ПЛАН-КОНСПЕКТ

педагога дополнительного образования

Боровских Игоря Владимировича

Объединение: «Футбол»

Программа: «Футбол»

Группа: 02-44

Дата проведения: 11.12.2023

Время проведения: 15.00

Тема: Тактика игры в футбол. Тактика защиты

**Цель занятия**:

1. Разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам.

***Задачи:***

1. Овладение основными тактическими приемами футбола и

совершенствование в тактических действиях.

Ход занятия:

1.**Подготовительная часть -5 мин.**

1. Соблюдение правил ТБ во время занятий мини-футболом.

 **Разминка.**

(Подготовить организм к дальнейшей работе, обратить внимание на осанку)

Важно уметь не только нагрузить мышцы, но и вовремя разгрузить их. Перед началом любой тренировки все суставы и основные группы мышц должны быть размяты, растянуты и готовы к нагрузкам.

1. Из различных исходных положений (ноги вместе, врозь, стоя на коленях и т.п.) максимальные наклоны назад;

2. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удар головой по мячу;

3. Во время медленного бега прыжки вверх с поворотом на 90-180°;

4. Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед

грудью, соединены за спиной и т. п.) отводите прямые руки назад

пружинящими и рывковыми движениями;

5. В положении сидя (ноги вместе, врозь) наклоны вперед, доставая или

захватывая носки ног. 6. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 сек;

7. Бег с резкими остановками;

8. Бег спиной вперед, приставными шагами на скорость;

9. Быстрый бег с выпрыгиванием вверх и имитацией ударов головой по мячу.

3.**Основная часть.**

Тактики игры в футбол Тактика футбола представляет собой основу игровых действий футболистов на поле. При прочих равных, именно она предопределяет победителя матча. Лишь гибкая тактика в футболе - реальный ключ к победе. Любая команда для достижения победы в соревновании имеет в своем арсенале несколько рабочих тактических схем. Футбольный поединок - это постоянный переход от атаки к обороне. Эти тактики в футболе имеют крепкие связи для быстрого взаимодействия во время игры. Тактика — это система организации действий игроков на поле, конечная цель которой - победа в матче. Самая лучшая тактика в футболе характеризуется эффективностью нейтрализации действий соперника при возможности успешной реализации тактических концепций в нападении и защите для достижения итоговой победы.

**Тактика защиты:**

Тактика игры в обороне в футболе - организация командных действий для нейтрализации соперника в атаке. Тактика обороны футбол общекомандного типа делится на такие методы, как:

-Персональный;

-Зонный;

-Комбинированный.

Для борьбы с атакующими действиями противника используют эти три метода разом, что обогащает защитную тактику команды и дает возможность маневрировать состав защитной линии. Тактика учитывает индивидуальные способности игроков линии обороны, что помогает найти пути совершенствования защитных построений команды.

Оборонительная тактика в футболе зависит от действий атакующей команды. Построение защитной тактики базируется на особенностях тактических действий команды противника при нападении. Защитная тактика в футболе - путь к успеху, так как влияет на уровень активности и успешности команды при переходе в атаку. Тактика вратаря в футболе - неотъемлемая часть защиты, которая многом предопределяет общую тактику обороны. Вратарь может руководить защитниками, начинать атаку, определять игровые позиции защитников при стандартных положениях. По аналогии с атакой, защитная тактика в футболе делится на такие методы, как:

-Индивидуальный;

-Групповой;

-Командный.

Индивидуальный метод защиты

Затрудняют действия защитников постоянное стремление нападающих команды соперника уйти из-под опеки, для создания большего пространства. Активное движение нападающих направляются на дестабилизацию и разрушение оборонительных построений.

Успешность оборонительных действий зависит от согласованности защитников и их умения страховать друг друга. Определяющим фактором бывают и индивидуальные умения защитников действовать без мяча, выбирать правильную позицию на поле и сдерживать действия атакующего игрока. В основе успешности оборонительных действий лежит правильное позиционное расположение защитников.

<https://ya.ru/video/preview/9504918446313065447>

Групповой метод защиты

Защитники помогают своим партнерам при их борьбе с игроком, который владеет мячом. Верный выбор позиции способствует высокому уровню взаимодействия между игроками обороны.

Основной тип взаимопомощи футболистов на поле - метод страховки. Он предполагает определенный выбор позиции защитником, который позволит ему в некоторых ситуациях исправить действия его партнера по команде. Основные методы взаимодействия пары защитников: взаимная подстраховка; борьба с комбинациями атакующих игроков; метод скрещивания. К специальным противодействиям группы игроков обороны относятся: построение при стандартных положениях «стенки»; искусственное создание офсайда.

<https://ya.ru/video/preview/15562840921951779557>

Командный метод защиты

Совместные командные действия в обороне против игроков атаки соперника лежат в основе командного метода защиты. Он позволяет разрушать атаку противника при мгновенном переходе в контратаку. В тактическом плане этот метод заключается в быстром перегруппировании игроков в опасную зону с надежной подстраховкой игроками линии защиты.

Оборонительные действия вне зависимости от тактической модели игры направляются на защиту собственных ворот как при постепенных, так и при быстрых атаках команды противника.

https://ya.ru/video/preview/2963898459444276967

**Заключительная часть.**

Упражнения на восстановление дыхания:

-  лёгкий бег по помещению;

-  ходьба с упражнениями на восстановление дыхания;

- сидя на наклоны поочередно к правой, левой ноге.

**5. Домашнее задание:**

Набивание теннисного мяча:

<https://www.youtube.com/watch?v=PUDDS92DVrk>

Обратная связь в WhatsApp

(т. 89005962306), выслать фото с выполнением упражнений.