

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»**

**Методическая разработка  
«ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ»**

Выполнил: тренер-преподаватель по футболу  
Шаповал Артём Вадимович

Усть-Илимский округ, 2025 год

## Ведение

Практических задания и упражнения из опыта работы. Начальное обучение технике игры, трудно представить тактическое мастерство в отрыве от технического оснащения юного игрока. Любой игровой замысел реализуется футболистом посредством выполнения определенных технических приемов. Таким образом, очевиден факт, что техническое и тактическое мастерство футболистов представляют собой основную, состоящую из знаний, приемов и навыков ведения игры, которую мы и будем в дальнейшем рассматривать как единое технико-тактическое мастерство игрока или группы игроков. На спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки, когда формируется основа технического мастерства, методически правильно рассматривать обучение технике владения мячом как самостоятельный компонент тренировки.

## Техника игры

Одним из главных моментов в начальном овладении техникой игры является последовательность обучения. С какого приема или группы приемов следует начинать? Можно предположить, что в силу того, что игра в футбол примерно на 70% состоит из ударов по мячу, необходимо начинать с обучения различным способам ударов. Однако этот путь является не оптимальным. Многолетний опыт, изучение опыта коллег и практического опыта показывают на целесообразность начала обучения технике игры с приемов, для которых характерен контроль над мячом посредством его многократных касаний, то есть – с ведения мяча различными способами. Вообще, в силу возрастных морфофункциональных особенностей детей 6–7 лет, группа приемов так называемой «возни» с мячом будет наиболее приемлемой. Это, конечно же, не означает, что обучению ударам по мячу не следует уделять внимания. Важным методическим моментом при начальном обучении «возне» с мячом является формирование умения быстро переносить общий центр тяжести тела с опоры на опору («переступать» с ноги на ногу). Это позволит в дальнейшем рационально управлять как своим телом, так и мячом при передвижении на высокой скорости.

Упражнения для начального этапа обучения: Контроль мяча – это владение, когда ноги «подружились» с мячом. Именно с контроля начинаются классные финты, обводки и голы. Поэтому всем новичкам, сначала научится вести мяч: Внешней частью подъема. Внутренней частью подъема. Внутренней стороной стопы. При ходьбе и легком беге по прямой линии. При ходьбе и легком беге восьмеркой. При ходьбе зигзагом между фишками. Сначала попробуйте управлять мячом стоя на месте или при ходьбе. Когда начнет получаться, то увеличьте скорость до легкого бега.

Жонглирование с мячом: Бросьте мяч на землю от уровня груди. Когда мяч подскочит и начнет опускаться, подбросьте его ногой вверх. Поймайте мяч руками на уровне живота. Повторяйте эту схему, меняя ноги, пока не начнет хорошо получаться.

**Полезность упражнения:** помогает лучше чувствовать мяч при ударе, делать классные удары, развивать баланс и скорость реакции. Жонглировать можно часами, как это делал Роналдиньо. Но новичку достаточно и 10 минут в день для хорошего прогресса.

Исходное положение на месте, простые перекаты: Катайте мяч от носка к пятке, от пятки к носку. Подошвой толкайте мяч от себя и останавливайте его внутренней стороной стопы. Катайте мяч влево-вправо с подошвы то на внутреннюю, то на внешнюю сторону стопы. Подошвой тяните мяч за спину и возвращайте его вперед подъемом стопы. Подошвой катайте мяч вперед-назад по диагонали. Толкайте мяч влево-вправо подошвами обеих ног по очереди. Внутренней стороной подъема отведите мяч в сторону и остановите его подошвой той же ноги. Отведите мяч подошвой за спину, повернитесь и остановите

его подошвой другой ноги. Отведите мяч подошвой за спину и остановите его подошвой другой ноги, но уже без поворота.

**Полезьа упражнений:** перекатывание подошвой научит хорошо чувствовать мяч, поможет освоить финты, делать повороты и менять направление. **Совет:** смотрите на поле, а не на мяч. Ищите глазами воображаемого партнера, как в живой игре!

Переброс мяча: Легким ударом внутренней стороной левой стопы перекидывайте мяч к правой стопе и обратно. Это называется «переброс мяча», научит маневренности

Упражнения с мячом по прямой: Перекатывая мяч внешними сторонами стоп. Перекатывая мяч внутренними сторонами стоп. Перекатывая мяч одной ногой – то внутренней, то внешней стороной стопы.

**Совет:** наблюдайте, как далеко отлетает от вас мяч. Вам надо научиться рассчитывать силу толчка, чтобы мяч не улетал далеко и вы не теряли над ним контроль.

Упражнения уже посложнее! Выставьте 6–7 тренировочных фишек по прямой линии на расстоянии друг от друга примерно в один метр. Двигайтесь между фишками, перекатывая мяч: Подошвой правой ноги – 2 круга. Подошвой левой ноги – 2 круга. Внутренней стороной левой стопы – 2 круга. Внутренней стороной правой стопы – 2 круга. Внутренней стороной то левой, то правой стопы – 2 круга. Когда обойдете фишки, сделайте разворот и ведите мяч обратно.

**Полезьа упражнения:** движение по зигзагу научит вас уводить мяч у противника.

Ведите мяч внешней частью подъема: Правой ногой вправо по дуге.левой ногой влево по дуге. **Полезьа упражнения:** этот навык пригодится вам для ускорения и поворотов во время игры.

Останавливаем мяч: Ударяйте мяч об стену, ловите руками или останавливайте его то внешней, то внутренней стороной подъема каждой ноги. Упражнение «Быстрая стопа» Одной стопой трижды поменяйте направление мяча, двигаясь по прямой, восьмеркой или по кругу. Делайте это как можно быстрее!

**Советы:** Развивайте обе ноги. Например, у футболистов часто «деревянная» левая нога. Правой, конечно, легче отрабатывать движения, но старайтесь работать и левой. Отработайте жонглирование так, чтобы мяч подпрыгивал примерно на одну и ту же высоту. Тогда вам будет легче управлять им. Ведь в игре даже секунда критична – противник просто уведет у вас мяч! Слегка толкайте мяч, а не бейте по нему. От сильных ударов он далеко отскакивает, и вы теряете контроль. Приучайте себя смотреть вперед, а не на мяч. Поначалу все смотрят только на мяч. Отрабатывайте привычку следить за мячом краешком глаза, а основное внимание на поле, на противника.

Ведение мяча между конусами. Разместите конусы на расстоянии примерно 1 метра друг от друга в ряд или в форме зигзага. Используйте легкие касания стопой для ведения мяча между конусами, нужно не касаться их. Это упражнение развивает контроль над мячом, а также улучшает работу ног и координацию движений.

Пасы на короткие дистанции. Работайте в паре, отступив на 5-10 метров друг от друга. Передавайте мяч друг другу, стараясь контролировать прием мяча и точность паса одним касанием. Можно усложнить упражнение, выполняя пасы через препятствие или меняя направление и силу паса. Это улучшит вашу способность быстро реагировать и адаптироваться к изменениям в игре.

Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ложные движения (финты). При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад (без касания или с касанием мяча подошвой) и рывком вперед уйти с мячом. Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя — уйти с мячом вперед. Быстро отвести мяч ногой под себя повернуться и уйти с мячом в сторону или назад. При ведении неожиданно остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперед, увлекая за собой соперника («скрещивание»). Ложная передача мяча партнеру.

Прием (остановка) мяча в движении Практика: Прием (остановка) катящегося мяча с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными

частями стопы; летящего по воздуху - стопой, бедром, грудью и головой. Обманные движения (финты) Практика: Выполнение обманных движений (финт) «Перенос ноги через мяч», «Перенос ног через мяч с уходом в сторону», «Мельница», «Ложный замах с уходом», «Раскачивание корпусом с уходом в сторону» с сопротивлением, с пассивным сопротивлением, без сопротивления.

Ведение мяча в футболе — важнейшая часть этой игры. Её выполняет спортсмен во время бега за счёт ударов по мячу. Особенности техники: Мяч отскакивает в сторону на расстояние, которое определяет футболист. Спортсмен определяет траекторию движения мяча. Становится возможной правильная передача мяча в футболе партнеру по команде. Появляется выход на позицию, которая позволяет приблизиться к воротам.

**Совет:** Мяч должен находиться в поле зрения футболиста. Также он видит игроков своей команды и соперников - это позволяет ему оценивать ситуацию на поле и вовремя сделать удар по мячу. В основном, делается удар на расстояние около 10 м. Самостоятельное ведение мяча эффективно тогда, когда нет свободного пространства или когда передача мяча партнерам невозможна. Во всех остальных ситуациях важен дух командной игры. Когда освоите основные движения, учитесь менять темп. Умение менять скорость пригодится вам при отработке финтов.

Ведение мяча игроком в футболе в основном возможно двумя приёмами: Ногой. Головой. Мяч может проходить по таким траекториям: по прямой линии — скорость высокая; по дуге — выполняется внешней стороной стопы; по зигзагу — мяч ведётся по неровной линии, это называется также ведением мяча в футболе с изменением направления.

Ведение мяча по прямой — основной элемент техники, на который нанизываются все остальные. Для отработки техники ведения мяча в футболе прибегают к упражнениям:

«Слалом» — устанавливаются пять ворот, 50 см шириной, на различном расстоянии друг от друга, спортсмен ведёт мяч на высокой скорости через все ворота.

«Муравейник» — на маленькой площади поля собирается группа из 12 человек, которые ведут одной ногой свои футбольные мячи с изменением направления.

«Повороты» — мяч ведётся по прямой линии, затем игрок поворачивает стопу на 180 градусов и движется так же в противоположную сторону.

«Салки» — один игрок ведёт мяч шаговыми ударными движениями одной и той же ногой в небольшом пространстве, произвольно изменяя траекторию передвижения, другой футболист ведёт мяч и старается коснуться его рукой, касание засчитывается при условии контролирования мяча. Затем игроки меняются ролями. По какой бы траектории ни двигался мяч, помните пару советов:

соблюдайте правила ведения мяча в футболе. Не отпускайте мяч далеко; выигрывайте за счёт смен ног. Если соперник атакует слева, ведите мяч правой ногой. Если атака идёт с правого фланга — ведите левой ногой. Ваше тело — стена между мячом и соперником; когда игрок ведёт футбольный мяч, важно видеть обстановку на поле. бучение ведению мяча в футболе с различными трудностями. Например:

чрезмерное утомление во время тренировки; маленькое пространство; дефицит времени.

Можно перемещать мяч и внешней, и внутренней частью подъёма. Во втором случае ведущая стопа разворачивается носком в середину. Внутренней и внешней частями подъёма спортсмены передвигаются по кривой линии. Ведя средней частью и носком, мяч будет двигаться по прямой. В этом случае есть вероятность зацепить носком покрытие поля и споткнуться. Однако, этот способ — надёжный и проверенный.

Как вести мяч в футболе носком? Не ведущая нога находится сбоку от мяча. Нога, которой осуществляется удар, сгибается в колене, направляясь носком к мячу. В момент касания нога расположена над мячом. Туловище футболиста при этом прямое либо чуть-чуть наклоняется вперёд. Чтобы передвигать мяч по кривой линии — важно помнить одно правило: бейте по дальней стороне мяча от не ведущей ноги. Для того, чтобы поменять направление, используйте внутреннюю сторону стопы — от большого пальца до голени. Мяч отталкивается стопой, которая разворачивается наружу. Тормозится мяч подошвой

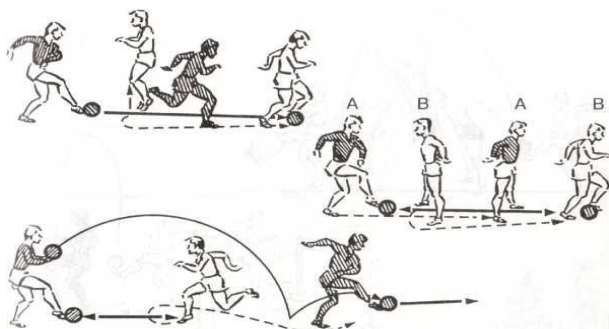
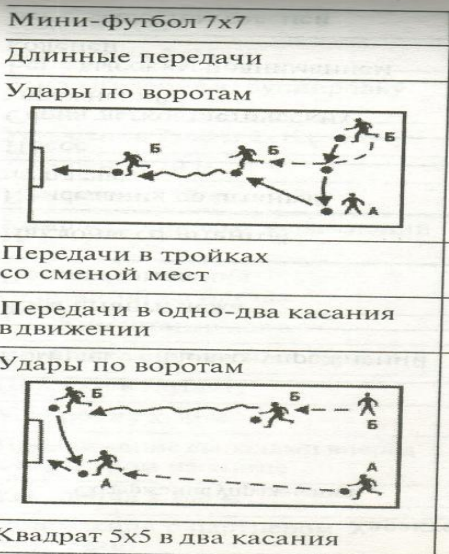
ноги либо пяткой. А после удара, стопа возвращается в ровное положение. Тело спортсмена наклоняется в сторону не ведущей ноги. Колени поворачивают наружу.

В футболе при использовании техники ведения мяча ногами помните:

когда рядом находится противник – дальше 2 м. мяч не отпускать; чтобы пробежать большое расстояние, мяч отталкивают на 10-12 м; когда делаются удары по мячу, стопа находится в расслабленном состоянии; при ведении мяча взгляд футболист сосредотачивает на мяче. За полем он наблюдает боковым зрением. Через каждые два касания по мячу, футболист основным зрением оценивает ситуацию на поле и ищет своих, а боковым в этот момент смотрит на мяч.

Чтобы умело вести мяч в футболе, игроки используют финты — хитроумные действия, которые вводят в заблуждение противника. С помощью таких обманных приёмов футболист уходит от соперника, создает возможность выхода в другие позиции и передачи мяча в футболе напарникам.

Тренеры обучают юных футболистов ведению футбольного мяча, используя финты. Например, игрок толкает впереди себя мяч, а сзади нападает соперник. Опытный футболист сделает вид, что поворачивается в другую сторону. Якобы замахнётся ногой в том же направлении. Противнику некогда раздумывать над истинными мотивами конкурента. Он ему верит и движется в сторону, куда полетел бы мяч. Ведущий футболист в этот момент уходит от него и посылает мяч напарнику. Чем быстрее движется соперник, тем раньше делается финт. Игровые моменты:



## Список литературы:

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986. – 222 с.
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.

