

Краткий курс физической подготовки футболистов

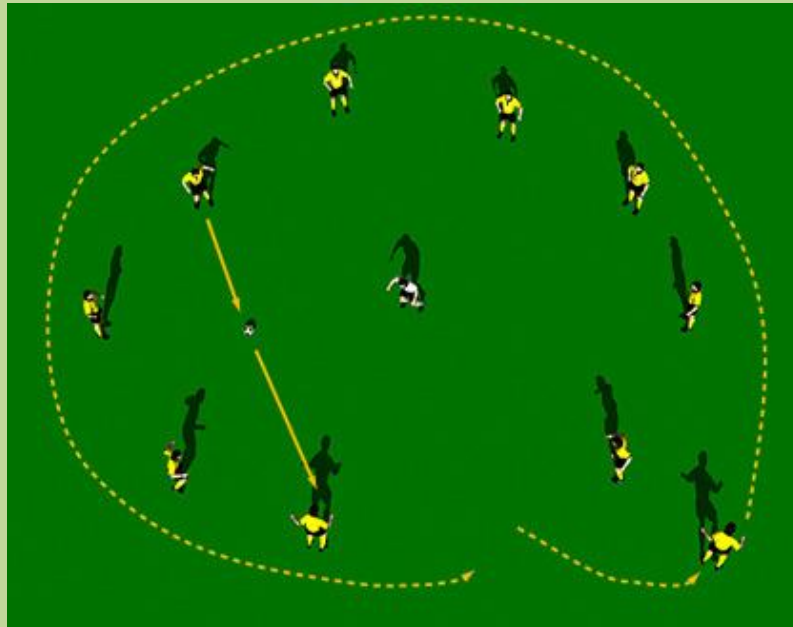
The International Coaches Association
www.TheICA.com

Перевел на русский язык
Степан Григорян, член
International Coaches Association

Фитнесс в футболе



В один круг



Установки:

Это отличное тренировочное упражнение, включающее в себя шлифование техники и фитнес-тренировку.

Площадка размером около 20x20 метров. Группа, состоящая из 8-12 игроков. 1 мяч.

Задание:

Упражнение начинается с построения игроков в большой круг, диаметром 15-20 метров. Как показано на рисунке, один игрок делает рывок "изо всех сил" по кругу и вновь встает в свое первоначальное место. Следующий игрок в линии выполняет рывок в полный круг и т. д. В то время как игроки совершают рывок по внешнему кругу, игроки внутри круга выполняют передачи, не давая защитнику завладеть мячом. Следите, чтобы круг построен ровно.

Тренер задает высокий темп занятию.

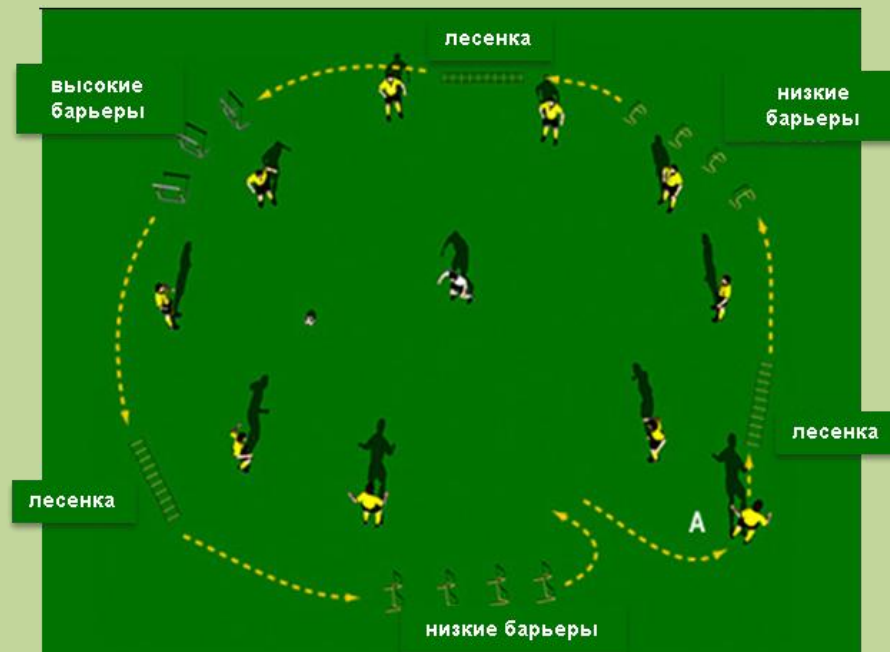
Игроки обучаются:

- постоянно двигаться и общаться друг с другом.
- чередовать рывки и передачи.
- выполнять рывок по кругу «изо всех сил».

Варианты:

- Игроки выполняют также рывок по кругу в обратном направлении.
- Игроки выполняют рывок на два круга.
- Поместить 2 защитника в центре круга.
- Играть в одно касание.

Круговая тренировка



Установки:

Это отличное тренировочное упражнение, включающее в себя шлифование техники и фитнес-тренировку.

Площадка размером около 20x20 метров. Группа, состоящая из 8-12 игроков. 1 мяч.

Различное оборудование: высокие барьеры, низкие барьеры, лестницы.

Задание:

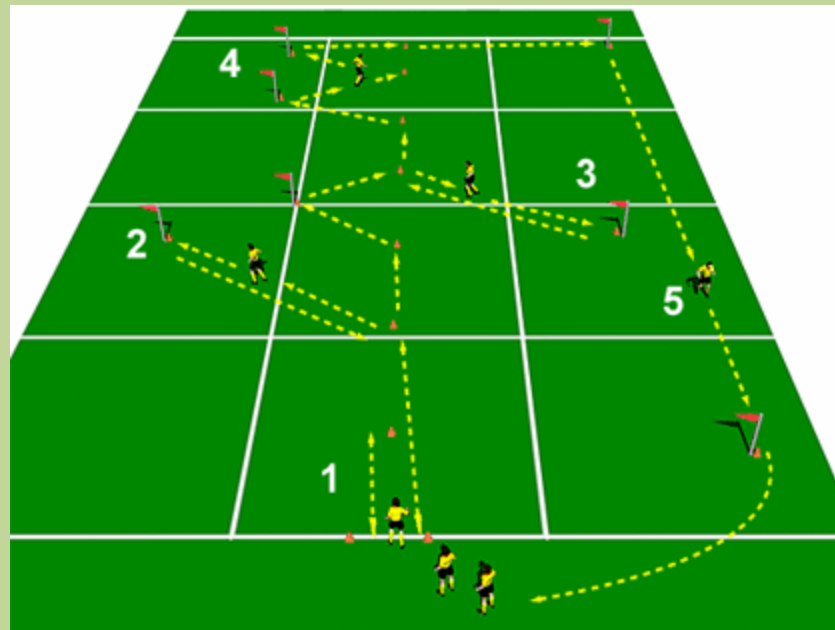
Упражнение начинается с построения игроков в большой круг, диаметром 15-20 метров. Как показано на рисунке, игрок «А» делает рывок "изо всех сил" по кругу и выполняет упражнения с разными предметами. "Быстрые шаги по лестнице, прыжки двумя ногами через низкие и нырок под высокие барьеры, и т.д., проявляйте творческий подход! После того, как игрок возвращается в исходное положение, упражнение повторяется следующим по линии игроком. В то время как игроки совершают рывок по внешнему кругу, игроки внутри круга выполняют передачи, не давая защитнику завладеть мячом. Следите, чтобы круг построен ровно.

Тренер задает высокий темп занятию.

Игроки обучаются:

- постоянно двигаться и общаться друг с другом.
- чередовать рывки и передачи.
- выполнять рывок по кругу «изо всех сил».

Древо бега



Указания для тренера:

Эта серия бегов может быть приспособлена для всей команды. Расстояния, углы и тип спринта могут варьировать. Цифрами обозначены этапы упражнения.

Задание:

Из стартовых ворот:

(Этап 1) Рывок к первому конусу и назад, затем рывок ко второму конусу.

(Этап 2) Рывок налево к флагу, обратно бег задом.

(Этап 3) Бег задом к флажку, затем рывок вперед.

(Этап 4) Рывки зигзагом.

(Этап 5) Рывок во всю длину площадки к последнему флажку.

Несколько игроков могут выполнять упражнение одновременно.

Каждый проходит дистанцию 6 раз.

Организационные установки

- Участвует вся команда.
- Используйте конусы и флажки.
- Поле 30x40 м.

Шотландский забег

**Указания для тренера:**

- Установите конусы на расстоянии 9 метров друг от друга, как показано на рисунке.
- У каждого конуса стоит игрок с мячом (кроме стартового конуса).
- На стартовой позиции группа игроков.
- Первый игрок на стартовой позиции. Игрок #1 бежит по направлению к игроку #2 и играет с ним «прими-отдай». Затем игрок #1 обегает конус и играет «прими-отдай» с игроком #3. Он повторяет это действие со всеми игроками, пока достигнет игрока #9 и занимает его позицию.
- После того как каждый игрок у конуса отдает пас игроку #1 и получает его обратно, он оставляет мяч у конуса, стартует к предыдущему конусу, возвращается к своему и снова бежит к предыдущему и занимает там позицию. Таким образом после каждого паса игроки становятся в позицию на один конус ближе к стартовой.
- Цель упражнения в том, чтобы каждый игрок двигался к следующему конусу, выполняя при этом три спринтовых забега после каждого паса. В итоге, когда он достигает последнего конуса, он становится бегущим игроком.

Заметка: Второй игрок стартует в момент, когда первый игрок на полпути к следующему конусу.

Это хорошее практическое и темповое упражнение.

Продолжительность, примерно, 15 мин.