

Конспект

Учебно-тренировочного занятия Оберемок Д.Н.

Вид спорта футбол Группа НП-2

Возраст обучающихся 11 – 12 лет

Тема УТЗ Совершенствование техники владения мячом

Период соревновательный, дата проведения 17.11.2021

Цель: Совершенствовать технику владения мячом на месте и в движении.

Задачи:

- Развивать индивидуальное техническое мастерство;
- Совершенствовать передачу мяча, удар ногой, удар головой на месте и в движении;
- Воспитывать личностные качества (трудолюбие, коллективизм, взаимопомощь)

Место занятия: футбольное поле.

Инвентарь: футбольные мячи, разноцветные накидки, фишки-конусы.

Время занятия: 90 мин.

Оберемок Д.Н.



Части УТЗ	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<p style="text-align: center;">ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ 15 мин</p> <p>Цель: Подготовка организма занимающихся к работе на УТЗ.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подготовка ССС занимающихся • Разогрев мышц, как профилактика травматизма • Создать положительный эмоциональный настрой • Развивать координацию движений <p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Словесный (диалог) • Наглядный (показ упражнений) • Практический (упражнения) 	<p>1. Построение: проверка внешнего вида, сообщение целей УТЗ.</p> <p>2. Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег по периметру поля (с целью подготовки ССС к работе на УТЗ) • Беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, с захлёстами голени, приставными шагами, подскоками, прыжками.) • Упражнения на растяжку мышц (профилактика травматизма) <p>1. Выпады. Это упражнение для растяжки подколенных сухожилий и мышц внутренней части бедра.</p>  <p>Встаньте прямо, выставите одну ногу вперёд, затем согните в колене и перенесите центр тяжести вперёд до тех пор, пока коленом второй, прямой ноги не коснётся пола. Пальцами рук упритесь в пол и прогнитесь сильнее, чтобы мышцы внутренней части бедра максимально растянулись. Затем выпрямите ногу, выпрямитесь и вернитесь в исходное положение, повторив это упражнение для второй ноги.</p>	<p>1 Мин</p> <p>9 Мин</p> <p>1 Мин</p>	<p>В медленном темпе, следить за дыханием.</p> <p>Следить за осанкой, бедро выше, захлест чаще, прыжок выше.</p> <p>Выпад глубже, спина прямая, смотреть вперёд. Так же можно выполнять выпад в сторону.</p> <p>Отклонение назад зависит от</p>

на сколько сможете. Оставайтесь в таком положении на протяжении 30-60 секунд, затем можно расслабиться.

4. Наклоны вперёд.

Упражнение для растяжки мышц нижней части спины и подколенных сухожилий.



Для выполнения этого упражнения сядьте на пол, выпрямите ноги и раздвиньте их по бокам на сколько сможете. Наклоните тело вперёд держа руки перед собой. Сделайте пару рывков вперёд, потом наклонитесь в сторону одной ноги, постарайтесь дотянуться так далеко, как возможно и задержитесь в этом положении секунд на тридцать, за тем проделайте то же самое для другой ноги.

5. Наклон к ноге.

С помощью этих наклонов, можно растягивать мышцы внутренней части бедра и подколенные сухожилия.



Для этого упражнения нужно сесть так, чтоб одна нога была вытянута вперед, а вторая согнута в колене сбоку

1
Мин

Наклон глубже, ноги не сгибать, носки ступней ног натянуты на себя.

1
Мин

Наклон глубже, ноги не сгибать, носки ступней ног натянуты на себя.
Наклон вперёд зависит от растяжки, на сколько она позволит, чем дальше, тем лучше.

	<p>от таза. Сделайте наклон вперед в сторону вытянутой ноги и возьмитесь в районе колена, икры или ступни. В этом положении оставайтесь 30 секунд, потом проделайте то же самое для другой ноги.</p>		
--	--	--	--

<p style="text-align: center;">ОСНОВНАЯ 70 мин</p> <p>Цель: Побудить учащихся к активности при демонстрации умения выполнять ранее изученные технические действия (владение мячом на месте и в движении)</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать технику передачи мяча в движении 	<p style="text-align: center;">1. Игра «в стенку»</p> <p style="text-align: center;">Упражнение совершенствования передачи мяча в движении и умения открыться.</p>	<p style="text-align: center;">8 мин</p>	<p>По мере освоения упражнения тренер может добавить один мяч, чтобы стенки проигрывались с обеих сторон одновременно.</p>
--	---	--	--

- Совершенствовать технику удара по мячу головой
- Совершенствовать технику удара по мячу ногой
- Выявлять и своевременно исправлять основные ошибки в исполнении
- Формировать умение выполнять упражнения самостоятельно
- Поддерживать интерес к освоению движений через игру и развивать умение взаимодействовать с партнёрами

Формы и методы изложения и закрепления учебного материала:

- Словесные
- Наглядные
- Метод разучивания в целом

Формы и методы достижения поставленных целей:

- Практические
- Игровой

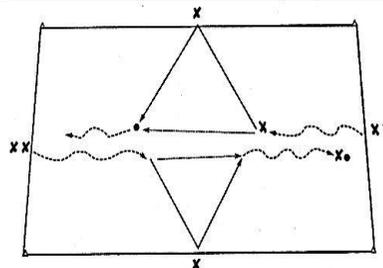
Формы и методы организации деятельности учащихся:

- Фронтальный
- Групповой

Методы мотивирования (стимулирования) активности учащихся в ходе подготовки:

- Одобрение, похвала
- Поощрения за безошибочно выполненный элемент или действие

Цели и задачи УТЗ считаются достигнутыми, если:



Организация и содержание: две колонны игроков располагаются друг против друга на противоположных сторонах площадки размером 30x15 м. Еще два игрока находятся в середине между колоннами, лицом друг к другу и за границами размеченной площадки. Каждый из игроков в колоннах отправляет мяч направо, а стоящий там партнер возвращает его в одно касание пасовавшему, который на скорости «открывается» для получения ответной передачи. Это и есть классическая стенка. Получив ответный пас, отдававший мяч игрок ведет его в направлении противоположной колонны. Теперь следующий игрок разыгрывает стенку со стоящим в середине партнером, также отдавая мяч направо.

Кол-во точных передач	Оценка
8-10	отлично
6-7	хорошо
4-5	
удовлетворительно	
0-3	плохо

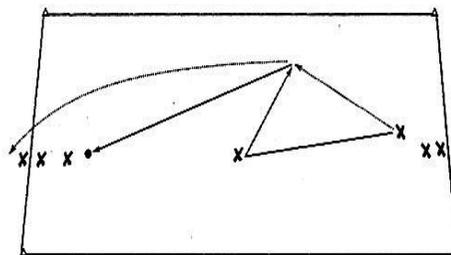
2. Игра «в стенку 2»

10 мин

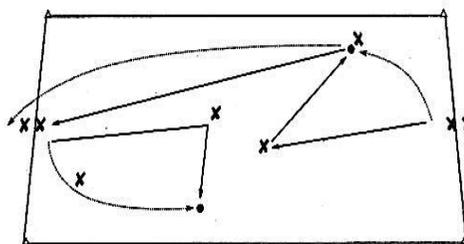
Ограничить число касаний до двух, чтобы добиться четкости и быстроты остановки мяча и передачи.

- Учащийся полностью овладел техникой выполнения изученного элемента или действия
- Учащийся способен самостоятельно применять и использовать полученные им ранее знания, умения и навыки в соревновательном процессе

Упражнение для развития комбинационных действий.



Организация и содержание: две колонны игроков стоят в 30-40 м друг от друга, один игрок занимает место в середине. Мяч находится у первого игрока в колонне. Он делает передачу игроку в середине и следует за мячом для получения ответного короткого паса в сторону, прежде чем сделать передачу первому игроку в противоположной колонне. После этого он бежит в конец противоположной колонны, а игру продолжает следующий по очереди игрок. Таким образом, игрок, находящийся в середине играет роль «разводящего» для остальных игроков в колоннах по мере их перемещения с одной стороны площадки к другой.



Организация и содержание: две колонны игроков стоят на разных концах площадки 30x15 м. Двое располагаются в середине. Первый игрок в обеих

Ограничение числа касаний до одного-двух. Следить за тем, чтобы передачи, идущие от центральных, шли в одну и ту же сторону (влево или вправо от себя), что является залогом ритмичного выполнения упражнения.

10 мин

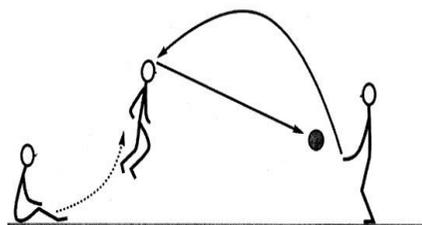
Увеличить число повторений.

колоннах с мячом, который передает его одному из стоящих в середине, после чего открывается во фланг для получения ответного мягкого паса. Получив этот ответный пас, он дает пас вразрез следующему игроку в противоположной колонне и бежит в конец этой колонны.

Кол-во точных передач	Оценка
8-10	отлично
6-7	хорошо
4-5	
удовлетворительно	
0-3	плохо

3. Удары по мячу головой из различных положений.

Упражнение для развития прыгучести и координации при игре головой.

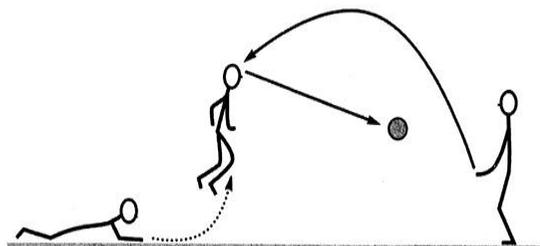


Организация и содержание: игрок сидит на земле лицом к тренеру или партнеру (подающему), который держит в руках мяч, в 5-8 м. Подающий мяч подает сигнал: «Ап!», одновременно подбрасывая мяч по высокой траектории для приема сидящим игроком. Тот быстро вскакивает и выпрыгивает вверх, стараясь зависнуть до удара головой, которым он возвращает

По мере совершенствования увеличивать дистанцию или число повторений.

мяч подававшему. Затем быстро вновь садится, готовясь к следующему набросу, которых должно быть 8-10

Кол-во точных повторений	Оценка
8-10	отлично
6-7	хорошо
4-5	удовлетворительно
0-3	плохо



Организация и содержание: один игрок лежит на животе лицом к тренеру или другому (подающему), который стоит от него в 5-8 м с мячом в руках. Подающий подает сигнал: «Ап!» и снизу рукой накидывает мяч по дуге с высокой траекторией, давая время лежащему игроку встать. Лежащий должен мгновенно среагировать на сигнал и подброс, подняться и ударом головы в прыжке направить мяч подающему.

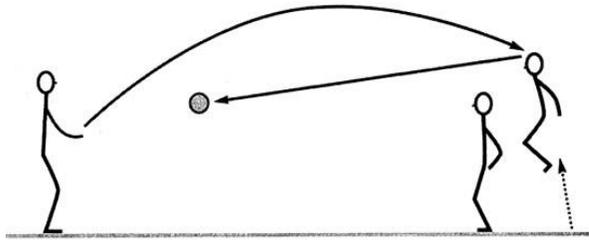
Кол-во точных повторений	Оценка
8-10	отлично
6-7	хорошо
4-5	уд-но
0-3	плохо

6 мин

Подающий может отойти назад, увеличив расстояние, или же впереди стоящий игрок, не играющий головой, начинает имитировать символическое сопротивление.

4. Игра головой в обороне.

Умение выбрать позицию и выпрыгнув раньше соперника выбить мяч головой.



Организация и содержание: подающий располагается с мячом в руках в 5-7 м от пары других игроков, которые стоят в затылок друг другу на расстоянии одного метра. Подающий делает наброс на игрока, стоящего позади, рукой снизу по высокой траектории так, чтобы мяч перелетел через игрока, стоящего спереди. Задний выпрыгивает и возвращает мяч подающему через голову переднего. Таких набросов должно быть шесть, после чего ребята меняются местами. Первый в ходе упражнения остается неподвижным.

Кол-во точных повторений

8-10

6-7

4-5

0-3

Оценка

отлично

хорошо

уд-но

плохо

8 мин

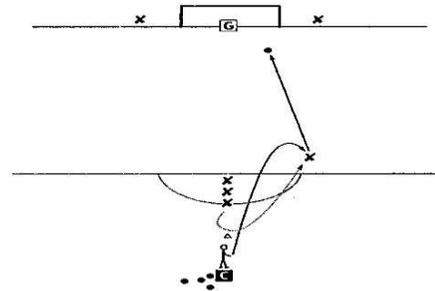
Если игроку не удастся нанести удар сразу с лета, то разрешить наносить удар и с полулета, но не более чем с двух отскоков. По мере освоения техники удара отскоки ограничиваются до одного или вообще запрещаются.

8 мин

Делать пас более неожиданным,

5. Удар с лёта (полулёта) после поворота.

Координация движения и умение нанести удар из неудобного положения.



Организация и содержание: колонна игроков выстраивается на фронтальной линии штрафной площади лицом к стойке, установленной в 6 м от линии (т. е. спиной к воротам). Вратарь занимает место в воротах, у боковых стоек которых стоят подавальщики. Тренер с мячами занимает позицию чуть дальше, за стойкой. Игрок бежит к стойке, и, как только достигает ее, тренер рукой высоко набрасывает ему мяч. Когда мяч пролетает над головой игрока, тот быстро поворачивается и с лета наносит удар по воротам.

Кол-во точных попаданий

8-10

6-7

4-5

0-3

Оценка

отлично

хорошо

уд-но

плохо

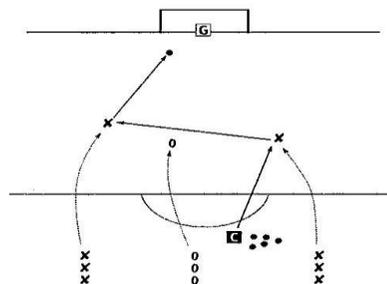
20 мин

создавая тем самым большую сложность как для принятия решения, так и для выполнения удара.

Игра по упрощённым правилам (8x8) с применением изученных технических элементов.

6. Удар по воротам после передачи.

Принятие решения – бить самому или отдать мяч партнёру.



Организация и содержание: три колонны игроков становятся на расстоянии 5-8 м друг от друга за пределами штрафной площади, лицом к воротам. Тренер занимает центральную позицию, располагаясь впереди колонн с большим количеством мячей. Он пасует мяч по очереди одному из игроков в крайних колоннах. Игрок, ближний к мячу, должен либо пробить по воротам, либо, проведя его какое-то расстояние, дать пас открывающемуся партнеру. Игроки из средней колонны действуют как защитники, пытаясь сорвать угрозу воротам.

Кол-во точных попаданий

8-10

6-7

4-5

0-3

Оценка

отлично

хорошо

уд-но

плохо

7. Учебно-тренировочная игра.

	Закрепление изученного материала на УТЗ.		
<p style="text-align: center;">ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ 5 мин</p> <p>Цель: Подведение итогов УТЗ, т.е. оценить деятельность учащихся</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Приведение организма учащихся в спокойное состояние • Определить степень освоения учащимися отработываемых умений и навыков, с указанием на часто допускаемые ошибки при выполнении упражнений • Определить отличившихся учащихся 	<p>1. Бег по периметру поля (с целью приведения ССС в спокойное состояние)</p> <p style="text-align: center;">2. Дыхательные упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вдохнуть на 4 счёта, задержать дыхание на 4 счёта, выдохнуть на 4 счёта. Это один цикл. <p style="text-align: center;">3. Подведение итогов.</p> <p style="text-align: center;">4. Домашнее задание.</p>	<p>2 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>В медленном темпе.</p> <p>Проделать 10 циклов упражнения.</p> <p>Указать на частые ошибки, выявить лучших.</p> <p>Жонглирование мяча одной – двумя ногами, бедром, головой.</p>