Даур Тукенов,
учитель физкультуры
специализированной гимназии №8
им. Ю.Гагарина для одаренных детей.
Г. Талгар, Алматинская область.

Обучение технике и тактике футзала девочек.

Предисловие

Хочу представить коллегам основные элементы техники и тактики футзала.

В связи с тем, что начиная с 2003 года в программу зимних Спартакиад школьников и колледжей области и республики введен данный вид спорта, Я внедрил на уроках азы техники и тактики игры. Целью уроков футзала, является освоение девочками умелого обращения с мячом, представление об элементарных тактических действиях, а в процессе усвоения материала и более сложные комбинации. А также, проявление интереса к футболу, подготовка и отбор наиболее способных учениц к выступлениям в соревнованиях различного уровня. В процессе наблюдения пришел к выводу, что начинать нужно с девочками 10-11 лет, так как в отличии от мальчиков, которых набирают в секции в 6-7 летнем возрасте, они еще не готовы. Знакомя девочек с футболом, заметил, что это им интересно. До этого на уроках я давал футбол в вариативной части, где они бегали за мячом по спортзалу толпой. Когда стали изучать технику, девочки открыли для себя много интересного. Конечно, футбол в их исполнении несколько иной, нежели у мальчиков (более медленный, иная техника, сила удара по мячу и т.д.) Это обязательно надо учитывать при обучении. На первых порах, рекомендую использовать при обучении ударам качественные волейбольные мячи. Почему? Даже немного окрепшие девочки, жалуются на боль в ногах при пробитии стандартного мяча. Это снижает их интерес к занятиям. А когда они бьют облегченный мяч, он как правило , летит дальше и достигает цели .Девочки при этом испытывают радость и удовлетворение от упражнения. По мере обучения, учитель замечает, что отдельным ученицам с более развитым физическим развитием можно давать мячи весом чуть тяжелее. Подходить к обучению нужно дифференцированно. Использовать метод- «от простого к сложному».

Как известно характер у девочек не простой, ранимый, чувствительный. Педагогу нужно иметь большое терпение и такт при обучении. Усвоение материала идет довольно продолжительное время, даже у наиболее способных детей.

Уважаемые коллеги знают, что обучение элементам футбола дается труднее нежели баскетбола, волейбола или скажем гандбола. Девочки сталкиваются с незнакомыми доселе движениями. Например: передача мяча внутренней стороной стопы («щечкой»), остановка мяча подошвой, грудью, удары серединой, внешней частью подъема ,пяткой. Обучение идет эффективнее в комплексе. Например: передача мяча «щечкой» - остановка подошвой или «щечкой»-передача обратная и т.д. То есть, одновременно отрабатывается точность передач, умение останавливать мяч «щечкой» если пас был неточным .подошвой ,если передача была точная. Другой пример: удар по воротам «щечкой»-ловля мяча вратарем низко летящий мяч – выкатывание мяча низом - остановка мяча подошвой. В данном случае, отрабатывается точность удара, ловля сильно катящегося мяча , точность введения мяча рукой, остановки мяча. Упражнения не должны быть продолжительными и монотонными. Педагог должен четко уловить момент, когда ученицы начинают уставать, и движения становятся вялыми. Необходимо давать отдых (паузы), во время которых Учитель объясняет, как устранить ошибки. В обучении нужно уделять внимание и отстающим детям.

При обучении использовать методы рассказа, показа, соревновательный. Если есть мониторинг, показывать, как выполняют тот или иной технический прием знаменитые мастера футбола. Кстати, иногда вожу детей на игры чемпионата РК по футзалу с участием алматинского «Кайрата». Дети воочию видят как играют настоящие мастера футзала. Это придает огромное значение при подготовке к соревнованиям.

Очень важны при обучении подводящие упражнения. Например: перед упражнением - остановка мяча «щечкой» по воздуху , следует выполнять перемещения в право, потом влево с подниманием ноги согнутой в колене и развернутой стопы наружу, мысленно представляя остановку мяча. При ударе мяча серединой подъема, подведение подъема

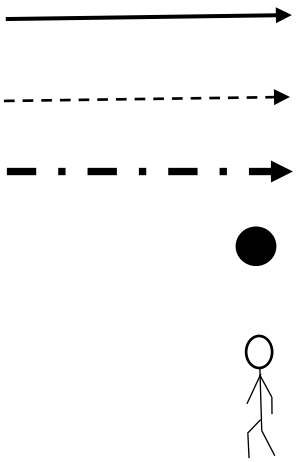
стопы к центру мяча. По мере усвоения, темп упражнения увеличить. Двусторонние игры необходимы. В них учитель останавливая игру на несколько секунд, объясняет возможные ошибки как в технике, так в тактике. На игровых тренировках, девочки с сначала играют друг против друга. Повысив свои навыки, играют с мальчиками одного с ними уровня подготовки. Дальше уже на мальчишеских соревнованиях подпускаю к играм Сначала вне конкурса, а потом и на общих основаниях, требуя при этом максимального результата. Как вы ухе поняли, использую принцип постепенности.

За четырнадцать лет моей работы в данной школе, под моим руководством на областных Спартакиадах школьников и колледжей, заняли три вторых и одно третье места. В 2003 2009, 2013, возглавлял сборную Алматинской области по футзалу девушек на республиканских Спартакиадах школьников и колледжей.

Естественно упражнения предлагаемые мной, выполняются в основной части урока. Вид разминок общеизвестны и я не стал этому уделять внимание.

Время и продолжительность упражнений варьируйте самостоятельно. Спасибо за внимание и до новых встреч!

Условные обозначения



Передача мяча, удар

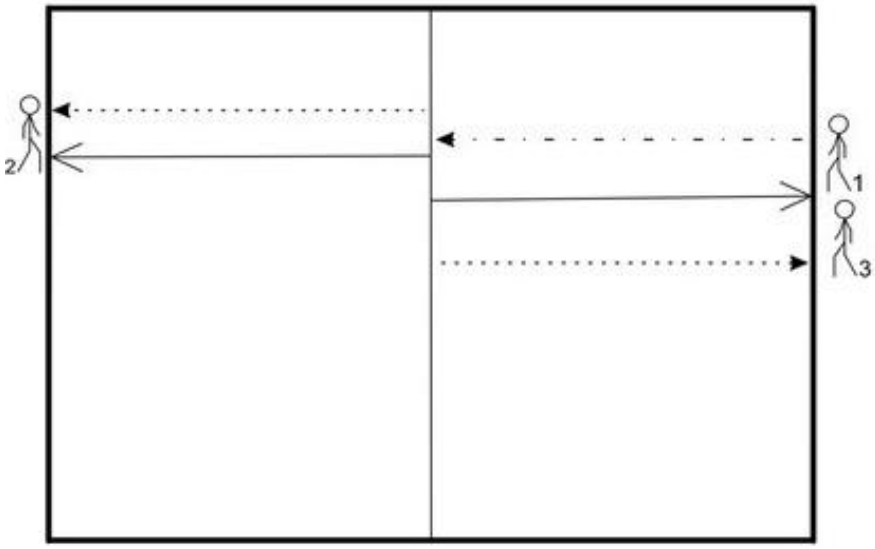
Передвижение игрока без мяча

Ведение мяча

Мяч

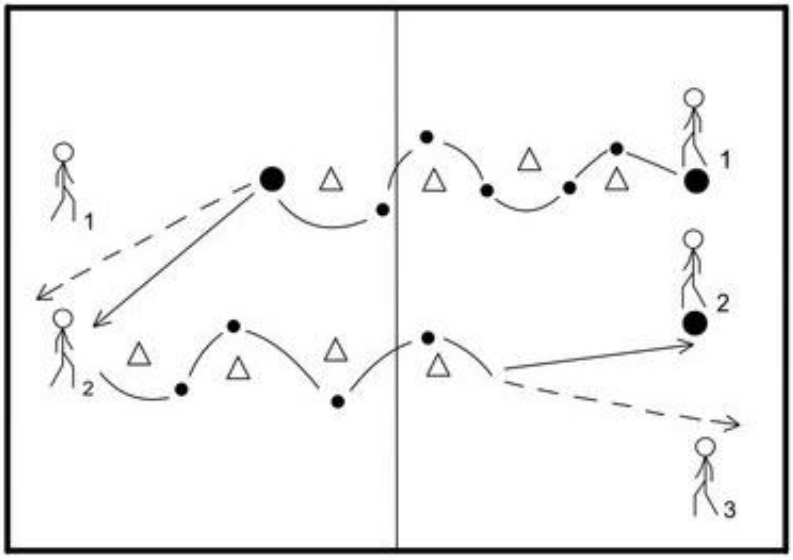
Игрок

Упражнение 1
Задача: Ведение мяча, пас и остановка «щечкой».



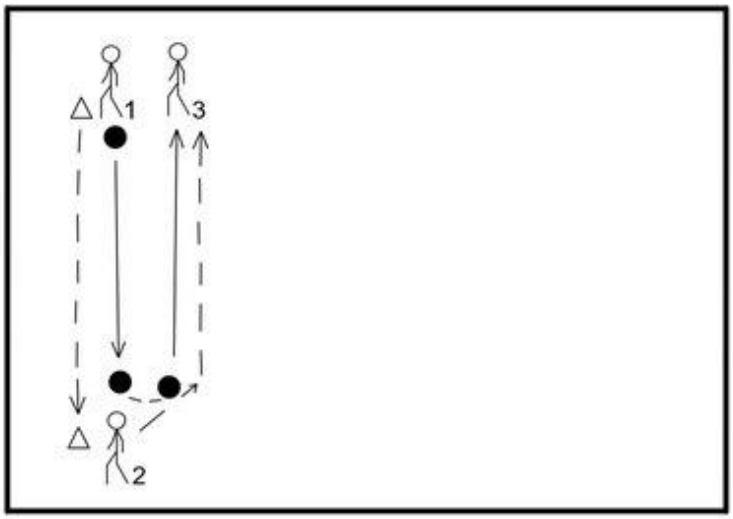
Содержание: упражнение в тройках.
Два игрока стоят на одном конце зала, один на другом. Игрок 1 ведет мяч до середины зала, пасует игроку 2 и ежит на его место. Игрок 2 останавливает мяч и ведет до середины зала и пасует игроку 3. Игрок 3 останавливает и ведет мяч затем пасует игроку 1 и т.д.

Упражнение 2
Задача: Ведение мяча между фишками, пас, остановка.



Содержание: Игрок 1 обводит фишки внутренней стороной стопы и передает мяч игроку 2 и бежит на его место. Игрок 2 обводит фишки и пасует игроку 3 и бежит на его место. Игрок 3 выполняет то же самое.

Указания: Вначале упражнение выполняется в медленном темпе. По мере усвоения. Темп увеличить. При ведении мяча, ногу не напрягать.



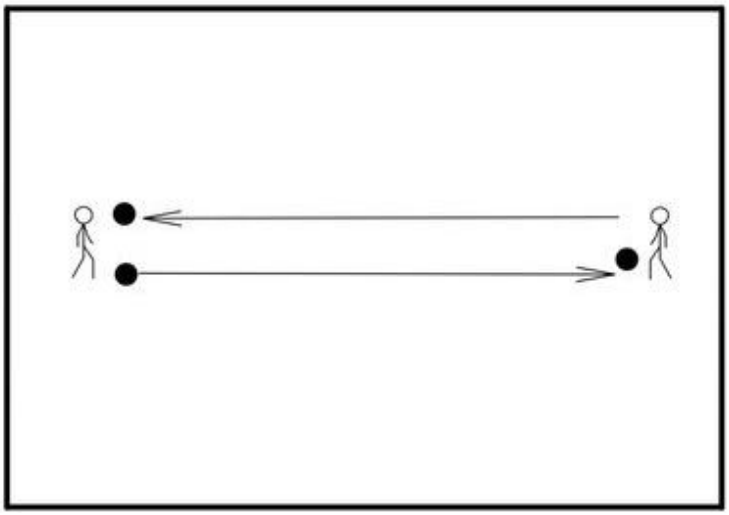
Упражнение 3

Задача: Передача мяча «щечкой» и остановка мяча в движении.

Содержание: Игрок 1 передает игроку 2 «щечкой», а сам бежит на его место. Игрок 2 останавливает мяч «щечкой» или подошвой и передает игроку 3 и бежит на его место. Игрок 3 останавливает мяч и передает игроку 1, и т.д.

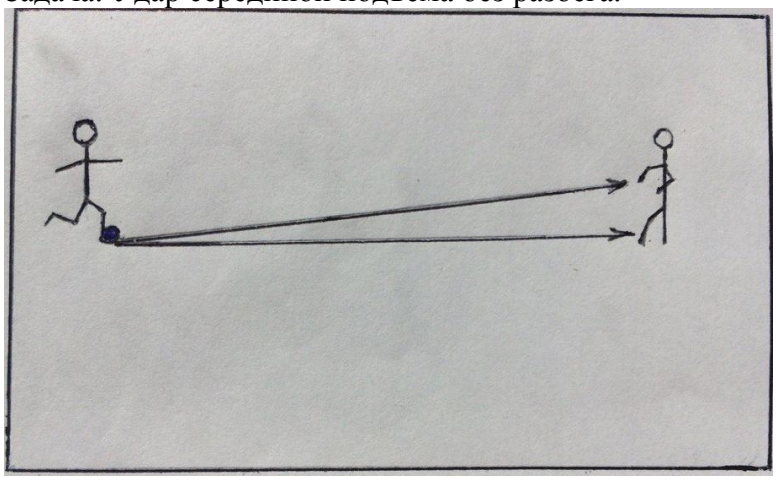
Указания: Темп выполнения – средний. По мере усвоения, темп увеличить. При остановке подошвой, носок ноги приподнять вверх, пятка касается земли. Стараться останавливать мяч той ногой, куда был направлен мяч. Нога при остановке расслаблена.

Упражнение 4
Задача: Точная передача мяча в движении.



Тоже самое упражнение, но без остановки мяча, в одно касание.

Упражнение 5
Задача: Удар серединой подъема без разбега.

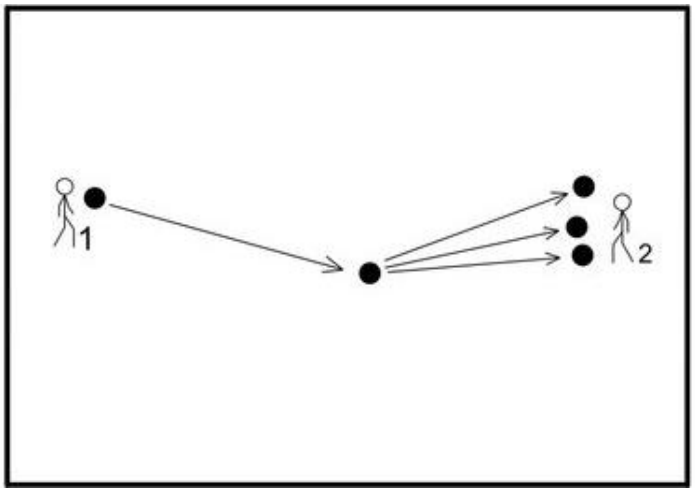


Содержание: Упражнение в парах. Стоя на месте занести ногу над мячом, согнутой в коленном суставе и ударить по мячу серединой подъема в направлении партнера.

Партнер старается поймать мяч руками, затем ставит мяч на землю и также бьет по мячу. И т.д.
Указания: при ударе носок стопы оттянуть вниз. Во время удара, нога в колене резко разгибается.
Опорную ногу ставить сбоку и на уровне мяча. При ударе смотреть на мяч. После удара носок ноги остается оттянутым.

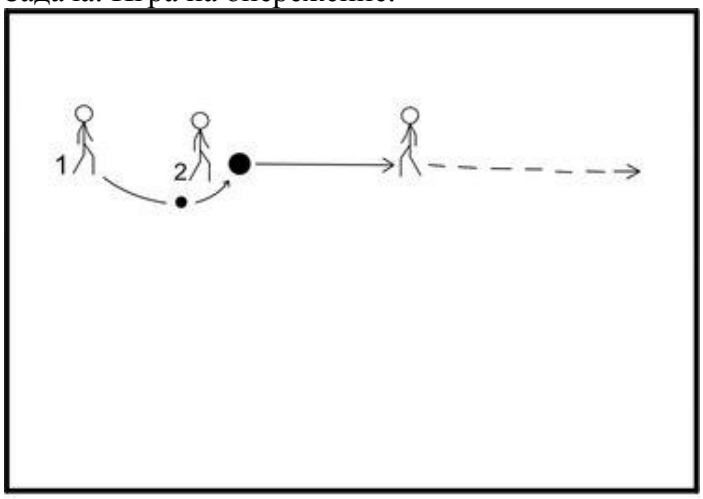
Упражнение 6
Тоже самое, но с разбега.
Задача: Развитие точности.
Указания: Темп разбега – быстрый. При ударе, тело чуть наклонить вперед.
Рекомендации: Чтобы упражнение было интересней, устроить соревнование- кто больше забьет с 5-7 попыток.

Упражнение 7
Задача: Остановка мяча всеми частями тела, после броска мяча от груди и пас.



Содержание: В парах игрок 1 бросает мяч от груди вниз. После отскока игрок 2 в зависимости от высоты отскока останавливает мяч животом или бедром ,или стопой, затем пасует игроку 1. Роли меняются после пяти повторов.
Указания: При остановке мяча, тело расслабить. После остановки сразу не пасовать. Сначала мяч опустить на землю.

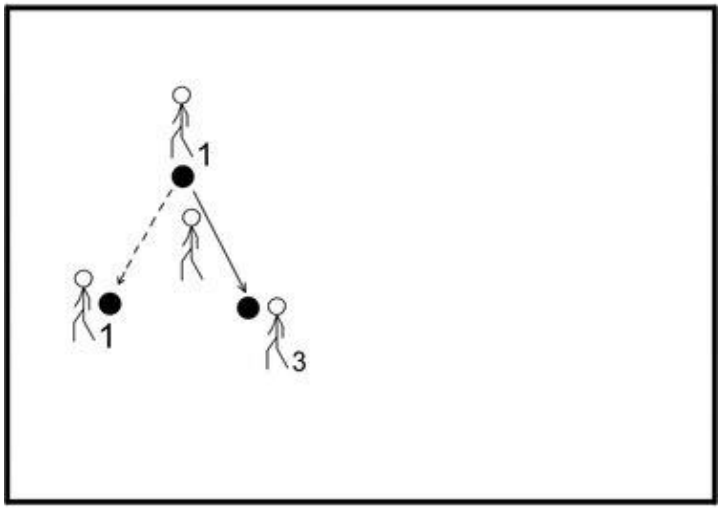
Упражнение 8
Задача: Игра на опережение.



Содержание: Игрок 1 стоит спереди, игрок 2 позади него. Тренер пасует мяч низом. Игрок 2 обегает игрока 1 и останавливает мяч и отпасовывает обратно тренеру. Потом игроки меняются ролями. Тренер во время упражнения отбегает спиной вперед. Итак до конца зала.
Указания: Темп средний. Остановка мяча по ситуации («щечкой», подошвой)
Стараться останавливать мяч и неудобной ногой. По мере усвоения, темп увеличить.

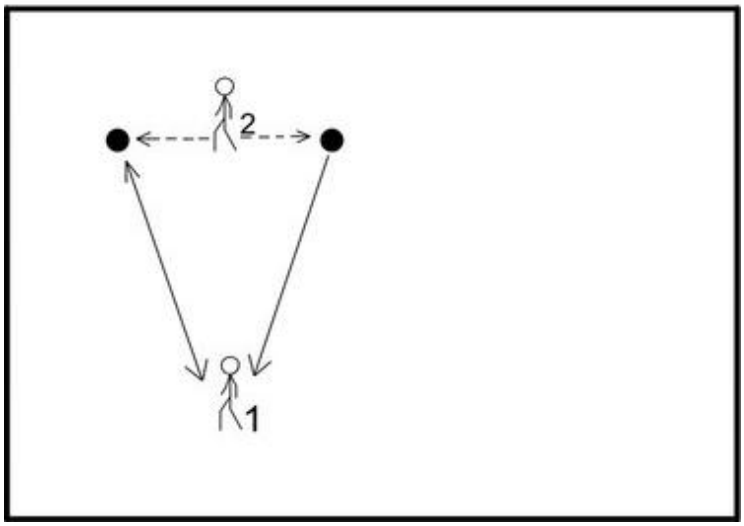
Упражнение 9
Тоже упражнение, но для более подготовленных девочек. Пасовать мяч сильнее или бросать мяч по воздуху, а игрокам, сориентировавшись принимать мяч разными частями тела (животом, бедром, «щечкой» или отпасовывать в одно касание. Вместо тренера ,роль подающего выполняет игрок.
По мере усвоения, игрок 1 пассивно препятствует игроку 2.

Упражнение 10
Для подготовленных девочек.
Задача: Передача мяча партнеру в движении с активным сопротивлением. Принятие решения



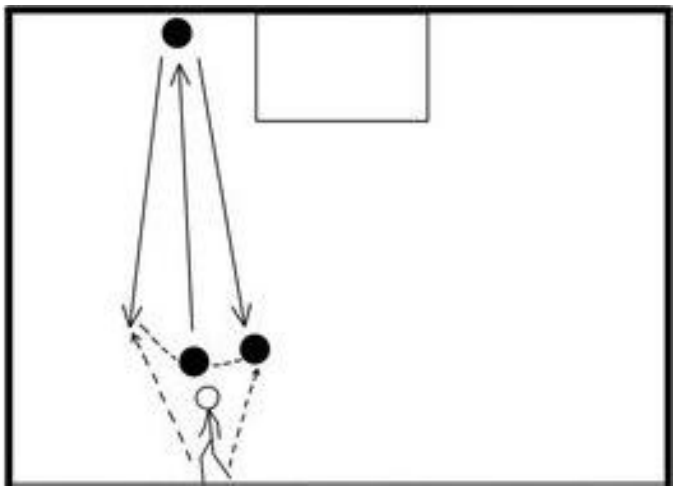
Содержание: Игроки в начале упражнения стоят в одну линию. По свистку игрок 1 передает мяч игроку 3, а сам перемещается на удобную позицию для получения ответного паса от игрока 1. игрок 2 в это время старается препятствовать этому. Игрок допустивший ошибку встает в центр и выполняет роль отбирающего.
Указания: Мяч стараться не отпускать за боковую линию. Пасующему смотреть за перемещением партнера. Останавливать мяч той частью тела, в которую был направлен мяч. Можно пасовать мяч в одно касание, если этого требует ситуация. В паузах объяснять возможные ошибки.

Упражнение 11
Задача: Остановка отскочившего от земли мяча в движении в право и влево поочередно.



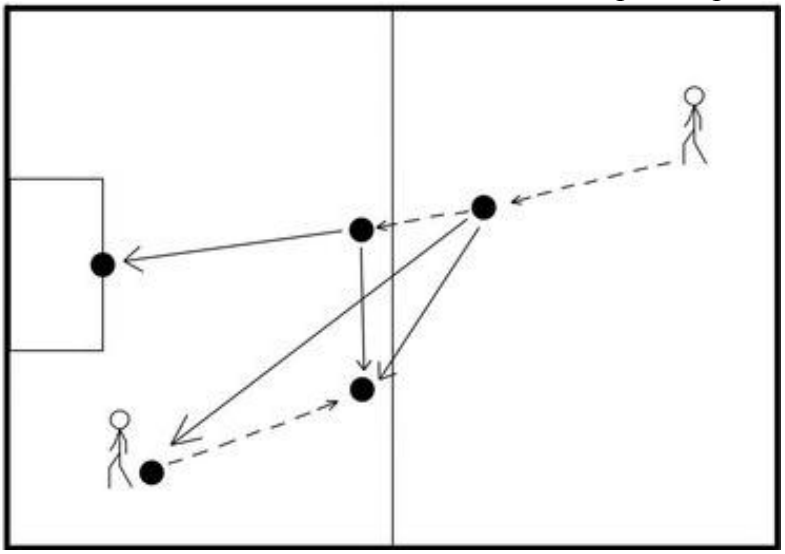
Содержание: Игрок 1 толкает мяч от груди с отскоком от земли вправо. Игрок 2 быстрым перемещением старается остановить мяч «щечкой» по воздуху, и вторым касанием пасует обратно игроку 1.Тоже влево. По 5 повторов в каждую сторону. Затем игроки меняются ролями.
Указания: Перед выполнением подводящее упражнение - перемещение поочередно вправо и влево с подниманием ноги согнутой в колене. Стопа развернута наружу. При остановке нога расслаблена. Темп – средний. По мере усвоения, темп упражнения увеличить.

Упражнение 12
Задача: Остановка сильно летящего мяча с ударом по воротам.



Содержание: Игрок в 10-12 метрах от ворот. С разбега сильный удар серединой подъема. Отскочивший мяч стараться остановить в зависимости от высоты и траектории той частью тела куда пришелся мяч, затем со второго касания, удар по воротам.
Указания: Если мяч отскочил на ногу, то ее расслабить, если в живот, то тело напрячь. Если мяч отскочил в сторону, не дать ему уйти. При ударе по воротам, не обязательно сильно бить. Главное постараться пробить на точность и желательно в угол ворот.

Упражнение 13
Задача: Остановка мяча в движении. Пас. Удар по воротам.

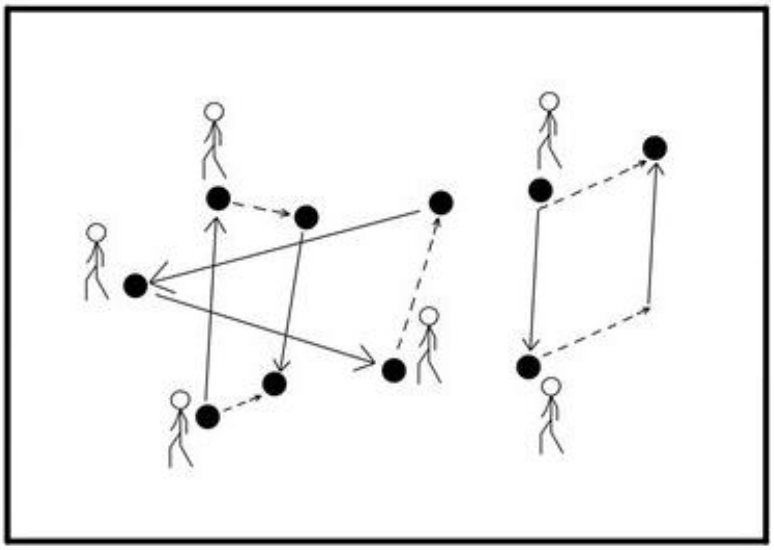


Содержание: Два игрока находятся по диагонали поля. По сигналу Игрок 1 пасует по диагонали игроку 2 , а сам перемещается вправо. Игрок 2 в это время ускоряется к мячу, останавливает мяч «щечкой», пасует Игроку 1, игрок 1 после остановки пасует обратно игроку 2, игрок 2 обработав мяч бьет по воротам. Затем игроки меняются ролями.

Указания: При беге тело напрячь. Во время остановки мяча тело расслаблено. Темп - в зависимости от подготовленности занимающихся.

Упражнение 14
Тоже упражнение, но в одно касание без обработки мяча.

Упражнение 15
Задача: Передача мяча партнеру на ограниченном пространстве, с открыванием.



Содержание: Занимающиеся делятся на пары. По сигналу передача мяча друг другу в два-три касания всеми частями стопы.
Указания: Темп средний. Останавливать мяч по ситуации правой или левой ногой. Ногу при остановке мяча расслабить. По мере усвоения темп увеличивается, ограничить в одно касание.