



**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ ОТКРЫТЫХ ШКОЛ
РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОГО ФУТБОЛА**



Автор:
ПАТРАШ Светлана

Редколлегия:
Чебан Наталья
Погаревич Яна
Гайдибади Наталья

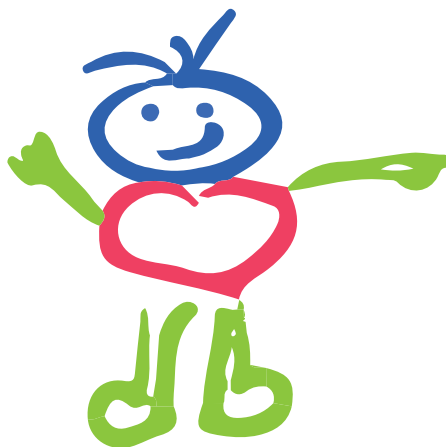


ГРАФИК РАБОТЫ:

- Станция Полиции
- Ведение мяча
- Игры и эстафеты (ведение мяча)
- Финты
- Игры и эстафеты (финты)
- Удары по воротам
- Координация
- Игры, эстафеты (на координацию)
- Передача и прием мяча
- Игры и эстафеты
- Удары по воротам
- Игры малыми составами (4x4)

ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ

- Длительность одной станции 15 минут
- Пауза 3 минуты
- На каждой станции 16 детей
- На каждой станции один тренер и один ассистент
- Присутствие врача и скорой помощи
- Достаточное количество питьевой воды

РУКОВОДСТВО ИГРЫ ГОЛОВОЙ ДЛЯ ЮНЫХ ИГРОКОВ

Федерация Футбола Молдовы внесла несколько изменений в методику тренировочного процесса игры головой, а именно: для юных игроков до 11 лет не рекомендуется включать "Игру Головой" в тренировочный процесс.

Согласно последним исследованиям в области детского футбола, было установлено, что "Игра Головой" для возрастной группы до 11 лет представляет опасность для ребенка.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:



мяч



конус



фишка



манашка



барьер



тренировочная летница



координационные круги



ворота

РАЗМИНКА

Беговые упражнения с различными задачами - упражнения выполняются в направлении к центру, все одновременно.

Разделить игроков на 2 группы по 8 человек

- 3 – 4 варианта беговых упражнений *2 мин.*
- Удержание мяча в кругу (в одно касание, девочки в 2 касания) *2 мин.*
- 3 - 4 варианта беговых упражнений *2 мин.*
- Удержание мяча в кругу (в одно касание) *2 мин.*

1. Бег в сочетании с прыжковыми упражнениями. Чередование прыжков на правой и левой ноге с бегом.
2. Беговые упражнения с различным положением рук: руки за спину, за голову и т.д.
3. Бег с имитацией ударных движений ногой
4. Бег с имитацией обманного движения (финта) перед каждым препятствием.

Пояснение:

После выполнения 3-4 беговых упражнений (по два повторения в течении 2 мин., тренер говорит имя игрока, который заходит в центр круга, задача игрока отобрать мяч. Все остальные удерживают мяч, играя ногами в одно (два) касания. После потери мяча игроки снова начинают выполнять беговые упражнения по сигналу тренера. Демонстрация упражнения тренером обязательно.

ИНВЕНТАРЬ:  2



2



6

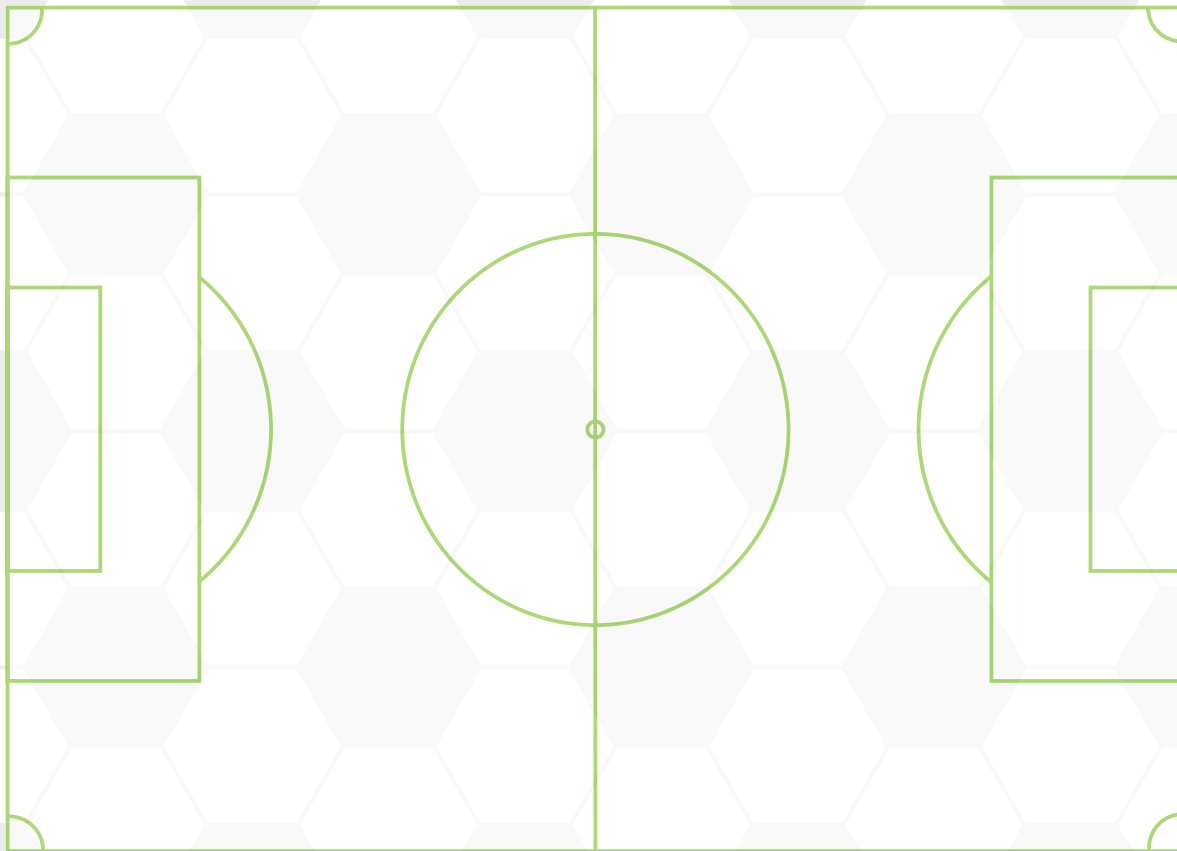
КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ОПАСНОСТЬ НА ДОРОГЕ?

Пояснение: участники подходят к станции по изучению правил дорожного движения. Перед ними расположен Мобильный центр по превращению и профилактики ДТП или иной полицейский автомобиль. Также, на данной станции будет расположена доска (flipchart), на которой будут написаны 10 правил дорожного движения для детей пешеходов и велосипедистов. В предложениях будут отсутствовать определённые слова, которые должны быть угаданы ребятами на протяжении отановки. При необходимости, полицейский будет задавать наводящие вопросы, для получения правильного ответа (слово), который вписывается красным маркером в предложение. Параллельно, полицейский будет показывать необходимые портативные дорожные знаки, светофор, защитную экипировку, светоотражающие жилеты и т.д.

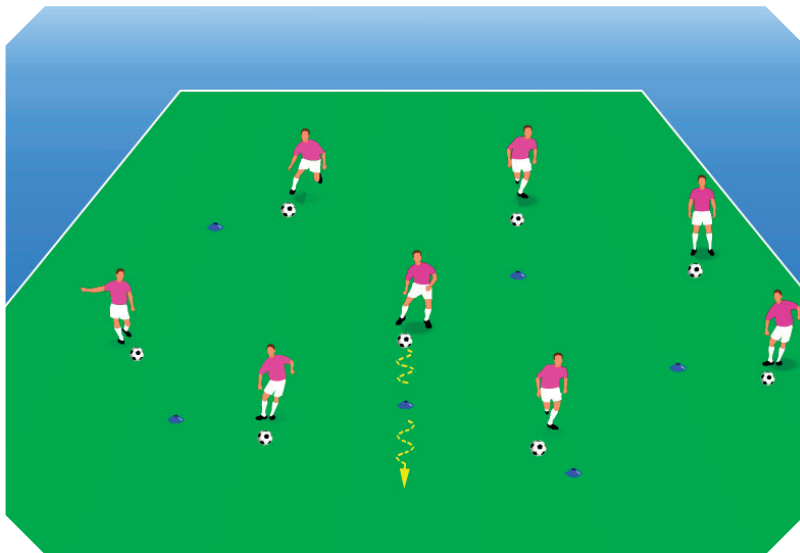
- Перед тем как ступить на пешеходный переход(оглядываюсь по сторонам) и только после этого перехожу улицу.
- (Светофор)- это самый главный объект на перекрёстке.
- Красный сигнал светофора означает - (стоп)!
-(Подземный) переход, позволяет безопасно перейти улицу.
- Светофор для(пешеходов) оснащён лишь 2 сигналами.
- Пешеходы обязаны передвигаться только по (тротуарам).
- Мяч (не гоняем) вблизи дороги.
- Детям строго(запрещается) гонять на велосипеде по дорогам и трасам.
- Перед тем как сожусь на велосипед, одеваю (шлем).
- Для большей видимости в тёмное время суток, ношу(светоотражающий) жилет.

Примечание:

для данного упражнения нам необходимы следующие принадлежности – доска (flipchart), бумага для flipchart, разноцветные маркеры, светоотражающий жилет, дорожные знаки (велодорожка, пешеходный переход, STOP и т.д), светофор, 1 комплект защитной экипировки для велосипедистов.





ВЕДЕНИЕ МЯЧА

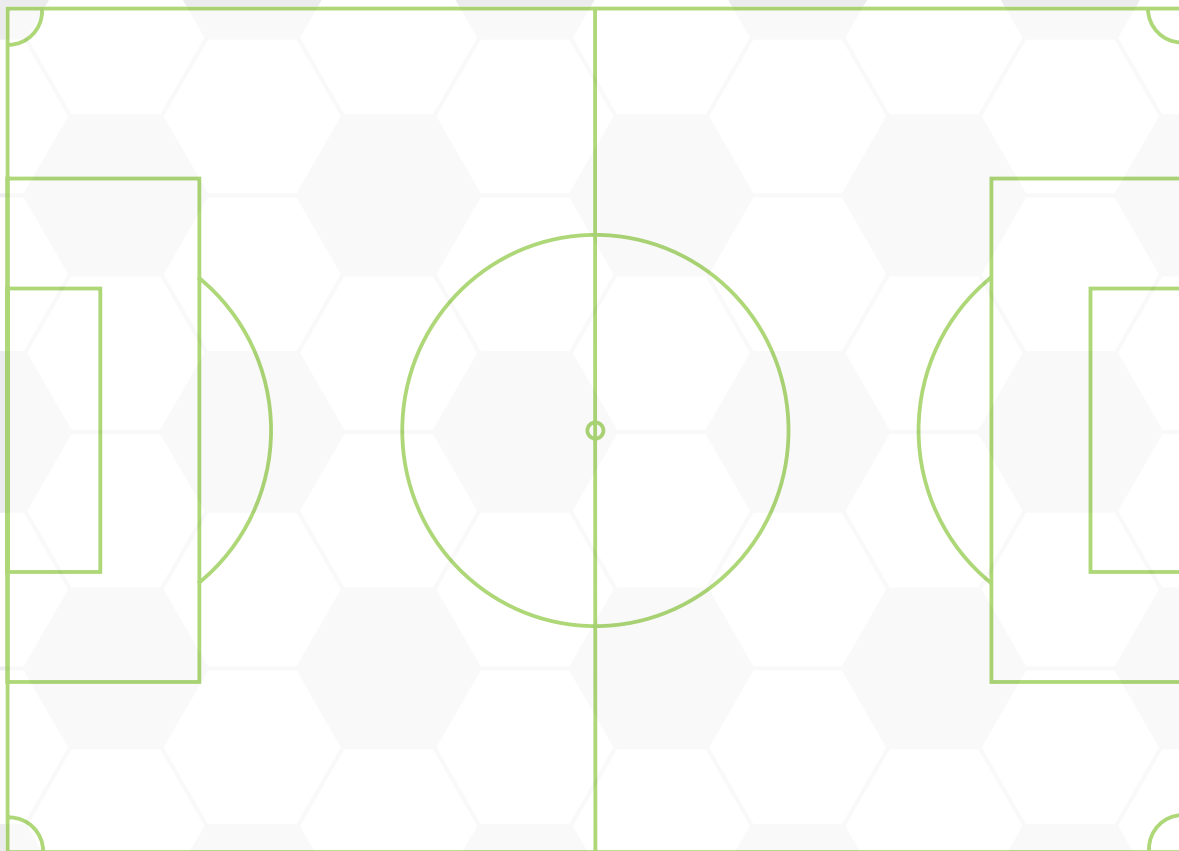


Произвольное движение игроков на ограниченном участке поля с разными заданиями (ведение правой ногой, левой ногой, и т. д.), после чего хаотично расставить фишки, игроки должны их обвести. Разделить игроков на 2 группы по 8 человек.

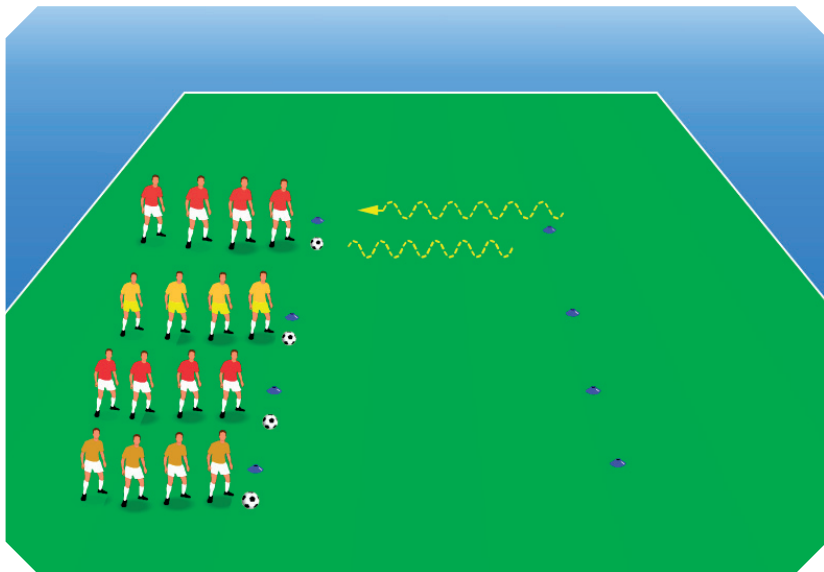
Создаётся 2 квадрата, игроки двигаются с мячом в одном из квадратов, по хлопку (сигналу) тренера все игроки перемещаются в другой квадрат. Как вариант 8 человек в одном квадрате и другие 8 в другом, по сигналу тренера игроки должны поменяться квадратами.

Игроки делятся на 4 группы по 4 человека тем самым образуя квадрат и становятся напротив друг друга, ведут мяч навстречу к центральному конусу, возле которого выполняют уход вправо, влево и т.д.

ИНВЕНТАРЬ:  16
 1
 12



ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ (ВЕДЕНИЕ МЯЧА)



ИНВЕНТАРЬ:  4
 4x3
 12

Разделить игроков на 4 группы по 4 человека.

Эстафета

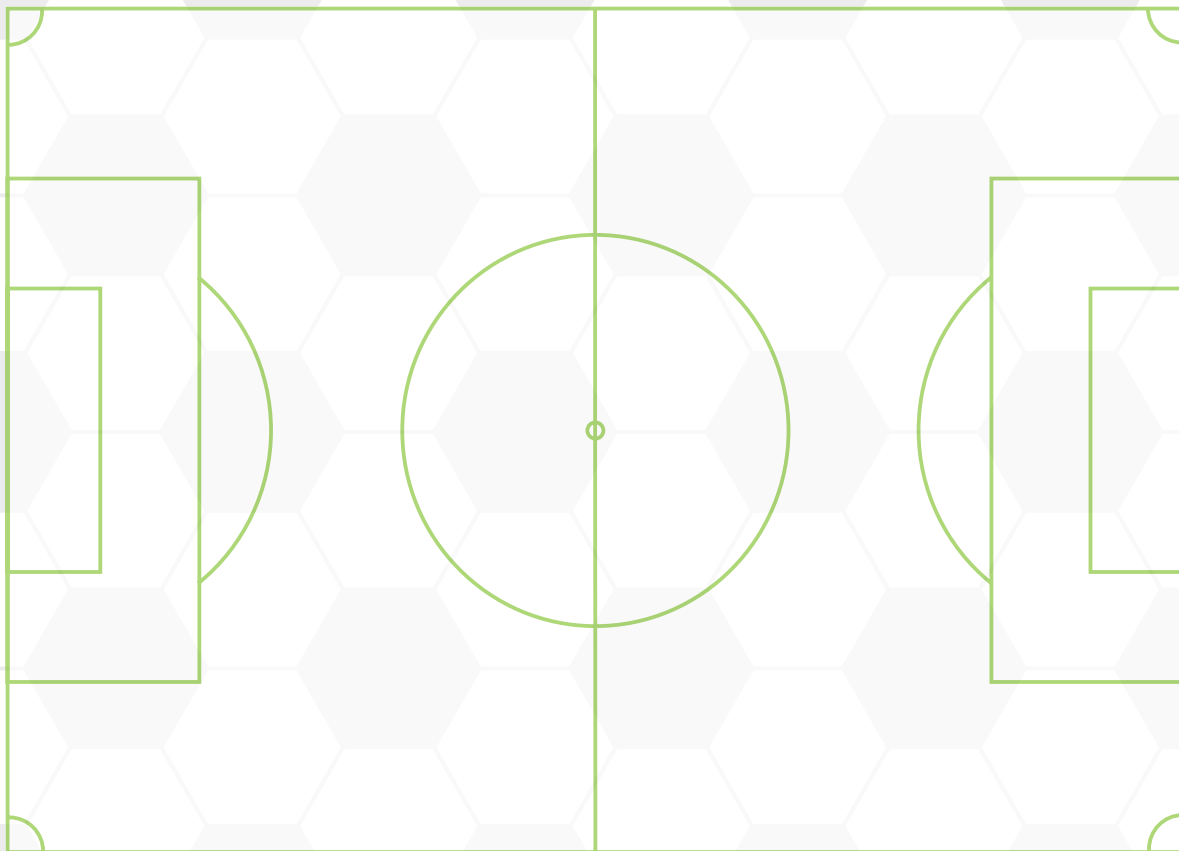
Игроки становятся в 4 колонны по 4 человека друг за другом, по сигналу первые игроки из каждой колонны ведут мяч до фишки и обратно, передают мяч и упражнение выполняет следующий игрок из колонны. Варианты упражнения: бежать с мячом в руках, катить его по земле, вести только правой ногой, только левой ногой и т.д.

Эстафета

Игроки становятся так же в 4 колонны по 4 человека друг за другом, но игроки должны обвести 3 фишки и прибежать обратно.

“Повтори за мной”

Работа в парах. Игроки располагаются друг за другом. Один из игроков ведёт мяч, меняя скорость и траекторию, второй игрок следует за ним, точно повторяя его движения.

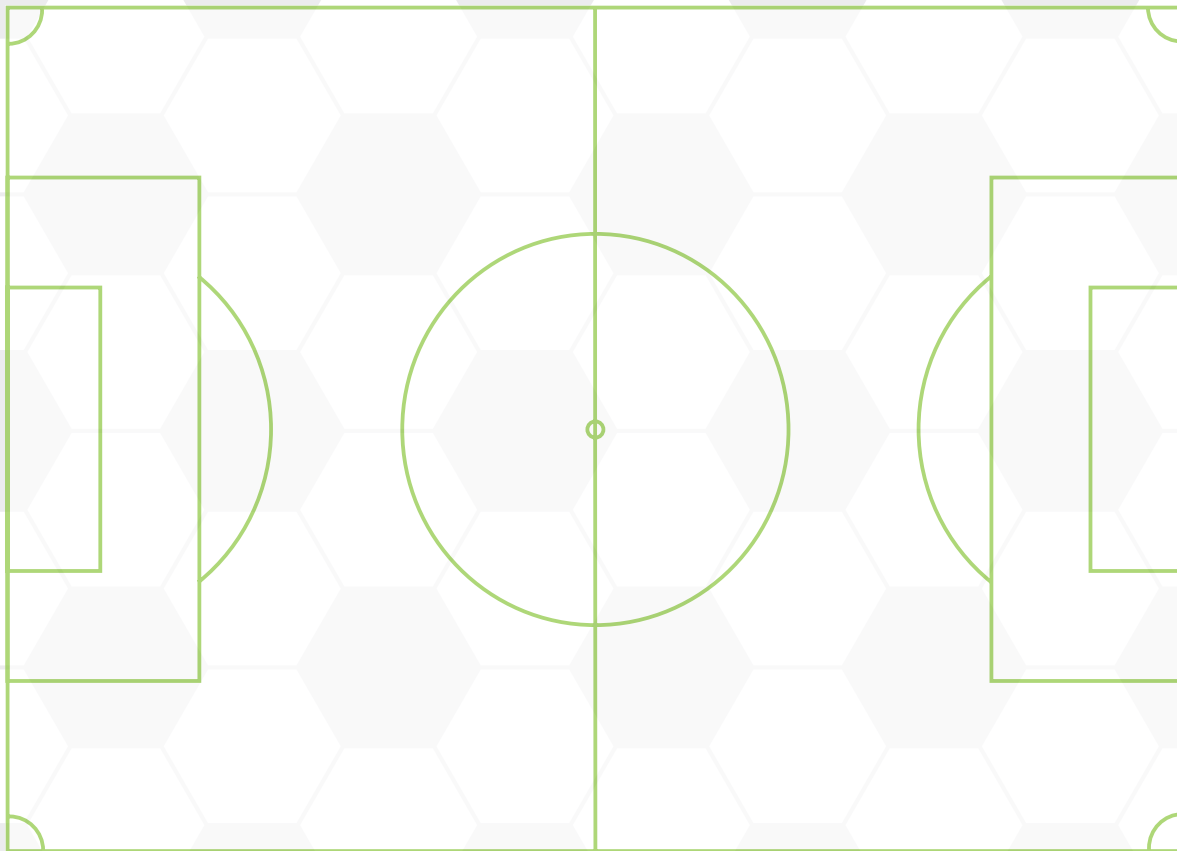


ФИНТЫ

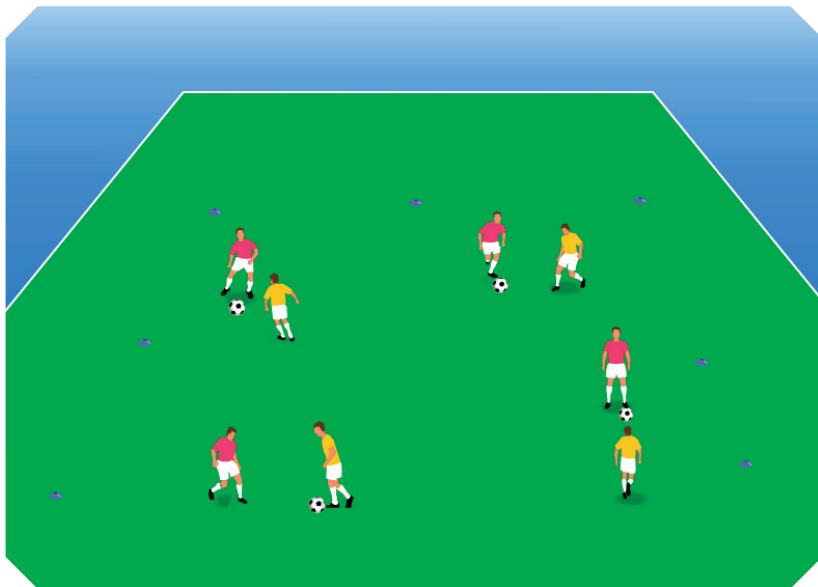


ИНВЕНТАРЬ:  16

1. Перед каждым ребенком находится неподвижно мяч. Ребенок проводит вокруг мяча (над мячом) левой/правой ногой, внешней/внутренней частью стопы, имитируя финты.
2. Перед каждым ребенком находится неподвижно мяч. Ребенок перепрыгивает через него вправо-влево/вперед-назад.
3. У каждого ребенка мяч. Ребенок катает мяч стопой правой/левой ноги (вперед-назад/вправо-влево), стараясь держать равновесие и баланс.
4. У каждого ребенка мяч. Дети двигаются в ограниченном пространстве, стараясь не сталкиваться, двигаются с выполнением финтов. Финты выполняются с остановкой, не спеша, главное правильное выполнение технического элемента.

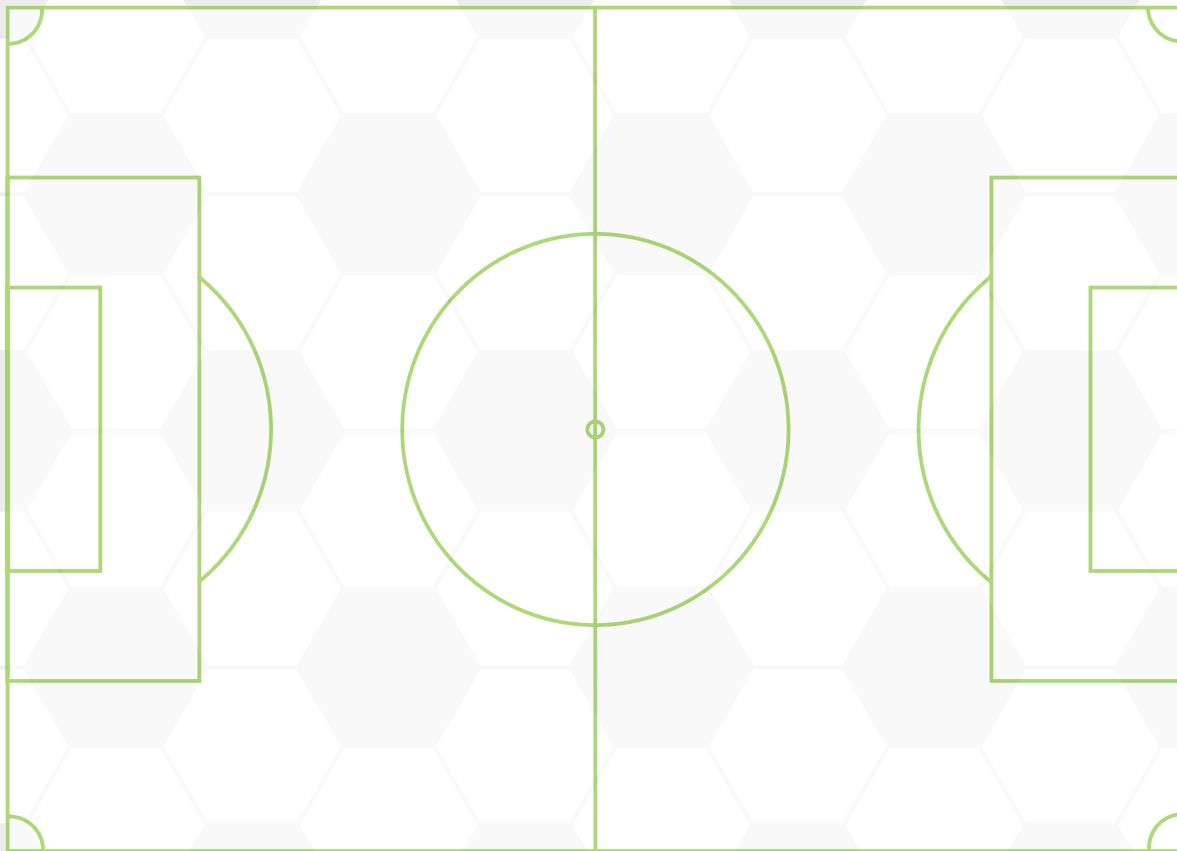


ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ (ФИНТЫ)

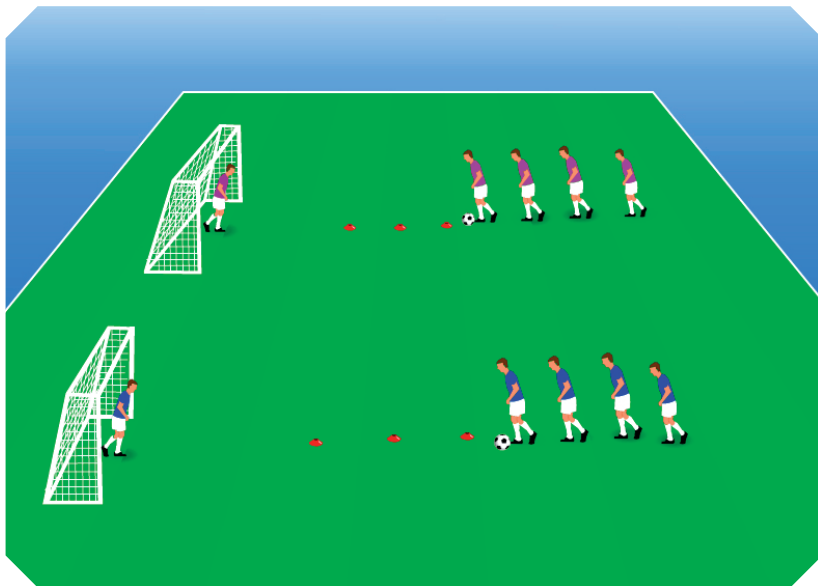


ИНВЕНТАРЬ:  8

1. Игроки делятся по парам 1х1, у каждой пары по 1 мячу. Ребенок с мячом при помощи финтов старается обыграть своего партнера. Его партнер старается забрать мяч.
2. Игроки делятся по парам 1х1, у каждой пары по 1 мячу. Каждый игрок поочередно показывает финты которые он знает, другой выполняет (повторяет за ним/за ней).



УДАРЫ ПО ВОРОТАМ

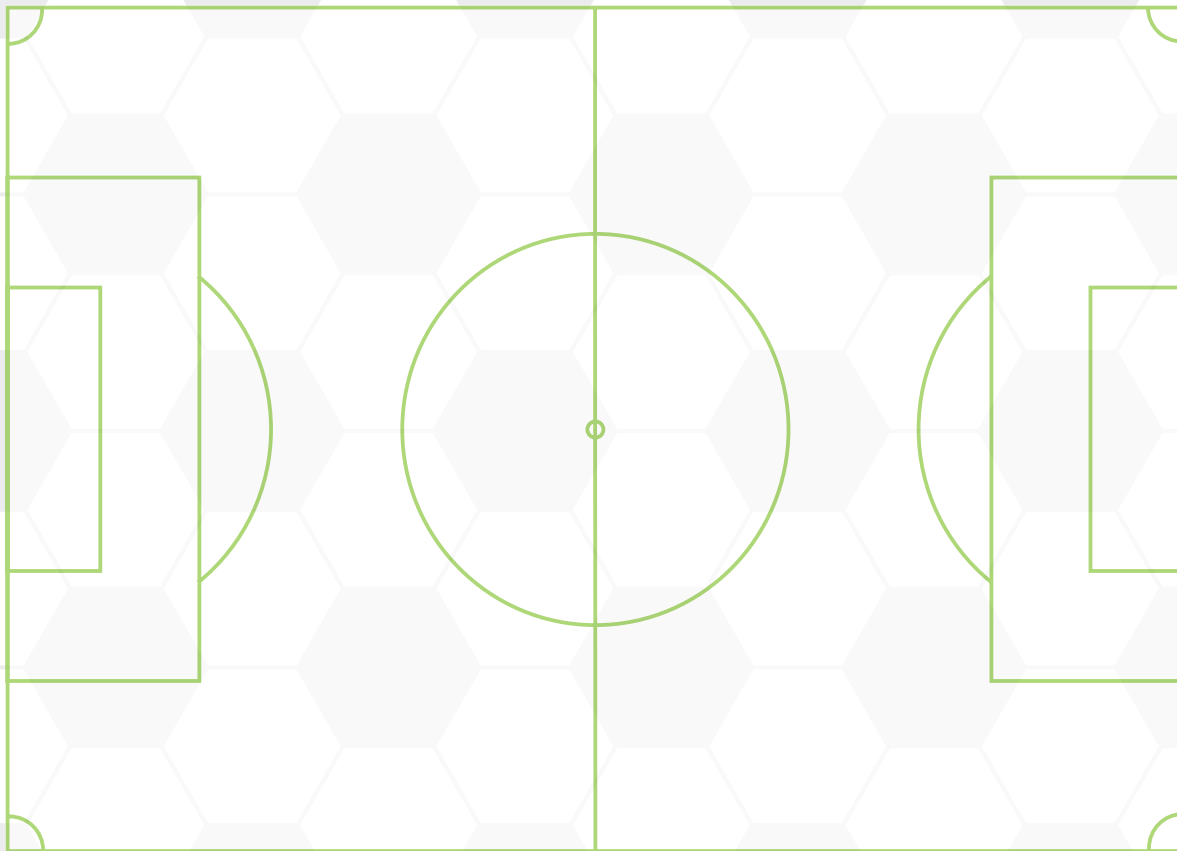


Разделить игроков на 2 группы по 8 человек и выполнять упражнение на двое ворот.

1. Каждый подбрасывает себе руками вверх мяч, бьет по воротам.
2. Ведение мяча между фишками и удар по воротам.
3. Ведение мяча в парах с последующим ударом по воротам.
4. Передача мяча между фишек, игра в стеночку с тренером и удар по воротам.
5. Передача мяча партнеру, тот пропускает мяч между ног, разворачивается и бьет по воротам.
6. Участники делятся на пары. Тренер бьет мяч в направлении ворот и первый, кто догоняет мяч, бьет по воротам.

ИНВЕНТАРЬ:  8





КООРДИНАЦИЯ

Разделить игроков на 2 группы по 8 человек.

Перед каждой колонной, вдоль, лежит тренировочная лестница, можно использовать так же координационные круги.

Упражнения на координацию с использованием тренировочной лестницы и координационных кругов.

- Бег вперед с переступанием (частота ног)
- Прыжки на левой ноге
- Прыжки на правой ноге
- Прыжки двумя ногами вперед
- Бег правым/левым боком с переступанием
- Прыжки как в «классики» и тд.

Игра «Зеркало»

Дети разбиваются на пары и становятся друг напротив друга, один из пары показывает различные движения, второй должен в точности повторять все движения без ошибок.

Работа с футбольным тренажёром

Отработка жонглирования и ударов на футбольном тренажере (по 3 мин. каждый участник)

ИНВЕНТАРЬ:



8



8

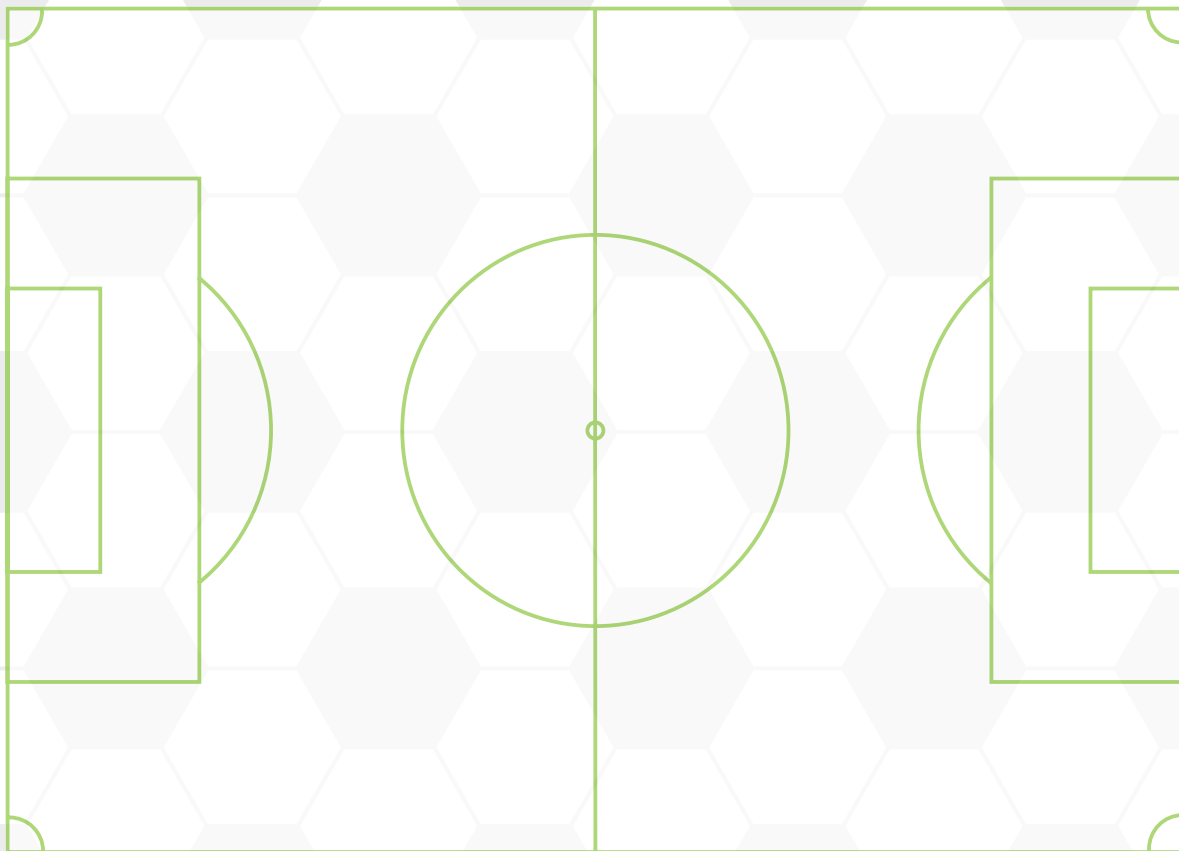


8

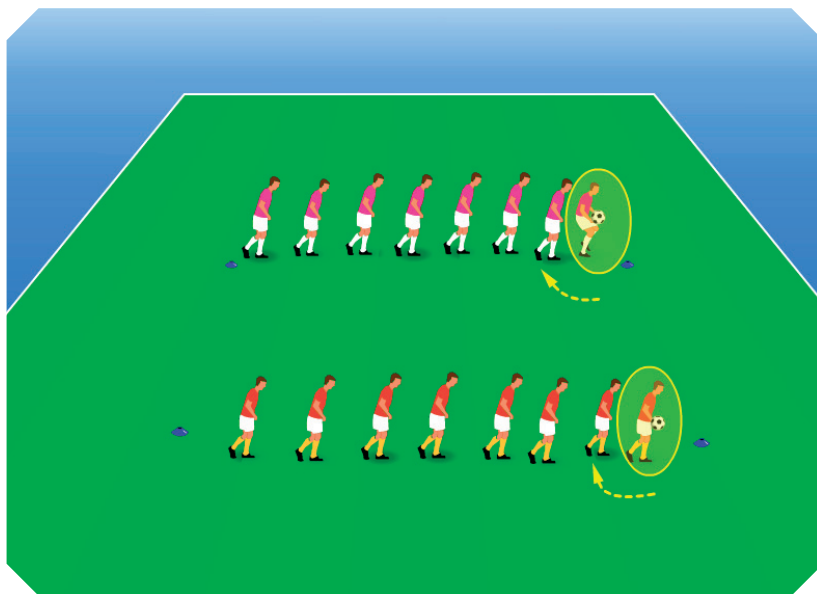


1

(можно использовать )



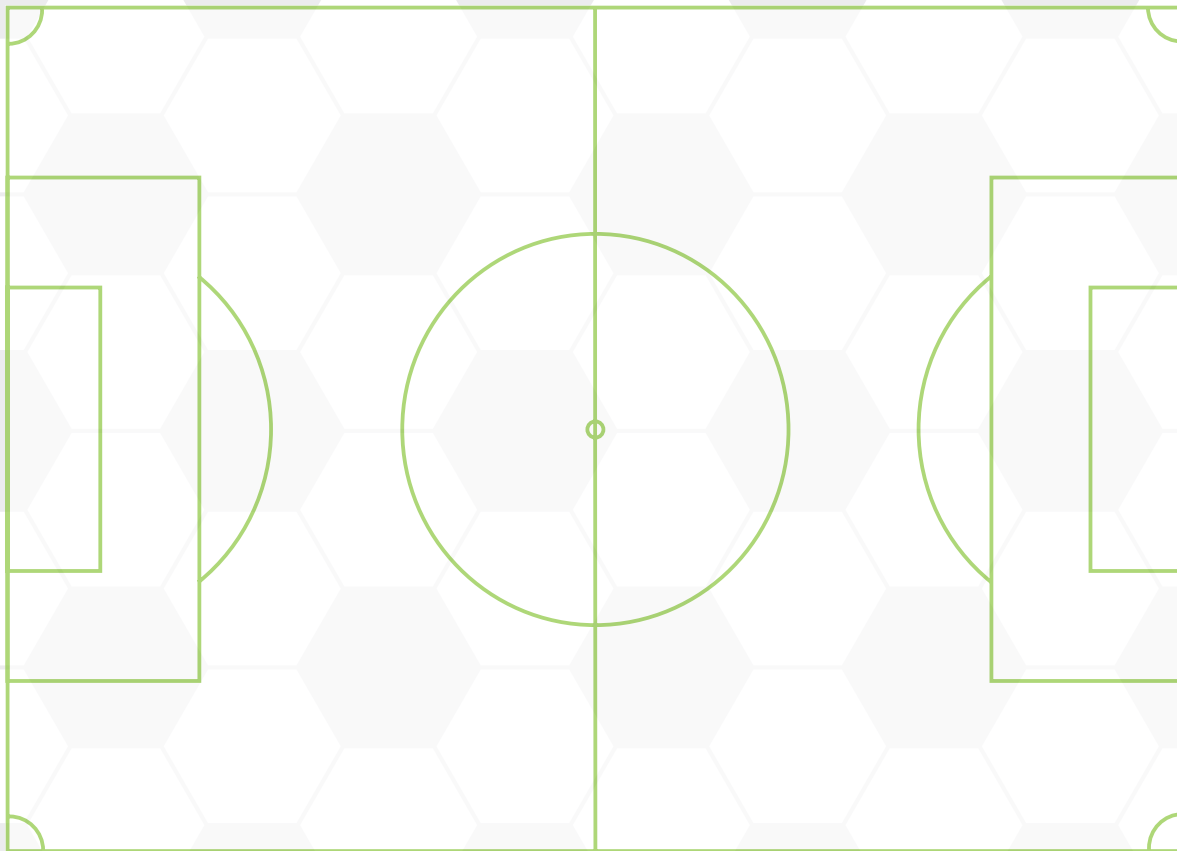
ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ НА КООРДИНАЦИЮ



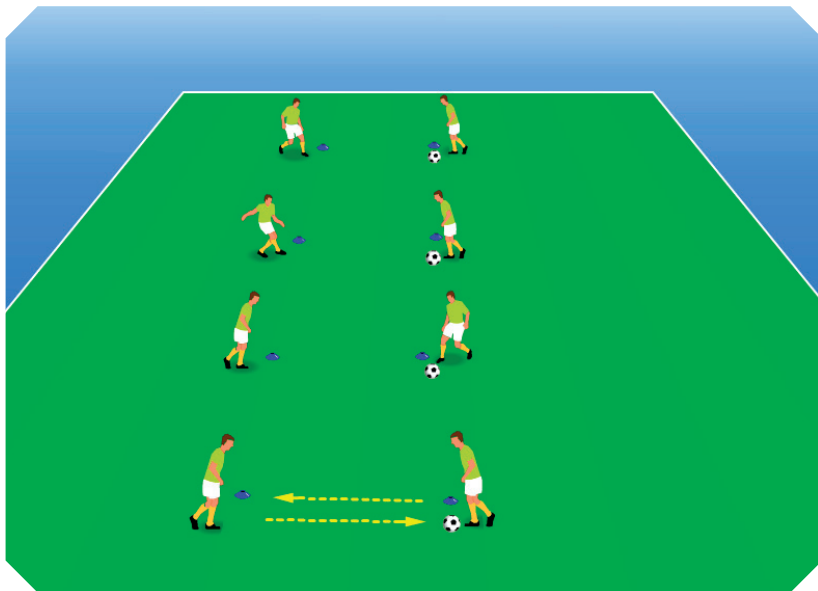
ИНВЕНТАРЬ:  8
 8
 12

Разделить игроков на 2 группы по 8 человек.

- 1. Передача мяча.** Участники выстраиваются в две колонны по 8 человек друг за другом на расстоянии вытянутой руки. У первого игрока в руках мяч. По сигналу он передает мяч над головой стоящему сзади, тот следующему и так до конца. Игрок, стоящий в конце, получив мяч, бежит с ним во главу колонны, встает перед игроком и повторяет передачу мяча (различные вариации передачи мяча, между ног и т.д.).
- 2. Ведение мяча в цветные ворота.** Ребята, попарно взявшись за руки, свободно ведут мяч и должны войти в цветные ворота, указанные тренером. Можно указывать несколько цветов, и ребята свободно выбирают маршрут и последовательность.

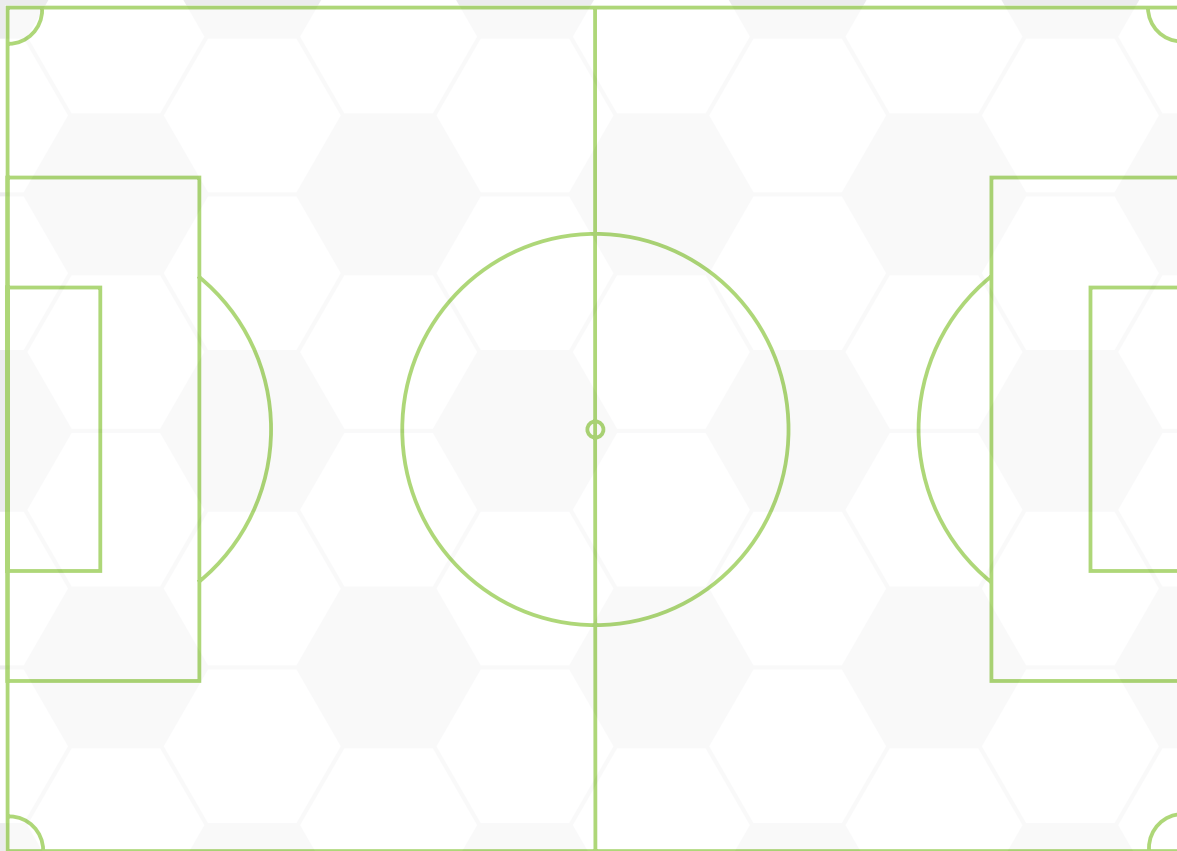


ПРИЕМ И ПЕРЕДАЧА МЯЧА

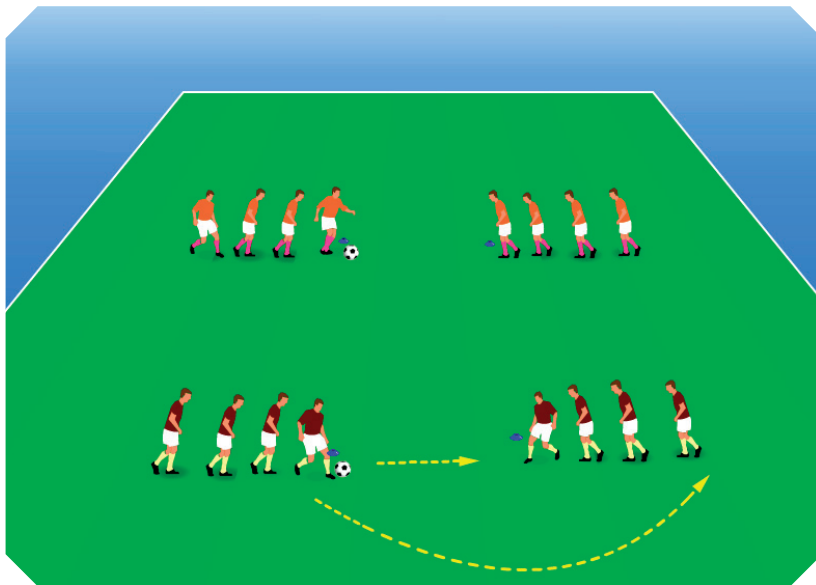


ИНВЕНТАРЬ:  8
 8
 8x2

1. В парах, передача мяча внутренней стороной стопы или носком, остановка подошвой или внутренней стороной стопы. Для самых маленьких – расстояние должно быть небольшим, следить за правильным выполнением упражнения.
2. Становятся по двое друг против друга. Первый передает мяч товарищу напротив и бежит в конец той колонны, куда был послан мяч.
3. Площадка делится на две половины, на каждой половине команды выполняют передачу мяча, по сигналу тренера команды должны поменяться полями (вместе со своим мячом). Команда, которая быстрее перебежит, зарабатывает одно очко.



ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ (ПРИЕМ И ПЕРЕДАЧА МЯЧА)



ИНВЕНТАРЬ: 4



4



2



10



8

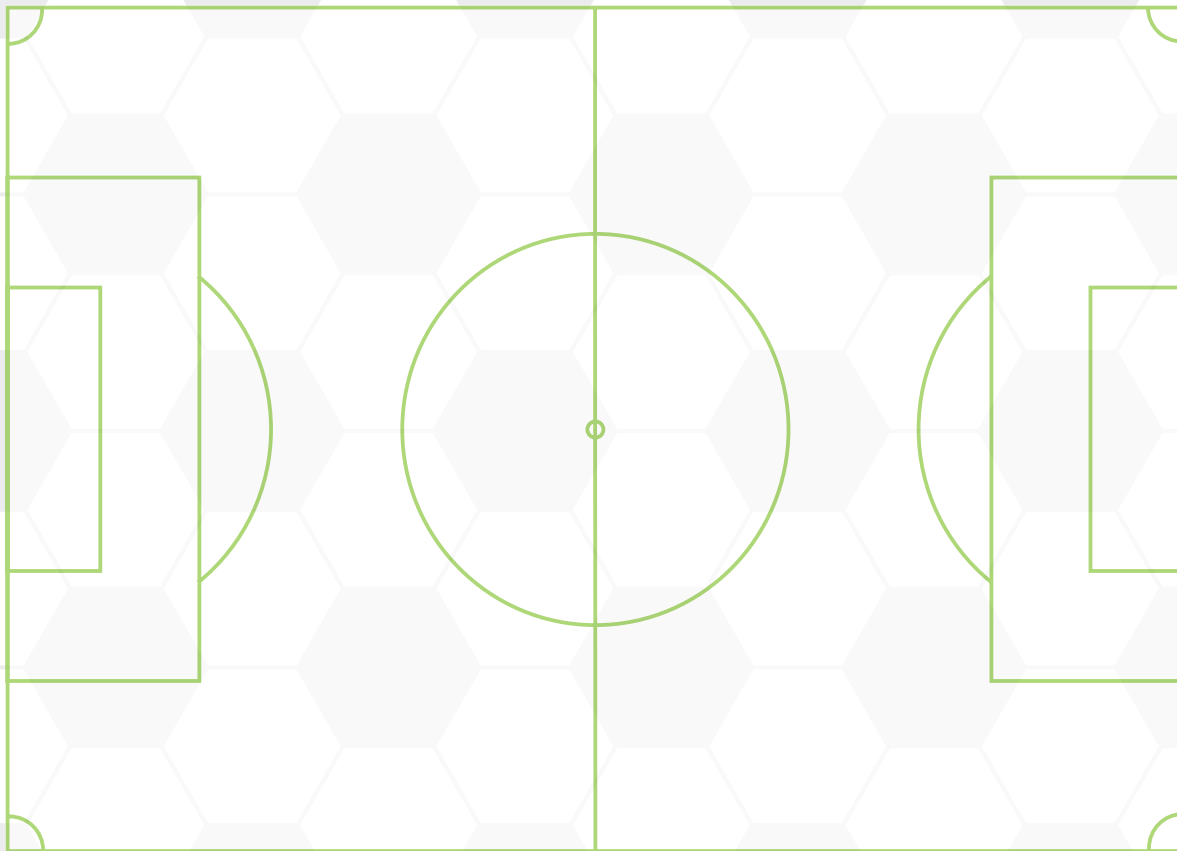
1. Эстафета

Дети стоят в колоннах по 4 человека друг напротив друга, всего 8 человек в команде. Задача передать мяч товарищу напротив и перебежать в конец той колонны, куда передал мяч. Выигрывает та команда, в которой дети быстрее окажутся опять на своих местах.

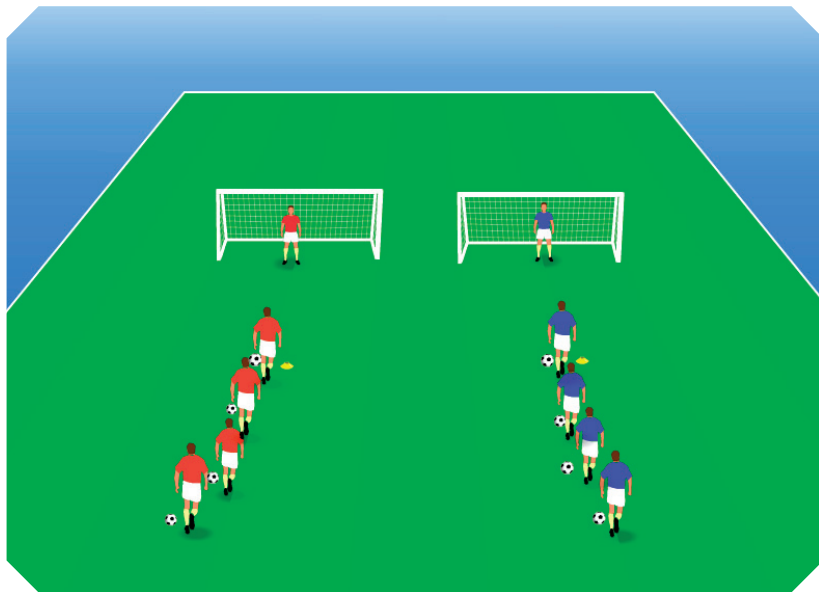
Рекомендация: сначала провести передачи руками, следить за точностью передач.

2. Эстафета

Команды стоят в колонах по 4 человека, необходимо ведя мяч, обойти конус, а на обратном пути, доведя мяч до фишки, сделать передчу пас товарищу по команде и вернуться в конец колонны.



УДАРЫ ПО ВОРОТАМ

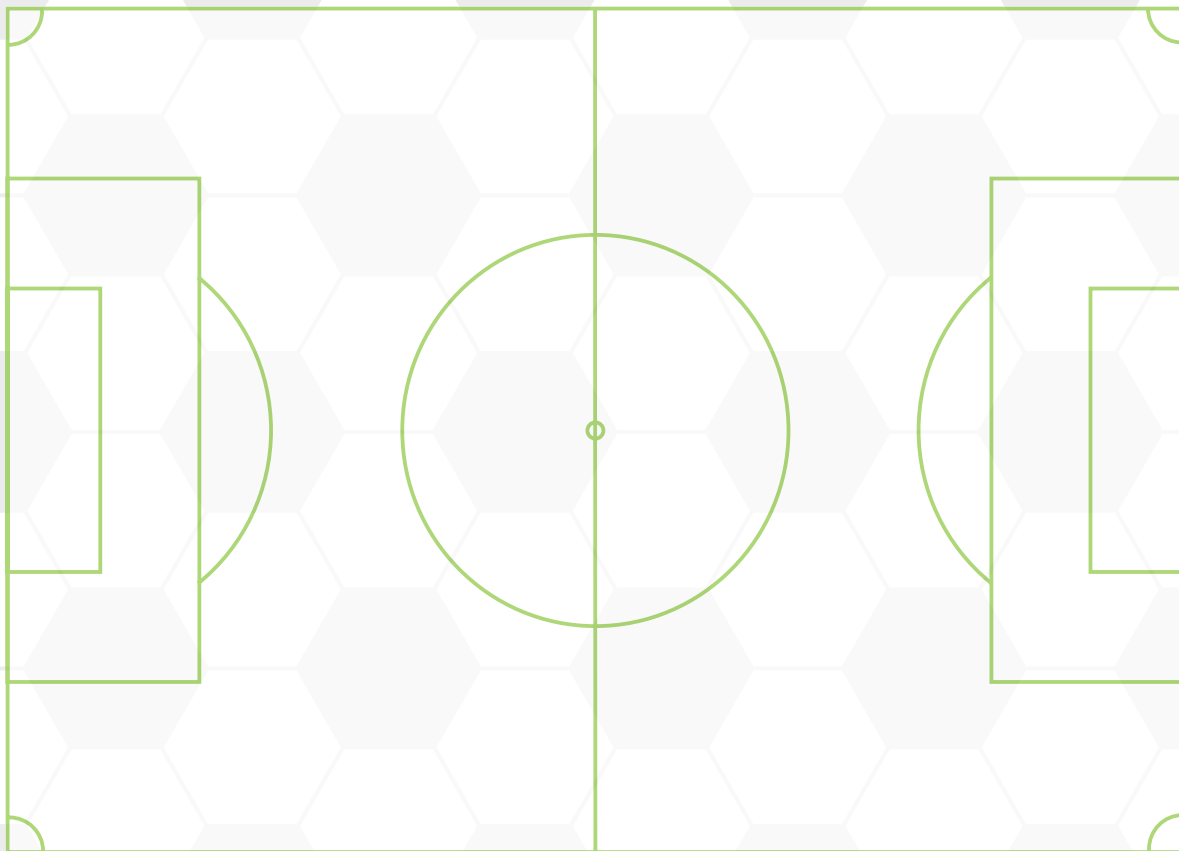


Разделить игроков на 2 группы по 8 человек и выполнять упражнение на двое ворот.

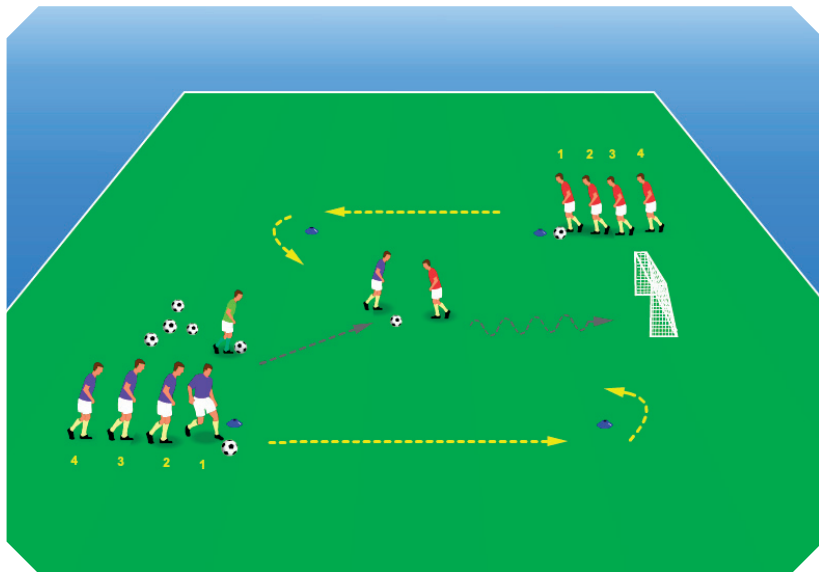
1. Удар по воротам по неподвижному мячу.
2. Удар по воротам, после ведения мяча.
3. Удар по воротам, после отскока мяча от земли.
4. Удар по мячу слету, после подбрасывания мяча.
5. Удар по воротам после ведения мяча с пассивным сопротивлением тренера.
6. «Кто быстрее пробьет по воротам»: В парах на линии штрафной располагаются участники. По сигналу тренера игроки должны подбежать к мячу, который устанавливается в 5-6 метрах от штрафной линии и пробить по воротам:
 - а) И.п. стоя по направлению к воротам;
 - б) И.п. спиной к воротам;
 - в) И.п. сидя;
 - г) И.п. в упоре лежа.

ИНВЕНТАРЬ:  16





ИГРЫ МАЛЫМИ СОСТАВАМИ



Игра в футбол на двое маленьких ворот. Игроки делятся на две группы по 4 человек. Каждый игрок имеет свой номер от 1 до 4 и располагаются на боковых линиях площадки один за другим.

По команде, тренер называет любой номер от 1 до 4. Игроки, услышав свои номера, бегут до угла площадки и вбегают в середину, где получают мяч от тренера и играют в ситуации 1 в 1 с взятием ворот.

Тренер может назвать и 2 номера сразу, напр. 2 и 4. Тогда номера 2 и 4 из двух команд, забегают на площадку и играют в ситуации 2 в 2 с взятием ворот, и т.д.

ИНВЕНТАРЬ:  6

 8

 14

 4

 2

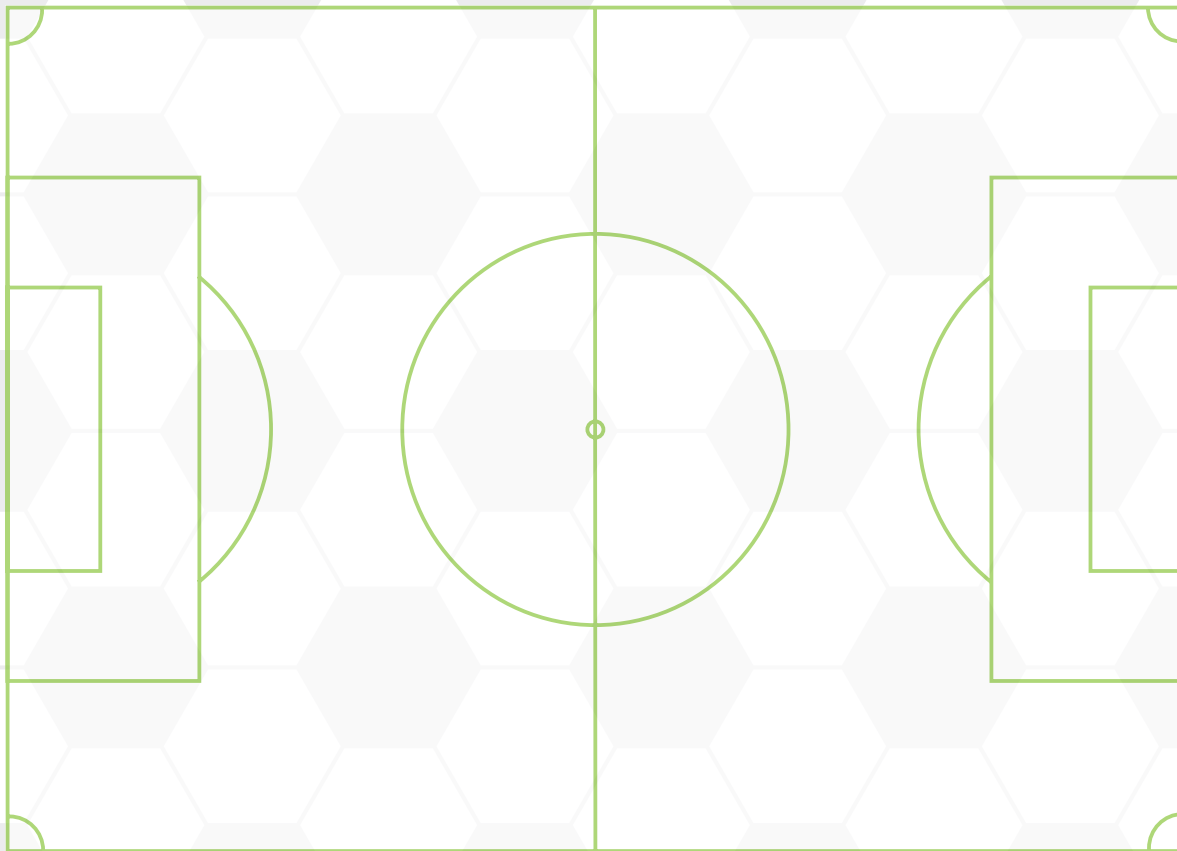


СХЕМА ФУТБОЛЬНОГО ПОЛЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ОТКРЫТЫХ ШКОЛ РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОГО ФУТБОЛА

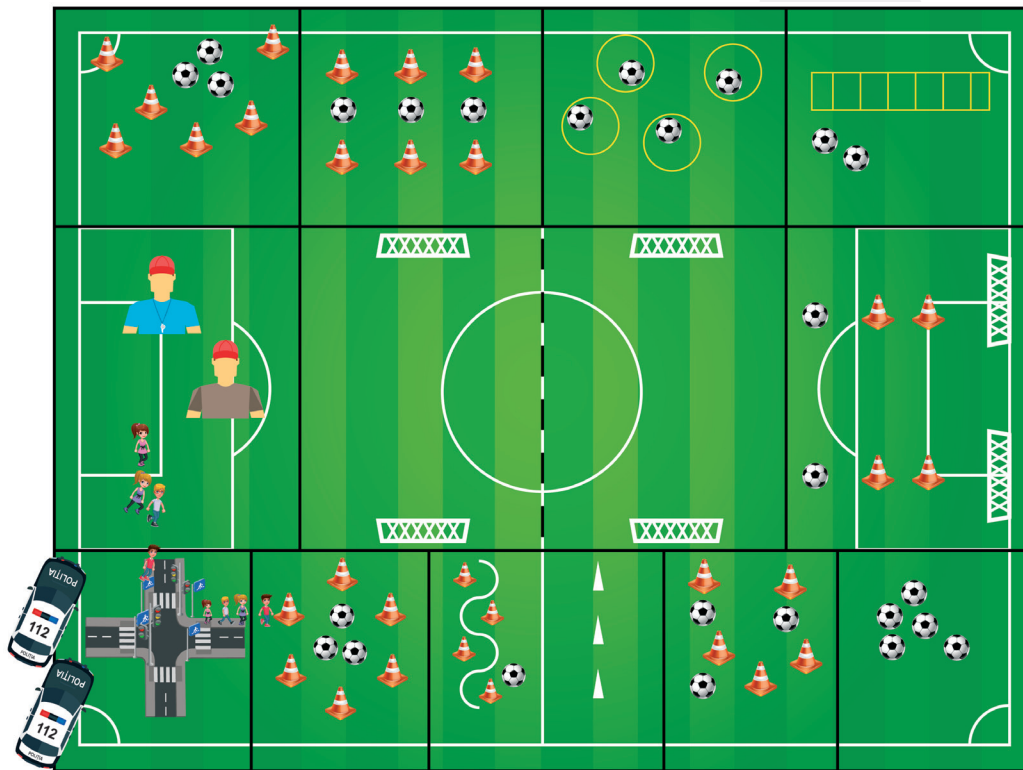


СХЕМА ФУТБОЛЬНОГО ПОЛЯ КУБОК «ОФФС» ДЛЯ 96 ДЕТЕЙ



РАЗБОР ИГРЫ - КУБОК “ОФФС”

В группе 18-24 игрока. Каждому игроку даётся номер в порядке расположения букв в алфавите. Игрок может запомнить, или записать свой номер на руке. (Например, № 07 = А, С, Е, А, С.

Игра проходит на трёх площадках. В первом туре все игроки, у которых номер «А», создают первую группу «А» против группы «В», группа «С» против группы «D», команда «Е» против «F».

Записывается последний счет, и считаются очки, кроме этого записываются все счета.

Во втором туре команда «А» опять играет против команды «В», «С» против группы «D», команда «Е» против «F».

Игры проходят в пять кругов.

В конце подсчитываются все очки, победившей считается команда, собравшая больше всего очков. Эта команда выходит в финал, где встречается с командой собравшей меньше всего очков. Кубок OFFS разыгрывается по средам, по следующей модели: один из организаторов руководит 20-50 игроками в течении 90 минут. На одном из полей школы, у руководителя школы есть заранее подготовленная схема.

Положительные стороны Кубка OFFS

- все дети играют одновременно, и никому никого не приходится ждать;
- партнёры и соперники меняются очень часто;
- у всех есть большой шанс победить как минимум один раз;

организация очень проста:

- Разделение на команды
- подсчёт участников;
- ознакомление со схемой, определение количества полей необходимых для проведения мероприятия, и расчёт количества детей, которые будут объединены в одну команду;
- создание команд по случайному принципу.

Игры

- все игры, проходящие на полях, начинаются и заканчиваются одновременно;
- между турами игроки собираются и записывают очки и счета;
- новый тур начинается одновременно, и заканчивается, когда закончится последняя игра тура;
- у игроков есть время для восстановления и разгрузки

КУБОК «ОФФС»

Город

Школа

N	Ф.И.О	1	2	3	4	5	Очки	Место
1		A	B	C	D	E		
2		B	C	D	E	F		
3		C	D	E	F	A		
4		D	E	F	A	B		
5		E	F	A	B	C		
6		F	A	B	C	D		
7		A	C	E	A	C		
8		B	D	F	B	D		
9		C	E	A	C	E		
10		D	F	B	D	F		
11		E	A	C	E	A		
12		F	B	D	F	B		
13		A	D	A	E	B		
14		B	E	B	F	C		
15		C	F	C	A	D		
16		D	A	D	B	E		
17		E	B	E	C	F		
18		F	C	F	D	A		
19		A	F	D	C	A		
20		B	A	E	D	B		
21		C	B	F	E	C		
22		D	C	A	F	D		
23		E	D	B	A	E		
24		F	E	C	B	F		

КУБОК «ОФФС»

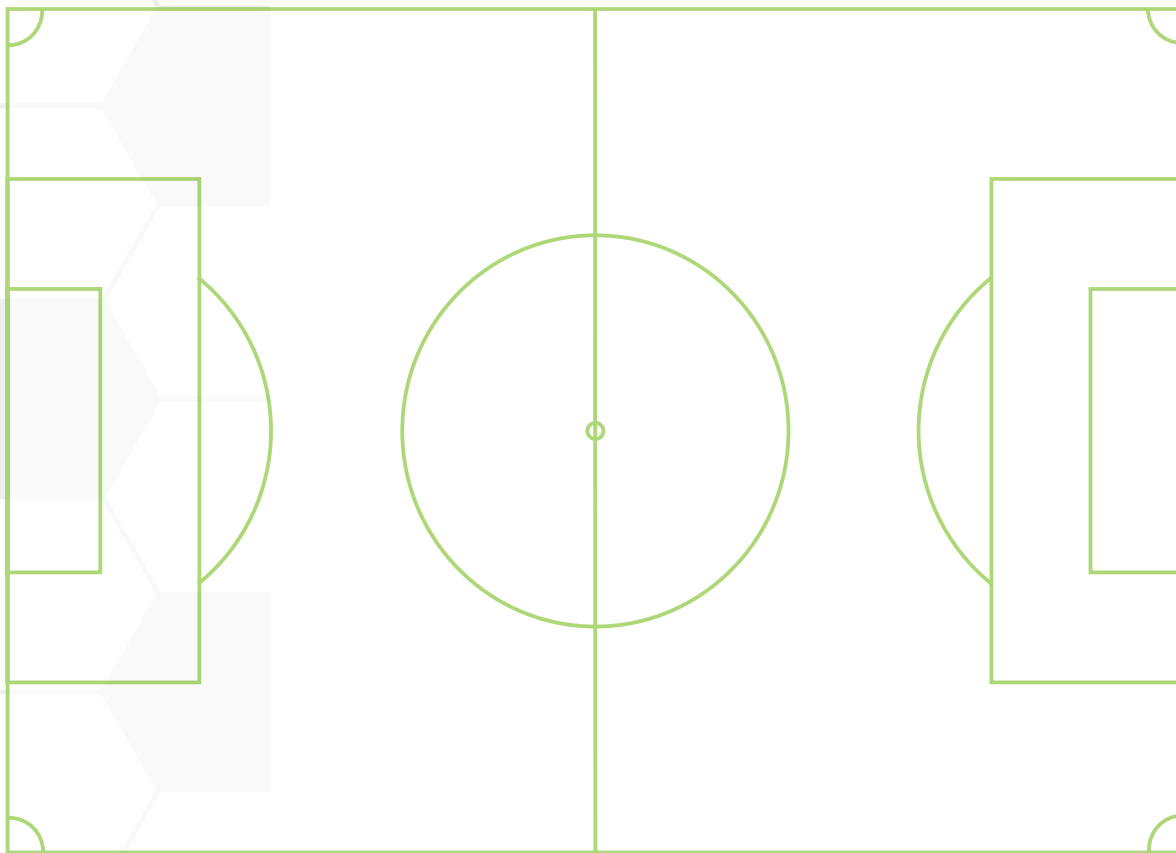
Город

Школа

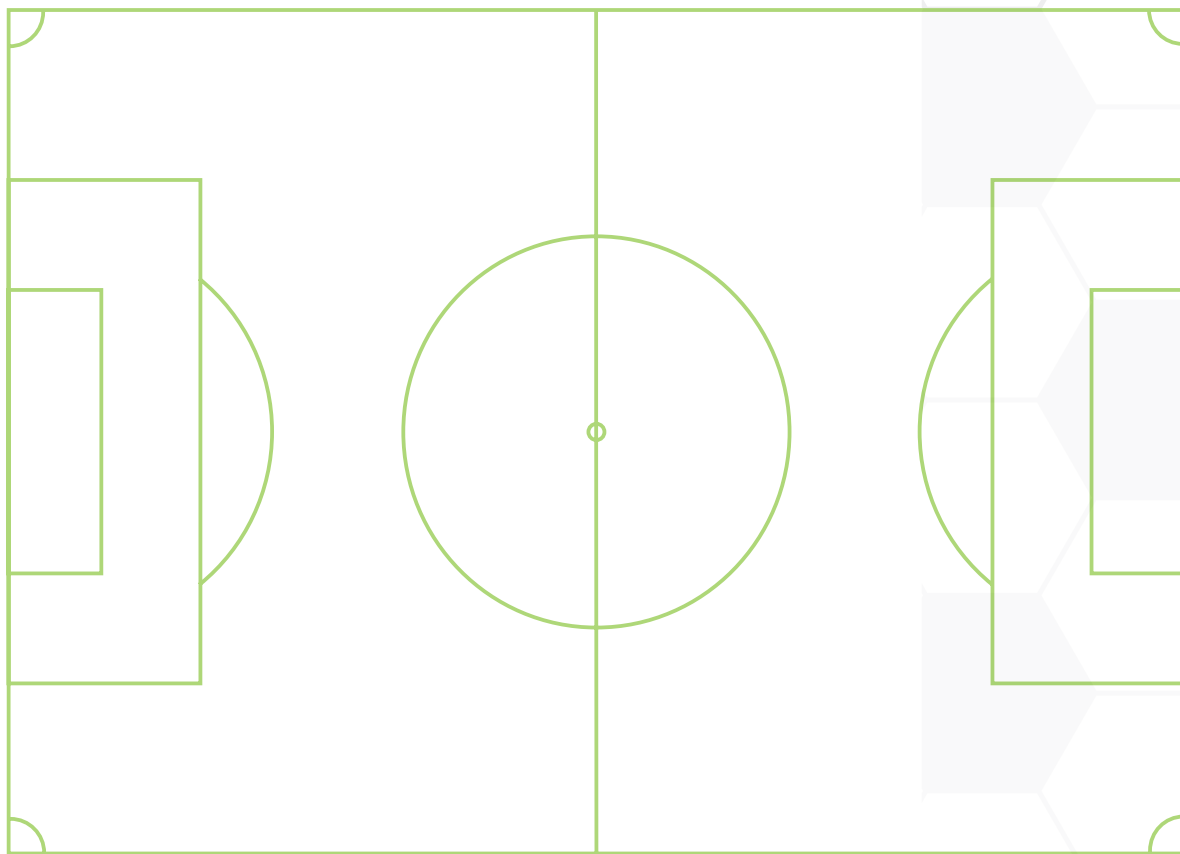
Тур	Игра	Результат	Очки
1	A - B	:	A _____ B _____
	C - D	:	C _____ D _____
	E - F	:	E _____ F _____
2	A - B	:	A _____ B _____
	C - D	:	C _____ D _____
	E - F	:	E _____ F _____
3	A - B	:	A _____ B _____
	C - D	:	C _____ D _____
	E - F	:	E _____ F _____
4	A - B	:	A _____ B _____
	C - D	:	C _____ D _____
	E - F	:	E _____ F _____
5	A - B	:	A _____ B _____
	C - D	:	C _____ D _____
	E - F	:	E _____ F _____

Результаты: победа - 20 очков
ничья - 10 очков
поражение - 0 очков
плюс 1 очко за каждый забитый гол

ДЛЯ ЗАМЕТОК



ДЛЯ ЗАМЕТОК





Adresa: str. Tricolorului 39,
MD-20126 Chișinău, Moldova
E-mail: offs@fmf.md
www.fmf.md / www.ccpa.eu

CAMERA NAȚIONALĂ A CĂRȚII DIN REPUBLICA MOLDOVA

Tipar & Design
"ТИОГРАФИЯ-SIRIUS"
Кишинев, ул. А. Лэпушняну, 2
Тел./факс: 022 23 23 52
www.sirius.md / sirius@sirius.md

