

Futbolo treniravimo metodikos taikymas mokykloje

Valdas Dambrauskas

Pakruojis

2013.10.14.



Šiuolaikinis vaikas Lietuvoje (sporto ir futbolo kontekstas)

- Prarastas gatvės futbolas ir žaidimo laikas;
 - Prarastos individualybės, fantazija, kūryba, nestandartinė technika;
 - Prarastos vaikų fizinės savybės, nes jie nejuda tiek kiek anksčiau;
 - Sumažėjęs žaidėjų pasirinkimas;
 - Sumažėjęs susidomėjimas futbolu ir sportu aplamai;
 - Užsienyje problemos lygiai tokios pat ir net didesnės...
-

Ką daryti?

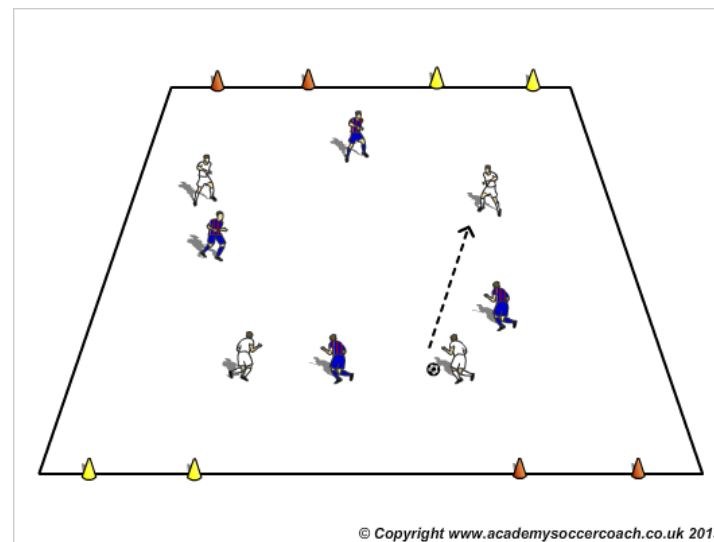
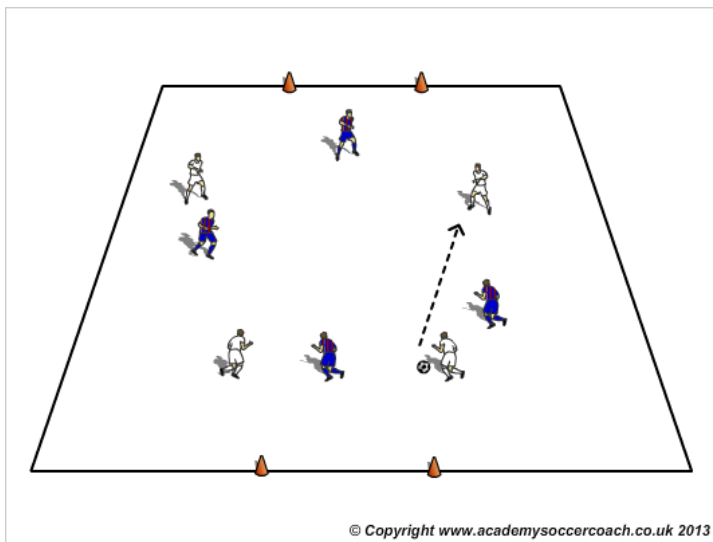
- Sugrįžimas į gatvės futbolą...
 - Supaprastintos taisyklės
 - Supaprastinti futbolo žaidimai
 - Stadionas gali būti, bet kur...
 - Minimalūs resursai
 - Du žaidėjai – jau rungtynės: 1v1; 2v2; 3v3; 4v4; 5v5;
 - Žaidimo džiaugsmas be instrukcijų
 - Futbolo genialumas ir populiarumas jo paprastume
 - Šiuolaikinė vaikų ir jaunimo futbolo metodika yra orientuota į gatvės futbolą

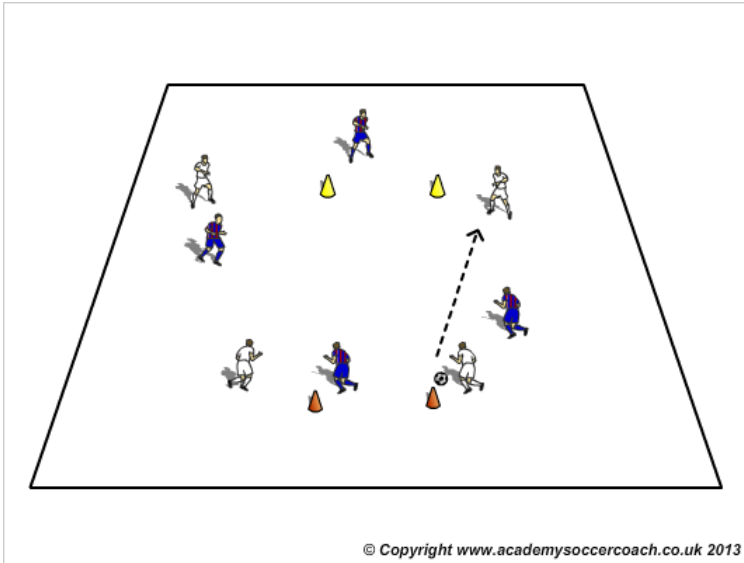
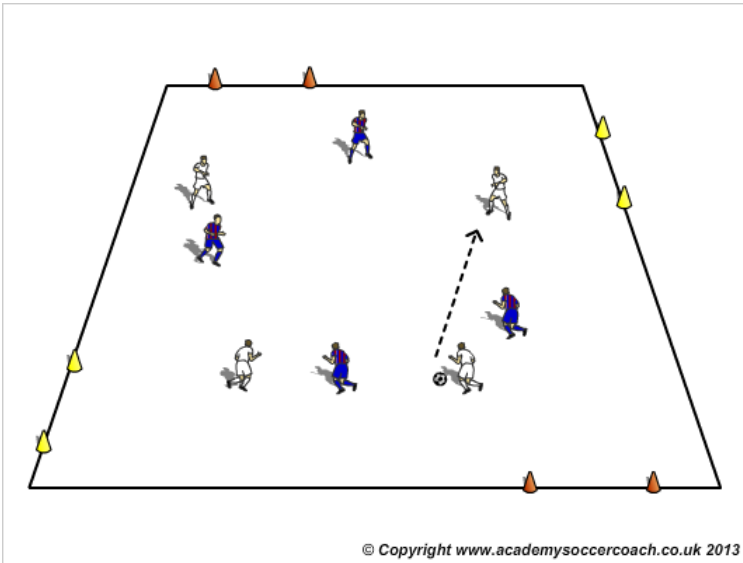
Futbolas yra labai paprastas žaidimas komplikuojamas tų, kurie jį geriau išmano...

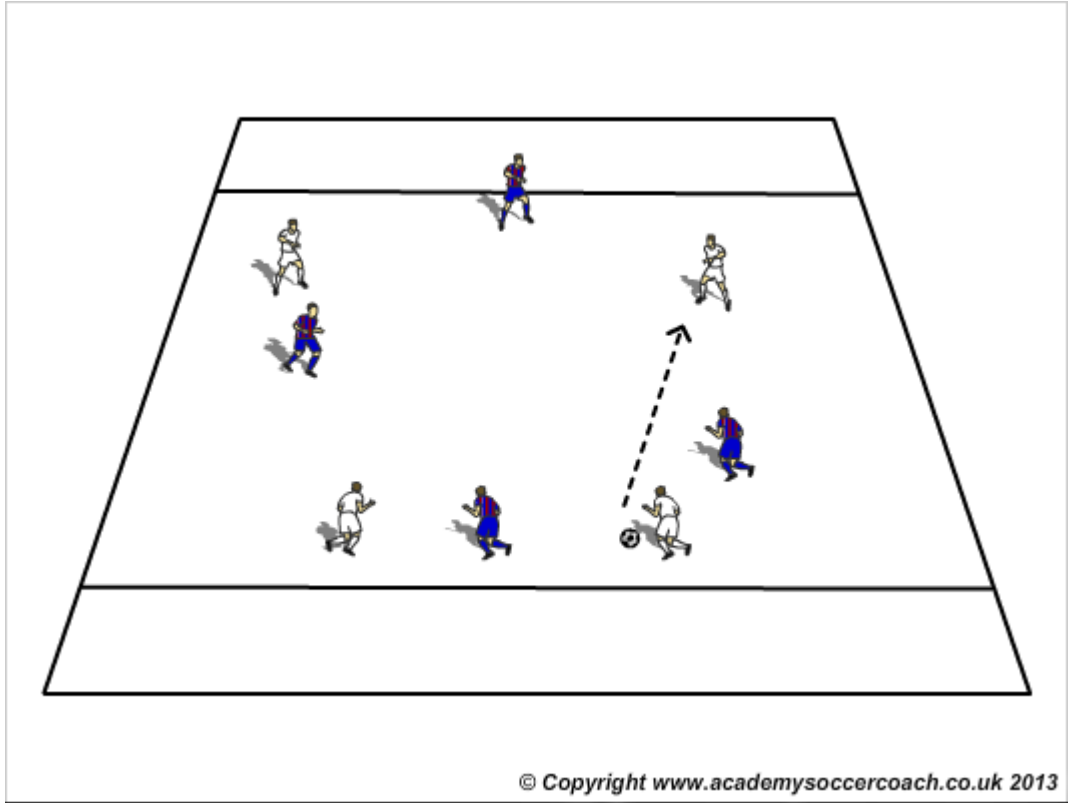


Kaip sugražinti judėjimo džiaugsmą?

- Žaidimas, žaidimas, žaidimas...
- Taisyklės kuria mokytojas-treneris, vaikai-žaidėjai
- Žaidimų pavyzdžiai
- Mokymas žaidimų kontekste
- Motyvacija – tikslas kiekviename pratimas-žaidime
- Organizuotas chaosas
- Mokymas vyksta žaidimo kontekste, nesakant ką ir kaip daryti, bet duodant tam tikras užduotis, o vaikams ieškant ir randant būdus kaip jas atlikti



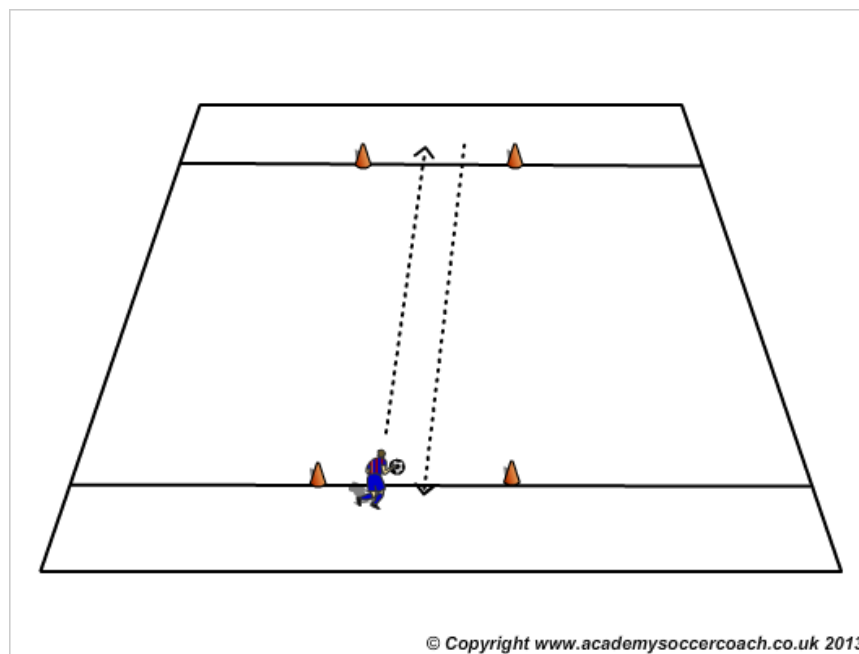




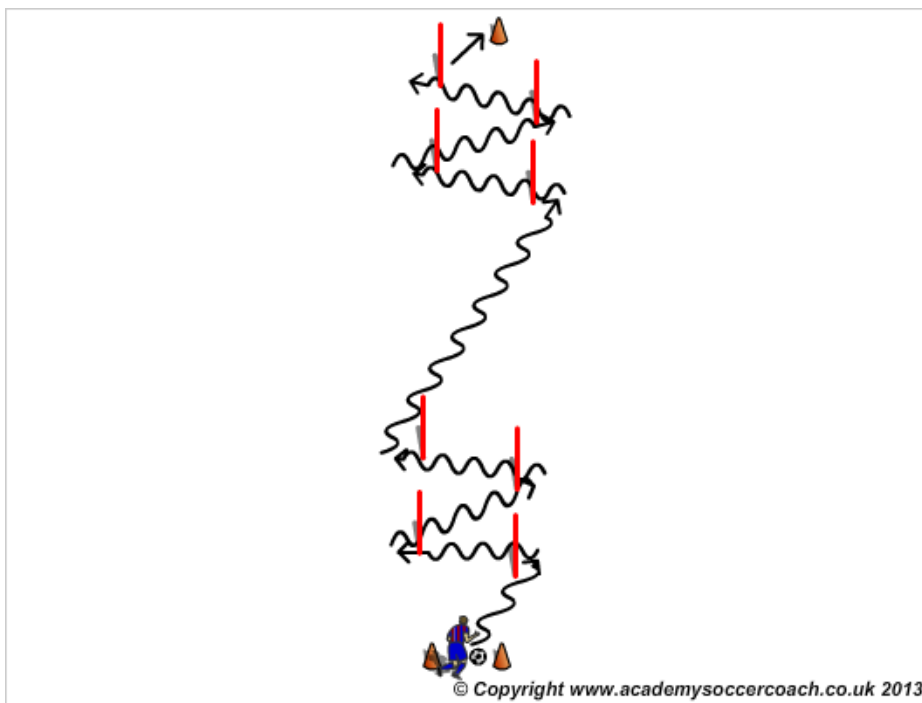
Kaip mes patikrinsime ką išmokome?

- Žinojimas ką norime patikrinti: svarbiausi futbolo elementai:
 - Bėgimas su kamuoliu
 - Driblingavimas
 - Trumpas perdavimas
 - Smūgiavimas
 - Kamuolio kontrolė
 - Ilgas perdavimas
-

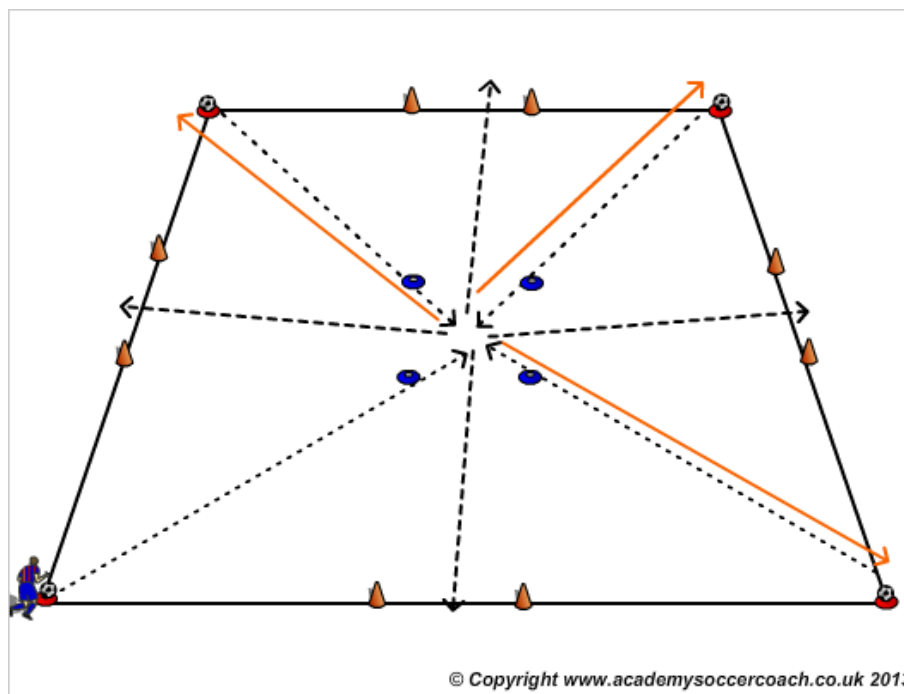
- Bėgimas su kamuoliu: kas jį sudaro? Kaip jį patikrinti?
- Elementarus bėgimo testas: 20, 30, 40, 50 metrų... bėgant su futbolo kamuoliu
- Atstumas priklauso nuo žaidėjo amžiaus: 16m-50m; 14m-46m; 12m-42m; 10m-38m; 8m-32m;



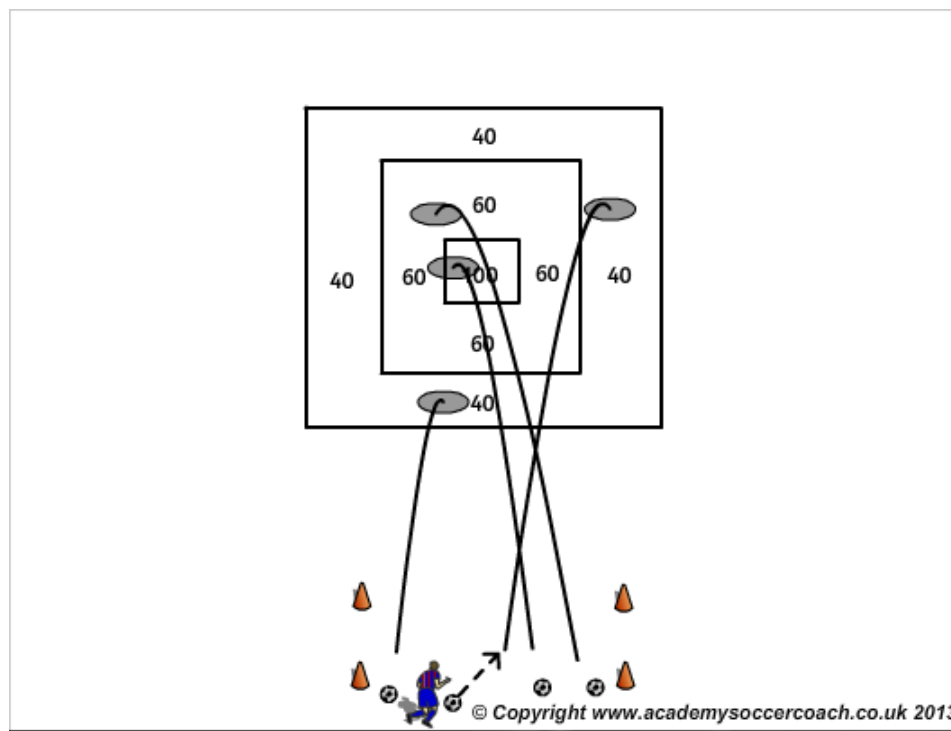
- Driblingavimas: kas tai?
- Įššūkis atliekamas 30s. Už kiekvieną teisingai apvartą kliūtį duodama 20 taškų;
- Atstumai tarp kliūčių: 2 metrai vertikaliai ir horizontaliai.
- Atstumas tarp dviejų ruožų priklauso nuo žaidėjų amžiaus:
 - 6-8m-10 metrų;
 - 9-11m – 15 metrų;
 - 12-13m – 20 metrų;
 - 14-15m -25 metrai;
 - 16+m – 30 metrų;



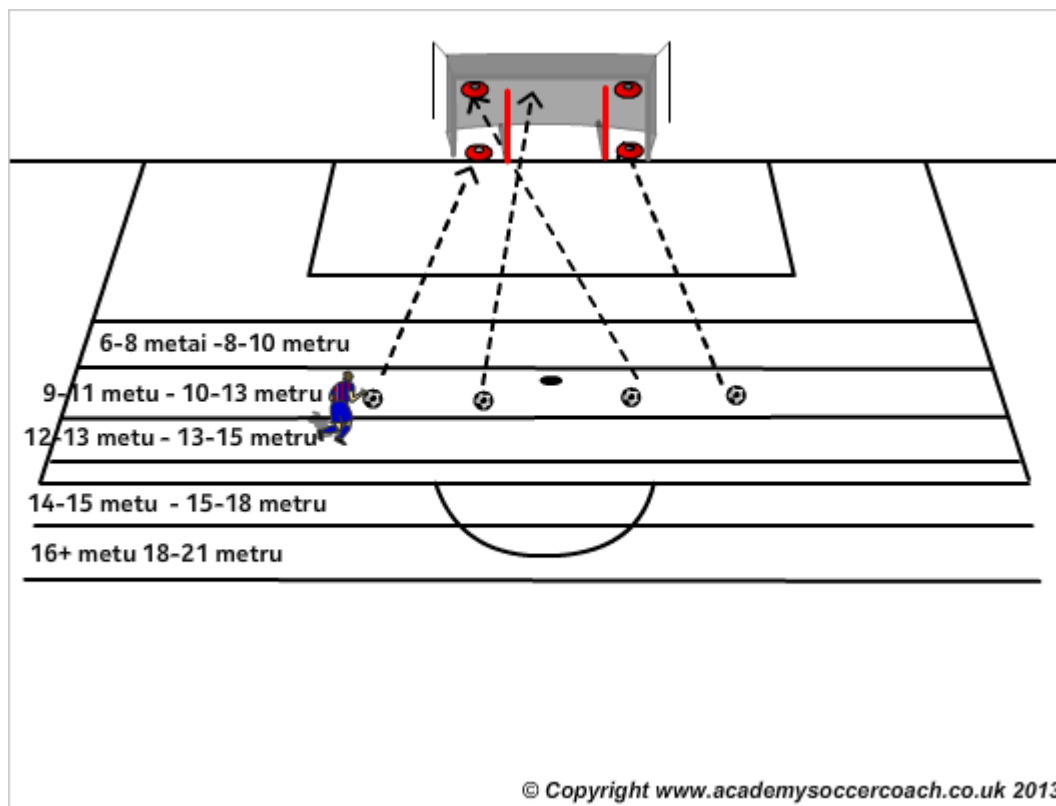
- Trumpas perdavimas: kas tai?
- Iššūkis atliekamas 30 sekundžių
- Taškai skiriami už kiekvieną pelnytą įvartį
- Papildomi taškai: jei pelnyti 4 įvarčiai ir sugaišta mažiau nei 30s, 10 papildomų taškų už kiekvieną sutaupytą sekundę;
- Vidurinio kvadrato skersmuo 3m;
- Priklausomai nuo amžiaus išorinio kvadrato skersmuo: 6-8 metai – 10 metrų; 9-11 metų – 15 metrų; 12-13 metų – 18 metrų; 14-15 metų – 23 metrai; 16+ metų – 27 metrai;



- Ilgas perdavimas: kas tai?
- Įššūkiui skiriama 30s, per jas pasuojami 4 kamuoliai;
- Kvadrato skersmuo: vidinis-3m, vidurinis-6m, išorinis-9m;
- Atstumai pagal amžių: 6-8 metai – 15m; 9-11 metų – 20m; 12-13 metų – 25m; 14-15 metų – 30m; 16+ metų – 35m iki kvadrato vidurio;



- Smūgiavimas
- Iščūkiui skiriama 30s
- Atstumai kaip parodyta diagramoje



Ačiū už dėmesį!!!

Aš girdžiu, aš žinau.

Aš matau, aš atsimenu.

Aš darau, aš suprantu.

Konfucijus 551-479 m.pr.Kr.

valdamas2002@yahoo.co.uk
