**Методика обучению базовым методическим приемам в футболе через иговые задания метода упражнений**

Игровые упражнения являются золотым запасом в багаже каждого футбольного тренера, с помощью которого возможно решение практически любых задач физической, технической и тактической подготовки. Они позволяют повышать мастерство всех спортсменов – от начинающих до высококвалифицированных.Игровые упражнения – это физические упражнения, проводимые с использованием методических приемов игры, когда физические упражнения, сохраняя свою сущность, приобретают игровую окраску .Сущность метода упражнений состоит в неоднократном выполнении игроками двигательных действий. Использовать упражнения необходимо целенаправленно, чтобы они вписывались в учебно-тренировочный процесс футболистов.

**Под игровыми упражнениями в тренировке футболистов такие физические упражнения, в которых используются те или иные методические особенности игры**. При этом игровым упражнениям присущ соревновательный момент, дающий возможность по конкретным показателям определять победителя .Игровые упражнения определяются спецификой футбола и в то же время отличаются от этой игры. Они включают элементы соревновательных действий, их варианты, а также движения и действия, сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Поэтому игровые упражнения могут быть дифференцировано направлены на развитие [физических качеств](https://dynamotickets.ru/pod-siloi-kak-fiz-kachestvom-ponimaetsya-test-na-fizicheskie.html), формирование и совершенствование навыков, необходимых футболисту.

**Особенностями**[**игровых упражнений**](https://dynamotickets.ru/konspekt-zanyatiya-po-basketbolu-v-dyussh-pedrazvitie-igrovoe-uprazhnenie-teplye.html)**являются:**

* Ярко выраженная эмоциональность двигательных действий;
* Близость отдельных движений к целостным действиям в игре;
* Комплексное воздействие двигательных, физических и психологических качеств;
* Определяющая роль каждого игрока и взаимосвязь функций всех играющих;
* Наличие элемента состязательности .

**Классификация**

1. Группа упражнений, направленная на обучение и совершенствование техники.

2. Упражнения, связанные с тактической подготовкой футболистов.

3. Упражнения для разминки перед соревнованиями и тренировкой.

4.Упражнения, направленные на совершенствование [физической подготовки](https://dynamotickets.ru/kievskaya-ploshchad-uprazhneniya-po-ofp-dlya-detei-v-domashnih-usloviyah.html) футболистов.

5. Общеразвивающие упражнения .

В учебно-тренировочном процессе футболистов чаще всего применяются такие виды игровых упражнений как «квадраты»: 4х2; 5х2; 3x3, 4x4, 5x5, 6x6, 7x7.

**Усложнение условий в игровых упражнениях осуществляется следующими способами**:

* включением различного числа противодействующих игроков выполнению действия;
* игры на уменьшенных или увеличенных площадках;
* увеличение числа взаимодействующих партнеров;
* регулирование сопротивления противника;
* включение дополнительных правил.

**ПРИМЕРЫ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ:**

* Ведение мяча с обводкой фишек. Игроки делятся на две команды. Игроки первой команды каждый с мячом выполняют ведение мяча с обводкой 5 фишек, расположенных на разном расстоянии друг от друга, на отрезке 7 м туда и назад. Задача как можно быстрее обвести фишки;
* Игра проводится на ограниченном участке поля. Каждый игрок, в том числе и водящие (их может быть два-три), имеет мяч. По сигналу все игроки выполняют ведение мяча по полю, следя за водящими и уклоняясь от встречи с ними. Задача каждого водящего – попасть своим мячом в мяч других футболистов. Если это удастся, водящий меняется ролью с этим игроком;
* Игроки располагаются по углам площадки каждый со своим мячом. По сигналу игроки перемещаются из угла в угол, ведя мяч. Все игроки должны обязательно пробежать между двумя фишками, установленными в середине площадки. При ведении мяча игроки не должны задевать друг друга. Побеждает тот, кто больше раз проведет мяч между фишками;
* Ведение мяча с обводкой фишек и соперника. Игроки делятся на две команды. Игроки первой команды каждый с мячом выполняют ведение мяча с обводкой 3-5 фишек, а затем пытаются обвести защитника, стараясь завести мяч за линию, обозначенную за спиной защитника. После чего игроки меняются ролями;
* Игроки выполняют ведение мяча с обводкой соперника один против одного в квадрате 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 м. Упражнение выполняется в течение 2-3 минут;
* Участвуют две команды по 7 человек, игра проводится 2 мячами. Задача сделать передачу партнеру между двух колпаков. Если прошла точная передача между колпаками своему партнеру, команде дается 1 очко. Очко не засчитывается, если при передаче мяча колпак упал, а также, если передача перехвачена или партнеру не удалось принять мяч. Нельзя выполнять передачу дважды подряд между одними и теме же колпаками. Расстояние между колпаками – 1 м. Побеждает команда, набравшая больше очков;
* Игра в квадрат 4х2. Каждый из четырех игроков располагается на середине линий квадрата. Их задача передавать мяч друг другу, не совершая более двух касаний. Ещё два игрока находятся в середине квадрата. Их задача – перехватить мяч. Игрок, совершивший ошибку при передаче или остановке мяча, становится водящим;
* Две команды с произвольным количеством игроков, несколько полей размером 20х5, посредине поля с помощью переносных ворот намечаются ворота шириной 1,5 м. Игроки попеременно пытаются поразить ворота. Победителем становится та команда, которая по истечении времени больше забьёт голов;
* Играют по две команды на площадке по три игрока в каждой. В центре площадке обозначается круг диаметром 6 м. В центре круга устанавливается медицинбол. Команда владеющая мячом, стремиться попасть им в медицинбол, лежащий в центре круга, при потери мяча эта команда защищает круг. Игрокам не разрешается переступать линию круга. Если мяч уходит в аут или остается в кругу, то игра продолжается вбрасыванием. Побеждает команда попавшая большее количество раз в медицинбол;
* Играют 4 против 4. Каждая команда стремится с помощью ударов отогнать соперника от его основной линии. Засчитывается очко если мяч коснется земли за основной линией. Команды располагаются на одном расстоянии от [средней линии](https://dynamotickets.ru/myshcy-bedra-medialnaya-gruppa-bedrennaya-kost-femur-sherohovataya-guba.html). Одна команда начинает игру [дальним ударом](https://dynamotickets.ru/samyi-dalnii-udar-samyi-silnyi-udar-v-futbole-chem-smogli.html) в направлении основной линии соперника. Мяч кладут на место, где он коснулся земли, соперник пробивает его с той же целью. Заранее устанавливается последовательность пробивания мяча игроками;
* На каждой линии, разделяющей поле на зоны, стоит игрок соперника. Игрок, ведущий мяч, пытается последовательно обвести своих трех соперников. При потере мяча он получает его обратно и атакует следующего игрока. Игрокам защиты не разрешается оставлять линию разметки. За каждого обведенного игрока начисляется очко. Побеждает тот кто наберёт большее количество очков;
* Удары в стену поочередно правой и левой ногой на расстоянии 3 метров в течение 1 минуты. Побеждает игрок, который больше всех сделает ударов в стену.
* Игра с защитой трех ворот. Игра проводится 2 мячами. Участвуют две команды по 7-8 игроков, каждая команда защищает ворота 3x2 м и двое малых ворот. Разделение на защитников и нападающих отсутствует, технико-тактические действия не регламентируются. Тренер периодически дает два свистка. Это означает, что атаковать можно только малые ворота. Такая мера предусматривает быструю смену направления атаки. После длинного свистка атаку можно проводить в любые ворота. Выигрывает команда, забившая больше мячей;
* Участвуют 2 команды по 7 человек. 3 защитника каждой команды действуют только на своей половине поля, тогда как н нападающих – только на половине поля соперника. При овладении мячом защитники пытаются передать мяч своим нападающим на половину поля соперника, которые стремятся провести результативную атаку;
* Игровое поле разделено на 3 зоны. Игра проводится 2 мячами. Участвуют две команды по 8 игроков: вратарь, 3 защитника, 2 полузащитника и 2 нападающих, играющие в своих зонах. Один из нападающих имеет право отходить в среднюю зону, один из полузащитников играть в зоне атаки. Игрок, сделавший точную передачу своим партнерам в другую зону, имеет право подключиться в эту зону. При срыве атаки игрок обязан быстро вернуться в свою зону. Выигрывает команда, забившая больше мячей;
* Участвуют две команды по 8 человек, включая вратарей. Поле разделено на 3 зоны: зона «белых», зона «черных», зона, где играют только вратари. Игра ведется 4-5 мячами. Для того чтобы нанести удар по воротам, надо сбить любой колпак на поле соперника. На каждой половине поля по 6 колпаков. Правила розыгрыша углового и свободного от ворот отсутствуют. Вратари активно подают мячи после ударов по воротам. Побеждает команда, забившая больше мячей;
* Игра 4 против 4 на площадке 24 на 12 м с маленькими воротами. При первой возможности футболисты должны бить по воротам – 4 тайма по 2,5 минуты;
* Игра 4 на 4 на площадке 24 на 12 м, с 4 маленькими воротами – 5 минут;
* Игра 2 на 2 на площадке 10 на 15 м, 2 тайма по 3 минуты;
* Игра 2 против 2 на площадке не более чем 20 на 20 м, с маленькими воротами, без вратарей. Два футболиста, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам – 3 тайма по 1,5 минуты;
* Квадрат 3х3 на площадке 15 на 15 м с заданием остановить мяч на бровке «противника». Первая тройка начинает упражнение и повторяет его 4-5 раз, каждый раз начиная его с исходного положения (есть 2 варианта завершения упражнения: мяч зафиксирован на бровке соперника или потерян в борьбе). После этого упражнение выполняет вторая тройка, победитель определяется по числу доставок мяча на бровку соперника;
* 3 против 1. Площадка 20х20 м. Три игрока с мячом путем [правильного выхода](https://dynamotickets.ru/francuzskaya-dieta-dlya-pohudeniya-sekrety-raskryty.html) на свободное место должны удерживать мяч. Игрок защиты пытается отобрать его. Если защитник коснется мяча, или он выйдет в аут, то защитник меняется с одним из игроков, передающих мяч;
* Игра 4х4 на площадке 30 на 20 м. После каждой остановки игры, мяч вводится набрасыванием на стопу или бедро – 2 тайма по 3 минуты;
* Игра 3х3 на площадке 15 на 10 м с использованием внутренней стороны стопы для остановок и ведения мяча, а также для ударов по воротам;
* 6 команд по 2 футболиста в каждой, игра 2 против 2 на площадке 10 на 5 м, ворота 1 х 1 м. Два тайма по 2 минуты каждый, пауза отдыха – 2-3 минуты. Каждая команда проводит по 2 игры;
* Игра один против одного – вести мяч, не убегая от противника, а укрывая от него корпусом мяч, перекатывать его подошвами правой и левой ног;
* Игра в квадрат 3х3 на площадке 25 на 20 м с одним нейтральным в 2 касания. Остановки мяча, как правило, [внутренней стороной](https://dynamotickets.ru/uprazhneniya-dlya-myshc-bedra-v-domashnih-usloviyah-kak-nakachat-myshcy-na.html) стопы;
* На каждом из площадок играют 4 против 3. Четверка игроков нападает и, чтобы получить очко должны передать мяч своему партнеру в углу игрового поля, меняя фланг. Остальные три игрока защищаются.

**Игры технико-тактической направленности.**

**Упражнение 1.**

Играна двое ворот; в каждой команде 3 игрока, из них 2 в поле (2:2) и один разыгрывающий на боковой линии.

Основная задача: уход от противника с помощью обманных движений (когда мяч передается на свободное место).

1. удары наносятся по любым воротам после вбрасывания мяча;

2. вратарь возвращает мяч разыгрывающему, команда которого владела мячом (била по воротам);

3. разыгрывающий обрабатывает мяч и затем вбрасывает его в поле открывающемуся партнеру;

4. при отборе мяч передается своему разыгрывающему (или одному из вратарей), которые продолжают игру;

5. в поле две пары 1:1.

**Упражнение 2**

Организационная форма та же, что в упражнении 1.

Основная задача та же, что в упражнении 1; дополнение: обучение некоторым действиям игроков средней линии.

как в упражнении 1; дополнительно: разыгрывающий не вбрасывает мяч, а передает его ногой (верхом или низом) на свободное место на ход своему партнеру;

разыгрывающий имеет право держать мяч и вести его до паса вдоль боковой линии, не подвергаясь атакам противника, по воротам он не бьет;

пас до ухода партнера от противника приравнивается к потере мяча и смене ролей.

**Упражнение 3.**

Организационная форма та же, что в упражнении 1; кроме того: оба разыгрывающих играют друг против друга на боковой линии, мешая приему мяча.

Основная задача: та же, что в упражнениях 1 и 2. Игра без мяча также и для разыгрывающих.

разыгрывающий команды, владеющий мячом, должен сам уходить от противника при вбрасывании мяча вратарем.

Разъяснения

Такие игры могут проводиться как турниры нескольких команд, состоящих из трех игроков (в дальнейшем число игроков в каждой команде можно увеличивать). Вбрасывание из-за боковой линии снижает темп игры; это нужно, чтобы пары могли снова разобраться для нового ухода от противника. Атака на любые ворота облегчает игру без мяча и маневры по уходу от противника, который вынуждается к постоянной опеке. Небольшое число игроков в поле создает условия для выполнения тактических заданий и более интенсивной их отработки. В такой же игре на большем по размерам поле у вратарей под рукой должно быть как можно больше запасных мячей.

**Облегченные условия:**

В упражнении 3 разыгрывающего после приема мяча нельзя атаковать.

После овладения мячом разыгрывающий может вбросить его.

В упражнении 2 разыгрывающий после приема мяча должен сделать два отжимания (чтобы “успокоились” игроки).

Для ускорения завершения атак и во избежание ненужных “проволочек” можно ввести дополнительное правило: после двух передач обязателен удар по воротам или пас разыгрывающему.

Дополнительное правило при слишком свободной опеке: минус один гол. Например, в случае, если противнику позволяют спокойно обработать мяч.

Необходимо обращать внимание на: преждевременный спурт, когда мяч не готов к передаче -- надо во время маневров постоянно следить за игроком с мячом; обманные движения при игре без мяча -- не бежать на место, неудобное для паса или для удара по воротам (имитировать передвижение на “неудобное” место); сыгранность с партнером при игре без мяча -- постоянно следить за его действиями и быть готовым к правильному ответному действию.

**Упражнение 4.**

Ограниченная площадка с нейтральными полями (3х3м) в четырех углах; 2 команды по 6 человек.

Основная задача: держание мяча, подготовка атаки с использованием пространства, точные длинные передачи, обзор поля и игра без мяча, создание условий для игры “в стенку”, дриблинг для “сохранения” мяча.

держать мяч в своей команде;

игра от двух нейтральных полей одной стороны к противоположным нейтральным полям и обратно (= 1 гол);

в нейтральное поле могут входить только игроки команды, владеющей мячом;

занимать можно любое нейтральное поле.

**Упражнение 5.**

Основная задача: подготовка и осуществление верхового паса на свободное место (на выход).

те же, что в упражнении 4; предварительные передачи разрешены только низом.

**Упражнение 6.**

Организационная форма та же, что в упражнении 4.

Основная задача: подготовка прорыва с помощью дриблинга и перевода игры; борьба с искусственными положениями вне игры.

те же, что в упражнении 4;

с правилом “вне игры”.

Разъяснения

При слишком плотной зонной обороне дополнительное правило: 10 передач = 1 гол. При слишком поспешных передачах дополнительное правило: 15 сек. владения мячом вне нейтрального поля = 1 гол. Неопытные игроки спешат быстро отдать пас, отсюда еще одно дополнительное правило: перед тем, как отдать пас, игрок обязан продвинуться с мячом на некоторое расстояние (прием и ведение мяча), в противном случае засчитывается потеря мяча.

**Облегченные условия:**

В упражнении 6 дополнительное правило: 10 передач = 1 гол (облегчение прорыва).

Необходимо обращать внимание на: распределение игроков по площадке, перевод игры, создание численного перевеса сменой флангов, выбор момента для верхового паса на выход, помощь партнеру в приближении к игроку, владеющему мячом, дриблинг в сторону от противника с держанием мяча, избегание единоборств, смену ритма от спокойного держания мяча до прорыва к дальнему нейтральному полю, использование для надежности пасов назад (начинающие часто этого не делают).

Перевод игры -- смена флангов атаки

**Упражнение 7.**

Игра на двое ворот; две команды по три игрока; два нейтральных игрока на боковых линиях в поле.

Основная задача: смена ритма с помощью удержания мяча и перевода игры для внезапной атаки, быстрое завершение атаки.

по воротам разрешается бить только после резкой смены направления атаки и паса назад или в сторону;

нейтральный играет только с командой, владеющей мячом;

один нейтральный действует как разыгрывающий в районе средней линии (1+3:3); другой, например, как атакующий крайний защитник на боковой линии, начиная от лицевой. Его рывок на большое расстояние требует длинного паса. Ведение мяча и пас назад или в сторону к воротам своим трем партнерам, трое противников защищаются;

голы забиваются прямым ударом или добиванием отскочившего мяча;

нейтральный, играющий по схеме 1+3:3, атаковать не должен, он и не может переводить игру на сторону соперника;

вратарь возвращает мяч разыгрывающему нейтральному, который продолжает игру на удержание мяча по схеме 1+3:3;

отбирать мяч у противника обороняющаяся команда может только в поле. После отбора мяча пас адресуется вратарю или нейтральному разыгрывающему.

**Упражнение 8.**

Организационная форма, как в упражнении 7.

Основная задача: сознательное завлечение обороняющихся соперников на одну из сторон площадки для высвобождения другой стороны с целью внезапной атаки.

те же, что в упражнении 7; однако разыгрывающего нейтрального при схеме 1+3:3 можно атаковать (4:3); дополнительно: 15 сек. владения мячом -- 1 гол.;

нейтральный может переводить игру на сторону соперника;

после гола один нейтральный (атакующий защитник) играет за другую команду как четвертый игрок (4:3), а другой нейтральный подготавливает с лицевой линии перевод игры для атаки на другие ворота. Смена заданий у нейтральных.

**Упражнение 9.**

Организационная форма, как в упражнении 7; оба нейтральных играют на одной линии друг против друга.

Основная задача: держание мяча при схеме 3:3, изыскивание возможностей для смены флангов, подготовка к чему идет без мяча.

команда играет на двое ворот;

каждая команда усиливается одним нейтральным, которые действуют друг против друга на одной боковой линии (на фланге), образуя схему 3:3+1:1;

нейтральный команды, владеющей мячом, должен освобождаться от противника и просить пас. Завершение атаки, как в упражнении 7.

Разъяснения

***Игровое пространство на фланге при схеме 3:3 может быть обозначено ограничительной линией. При слишком пассивной обороне действует правило 15 сек. Возможна смена заданий***у нейтральных, как в упражнении 8 и 7. Если игроки перед воротами слишком медлят, вводится правило: каждый третий пас после смены фланга атаки направляется вратарю или разыгрывающему нейтральному; это означает быстрое завершение атаки перед воротами передачей мяча на ударную позицию, пасов в сторону или назад.

**Облегченные условия:**

**Упражнение 9**: при схеме 3:3 играет лишний нейтральный (1+3:3) с тем, чтобы легче контролировать мяч и давать пас на другой фланг.

Компоненты трудности: размеры игрового пространства на фланге, расстояние между воротами, численное превосходство при владении мячом, игровые возможности нейтральных. У вратарей должны быть под рукой несколько мячей для сохранения темпа игры.

Общеизвестно, что система подготовки футболистов должна строиться с использованием передового опыта команд-фаворитов. В этом плане не является исключением и тактическая сторона тренировочного процесса.

**Групповые упражнения:**

1. Соревнуются две группы игроков. Они образуют две встречные колонны. Расстояние между ними 8-10 шагов. Головной игрок. Одной из колонн внутренней стороной стопы выполняет передачу впередистоящему игроку противоположной команды, а сам делает рывок за мячом и встает в конец этой колонны. Игрок, принимающий мяч, направляет мяч обратно, а сам бежит за мячом и встает в конец противоположной колонны. [Данное упражнение](https://dynamotickets.ru/podem-sognutyh-nog-na-perekladine-stoit-li-vypolnyat-podemy-nog-v.html) можно провести в виде эстафеты. Например, соревнуются две команды. Каждая образует две встречные колонны. Задача команд **-**быстрее закончить перебежки, причем каждый игрок должен выполнить по три передачи.

2. Упражняются три партнера. Они образуют на поле треугольник со сторонами в 8 шагов. Партнеры поочередно передают мяч друг другу по ходу часовой стрелки. Направив мяч в сторону партнера, игрок перебегает на его место и т.д. Выполнив по 8**-**10 передач, игроки начинают движение против хода часовой стрелки.

3. Выполняйте упражнение вместе с товарищем. Перемещаясь на свободное место, выполняйте продольные и поперечные передачи. Например, сделайте из точки А передачу партнеру, находящемуся в точке Б, а сами переместитесь в точку А. Ваш партнер из точки Б выполняет вам продольную передачу и перемещается в точку Б и т.д.

4. На ограниченном участке поля упражняется группа занимающихся. Каждому дается порядковый номер. Игроки запоминают их. Задача игроков - выполнять передачи в соответствии с присвоенными номерами: первый номер отдает мяч второму, тот **-**третьему и т.д. Последний игрок передает мяч первому номеру. Отдав мяч, игрок должен переместиться на свободное место, предлагая себя для передачи. Игрок, допустивший ошибку, наказывается одним штрафным очком. В итоге побеждает участник, набравший меньше штрафных очков.

Закрыванием соперника называется такое действие футболиста, которое направлено на занятие выгодной позиции, мешающей выходу соперника на свободное место или овладению мячом. Те, кто умело закрывает соперника, получают благоприятную возможность своевременно вступить в борьбу за мяч, не дать получить мяч сопернику и таким образом сорвать атаку противоположной команды. В различных ситуациях закрывание может осуществляться по-разному. Однако во всех случаях неизменна позиция закрывающего игрока: он должен занять место между соперником и своими воротами. При этом учитывается следующее требование: чем ближе соперник расположился к воротам, тем ближе к нему следует находиться.

5. На поле обозначается площадка 10х10 шагов. Трое игроков нападения играют против одного защитника. Нападающий Б занимает позицию с мячом между партнерами А и В, показывая распростертыми руками, где они должны занять места. Затем игрок Б передает мяч игроку В и устремляется в сторону передачи, предлагая себя для обратной передачи. Игрок А также выходит на свободное место, но только в другую сторону. Игрок В с мячом, расставив руки, указывает партнерам новые позиции. Задача игрока Г **-**атаковать нападающего, владеющего мячом, и принудить его выполнить передачу в определенную сторону.

6. На площадке размечается квадрат 12Х12 шагов. Игра заключается в том, что один защитник пытается помешать продвижению двух соперников к воротам, сооруженным из стоек, и отнять у них мяч. Защитник должен стремиться занять такую позицию, чтобы соперник с мячом не смог передать мяч в сторону открытого партнера. В ходе игры, упражняющиеся периодически, меняются ролями.

7. Два защитника играют против двух нападающих. Игра проводится на площадке размером 15Х15 шагов.

Задача защитников **-**закрыть нападающих, действующих с мячом. Защитник, опекающий нападающего с мячом, стремится занять такую позицию, чтобы задержать продвижение соперника и отбить мяч. Его партнер, действуя против игрока без мяча, стремится расположиться так, чтобы помешать ему, занять выгодную позицию для получения мяча.

8. На середине поля размещаются четверо нападающих с мячом. У ворот, защищаемых вратарем, встают четыре защитника. Нападающие передвигаются вперед, передавая мяч друг другу. Защитники (каждый держит одного из нападающих) стремятся отобрать у них мяч или отбить его к центру поля. Через условленное время команды меняются ролями. Победа дается команде, сумевшей пропустить меньше мячей во время обороны ворот.

**Ведение и обводка -**эффективные приемы игры. Умело, используя ведение мяча [различными способами](https://dynamotickets.ru/rasslabit-napryazhennye-myshcy-shei-razlichnye-sposoby-rasslableniya-myshc.html) и на [различной скорости](https://dynamotickets.ru/skorosti-dvizheniya-na-razlichnyh-velosipedah-v-raznyh-usloviyah-skorost.html) в сочетании с убедительными обманными движениями футболист получает благоприятную возможность для выхода на свободное место или для нанесения удара по воротам. В ходе игры ребята любят использовать и ведение мяча, и обводку. Однако зачастую это делается в ущерб команде. Поэтому в тех случаях, когда партнер занял выгодную позицию, следует направить мяч ему. Ведь своевременная и точная передача **-**тоже грозное оружие. Тем не менее, ведению и обводке необходимо в юном возрасте уделять повышенное внимание.

Упражнения:

1. Игра проводится в виде эстафеты. В ней участвуют одновременно две или три команды. В составе каждой одинаковое число игроков. Команды строятся за общей линией старта в колонны по одному. В 5 шагах от линии старта параллельно ей проводится линия передачи мяча. По сигналу головные игроки команд ведут мяч по прямой, обводя по 5 стоек, которые расставляются через каждые 2 шага, и по прямой ведут мяч назад. От линии передачи они направляют мяч вторым номерам команд, а сами занимают место в конце колонн. Вторые номера действуют так же и т.д. В ходе игры каждый игрок должен сделать по три ведения мяча. Побеждает команда, быстрее других закончившая эстафету.

2. Участвуют два игрока, один из них с мячом. Он ведет мяч по полю на расстояние 3**-**4 шага и делает передачу партнеру, движущемуся в стороне на расстоянии 4**-**5 шагов. Получив мяч, тот выполняет такие же действия и т.д. Задача игроков без мяча **-**быстро открыться вперед, когда партнер собирается сделать передачу. Игрок с мячом должен, контролируя мяч, заметить движение партнера. 3. Упражняется несколько игроков. Они встают в колонну по одному, соблюдая дистанцию в 2**-**3 шага. Таким образом, группа медленно продвигается по полю. Мяч у последнего игрока. Он поочередно обходит всех партнеров сзади, а затем, заняв место впереди колонны, передает мяч идущему, сзади, который действует так же, и т.д. 4. Упражняются двое игроков. На поле обозначается коридор шириной 4 шага. длиной 15 шагов. Один из игроков ведет мяч по коридору, стараясь обвести соперника и пройти с мячом вперед. Второй стремится отнять мяч. Партнеры периодически меняются ролями. 5. На футбольном поле через каждые 3 шага ставятся 5 стоек. Перед занимающимися ставится задача обвести стойки и примерно с 11-метровой отметки нанести удар по воротам. Каждый должен повторить упражнение 5**-**6 раз.

Футболисты, владеющие разнообразными ударами и умеющие наносить неожиданные удары по воротам, значительно повышают атакующий потенциал своей команды. Удары по воротам не должны быть прерогативой только игроков нападения. Этим важнейшим индивидуальным тактическим действием должны владеть все футболисты независимо от занимаемого места в команде.

Упражнения:

1. Изобразите на стенке ворота. Разбейте их на квадраты. В каждом из них поставьте номер. Выполняйте упражнение вместе с партнером. Наносите удары в номер, предварительно указанный партнером. Сделав 5 ударов по цели, поменяйтесь с партнером ролями. Сравните: кто добился лучшего результата.

2. Упражняются несколько партнеров. Цель упражнения - точно нанести удар по воротам после передачи мяча низом. Передачи выполняются партнерами сбоку, сзади, спереди. Каждый выполняет по 10**-**12 ударов.

3. Упражняются два игрока. Один встает с мячом в 25 шагах от ворот. Другой занимает позицию в 18 шагах от ворот. Первый делает партнеру передачу низом. Тот пропускает мяч и наносит удар по уходящему мячу. Партнеры периодически меняются ролями.

4. Встаньте напротив ворот (примерно на 11-метровой отметке). Пусть ваш партнер сбоку подает вам мячи так, чтобы вы ударом с лета могли бы направлять их в ворота. Периодически меняйтесь ролями.

5. Встаньте с мячом в 20 шагах от ворот. Позади вас на расстоянии 5- 6 шагов занимает позицию ваш партнер. Сделайте рывок с мячом к 11-метровой отметке, чтобы нанести удар по воротам с хода. Ваш партнер должен устремиться за вами, чтобы помешать выполнению удара. 6. В упражнении участвуют одновременно три игрока. Двое из них располагаются в 6**-**7 шагах от ворот. Их партнер с линии ворот посылает мячи так, чтобы они опускались им на голову. Один из стоящих перед воротами стремится забить мяч в ворота, а второй оказывает ему противодействие. Мы вам предложили лишь несколько упражнений. На их основе вы можете расширить этот перечень.

**Отбор мяча** - важный тактический прием противодействия соперникам, владеющим мячом. Каждый футболист должен помнить, что сразу же после потери мяча необходимо стремиться к созданию соперникам помех в целях отбора мяча. Безусловно, легче всего овладеть мячом, когда сопернику направлена передача. Отбор также целесообразно начать при приеме мяча соперником или во время ведения. Если о технике отбора мы с вами говорили выше, то теперь рассмотрим отбор с тактической точки зрения.

Упражнения:

1. Поупражняйтесь вместе с товарищем. Займите место в воротах, сооруженных из стоек (их ширина примерно 2 шага). Ваш партнер должен вести мяч прямо на вас, стремясь забить мяч в ворота. Выбрав удобный момент, попробуйте отобрать у него мяч. Периодически меняйтесь ролями.

2. Упражняются двое занимающихся. Один из них наносит удар в стенку с расстояния 6-7 шагов. Его партнер, заняв позицию в 2 шагах сзади и немного сбоку, после отскока от стенки устремляется вперед, чтобы овладеть мячом. Партнеры периодически меняются ролями.

3. Упражняются трое занимающихся. Один из них набрасывает партнеру мяч на голову. В 2 шагах сбоку и сзади от принимающего игрока занимает позицию третий. Его задача - успеть вовремя сделать из-за спины партнера рывок и первым отыграть мяч головой. Партнеры периодически меняются ролями.

4. Упражнение выполняют одновременно три игрока. Двое из них встают в затылок друг другу на расстоянии 4-5 шагов. Навстречу им ведет мяч третий участник. Если он сумеет обвести первого, тому на помощь приходит, стоящий за спиной игрок, сразу же атакуя соперника. Игроки периодически меняются ролями. 5. На поле обозначается круг диаметром 10 шагов. В нем размещаются четыре нападающих, которые передают мяч друг другу. Два водящих стараются отобрать у них мяч и выбить его из круга. Через условленное время водящими назначаются другие игроки и т.д. В течение игры все занимающиеся должны побывать в роли водящих. В итоге побеждает пара, сумевшая [большее число](https://dynamotickets.ru/gde-sati-kazanova-prepodaet-iogu-sati-kazanova-hochu-prinosit-polzu-kak.html) раз выбить мяч из круга.