Соколов Александр Александрович
тренер-преподаватель МБУДО СШ № 6
г.Белгород, Белгородская обл.
Прохоров Андрей Викторович
Тренер-преподаватель МБУДО СШ № 6
г.Белгород, Белгородская обл.

Техническая и тактическая подготовка футболистов на основе структуры основных компонентов соревновательной деятельности

Аннотация: главная задача тренера и футболиста – без ущерба для здоровья добиться максимального результата с наименьшими затратами сил и времени. Выполнять только те упражнения, которые приносят положительный эффект, объединив их в одну систему.

Под технической подготовленностью следует понимать степень освоения спортсменом техники системы движений. Она тесно связана с физическими, психическими и тактическими возможностями спортсмена, а также с условиями внешней среды. Изменения правил соревнований, использование иного спортивного инвентаря заметно влияет на содержание технической подготовленности спортсменов. Техническая подготовленность тесно связана с физическими, психическими и тактическими возможностями спортсмена, а также с условиями внешней среды. В структуре технической подготовленности всегда присутствуют так называемые базовые и дополнительные движения. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена, специализирующегося в данном виде спорта.

Тактика — это организация индивидуальных и коллективных действий, т. е. взаимодействие игроков команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу против конкретного противника в ходе соревнования.

Тактические действия команды достигаются четким распределением ролей (игровая специализация — вратарь, крайний и центральные защитники,

игроки средней линии, крайние и центральные нападающие) между отдельными футболистами. Тактическая подготовка также очень важный процесс, особенно в современном футболе. Каждая из существующих в футболе тактических систем имеет свои признаки, к которым относятся расположение игроков, способы и формы ведения игры, а также обязанности игроков.

Организация командных игровых действий, при которой обусловлены роли каждого игрока и их расстановка на футбольном поле, составляет тактическую систему.

Каждая из существующих в футболе тактических систем имеет свои признаки, к которым относятся расположение игроков, способы и формы ведения игры, а также обязанности игроков.

Поскольку футбольная игра проходит на площади приблизительно 8000 м 2, а ворота отстоят друг от друга более чем на 100 м, то условиями осуществления всяких тактических замыслов являются индивидуальная и групповая системы передвижений по полю без мяча и индивидуальные и групповые действия с мячом в различных фазах игры - в атаке или обороне. Большинство тактических задач решается при взаимодействии двух или нескольких игроков, т. е. в результате комбинаций, возникающих в игре из-за импровизации игроков в ходе игрового эпизода или заранее подготовленных на учебно-тренировочных занятиях. Тактическая игра строится на сочетании индивидуальных действий с наигранными комбинациями и импровизацией. Комбинация - это действия двух и более футболистов, направленные для решения конкретных игровых задач в нападении, защите, розыгрыше стандартных положений и т. д.

Комбинация «стенка» заключается в том, что игрок, владеющий мячом, передает его партнеру в расчете на моментальное возвращение мяча первым же касанием.

Комбинация «скрещивание» заключается в передвижении партнеров навстречу друг другу, в точке встречи владеющий мячом оставляет его партнеру. Эта комбинация применяется тогда, когда игрока с мячом параллельным курсом преследует соперник.

Комбинация «пропускание мяча» состоит в том, что игрок активно выходит на прострельную передачу с фланга для завершения комбинации ударом по воротам, а сам скрытно пропускает мяч партнеру, который» зная об этом, выходит на ударную позицию.

Комбинация «смена мест» основана на обыгрывании соперника за счет перехода игрока из своей зоны в зону партнера после того, как тот «увел» оттуда своего опекуна.

Комбинация «передача в одно касание» заключается d том, что игрок, получающий мяч, в одно касание передает мяч одному из трех партнеров. При этом предусматривается быстрый выход третьего игрока на свободное место, чтобы получить мяч для удара или вновь передать мяч первому игроку. Эта комбинация мешает защитникам, определить дальнейшее направление атаки и в то же время не позволяет им сблизиться с нападающим для отбирания мяча.

Также важна интегральная и игровая подготовка. Передвижение футболистов состоит из бега, ходьбы, остановок, поворотов, прыжков. Эти элементы следует изучать с первых занятий, вначале уделяя внимание каждому учащемуся, затем в сочетании друг с другом. Последовательность освоения приемов такова: ходьба и бег; остановки и повороты; прыжки.

При эффективном построении учебно-тренировочной работы, необходимо учитывать возрастные особенности спортсменов. При проведении занятий следует вести строгий контроль за здоровьем учащихся. Футбол эмоциональная игра, поэтому построение занятия, подбор упражнений при обучении должны иметь эмоциональный окрас, при котором быстрее осваиваются и прочнее закрепляются технические приёмы, позволяющие осваивать саму игру.

На тренировочных занятиях по футболу необходимо уделять больше внимания общему развитию функций организма. Интенсивность занятий - средняя. Категорическое условие - избегать перегрузок. Развитие таких необходимых качеств, как скоростные и координационные, особенно благоприятно сказываются на развитии мальчиков и девочек. В 13-14 лет при систематических занятиях особенно хорошо усваивается техника футбола. Подготовка юных спортсменов-футболистов требует правильности постановки всего учебного тренировочного процесса. Необходимо учитывать возрастные особенности, физические данные, здоровье детей (допуск на тренировки только с разрешения врача-специалиста). Правильно поставленный учебно-тренировочный процесс при занятиях футболом позволяет эффективно развить все физические качества юного спортсмена.

В современном футболе впрочем, как и в других видах спорта выросла изменилась специфика технической и тактической подготовки и чтобы достичь уровня мастерства в данном виде спорта необходимо не только хорошие физические данные, знания и умения технических приемов, но и постоянно совершенствоваться. Большое значение имеет классификация тренеров.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Качалин Г.Д. Тактика футбола. М.: Наука, 1986. 126 с.
2. Конопкин О.А. Контроль соревновательной деятельности футболистов: Методические рекомендации. М.: Высшая школа, 1982. 24 с.