

Конспект

учебно-тренировочного занятия по футболу

Тема учебного занятия: «Развитие группового взаимодействия (комбинации в малых группах), скорости принятия решений, техники удара с игры и основ позиционной игры в атаке и обороне. Игровое упражнение 3×3 + 2 вратаря».

Тренер-преподаватель: Виноградов Алексей Сергеевич

Количество обучающихся: 18 человек

Группа: для групп НП, УТГ

Место проведения: спортивный зал МБОУ ДО "БСШ"

Общая характеристика занятия.

Цель: Развитие навыков группового взаимодействия (комбинационной игры), скорости принятия решений в ограниченном пространстве, техники ударов по воротам с игры и основ позиционной игры в атаке и обороне через игровое упражнение 3×3 + 2 вратаря.

Задачи:

Образовательные:

1. Совершенствовать технику приема, передачи и ведения мяча под давлением соперника.
2. Обучить/закрепить принципы группового взаимодействия в атаке (ширина, глубина, поддержка, комбинации «стенка», «скрещивание») и обороне (страховка, компактность, переключение) в формате 3х3.
3. Совершенствовать технику ударов по воротам с различных дистанций и положений после комбинаций.

Развивающие:

1. Развивать скорость принятия тактических решений в условиях ограниченного времени и пространства.
2. Развивать игровое мышление и периферическое зрение.
3. Развивать скоростно-силовые качества и координацию в игровых ситуациях.
4. Развивать игровую выносливость (скоростная и анаэробная).

Воспитательные:

1. Воспитывать командный дух, взаимопонимание и взаимовыручку.
2. Воспитывать игровую дисциплину и уважение к решениям тренера и сопернику.
3. Воспитывать стремление к эффективному коллективному решению игровых задач (создание и реализация голевых моментов).

Форма учебного занятия: Практическое учебно-тренировочное занятие.

Форма организации работы: Групповая, игровая (работа в малых группах).

Инвентарь и оборудование: Футбольные мячи (10-12 шт + запас), фишки/конусы для разметки полей, переносные ворота (4-6 шт, 5х2 м) ИЛИ конусы для обозначения ворот (ширина ~5м), жилеты 2 цветов (для четкого разделения команд), свисток тренера, секундомер, вода.

Время проведения: 90 минут

Пояснительная записка к конспекту.

Занятие ориентировано на футболистов 10-14 лет (ТГ/ГСС). Основной акцент сделан на развитии ключевых навыков для данного возраста: групповое взаимодействие в атаке и обороне, скорость принятия решений, игра в ограниченном пространстве. Упражнение "3×3 + 2 вратаря" выбрано как высокоэффективное, максимально приближенное к игровой реальности, развивающее все аспекты игры (техника, тактика, физика, психология) в условиях постоянного давления и необходимости быстрых решений. Оно позволяет многократно повторять ключевые действия (прием, передача, ведение, обводка, удар, перехват, отбор, страховка) с высокой интенсивностью и мотивацией. Структура занятия включает разминку, подготовительные упражнения на взаимодействие, основное игровое упражнение и заминку. Интенсивность высокая, соответствуют возрастной группе и требованиям программы. Важен акцент на качество выполнения технико-тактических действий, командную игру и позитивное подкрепление.

Структура учебного занятия:

- 1. Подготовительная часть (25 минут):** Оргмомент + ТБ (5 мин). Игровая разминка с мячом (эстафеты, «квадрат» 4x1) (10 мин). Специализированная ОРУ + динамическая растяжка (10 мин).
- 2. Основная часть (50 минут):**
Технико-тактическая подготовка: Комбинации в тройках с финишным ударом (15 мин).
Ключевое игровое упр.: 3×3 + 2 Вратаря (35 мин: 3-4 серии по 5-6 мин + активный отдых 1-1.5 мин между сериями).
- 3. Заключительная часть (15 минут):** Восстановление: Спокойная ходьба + дыхание (3 мин). Статический стретчинг (7 мин). Подведение итогов (5 мин).

Ход учебно-тренировочного занятия:

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Методические приемы обучения, воспитания, организация
Подготовительная часть (25 мин.)			
1. Организовать группу, настроить на работу.	Построение. Приветствие. Проверка присутствующих. Сообщение темы занятия: "Сегодня фокус на быструю игру в тройках, создание моментов и результативные удары в упражнении 3 на 3 с двумя вратарями!". Инструктаж по ТБ (контроль тела, уважение к сопернику, слушать свисток).	5 мин	Кратко, четко, мотивирующе. Подчеркнуть важность командной работы и скорости мышления. Указать на интенсивность занятия.
2. Разогреть организм, подготовить мышцы и ЦНС.	Игровая разминка с мячом: - Эстафеты с ведением мяча (змейка, обводка конусов) + передача следующему. - "Квадрат" 4x1 (4 игрока по периметру ~10x10м, 1 в центре; задача - удержать мяч от перехвата центральным). Акцент на 1-2 касания, движение без мяча.	10 мин	Средний темп, постоянное движение. Следить за качеством передач и приемом мяча. В "квадрате" требовать открываться для приема, играть быстро. Поощрять активность защитника. Использовать несколько квадратов
3. Подготовить суставо-связочный аппарат.	Специализированная ОРУ + динамическая растяжка (в движении): - Бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени.	10 мин	Выполнять по площадке. Акцент на амплитуде, контроле тела, постепенном увеличении интенсивности. Связывать движения с футбольными действиями ("махи как при ударе", "вращения для разминки плеч"). Контролировать технику.

	- Выпады с поворотом корпуса. - "Книжка" (прыжок - ноги вместе/врозь + хлопок). - Махи ногами вперед/назад/в стороны. - Вращения руками с имитацией ударов. - Бег спиной вперед, приставные шаги.		
Основная часть (50 мин.)			
1. Активировать навыки взаимодействия в тройках.	Упражнение "Комбинация - Удар": - Игроки разбиты на тройки. - На поле ~25x15м установлены ворота. - Комбинация: Старт игрока А с мячом -> Пас на игрока В -> "Стенка" (В - А) -> А делает диагональный пас на выход игроку С -> Удар С по воротам. - Ротация: А->В->С->А. Вариации комбинаций (скрещивание, смена фланга).	15 мин	Орг.: 2-3 поля с воротами и вратарями. По 2-3 тройки на поле (одна играет, другие ждут). Мет.: - Требовать быстрое и точное выполнение комбинации. - Акцент на своевременный выход игрока С под удар. - Контроль мяча при приеме, качество передачи "в ноги" и "на выход". - Техника и решительность при ударе по воротам. - Постоянная ротация позиций в тройке. Поощрять вариативность и скорость. Исправлять грубые тактические ошибки (неправильные траектории, отсутствие поддержки).
2. Отработать групповое взаимодействие, скорость принятия решений, атаку и	Ключевое упражнение: "3×3 + 2 Вратаря"	35 мин (3-4 серии по 5-6 мин)	Орг.: Разметить 1-2 поля (в зависимости от кол-ва игроков). Четко обозначить зоны ожидания для троек. Назначить вратарей (если их мало, полевые игроки играют в воротах

оборону в условиях игры.	Организация (Согласно плану РФС-DFB): - Поле: 30-35м x 15-20м. - Расстановка: 1-2-1 (1 защитник, 2 полузащитника/нападающих, 1 нападающий). - Ворота: Двое ворот на противоположных линиях (5x2м). - Состав: 3 полевых игрока + 1 вратарь против 3 полевых + 1 вратарь. Два вратаря на поле одновременно (каждый защищает свои ворота). - Ротация: Использовать потоковый метод: На одном поле играют 3 "тройки" (9 полевых игроков + 2 вратаря). После окончания игры (гол/аут/45 сек) одна тройка (3 игрока) уходит на отдых, ее место занимает следующая тройка, ожидавшая за пределами поля. Вратари меняются по решению тренера (через серию/при усталости). Проведение: 1. Игра 3x3 на поле с двумя воротами и вратарями. 2. Задача: Забить мяч в ворота	игрового времени для каждой тройки, с учетом ротации)	поочередно). Обязательно использовать секундомер для контроля 45 секунд! Задачи: - Атака: Быстрое начало атаки от вратаря, использование ширины и глубины поля, комбинации (стенка, скрещивание), создание численного преимущества у ворот, решительный и точный удар. - Оборона: Быстрое перестроение при потере мяча, компактность, страховка, перекрытие путей к воротам, перехват, активный прессинг. - Вратари: Быстрый ввод мяча в игру, организация атаки, четкая игра на выходе, командные указания. Методические указания: - Главный акцент: Скорость игры (мышления и действий) и групповое взаимодействие (поиск партнера, поддержка, комбинации). - Требовать быстрый старт атаки от вратаря после сбора мяча. - Поощрять игру в одно-два касания, вертикальные передачи, смелые диагонали. - Следить за расстановкой 1-2-1 и ее соблюдением в обороне и при атаке. - Жестко контролировать время атаки (45 сек!). Свистком останавливать затянувшиеся эпизоды – это стимулирует активность.
---------------------------------	---	--	---

	соперника. 3. Старт атаки: Вратарь, в чьи ворота забили/от кого ушел мяч, вводит мяч в игру (рукой/ногами). 4. Время одной игры (подхода): До забитого гола, выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЕЕ 45 СЕКУНД! 5. После окончания игры (свисток тренера) - быстрая ротация: Одна тройка уходит отдыхать (восстановление ~2-3 мин), на поле входит новая тройка. Вратарь может смениться. 6. Отдыхающая тройка выполняет легкие восстановительные упражнения (ходьба, растяжка) или получает указания тренера.		- Обеспечить четкую и быструю ротацию троек для поддержания высокой интенсивности и предоставления отдыха. - Во время активного отдыха между выходами давать короткие установки тренера (1-2 фразы на всю тройку), поить. - Подчеркивать важность работы вратарей в организации атаки. - Поощрять коллективные голевые моменты и эффективную оборону. - Контролировать игровую дисциплину и уважение к сопернику.
Заключительная часть (15 мин.)			
1. Снизить ЧСС, успокоить организм.	Спокойная ходьба по полю. Глубокое диафрагмальное дыхание («вдох носом - выдох ртом»).	3 мин	Медленный темп. Концентрация на дыхании и расслаблении.
2. Восстановить мышцы, повысить эластичность.	Статический стретчинг (сидя/стоя): - Растяжка передней поверхности бедра (стоя, пятка к ягодице).	7 мин	Без рывков! Удерживать положение минимум 20-30 секунд на каждую группу мышц. Ощущение легкого натяжения. Контролировать правильность позы.

	- Растяжка задней поверхности бедра (сидя, ноги вместе, наклон вперед). - Растяжка приводящих мышц ("бабочка"). - Растяжка икроножной (упор в стену). - Растяжка мышц груди/плеч (за спиной).		
3. Подвести итоги, закрепить положительные моменты.	Построение. Краткий позитивный анализ: - Похвалить общую активность и старание. - Отметить улучшения в скорости игры и командном взаимодействии (напр., "Молодцы, стали чаще играть комбинациями!", "Хорошо работали над созданием моментов в тройках!", "Вижу прогресс в быстром перестроении в обороне!"). - Напомнить ключевой акцент ("Скорость решений и командная игра - наш главный инструмент!"). - Попрощаться.	5 мин	Делать акцент на коллективных успехах. Индивидуальные замечания давать конструктивно, если очень значимые. Создать мотивацию для следующей тренировки.

Список литературы

1. Инновационная Типовая программа спортивной подготовки футболистов 10 – 14 лет / Подготовлена при участии Российского Футбольного Союза (РФС), Немецкого Футбольного Союза (DFB), adidas Group, Министерства спорта РФ.
2. Многолетняя подготовка юных футболистов. Путь к успеху: учеб. -метод. пособие / В. В. Николаенко, В. Н. Шамардин. — К.: Саммит-книга, 2015. — 360 с. : ил.
3. Пономарев Д.А., Черноусов Ю.А. Футбол. Курс лекций [Текст]: учебно-методическое пособие (для самостоятельной работы студентов при дистанционном обучении 3 семестр). – Воронеж, 2022. – 39 с.

Тренер – преподаватель

Виноградов А.С