

А . К у з н е ц о в

ФУТБОЛ

Настольная книга детского тренера

I этап (8-10 лет)



ОЛИМПИА • ЧЕЛОВЕК

ББК 75.578
К 89

Под редакцией заслуженного тренера СССР В.В. Радионова

Кузнецов А.А.,
К 89 Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап
(8—10 лет) — М.: Олимпия, Человек, 2007. — 112 с.,
ил.

ISBN 978-5-903508-02-0

ББК 75.578

ISBN 978-5-903508-02-0

© Кузнецов А.А., текст, 2007
© Издательство «Олимпия»,
оформление, 2007
© Издательство «Человек»,
издание, 2007

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Введение	6
1. ОБЩИЙ РАЗДЕЛ.....	8
1.1. Отбор	11
2. I ЭТАП — «ЭТАП ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ».....	14
2.1. Оценка исходного уровня готовности.....	14
2.1.1. Тесты подготовленности.....	16
2.1.2. Ориентировочный прогноз успешности обучения	28
2.1.3. Психологические аспекты обучения.....	37
2.2. Физическая подготовка	40
2.2.1. Упражнения для ОФП	44
2.2.2. Подвижные игры.....	52
2.3. Техническая подготовка	58
2.3.1. Формирование представлений, знаний, усвоение смысла действий	58
2.3.2. Дидактические правила и принципы обучения	62
2.3.3. Основные правила проведения занятий.....	67
2.3.4. Техническая подготовка в возрастной группе 8-летнего возраста	68
2.3.5. Техническая подготовка в возрастной группе 9-летнего возраста	68
2.3.6. Техническая подготовка в возрастных группах 10-летнего возраста.....	69
2.3.7. Подготовка вратаря.....	81
2.4. Тактическая подготовка.....	87
2.4.1. Тактическая подготовка с 8 лет	87

2.4.2. Тактическая подготовка с 9 лет	87
2.4.3. Тактическая подготовка с 10-летнего возраста.	92
2.4.4. Правила соревнований для 8-летних футболистов	94
2.4.5. Правила соревнований для футболистов 9 и 10-летнего возраста.....	99
Литература	105
Об авторе.....	108

1. ОБЩИЙ РАЗДЕЛ

Для проведения работы футбольная школа должна располагать необходимой учебно-тренировочной базой (собственной или арендуемой) включая:

1. Футбольное поле стандартных размеров с травяным газоном для соревнований — 1;
2. Футбольное поле стандартных размеров с травяным газоном для тренировочной работы — 1;
3. Футбольное поле с синтетическим покрытием для тренировочной работы — 1;
4. Спортивный зал для тренировочной работы (45х30) — 1;
5. Футбольный городок (45х30) — 1;
6. Хоккейная площадка (стандартная) — 1;
7. Гандбольная площадка (стандартная) — 1;
8. Баскетбольная площадка (стандартная) — 1;
9. Теннисный корт (стандартный) — 1;
10. Восстановительный комплекс (раздевалки, душевые, процедурные кабинеты, массажные, сауны и т.д.) — 1;
11. Административные помещения (комната дирекции, тренерского состава, учебные классы, служебные помещения и т.п.)
12. Тренажерный зал.

Весь процесс подготовки резерва в системе спортивных школ следует разделить на 4 этапа согласно «Организационно-методической структуре учебно-тренировочного процесса в футбольной школе» (Таблица № 1).

В соответствии с «Организационной структурой учебного года футбольной школы» (Таблица № 2), работа школы предусматривает строгое соблюдение сроков проведения как текущих, так и этапных контрольных измерений; самого учебно-тренировочного процесса; каникулярного времени с проведением спортивно-оздоровительных мероприятий в летнем лагере, спортивных соревнований.

Таблица № 1

Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе

Возраст	Год обучен.	Основные направления работы				Кол-во гр. в школе	Кол-во учаш. в гр.	Кол-во часов в неделю	Размер спортивной площадки, футб. поля	Продолжительность	Число игроков в команде
С 8 лет	1	Начальной подготовки	этап	цель	Расширение арсенала действий	Предварительная подготовка				2х20	6х6 без вратарей
С 9 лет	2										
С 10 лет	3										
С 11 лет	1	Учебно-тренировочные	Начальной специализации	Овладение основами техн., такт. и физич. подготовки	Формирование двигательных умений				71х69	2х25	9х9 с вратарями
С 12 лет	2										
С 13 лет	3		Углубленной специализации	Закрепление техн., тактик, развитие физических качеств	Формирование двигательной навика				104х69	2х30	11х11
С 14 лет	4										
С 15 лет	5										
С 16 лет	1	Спортивного совершенствования	Спортивного совершенствования	Совершенствование физической, технической, тактической подготовки	Совершенствование двигательных навыков				---	2х40	---
С 17 лет	2										

Организационная структура учебного года футбольной школы

Возраст	Год обучения	Группы	Этап	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
8 лет	1	Начальный под-готовки	Предваритель-ной подготовки	Первич. отбор контр. изм.	Учебный процесс. Соревнования	Учебный процесс					Контрольные измерения		Учебный процесс	Каникулы, спортив-ный лагерь	---«---
9 лет	2			Текущ. контр. измер.		Учебный процесс					---		---		
10 лет	3			---		Учебный процесс					---		---		
11 лет	1	Учебно-тренировочные	Начальной специализа-ции	Учебный процесс. Соревнования	1 этап отбор. контр. измер.	Учебный процесс					Контроль-ные изме-рения		Учебный процесс. Соревнования	---	
12 лет	2			Учебный процесс. Соревнования	Текущ. контр. измер.	Учебный процесс					---		---		
13 лет	3			---	2 этап отбор. контр. измер.	Учебный процесс					---		---		
14 лет	4	Углубленной специализации		---	Текущ. контр. измер.	Учебный процесс					Контрольные измерения		---	---	
15 лет	5			---	---	Учебный процесс					---		---		
16 лет	1			спорт. совещ.	спорт. совещ.	---	3 этап отбор. контр. измер.	Учебный процесс					Экзамен. испытания		
17 лет	2	---	Контр. измер.			Учебный процесс					---		---		

1.1. ОТБОР

Отбор учащихся осуществляется поэтапно, в определенные сроки с использованием специальных тестов подготовленности для каждого этапа обучения. Результаты тестов заносятся в «Сводный протокол контрольных измерений» (Таблица № 3).

Прежде чем приступить к тестированию, необходимо провести медицинское обследование силами врача футбольной школы или диспансера, где учащиеся стоят на учете.

В медицинские параметры обследования новичков при первичном отборе входят:

- а. вес;
- б. рост;
- в. окружность грудной клетки;
- г. окружность голени;
- д. длина голени;
- е. окружность бедра;
- ж. спирометрия;
- з. оценка биологического возраста.

Только имея заключение школьного врача можно допустить юного спортсмена к испытаниям. Причем, этот допуск остается действительным на протяжении первых трех месяцев пребывания в спортивной школе.

Первые контрольные измерения проводятся в рамках первичного отбора во время набора в футбольную школу.

Последующие контрольные измерения проводятся в каждой группе начальной подготовки, учебно-тренировочной и группах спортивного совершенствования дважды в год (апрель—май и сентябрь—октябрь).

Отбор является важной и органичной частью учебно-тренировочного процесса и представляет из себя комплекс организационно-методических мероприятий, **направленных на выбор из группы кандидатов тех лиц, от которых можно ожидать, с наибольшей вероятностью, высоких и стабильных достижений в будущей игровой деятельности.**

Отдельные дети, показавшие достаточно высокие результаты, но не прошедшие по конкурсу, могут быть выделены в группу кандидатов, которым определяются до-

машинные задания на полгода или год, или предлагается продолжить занятия в учебных группах ДЮСШ или других спортивных организациях. После чего они могут быть просмотрены вновь. В этом случае, дирекция спортивной школы может заменить тех учащихся футбольной школы, которые не выполняют требований контрольных нормативов на тех, кто их выполнил.

Первый этапный отбор проводится по окончании этапа предварительной подготовки в учебно-тренировочных группах 1-го года обучения (октябрь). Его цель — определить возможность юных футболистов продолжить обучение в учебно-тренировочных группах «Этапа начальной специализации».

Второй этапный отбор проводится по окончании «Этапа начальной специализации» (учебно-тренировочные группы 3-го года обучения) с целью определения возможности продолжения обучения в учебно-тренировочных группах на «Этапе углубленной специализации» (октябрь).

Третий этапный отбор проводится по окончании «Этапа углубленной специализации» с целью определения возможности перевода учащихся в группы спортивного совершенствования 1-го года обучения (октябрь).

По окончании обучения в группах спортивного совершенствования проводятся экзаменационные испытания.

Все виды контрольных измерений и особенно контрольные измерения этапных отборов и экзаменационные испытания, должны проходить в праздничной обстановке. Если в футбольной школе нет собственных групп начальной подготовки, а они имеются в ДЮСШ, то необходимо наладить тесный контакт с дирекциями и тренерским составом этих школ, с целью совместной работы для более качественной подготовки юных футболистов и последующего перевода их в учебно-тренировочные группы футбольной школы.

В процессе работы и на каждом этапе многолетнего отбора необходимо учитывать свойства нервной системы подростка и его личности; нужно пытаться понять уровень его притязаний и мотивы занятий спортом, футболом, надо искать индивидуальный подход в обучении и учитывать успешность этого процесса.

Причем, подчас случается так, что те ребята, кому с трудом удается преодолевать сложности процесса обучения и они для этого проявляют большее упорство и трудолюбие — могут оказаться довольно сильно психологически закаленными.

2. I ЭТАП — «ЭТАП ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ»

Цель этапа: первоначальный отбор. Расширение арсенала двигательных действий.

Задачи этапа:

1. Оценка исходного уровня результатов по комплексу показателей, позволяющих определить первоначальные способности поступающего.

2. Содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья, всестороннее развитие физических качеств (особенно ловкости), чувства равновесия, координационных и скоростных способностей, воспитание общей выносливости.

3. Формирование представлений, знаний, усвоение смысла и характерных признаков действия путем практического выполнения разнообразных двигательных действий; ознакомление с техническими приемами игры в футбол; ознакомление с простейшими принципами групповых взаимодействий в игре.

4. Дать ориентировочный прогноз успешности обучения. Выявить способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

2.1. ОЦЕНКА ИСХОДНОГО УРОВНЯ ГОТОВНОСТИ

Оценка уровня готовности осуществляется по «Тестам подготовленности», результаты которых заносятся в Сводный протокол контрольных измерений» (Таблица № 3).

Прежде чем приступить к тестированию и непосредственно отбору и дальнейшей целенаправленной работе, необходимо иметь ввиду, что не всякий может добиться выдающихся спортивных результатов.

Выдающееся спортивное достижение — это результат не только упорных тренировок, но также и экстраординарных наследственных данных, которыми обладает спортсмен.