

ОБУЧЕНИЕ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ МИНИ-ФУТБОЛУ



Занятия футболом способствуют развитию ловкости, быстроты, координации движений, двигательной реакции, ориентации в пространстве. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

Обучение элементам футбола можно начинать в старшей группе детского сада. ребята овладевают техникой действий с мячом при многократном повторении упражнений. Упражнения должны быть разнообразными, интересными, доступными. В начале обучения основное внимание уделяется овладению правильными движениями, а затем сильным и точным ударом, скорости движений.

Упражнения дети должны выполнять как правой, так и левой ногой. Обучение технике проводится постепенно путем усложнения условий выполнения движений. Например, удар по мячу надо проводить в такой последовательности: удар по неподвижному мячу, удар по мячу после его остановки, удар по мячу, движущемуся навстречу, и, наконец, следует переходить к изучению удара при движении самих занимающихся. Начинать обучение ве-

дению мяча лучше всего с ведения по прямой на бегу. Скорость бега при этом постепенно увеличивается. По мере того, как дети овладевают этим действием, можно переходить к обучению ведения по дугам, зигзагами, с обводкой стоек – флажков. Наконец, следующий этап – это обучение ведению мяча при сопротивлении противника. Ведение мяча совершенствуется в игровых упражнениях, эстафетах, подвижных играх и самой игре в футбол.

Дети должны знать, что :

1. мяч надо вести дальше от соперника ногой;
2. при быстром беге удобнее вести мяч внешней частью подъема, а при медленном – любым способом;
3. если навстречу бежит соперник, мяч следует вести внутренней частью подъема.

Упражнения

1. Удары ногой по подвешенному мячу.
2. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трех шагов.
3. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега.
4. Один ребенок катит мяч, другой сбоку ударяет по нему ногой.
5. Бросок мяча в стенку и прием отскочившего мяча под подошву (внутренней стороной стопы).
6. Удар мяча ногой в стенку и его прием.
7. Бросать мяч руками вверх и принимать его на подошву.
8. Один ребенок катит мяч руками, другой останавливает его ногой.
9. Один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает его (тоже ногой).
10. Вести мяч правой и левой ногой по прямой.
11. Вести мяч, толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой.
12. Вести мяч ломаными линиями, толчками одной и поочередно то правой, то левой ногой.
13. Вести мяч вокруг стоек.
14. Вести мяч вокруг стоек и ударять по воротам.
15. Вести мяч меняя темп передвижения.
16. Вести мяч с ускорением и ударять по воротам.
17. Бросать мяч из-за головы двумя руками.
18. Бросать мяч по цели на точность попадания.
19. Один ребенок бросает мяч, другой принимает его.
20. Один ребенок ведет мяч ногой, другой улавливает момент и вступает в борьбу за мяч.
21. Один ребенок стоит в воротах, другой с 4-5 м легко ударяет по мячу, тот ловит и бросает обратно.
22. Вратарь стоит в воротах. 2-3 детей поочередно посылают мячи, вратарь должен ловить все мячи в воздухе или направлять мячи ногой в поле.

Правила игры в футбол

С детьми дошкольного возраста упрощенный вариант игры в футбол (на площадках меньших размеров и с меньшим числом игроков в командах).

Правила игры имеют некоторые особенности. Здесь не применяются одиннадцатиметровые, угловые удары и другие правила большого футбола. Кроме того, воспитатель может оговорить некоторые правила: например, играть с вратарем или без него.

Цель игры: забить как можно больше мячей в ворота соперника, а после потери мяча защищать свои, соблюдая при этом правила игры.

Участники игры. Каждая команда состоит из 5-8 детей и нескольких запасных. Один из игроков – капитан. Игроки команд должны иметь отличительные знаки.

Судейство. Воспитатель следит за выполнением правил игры, принимает решения во всех спорных случаях. Он останавливает игру при нарушениях правил игроками, следит за поведением детей, контролирует время игры.

Время игры – 30 минут, делится на две половины по 15 минут с пятиминутным перерывом. В конце игры проводится малоподвижная игра (продолжительностью 3 -5 минут) с целью приведения организма ребенка в более спокойное состояние.

Результат игры. Мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел линию ворот между стойками под перекладиной и если при этом не были нарушены правила игры. Команда, забившая большее количество мячей, считается победившей. Если не забито ни одного мяча или обе команды забили одинаковое количество мячей, игра считается законченной вничью.

Правила проведения игры. Игроки имеют право вести мяч ногами, передавать его ногами товарищу по игре, забивать мяч в ворота. Задача игроков противоположной команды – не пропускать противника к своим воротам и не давать забить мяч. Все действия с мячом выполняются ногами. Касание мяча головой или туловищем не считаются ошибкой, а руками касаться мяча разрешается только вратарю.

Начало игры. Перед началом игры проводится жеребьевка для выбора стороны или начального удара.

Мяч для начального удара ставится на землю в центре поля, и игра начинается по сигналу воспитателя одним из игроков команды, начинающей игру. Ребенок направляет мяч в сторону противника. Игроки команды соперников должны находиться от мяча на расстоянии не менее 3 м. ребенок, производящий начальный удар, не имеет права вторично касаться мяча раньше других детей.

После забитого мяча игра возобновляется так же, как и в начале игры, игроком команды, в ворота которой был забит мяч.

После установленного перерыва команды меняются сторонами и начальный удар производится с центра поля игроком противоположной команды, т.е. той, которая не начинала игру.

Правила замены. Воспитатель может менять игроков в течение всей игры. Любой из игроков команды может заменить вратаря.

Выход мяча из игры. Мяч, пересекающий боковую линию или линию ворот по земле или по воздуху, считается вышедшим из игры. Мяч считается в положении вне игры и тогда, когда игру останавливает воспитатель. В течение всего остального времени мяч считается в игре даже тогда, когда он отскакивает на поле от стойки или перекладины ворот или дети прекращают игру, предполагая, что произошло нарушение правил и судья остановит игру.

Нарушение правил и наказание за них. Игрокам не разрешается ставить товарищу подножку, ударять противника ногой, толкаться, тянуть за одежду, за руки, нападать на вратаря, стараясь отобрать у него мяч. Нарушением правил игры считается также бег с мячом в руках, попытка ловить его. Если игрок нарушает правила, воспитатель останавливает игру и делает ему замечание. Мяч при этом передается противоположной команде и вводится в игру с того места, где произошло нарушение. Если нарушение совершили одновременно игроки обеих команд, в этом случае и тем и другим назначается штрафной удар (по неподвижному мячу) с места нарушения. За грубые нарушения правил игрок удаляется с поля (с правом его замены) на 1-3 мин.

Надо приучать детей играть дружно, помогать друг другу, сочувствовать при неудаче.

Адашкявичене Э.Й.
Спортивные игры и упражнения в детском саду.
М.: Просвещение, 1992.