

**ИНДИВИДУАЛНИ ТАКТИЧЕСКИ
ДЕЙСТВИЯ В АТАКА, КАТО
ФАКТОР ЗА ПОСТИГАНЕ НА
ПОЛОЖИТЕЛЕН РЕЗУЛТАТ.
СЪВРЕМЕННИ ТЕНДЕНЦИИ**

Изготвил: ФлексиПро



Характерни особености на мъжкия футбол



1. Хетерогенна възрастова структура и голяма разлика в житейските фази.

2. Ясна отборна йерархия.

3. Наваксване на дефицитите във физическата подготовка.

4. Играчи със склоност към получаване на контузии вследствие на напреднала футболна възраст и историята на травмите.

Методология, методика и организация на изследването

Цел на изследването

Да бъде проведено практическо изследване, което да илюстрира формирането и развитието на характеристиките на съвременните играчи в атака.

Обект на изследването

Две групи футболисти 11–13г. от по 7 играча.

Предмет на анализа

Физическите характеристики на атакуващи играчи.

Контингент

Педагогическият експеримент е проведен с 14 момчета от различни отбори младша възраст, играещи – нападатели.

Задачи

1

Литературен обзор по темата с цел обобщение на характеристиките на тези играчи, нужните умения и възможности в играта;

2

Спортно-педагогически експеримент – тестване на групи играчи.

3

Оформяне на научно-теоретични обобщения, изводи и препоръки за подобряване дейността при тренировъчния процес.



Нужни действия на нападателя, важни за успешна атака

Да играе
много добре
на фланговете


Да работи в
защита

Да добре играе със
съотборниците си

Да действа
добре с глава

Да стреля
добре с десен
и ляв крак

Да притежава
физическа
сила, скорост
както на
кратки, така и
на дълги
дистанции



За формиране на индивидуални способности на атакуващите играчи се провеждат следните тренировки по програмата:

Първа тренировка

Водене на топката с вътрешната част на ходилото.

Втора тренировка

Начално изучаване на прав удар.

Трета тренировка

Спиране на ниско летяща топка с вътрешната част на ходилото.

Четвърта тренировка

Удар с глава от място.

Резултати от педагогическия експеримент

- ❖ Данните от констативния експеримент, показват положителни изменения в постиженията на играчите от 12 годишна експериментална група. Определено може да се счита, че тези промени настъпват благодарение на приложената методика.
- ❖ От резултатите се видя, че е изключително важно да бъдат развивани и усъвършенствани способностите на играчите в атака. При тях е изключително важна бързината. Треньорът обръща внимание на това. Избраните 7 футболиста повишават своята бързина и показват интерес към по-продължителни тренировки с индивидуална игра. Съществните изменения във величините на постиженията по тестове за бързина (-7,00%), бързина на реакцията (-19,62%), дрибъл (-8,38%), жонглиране (57,76%), показват възможностите на футболистите и подсказват за тяхната роля на терена.
- ❖ Проведеният експеримент и получените от него резултати разкрива големи възможности за по-комплексно развиващо въздействие както върху двигателните способности на играчите, така и върху общата им двигателна култура.

A man with a beard and tattoos, wearing a white t-shirt, is celebrating by holding a golden trophy (the FIFA World Cup) high above his head with both hands. He has a wide, joyful expression with his mouth open. The background is dark green with falling golden confetti and abstract light patterns. A dark green banner with a yellow border is positioned on the right side of the image.

***Благодарим Ви
за вниманието!***

ФлексиПро