**Как научить ребенка играть в футбол?**

Мальчишки обожают сыграть в мяч во дворе в компании друзей или родителей. А если к игре подключаются папы, то детской радости нет предела. Поэтому каждый мальчуган, мечтающий стать футболистом, охотно делает зарядку и выполняет на тренировках специальные упражнения. Футбол не зря завоевал наши сердца. Эта игра развивает ловкость, физическую силу, координацию движений, логику, гибкость. Командное развлечение раскрывает потенциал детей, учит находить общий язык, раскрепощает, объединяет ребят в слаженный коллектив. Детское увлечение может перерасти в жизненную цель или хобби. Достоинств у футбола так много, что перечислить все просто невозможно. Научить этому виду спорта мальчика или очень подвижную девочку однозначно стоит. Как приучать к тренировкам, в каком возрасте отдавать ребенка на футбол и на что обратить внимание при обучении?

Учить детей играть в футбол в домашних условиях можно в любом возрасте. Буквально с того момента, когда малыш начал ходить. Родители пинают мячик к ножкам младенца, учат откатывать его обратно. Это можно считать первыми уроками и первыми весёлыми упражнениями для тренировки в футболе.  Рассказать о правилах, научить некоторым финтам и секретам можно малыша с 3–4 лет, если ему это интересно. Папам придется потратить массу времени, занимаясь не только теоретически возле телевизора, но и практически — во дворе, на футбольном поле.

**ДЛЯ ЧЕГО ВЫ ХОТИТЕ НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ИГРАТЬ В ФУТБОЛ?**

Развить физически. Для здоровья. Для профессиональной карьеры. Если речь идет о профессиональных занятиях с тренером, то лучше подождать до 4–5 или 6–7 лет. В футбольную секцию принимают мальчиков и девочек после того, как организм достаточно окрепнет, словарный запас увеличится, чтобы ученик и учитель понимали друг друга.

9–10-летних школьников можно отдать на футбол, если вы чуть запоздали с выбором спортивного направления. В этот период легко восполнить пробелы в знаниях, наработать навыки и выправить физическую подготовку.

**Это интересно!**

Дошкольный возраст 6–7 лет считается наиболее подходящим для серьезных занятий футболом в секции. Это международный стандарт. В этом возрасте ребята уже осмысленно выполняют игровые упражнения и способны быстро освоить технику владения мячом. Экипировка Футбол считается бюджетным видом спорта. Это делает его доступным для всех слоев населения. Для уроков потребуется мяч и любая ровная поверхность. Немаловажное значение, как и в любой другой спортивной дисциплине, играет утренняя зарядка. Домашние футбольные тренировки оплачивать не нужно, поэтому цена таких занятий приближается к нулю, не считая затрат на мячик, одежду и обувь для прогулок. Спортивная секция потребует некоторых вложений. Родителям придется приобрести минимальный набор снаряжения для юного футболиста: бутсы; спортивная обувь для зала; футболка; спортивный костюм (шорты, штаны, куртка).

Тренировки по футболу для детей проходят круглый год, поэтому запаситесь теплыми и легкими спортивными костюмами, сменной обувью. В период летних каникул проводятся спортивные сборы. Это позволяет ребятам оставаться в форме, участвовать в городских, региональных соревнованиях. **Правила игры.**

Без установленных для всех законов любое спортивное соревнование теряет смысл. Правила игры в футбол для детей ничем не отличаются от условий для взрослых. Они заключаются в следующих основных аспектах: Цель игры: забить больше голов в ворота соперника. Играют одновременно две команды. Мяча касаются все части тела, кроме рук. То есть забить гол можно корпусом, головой, ногами. Право брать мяч в руки имеет только вратарь. Игра состоит из двух таймов — по 45 минут, между ними перерыв – 15 минут. В перерыве игроки, которые собираются выйти на замену во втором тайме, обычно разминаются, выполняя на первый взгляд весёлый упражнения для тренировки в футболе. За соблюдением правил, подсчетом голов следит судья. Ребенок должен ориентироваться на поле, знать, что разрешено, что запрещено: Если мячик вышел за боковые линии, игра останавливается. Команда противника делает выброс руками из-за головы, чтобы соревнование продолжилось. Если игровой снаряд покинул поле по линии ворот, то команда соперника вводит его с угловой зоны. Действовать можно только ногами. Это называется угловой ввод. В центре футбольного поля очерчен круг. Он используется как место начала игры или для ввода мяча после гола. У вратаря есть отдельная зона, где он может играть руками, — это вратарская площадка. 11-метровая отметка, штрафная зона необходимы для произведения удара из-за нарушений по назначению судьи или пенальти. Есть небольшой список правил игры, которые нарушать нельзя: Наносить противникам удары. Под физическим контактом понимаются толчки корпусом, руками, пинки. Держать противника под контролем можно только, закрывая мяч от его глаз телом, без применения рук. Совершать подкат под ноги соперника. Выбивание должно быть направлено только на мяч, а не на тело или ноги противника. Нарушение правил карается личными наказаниями футболиста — это красная и желтая карточки, удаление с поля; для команды — удары по их воротам из штрафной зоны. Эта информация окажется полезной для ребят, мечтающих узнать, кто их может и как научить играть в футбол. Правила для мини-футбола почти ничем не отличаются от законов большого: От каждой команды на поле 5 человек. Мяч вводят только с помощью ног. Нет понятия подкат. Размеры поля и ворот гораздо меньше. Независимо от того, в какой футбол играет ребенок, споры с судьей, драки невозможны принципиально. Это первое, что должен усвоить юный ученик на тренировках. Особенности тренировочного процесса Каждый мальчишка, который любит поиграть в футбол, мечтает стать профессионалом хотя бы на уровне двора или школьной команды. Но для освоения спортивных умений и игровых упражнений в полной мере требуется тренироваться ежедневно, отдавая процессу массу сил и времени. Как отработать некоторые игровые навыки, расскажем подробнее.

**Тренируемся принимать мяч**

Пинайте мячик в ограждение, стену с силой, чтобы он отскочил назад. Цельтесь на высоту до 1 метра. Когда он полетит назад, поднимайте ногу и устанавливайте его на место, касаясь бутсой. Старайтесь правильно понять, куда мяч приземлится. После контакта с игроком снаряд должен оказаться на земле, а не улететь в сторону. Чтобы быстрее добиться результатов, можно поговорить с тренером об индивидуальных тренировках для детей. Важно! Начинайте отработку полезного навыка рядом со стеной, постепенно отходя дальше. Упражняться нужно каждый день не менее 10 минут.

**Набиваем мяч ногами.**

Чеканка координирует движения глаз и тела. Для начала упражнения подхватите мячик стопой, подкиньте вверх, после возврата из полета отправьте его в воздух другой ногой. Бить по снаряду нужно подъемом стопы. Мяч удерживайте на расстоянии 30 сантиметров от тела, иначе он может прилететь в лицо, уйти в неожиданную сторону.

**Бегаем с мячом.**

Тот, кто хочет знать, как научиться играть в футбол, должен понимать, что Дриблинг — самый важный навык для футболиста. Поэтому приходите на пустое поле в свободное время, кидайте мяч и, осторожно поддерживая его перед собой, обегайте всю площадку по нескольку раз. Перед ударом ставьте ногу на подушечку стопы, так удар получится мягким и ровным. Снаряд не отлетит слишком далеко, вы будете держать его под контролем. В процессе тренировки дриблинга легко выяснить, какая нога у спортсмена ведущая. На нее нужно делать упор при ударах. Неведущую ногу при этом держите ближе к телу, для баланса и опоры, чтобы не ударить слишком сильно.

**Меняем траекторию мяча.**

Чтобы менять направление движения игрового снаряда, используйте внешнюю часть стопы, носок и боковины. Сначала пробегите 2,5–3 метра, затем обопритесь на ведущую ногу, выдвинувшись чуть вперед. Мяч останется позади и ударится о ведущую ногу, срикошетит туда, куда нужно вам. Траектория зависит от направления и места удара: если нужно повернуть мяч налево — ударяйте его о внешнюю часть стопы (шведку), если направо — о внутреннюю (щечку). Если ведущая нога — левая, то наоборот. Если нужно изменить направление полета снаряда сильно, то удар делайте с напряжением, если слегка, остановите ногу, держа в замершем положении, мяч повернет на небольшой градус, ударившись о препятствие.

Все футбольные приёмы и упражнения будут даваться легче тем ребятам, у которых в режиме дня есть утренняя зарядка.

**Обводим мяч вокруг препятствий.**

Для упражнения потребуются конусы. Расставьте их на расстоянии 90 сантиметров–1 метра друг от друга. Обводите мячик вокруг конусов, делайте змейку. Удары наносите щечкой, если препятствие находится слева, шведкой — если справа.

**Отрабатываем ближние и дальние пасы** .

Нижний пас передается на небольшое расстояние, снаряд высоко не взлетает. Для качественной передачи пинать нужно шведкой или щечкой, но не носком. Выполняя эти игровые упражнения, отрабатывайте пасы назад и вперед. Ваша задача сделать передачу с такой силой, чтобы мяч докатился до партнера и не подпрыгнул. Дальний верхний пас посылается, если товарищ по команде стоит от игрока на расстоянии свыше 15 метров. Пинайте с разбега подъемом стопы. Удар должен быть сильным и точным. Отрабатывать навык придется долго, поскольку в полете снаряд может менять траекторию, рассчитать ее очень сложно. Занимайтесь пасами ежедневно по 15–20 минут. Следите за командами тренера, чтобы пас попал точно в цель, а не улетел к противнику во время матча. **Защищаем мяч.**

Работайте в паре. Партнер приближается, преследует каждый шаг футболиста с мячом. Ваша задача — защититься, увести противника в сторону. Смещайте корпус по направлению движения партнера, закрывая телом мяч, используя дриблинг, двигайтесь по полю с большой скоростью.

**Подаем угловые.**

Положите мяч в зону угловых ударов. Отойдите на три шага. Разбегитесь, замахнитесь ведущей ногой и ударьте щечкой. Определиться с силой и углом полета снаряда помогут ежедневные тренировки.

**Отрабатываем удары по воротам.**

Самостоятельно отработать точные голевые удары помогут тренировки в 11-метровой зоне. Подавайте мяч верхним пасом, разбежавшись. Удар производите основной ногой, отставив ведомую назад. Перед пасом продумайте, куда попадет мяч, цельтесь в одну точку. Повторите пас не меньше трех раз. Меняйте расстояние от ворот, просите напарника стоять в воротах, изменяйте траекторию полета, силу удара после отработки каждой схемы гола. Ребята, которые начинают заниматься футболом с нуля, должны внимательно следить за тем, что говорит и показывает тренер.

**Совершенствуем удары головой.**

Начинайте тренировку удара стоя. Напарник накидывает ногой мячик в голову, футболист подается вперед и отбивает не макушкой, а линией роста волос. Ноги не отрывайте от пола. Если мяч летит в лоб, то голову нельзя наклонять в сторону. Также отрабатывается удар в прыжке. Скачок делайте перед попаданием мяча в цель. Голову продвиньте вперед от корпуса. Отрабатывайте упражнение ежедневно, по 10 минут. Важно не увлекаться. Сильные удары по голове могут провоцировать сотрясение мозга, боли, повышение внутричерепного давления. Кроме выполнения упражнений на тренировках, важно регулярно делать утреннюю зарядку.

**Учимся делать финты плечом.**

Этот обманный трюк очень эффективен в игре. План действий таков: после длительного дриблинга наклоните плечо и руки в ту сторону, в которую дальше двигаться не собираетесь. Это обманет защитника. В следующую секунду, когда внимание соперника будет отвлечено, обойдите его с другой стороны. **Совершаем разворот Кройфа** .

Цель трюка — обмануть соперника. Футболист ведет мяч с большой скоростью, затем имитирует подготовку к пасу: выставляет неведущую ногу вперед, размахивается основной ногой. Вместо этого ударяет щечкой, выбивает снаряд за себя. Разворачивается, находит мяч и уводит в другую сторону. Быстрее научиться делать разворот Кройфа поможет онлайн-тренировка.

**Делаем финт «Ножницы».**

Обман соперника похож на разворот Кройфа. Противник будет думать, что вы совершаете пас. На самом деле футболист только закидывает ведущую ногу, имитируя подготовку к передаче, но снаряда не касается. Обводить мяч в воздухе нужно по часовой стрелке правой ногой, а пинать левой в другую сторону от соперника. Также используется прием «Двойные ножницы», когда снаряд обводится без прикосновения обеими ногами попеременно. Сторона удара выбирается по обстоятельствам.

**Делаем финт Зико.**

Мяч ведется футболистом, скорость дриблинга растет. Футболист заносит правую ногу справа от снаряда, поднимает левую, ударяет слегка ведущей ногой – боковой частью стопы. В результате мяч оказывается у левой ноги. Футболист продолжает бег, одновременно поворачивается на 360 градусов и уходит в противоположную сторону. Этому можно научиться только при выполнении специальных игровых упражнений.

**Важно!** Перед выполнением любого упражнения спортсмен должен разминаться, разогревать мышцы. Без гимнастики приступать к отработке финтов, ударов крайне нежелательно. Это грозит травмами, особенно новичкам. Осваивайте упражнения, финты с помощью тренерских мастер-классов. Найдите видеоматериалы в интернете, просматривайте по нескольку раз, чтобы образ и схема телодвижений отложились прочно.

**Упражнения.**

Отработать действия по владению мячом помогут онлайн-тренировки и следующие индивидуальные упражнения: Удары по неподвижному снаряду правой и левой ногой. Пусть ребенок совершает удары внешней и внутренней стороной стопы. Сначала без цели, потом направляя снаряд в ворота, точку на стене, к напарнику в ноги с разных расстояний. Удары по мячу с разбега. Мяч поставьте на центр поля. Отойдите на 10 шагов. Бейте снаряд после разбега левой или правой ногой, меняя направление и силу удара поочередно. Удары по движущемуся мячу. Между напарниками устанавливается расстояние не меньше 5 метров. Подающий подкатывает мяч в ноги партнеру с разной силой. Ребенок отбивает снаряд без разбега. Цель упражнения: добиться молниеносной реакции от маленького спортсмена, хорошо отработать выпады к мячу с разных сторон. Удары по прыгающему мячу. Школьник подбрасывает мяч, ждет, пока он упадет вниз до уровня пола, подскочит. В этот момент ребенок пинает мячик. Он улетает наверх или вперед. Для автоматизации навыка работайте поочередно правой и левой стопой.

**Ведение мяча.**

Игрок касается мяча только ногами. Пусть обводит стойки, палочки, людей. Используйте упражнение «Змейка», придумайте другие траектории. Постоянный контакт с мячом позволяет ребенку почувствовать его вес, привыкнуть к форме, особенностям ведения. Если хотите добиться успеха, развития, делать перерывы в занятиях не рекомендуется. Навык и физическая подготовка быстро теряются.

**Финты.**

Это футбольные трюки. С помощью красивых обводов соперника спортсмен оказывается в выигрышном положении, не теряет мяч и держит ситуацию под контролем.