ТЕМА: ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ФУТБОЛИСТОВ 15-17 ЛЕТ АТАКУЮЩИМ ДЕЙСТВИЯМ НА 1/3 ПОЛЯ СОПЕРНИКА.

ПРОЕКТ ПОДГОТОВИЛ: Кулишкин Н.Г.

г. Санкт-Петербург 2020 г.

Актуальность исследования

- Актуальность данного исследования заключается в повышении уровня атакующих действий футболистов 15-17 лет на 1/3 поля соперника с помощью методического построения тренировочных занятий.

Объект исследования

Методика проведения специальных упражнений для отработки действий в атаке на 1/3 поля соперника футболистами в возрасте 15-17 лет.

Предмет исследования

Начало, развитие и завершение атакующих действий на 1/3 поля соперника

Цель исследования:

Разработка и обоснование методики построения тренировочных занятий, как средства обучения атакующим действиям на 1/3 поля соперника футболистов

в возрасте 15-17 лет.

Задачи исследования

1. Выявить особенности развития физической, тактической, технической подготовленности футболистов

2. Разработка комплекса игровых ситуаций в атаке на 1/3 поля соперника

3. Эксперементально проверить влияние разработанного комплекса упражнений на уровень развития атакующих способностей футболистов 16-17 лет

Организация исследования

Исследование проводилось во время учебно-тренировочных занятий , с целью определения возможностей атакующих действий футболистов 15-17 лет и применяемых методов развития качества игры в атаке.

Наблюдение проводилось на базе СШОР «ЛИДЕР»

Упражнения для обучения атакующим действиям на 1/3 поля соперника были разделены на группы:

1. Стандартные положения

- угловой удар

- вбрасывание мяча из-за боковой линии

- отработка штрафного и свободного удара по центру

- отработка штрафного и свободного удара с фланга

– 11-метровый удар

Упражнения, направленные на развитие атакующих способностей футболистов 15-17 лет.

Игровое упражнение 5х4+Вратарь

Размер поля 35х40 м.

- на лицевой линии атакующей команды трое малых ворот

- схема атакующих 2-3

- схема обороняющихся 1-4

- атакующая команда все время начинает атаки от своей лицевой линии, с целью забить гол в ворота соперника

- обороняющаяся команда прессингует

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6х5+вратарь

Размер поля 40-45х35-40 м

- на лицевой линии атакующей команды трое малых ворот, шириной 3 м

- схема атакующих 3-3

- схема обороняющихся 1-4-1

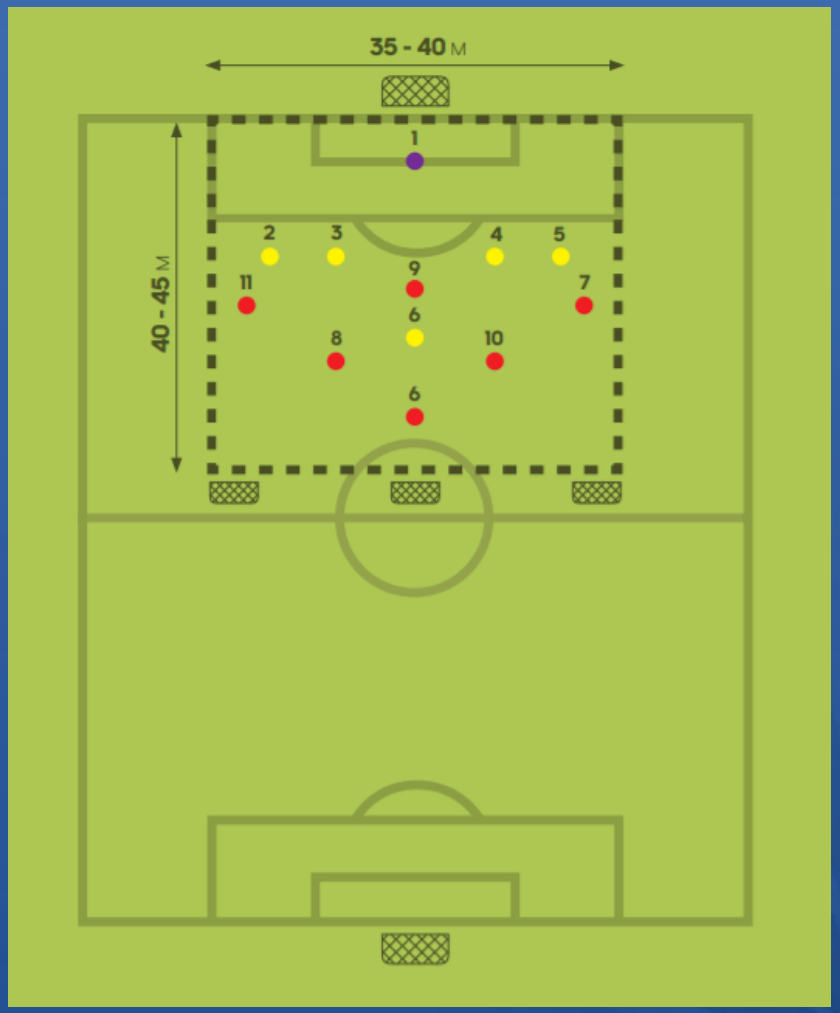
- атакующая команда все время начинает атаки от своей лицевой линии, с целью забить гол в ворота соперника

- обороняющаяся команда прессингует

Начало, развитие и завершение атак по центру

Упражнение 5х4+вратарь

Упражнение 6х5+вратарь



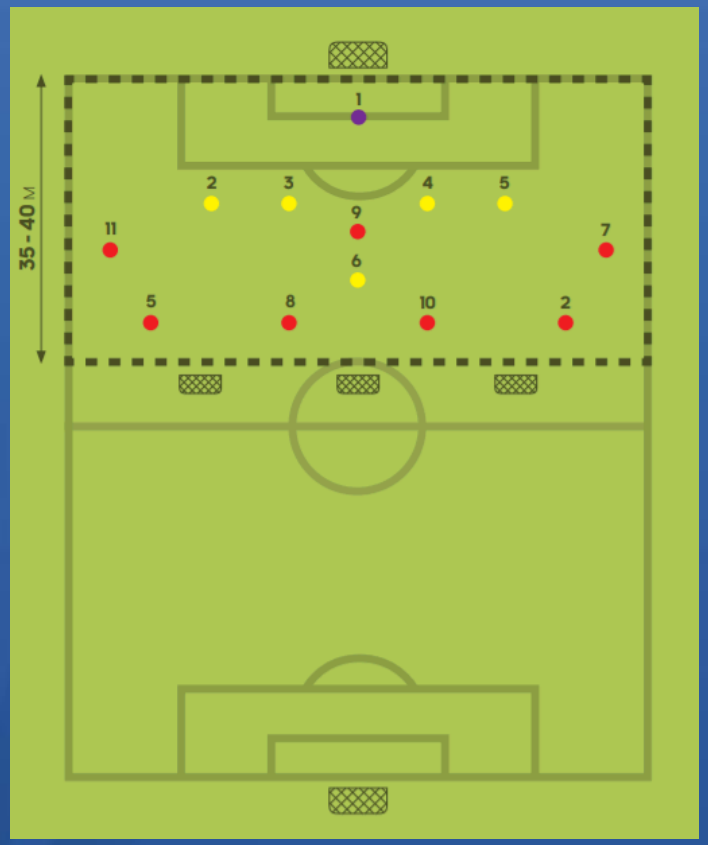
НАЧАЛО,РАЗВИТИЕ И ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК ПО ФЛАНГУ В ЗОНЕ АТАКИ

Игровое упражнение 7х5+вратарь

- Размер поля в длину 35-40 м, используя всю ширину поля.
- На лицевой линии атакующей команды 3 малых ворот шириной 2 м
- схема атакующих 2-2-3
- схема обороняющихся 1-4-1
- атакующая команда начинает атаки от своей

Начало, развитие и завершение атак по флангу

Упражнение 7х5+вратарь



6х5+вратарь с тремя продольными зонами

ВЫВОДЫ

- При построении тренировочных занятий необходимо учитывать техническую, физическую и тактическую подготовки
- Для обучения атакующим действиям на 1/3 поля соперника важно использовать различные формы построения атаки (атака по центру, атака по флангу, смена направления атаки)
- В тренировочных занятиях необходимо акцентировать внимание на быстроту и точность выполнения групповых тактических взаимодействий в атаке