

**МЕТОДИЧЕСКОЕ
ПОСОБИЕ ТРЕНЕРА
«О футболе и ... не только»**

**«Футбол, как национальная идея
и средство воспитания»
А.В. Иванов**

ПОДОЛЬСК 2014

Футбол, как национальная идея и средство воспитания

**Футболист – не звание и, даже не профессия.
Это – состояние души!**

Душа футбола – игра.
Игра – это зрелище, стадион, зрители...
Стадион футбольный – это место, где Толпа – зрителей
превращается в Народ,
Народ единый и непобедимый!

Футбол должен стать одной из составляющих Национальной идеи!
И только тогда будут победы и будут футболисты.

Грехов по жизни смертных -7:
«Гордыня, Гнев, Унынье, Зависть, Чревоугодье, Блуд и Алчность.
Все это для души опасность!
Пусть будет твой девиз таков:
Надежда, Вера и Любовь,
Терпенье, Мудрость и Удача,
Здоровье – главная задача
И Мера – дар мозгов!
Сегодня, завтра, каждый день
Через поступки и привычки,
Воспитывай характер свой
Распорядись своей футбольною судьбою!

Футбол – игра решений.

Игра, в которой требуется равной степени:

- а) умение быстро оценивать обстановку (оперативное мышление);
- б) способность быстро перемещаться.

Требование к игрокам:

- а) работоспособность;
- б) умение играть на любом участке поля;
- в) «быстрая техника».

Познай себя

Научить Никого Никогда Ничему Нельзя!

А Научиться – можно! Через пробы и ошибки и должно!

**В жизни надо учиться на чужих ошибках.
В спорте – на своих.**

В спорте первый, равно, сильный!
В жизни первый, порой, «По блату»,
с деньгамит.д.

Познай себя! Твори себя!

« Посеешь поступок – пожнешь привычку,
Посеешь привычку – пожнешь характер,
Посеешь характер – пожнешь судьбу!».

(Пословица)

Футбол - зрелище

Театр

1. Драматургия.
2. Продюсер.
3. Режиссер – Постановщик.
4. Актер.

Футбол

1. Мотивация.
2. Менеджер.
3. Тренер.
4. Игрок (футболист).

И там и там зрелище. И там и там зритель.

Актера формирует -
Драматургия.

Футболиста –
Мотивация.

Мотивация функция управления, выбор соответствующих методов управления. Создание условий, при которых мотивы исполнителей (личные мотивы) будут способствовать достижению общих усилий организации (команды футбольной школы...). Мотивация определяется 3-мя основными факторами:

- а) условия труда (тренировки...);
- б) вознаграждения, поощрения;

в) индивидуальные способности тренера (стиль руководства).

Кто? И ради кого? Помни тренер!

Мотивация, сознательность и активность (личная мотивация) – вот то, что должно формировать юного футболиста!

Если ребенок сознательный и активный – он Наш!

Если ребенок сознает, но не активен – он вредитель самому себе.

Если ребенок активен, но не сознает, что делает – это «мартышкин труд».

Если он не активен и не сознает, что делает – он не Наш!

Был бы готов ученик, а учитель найдется! (*Мудрость*).

Логика и ...педагогика

Надо ли любить ребенка тренеру?

Говорят: «Любовь зла...» и т.д.

Ребенка надо знать, Ребенка надо понимать, Ребенка надо уважать!

А любить должны родные и близкие!

Любовь разная. Есть любовь «сю, сю, сю...», а есть от сердца и разума!

Я за второе!

РАБОТА:

Мои принципы:
1. Научность.
2. Безопасность и индивидуализация.
3. Целеустремленность.
4. Систематичность.
5. Регулярность.
6. Сознательность.
7. Активность.

Цель:

Через массовость, к мастерству!

Задачи:

- укрепление здоровья;
- все сторонняя двигательная подготовка;
- ознакомление, изучение и совершенствование техники и тактики футбола;
- знания о человеке, спорте, футболе, здоровье;
- воспитание морально-волевых и духовных качеств.

УЧАСТНИКИ

№ п/п	Направленность	Условные названия	Возраст (лет)	Девиз
1.	Подготовительная группа	«Микроши»	7, 8, 9	«Играй в футбол!»
2.	Группа начальной подготовки	«Миниумы»	10, 11, 12	«Учись, чтобы играть!»
3.	Группа базовой подготовки	«Медиумы»	13, 14, 15	«Найди себя!» (специализация)

Сензитивные периоды* развития двигательных качеств у мальчиков

Когда?/Что?	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Быстрота			X	X	X	X					
Координация	X	X	X	X	X	X				X	X
Гибкость	X	X	X	X					X	X	X
Сила								X	X	X	X
Силовая выносливость							X	X	X	X	
Скоростно – силовые								X	X	X	
Скоростные							X	X	X		
Аэробной мощности								X	X		
Аэробной емкости	X	X	X	X	X						
Анаэробный алактат								X	X		
Анаэробный лактат									X	X	

* **Сензитивный период** – время наибольшей восприимчивости организма и усвоению того или иного вида деятельности.

Три «кита» успеха:

- **оперативное мышление;**
- **атлетизм;**
- **быстрая техника.**

Содержание программы

I. Теория: основы знаний	1	2	3	4	5
1. Человек	строение	функции	психология		
2. Спорт	история	виды	соревнования		
3. Футбол	техника	тактика	правила	тренинг	организация соревнований
4. здоровье	питание	закон	гигиена		
II. Вариативная часть: «Азбука движений»					
1. Ходьба	на время	на скорость	специальная		
2. Бег	на время	на скорость	специальный		
3. Прыжки (неопорные)	подскоки	Наскок-соск	много скоки		
4. Метания	на дальность	в цель	специальные		
5. Лазание	залезть-слезть	перелезть	пролезть	подлезть	
6. Скольжение	лыжи	коньки			
7. Плавание	брасс	кроль	спина	на боку	спасение
8. Катание	велосипед	ролики			
9. Школа мяча	баскетбол	гандбол	волейбол		
10. Самооборона	школа падений	блоки	удары	перемещения	
11. Общеразвивающие упражнения	без предмета	с предметом	в парах	на снарядах	
III. Базовая часть (Технико – тактическая подготовка)					
1. Перемещения без мяча	специальный бег	повороты	остановки	прыжки	
2. Ведение	внутренний подъем	внешний подъем	повороты (внутр./внешн.)	переступания (внутр./внешн.)	разворот
3. Удары:					
- головой	средней частью лба	Боковой частью лба			
- удары - ногой	прямой подъем «Шнуровка»	внутренний подъем	внешний подъем «Шведка»	внутренней частью стопы «Щечка»	носок - пятка - бедро
4. Прием мяча	нога	грудь	голова		
5. Финт	на уход	на удар	на остановку	переступания	«Коронка»
6. Отбор	выпад	подкат	толчок в плечо		
7. Передачи					
- передача (как)?	без ограничений	в 2-а касания	в 1-но касание		
- передача (куда)?	поперечная	продольная	диагональная		
8. Атака	быстрый прорыв	позиционное нападение			
9. Оборона	зонная защита	прессинг	смешанная		
10. Игра	«Дыр-дыр»	«Футрингбол»	«Кила»	классика	
11. Вратарь	перемещения в воротах	ловля мяча	отражения мяча	введение мяча в игру	
12. Стандарты	пенальти	штрафной удар	свободный удар	угловой удар	вбрасывание мяча из-за боковой линии
13. Нормативы:					
- общие	бег 4x9 м	бег 1600 м	силовой	скачки	

- специальные	вбрасывания из-за боковой линии	удар на точность	удар на дальность	ведение мяча	
---------------	---------------------------------	------------------	-------------------	--------------	--

Приложение

Годовой план-график учебной работы на учебный год «Витязь-2000»

№ п/п	Что? Когда?	с	д	Трио/квартет	игровой	Месяцы													
						сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1.	Знание о... - Человеке - Спорте - Здоровье - футболе				игровой	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	о т п у с к	строение, функции виды гигиена закаливание о технике и тактике
2.	Атлетизм - Ходьба/бег - О.Р.У. - Прыжки - Метание - Акробатика				день	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	о т п у с к	специальные, на скорость, на время. б/пр., с/пр., в парах неопорные специальные школа падений
3.	Футбол - Передвижение без мяча - «плацбол» - «стенбол»	30	25	20	Товари	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	о т п у с к	Бег, повороты, остановки, прыжки, все с мячом, удар-обработка
-	Нападен./Защита (поток) *1*0 *2*0, 1*1 *3*0, 2*1, 1*2	30	35	40	Щески	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	о т п у с к	финт-отбор передачи-удары передачи, перехват, подстраховка
-	Держание мяча отбор *1*1 *2*2 *3*3					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		один держит другой отнимает 2 против 2-х 3 против 3-х
-	Игра • малый футбол • футрингбол • класика	30	30	30 30	учебн	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	о т п у с к	игра в малых сост., игра в 4-о ворот, обычный футбол
-	Стандарты • пенальти • угловой • штрафн./своб. • вбрасыв.				ые игр	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	о т п у с к	во время игры + отдельно упражнение «школа мяча»
-	Вратарь • перемещение • ловля • отбивание/отраж. • введение в игру				ы	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	о т п у с к	
№ занятия		1	2	3	4														

Тренер:

А.В. Иванов

Алгоритм

№ п/п		const	«1»	«2»	«3»
1.	Передвижение б/м + «Возня»	30'	30'	25'	20'
2.					
3.	Нападение/защита (поток) Контроль мяча	30'	30'	35'	40'
4.					
5.	Игра	30'	30'	30'	30'

Алгоритм недельного тренинга на примере «Витязь-2000»

№ тренинга	1	2	3	4		
День	Пн.	Ср.	Пт.	Вс.	Время в тренинге	
1. Знание о... –человеке – футболе - здоровье	В процессе тренинга					- кратко о строении и функциях орг-ма - техника, тактика, - правила, - организация соревнований, - питание, закаливание, гигиена.
2. Разминка	Перемещение в футболе + О.Р.У.				10'	- бег, перевороты, остановки, прыжки. + О.Р.У. без предм., с предм., в парах
3. «Возня» (плацбол, стенбол)	«Я один!» (соло)	«Нас двое!» (дуэт)	«Нас трое и Нас много!» (трио)		15'	С мячом и ...Все!
4. Нападение-защита (поток)	1*0	2*0 1*1	3*0 2*1 1*2	2*2 3*2 ...	15'	- удары, обводка-отбор, передачи, подстраховка, перехват
5. Контроль мяча	1*1	2*2	3*3	н*н ...	15'	- опека, передача, обработка, удары, выбор места...
6. - мини футбол	1*1	2*2	3*3	н*н	30'	«Дыр – дыр», «Футрингбол»
- классика	В процессе тренинга					

7. Заминка	Бег, ходьба, дыхательные упражнения, «стретчинг» (растяжка «лягушка»)	5'	
------------	---	----	--

Памятка

1. Цель игры – гол!
2. Скорость + Техника = Гармония.
3. Передачи – язык футбола.
4. Отдай впереди атакующему.
5. Отдал? – откройся!
6. Передаешь назад или поперек – будь точен.
7. Ведешь мяч – контролируй ситуацию.
8. Всегда должен видеть мяч.
9. Штрафная площадь – важное место.
Поборись!
10. Нападение и оборона – две стороны одной медали.
11. Команда, владеющая мячом. владеет инициативой.
12. Атакуя ворота соперника – представляй систему обороны.
13. Чем подвижнее форвард, тем у него больше шансов забить гол.
14. Оборона – дело всей команды!
15. Не сдавай без боя среднюю часть поля.
16. Чем раньше начинается оборона. тем больше шансов на успех.
17. Подвижность в защите – важное качество.
18. В обороне знай (по ситуации), что важнее мяч или соперник (игрок).
19. Одна линия и защитники – понятия несовместимые!
20. Ты последний – не обводи!

21. Ты вратарь? Молчишь? Ты плохой вратарь!
22. Лучшая защита – это нападение!

Мои принципы в тренерской работе

1. Верь игрокам.
2. На первом месте разум, а потом эмоции.
3. Сохраняй определенную дистанцию от игроков.
4. Цени индивидуальность.
5. Учись на своих ошибках.
6. Защищай своих «звезд». Слабые игроки – слабая команда.
7. Никогда не лги.
8. Совладай со стрессами.
9. Люди (родители), помогающие мне – достойное окружение!

Заповеди «дедушки» Толи

Надейся на лучшее, а сам не плошай!

Верь в себя!

Люби, и любим будешь!

Терпи казак – атаманом будешь!

Мудрость, как и краткость – сестра таланта!

Удача - награда за смелость!

Здоровье – всему голова!

Мера – дар мозгов!

Футбол – лучшая игра!

Люби футбол в себе, а не себя в футболе!