



ЗАЩИТА В ФУТБОЛЕ

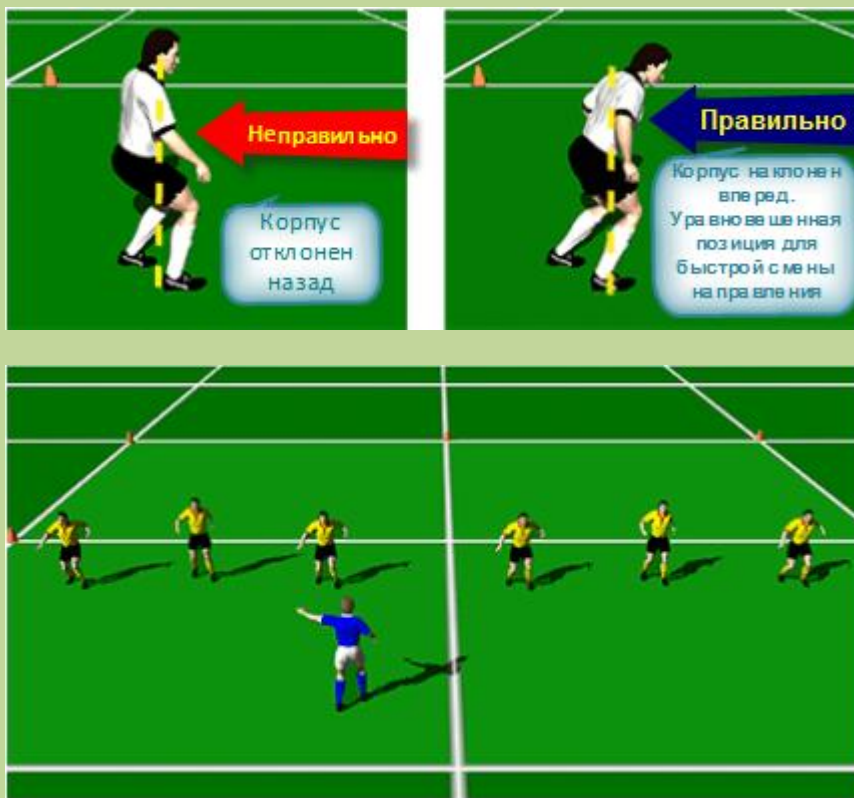
The International Coaches Association
WWW.TheICA.com

PLANET SOCCER PRO-



Перевел на русский язык
Степан Григорян, член
International Coaches Association

Работа ног защитников. Разминка



Тренерские установки

Это упражнение желательно использовать в вводной части занятия, а также в качестве разминки. Основной акцент ставится на работу ног и стойку защитника.

Вся группа располагается на дальней линии квадрата 20x20 м. Тренер указывает направление движения группы, выкрикивая команды.

Звучит команда:

«**Выждать**» - группа отступает назад;

«**Давить**» - группа движется вперед;

«**Вправо**» - группа движется вправо;

«**Влево**» - группа движется влево;

Скорость выполнения постепенно возрастает.

Тренер подчеркивает ключевые моменты.

- Колени согнуты, тело расположено низко (стать низкорослым). Такое положение придает ногам состояние натянутой пружины и дает возможность быстро менять позицию;
- Позиция ног – одна перед другой;
- При смене направления, вращаться на задней ноге;
- Держать корпус наклоненным вперед. Это решающее обстоятельство для быстрой смены направления движения.

Работа ног защитников. Один на один.



Тренерские установки

Это упражнение предназначено для отработки положения тела и работы ногами в защите.

Двое игроков располагаются в квадрате 10x20 м, один нападающий, другой защитник.

Атакующий начинает медленный бег с ведением мяча. Защитник также медленно отступает, сохраняя дистанцию между игроками 1-2 м. По мере движения атакующий игрок перемещает мяч слева направо и обратно, соответственно этому, защитник перемещается корпусом.

Игроки начинают одновременное движение с дальней линии и, достигнув конца площадки, меняются ролями. Никаких обманных движений и финтов не допускается, акцент ставится только на работу ногами и корпусом.

Скорость выполнения постепенно возрастает.

Тренер подчеркивает ключевые моменты.

- Колени согнуты, тело расположено низко (стать низкорослым). Такое положение придает ногам состояние натянутой пружины и дает возможность быстро менять позицию;
- Позиция ног – одна перед другой;
- При смене направления, вращаться на задней ноге;

Держать корпус наклоненным вперед. Это решающее обстоятельство для быстрой смены направления движения.

Позиция в защите 2 на 2



Тренерские установки

Это упражнение предназначено для отработки защитной позиции игроков в ситуации двое против двоих.

4 игрока располагаются в квадрате 10x20 м, 2 нападающих, 2 защитника

Атакующие игроки начинают медленный бег с ведением и передачами мяча. Защитники также медленно отступают, при этом один прессингует, ограничивая пространство для маневра, другой его прикрывает (страховка). По мере движения атакующие игроки передают мяч друг другу, соответственно этому, меняются роли защитников.

Игроки начинают одновременное движение с дальней линии и, достигнув конца площадки, меняются ролями. Никаких обманных движений и финтов не допускается, акцент ставится только на работу ногами и корпусом.

Скорость выполнения постепенно возрастает.

Прессингующий защитник (1-й защитник).

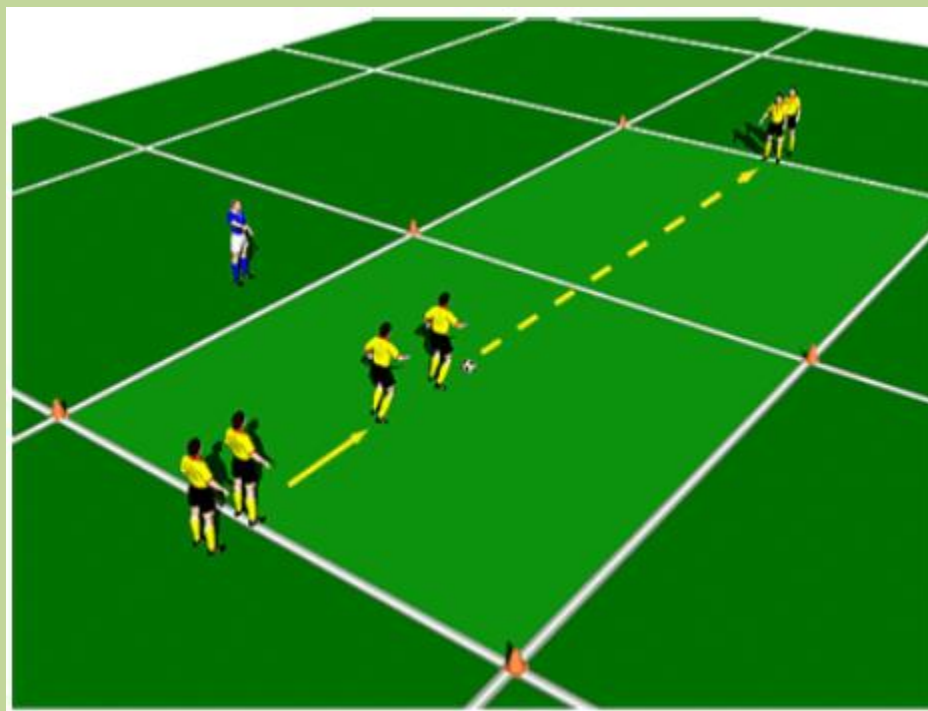
Этот игрок, находящийся ближе к мячу, сохраняет дистанцию от мяча 1-2 м.

Поддерживающий защитник (2-й защитник).

Прикрытие. Задача этого игрока состоит в том, чтобы страховать 1-го защитника и в случае его ошибки взять на себя роль первого защитника.

Уравновешивание необходимо для того, чтобы не допустить проникающий пас за спину защитника.

Восстановление контроля в защите



Тренерские установки

Это упражнение предназначено для отработки у игроков действий по восстановлению ситуации, если утрачен контроль мяча.

Игроки делятся на две малые группы и располагаются на противоположных линиях площадки размером 10x20 м. Игрок с мячом выбегает на середину площадки, ему навстречу выбегает другой игрок из противоположной группы. В момент встречи, игрок с мячом останавливается и фиксирует мяч подошвой ноги. Второй игрок подхватывает мяч и движется в сторону той группы, откуда выбежал первый игрок. Последний преследует его и присоединяется к концу своей группы. Отбор мяча не допускается.

Затем упражнение повторяют с противоположной стороны.

Скорость выполнения постепенно возрастает.

Тренер подчеркивает ключевые моменты.

- Двигаться в высоком темпе;
- Начинать преследование без задержки.