

А.Ю. Филиппский, В.В. Фадеев

Полесский государственный университет, Пинск, Республика Беларусь

Целью данной методики является достижение наивысших результатов овладения техническими приемами и их дальнейшее совершенствование.

Методика обучения технике футзала включает в себя следующие задачи:

1. Определение сильных и слабых сторон отдельных игроков и команды в целом.
2. Выявление тенденции дальнейшего развития технических, возрастных, ростовых, физических и функциональных параметров футболистов.
3. Построение учебно–тренировочного процесса.

Для определения сильных и слабых сторон отдельных игроков и команды в целом необходимо участие в соревнованиях, которые позволяют мне выявлять наиболее подготовленных и наименее подготовленных игроков. На основании этих наблюдений строится учебно–тренировочный процесс с индивидуальным подходом к каждому игроку.

Совершенное овладение техникой игры – одна из центральных задач подготовки игроков. Процесс сложный, он требует длительного времени, поэтому специализированные занятия футзалом начинают в детском возрасте и техническая подготовка занимает большое место.

Чтобы обучение технике на начальном этапе проходило успешно, необходимо учитывать следующее. Во–первых: обучаемые должны овладеть рациональной, наиболее целесообразной техникой; во–вторых, эту технику надо сделать для них доступной. Первое условие успешного обучения – умелое использование подводящих упражнений, которые делают сложную технику доступной для новичков, не искажая при этом ее сущности. Второе условие успешного обучения – развитие специальных физических способностей, от которых зависит овладение техникой.

В процессе совершенствовании техники добиваются прочного овладения приемами игры. При этом очень важно обеспечить надежность навыков выполнения технических приемов, как в обычных, так и в сложных условиях игры. Совершенствование техники осуществляется с учетом индивидуальных морфо–функциональных особенностей спортсменов, а также той игровой функции, какую они выполняют в своей команде. Когда наступает процесс совершенствования техники, необходимо избегать шаблона, так как условия, в которых выполняются технические приемы, весьма разнообразны. На прочной технической основе достигается высокий уровень организации индивидуальных, групповых и командных действий.

С учетом вышеизложенного, обучение техническим приемам игры происходит в такой последовательности:

1. Развитие специальных физических способностей опорно–двигательного аппарата и тех групп мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении технического приема.
2. Овладение движениями, составляющими прием игры (подводящие упражнения).
3. Соединение движений в целостный акт приема (упражнения по технике).
4. Совершенное овладение способами реализации приема игры и умение полностью использовать высокий уровень специальных физических способностей (упражнения по технике и тактике).
5. Умение эффективно и надежно применять технические приемы и их способы в игре с учетом конкретной игровой обстановки (двусторонние игры и соревнования).
6. Владение специальными знаниями.

Указанной последовательности обучения придерживаются, используя подготовительные и подводящие упражнения, а также упражнения по технике и тактике. В конечном счете, объединению всех компонентов способствуют специальные знания, которые ставятся перед спортсменами в процессе игры.

На начальном этапе все обучаемые должны освоить прочно рациональную технику приемов футзала. Средства и методы здесь универсальны для всех занимающихся. А вот совершенствование техники происходит с учетом индивидуальных особенностей каждого обучаемого и его игровой функции в команде. Процесс обучения должен проходить при максимальной плотности занятий, включая в себя упражнения как для разучивания технических приемов в группе занимающихся, так и для индивидуальной тренировки.

Учебный процесс нужно начинать с обучения техники ударов по мячу ногой, которые являются основой техники игры. Они подразделяются на: удары внутренней стороной стопы; серединой; внутренней и внешней частью подъема; носком и пяткой. Удар внутренней стороной стопы применяется для передач мяча на короткие и средние расстояния, для взятия ворот с близкого расстояния. Выполняется как с места, так и с разбега. Опорная нога, слегка согнутая в колене, ставится в 10–15 см чуть сбоку от мяча. Стопа согнутой в коленном суставе маховой ноги разворачивается пяткой наружу. При ударе по мячу середина стопы касается середины мяча. После завершения удара бьющая нога как бы продолжает движение за мячом. Это называется проводкой и распространяется на все виды ударов по мячу.

Для обучения этому техническому приему применяются следующие упражнения.

1. У стенки. Встать в 5–10 шагах от стенки. Выполнить 20–25 ударов по неподвижному мячу с места. Затем совершить такое же число ударов с небольшого разбега.
2. Забей гол. Соорудить перед стенкой из флажков или стоек ворота шириной в один шаг. С расстояния 10 м, посылая мяч низом, постараться попасть в эту цель. Сделать 3 повторения по 10 ударов, затем перенести мяч на 3–4 м в сторону. В этом случае удар наносится под углом к воротам.
3. Точная передача. Два игрока встают друг против друга на расстоянии 7–9 м. Поочередно посылают мяч друг другу. Данное упражнение можно выполнять и в составе 3–4 занимающихся. Один из игроков встает перед колонной и посылает мяч игроку, стоящему первым. Тот сходу возвращает мяч обратно и бежит в конец колонны. После 10–15 передач мяча происходит смена ведущего игрока.
4. Мяч в кругу. Участники встают в круг диаметром 20 м на одинаковом расстоянии друг от друга. Один из игроков встает внутрь круга, посылая мяч поочередно каждому участнику. После 15–20 передач ведущего меняют другой игрок.
5. В движении. Передвигаясь по кругу, передачи мяча выполняются в одно или два касания. При этом передавать мяч следует на ход впереди бегущему партнеру.

Удар серединой подъема. Выполняется в футболе довольно часто, особенно при передачах мяча и ударах по воротам. Удар наносится с прямого разбега. Слегка согнутая в колене опорная нога ставится рядом с мячом, носок ее при этом смотрит точно по направлению удара. Бьющая нога отводится назад и сгибается в колене. Затем маховым движением бедра нога выносится вперед. Удар наносится в середину мяча. При этом носок бьющей ноги оттягивается вниз, голеностоп напрягается, туловище наклоняется вперед.

Для разучивания этого удара используются следующие упражнения:

1. Имитация. Выполнить ударное движение несколько раз без мяча.

2. Медленный удар. С расстояния 3 м выполнить удар по неподвижному мячу в стенку. Движение выполнять, как бы в замедленном темпе, стараясь почувствовать место соприкосновения ноги с серединой мяча. Выполнить 10–15 ударов.

3. Между стоек. Двумя стойкими обозначить ворота шириной 1–1,5 м. Два игрока встают по ту и другую стороны ворот напротив друг друга на расстоянии 8–10 м от ворот. Мяч посылается партнеру так, чтобы он прошел между стоек. Выполнить 20–25 ударов.

4. По касательному мячу. Один из партнеров накатывает мячи с боку, а другой совершает удары с разбега в цель (ворота, мишень на стене). Выполнив по 8 ударов с обеих ног, партнеры меняются местами.

5. Навстречу. Два игрока встают в 10–12 м друг от друга. Один накатывает мяч другому, тот ударом по катящемуся мячу направляет мяч точно партнеру, который ловит мяч, и упражнение повторяется. Выполнив 10–15 ударов, происходит смена ролями.

Удар носком эффективен при обстреле ворот соперника, так как наносится с небольшого замаха, а, следовательно, внезапно для вратаря. Также применяется при отборе мяча в выпаде. Выполняется как с места, так и с разбега. Опорная нога становится на уровень мяча, а носок указывает направление его полета. Бьющая нога, согнутая в коленном суставе, у опорной ноги резко выпрямляется. Ее носок точно соприкасается с серединой мяча. При этом стопа бьющей ноги должна образовать прямой угол с голенью. В момент удара туловище слегка отклоняется назад, опорная нога слегка сгибается в коленном суставе. Техника этого удара в основном аналогична технике выполнения удара серединой подъема. Отмечаются различия лишь в деталях. Поэтому при разучивании удара носком можно использовать те же упражнения, что и при освоении удара серединой подъема.

Удар внутренней частью подъема применяется для выполнения длинных передач, а также при выполнении стандартных положений. Опорная нога ставится несколько позади и сбоку от мяча, на нее переносится вся тяжесть тела, туловище отклоняется в сторону от мяча. Бьющая нога сгибается в колене. Стопа бьющей ноги несколько разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок оттягивается. Удар приходится точно в нижнюю часть мяча. Так выполняется удар с места. Чтобы выполнить этот прием с разбега, нужно встать в 3–4 м от мяча и несколько с боку. Разбег происходит по дуге к направлению полета мяча.

Применяются следующие упражнения:

1. В цель. На стене размечают квадрат 1х1 м. С расстояния 10 м выполняется 15–20 ударов в цель по неподвижному мячу с места. Затем удары повторяются, но уже с разбега.

2. Через шнур. Между двумя стойками протягивается шнур на высоте 1,5 м. Два игрока встают по ту и другую сторону от шнура, посылая мяч друг другу так, чтобы он пролетал над шнуром. Кто совершит меньше ошибок из 20 попыток, тот выиграл.

3. Через стойку. Партнеры встают в 20–25 м друг от друга. Ударом по неподвижному мячу поочередно направляют его друг другу так, чтобы он пролетал над стойкой стоящей между ними. Выполнить 20–25 ударов.

4. Удар с ходу. На стене чертится мишень диаметром 1,5 м. Удар наносится по мячу, который накатывается партнером сбоку или спереди. Стараться попасть в цель на стене. Поочередно меняться с партнером местами.

Удар внешней частью подъема применяется при ударах по воротам, при выполнении стандартных положений, при выполнении скрытой передачи партнеру. Особенность этого удара в том, что мяч в полете закручивается и летит, несколько отклоняясь в сторону. Чтобы правильно выполнить удар, необходимо разбежаться точно по направлению предполагаемого полета мяча. При этом немного согнутая опорная нога ставится на уровне мяча на такое расстояние от него, чтобы не мешать бьющей ноге. Носок последней оттягивается вниз, голеностоп закрепляется, и вся нога разворачивается внутрь. Туловище наклоняется вперед, и тяжесть тела переносится на опорную ногу. Высота полета мяча при этом ударе зависит от расстояния между опорной ногой и мячом, а также от степени поворота стопы бьющей ноги внутрь. Следует помнить: чем ближе опорная нога и чем больше повернута внутрь, тем ниже траектория полета мяча. Для разучивания удара внешней частью подъема можно использовать упражнения, аналогичные для удара серединой подъема.

Удар пяткой применяется для выполнения скрытой передачи партнеру, находящемуся сзади. При выполнении этого удара опорная нога ставится на уровне и чуть сбоку от мяча. Бьющая нога после замаха сначала проходит над мячом или же сбоку от мяча, а затем обратным движением наносит удар пяткой в середину мяча.

1. Вдвоем. Партнеры встают в 5–6 м друг от друга. Причем один спиной к другому и наносит удар пяткой, направляя мяч партнеру. Тот останавливает мяч и, повернувшись на 180° , таким же образом отправляет мяч обратно. Выполнить 10–15 ударов.

2. По катящемуся мячу. Два игрока встают один за другим. Первый легко направляет мяч низом вперед. Стоящий за ним делает рывок и, догнав мяч, пяткой возвращает мяч партнеру. После 5 рывков происходит смена.

Выводы: Обучение технике игры в футзал должно строиться с учетом закономерностей формирования двигательных навыков. В процессе обучения наряду с образовательными задачами, необходимо решать и воспитательные, и оздоровительные задачи. Эффективность обучения в футзал во многом зависит от соблюдения принципов обучения. Процесс обучения должен проходить при максимальной плотности занятий, включая в себя упражнения как для разучивания в группе занимающихся, так и для индивидуальной тренировки.

Литература:

1. Рымко А.В. Подбор специальных технико–тактических упражнений для подготовки мини–футбольных команд / А.В.Рымко – М., 1995.

2. Тюленьков С.Ю., Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки. / С.Ю.Тюленьков, А.А.Федоров – М: Терра–спорт, 2000