общей выносливости.

Инвентарь: футбольный мяч.

Место проведения: гандбольная площадка.

Построение	Содержание	Правила и методические указания
	<p>Две команды игроков (по 6-8 человек) выбирают капитанов, которые располагаются в 9-метровых зонах команды соперников. Игра начинается с центра площадки и ведется по правилам футбола. Игроки обеих команд стараются, обыграв соперников, выполнить передачу мяча капитану своей команды.</p>	<p>Капитану не разрешается выходить за пределы 9-метровой зоны, а полевым игрокам - входить в зону.</p> <p>Игрок, обыгравший соперников и выполнивший передачу мяча своему капитану, получает 1 очко.</p> <p>Капитаны команд должны руководить действиями игроков: кому кого «опекать» и куда выполнять передачу мяча.</p> <p>Побеждает команда, набравшая большее количество очков.</p> <p>Продолжительность игры – 15-20 минут.</p>

ЛИТЕРАТУРА

1. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий: учеб.-метод. пособие / И.А.Гуревич. – Минск.: Вышэйшая школа, 2011. – 349с.
2. Качалин, Г.Д. Тактика футбола / Г.Д.Качалин. – М.: ФиС, 1986. – 128 с.
3. Кук, Малькольм. 101 упражнение для юных футболистов / М. Кук. – М.: АСТ: Астрель, 2003. – 128с.
4. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В.Монаков. – М.: Советский спорт, 2007. – 288с.
5. Симаков, В.И. Футбол: Простые комбинации / В.И.Симаков. – М.: ФиС, 1987. – 143с.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	5
ЛИТЕРАТУРА	30

Репозиторий ВГУ

Учебное издание

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ
ФУТБОЛИСТА**

Методические рекомендации

Составители:

ТРУЩЕНКО Владимир Васильевич

КАБАНОВ Юрий Михайлович

ПОТОЦКИЙ Петр Станиславович

АКСЕНЦОВ Александр Григорьевич

Технический редактор *Г.В. Разбоева*

Компьютерный дизайн *Т.Е. Сафранкова*

Подписано в печать .2017. Формат 60x84¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 1,80. Уч.-изд. л. 1,07. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014 г.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.