

## **Конспект учебно-тренировочного занятия по футболу**

*Автор:* тренер-преподаватель МАУ ДО г. Рязани «СШ «Золотые купола»  
**Гришин Андрей Николаевич**

*Группа:* учебно-тренировочная 5 года обучения

*Возраст:* 16-17 лет

*Микроцикл:* предсоревновательный, направлен на развитие основных физических качеств и формирование командных взаимодействий.

*Основные задачи учебно-тренировочного занятия (УТЗ):*

1) Развитие скоростно-силовых способностей.

2) Совершенствование групповых технико-тактических взаимодействий в нападении при фланговых атаках.

### **Пояснительная записка**

Содержание учебно-тренировочного занятия разработано согласно принципам спортивной тренировки, для подготовки обучающихся к соревнованиям по футболу. На занятия использовались упражнения для развития скоростно-силовых способностей, а также технико-тактические элементы для совершенствования взаимодействия в нападении и фланговых атаках. В ходе занятия обучающиеся учились правильно располагаться и перемещаться по полю, открываться, взаимодействовать с партнером и бить по воротам, а также максимально быстро отбирать мяч.

Футболисты занимались в группах, по мере совершенствования интенсивность упражнений увеличивалась.

Актуальность данного занятия заключается в получении навыков, помогающих принимать быстро и правильно решения на поле, которые помогут в дальнейшем добиваться побед.

### *Литература:*

1. Губа В.П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: Учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Лексаков. М.: Советский спорт, 2012. 176 с.
2. Качани Л. Тренировка футболистов / Л. Качани, Л. Горский. Братислава: Шпорт, 1984. 288 с.
3. Романенко А.Н. Тренировка футболиста / А.Н. Романенко, О.Н. Джус, И.Е. Догадин. Киев: Здоровье, 1984. 261 с.

## КОНСПЕКТ

*Количество занимающихся:* 20 человек (18+2 вратаря), 2007 г.р.

*Задачи:* 1) Развитие скоростно-силовых способностей.

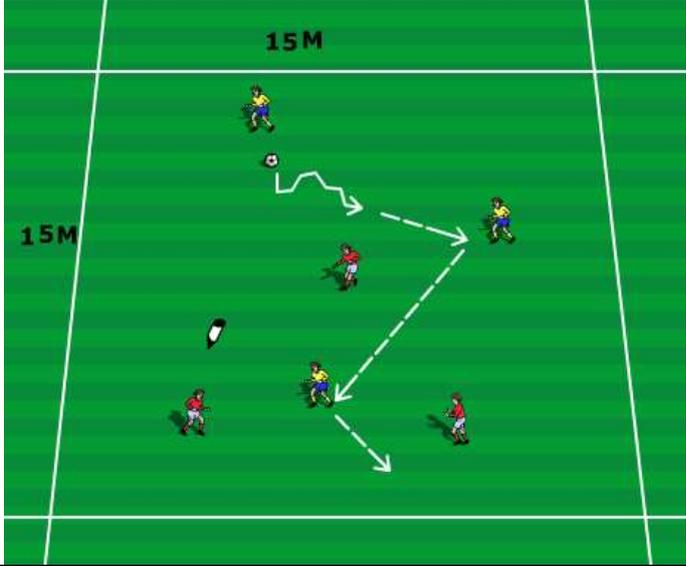
2) Совершенствование групповых технико-тактических

взаимодействий в нападении при фланговых атаках.

*Дата проведения:* 29 мая 2024г.

*Проводящий:* Гришин А.Н.

*Материально-техническое обеспечение:* мячи – по количеству игроков, секундомер, свисток, конусы.

СОДЕРЖАНИЕ	Методические указания	Дозировка	
		Время	Кол-во повторений
<b>Подготовительная часть (разминка) 20 мин</b>			
1) Построение, объяснение задач тренировки.	Забивать головой. С мячом не бегать.	2 мин	2 повторения по 6 мин
2) Игра «ручной мяч с заданиями. (команда, которая пропускает гол). Гол после подачи с фланга за 2 гола		12 мин	
3) Общеразвивающие упражнения в движении		5 мин	
Отдых и переход к следующему упражнению		1 мин	
<b>Основная часть 58 мин</b>			
1) Квадрат 3х3 Взятие линии.			
	1) Внимание на взаимодействия с партнёром (игра в стенку).	10 мин	9 повторений по 30 с (пауза 30с).
	2) Своевременное открывание.		
Отдых и переход к следующему упражнению		1 мин	

2) Взятие ворот 3x2			
	<p>1) Внимание на взаимодействия с партнёром.  2) Своевременное открывание.  3) У каждого игрока своя зона ответственности.</p>	15 мин	10 повторений
3) Квадрат 3x4 с последующей передачей во фланг и взятием ворот. 2 группы по 7 футболистов + 2 подающих + два вратаря.			
	<p>Максимально быстрый отбор мяча, своевременное открывание в свои зоны.</p>	15 мин	12 повторений каждая группа
4) Игра в футбол 9x9. Гол после подачи с фланга за два гола.			
	<p>Внимание на взаимодействие группы атаки. Акцент на фланговые атаки.</p>	20 мин	2 тайма по 10 мин



<p><b>Заключительная часть (заминка) 12 мин</b></p>			
<p><i>1) Упражнения на гибкость</i>          Садимся на поле вытягиваем ноги прямо перед собой.          Вытягиваем руки вперед, сгибаясь в талии, сохраняя колени прямыми (с мягким изгибом). Задерживаемся.          Стоим прямо ноги вместе, ладонями тянемся вниз.          Выполняем отводящие и приводящие движения согнутыми в коленях ногами.          Выполняем круговые движения голеностопом с опорой на поле. Выполняем плавные круговые движения руками.</p>	<p>Внимание на ноги и руки (прямые) при выполнении упражнений</p>	<p>10 мин</p>	
<p><i>2) Подведение итогов</i></p>		<p>2 мин</p>	
		<p><b>Всего 90 мин</b></p>	