

А . К у з н е ц о в

# ФУТБОЛ

Настольная книга  
детского тренера

IV этап (16-17 лет)



ОЛИМПИА · ЧЕЛОВЕК

Региональная общественная организация  
«Объединение отечественных тренеров по футболу»

---

**А. А. Кузнецов**

# **ФУТБОЛ**

**Настольная книга детского тренера**

**IV этап (16-17 лет)**

Организационно-методическая структура  
учебно-тренировочного процесса в футбольной школе



Олимпия . Человек  
Москва 2008

ББК 75.578  
К 89

*Под редакцией заслуженного тренера СССР В.В. Радионова*

**Кузнецов А.А.,**  
К 89 Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. IV этап (16—17 лет) — М.: Олимпия, Человек, 2008. — 168 с. + 4 с. вкл., ил.

ISBN 978-5-903508-11-2

**ББК 75.578**

ISBN 978-5-903508-11-2

© Кузнецов А.А., текст, 2007  
© Издательство «Олимпия»,  
оформление, 2007  
© Издательство «Человек»,  
издание, 2007

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Футбол стремительно развивается во всем мире. Это наглядно демонстрируют последние чемпионаты мира и Европы, клубные соревнования УЕФА и других конфедераций.

Уровень тренировок и совершенствования молодых футболистов достиг новых высот во многих странах.

В последнее время мы можем наблюдать значительные улучшения не только в области самой игры, но и во всем, что называется емким словом «инфраструктура». Совершенствуются технологии производства полей и искусственных покрытий, качество футбольного инвентаря. Рост цен на телевизионные права, развитие маркетинга и спонсорства привлекают в футбол большие деньги. Важно рационально их использовать и в том числе на подготовку молодых дарований. Тренер играет в этом неоспоримо важную роль.

Процессы, происходившие в нашей стране в последние двадцать лет, коснулись футбола самым непосредственным образом. К сожалению, практически разрушенной оказалась система подготовки резервов большого футбола, бывшая в свое время образцом для подражания и позаимствованная многими ведущими футбольными державами. Дряхлая и не развивалась спортивная наука, как фундаментальная, так и прикладная. Перестали выпускаться учебники и методические пособия.

В последнее время РФС и футбольные лиги предприняли определенные шаги по исправлению сложившейся ситуации. Налажена учеба тренеров профессиональных клубов, улучшается материально-техническая база.

Перед клубами, в связи с поэтапным сокращением числа легионеров, стоит задача воспитания собственных кадров.

Нам представляется чрезвычайно важным оказание методической помощи тренерам, работающим в футболь-

ных школах, которым собственно и предстоит решать эту задачу.

Данный труд обобщает богатый практический опыт работы А.А. Кузнецова в сборных юношеских командах СССР и России, опирается на основные положения теории и методики физического воспитания. «Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе» основана на строгом соблюдении преемственности целей и задач этапов подготовки, главным в которых является строгое соответствие уровня двигательных возможностей и физической подготовленности юных футболистов степени сложности изучаемых технических приемов.

Весь процесс подготовки резерва разбит на 4 этапа в соответствии с возрастными особенностями юных футболистов. На всех этапах предусмотрены контрольные измерения и тестирования, что позволяет оценивать в динамике эффективность тренировочного процесса и перспективность каждого футболиста.

Важной и органичной частью учебно-тренировочного процесса является отбор детей для зачисления в футбольную школу. В работе А.А. Кузнецова подробно описаны критерии оценки перспективности кандидатов на зачисление, включая генетически обоснованные факторы, результаты тестов подготовленности, экспертные оценки тренеров.

Большое внимание в работе уделяется психологическим аспектам обучения, использованию различных педагогических средств с учетом индивидуальных особенностей детей с целью стимулирования их двигательной активности, выстраиванию отношений между тренером и футболистами.

Основное внимание в работе уделено поэтапному совершенствованию физической подготовки, технических навыков и основ тактического мышления. По каждому из этих разделов предлагается набор практических упражнений, планирование тренировочных циклов, методы педагогического контроля.

Специальный раздел посвящен подготовке вратарей — индивидуальной и вместе с командой.

Считаем, что в данной работе отражены в полной мере все аспекты подготовки молодых футболистов, и она может быть рекомендована в качестве пособия для тренеров, работающих в футбольных школах всех уровней.

**ИГНАТЬЕВ Б.П.**

*Заслуженный тренер России*

**СЕМИН Ю.П.**

*Заслуженный тренер России*

**ГЕРШКОВИЧ М.Д.**

*Председатель Правления*

*РОО «Объединение отечественных тренеров по футболу»*

*Мастер спорта международного класса*

## 1. IV ЭТАП. «ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ»

**Цель:** «Совершенствование физической, технической и тактической подготовленности»

**Задача:** «Совершенствование двигательного навыка»:

1. Оценка уровня подготовленности групп спортивного совершенствования. Контрольные измерения.

2. Повышение технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей и определившегося игрового амплуа.

3. Совершенствование излюбленных технико-тактических приемов и воспитание умения эффективно применять их в процессе игры.

4. Расширение и углубление арсенала знаний командной тактической подготовленности, приобретение игрового опыта.

Методика работы в этом периоде имеет ряд особенностей:

— планирование на физическую подготовку до 30—35% учебного времени и некоторое преобладание специальной подготовки над общефизической;

— повторение «школы футбола», овладение сложными технико-тактическими приемами и применение их в игровых условиях;

— самостоятельная отработка технико-тактических приемов и совершенствование физических качеств по заданию тренера;

— наигрывание тактических ходов и взаимодействий в современных системах игры.

## 1.1. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТА 16—17 ЛЕТ

В 16—18 лет в основном завершаются процессы глубоких функциональных перестроек организма и его состояние все больше приближается к состоянию, характерному для взрослого человека.

Надо учитывать, что процессы окостенения к этому возрасту еще не завершены. К 14—16 годам появляются зоны окостенения в хрящах, межпозвонковых дисках. Полное сращение костей тела заканчивается только к 20—21 году. Окостенение ключицы, лопатки, костей плеча и предплечья завершается к 20—25 годам, фаланги пальцев ног, костей плюсны и предплюсны соответственно к 15—21 и 17—21 годам.

Рост тела в длину в основном заканчивается к 17—18 годам. Поэтому резкие толчки во время приземления с большой высоты, толчки в плечо при единоборствах за мяч, резкие повороты и остановки, неравномерная нагрузка на правую и левую ногу могут вызвать смещение костей плечевого пояса и таза, неправильное их срастание. Чрезмерные нагрузки на нижние конечности, если процессы окостенения не закончились, приводят к появлению плоскостопия.

Интенсивное развитие скелета детей тесно связано с формированием их мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата.

Вес мышц у ребят в 15 лет составляет 32,6% веса тела, а к 18 годам — 44,2%. Одновременно с увеличением веса мышц совершенствуются и их функциональные свойства.

Время, латентный и моторный компоненты двигательной реакции уменьшаются очень медленно. Поэтому **следует систематически выполнять упражнения, направленные на совершенствование таких форм проявления быстроты, как время двигательной реакции и скорость однократного движения.**

Помимо этого необходимо выполнять много упражнений на **совершенствование реакции на движущийся объект.**

В возрасте 16—17 лет способность оценивать положение тела, отдельных его частей в пространстве достигает



данных взрослых. Систематическая тренировка повышает способность к анализу пространственной точности движений.

Мышцы старших школьников эластичны, имеют хорошую нервную регуляцию, их сократительная способность и способность к расслаблению достаточно велики.

Опорно-двигательный аппарат может уже выдерживать значительные статические напряжения и выполнять довольно длительную работу.

Высота выпрыгивания, без спец. тренировки увеличивается до 14 лет, после чего темпы роста резко снижаются, и без спец. тренировки существенных изменений в развитии этого качества после 15—17 лет не наблюдается.

**Наибольший прирост силы наблюдается с 13 до 15 лет.** В 15—17 лет абсолютная мышечная сила изменяется в меньшей степени, и только к 16—20 годам она достигает уровня, свойственного взрослому человеку. Величина становой силы у 17—19-летних футболистов достигает соответственно 126; 136,3; 152,1 кг.

В возрастные периоды 16—17 лет и далее **прирост относительной силы замедляется.** В это же время прирост максимальной силы (до 400—500%) имеет место в период с 13—14 до 16—17 лет.

Показатель становой силы в 18 лет в среднем 125—130 кг.

**Уровень развития скоростно-силовых качеств** неизменно повышается с 13 до 16 лет.

Ежегодный прирост результатов прыжков в высоту с места в эти периоды соответственно равен 3,7 и 6,2 см; в период с 11 до 19 лет высота прыжка увеличивается на 24 см.

Заметно улучшается и **достигает своего совершенства координация движений.** Возрастает и способность сердечно-сосудистой системы обеспечивать потребности организма при интенсивных нагрузках.

Функциональное состояние аппарата кровообращения в значительной мере предопределяет спортивную работоспособность.

По уровню производительности сердца можно судить, какой ценой достигается работоспособность. Одним из

показателей сердечной деятельности является частота сердечных сокращений (ЧСС).

В процессе развития человека ЧСС **уменьшается**, достигая к 14—15 годам 70—76 уд/мин, а к 15—17 пульс составляет 65—75 уд/мин.

В условиях выполнения тренировочной работы ЧСС может достичь максимального потолка потребления кислорода и составит у 14—15-летних подростков 200 уд/мин, а у 16—18-летних — 189 уд/мин.

**Величина сдвигов ЧСС служит одним из тестов для определения интенсивности мышечной работы.**

Работа умеренной мощности соответствует ЧСС 130—140 уд/мин.

Работа большой мощности соответствует ЧСС 150—160 уд/мин.

Работа около предельной и предельной мощности соответствует ЧСС  $180 \pm 10$  уд/мин.

Рост тренированности у юных спортсменов сопровождается менее выраженным, чем у взрослых, уменьшением ЧСС.

Жизненная емкость легких в 17—18 лет составляет 4060 мл.

В старшем возрасте **повышается работоспособность**, более экономичными становятся кислородные режимы организма при физических нагрузках, увеличивается возможность выполнять длительную работу. Наиболее заметно повышается выносливость к работе большой и умеренной интенсивности.

Заметно увеличивается возможность организма работать «в долг», т.е. повышается анаэробная производительность. Кислородный долг, при котором юноши старшего возраста прекращают работу, приближается к уровню взрослых. Кислородная стоимость работы продолжает понижаться, а коэффициент полезного действия повышается.

С 17 до 20—21 года работоспособность в среднем возрастает на 20%.

Значительно расширяется диапазон средств, направленных на совершенствование быстроты и на повышение скоростных возможностей. Необходимы систематические

упражнения, помогающие совершенствовать максимальную частоту движений.

Применяют эти средства в условиях, максимально приближенных к игровым.

**Для совершенствования скоростных качеств** рекомендуется систематически использовать (наряду с ранее применявшимися) и такие средства, как бег по наклонной дорожке (вверх и вниз), бег и игровые упражнения в экипировке с отягощениями, утяжеленные щитки, пояса и т.п.

Наибольший прирост выносливости, определяемый по длительности бега со скоростью 75% от максимальной, наблюдается в 13—14-летнем возрасте, в 15—16 лет **выносливость снижается**. Это объясняется приростом максимальной скорости и увеличением вследствие этого мощности работы. **К 17 годам у юношей выносливость вновь повышается**.

В этот возрастной период наблюдается максимальный прирост выносливости. Продолжается специализированное развитие скоростной выносливости.

Тренировку в упражнениях на выносливость с большой нагрузкой для 17—18-летних футболистов можно проводить не чаще двух раз в неделю.

Вообще высокий уровень выносливости достигается в 19 лет.

Костно-мышечная система у юных футболистов в 15—17 лет достаточно окрепла для того, чтобы выдерживать интенсивные и длительные физические нагрузки. Однако, если не выполнять систематически упражнений, то значительно может снизиться подвижность позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов.

В целом, тренировочные нагрузки ориентируются на поддержку и стимулирование процесса естественного биологического развития и создание предпосылок для постепенного перехода юниоров в разряд взрослых.

Все большее значение получает использование одного упражнения для решения нескольких задач с учетом сопряжённых воздействий.

В процессе тренировки упражнения подбираются:

— по направленности, характеризующей структуру и содержание игры (совершенствование техники и тактики, развитие физических качеств);

— по воздействию на отдельные функции организма (аэробные, анаэробные, смешанные);

— по продолжительности и интенсивности упражнений, количеству повторений, величине пауз и т.д.

Применяя специальные упражнения с мячом с учетом величины и направленности нагрузок, представленных в таблице № 1, можно совершенствовать технико-тактическое мастерство и развивать целенаправленно физические качества.

Таблица № 1

Компоненты нагрузки	Направленность нагрузки			
	Развитие общей выносливости	Развитие специальной выносливости	Развитие скоростной выносливости	Развитие скорости
Интенсивность упражнений	75–85% от Мх	90–95% от Мх	95–100% от Мх	максимальное
Продолжительность упражнений	Длительная работа при ЧСС от 150–160 уд/мин. до 175–180 уд/мин.	От 20 сек. до 2–2,5 мин.	Бег на 20–70м до 6–8 сек.	Бег на 15–60м от 2,5 до 7 сек.
Интервалы отдыха между повторениями	От 1,5 до 3–4 мин.	Сокращаются от 4–6 до 2 мин.	До 2 мин. в зависимости от длины отрезка	До полного восстановления, чтобы не падала скорость
Характер отдыха	Малоинтенсивная работа, ходьба		Ходьба	Ходьба, малоинтенсивная работа
Число повторений	Не должно приводить к накоплению пульсового долга	3–4 повторения в серии	4–5 повторений в серии	От 8–10 повторений в серии
Интервалы отдыха между сериями		От 15 до 25–30 мин.	До 8–10 мин.	До 10 мин.

В возрасте 17 лет лучше и быстрее усваиваются навыки «ведущей» стороны, но **продолжают развиваться навыки игры и «неведущей» ноги.** В целом, совершенствование техники необходимо вести по пути преимущественной шлифовки индивидуально отобранных юным футболистом излюбленных приемов, с целью превращения их в «коронные».

Что касается психики, то отмечается устойчивость интересов, способность к отвлеченному мышлению и длительной концентрацией внимания. Все это позволяет поставить задачу достижения высоких спортивных результатов и использовать для этого методы близкие к тем, которые применяют в работе со взрослыми спортсменами.

В юношеские годы **завершается развитие центральной нервной системы,** значительно совершенствуется аналитическо-синтетическая деятельность коры головного мозга, нервные процессы отличаются большой подвижностью, хотя возбуждение все еще продолжает несколько преобладать над торможением. Высокого уровня достигает развитие второй сигнальной системы.

Характерным для этого возраста является стремление к творчеству, соревнованиям. Складываются основные черты личности, формируется характер. Более объективной становится самооценка, приобретает социальные черты мотивировки поступков.

## **1.2. ОЦЕНКА ИСХОДНОГО УРОВНЯ ГОТОВНОСТИ. ТЕСТЫ**

### **1.2.1. Общая физическая подготовка**

**№ 1. Стартовая, дистанционная и собственно скорость (Протокол № 1)**

Тест проводится на дистанции 30 м. Для фиксации времени используются три секундомера. После старта включаются два секундомера одновременно. Один фиксирует время пробегания отрезка в 15 м (стартовая скорость), другой — время пробегания всего отрезка 30 м (скорость). Третий секундомер включается в момент пробегания от-

метки 15 м и выключается на финише 30 м (дистанционная скорость). Две попытки.

**№ 2. Становая сила.** (Протокол № 2)

Измеряется обычным способом. Одна попытка.

175% от собственного веса — плохо,

175—190% — // — // — // — удовлетворительно,

190—210% — // — // — // — хорошо,

> 210% — // — // — // — отлично.

**№ 3. Скоростная выносливость.** (Протокол № 2).

Измеряется время челночного бега 7x50 м. Одна попытка.

**№ 4. Скоростно-силовая подготовленность** (Протокол № 2)

Используются два теста: «Прыжок в длину с места толчком двух ног» и «Прыжок вверх толчком двух ног».

Прыжок в длину измеряется обычным способом. Три попытки. Прыжок вверх толчком двух ног можно измерить разными способами. Один из них предполагает использование так называемой «ленты Абалакова». При другом, можно использовать баскетбольный щит или обычную стену, на которых на некоторой высоте наносится разметка.

Испытуемый, стоя на носках ног и подняв вытянутую руку вверх, делает первую отметку на разметке. Затем, подпрыгнув максимально вверх со взмахом рук, делает вторую отметку. Разница между двумя результатами позволяет определить высоту выпрыгивания.

Можно использовать и специальную прыжковую платформу с электронным оборудованием. Три попытки.

### 1.2.2. Специальная физическая подготовка

**№ 1. «Вбрасывание мяча»** (Полевые игроки). (Протокол № 3).

**Содержание.** Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 метра.

**Организация.** Футболисты выполняют по три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

**Оценка.** «Отлично» — 27 м и далее, «хорошо» — 26—26,9 м, удовлетворительно — 25—25,9 м.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОБЩАЯ)

№ п/п	Фамилия, имя	амплау	Тест: «Бег 30 м (скорость)»						
			I попытка			II попытка			
			стартовая	дистанцион.	скорость	стартовая	дистанцион.	скорость	

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОБЩАЯ)**

№ п/п	Фамилия, имя	Тест	«Прыжок в длину с места»			«Прыжок вверх с места»			Скоростная выносливость  челнок 7x50 м	Станов. сила
		Амплуа	І попытка	ІІ попытка	ІІІ попытка	І попытка	ІІ попытка	ІІІ попытка		





### **Вбрасывание мяча (Вратари) (Протокол № 3)**

И.п. Вратарь находится в 5—6 шагах от линии вбрасывания с мячом в руках. В момент выполнения последних шагов перед вбрасыванием, выполняется замах. Рука с мячом сгибается в локтевом суставе, отводится через сторону назад и поднимается до уровня головы (или несколько выше). В сторону замаха несколько поворачивается и наклоняется туловище. Вес тела переносится на сзади расположенную незначительно согнутую ногу.

Рабочая фаза — бросковое движение, начинается слитно с движением игрока и выпрямлением ноги с поворотом туловища в сторону броска. Затем следует активное разгибание руки и движение ее в сторону броска, которое заканчивается энергичным направляющим движением кисти руки. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу.

Вбрасывание производится в 2 м коридор на флангах футбольного поля.

Дается три попытки. Засчитывается лучшая.

#### **№ 2. «Удары на дальность» (все игроки). (Протокол № 3)**

**Содержание.** Удары по мячу на дальность выполняются правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Дальность полета мяча измеряется от места удара до места первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 метров.

**Организация.** Футболист выполняет по три удара правой и левой ногой. Засчитывается лучший результат.

**Оценка.** «Сильной» ногой: «отлично» — 65 м и больше, «хорошо» — 60—64,9 м; «удовлетворительно» — 55—55,9 м.

«Слабой» ногой: «отлично» — 55 м и дальше, «хорошо» — 50—54,9 м, «удовлетворительно» — 45—49,9 м.

#### **№ 3. Удар на дальность с рук (Для вратарей) (Протокол № 3)**

Удар с рук выполняется с 3—4 шагов разбега. Засчитывается лучшая попытка. Даются три попытки.

#### **№ 4. Оценка ловкости вратарей. (Протокол № 4)**

1. Повернуться прыжком на 360, обежать три стойки и финишировать. (Рис. 1).

Время — 4,0—4,1 = 1 очко,

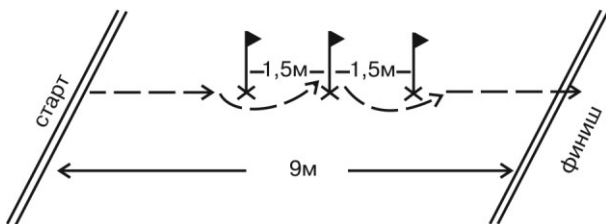


Рис. 1

4,2—4,3 = 0,9,

4,4—4,5 = 0,8 и т.д.

2. Быстро пробежать четыре отрезка по 18 м (челночный бег) с касанием рукой финишной и стартовой линии.

Время — 13,6—13,7 = 1 очко,

13,8—13,9 = 0,9

14,0—14,1 = 0,8 и т.д.

№ 5. **Ловкость в передвижениях** (для вратарей) (Протокол № 4).

От «А» с высокого старта, Мх быстро к стойке «Б» приставным шагом правым (левым) боком (рис. 2).

Затем от «Б» лицом вперед, обежав три стойки (причем первую с правой стороны), повернуться за стойкой «В» спиной к «А» и финишировать.

Секундомер включать по началу движения. Три попытки, в зачет — лучшая.

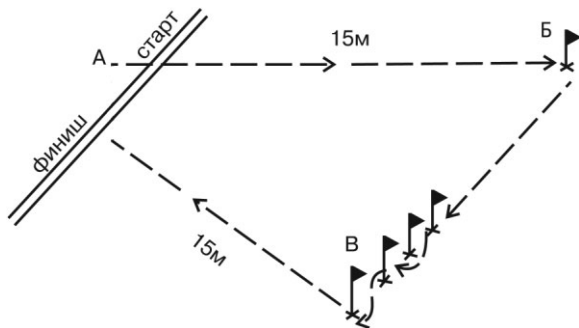


Рис. 2

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ВРАТАРИ)

№ п/п	Фамилия, имя	Тест	Оценка ловкости				Оценка ловкости в передвижениях		
			попытка	4x18 м		I	II	III	
		I		II	I				II

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

№ п/п	Фамилия, имя	Амплуа	Тест	«Ведение, обводка стоек, удар по воротам»					
				Правая нога			Левая нога		
				Правый фланг	Центр	Левый фланг	Правый фланг	Центр	Левый фланг

### 1.2.3. Техническая подготовка

**1. Ведение, обводка стоек, удар по воротам.** (Рис. 3) (Протокол № 5)

На отрезке прямой 30 м от центра дуги штрафной площади в сторону поля, ставится 4 стойки в 1 м одна от другой.

По сигналу, ведение до первой стойки. Обводка трех стоек и при выходе из-под четвертой, не входя в штрафную площадь, удар по воротам.

Аналогично ставятся стойки и проводятся удары с одного и другого фланга.

На ведение, обводку и удары по воротам дается по две попытки с каждого направления.

Время фиксируется по началу движения со старта и до момента пересечения мяча линии ворот.

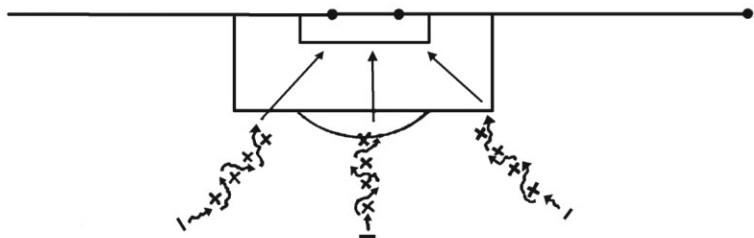


Рис. 3

Необходимо учитывать следующее обстоятельство, что когда стойка обводится с правой стороны, то мяч под правой ногой, а когда стойка обводится с левой стороны, то мяч под левой ногой.

**№ 2. «Удары в ворота на точность»** (Протокол № 6)

**Содержание:** удары в ворота на точность выполняются по неподвижному мячу любым способом правой и левой ногой с расстояния 20 м.

**Организация.** Футболист выполняет по 8 ударов правой и левой ногой; при этом стремится попасть в правый и левый углы ворот (рис. 4) по четыре раза каждой ногой. Удары выполняются в 3/4 силы.

**Оценка.** Для «сильной» ноги: «отлично» — не менее 7 попаданий, «хорошо» — 6, «удовлетворительно» — 5 попа-

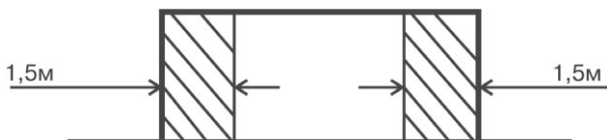


Рис. 4

даний. Для «слабой» ноги: «отлично» — не менее 6 попаданий, «хорошо» — 5, «удовлетворительно» — 4 попадания.

### № 3. «Точность передач» (Протокол № 7)

**Содержание.** Футболист из центрального круга выполняет 10 передач мяча верхом (любой ногой и любым способом) поочередно в две цели площадью 1х1 и 2х2 м, расположенные соответственно на расстоянии 25 и 40 м от центра круга.

**Организация.** В центре круга должно находиться 10 мячей. На середине расстояния до цели рекомендуется установить барьеры высотой в 1,5–2 м (стойки и т.п.). Мяч должен пролетать выше этих барьеров. Цели располагаются не ближе 40 м одна от другой.

**Оценка.** Учитывается суммарное число точных передач — попаданий в цель: «отлично» — 9–10 попаданий, «хорошо» — 7–8, «удовлетворительно» — 5–6 попаданий.

### № 4. «Розыгрыш углового удара» (Протокол № 8)

**Содержание.** Футболист (крайний нападающий, крайний полузащитник) выполняет угловой удар. Его партнер (нападающий, полузащитник, защитник) завершает комбинацию ударом (любым способом) в заданную половину ворот.

**Организация.** Выполняется 8 попыток. В той или иной роли в комбинации участвуют все полевые игроки.

**Оценка.** Попытка засчитывается подававшему и завершавшему как успешно выполненная, если мяч оказался в воротах. «Отлично» — 6 успешных попыток, «хорошо» — 4, «удовлетворительно» — 3 успешных попытки.

### № 5. «Фланговая атака» (Протокол № 9)

**Содержание.** Футболист стартует с мячом вдоль боковой линии поля (рис. 5), преодолевает расстояние в 30 метров (до стойки) и выполняет нацеленную передачу в район

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

№ п/п	Фамилия, имя	Амплуа	Тест: «Удары в ворота на точность»															
			Правой ногой								Левой ногой							
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
			В левый угол				В правый угол				В левый угол				В правый угол			



**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия, имя</b>	<b>Попытка</b>	<b>Тест: «Точность передач»</b>									<b>Сумма попааний</b>	<b>Оценка</b>		
			<b>1<sub>2,5</sub></b>	<b>2<sub>4,0</sub></b>	<b>3<sub>2,5</sub></b>	<b>4<sub>4,0</sub></b>	<b>5<sub>2,5</sub></b>	<b>6<sub>4,0</sub></b>	<b>7<sub>2,5</sub></b>	<b>8<sub>4,0</sub></b>	<b>9<sub>2,5</sub></b>			<b>10<sub>4,0</sub></b>	

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№ п/п	Фамилия, имя	Тест	«Розыгрыш углового удара»																							
			Угловой справа								Угловой слева															
			подача				завершение				подача				завершение											
1	2	3	4	сум.	1	2	3	4	сум.	1	2	3	4	сум.	1	2	3	4	сум.	подача	завершение					
		Попытки																								
		Амплуа																								

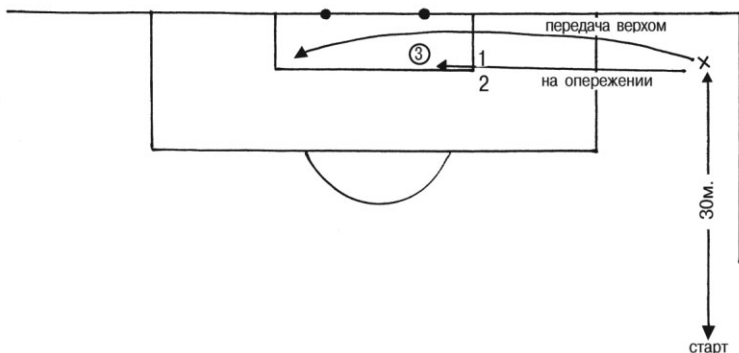


Рис. 5

вратарской площадки в зависимости от действий условного защитника:

а) при перемещении защитника в позицию 1 выполняется передача в район дальнего угла вратарской площадки;

б) при перемещении в позицию 2 передача выполняется низом в район ближней части ворот с таким расчетом, что партнер сможет сыграть на опережение. Партнер (полузащитник, нападающий) завершает фланговую атаку ударом в заданную часть ворот.

**Организация.** Выполняется 8 попыток. В тесте в той или другой роли должны принять участие все полевые игроки. Время действий игрока на фланге не должно превышать 4,8 сек.

**Оценка.** Оценивается только выполнение передачи: «отлично» — 6, «хорошо» — 4, «удовлетворительно» — 3 точных передачи.

#### № 6. Удары головой (Протокол № 10)

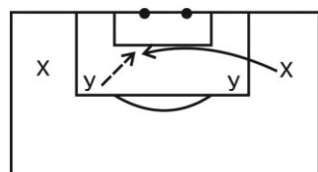


Рис. 6

И.п. — Бьющий игрок (У) располагается в зонах штрафной площадки как на рисунке № 6.

По передаче с фланга игрок (У) должен набежать на мяч и выполнить по пять попыток удара головой в прыжке.

Передачи делаются из зон между боковыми линиями футбольного поля и штрафной площадки игроками «Х» по пять передач по воздуху с каждого фланга.

Оценивается техника выполнения удара и точность.

«отлично» — 10 попаданий в ворота;

«хорошо» — 8 попаданий в ворота;

«удовлетворительно» — 6 попаданий в ворота.

#### № 7. Штрафной удар. (Протокол № 11)

И.п. — На линии штрафной площадки по центру ворот устанавливается «стенка» из четырех «человек» (макеты или стойки). Рис. 7.

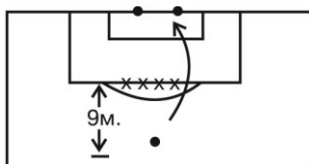


Рис. 7

В девяти метрах устанавливается мяч.

Необходимо выполнить «штрафной удар» любой ногой в обход «стенки». Десять попыток любой ногой.

**Оценка** — «отлично» — 8 и более попаданий,

«хорошо» — 6—7 попаданий,

«удовлетворительно» — 5 попаданий.

#### № 8. Техническая подготовка вратарей. (Протокол № 12)

Техническая подготовка вратарей в ловле мячей, игре на выходах, переводах, в падениях и бросках оценивается в момент проведения контрольных тестов полевых игроков (№ 1; 4; 5; 6; 7). Оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «плохо».

#### № 9. Удары по воротам после передач с фланга (Протокол № 9)

Оценивается возможность попасть в створ ворот ударом ноги со средней силой после 4 передач с каждого фланга (см. тест № 5).

**Оценка:** «отлично» — 5 попаданий в ворота,

«хорошо» — 4 попадания,

«удовлетворительно» — 3 попадания.





ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№ п/п	Фамилия, имя	Амплуа	Тест Попытка	«Штрафной удар»										оценка					
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		сумма				

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№ п/п	Фамилия, имя	Тест	«Техника игры вратаря»					
			Выбор места	Ловля мяча	Перевод мяча	Падения и броски	Игра на выходах	



## 1.2.4. Другие виды подготовки

### 1. Оценка памяти (Протокол № 13)

Хорошая память создает предпосылки для уяснения структуры, смысла того или иного движения, действия. Особое внимание следует уделять двигательной памяти.

Виды памяти	В ходе физической подготовки	В ходе технической подготовки	В ходе тактической подготовки
Наглядно-образная	Быстро запоминает увиденное, услышанное, прочувствованное упражнение. Достаточно точно воспроизводит упражнения, детали движений (форму, характер усилий, темп, ритм)	Прочно удерживает в памяти и достаточно точно воспроизводит увиденное, прокомментированное упражнение (форму, амплитуду отдельных движений, усилия)	Быстро запоминает, прочно удерживает в памяти структуру взаимодействия с партнерами при атакующих и оборонительных действиях. Помнит момент движения при «открытиях» и игре на опережение
Словесно-логическая, или смысловая	Прочно запоминает не только упражнения, но и их смысл (почему и когда применяются, почему важно выполнять так, а не иначе)	Прочно запоминает смысл деталей технического приема, тонкости техники.	Быстро и прочно запоминает и удерживает в памяти смысл того или иного действия, взаимодействия при решении тактических задач в атаке и обороне.
Двигательная	Прочно запоминает и удерживает в памяти усилия, амплитуду и структуру выполнявшихся ранее приемов, движений, действий	Прочно запоминает и удерживает в памяти мышечно-двигательные образы заученных приемов игры, отдельных движений	Хорошо запоминает и удерживает в памяти момент величины усилий при индивидуальных и групповых тактических действиях (игра «в стенку», «открытие» и др.

Вид памяти	Хорошая	Удовлетворительная	Плохая
Наглядно-Образная	0,4	0,2	0,1
Словесно-логическая или смысловая	0,2	0,1	0,05
Двигательная	0,4	0,2	0,1

## 2. Оценка способности к вероятностному прогнозированию. (Протокол № 14)

В ходе состязаний футболистам приходится непрерывно решать все новые и новые задачи, как правило, в условиях дефицита времени.

Атакующий спортсмен должен предугадывать события для того, чтобы в ответ на предполагаемое ответное действие соперника сыграть неожиданно, в отдельных случаях «нелогично» для данной ситуации, с целью получить хоть на мгновение преимущество в позиции, во времени и реализовать это преимущество.

Обороняющиеся полевые игроки и вратари обязаны предугадывать события в связи с тем, что атакующие имеют преимущество во времени.

Для оценки этой способности очень важны наблюдения тренера за футболистами в процессе подвижных игр и состязаний.

### Признаки, характеризующие способность к вероятностному прогнозированию в футболе

Вид деятельности, упражнения	В ходе атакующих действий	Очки	В ходе оборонительных действий	Очки
Соревнования: календарные, товарищеские, учебные игры, минифутбол	Частый выбор (в каждой игре несколько раз) перспективной позиции для организации и развития атаки, быстрого перехода от обороны к нападению	0,2	Частые перехваты мяча (ногой, головой) у соперника (игра на опережение). Страховка партнера в самый нужный момент, в наиболее опасной зоне	0,2

	Мгновенный выбор перспективной позиции для завершения атаки посредством добивания мяча, отскочившего от вратаря; опережения игроков защищающейся команды при острых, прострельных передачах вблизи ворот; перехват мяча, адресованного вратарю защитником обороняющейся команды	0,2	Провоцирование соперника на какое-то действие и получение от этого выгоды. Например: в единоборстве футболист показал, что поверил в ложную часть финта, и немедленно, решительно, быстро среагировал на действительное действие	0,2
Подвижные игры типа «Охотники и утки», «пятнашки»	Попадание мячом в соперников после ложных движений, замахов, пауз перед броском.	0,05	Ложные движения, внезапные остановки, ускорения при попытках соперника попасть мячом.	0,05
	При ложных движениях убегающего, футболист делает вид, что поверил обману, и тут же быстро реагирует на истинное движение.	0,05	Обманные движения туловищем в одну сторону и тут же уход в другую.	0,05

В результате всех испытаний каждый может набрать Мх 1 очко. Кол-во набранных очков характеризует уровень этой способности. Периодически повторяемые испытания дают возможность судить о темпах развития способности у каждого футболиста.

**3. Изучение способности оценивать ситуацию, выбирать наиболее оптимальные способы решения тактических задач.** (Протокол № 15) (Метод экспертной оценки группой тренеров).

Быстрота осмысливания обстановки, составления программы действий, эффективность ее реализации во мно-



гом определяют интеллектуальные, технико-тактические возможности и перспективность спортсмена.

Признаки, характеризующие способность футболистов быстро оценивать ситуацию и действовать в соответствии с ней:

**1. При организации и завершении атакующих действий:**

— быстрый, своевременный выход на добивание мяча, отскочившего от вратаря после удара по воротам (добивание мяча);

— своевременное и обоснованное ситуацией предложение партнеру сыграть «в стенку»;

— своевременная «игра в стенку» (партнер готов, зона за спиной соперников открыта);

— пасы мяча быстрому партнеру в свободную зону за спину уставшему или медленному противнику;

— не сильный, но точный удар по воротам, неосмотрительно покинутые вратарём.

**2. При переходе команды от атаки к обороне:**

— после потери мяча — немедленная борьба с соперником, имеющим возможность выполнить острый пас за спину атаковавшим игрокам;

— в случаях, когда партнер атакует владеющего мячом соперника, находящегося в неудобной позиции, — плотная опека ближайшего к мячу соперника с целью лишить возможности владеющего мячом использовать помощь партнера по команде.

**3. При осуществлении оборонительных действий:**

— перехваты мяча, адресованные подопечному игроку соперника (здесь ярко проявляется и важная способность предугадывать ход противника);

— своевременная подстраховка вратаря в моментах, когда он может потерять мяч или допустить ошибку (игра на мокром, неровном поле, при сильном ветре и т.п.);

— своевременная и обоснованная смена позиции с целью подстраховки партнера.

**4. При переходе от обороны к атаке:**

— после отбора мяча — немедленно длинный пас за спину группы соперников, принимавших участие в атаке, и активная смена позиции (выбор перспективной позиции для развит. атаки);

ДРУГИЕ ВИДЫ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Фамилия, имя	Амплуа	Тест: «Оценка способности к вероятностному прогнозированию»														Общая сумма баллов	
			В ходе оборонительных действий							В ходе атакующих действий								
			Соревнования			Подвижные игры				Соревнования			Подвижные игры					Сумма баллов
			Тест «А»	Тест «Б»	Сумма баллов	Тест «А»	Тест «Б»	Сумма баллов	Тест «А»	Тест «Б»	Сумма баллов	Тест «А»	Тест «Б»	Сумма баллов				
			1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2		

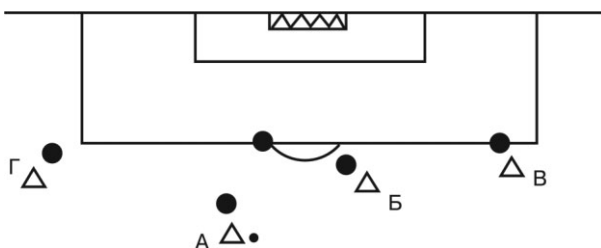


— быстрое «открывание» для получения мяча от партнера, овладевшего мячом, но находящегося в неудобной позиции (атакуют соперники).

Приняв выраженную способность различать обстановку и действовать в соответствии с ней за 0,25 очка, слабо проявляющуюся способность за 0,15 очка, мы можем предположить, что спортсмены, обладающие развитыми способностями оценивать обстановку в атаке, обороне, при переходах от атаки к обороне и наоборот, будут характеризоваться оценкой в 1 очко (0,25+0,25+0,25+0,25). Футболисты, не обладающие выраженной способностью осмысливать обстановку и принимать оптимальные решения, получают оценки от 0,6 до 0,9 очка. Сопоставление цифровых выражений способностей футболистов оценивать обстановку дает возможность тренерам не только сравнивать игроков на отдельных этапах подготовки, но и судить о темпах развития этой способности у каждого спортсмена.

**4. Оценка оперативности мышления и способности к творчеству.** (Протокол № 16) Целесообразно использовать тесты-модели игровых ситуаций. Футболисту показывают поочередно четыре игровые ситуации. Он должен предельно быстро найти разумное решение тактической задачи за игрока атакующей команды (владеющего и не владеющего мячом), а также за игрока обороняющейся команды.

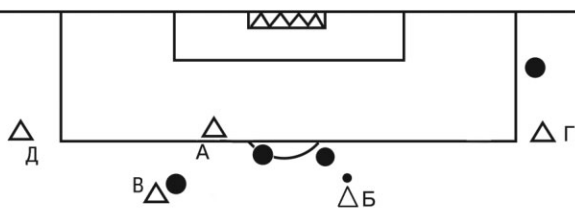
В ситуации № 1 футболист «А» должен решить задачу за игрока, владеющего мячом.



*Ситуация № 1*

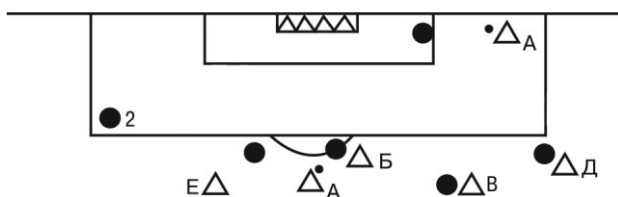


В ситуации № 2 игрок «А» должен решить, как ему действовать, если мячом владеет партнер «Б».



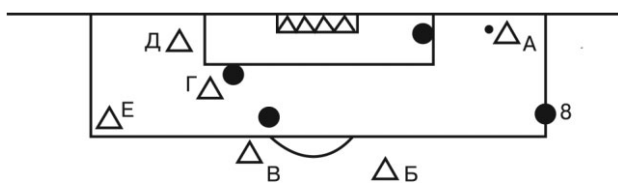
Ситуация № 2

В ситуации № 3 футболист должен найти решение за защитника «2», если мячом владеет соперник «А».



Ситуация № 3

В ситуации № 4 игрок должен найти решение за полузащитника «8», если мячом владеет соперник «А».



Ситуация № 4

Большое внимание следует уделять скорости принимаемых решений.

Любую из 4-х задач можно решить несколькими способами. За оригинально найденное, наиболее разумное решение каждой задачи начисляется 0,2 очка, за примитивное решение — 0,1 очка, за неверное решение очки не начисляются.

ДРУГИЕ ВИДЫ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Фамилия, имя	Амплуа	«Оценка оперативности мышления и способности к творчеству»												Общая сумма очков																																		
			Ситуация 1				Ситуация 2				Ситуация 3					Ситуация 4																																	
			Оригинальная	Разумная	Примитивная	Ошибочная	Оригинальная	Разумная	Примитивная	Ошибочная	Оригинальная	Разумная	Примитивная	Ошибочная		Оригинальная	Разумная	Примитивная	Ошибочная																														

Для облегчения оценки оперативности решения тактического задания целесообразно выразить и скорость выбора способа действия в очках: быстрее 3 сек. = 0,05 очка; от 3,1 до 5 сек. = 0,025 очка, от 5,1 до 7 сек. = 0,01 очка; свыше 7 сек. = 0 очков.

В результате испытаний каждый футболист может получить за решение 4-х задач от 1 до 0 очков (Мх за каждую задачу 0,25 очка).

Подростки, проявляющие творческое отношение к решению игровых задач, заслуживают особого внимания.

Уловить способность к творчеству нелегко. И все же у отдельных подростков она проявляется достаточно часто в ходе атакующих действий: попытка сыграть «в стенку», привлечь к этой и другим комбинациям партнеров, стремление применять при пасах «подрезки», «подсечки», использовать «крученые» удары и т.п.

## 5. Оценка уровня игровой активности футболистов (Протокол № 17)

Технико-тактические приемы	Уровень игровой активности		
	Высокий (0,25 очка)	Средний (0,1 очка)	Низкий (0,05 очка)
1	2	3	4
При обороне (полевые игроки)			
Отбор мяча	Решительно, успешно в большинстве случаев, оправданных ситуацией. После отбора уверенное развитие атаки	Успешно со многих случаях. Часто стремится лишь к выбиванию мяча из-под ног соперника. Иногда ограничивается сковыванием действий соперника, владеющего мячом	Редко отбирает мяч. Нерешительно вступает в борьбу. В основном ограничивается отходом
Подстраховка партнеров	Своевременно, надежно в большинстве случаев, оправданных ситуацией	Не во всех случаях своевременно и надежно	Нерешительно, часто несвоевременно, малоэффективно, особенно в сложных ситуациях

1	2	3	4
Смена позиций, перемещения	Своевременно, решительно и перспективно в позиционном отношении	Во многих случаях быстро, но малоперспективно в позиционном отношении	Часто несвоевременно (в основном с опозданием). Неперспективно в позиционном отношении
При переходе от обороны к атаке			
Смена позиции, перемещения	Частые, оправданные ходом игры, широкие логичные перемещения. Непрерывный выбор более перспективной позиции создающей благоприятные предпосылки для развития атаки	Отсутствие непрерывного поиска активной позиции для развития атаки. Нередко выбор малоперспективной позиции для взаимодействий с партнерами	Чрезмерная осторожность, пассивность в смене позиции. Частый выбор бесперспективных позиций для развития атаки
Передача мяча	Своевременные, оправданные ситуациями длинные, острые пасы. Переводы мяча с фланга на фланг, способствующие развитию атаки	Редкие переводы мяча с фланга на фланг. Мало длинных пасов. Преимущественно средние и короткие передачи мяча без видимой перспективы к развитию атаки	Преимущественное использование коротких и средних малоперспективных передач. Частые неоправданные пасы мяча назад, поперек поля
Участие в тактических комбинациях типа «стенка», «скрещивание»	В течение всей игры своевременные, оправданные ходом игры предложения сыграть «в стенку», осуществить другие комбинации с целью ускорения, обострения атаки	Отсутствие выраженного стремления провести одну из комбинаций, но успешное взаимодействие с партнерами, если они берут на себя роль лидера	Редкое, неохотное участие в тактических комбинациях. Нерешительное взаимодействие с партнерами. Отсутствие стремления ускорить атаку

1	2	3	4
<b>В атаке</b>			
Смена позиций, перемещения	Непрерывный выбор активной и перспективной позиции для завершения атаки. Перемещения с целью освобождения зоны для неожиданного появления в ней партнеров с целью завершения атаки или создания в ней численного преимущества.	Невыраженное стремление выбора активной позиции для завершения атаки. Редкий выход на перспективную позицию. Промедление во взаимодействиях с партнерами при завершении атак	Примитивные, малоперспективные для развития и завершения атак перемещения. Отсутствие стремления создать выгодные условия партнерам для завершения атак. Очень редкие подключения к атаке защитников и полузащитников
Передачи мяча	Постоянное стремление к острым перспективным пасам для завершения атаки. Частое использование длинных, прострельных передач, создающих предпосылки для взятия ворот.	Недостаточно выраженное стремление к длинным перспективным для взятия ворот передачам. Частое использование средних, коротких малоперспективных передач.	Частые передачи мяча ближайшему партнеру (в основном — малоперспективные). Отсутствие стремления начать комбинацию.
Участие в тактических комбинациях вблизи ворот соперника	Своевременное стремление к осуществлению одной из комбинаций с целью завершения атаки ударом по воротам. Разумное привлечение партнеров к комбинации.	Слабо выражено стремление к участию в тактических комбинациях у ворот соперника. Уверенное участие в комбинациях, начатых партнерами.	Редкое и неуверенное участие в комбинациях, начатых партнерами. Отсутствие стремления начать комбинацию. Редкие и робкие удары по воротам. Боязнь взять на себя ответственность за завершение атаки.

1	2	3	4
<p>Завершающие удары по воротам</p>	<p>Активный поиск любой возможности забить гол. Удары по воротам даже со средней, дальней дистанции (независимо от реакции зрителей на неудачу)</p>	<p>Выраженное стремление к ударам по воротам из удобных позиций с расстояния 20 и менее метров от ворот. Отсутствие видимой жажды к взятию ворот путем игры на опережение у ворот. В отдельных случаях — стремление к добиванию мячей, отскочивших от вратаря</p>	<p>Отсутствие стремления сыграть на опережении соперника у ворот, добить отскочивший от вратаря мяч. Отсутствие стремления немедленно вступить в борьбу за потерянный мяч, а также попыток воспрепятствовать любым передачам мяча с целью развития атаки</p>
<p>При переходе от атаки к обороне</p>			
<p>Борьба за мяч</p>	<p>Немедленная решительная борьба за потерянный мяч с целью помешать сопернику, владеющему мячом, осуществить быстрый переход от обороны к атаке, затруднить острую передачу</p>	<p>Недостаточно выраженное стремление вступить в борьбу за потерянный мяч. Редкие попытки воспрепятствовать сопернику выполнить перспективный пас</p>	<p>Отсутствие стремления немедленно вступить в борьбу за потерянный мяч, а также попыток воспрепятствовать любым передачам мяча с целью развития атаки</p>
<p>Смена позиции, перемещения</p>	<p>Быстрый отход назад (не жалея себя). Активный выбор перспективной позиции для срыва атаки соперника.</p>	<p>Не всегда своевременный отход назад.</p>	<p>Частые опаздывания с отходом назад для активного ведения оборонительных действий.</p>

	При малейшей возможности решительная, согласованная борьба за овладение мячом	Недостаточная активность в выборе перспективной позиции для успешного ведения оборонительных действий	Выбор мало-перспективной позиции для согласованного с партнерами отбора мяча
<p>Подростки, проявляющие высокую полезную игровую активность во всех стадиях игры, могут набрать 1 очко. Оценка полезной игровой активности в процессе состязаний позволяет сравнивать их по этому показателю перспективности.</p>			

**Под агрессивностью в футболе следует понимать** настойчивое стремление спортсмена взять ворота соперников посредством удара по воротам ногой или головой, добивания мяча, отскочившего от вратаря, завершения атаки после прострельных передач, а также попытки немедленно отобрать мяч у соперника вблизи его ворот с целью продолжения атаки, создания остроты, напряженности в игре для достижения победы в каждом моменте игры. Это качество необходимо всемерно поощрять и развивать.

Агрессивность оказывает прямое влияние на результативность и во многом определяет ее.

Оценив высокий уровень агрессивности в 1 очко, средний в 0,5 очка, низкий в 0,1 очко, тренеры получают возможность оценить агрессивность каждого подростка и сравнить их по этому признаку.

#### **6. Оценка способности критически оценивать свою деятельность (Протокол № 18)**

Поступательное движение в футболе немислимо без осознанной деятельности юных спортсменов, способности каждого из них критически анализировать и оценивать результаты выполнения упражнений, заданий, установок.

Трудно переоценить значение самостоятельной работы футболистов. Стремление к самосовершенствованию говорит о серьезных намерениях футболиста. Такие подростки

имеют большие потенциальные возможности в овладении техникой, тактикой игры. Для облегчения выявления и регистрации этих способностей можно использовать перечень признаков. Каждый признак = 0,1 очка.

1. Внимательное, терпеливое выслушивание критических замечаний.

2. Просьба к тренеру или товарищу высказать замечания о недостатках в выполнении технических приемов.

3. Попытка уточнить правильность решений (верно ли сыграл в такой ситуации, если неверно, то как следовало бы действовать и почему это выгодно и т.п.).

4. Во время разбора тренером игры — разумная оценка собственных действий и взаимодействий с партнерами.

5. Отсутствие намерений оправдать то или иное собственное действие.

6. Консультации с тренером по вопросу подбора упражнений, способствующих повышению уровня физической подготовленности.

7. Консультации с тренером, игроками команды мастеров по вопросу целесообразности применения в самостоятельной тренировке различных упражнений для повышения уровня технической подготовленности (активный поиск путей самосовершенствования).

8. Посещение тренировок команды мастеров. Внимательное выслушивание замечаний тренера другим футболистам. Попытки уяснить тонкости в технике выполнения сложных приемов.

9. Изучение литературы по футболу и использование приобретенных знаний в подборе средств и методов самосовершенствования.

10. Частые самостоятельные упражнения с мячом и без него.

**7. Оценка способности дифференцировать усилия, пространственно-временные характеристики движений.** (Протокол № 19).

Эффективность процесса обучения и совершенствования в игровой деятельности находится в прямой зависимости от уровня способности футболиста дифференцировать усилия, пространственно-временные характеристики движе-



### ДРУГИЕ ВИДЫ

№ п/п	Фамилия, имя	«Оценка уровня игровой																
		Тест		При обороне						При переходе от обороны к атаке								
				Отбор мяча		Подстраховка партнеров		Смена позиций		Смена позиций		Передача мяча		Участие в комбинациях				
		Очки/ампл.	Уровень	В	Ср	Н	В	Ср	Н	В	Ср	Н	В	Ср	Н	В	Ср	Н
		0,25	В															
		0,1	Ср															
		0,05	Н															
		0,25	В															
		0,1	Ср															
		0,05	Н															
		0,25	В															
		0,1	Ср															
		0,05	Н															
		0,25	В															
		0,1	Ср															
		0,05	Н															
		0,25	В															
		0,1	Ср															
		0,05	Н															
		0,25	В															
		0,1	Ср															
		0,05	Н															
		0,25	В															
		0,1	Ср															
		0,05	Н															
		0,25	В															
		0,1	Ср															
		0,05	Н															
		0,25	В															
		0,1	Ср															
		0,05	Н															
		0,25	В															
		0,1	Ср															
		0,05	Н															
		0,25	В															
		0,1	Ср															
		0,05	Н															
		0,25	В															
		0,1	Ср															
		0,05	Н															
		0,25	В															
		0,1	Ср															
		0,05	Н															
		0,25	В															
		0,1	Ср															
		0,05	Н															

## ПОДГОТОВКИ

<b>активности и агрессивности»</b>																						
<b>В атаке</b>												<b>От атаки к обороне</b>						<b>Общее кол-во очков</b>	<b>Агрессивность</b>			
<b>Смена позиций</b>			<b>Передачи мяча</b>			<b>Участие в комбинациях</b>			<b>Ударты по воротам</b>			<b>Борьба за мяч</b>			<b>Смена позиций</b>				<b>Высокий уровень</b>	<b>Средний уровень</b>	<b>Низкий уровень</b>	
<b>В</b>	<b>Ср</b>	<b>Н</b>	<b>В</b>	<b>Ср</b>	<b>Н</b>	<b>В</b>	<b>Ср</b>	<b>Н</b>	<b>В</b>	<b>Ср</b>	<b>Н</b>	<b>В</b>	<b>Ср</b>	<b>Н</b>	<b>В</b>	<b>Ср</b>	<b>Н</b>					
<b>0,25</b>	<b>0,1</b>	<b>0,05</b>	<b>0,25</b>	<b>0,1</b>	<b>0,05</b>	<b>0,25</b>	<b>0,1</b>	<b>0,05</b>	<b>0,25</b>	<b>0,1</b>	<b>0,05</b>	<b>0,25</b>	<b>0,1</b>	<b>0,05</b>	<b>0,25</b>	<b>0,1</b>	<b>0,05</b>			<b>1 очко</b>	<b>0,5 очка</b>	<b>0,1 очка</b>





## СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ КОНТРОЛЬНЫХ ИЗМЕРЕНИЙ

Таблица № 1

№ п/п	Фамилия, имя	Амплуа	Физическая подготовка										Удар на дальность (все)				
			Общая				Специальная										
			Стартовая скорость	Дистанционная скорость	Скорость	Стан. сила	Скоростная выносливость 7x50	Скоростно-силовая подготовленность	длина	высота	Ворасывание	Удар с рук		Ловкость	Ловкость в передвижении	Ворасывание на дальность	

**СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ КОНТРОЛЬНЫХ ИЗМЕРЕНИЙ**

Таблица № 2

№ п/п	Фамилия, имя	Дата	Техническая подготовка		Другие виды подготовки																
			Взвешивание, обвод, удар	Удар на точность	Удар головой	Ловля, бросок, перевод	Игра на выходе	Штрафной удар	Уголовый удар	Передача с фланга	Удар после передачи с фланга	Точность передач	Оперативное мышление	Оценка памяти	Оценка ситуации	Игровая активность	Способность к прогнозированию	Способность к крит.	Способность дифференцировать усилия		

ний. Быстрее овладеет сложными техническими приемами тот, кто лучше различает усилия, тоньше дифференцирует их в связи с пространственно-временными характеристиками движущихся объектов, быстрее и точнее вносит поправки в движение в зависимости от ощущений, полученных в процессе выполнения двигательных задач.

При оценке этой способности можно использовать упражнения:

1. Ударом подъёмом по неподвижному мячу послать его последовательно на расстояние 25, 10, 25, 15, 25 м. Мяч должен долететь по воздуху. Две попытки.

2. То же самое, но после «челночного» бега (4x15 м). Две попытки.

3. То же, что в упр. 1, но после пяти глубоких приседаний и подскоков (не более 5 сек.). Две попытки.

Сумма ошибок в трех упражнениях (шести попытках) характеризует способность различать усилия и управлять ими.

### Шкала оценок

№ упр-я	Условия выполнения	Результаты и их оценки				
		Отклонения от цели (м)				
1	Без помех	Больше 9	9,0–8,1	8,0–7,1	7,0–6,1	Меньше 6,1
	Очки	0,01	0,02	0,04	0,08	0,1
2	После «челн. бега»	Больше 12,0	12,0–11,1	11,0–10,1	10,0–9,1	Меньше 9,1
	Очки	0,01	0,02	0,04	0,08	0,2
3	После присед. и подскоков	Больше 13,0	13,0–12,1	12,0–11,1	11,0–10,1	Меньше 10,1
	Очки	0,025	0,05	0,1	0,15	0,2

4. Ударом внутренней стороны стопы по мячу (с места) попасть в катящийся мяч с расстояния 15 м. Сигналом для

каждого удара является скатывание мяча по наклонной плоскости. Пять попыток (рис. 1).

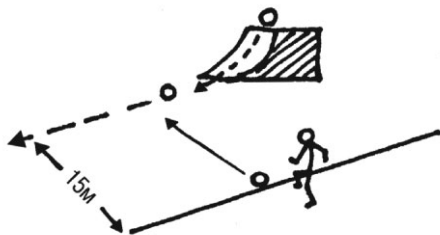


Рис. 1

5. То же, но после подскоков (десяти подряд, каждый не ниже 20 см), и предельно быстрого бега на месте — 5 сек. Дается 5 попыток. В конце каждой попытки фиксируется отклонение от цели (движущийся мяч) в метрах.

Сумма ошибок в пяти попытках и характеризует изучаемую способность каждого участника. Тренеров особо должны интересовать темпы развития данной способности, так как это характеризует перспективность юных спортсменов в овладении футболом.

#### Шкала оценок упражнения № 4 и 5

№ упр-я	Условия выполнения	Результаты и их оценки				
		Отклонения от цели (м)				
4	Без помех	Больше 5,0	5,0–4,1	4,0–3,1	3,0–2,1	Меньше 2,1
	Очки	0,05	0,1	0,15	0,2	0,25
5	После подскоков и бега	Больше 6,0	6,0–5,1	5,0–4,1	4,0–3,1	Меньше 3,1
	очки	0,05	0,1	0,15	0,2	0,25



### 1.3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (16—17 ЛЕТ). РАЗВИТИЕ КАЧЕСТВ

На этапе спортивного совершенствования физическая подготовка имеет более выраженную специальную направленность, чем на предыдущих этапах.

Завершение формирования организма позволяет в значительной степени приблизить подготовку футболистов юношей к подготовке взрослых игроков, Однако функциональные возможности юношей составляют примерно лишь 70—80% возможностей взрослого.

Занятия по физической подготовке и в этом возрасте должны проходить эмоционально и интересно.

Взросший уровень развития функций и систем организма позволяет сделать акцент на развитие таких качеств, как выносливость, сила. В то же время в связи со снижением у юных футболистов прироста показателей быстроты, ловкости, гибкости, необходимо продолжать совершенствование этих качеств за счет подбора адекватных средств.

На этом этапе в качестве основных средств **воспитания ловкости** тоже применяют упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, из подвижных и спортивных игр. Но сложность этих упражнений более высока, а содержание постоянно меняется за счет введения новых элементов. Например, элементами новизны в ударах по мячу ногой могут быть: резаные удары внутренней и внешней частями подъема, передачи мяча под удар на более высокой скорости, увеличение расстояния до цели, усложнение траектории мяча (летающего, падающего, прыгающего) и т.п.

**Основной задачей силовой подготовки** является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата юных футболистов, воспитание умения проявлять основные мышечные усилия, а так же формирование способности рационально использовать мышечную силу в различных условиях.

Все более значительное место следует отводить силовым упражнениям, позволяющим избирательно воздействовать на группы мышц, структурно важных для проявления усилий в футбольной деятельности.

**Таблица упражнений с отягощениями в занятиях  
с юношами 15—16 и 17—18 лет**

№ п/п	Упражнения	Величина отягощений	Кол-во подходов	Кол-во повторений в одном подходе
1.	С гантелями (кг)	До 5 (до 10)	7–8 (6–8)	10–12 (10–12)
2.	С гирей (кг)	До 24 (до 32)	3 (3–4)	10–12 (10–12)
3.	Со штангой (в % к собственному весу занимающегося):			
	– приседание со штангой на плечах;	До 100 (до 120)	2–3 (2–3)	4–6 (2–4)
	– подскоки со штангой на плечах;	До 50 (до 80)	2–3 (2–3)	40–50 (40–60)
	– выпрыгивание из приседа со штангой на плечах	До 30 (до 50)	2–3 (2–3)	8–10 (4–6)

В занятиях с группами 17–18 лет не должна прекращаться работа над укреплением мускулатуры всего тела.

**К основным методам воспитания мышечной силы** для юношей этой возрастной категории относятся:

**А** — метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего веса;

**В** — метод однократного и повторного выполнения силового упражнения с отягощениями околопредельного и предельного весов (метод максимальных усилий);

**С** — метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения (метод динамических усилий);

**Д** — метод повторного выполнения статического силового упражнения.

**Основным методом является метод «А».**

Уже с 15 лет ежедневно в течение получаса необходимо заниматься атлетической подготовкой с легкими гантелями и набивными мячами. Упражнения направлены

главным образом на развитие силы мышц ног, туловища и рук.

Силовая подготовка должна стать неременной частью каждого занятия по общей физической подготовке. В этом случае силовую работу следует планировать в конец занятия.

В ходе тренировок не следует пренебрегать отработкой приемов физической (силовой) борьбы за мяч. Хорошая игра для этого — упражнение один на один в течение 45 секунд с взятием малых ворот. Этот вид упражнения не только дает возможность отработать приемы силовой борьбы, но и помогает вырабатывать анаэробную выносливость.

На этом этапе уделяется большое внимание развитию групп мышц несущих основную нагрузку.

Для развития различных силовых и скоростно-силовых качеств применяют различные же упражнения и методы.

Например, овладеть спортивным дриблингом или сильным резаным ударом весьма трудно без достаточного развития скоростно-силовых качеств.

Поэтому важной задачей является **воспитание скоростно-силовых качеств** у юных футболистов. Оно осуществляется главным образом путем применения скоростно-силовых упражнений, при выполнении которых сила достигает максимума преимущественно за счет увеличения скорости сокращения мышц.

К таким упражнениям относятся бег на короткие дистанции, прыжки, метания, упражнения с отягощениями относительно небольшого веса.

Целесообразно использовать физические упражнения, структура которых близка к технике выполнения упражнений свойственных футболу.

**Следует сочетать воспитание быстроты и силы с совершенствованием в технике, используя сопряженный метод тренировки.**

**К основным методам воспитания скоростно-силовых качеств относятся:**

— метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения без отягощения;

— метод повторного выполнения силового упражнения с отягощениями малого и среднего весов;

— метод упражнения, выполняемого при смешанном режиме работы мышц.

Наибольший эффект при воспитании скоростно-силовых качеств юных футболистов может дать комплексное использование методов максимальных усилий (штанга большого и предельного весов), повторного поднимания штанги при умеренных и небольших весах отягощения.

### **Метод Мх усилий для развития силы**

Величина нагрузки — Мх

Кол-во повторений — 1—5 раз.

Темп упражнений — медленный, скорость движения плавная.

Отдых — более 2-х минут.

Этот метод приводит преимущественно к развитию абсолютной силы и является основой для роста скоростных способностей силы (скоростно-силовых качеств).

**Наиболее эффективным средством развития «взрывной силы» ног** являются многократные прыжки, соскоки и подскоки;

— прыжки и подпрыгивания на одной ноге, другой, обеих, с ноги на ногу;

— прыжки с подпрыгиванием на высоту 30—100 см на одной или на двух ногах;

— прыжки на песке, опилках, спец. травяном газоне и т.п.;

— с нагрузкой (медицинболы, пояса и т.п.);

— прыжки через препятствия;

— прыжки на склон под углом 30°, со склона под углом 5—10°;

— прыжок-соскок и подскок (без промежуточного прыжка).

**Метод повторной работы (для воспитания Мх и быстрой силы) 90—100% от Мх.**

Три варианта:

1. Исходное отягощение допускает в серии 8 повторов. Время пауз 120". Время пауз и вес отягощений стандартны. **Цель** — уменьшение времени на выполнение в круге за счет быстроты выполнения серий. Получаем скоростно-силовую работу, т.е. прибавку в быстрой силе.

2. Время стандартно от 10"–15", отягошение в первом занятии 50% от Мх. Увеличиваем отягошение от 60 до 80%, а потом идем обратно (по дням занятий). Пауза между упражнениями 90"–180". **Цель** — увеличение числа повторов в стандартное тренировочное время.

3. Отягошение 80–90%. Затем отягошение увеличивается по 5% и через несколько занятий доводим до 100%. Количество повторений соответственно уменьшается 8–6–4–2, затем наоборот. Пауза 80"–180".

### **Упражнения для развития скоростной силы:**

- эстафеты с подбрасыванием и ловлей медицинболов;
- упражнения с гантелями в движении и на месте;
- упражнения с нагрузкой в руках (15–20 кг);
- бег вверх по склону в 10–20°, 3–5';
- спринтерские упражнения с медицинболами в парах со стартами, обманными движениями, изменениями направления и положений, поворотами.
- спортивные игры с контролем мяча и единоборствами;
- игра на льду.

### **Круговая тренировка (развитие взрывной силы)**

*1-я серия*

#### **Программа № 1**

На отрезке 10–20 м. Повторение 1–2 раза. Серий 1–3, отдых между сериями 3–5!

1. Прыжки на одной ноге (левая; правая);
2. Прыжки на одной ноге в сторону;
3. Прыжки на двух ногах вперед;
4. Прыжки с ноги на ногу с высоким подниманием колен;
5. Прыжки с ноги на ногу из стороны в сторону (конькобежный);
6. Прыжки с ноги на ногу из стороны в сторону с глубоким приседом;
7. Ходьба в глубоком приседе с изменением направлений (корпус прямо);
8. Прыжки «лягушка».

**Программа № 2.** В две группы. С грузом и без груза. 6—12 скамеек, 10 матов, блины 15—20 кг, набивные мячи. Повторение — 2 раза.

*1 серия.*

1. Прыжки боком через скамейки на одной ноге (без междускока), обратно бег по мату с кувырками (повторение — спринт при возвращении);

2. прыжки через скамейку на двух ногах (можно с междускоком), обратно спринт;

3. прыжки через скамейку, ноги вместе (без междускоками), обратно — бег с кувырками; при повторе — спринт. 5' —отдых.

*2 серия.*

1. Прыжки через скамейку лицом вперед. Обратно спринт;

2. прыжки через скамейку с ноги на ногу, обратно бег по матам с кувырками. При повторе — спринт. Отдых 3'.

*3 серия.*

Груз 15—20 кг; набивные мячи.

1. Прыжки боком через скамейку, ноги вместе (с междускоком). Обратно — бег по матам с кувырками. При повторе — спринт;

2. то же самое, но без груза;

3. прыжки боком через скамейку на одной ноге (с грузом). Обратно — бег по мату с кувырками. При повторе то же самое, но без груза, и спринт;

4. прыжки боком через скамейку, ноги вместе с грузом. Обратно — бег по мату с кувырками. При повторе — спринт. 5' отдых.

**Круговая тренировка (развитие скоростной силы)**

Кол-во кругов — 3. Продолжительность упражнения — 30". Отдых между кругами — 1'. Станций — 5. Темп — Мх.

1. Наклоны вперед из положения лежа на спине. Ноги фиксированы;

2. прыжки ноги вместе (колени к груди);

3. бег на ловкость с обманными движениями, остановками;

4. обманные движения;

5. слалом.

### **Круговая тренировка (интенсивный метод с интервалами) — развитие скоростной силы.**

Кол-во кругов — 3, продолжительность упражнения 15”—30”, отдых между упражнениями — 30”, отдых между сериями — 5”, количество станций — 11. Темп выполнения упражнений — Мх.

1. Наклоны вперед и поднимание ног в положении лежа.

2. Акробатические упражнения на матах.

3. Обманные упражнения на месте (прыжки в сторону, выпады, приседания и.п.)

4. Попеременное приседание на одной ноге.

5. Обманные движения (финты без мяча).

6. Бег на месте с подниманием колен,

7. Бег по кругу с обманными движениями,

8. Вспрыгивание на ящик (Н 60—70 см); соскок и подскок как можно выше.

9. Вис на согнутых руках на перекладине.

10. Ходьба сидя на корточках.

11. Наклоны вперед из положения лежа.

К моменту окончания футбольной школы выпускники по ряду показателей должны практически достигать уровня игроков команды мастеров. В первую очередь это относится к скоростным и скоростно-силовым качествам.

В этом периоде значительно расширяется диапазон средств, направленных на совершенствование быстроты и на повышение скоростных возможностей.

Применяют эти средства в условиях, максимально приближенных к игровым.

**Для совершенствования скоростных качеств** рекомендуется систематически использовать (наряду с ранее применявшимися) и такие средства как бег по наклонной дорожке (вверх и вниз), бег и игровые упражнения в экипировке с отягощениями, утяжеленные щитки, пояса и др. В качестве средств необходимы и упражнения, структура которых близка к технике выполнения движений футболиста с мячом и без мяча.

Развитие этих качеств направлено на укрепление мышц всего двигательного аппарата, на выработку умения проявлять скоростно-силовые качества при совершенствовании

технических приемов, а также при ведении единоборств с противником.

Упражнения самые разнообразные: удары на силу и точность; единоборства за мяч с сопротивлением партнера, с дополнительным отягощением и др.

В случае необходимости подбирают упражнения, направленные на совершенствование групп мышц, отстающих в развитии плечевого пояса, задней группы мышц бедра. Можно применять в тех же целях упражнения со штангой, гириями, гантелями.

Однако чрезмерное увлечение этими средствами может отрицательно сказаться на совершенствовании двигательных навыков, вызвать ухудшение внутримышечной координации.

Кроме этого, необходимы систематические упражнения, помогающие совершенствовать максимальную частоту движений. Быстрота и частота движений, способность поддерживать их максимальный темп достигают близких к предельным значениям.

**Основные средства развития скоростно-силовых способностей** — прыжки в длину и высоту, многоскоки, выпрыгивания толчком одной и обеих ног после короткого рывка, а также метания, упражнения с относительно небольшим отягощением, выполняемые в быстром темпе, специальные упражнения с мячом (удары ногой и головой, вбрасывания и др.). Особый акцент делается на развитие «взрывной» силы ног.

Кроме метода повторного выполнения упражнений, шире, чем на этапе углубленной специализации, **используется «сопряженный метод».**

Целесообразно проводить скоростную тренировку в тесной связи с технико-тактической подготовкой, чтобы добиться стабилизации и совершенствования скорости передвижения с мячом.

Различное направление скорости требует прежде всего устранения факторов, снижающих ее. Первый фактор — тормозящее действие мышечных групп-антагонистов. Вот почему так необходимо владение техникой движения.

**Прежде, чем «освоить» максимальную скорость,** футболист должен как следует отработать свою технику на сред-



ней или близкой к максимуму скорости, чтобы избежать вредного мышечного напряжения.

**Секрет скорости заключается** в умении выполнять определенные движения в как можно более расслабленном состоянии, т.е. стараться сознательно расслаблять все мышцы, не участвующие в беге. Надо помнить, что если хотите бегать быстрее — надо научиться ходить быстрее, расслабляя мышцы.

Тренировке на скорость движения не должны предшествовать никакие утомительные упражнения. После разминки нужно немедленно переходить к максимально интенсивным упражнениям по наращиванию скорости.

### Упражнения для развития скорости

**№ 1. Выполняется группами по 2—3 человека (рис. 1).**

От «А» до «а» — медленный бег — 40 метров;

От «а» до «б» — постепенное (8") ускорение;

От «б» до «в» — максимальная скорость (8");

От «в» до «А<sub>1</sub>» — до лицевой линии сброс скорости и проход до «А<sub>2</sub>»;

От «А<sub>2</sub>» до «а<sub>1</sub>» — медленный бег;

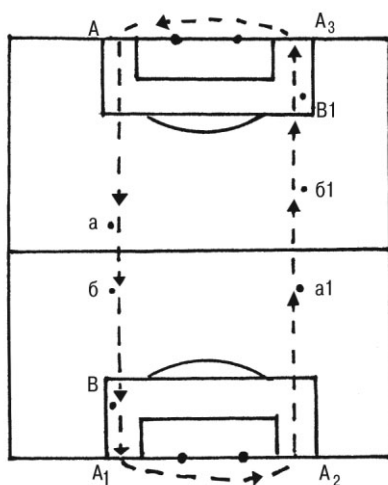


Рис. 1

От «а<sub>1</sub>» до «б<sub>1</sub>» — ускорение (8");  
 От «б<sub>1</sub>» до «в<sub>1</sub>» — максимальная скорость (8");  
 От «в<sub>1</sub>» до «А<sub>3</sub>» — сброс скорости до лицевой линии,  
 проход в точку «А».

Все упражнения длятся 3 минуты.

Повторение 6—8 раз.

**№ 2.** Игрок «А» перепрыгивает через 4 барьера, обегает стойки и после рывка производит удар с линии штрафной площади по воротам. Пробив, он возвращается назад, обегает стойки, выполняет передачу на партнера «В» и делает рывок в исходную позицию (рис. 2).

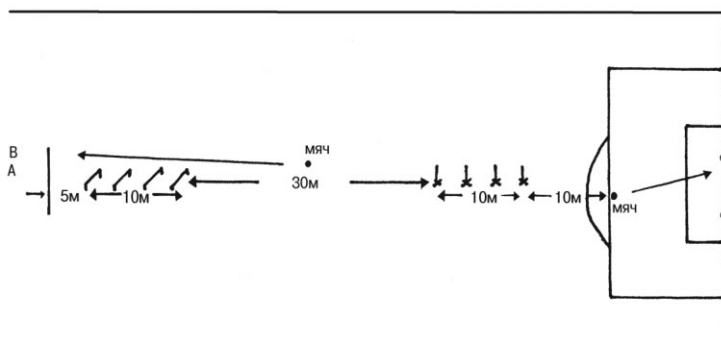


Рис. 2

### № 3. Скоростная работа.

а) в квадрате 15x15 м, 4x2 человека, в два касания, без обратных передач;

б) на 1/4 футбольного поля, в одно касание, 5x2 человека, без обратных передач;

в) на 1/2 футбольного поля, в одно касание, 6x3 человека, без обратных передач.

**Режим «большой нагрузки»** — 7 серий, продолжительность каждой серии от 10 до 6', интенсивность максимальная, интервал отдыха между сериями 3—5'.

**Режим «средней нагрузки»** — 5 серий.

**Режим «малой нагрузки»** — 3 серии.

Каждая серия должна начинаться при ЧСС = 105—110 уд/мин.

Значительное место в программе тренировки должно быть отведено воспитанию общей и специальной выносливости.

Средства **воспитания общей выносливости** условно делятся на две группы: специальные и неспециальные.

Однообразие в применении средств тренировки быстро утомляет занимающихся.

Использование различных видов спорта позволяет разнообразить тренировку, оказывает благоприятное воздействие на эмоциональное состояние футболистов, всесторонне воздействует на их физическое развитие.

Основными средствами воспитания общей выносливости являются кроссовый бег, бег на длинных отрезках дистанции, «фартлек», спортивные игры, ходьба на лыжах и т.п.

Главный принцип воспитания общей выносливости заключается в постепенном увеличении длительности выполнения упражнений умеренной интенсивности с вовлечением в работу крупных мышечных групп.

### **Методы воспитания выносливости**

1. **Метод равномерной длительной тренировки.** Время может быть различным от 30 до 60 мин., интенсивность 65—70%, ЧСС 150—165 уд/мин.

2. Сочетание повторного и переменного методов тренировки.

**Повторный** — длительность 3—10 мин, ЧСС—150 уд/мин, интервал отдыха до 120 уд/мин, кол-во повторений 2—8 раз.

**Интервальный** — длительность 1—3 мин., ЧСС — 170 уд/мин, интервал отдыха от 30 сек. до 2 мин., количество повторений 10 или 5—6 в одной серии, серий 2—8. Пауза отдыха между сериями 8 минут. (Применяется на более поздних этапах подготовки.)

3. **Комбинированный метод**, при котором в одном занятии применяются различные сочетания основных методов. Свообразными вариантами комбинированного метода является круговой метод и «фартлек».

«**Фартлек**» — игра скоростей. Непрерывный бег по пе-

ресеченной местности 8—10 км. В конце каждого километра на последних 200 м повышается скорость, затем снова снижается до первоначального темпа.

**При групповой тренировке:**

1. Бег с малой скоростью 10 мин. (2—3 км), затем 400 м с более быстрым усилием.

2. Бег в среднем темпе 5 мин. (1,5 км), затем 60 м на Мх скорости.

3. ->- ->- ->- ->- , ->- 5х60 м с имитацией бега на коньках.

4. Бег в среднем темпе 2 мин., затем 400 м в субмаксимальном темпе.

5. ->- -\* ->- 5 мин, затем 4х60 м слаломный бег (между деревьями) на Мх скорости, опять ходьба, 4х60 бег финтами (ложные движения, повороты, остановки, финты и т.п.), на обратной дороге — ходьба.

6. Бег в среднем темпе 10 мин., потом 800 м с более высоким ускорением, короткий отдых 3 мин.

7. Имитация бега на коньках и бег в гору (10—15 мин) на отрезках 40—50 м (8 раз; организация по парам; на обратной дороге — ходьба, при повторении сначала имитировать бег на коньках, в следующий раз — спринт в гору и обратно всегда ходьба), между повторениями — отдых 2,5 мин. Общее время 1 час 30 мин. — 1 час 45 мин.

При выполнении упражнений, направленных на воспитание общей выносливости, следует ориентироваться на **пять компонентов нагрузки:**

1. интенсивность упражнения (скорость передвижения);

2. продолжительность упражнения;

3. длительность отдыха;

4. характер отдыха;

5. число повторений отрезков дистанции.

Уровень общей выносливости можно оценить, определив расстояние, которое способен преодолеть юный футболист при беге с заданной постоянной скоростью, равной 60% от максимальной (определяемой по результату бега на 30 м с ходу).

**Шкала оценки уровня общей выносливости**  
(12-минутный бег)

Преодолеваемое расстояние (м)	Уровень общей выносливости
2000 м и более	Высокий
800—1900 м	Средний
700 м и менее	Низкий

**Для воспитания общей выносливости целесообразней равномерно-переменный метод.** Для него характерно деление нагрузки на несколько «порций», чередуемых с пассивным или активным отдыхом, что позволяет применять более интенсивные упражнения. Упражнения, выполняемые этим методом, способствуют воспитанию умения терпеть, позволяют совершенствовать технику в условиях, близких к соревновательным. По воздействию на организм **этот метод аэробно-анаэробный.**

Равномерно-переменную тренировку надо проводить в соответствующем режиме. Например, в ходе бега на 1000 м после 200 м малоинтенсивного бега должен следовать рывок на 20—30 м и т.д. Ускоренные отрезки пробегают с разной интенсивностью (в зависимости от цели и задач данного цикла и от подготовленности футболиста).

Применяя равномерно—переменную тренировку как метод воспитания общей выносливости, необходимо учитывать основные характеристики выполняемой работы:

- интенсивность выполнения упражнений должна быть приблизительно такой, чтобы частота пульса на завершающей стадии была 160 уд/мин;

- продолжительность выполнения упражнений определяется в пределах 45—30 сек.;

- интервал отдыха — от 15 до 45 сек. К концу паузы частота пульса должна снизиться до 120—140 уд/мин;

- число повторений подбирать с таким расчетом, чтобы серии выполнялись при сравнительно устойчивом режиме; отдых между тренировочными отрезками пассивный.

Для воспитания и совершенствования аэробных возможностей организма футболистов применяют также интервальный метод тренировки. При этом методе:

— интенсивность выполнения упражнений не должна превышать 80% максимальной (ЧСС — до 170 уд/мин);

— продолжительность выполнения упражнений — от 1 до 3 мин;

— интервал отдыха — от 30 до 90 сек.;

— число повторений — 10 и более. В некоторых случаях целесообразно выполнять упражнения сериями, по 5—6 повторения в каждой;

— отдых между сериями — до 6 мин. Число серий в тренировке для футболистов 15—18 лет — от 2 до 6.

По экспериментальным данным установлено: для повышения уровня аэробной производительности весьма эффективна повторная работа, выполняемая на сравнительно высокой скорости и с небольшими интервалами отдыха.

Аэробная выносливость вырабатывается с помощью равномерного бега на дистанции 9—10 км. Игрокам рекомендуется по возможности пробегать каждые 1,5 км за 7 мин.

К специфическим упражнениям, помогающим развивать аэробные возможности организма, можно отнести разного рода «квадраты», выполняемые на ограниченной площади, но без ограничения числа касаний мяча. Несоблюдение этих правил приводит к повышению интенсивности упражнения и к «подключению» (в связи с этим) анаэробного источника энергии. Упражнения в «квадратах» выполняются повторно. Длительность каждого — не более 10 мин, интенсивность по ЧСС — до 150—160 уд/мин., число повторений 3—4, интервал отдыха 1—2 мин.

#### **Тренировка аэробной выносливости (продолжительная)**

Нагрузка 8—15', отдых 6—8', интенсивность 130—150 уд/мин, повторения 2—3 раза, серии 1—2, перерыв между сериями — 10'.

1. Равномерный бег 15x2 или 3 раза. Во время отдыха включаются упражнения координационного характера или ходьба.

2. Бег на местности с чередованием быстрого и медленного бега (400 м — быстро, 200 м — медленно) на дистанции 2—3 км.

3. Бег 60 м x 5. Перед каждым стартом на 60 м провести 4—5 наклона (из положения лежа на спине — сед, вытянуть руки вперед; лечь — поднять ноги вверх).

4. 6х800 м со скоростью 200 м за 45—50” с перерывом 20”.

5. Повторный бег в течение 8’. Вначале бегут 100 м за 20”, затем в течение 25” —ходьба и вновь бег 100 м и т.д.

6. Повторяемые заплывы на 500—800 м с интервалом для отдыха.

7. Игры — б/б, футбол, гандбол теннис — проводятся с элементами соревнования, для того, чтобы достигнуть необходимой степени эмоциональности.

**Специальная выносливость** — способность эффективно выполнять специфическую физическую нагрузку в течение футбольного матча.

**Методы воспитания специальной выносливости:**

- переменный;
- интервальный;
- повторный;
- соревновательный.

Специальная выносливость воспитывается в процессе занятий футболом вначале путем постепенного увеличения объема тренировочной нагрузки, а затем и ее интенсивности.

Существенно важным является воспитание игровой выносливости посредством различных по интенсивности и длительности пробежек, ускорений, прыжков, чередуемых с относительно коротким отдыхом.

Специальную выносливость воспитывают наряду с общей. В футболе специальная выносливость будет проявляться как способность игрока к максимальной работоспособности и к удержанию ее в определенных игровых режимах, не снижая эффективности технико-тактических действий.

**Разновидность спец. выносливости — скоростно-силовая, скоростная, прыжковая.** Так, например, при высоком развитии скоростной выносливости футболист сохраняет максимальную скорость рывков и ускорений, эффективнее выполняет технические и тактические приемы на протяжении всей игры.

**Тренировочная работа должна носить смешанный (аэробно-анаэробный) характер** и занимать ведущее место в воспитании специальной выносливости на этапе спортивного совершенствования.

Длительность выполнения неспецифических упражнений **в однократном режиме** не должна превышать 30—40 мин. Интенсивность выполнения упражнений происходит на ЧСС 160—165 уд/мин, повторное выполнение упражнений происходит на ЧСС 166—170 уд/мин. Длительность выполнения упражнения — до 7 мин. Во время отдыха ЧСС должна составлять 120—130 уд/мин. Число повторений 2—3.

**При интервальной тренировке** длительность выполнения упражнения колеблется от 3 до 30 сек., интенсивность по ЧСС — до 170 уд/мин. Интервал отдыха 1—1,5 мин и менее. За это время ЧСС снижается до 120—130 уд/мин. Число повторений в серии 3—4; число серий 2—3, отдых между сериями 3—5 мин.

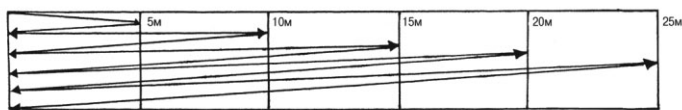
**Целесообразно использовать и круговую тренировку.** Преимущество этой разновидности подготовки — в удачном сочетании строгой регламентации нагрузки с ее индивидуализацией.

Фундамент специальной выносливости у юных футболистов при круговой тренировке закладывается по переменному-интервальному методу, с жестким интервалом отдыха.

Упражнения круговой тренировки, выполняемые на каждой отдельной «станции», в техническом отношении не должны быть сложными. Комплекс их составляют, в основном, упражнения, рекомендуемые для развития двигательных качеств, а также вспомогательные упр-я из других видов спорта.

**Анаэробная выносливость развивается** при выполнении работы высокой интенсивности в период времени, не превышающий 35 сек. Широко используется для этих целей челночный бег. Этот вид бега обычно практикуется на дистанции 150 м и включает несколько поворотов. (Рис. 3).

старт



финиш

Рис. 3



Умение тренера четко определить энергетическую стоимость каждого включенного в тренировочное занятие упражнения по физической, технической и тактической подготовке дает возможность точнее и более целенаправленно подбирать средства и методы тренировки.

Будет ошибкой заставлять игроков выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых качеств или выносливости, а затем переходить, допустим, к тактической подготовке. Уставшие игроки не в состоянии сосредоточить внимание на новом материале.

Существует еще ряд разнообразных методов для воспитания выносливости.

### **Методы специально-подготовительного раздела воспитания выносливости**

#### **Транзитивные методы**

**1 прием** — применение прерывистых нагрузок, интенсивность в каждой из которых на 5—10% больше, чем в игре. Суммарный объем больше, чем соревновательная работа (квадрат 5x5, 20 мин. по 5 раз). Пауза такая, чтобы могли повторить работу высокой интенсивности.

**2 прием** — применение заведомо длительной работы, чем соревновательная (2 тайма по 45 мин. и + 20 мин.). Работа должна проводиться в зоне соревновательной интенсивности даже в дополнительной работе.

#### **Методы целостно-приближенного моделирования.**

**1 прием** — минимизация пауз — интенсивность должна быть постоянной. Работа не более 90 мин. Паузы такие, после которых можно начать работу на большой интенсивности. Пример:

- 20 мин. работа — пауза 5'
- 15' работа — 3' пауза
- 10' работа — 10' пауза
- 30' работа — 10' пауза
- 10' работа — 5' пауза
- 5' работа...

**2 прием** — моделирование полного состава соревновательных действий с минимальными замещениями сложных технических действий.

**3 прием** — пофазная интенсификация на фоне целостного выполнения соревновательного действия — интенсификация на отдельных участках игры — снижение темпа, повышение темпа.

**4 прием** — вероятное моделирование с учетом создания резервов выносливости:

а) выполнение заведомо большого задания за минимум времени;

б) расширение соревновательной нагрузки;

в) затрудненные условия.

**Совершенствование скоростной спринтерской выносливости.**

Скоростную спринтерскую выносливость можно определить как способность показывать высокую скорость от повторения к повторению на отрезках от 15 до 60 м с сокращенными интервалами отдыха.

Совершенствование скоростной спринтерской выносливости тесно связано с совершенств. скоростных возможностей, которая является предпосылкой к совершенствованию скорости бега.

**Характеристики, определяющие скоростную спринтерскую выносливость:**

1. Интенсивность — Мх ЧСС не всегда в работе может доходить до 190—200 уд/мин.

2. Длина отрезка от 15 до 60 м.

3. Пауза отдыха зависит от длины пробегаемой дистанции — если рывок на 15 м, то время отдыха от 35 до 45 сек.; при 30 м отрезке время отдыха 70—75 сек.; при 60 м отрезке — 90—115 сек. Увеличение времени отдыха приводит к развитию скоростных качеств. ЧСС = 140 уд/мин. — перед следующим повторением  $\pm 10$  уд/мин.

4. Основной метод тренировки — повторный.

5. Кол-во повторений зависит от длины дистанции в одной серии и может быть в пределах от 4 до 10 (если на 30 м, то 6—8 повторов, если на 15 м, то 8—10 повторов).

6. Интервалы отдыха, чтобы не пропала возбудимость нервных процессов (15 м — 30 сек., 30 м — 70 сек.), между сериями отдых 7—8 мин.

7. Характер отдыха — активный, ЧСС до 140—150 уд/мин.

8. Кол-во серий = 3.

## **Совершенствование скоростной дистанционной выносливости.**

Основная задача: повышение функциональных возможностей связанных с освобождением энергии за счет гликолитических реакций.

В основе повышения дистанционной выносливости лежит способность поддерживать высокую скорость во время выполнения длительного повторения (бег 400, 600, 800 м), либо в способности поддерживать высокую интенсивность в течение длительного времени в каких-либо двигательных действиях (прыжки с ускорениями, прыжки с отбором мяча и т.п.).

**Целесообразно применять повторный и интервальный метод тренировки.** Характеристики и требования к методам:

1. **Интенсивность** — определяется скоростью передвижения, которая должна быть близка к  $M_x$  (либо единоборство = 95%, ЧСС при этом 180—190 уд/мин).

2. **Длина отрезков** — работа должна выполняться от 20 сек. до 2 минут (соответственно подбираем длину отрезков). Длина отрезков от 200 м до 600—700 м. Тестом служит бег на 400 м.

3. **Паузы отдыха** — между повторениями при беге на 400—600 м. Паузы целесообразно проводить с сокращающимися интервалами отдыха (600 м = 5—8 мин, 600 м = 4—6 мин, 600 м = 3—5 мин и т.д.)

4. В паузе отдыха целесообразна малоинтенсивная работа.

5. **Кол-во повторений** — в одной серии может быть от 3—4 до 7—8 в зависимости от длины дистанции или интенсивности работы, уровня тренирован.

6. **Кол-во серий** — в тренировке от 3 до 6 (но зависит от уровня подготовленности, дня тренировки и т.п.).

7. **Время отдыха между сериями** должно быть таким, чтобы ликвидировать часть лактатного долга = 10—15 мин (заполнить работой).

Работа над повышением скоростной дистанционной выносливостью должна проводиться в основном на 5—7—8 неделях подготовительного периода, но все зависит от уровня общей выносливости.

### 1.3.1. Планирование нагрузки

Прогресс в обучении ребят возможен лишь при подборе упражнений и планировании нагрузок (тренировочных и соревновательных), посильных юным футболистам, соответствующим их возрастным и индивидуальным особенностям, а также уровню подготовленности.

На всех этапах подготовки юных футболистов **тренировочные и соревновательные нагрузки следует строго дозировать** в зависимости от возрастных особенностей ребят, от состояния их здоровья и от уровня накопленного мастерства.

На этапе спортивного совершенствования эффективно следующее акцентированное планирование нагрузок: скоростно-силовые + скоростные + на выносливость или скоростные + скоростно-силовые + на выносливость. Такая последовательность целесообразна как при подборе упражнений для занятий, так и при распределении нагрузок в течение дня или в ходе тренировочного цикла. **Обязательное условие** — отдых юных футболистов после занятия с акцентом на выносливость (перед занятиями скоростного или скоростно-силового характера).

В 16 лет происходит закрепление всех основ мастерства, заложенных ранее. Тренировочные нагрузки направляются на поддержку и стимулирование процесса естественного биологического развития и создание предпосылок для постепенного перехода юниоров в разряд взрослых спортсменов.

В 16 лет темп роста тренировочных нагрузок не должен быть большим.

В 12—17 лет даже неспецифическая тренировочная нагрузка, в результате естественного роста и развития юноши, сопровождается улучшением спортивных результатов.

В 14—16 лет функциональные сдвиги после игр выражены в большей степени, чем после тренировки.

От 15 до 16 лет можно значительно повышать как объем, так и интенсивность тренировочных нагрузок.

Этот возраст не требует какого-либо «щадящего режима», однако необходимо устраивать достаточно продолжительные перерывы для восстановления.

При нагрузках  $M_x$  и большой мощности в возрасте 14—18 лет, в большинстве случаев отмечается удлинение латентного времени двигательной реакции.

После нагрузки равной 60% от  $M_x$  происходит резкое ухудшение результатов зрительно-моторной реакции.

Занятия с малыми и средними нагрузками — один из факторов интенсификации процессов восстановления после занятий с большими нагрузками.

Проводимые исследования показали, что если через 6 часов после выполнения программы занятий с большой нагрузкой провести дополнительное занятие с малой или средней нагрузкой, то на следующий день можно получить реакцию двух типов:

1. углубление утомления если бы занятие не проводилось вообще;

2. отсутствие существенного влияния или даже ускорение процессов восстановления после занятия с большой нагрузкой.

Главное, чтобы последующее занятие имело другую направленность.

Во время перерывов между интенсивными нагрузками полезно сменить упражнение, например, поиграть в квадрате  $5 \times 5$  м или в одно два касания в течение 2—3 минут.

**Важное значение имеет чередование нагрузок (больших, средних, малых) с активным отдыхом.** Постепенно повышать нагрузки необходимо как в недельном и месячном, так и в годичном циклах подготовки.

Закономерности биологического развития и практический опыт позволяют рекомендовать такую последовательность применения основных средств тренировки на этапе спортивного совершенствования: — упражнения, направленные на развитие как скоростно-силовых качеств, так и выносливости.

На этапе спортивного совершенствования циклический характер распределения нагрузки в недельном цикле, месячном и годовом выражен более ярко. По содержанию подготовка юношеских команд приближается к подготовке команд мастеров.

В практике подготовки спортсменов применяют волнообразную, прямолинейно-восходящую и ступенчатую динамики нагрузки.

Для подготовки юных футболистов характерна **волнообразная динамика нагрузки**. Она отличается постепенным повышением объема и интенсивности занятий с последующим снижением этих показателей в конце цикла. Чем больше возраст ребят, тем круче волна нарастания и снижения нагрузки.

**Ступенчатая динамика** отличается тем, что нагрузки нарастают скачкообразно (по ступеням, на каждую из которых планируется обычно 2—3 занятия с относительной стабилизацией нагрузки). Постепенность нарастания нагрузки обеспечивается за счет увеличения объема и повышения интенсивности нагрузки при переходе от одной ступени к другой.

Нагрузки при выполнении упражнений должны быть сугубо индивидуальными. Скорость выполнения упражнений 80—85% максимальной. Частота пульса к концу выполнения упражнений должна быть в пределах 175—180 в минуту. Интервалы отдыха — не менее 45—90 сек. и не более 3—4 минут.

**Индивидуальную меру нагрузки** определяют так называемым максимальным тестом, т.е. испытанием на максимально возможное выполнение каждого упр-я (число повторений, скорость), включенного в комплекс круговой тренировки.

Для удобства контроля за нагрузкой на организм все упр-я в зависимости от частоты пульса условно можно разделить на три группы интенсивности: низкую, среднюю и высокую.

**К упражнениям низкой интенсивности** относятся те, при выполнении которых частота пульса достигает 120—130 уд/мин: простой бег по кругу, ходьба в разных положениях, ведение мяча без ускорений, гимнастические упражнения, удары по воротам из статических положений, передачи мяча в парах на месте и др. Скорость выполнения этих упражнений 50—65% максимальной.

**К упражнениям средней интенсивности** относятся те, при выполнении которых частота пульса достигает 130—165 уд/мин. При скорости выполнения 70—80% от максимальной: бег из разных стартовых положений, разнообразные ускорения (на 20—30 м) и рывки (на 10—15 м), прыжки в длину

с места и вверх с одновременным подтягиванием бедер к груди, а также передачи мяча после ведения, ведение мяча на ограниченной площади, разнообразные эстафеты с мячом, ведение мяча на скорости.

**К упражнениям высокой интенсивности** относятся те, при выполнении которых с максимальной скоростью частота пульса достигает 170—190 уд/мин, и выше: челночный бег (как вид соревнований), игра в «пятнашки» на ограниченной площадке, выпрыгивания из положения приседа, удар по мячу в цель после рывка на 8—10 м с пассивным и активным сопротивлением противника, игра со специальным заданием (держат высокий темп, сократить число игроков в команде) или на ограниченных площадях (2х3, 3х3, 4х4, 6х6, 8х8).

### **Дополнительный материал по вопросам расчета нагрузки, ее воздействия и методов ее использования.**

#### **Построение программ занятий с большой нагрузкой**

Тренировочные занятия избирательной направленности следует строить на использовании самых разнообразных средств. В этом случае спортсмены проявляют большую работоспособность и выполняют гораздо больший объем работы чем тогда, когда занятия строятся с использованием однообразных упражнений и средств.

После занятий с большой нагрузкой, направленных на повышение скоростных возможностей, наблюдается их угнетение через 6 часов и 24 часа.

Выносливость к работе, определяемой преимущественно анаэробными возможностями, несколько снижается через 6 часов.

Что касается выносливости к работе, определяемой уровнем аэробной производительности, то наблюдается противоположная картина: уровень этого качества с учетом проявляемых скоростных возможностей достоверно выше исходного — как вечером, так и на следующий день после занятия.

При нагрузке с развитием преимущественно аэробной производительности восстановление величины МПК происходило на 2—3 день после занятий с большой нагрузкой.

### **Суммарное воздействие занятий с большой нагрузкой.**

Проведение с интервалом в 24 часа двух занятий с большой нагрузкой идентичной направленности приводит к возникновению утомления аналогичного по характеру утомлению после одного занятия, но значительно более выраженного по глубине.

Полное восстановление после двух подряд занятий на повышение общей выносливости не было достигнуто и через 72 часа; скоростно-силовые возможности практически достигли исходного уровня через сутки а спец. выносливость — через 48 часов.

Другой пример: 1 день — развитие спец. выносливости (Б)

2 день — развитие общей выносливости (Б)

Скоростно-силовые качества достигнут исходного уровня через 24 часа.

Общая выносливость — наиболее загружена.

Спец. выносливость приходит к исходному уровню через 72 часа.

Таким образом, можно говорить, что рациональное чередование больших нагрузок позволяет приступить к напряженным тренировкам не ожидая полного восстановления, т.е. возможность провести занятия иной направленности, оказывающее преимущественное воздействие на те системы организма, которые не принимали активного участия в выполнении предыдущей работы. Это позволяет интенсифицировать тренировочный процесс без угрозы переутомления.

**Тренировочные микроциклы с 3—5 занятиями с большими нагрузками**, оказывая глубокое но вполне допустимое воздействие на организм спортсмена, обеспечивают значительный рост функциональных возможностей.

Это позволяет (при условии рационального чередования с менее нагрузочными микроциклами) широко внедрять подобные микроциклы в тренировочный процесс.

У немцев — 5 видов тренировочных нагрузок:

1. **компенсирующая нагрузка** — подбираются упражнения умеренной мощности. Пульс до 130 уд/мин. Большая длительность, экономичная и аэробная работа.



2. **основная нагрузка** — длительные, непрерывные упражнения. Пульс 130—150 уд/мин. Упражнения выполняются ниже 80% от Мх. Аэробное воздействие на организм.

3. **усиленная нагрузка** — темповая, повторная, интервальная работа. Пульс 150—180 уд/мин., работа 80% от Мх. Сопровождается усиленными анаэробными воздействиями.

4. **высокая нагрузка** — пульс свыше 140 уд/мин. Интенсивность 90% от Мх. Исключительно анаэробная работа (развитие спец. выносливости).

5. **предельная нагрузка** — соревновательные упражнения, преимущественно анаэробного характера. Интенсивность 90—95% от Мх.

### **Круговая тренировка**

Существует 4 метода круговой тренировки:

- повторной работы;
- интенсивной интервальной работы;
- экстенсивной интервальной работы;
- длительной (непрерывной) работы.

**Метод длительной работы. 40—60% от Мх.**

**Физиологическая направленность:**

1. регуляция функций СС и дыхательной системы;
2. улучшение способности потребления  $O_2$ ;
3. улучшение обмена веществ в мышцах;
4. улучшение капилляризации.

**Тренировочный эффект:**

1. общая выносливость;
2. локальная выносливость;
3. улучшение способности противостоять утомлению (улучшение работоспособности)

Психические воздействия круговой тренировки: воспитание волевых качеств — настойчивости, целеустремлённости, способности преодолевать себя.

**Варианты:**

1. упр. без пауз и без целевого времени, когда начинают заниматься в форме круговой тренировки в начале подготовки.

2. упр. без пауз, но с целевым временем, установленным для 3-х кратного прохождения всех станций (сегодня 3 круга за 8', завтра — за 6')

3. упр. без пауз со стандартным временем тренировки, со стандартным числом повторений.

### **Метод экстенсивной интервальной работы 60—80% от Мх** **Физиологическая направленность:**

1. регуляция ССС;
2. улучшение обмена веществ в мышцах;
3. улучшение сенсомоторной координации.

### **Тренировочный эффект:**

1. улучшение общей и спец. выносливости;
2. улучшение скоростной выносливости;
3. совершенствование силовой выносливости;
4. быстрой силы;
5. ловкости.

### **Организация проведения тренировки:**

— при переходе от станции к станции есть перерывы (3'—5')

— круг повторяется 1—3 раза (в зависимости от уровня подготовленности).

Варианты проведения отдельных упражнений:

- 15" работа, 45" пауза
- 15" работа, 30" пауза
- 30" работа, 30" пауза

Варианты увеличения нагрузки: В каждом варианте можно увеличивать кол-во кругов.

### **Метод интенсивной интервальной тренировки 80—90% от Мх**

Условие — подбирать такие упр-я, которые за 10—15" можно выполнить не более 8—12 раз или такие упр-я, которые можно выполнить 8—12 раз без ограничения времени. Упражнения идут с отягощениями — минимум половина круга.

### **Физиологическая направленность:**

1. регуляция ССС;
2. улучшение капилляризации;

3. улучшение обмена веществ в мышцах;
4. улучшение энергетического потенциала;
5. увеличение мышечного потенциала;
6. улучшение сенсомоторной координации.

#### **Тренировочный эффект:**

1. специальная выносливость (скорость, сила);
2. быстрая сила;
3. быстрота;
4. Мх сила.

**Варианты:** — на каждой станции время работы 10”–15”, паузы 30”–90”,

— каждое упражнение 8–12 раз без ограничения времени. Время пауз 30”–180”. Паузы использовать для восстановления. Упражнения на растягивание, расслабления. Нагрузки можно увеличивать за счет уменьшения времени на повторение. Нельзя увеличивать объем по сериям и нельзя сокращать паузы.

#### **Примеры восстанавливающих «фартлеков»:**

«А»:

1. произвольный бег — 7
2. ходьба — 5
3. «стретчинг» — 12
4. произвольный бег — 7
5. гимнастика и прыжковые упражнения — 10
6. произвольный бег — 7
7. ходьба — 5
8. «стретчинг» — 6

«Б»:

1. произвольный бег — 2 круга
2. 5 кругов: 150 м — ускорение; 50 м — шагом; 100 м — трусцой;
3. произвольный бег — 2 круга
4. 5 кругов: 100 м — ускорение; 50 м — трусцой; 100 м — ускорение; 50 м — шагом;
5. произвольный бег — 2 круга
6. 5 кругов: 50 м — ускорение; 50 м — шагом; 25 м — ускорение; 25 м — шагом.

### **1.3.2. Классификация нагрузки**

#### **Классификация нагрузки квадратов**

В таблице 1 представлены данные, характеризующие нагрузку наиболее распространенных в практике футбола специализированных упражнений — квадратов. Анализ показывает, что величина СТЭ при их выполнении обусловлена рядом факторов, слияние которых неодинаково (СТЭ— срочный тренировочный эффект).

#### **Классификация нагрузки двухсторонних игр**

В таблице 2 представлена информация об особенностях проведения, нагрузке и частоте применения в тренировочных занятиях двухсторонних игр.

#### **Классификация нагрузки стандартных упражнений**

В таблице 3 представлена третья группа специализированных упражнений футболистов, которые условно можно назвать стандартными. Таких упражнений в практике футбола используется довольно много и не случайно, что именно они составили наибольший частный объем тренировочных специализированных средств (по количеству разновидностей упражнений).

## Характеристика квадратов, используемых в подготовке квалифицированных футболистов

№ п/п	Название упражнений	Условия выполнения	Размер площадки, м	ЧСС, уд./мин	Воздействие
1	2	3	4	6	6
1	Квадрат 2x2	Персонально с каждым	50x40	160–195	СМ, АН
2	-//-//-	-//-//- -//-//-	30x30	156–177	СМ
3	Квадрат 3x1	В два касания	30x30	130–138	А
4	Квадрат 3x3	Персонально с каждым	30x20	156–182	СМ
5	-//-//-	Персонально с каждым в два касания	50x40	150–180	СМ
6	-//-//-	-//-//-	40x30	146–186	А, СМ, АН
7	Квадрат 2x2	В одно касание	15x15	128–148	А
8	-//-//-	В два касания	20x20	115–162	А, СМ
9	Квадрат 4x4	Без ограничений	50x40	139–182	А, СМ, АН
10	-//-//-	С одним нейтральным в два касания	20x15	130–141	А
11	-//-//-	-//-//-	30x20	156–162	СМ
12	-//-//-	-//-//-	50x40	141–177	А, СМ

1	2	3	4	5	6
13	-//-//-	Персонально с каждым в два касания	50x40	156–187	СМ
14	-//-//-	В два касания	30x40	135–160	А, СМ
15	Квадрат 5x5	Персонально с каждым в два касания	50x40	142–167	А, СМ
16	-//-//-	-//-//-	50x35	135–155	А
17	-//-//-	-//-//-	35x25	139–162	А, СМ
18	Квадрат 5x5	-//-//-	30x25	174–183	СМ
19	-//-//-	Без ограничений	30x25	141–167	А, СМ
20	Квадрат 6x4	В два касания	30x25	135–145	А
21	Квадрат 6x6	В одно касание	30x20	130–173	А, СМ
22	-//-//-	С одним нейтральным в два касания	30x20	135–168	А
23	-//-//-	-//-//-	50x30	135–174	А, СМ
24	-//-//-	Без ограничений с одним нейтральным	50x30	155–162	СМ
25	Квадрат 7x6	В два касания	35x20	128–146	А

1	2	3	4	5	6
26	Квадрат 7x7	В два касания	50x40	136—176	A, CM
27	-//-//-	Персонально с каждым	50x40	157—174	CM
28	-//-//-	Без ограничений	50x40	157—176	CM
29	-//-//-	-//-//-	40x30	137—168	A, CM
30	-//-//-	С одним нейтральным в два касания	100x50	156—182	CM
31	-//-//-	С одним нейтральным без ограничений	100x50	142—159	A
32	Квадрат 8x8	В одно касание, при отборе в два касания	100x50	150—186	CM
33	-//-//-	4x4 персонально с каждым в два касания на своей половине поля	100x50	145—186	A, CM
34	-//-//-	Без ограничений	100x50	146—187	A, CM
35	-//-//-	-//-//-	50x40	141—179	A, CM
36	-//-//-	-//-//-	60x45	135—167	A, CM

Таблица 2  
Характеристика двухсторонних игр, используемых в подготовке квалифицированных футболистов

№ п/п	Название упражнений	Условия выполнения	Размер площадки, м	ЧСС, уд/мин	6
1	2	3	4	5	6
1	Двухсторонняя 3х3	В одни ворота, персонально с 1-м нейтральным	50х40	138–166	А, СМ
2	Двухсторонняя 4х4	В два касания	50х40	140–158	А, СМ
3	-//-//-	Без ограничений	50х40	125–147	А
4	-//-//-	-//-//-	30х20	128–144	А
5	-//-//-	-//-//-	50х20	141–157	А, СМ
6	-//-//-	С отягощением (игрок на плечах)	20х10	138–181	А, СМ
7	Двухсторонняя 5х5	Без ограничений	50х40	151х184	СМ
8	-//-//-	-//-//-	30х25	136–154	А, СМ
9	-//-//-	С одним нейтральным	45х30	125–155	А, СМ
10	-//-//-	С одним нейтральным в два касания	50х40	129–174	А, СМ
11	Двухсторонняя 6х6	Без ограничений	50х40	149–182	СМ
12	-//-//-	-//-//-	30х30	137–174	А, СМ
13	-//-//-	-//-//-	40х30	129–151	А
14	-//-//-	С завершением ударом головой	50х40	140–169	А, СМ



1	2	3	4	5	6
15	-//-//-	С одним нейтральным	50x40	128–153	A
16	-//-//-	В два касания	100x50	141–172	A, CM
17	-//-//-	-//-//-	50x40	144–177	A, CM
18	Двухсторонняя 7x7	Без ограничений	50x40	142–179	A, CM
19	-//-//-	-//-//-	40x30	135–155	A
20	-//-//-	-//-//-	30x20	132–156	A
21	-//-//-	С положением вне игры	100x50	137–169	A, CM
22	-//-//-	Персонально	100x50	149–183	CM
23	-//-//-	В два касания	50x40	156–182	CM
24	-//-//-	-//-//-	30x20	142–172	A, CM
25	Двухсторонняя 8x8	Без ограничений	100x50	145–184	CM
26	-//-//-	При срыве атаки быстро возвратиться в исходное мло*.	100x50	176–188	CM, AN
27	-//-//-	В два касания	100x50	145–182	CM
28	-//-//-	В одно касание	100x50	149–183	CM

Продолжение табл. 2




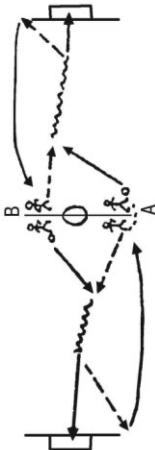
1	2	3	4	5	6
29	-//-//-	1 Персонально 4x4 на иол поля	100x50	133—187	А, СМ, АН
30	-//-//-	4x4 на полполя с одним нейтральным	100x50	128—186	А, СМ
31	-//-//-	В два касания на своей, без ограничения на чужой	100x50	169—186	СМ, АН
32	Двухсторонняя 9x9	Без ограничений	100x50	131—179	А, СМ
33	-//-//-	С завершением ударом головы	100x50	153—180	СМ
34	-//-//-	На своей половине в одно касание, на чужой без ограничений	100x50	149—186	СМ
35	-//-//-	На своей без ограничения, на чужой в одно касание	100x50	148—179	СМ
36	-//-//-	При завершении в два касания	100x50	150—169	СМ
37	-//-//-	В одно касание	100x50	156—169	СМ
38	-//-//-	На своей половине в два касания, на чужой без ограничений	100x50	176—198	СМ, АН
39*	Двухсторонняя 10x10	Без ограничений	100x50	147—184	СМ
40	-//-//-	В два касания на своей половине, без ограничения на чужой	100x50	135—176	А, СМ

## Характеристика нагрузки стандартных упражнений футболистов

№ п/п	Название упражнений	Условия выполнения	Размер площадки, м	ЧСС, уд/мин
1	2	3	4	5
1	Жонглирование в парах	Активный отдых (произвольно)	3–5	169–130
2	-//-//-	Мяч удерживать в воздухе	3–5	120–125
3	-//-//-	Произвольно	3–5	121–129
4	-//-//-	Мяч удерживать в воздухе	5–15	127–135
5	Передачи в парах	Правой, левой в одно, два касания	5–15	120–138
6	-//-//-	Правой, левой в одно, два касания с удалением и сближением	5–15	134–142
7	-//-//-	Произвольно	30–40	124–131
8	-//-//-	-//-//-	10–15	120–125
9	-//-//-	Активный отдых	15–20	176–125
10	-//-//-	Головой	5–10	120–125


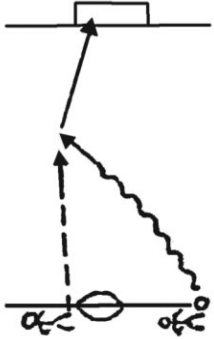

1	2	3	4	5
11	-//-//-	В одно касание, с ускорением	5–20	125–142
12	Передачи в парах	По всему полю в движении	10–15	125–140
13	-//-//-	Головой, с кувырком, в прыжке со сменой мест	3–15	144–154
14	-//-//-	Головой, в прыжке на левой, правой со сменной мест	3–10	148–152
15	Передачи в парах	В прыжке на левой, правой со сменной мест	3–10	147–155
16	Удары в цель	Произвольно поразить ворота (активный отдых)	15–20	184–131
17	-//-//-	Произвольно, с ведением от центра	15–25	130–148
18	-//-//-	Произвольно (активный отдых)	15–20	170–138
19	-//-//-	С пассивным сопротивлением партнера (в зоне штрафной с ведением от центра)		139–154
20	-//-//-	От центра с пробросом мяча на ход (в потоке)		135–154

1	2	3	4	5
21	-//-//-	От центра с жонглированием; с лета (в потоке)		126–131
22	-//-//-	От центра, набрасывает мяч себе руками – с ускорением, с лета		139–156
23	Удары через нейтрального	В потоке, тренер бросает руками		146–156
24		В потоке, в одно касание с тренером		125–149
25	-//-//-	То же № 24, но удар левой		139–148
26	-//-//-	2 нейтральных		154–182
27	-//-//-	Один нейтральный. Удары правой, левой		138–156


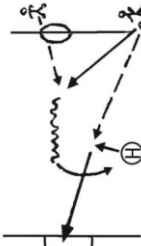
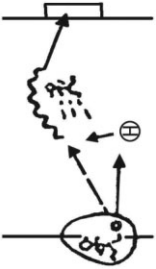
1	2	3	4	5
28	-//-//-	То же № 23		130—139
29	-//-//-	То же № 24		141—161
30	Удары в парах	С пассивным сопротивлением защитников		170—179
31	-//-//-			135—176
32	-//-//-			125—182
33	-//-//-			178—188



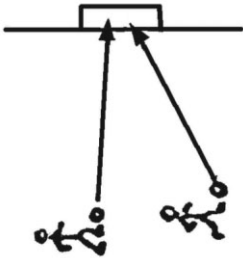
1	2	3	4	5
34	-//-//-			153–174
35	-//-//-			138–164
36	-//-//-			135–146
37	Удары в парах			142–173

Продолжение табл. 3

1	2	3	4	5
38	-//-//-			139—155
39	-//-//-			146—157
40	-//-//-			124—145



1	2	3	4	5
41	-//-//-			127—146
42	-//-//-			139—172
43	Удары через нейтрального	С пассивным сопротивлением защитника		155—174
44	Имитация движений в парах	Игрок водит мяч в различных направлениях, партнер имитирует его движения (со сменной мест)		135—146

1	2	3	4	5
45	Эстафета встречная		15	136–154
46	-///-/-		15	136–141
47	Удары с места в цель		15–20	115–138

## 1.4 .ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА

### 1.4.1. Общие рекомендации

Оценка качества усвоения действия на этапе спортивного совершенствования (16—17 лет) подводит итоги процесса обучения в целом.

На этом этапе формируется способность ориентироваться в ситуациях и разрабатывать новые программы принятия решений и действий, т.е. самостоятельно формировать двигательные задачи и на этой основе развивать двигательное творчество — способность изобретать принципиально новые классы двигательных задач и методов их решения.

**Формирование устойчивости двигательных навыков к утомлению** начинается с выполнения учебных заданий на фоне легких или средних степеней утомления, для чего изучение новых двигательных действий переносится в середину основной части тренировки, когда футболисты немного устали.

Способность противостоять утомлению при интенсивной и продолжительной мышечной деятельности может быть воспитана при разнообразной, не обязательно специфической работе.

После того, как обучение в условиях небольшого и среднего утомления станет привычным, можно переходить к обучению на фоне среднего и сильного утомления, перенеся решение двигательных задач изучаемого типа в конец основной части тренировки.

Традиционное обучение, в котором двигательное действие формируется по типу условного двигательного рефлекса, усваивается стабильно, маловариативно, а потому малоприспособно для решения двигательных задач в изменяющихся ситуациях.

**Надежность двигательных навыков** — в их способности реагировать на изменения ситуации действия и обеспечивать приспособления, необходимые в каждом частном случае, и тем самым высокую эффективность решения двигательной задачи.

Чтобы обеспечить формирование эффективного и надежного двигательного навыка, следует с самого начала обучения ориентировать обучаемого на ситуацию применения действия и условия оценки итогов обучения: качество усвоения будет оцениваться не на контрольном уроке при выполнении действия на оценку, а в условиях его применения в учебной, соревновательной практике.

Чтобы сформировать надежные навыки, рекомендуют регулярно и систематически участвовать в соревнованиях с учебной целью. Практическая деятельность позволяет оценивать итоги обучения по качеству получаемого продукта деятельности.

Навык, сформировавшийся в специально подобранных упражнениях, может быть доведен до совершенства только в специфической деятельности.

Усвоение на высших уровнях требует принципиально иного учения, а именно творческого подхода к анализу ситуаций, самостоятельного выделения задач, поиске способов и методов их решения.

В этот период необходимо применять возможно большее количество различных игр и игровых упражнений с пассивным и активным сопротивлением. Только после такой «обработки» специальный двигательный навык становится истинным техническим приемом. Сроки обучения этим двигательным навыкам определяются тренером по индивидуальным способностям футболиста.

**Занятия все больше носят тренировочный характер** и строятся в полном соответствии с условиями и режимом соревновательной деятельности. Задачи физической, технической, тактической подготовки решаются в тесной взаимосвязи.

В этот период не только усиленно осваиваются отстающие элементы техники, но и совершенствуются наиболее любимые приемы.

Все большее значение получает использование одного упражнения для решения нескольких задач с учетом сопряженного воздействия.

**В процессе тренировки упражнения подбираются:**

— по направленности, характеризующей структуру и содержание игры (совершенствование техники и тактики, развитие физических качеств);

— по воздействию на отдельные функции организма (аэробные, анаэробные, смешанные);

— по продолжительности и интенсивности упражнений, кол-ву повторений, величине пауз и т.д.

Применяя специальные упражнения с мячом с учетом величины и направленности нагрузок, можно совершенствовать технико-тактическое мастерство и развивать целенаправленно физические качества.

Никакой высокий уровень развития физических качеств выпускников футбольной школы, несмотря на свою значимость, без соответствующей технико-тактической подготовки не обеспечивает в полной мере решение задач, стоящих перед этапом и перед школой в целом.

16-летний футболист должен владеть всеми техническими и тактическими основами мастерства. Компоненты мастерства необходимо вырабатывать в обстановке, приближенной к соревнованиям, причем тренировки с этой целью должны проводиться в усложненной обстановке, в особых стрессовых условиях, например, когда у соперника численное превосходство.

Большое значение приобретает воспитание у молодых футболистов самостоятельности в мышлении и в действиях.

При вступлении в единоборство для отбора мяча необходимо решить ряд вопросов:

— Как выбрать правильную защитную позицию?

— Как определить выгодный момент и верное направление атаки соперника с мячом?

— Каким способом отобрать мяч?

Разумеется, необходимо прививать вкус и к комбинационной игре.

Наиболее талантливым и развитым юношам для их дальнейшего развития необходимы занятия в сильном коллективе.

И. Круифф: «Футболиста надо оценивать не по возрасту, а по его классу. Если... мальчик демонстрирует, что он уже перерос свою возрастную категорию и технически намного превосходит своих сверстников, нужно выпускать его против старших, чтобы он мог прогрессировать и дальше... Мне, к примеру, очень помогло то, что я играл в более старших возрастных категориях...»

У футболистов должны быть сформированы подвижные навыки. Для этого необходимо разнообразить условия выполнения приёмов, использовать различные упражнения тактического характера, упражнения в отдельных приёмах игры (передачах, бросках, ударах, ведении мяча) и более сложные — с тактической направленностью. Последняя группа упражнений имеет большое значение: именно они позволяют совершенствовать технические приемы в условиях, приближенных к игровым, шлифовать технику одновременно с тактикой.

В 16 лет происходит закрепление всех основ мастерства, заложенных ранее. Тренировочные нагрузки направляются на поддержку и стимулирование процесса естественного биологического развития и создание предпосылок для постепенного перехода юниоров в разряд взрослых спортсменов.

**Этап спортивного совершенствования характеризуется дальнейшей углубленной отработкой технических приемов, доведением технических навыков до высшей степени автоматизма и адаптацией футболистов к экстремальным условиям игры.**

На этапе спортивного совершенствования, когда футболисты в основном, отрабатывают технико-тактические действия, разные органы чувств взаимодействуют более тесно, чем на начальных этапах. Это способствует формированию более стойких восприятий, связанных с управлением движениями футболистов (таких, как «чувство мяча» при выполнении ударов, остановок, передач, ведений и др.)

Однако в условиях сложной двигательной деятельности взаимодействие разных анализаторов не всегда дает нужный эффект.

Так при передвижении футболиста с мячом зрительный анализатор «пытается» как бы ослабить функции двигательного. Игрок старается больше контролировать мяч глазами и только после такого контроля выполнять двигательные действия. Про такого обычно говорят: «он не видит поля».

Для устранения отмеченного недостатка в практике подготовки футболистов часто используют упражнения с разным зрительными сигналами.

Изолированные от игровой ситуации, формальные, шаблонные тренировочные упражнения не учат играть самостоятельно, не развивают игровую фантазию и не вырабатывают реакцию на изменяющуюся игровую ситуацию.

Если цель тренировки непосредственно связана с игрой, то игроки постигают замыслы тренера гораздо быстрее и лучше.

Отработка технического приема не должна ограничиваться собственно техническими задачами; перед занимающимся должны ставиться конечные задачи применения технического приема, в том числе удар по воротам. Такая методика повышает заинтересованность игроков, быстрее и с меньшей затратой времени приводит к успеху.

С мячом и без мяча игрок действует в соответствии с обстановкой на поле. Игрок движется ритмично, варьирует свои движения, перемещается прежде всего с мячом короткими шажками, меняя темп движения, в постоянной готовности быстро и неожиданно для противника изменить направление движения.

Один из примеров выполнения упражнений, ограниченных во времени и пространстве, т.е. упражнений, выполнение которых зависит от ситуации или установленных правил: — передача и обработка в парах, но не с одним, а с двумя мячами. Суть такого упражнения в том, что в упражнениях с двумя мячами сигналом для передачи (обмена мячами) является зрительное восприятие готовности партнера к ответному действию. Это заставляет футболиста одновременно контролировать и мяч, и действия партнера, что способствует развитию периферического зрения и навыка своевременной передачи.

И.Круифф говорил о том, что в своей возрастной категории ему все удавалось делать довольно легко, а «...когда же меня перевели в следующую категорию, я обнаружил, что могу обвести одного, другого, порой третьего, однако на моем пути возникал четвертый — бах! — навстречу выходил защитник и оставлял меня лежащим на земле и без мяча. Все это заставило учиться отдавать партнеру мяч раньше, быстрее оценивать ситуацию на поле и принимать наиболее эффективные решения...»

Ограниченное и умеренное использование юниоров во взрослых командах не приводит к перегрузкам, а способствует развитию и совершенствованию таланта. Тренировки юниоров должны быть Мх приближены к условиям соревнований.

Футболисты могут решать уже более сложные задачи, связанные с игрой в рамках различных систем.

Наибольшее тактическое значение имеет внезапное быстрое изменение скорости, переход от сдержанного и выжидающего бега к рывку на Мх скорости.

Спринтерские способности необходимо сочетать с ловкостью и умелым владением мячом.

**Формы тренировок из других видов спорта** нельзя слепо копировать и тренировать футболиста так же, как л/атлета или штангиста. Научные рекомендации должны применяться лишь в их футбольной интерпретации. Так, специальные методы тренировки, направленные на развитие физической силы, такие как интервальные тренировки и постоянные нагрузки, при всей их специфичности могут сочетаться с техническими и тактическими занятиями, приближенными к игровой обстановке. Монотонные занятия убивают внутреннюю активность и радость и противоречат специфическим требованиям игры.

**Соревновательный метод** является способом стимулирования деятельности футболиста. Используется как при разучивании приемов владения мячом, так и в самостоятельных занятиях. Однако чрезмерное увлечение этим методом может отрицательно сказаться на росте мастерства (в связи с недостаточной работой над совершенствованием технико-тактических приемов), способствовать формированию отрицательных черт характера: эгоизма, тщеславия (в силу постоянства фактора соперничества и связанных с ним взаимоотношений).

Тренер должен знать и уметь направлять в нужную сторону отношения и побуждения, предупреждая показательные для юношей факты недооценки сложности цели. В то же время тренер обязан предупредить вызванные сильной увлеченностью юношей случаи переоценки объективной значимости цели, что приводит порой к чрезмерной взволнованности и преждевременной трате сил.



**Особое внимание следует уделить воспитанию инициативы и самостоятельности**, поскольку им уже самим приходится решать разнообразные вопросы коллективной тактики в сложной обстановке соревновательной борьбы.

Важными качествами в этом возрасте являются не только игровое искусство, ловкость, но и воля к победе, побуждающая к использованию всех физических сил. умение вести жесткую борьбу за мяч в пределах правил.

Исключительно важное значение в этот период подготовки является правильно организованная **индивидуальная работа** с молодыми футболистами.

В годичном цикле подготовки оптимальный объем индивидуальных тренировок составляет не менее 30% от общего объема тренировочных нагрузок.

Только в таком соотношении индивидуализация тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего игрового эффекта и сохранения здоровья молодого футболиста.

Индивидуальная тренировка с помощью тренера должна помочь футболисту обрести самого себя. Очень важна, как и в искусстве, самобытность игрока умеющего выразить себя с помощью красивых и точно выполненных движений, ударов, финтов; умных тактических решений и действий. Для этого необходимо раскрепостить футболиста, дать ему больше свободы в выборе тех или иных игровых приемов. Конечно, нельзя забывать и органичного сочетания с коллективной игрой, поскольку команда может достичь победной вершины только тогда, когда соединятся воедино высшие возможности каждой индивидуальности.

Именно воспитанию таких индивидуальностей и должна быть посвящена работа тренера в футбольной школе.

Игрок должен владеть универсальной техникой, должен уметь достаточно уверенно сыграть на любом участке футбольного поля, успешно выполняя атакующие и оборонительные функции. Футболисты различного амплуа должны заниматься всем, однако каждый по своему с учетом специфики выполнения того или иного действия, поскольку играя на определенном месте, игрок приобретает специфику защитника, полузащитника, нападающего. Становится

абсолютно понятным, что чем выше игровое мастерство футболиста в выполнении главной функции, тем выше универсальность игрока.

**Что же должна включать индивидуальная тренировка:**

- индивидуализированность нагрузки;
- тренировку сильнейших приемов и совершенствование специфики действий в зависимости от амплуа;
- совершенствование идеомоторики, позволяющей наиболее успешно справиться с ошибками в технических приемах;
- создание наилучших условий для исправления ошибок и контроля за их ликвидацией;
- воспитание у футболистов чувства самостоятельности и ответственности.

**Дополнительные рекомендации по методике индивидуальной тренировки**

1. Формы и методы индивидуальной работы должны учитывать личностные характеристики футболиста.

2. Каждый должен знать конкретную дополнительную работу для совершенствования или поддержания спортивной формы.

3. Упражнения должны быть подобраны с точным воздействием на конкретные мышцы, задействованные при игре в футболе.

4. Главное не объем работы, а правильный подбор средств, в правильном их сочетании и реакция футболиста на их воздействие.

Можно строго дозировать нагрузку, применять ее для избирательного воздействия на конкретные качества и выполнить значительное количество технико-тактических приемов.

5. Совершенствование индивидуального мастерства должно происходить за счет систематического повторения характерных игровых ситуаций, а не на основе систематического повторения стереотипных движений.

Так, например, чтобы атакующий чаще попадал в створ ворот при ударах, надо добиваться умения пробить по мячу из любого положения правой и левой ногой или головой непременно в заданную точку ворот.

Этой подготовкой полезней всего заниматься ежедневно в течение 30—45 минут. Наносить удары необходимо тренировать и с близкого расстояния из пределов штрафной площади.

6. Надо учить не только работать «до седьмого пота», но и уметь отдыхать, расслаблять мышцы.

7. Длительность индивидуальных занятий зависит от период тренировки уровня подготовленности игрока, степени ликвидации недостатков, задач конкретного занятия, интервала между играми.

### **1.4.2. Подготовка вратаря**

Совершенствовать свои действия страж ворот должен не только в заранее обусловленных, но и в неожиданных вероятностных ситуациях.

Тренировочные задания в упражнениях, приближенных к игровой обстановке, следует усложнять за счет увеличения скорости полета мяча, за счет внезапности появления мяча, а также за счет сокращения дистанции, за счет многократности ударов и др.

Тренер должен обращать внимание вратарей на то, чтобы все технические приемы выполнялись легко, уверенно и рационально, особенно в игре.

Перед занимающимися поставить задачи:

— лучше меньше выполнить приемов в игре, но правильно;

— выполнять в играх те технические приемы, которые уже хорошо усвоены.

Вратари должны как можно чаще выполнять различные упражнения в занятиях с мячом в руках. Будь то общеразвивающие или специальные; в общей группе или индивидуально.

**Занятия по общей физической подготовке** вратари могут проводить вместе с группой, а по специальной физ. подготовке отдельно, не менее 30 минут.

**Для занятий по совершенствованию техники приемов мяча при игре в воротах** рекомендуются упражнения, которые

связаны с ловлей и отбиванием мячей, летящих в нижний и верхний углы ворот:

1. Пятеро нападающих с линий штрафной площади поочередно наносят разной силы удары в верхний и нижний углы ворот. Отскочившие мячи добивают. Задача вратаря — правильно выбрать место в воротах, ловить или отбивать мячи в прыжках и падениях.

2. Вратарь в воротах. Справа и слева на линию штрафной подаются навесные мячи. Из-за линии штрафной игроки бьют по воротам с лета, постоянно перемещаясь. Задача вратаря — правильно выбрать место, ловить или отбивать мяч, отдавать мяч игрокам для новой подачи. Для усложнения упражнения перед вратарем постоянно перемещается один из игроков (по линии вратарской площадки).

3. На линии штрафной ставят щиты. Мяч за щитами вратарю не виден (рис № 1). В 10—15 м от штрафной — игрок с мячом (он вратарю хорошо виден.). Этот игрок доводит мяч до штрафной, и в этот момент кто-либо из трех игроков владевших мячом (в том числе и за щитами) — бьет по воротам.

4. Моделируется пробивание из-за «стенки». Для усложнения игры вратарю в штрафной находятся 3—4 игрока, которые, перемещаясь, стараются помешать вратарю.

5. Игра 4х3 в одни ворота. Совершенствуется умение выбрать место в воротах, руководство обороной, игра на выходах.

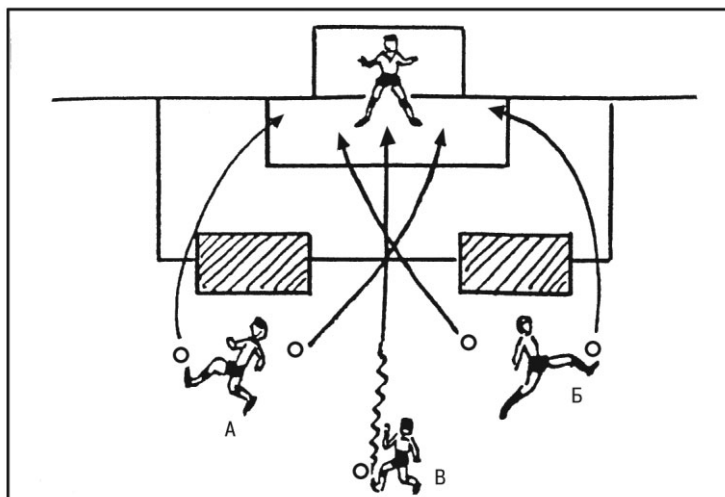
**Для отработки ловли и отбивания мяча в борьбе с противником при выходе из ворот рекомендуются упражнения:**

1. Группа футболистов в штрафной площади играет в одно касание. Вратарь, постоянно перемещаясь, должен перехватить мяч руками или ногами.

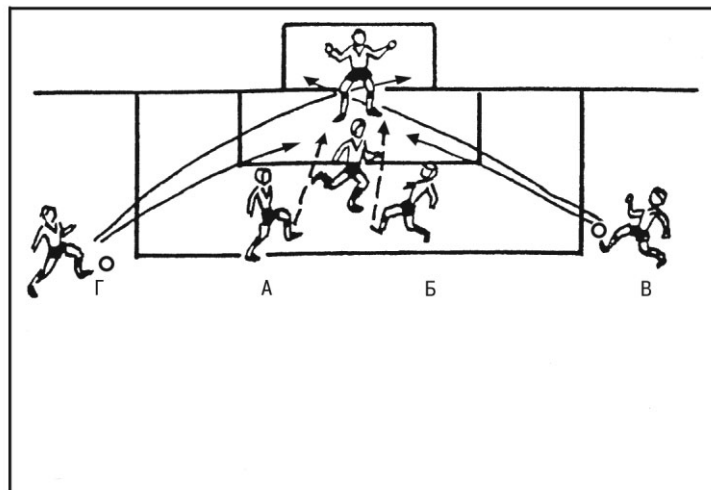
2. Игрок А, находящийся в 10—15 м от штрафной площади, посылает мячи в разных направлениях в штрафную. Два других игрока и вратарь стараются им овладеть.

3. Вратарь в воротах (Рис. 2). Перед ним партнер, а в 8—10 м от ворот два соперника (А и Б) Игроки В и Г, находящиеся соответственно слева и справа от ворот, с 20—30 м поочередно направляют мячи с разной силой и

по разным траекториям (низом, верхом, на дальнюю и ближнюю штанги, к 11-метровой отметке) в штрафную площадь нападающим, которые стараются поразить воро-



*Рис. 1*



*Рис. 2*

та. Задача вратаря — правильно выбрать место при игре на выходах, применяя наиболее рациональные действия (ловля, отбив, перевод).

4. Три игрока в площади ворот. Справа и слева игроки поочередно выполняют штрафные удары. Задача вратаря — в условиях непрерывного силового давления со стороны соперников правильно выбрать место и поймать или отбить мяч.

5. В штрафной и рядом с ней по 6 футболистов защищающейся и нападающей команды. Моделируются условия углового удара. Мяч посылают в разные зоны штрафной и вратарской площадки разными ударами (в том числе и закрученные). Задача вратаря — выйти и перехватить мяч.

**Для тренировки в ударах по мячу ногой и вбрасыванию мяча** при организации атакующих действий команды рекомендуются упражнения:

1. За пределами штрафной площади на разном расстоянии от нее расположены три шита (цели). У вратаря — три мяча (футбольный, теннисный и набивной — вес 1 кг). Задача — вбрасывать мячи, стремясь попасть в цели в определенной последовательности (менять последовательность в весе мяча и очередности бросков в цели).

2. Вратарь выбивает мяч от ворот ногой или бросает рукой перемещающимся игрокам. Задача его — точно адресовать мяч в ноги определенному игроку. Для усложнения вводятся игроки соперника.

3. Вратарь с линии вратарской площадки выполняет удар в направлении игрока, стоящего у линии центрального круга, после чего быстро бежит к линии штрафной и выбрасывает мяч другому игроку, находящемуся в поле. Задача — точно выбивать и вбрасывать мяч находясь в постоянном движении.

4. Игрок (или двое), находящийся перед вратарем, пытается помешать голкиперу быстро и точно ввести мяч в игру. Задача — наиболее рационально (в данной ситуации) точно передать мяч игрокам.

## Примерные конспекты проведения тренировочных занятий с вратарями

### Вариант № 1

**Тема:** прием мяча низом, на месте и в падении, броске; ловля мяча на разной высоте, навесные передачи, перемещения (смена позиции).

#### I. Разминка:

1. Мяч ударять о землю и ловить на разной высоте отскока, на месте и в прыжках (подскоках) на двух, на одной ноге;
2. перекид мяча с руки на руку вверх, через голову, то же, но под поднятой коленкой (в движении);
3. катание руками мяча по земле, через широко расставленные ноги («восьмёрка»);
4. в паре, перемещение приставным шагом и ловля мяча на разной высоте — на уровне груди, над головой, на уровне голени, колен, низом;
5. спиной друг к другу, передача мяча через верх-низ. То же, но с поворотом вправо-влево («восьмерка»);
6. сидя напротив друг друга, лечь с мячом в руках на спину, руки вверх, садясь — бросок мяча партнеру, тот ловит и ложится на спину и т.д.;
7. лежа в упоре, друг против друга, одна рука на земле, другой рукой бросить мяч партнеру, тот одной рукой ловит и обратно и т.д.;
8. сидя друг против друга, расстояние 5—7 м. Мяч в руках. Лечь на бок, бросить партнеру и переместиться на другой бок поймать мяч обратно.

#### II. Основная часть

1. И.п. Стоя на линии ворот спиной к полю. По сигналу развернуться, увидеть мяч и поймать его до линии ворот (в падении).
2. И.п. Стоя на линии ворот, у одной штанги, обежать три стойки и в падении поймать мяч, брошенный в угол ворот.
3. То же, но стойки стоят «елочкой». (Сделать поочередно в каждую сторону.)

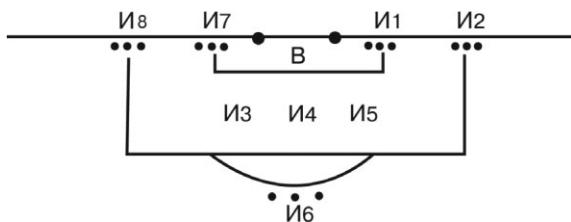


Рис. 1

4. Двое поочередно бьют низом в ближний угол — вратарь быстро перемещается от стойки к стойке, ловит мяч в падении, быстро встает.

5. Партнер, стоящий за воротами, кидает мяч через ворота вратарю, тот в прыжке возвращает мяч, разворачивается и в это время один из игроков, стоящих на линии штрафной, наносит удар по воротам, другой идет на добивание.

6. «А» — игрок «И1» делает прострел низом, а игроки «И3», «И4», «И5» — пытаются забить. Вратарь действует на перехватах и защищает ворота.

«В» — Игрок «И2» делает передачу верхом, а игроки «И3», «И4», «И5» — пытаются забить. Вратарь на перехвате и защите ворот.

«С» — то же самое, но с другой стороны делают игроки «И7», «И8» (рис. 1).

7. Вратарь перемещается от стойки до стойки, ловит мяч в падении, два партнера стоят напротив ворот и бьют в ближайший угол низом (то же самое на средней высоте; затем руками бросают в верхние углы).

8. Треугольник из трех игроков, вратарь в центре. После каждого удара,, вратарь поворачивается к следующему игроку.

9. Вратарь на ближней штанге: прострел с фланга, падение, перехват. Тут же, удар по центру и прострел с противоположного фланга....

### III. Упражнения в воротах

«А»

1. «Бег» — 6', «стретчинг» — 12'.

2. Работа на выходах с пассивным сопротивлением.



3. Удары по воротам их трех точек, под разным углом к воротам.

4. То же, но разбегаются трое, а бьет один.

5. Ловля мяча на линии ворот с помехой двух игроков.

6. Вратарь на линии ворот, тренер подбрасывает мяч на линии штрафной, вратарь — быстро к мячу, поймать, отдать тренеру и быстро назад в ворота, куда тренер бросает мяч — 30”.

7. Отработка выхода 1:1.

«Б»

1. «Бег» — 6’, «стретчинг» — 12’.

2. Стоя в центре ворот, выкатить мяч партнеру под удар, быстро переместиться к боковой стойке, коснуться ее и поймать мяч, посланный ударом.

3. Двое стоят в 8—10 м от ворот. Вратарь в воротах. Двое перепасовывают мяч между собой и неожиданно один из них бьет.

4. То же самое, но еще один располагается перед вратарем. Затем 2 игрока, 3.

5. В районе 11-метров от ворот размещают несколько набивных мячей. Игроки стараются пробить низом между этими мячами.

6. Три игрока водят мяч перед штрафной делая запахи под удар, но бьет один из них.

## Вариант № 2

**Тема:** Прием мяча низом, на месте и в падении, броске, ловля мяча на разной высоте, навесные передачи, перемещения (смена позиций).

### I. Разминка:

1. Мяч о землю, ловля на разной высоте, на месте и в прыжках (подскоках) на двух, на одной.

2. Перекид мяча с руки на руку, вверх через голову, то же через поднятую коленку, в движении.

3. Катание по земле, через широко расставленные ноги.

4. В парах перемещение приставным шагом и ловля на разной высоте — на уровне груди, над головой, на уровне голени, колен, низом. 20—25 минут.

Пауза. Упражнения с мячом в паре на месте. Стоя спиной друг к другу передача мяча через верх — низ. То же, через стороны (восьмерка). Сидя друг против друга, отклониться с мячом назад, наклон вперед — отдать мяч партнеру.

5. В парах, лежа в упоре — одна рука на земле, другой отдать (поймать) мяч партнеру.

6. Сидя друг против друга — расстояние 5—7 метров. Туловище назад, мяч в руках, поднимая туловище, кинуть мяч сидящему партнеру (ловля мяча).

7. То же с падением в стороны, стоя на коленях, мяч кидают на разной высоте, низом.

Примечание: Можно поочередно делать набивным и футбольным мячами.

## **II. Основная часть**

1. И.П. Стоя спиной к тренеру на линии ворот, по сигналу развернуться, найти мяч и поймать в падении до линии ворот.

2. Стоя на линии ворот, обежав 3 стойки, в падении — поймать мяч, посланный тренером в ближний угол.

3. То же, но стойки стоят «елочкой».

Примечание: Поочередно в две стороны.

4. Два тренера (или вратаря) поочередно бьют низом в ближний угол — вратарь быстро перемещается от стойки до другой стойки ворот, ловит мяч в падении, быстро встает.

5. Второй вратарь (тренер) кидает мяч с другой стороны ворот через перекладину, первый вратарь в прыжке возвращает мяч, разворачивается и один из 4-х игроков, стоящих против ворот на расстоянии 15—20 м, наносит удар, остальные идут на добивание.

6. С каждой стороны по одному игроку стоят на пересечении линии ворот и боковой линии площадки ворот и по одному игроку на пересечении линии ворот и боковой линии штрафной площадки с мячами. В штрафной площадке 3 игрока борются за верховой мяч или идут на добивание, 4-й бьет по центру ворот. Очередность действия: прострел низом от площадки ворот, вратарь — падение и быстрое вставание; подача верхом от линии штрафной, вратарь —

выход на верховой мяч; удар игрока, стоящего против ворот. То же с противоположной стороны. Одна серия каждому вратарю.

7. Вратарь перемещается от стойки до стойки ворот, ловит мяч в падении, два партнера стоят против ворот и бьют низом в ближние углы по очереди;

— то же на средней высоте;

— руками бросают верховые мячи в углы.

8. Треугольник из 3-х бьющих низом игроков, вратарь — падение за низким мячом, летящим рядом.

9. Вратарь на ближней штанге: прострел с фланга — падение; удар по центру, — удар с противоположного острого угла.

Задача — быстро встать и быстро переместиться.

### Вариант № 3

**Тема:** Четкая ловля мяча, выходы на передачи с фланга, броски в ноги.

#### **I. Разминка:**

1. ОРУ.

2. Ловля мяча у стенки на разной высоте, после броска рукой, удара ногой мяча в стенку.

3. Стоя на расстоянии 10—15 м, удар партнера подъемом низом — ловля низких мячей.

4. Броски и ловля набивного мяча на расстоянии 5—7 м. (Резкий бросок мяча на разной высоте.)

5. Удары подъемом с лета друг в друга и ловля.

6. И.П. Стоя на коленях — партнер бьет низом рядом — падение и ловля мяча.

7. Удары в ближний угол низом — цель не отпустить мяч.

Сериями по 5—7 ударов в каждую сторону.

#### **Основная часть:**

1. Старт от ближней штанги, ловля верхового мяча брошенного руками. Тренер в противоположном углу. Старт и бросок за мячом в ноги стоящему с мячом игроку на углу площадки ворот — возврат на ближнюю штангу и повторе-

ние упражнения с броском в ноги по центру и на противоположном углу площади ворот.

Примечание: Игрок стоящий с мячом: а) не предпринимает активных действий; б) ведет мяч.

2. И.П. Стойка вратаря по центру ворот — удары поочередно вправо — влево от вратаря низом; цель: поймать и не отпустить мяч. (Добивание обязательно.)

а) То же на средней высоте — только ловить;

б) Руками в верхние углы — только ловить.

3. Игра 4 х 4 в двое ворот на расстоянии 30 м друг от друга (с центральной линией). В своей зоне 3 защитника против одного нападающего выводят друг друга на удар по воротам или острый пас своему нападающему — постоянно маневрирующему около ворот (идущему на добивание).

Цель — ловля мяча в приближенной к игровой ситуации,

а) То же, но один или два защитника могут перейти на другую половину (атака заканчивается ударом из-за линии или острым пасом один на один).

б) Играют без зон (кроме нападающего), но гол забивать только после передачи с фланга (мяч доставляется игроку на фланг, играющему без сопротивления).

## Вариант № 4

**Тема:** Перемещения вратаря (смена позиций), ввод мяча в игру. Выход на верховые мячи.

### I. Разминка

1. ОРУ.

2. Вратари стоят в шахматном порядке с мячом друг против друга, руками бросают несильно мяч по своей линии и, перемещаясь приставным, скрестным шагом, ловит мяч партнера.

Примечание: мяч бросают низом, на средней высоте, верхом.

3. Два вратаря стоят спиной друг к другу на линии ворот, по хлопку одновременно разворачиваются и бегут до противоположных стоек — дотронуться до нее рукой (на соревнование).

а) то же, но лицом друг к другу, хлопают друг друга ладошками, разворачиваются и бегут до стойки ворот.

4. Квадрат в створе ворот 4x1 в одно касание. 1 вратарь на линии ворот, водящий обязан завладеть мячом и забить мяч в ворота (только в этом случае он выходит из квадрата).

## **II. Основная часть**

1. Навес с фланга — выход на верховой мяч — ловля — быстрый ввод мяча рукой в заданную цель (ворота); то же, после прострела низом — ввод в игру ударом по катящему мячу.

2. Тренер (партнер) с острого угла (меняя угол) бьет низом в ближний угол — вратарь от противоположной стойки, перемещаясь, должен в броске поймать или отбить мяч (тренер идет на добивание).

3. Навес с фланга по косой линии на дальний угол площади ворот — вратарь перехватывает мяч, если нужно в броске. В случае ошибки второй вратарь забивает гол.

4. И.П. Вратарь на ближней штанге. Второй вратарь на пересечении линии ворот и вратарской площади отдает пас низом наискосок назад на стоящего в радиусе штрафной тренера — тот бьет в противоположный угол — вратарь перемещается, в броске ловит, отбивает в сторону мяч.

а) то же, но второй вратарь отдает пас тренеру, находящемуся напротив ближней штанги.

5. И.П. Вратарь у дальней штанги, перемещаясь он должен взять мяч в противоположном углу.

б) То же, но тренер сам не бьет, а отдает мяч партнеру, стоящему у противоположной штанги.

## **Индивидуальное обучение вратаря (шотландский опыт)**

Вратарь — это игрок, чья игра может повлиять на результат наиболее заметно. Возможно, что средняя команда с выдающимся вратарем более успешна, чем превосходная команда с плохим вратарем.

В профессиональном футболе тренировка вратаря не является проблемой, так как каждый тренер имеет помощника, который следит за подготовкой вратаря.

Это наилучшее решение с организационной точки зрения.

Тренировка вратаря должна включать передачи, броски, рывки от линии ворот. Необходимы упражнения на развитие реакции, организации защиты и начала атаки.

### Упражнение № 1

Организация: 2 ворот, 2 вратаря на расстоянии 15 м.

Содержание: Останавливать катящиеся мячи в углу ворот.

Вратарь быстро перемещается в стороны, двигаясь за мячом, пытаясь остановить и подобрать мяч. 20 раз каждый.

### Упражнение № 2

Иллюстрация 1.

Организация: Как прежде.

Содержание: Прием мяча от удара ногой с лета. Мяч подается ударом ноги вратарю «В». Позиция меняется ведением мяча, после приема к другим воротам «В».

Вратарь «А» меняет ворота без мяча.

20 раз каждый.

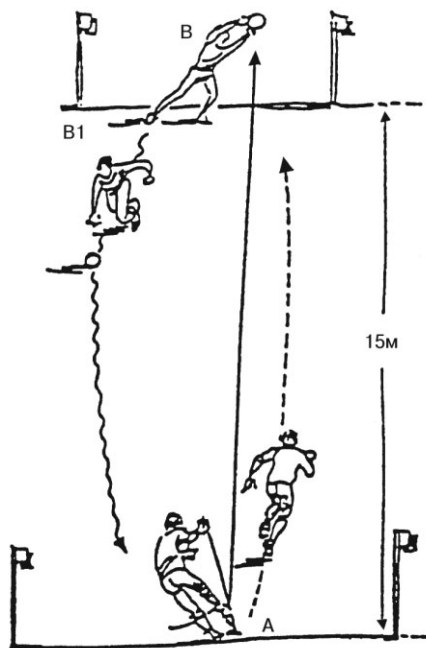


Иллюстрация 1

### Упражнение № 3

Организация: Как прежде.

Содержание: Прием мяча от удара ногой с лета. Поддача в угол ворот.

20 раз каждый.

### Упражнение № 4

Иллюстрация 2.

Организация: как прежде.

Содержание: Прием мяча с отскока. Вратарь «А» подает мяч руками точно в угол. Мяч должен отскочить.

Смысл: Развитие реакции. Оценка ловли с отскока. 10 раз каждый.

Все упражнения могут проводиться как игры с подсчетом голов.

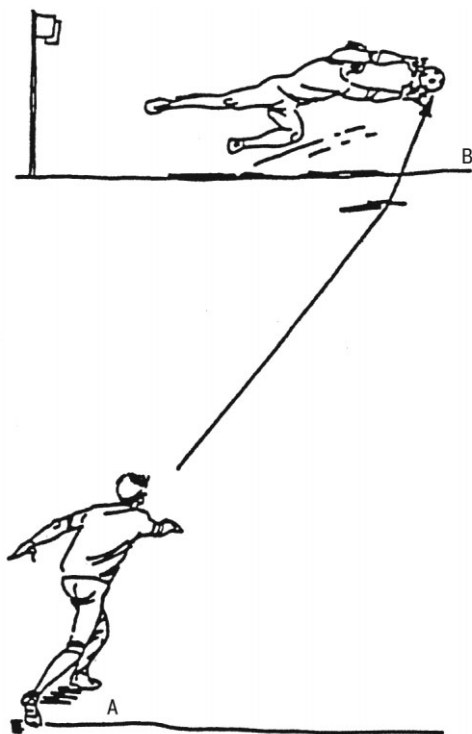


Иллюстрация 2

### Упражнение № 5

Организация: Как прежде.

Содержание: Прием высоких мячей.

Вратарь «А» бросает мяч высоко вверх в середину 15 м расстояния между двумя воротами. Вратарь «В» выбегает и хватает мяч так высоко, как он может прыгнуть, соревнуясь с вратарем «А».

Попеременно 20 раз каждый.

### Упражнение № 6

Иллюстрация 3.

Организация: Как прежде.

Содержание: Отбивание высоких мячей.

Вратарь «А» бросает мяч высоко в сторону ворот «В».

Вратарь «В» с силой отбивает мяч обратно.

Вратарь «А» защищает ворота.

20 раз каждый.

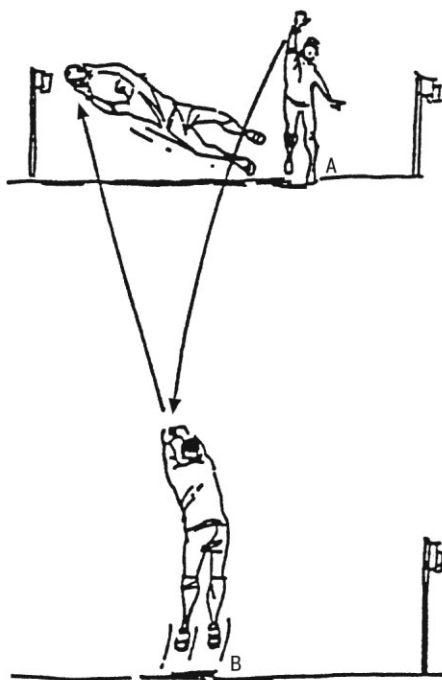


Иллюстрация 3



### Упражнение № 7

Организация: Как прежде.

Содержание: Мяч останавливаемый броском за мячом.

Вратарь «В» занимает позицию около правой стойки.

Бросок мяча в свободный угол ворот. Вратарь «В» делает прием «броском» за мячом. 10 раз каждый.

### Упражнение № 8

Иллюстрация 4.

Организация: Как прежде.

Содержание: Прием «броском» из положения приседа.

Вратарь «А» бросает мяч в угол ворот «В». Вратарь «В» располагается в середине его ворот и из приседа делает «бросок» за мячом.

10 раз в каждый угол — 20 раз каждый.

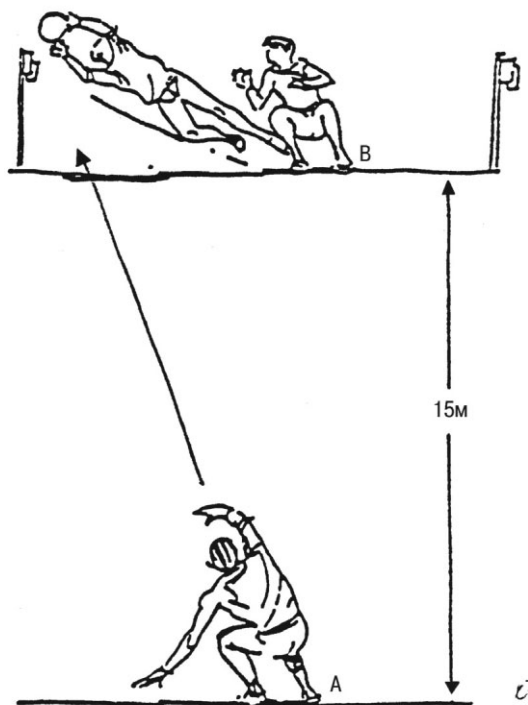


Иллюстрация 4

Серию показанных упражнений удобно использовать, если в команде два вратаря. Если вратарь не имеет партнера, то роль партнера выполняет один из тренеров.

### **Упражнение № 9**

Организация: Вратарь, мячи, наклонная стенка или любая стена.

Содержание: Прием высокого мяча. Вратарь бросает вверх мяч, прыгает и ловит мяч.

Важно: Высокий прыжок — 10 раз.

### **Упражнение № 10**

Организация: Как прежде.

Содержание: Варианты подачи, заставляющие вратаря бежать, поворачиваться, чтобы поймать мяч.

Важно: Быстрая реакция — 10 раз.

### **Упражнение № 11**

Организация: Как прежде.

Содержание: Ловкость. Вратарь сидя бросает мяч вверх, вскакивает и ловит мяч — 10 раз.

### **Упражнение № 12**

Организация: Как прежде.

Содержание: Ловкость. Вратарь бросает мяч вверх, садится и вскакивает, чтобы поймать или отбить мяч стоя или в прыжке вверх. 10 раз.

### **Упражнение № 13**

Иллюстрация 5.

Организация: Как прежде, с обозначенными воротами.

Содержание: «Броски» за низкими мячами.

Вратарь помещает мячи в оба угла ворот, и прыгает на мячи.

Важно: Мячи должны быть закрыты телом после приема. 10 раз в каждый угол.

После каждого упражнения вратарь должен заниматься гимнастикой 1—2 минуты (время активного восстановления).



*Иллюстрация 5*

#### **Упражнение № 14**

Организация: Мяч и наклонная стенка.

Содержание: Ловля мяча. Вратарь варьирует броски в стенку и ловит отскоки.

2 минуты.

#### **Упражнение № 15**

Организация: Как прежде.

Содержание: Двигающийся с мячом вратарь бросает мяч в угол стенки и, быстро перемещаясь за мячом, ловит.

2 минуты.

#### **Упражнение № 16**

Организация: Как прежде.

Содержание: Отбивание мяча.

Вратарь бросает мяч с 5 м высоко в стенку и отбивает мяч обратно. Также отбивается отскок от стенки назад за голову. 2 минуты.

#### **Упражнение № 17**

Организация: Как прежде.

Содержание: Реакция. Вратарь бросает мяч над головой, поворачивается к стене и ловит отскок.

2 минуты.

#### **Упражнение № 18**

Организация: Как прежде.

Содержание: Реакция. Вратарь бросает мяч в угол стены. Быстро реагируя ловит мяч. 2 минуты.

После каждого упражнения вратарь должен заниматься гимнастикой 1—2 минуты (время активного восстановления).

### **Упражнение № 19**

Иллюстрация 6

Организация: Вратарь перед воротами напротив тренера, который подает. (Мяч бросает рукой.)

Содержание: Вратарь выбирает позицию до линии ворот. Он реагирует быстро на высокий бросок мяча и перебрасывает мяч через перекладину. Важно: Быстро, маленькими шажками перемещаться.

Перебросить мяч через перекладину ладонью руки с вытянутыми пальцами или двумя ладонями.

### **Упражнение № 20**

Организация: Как прежде. Мяч бросают рукой.

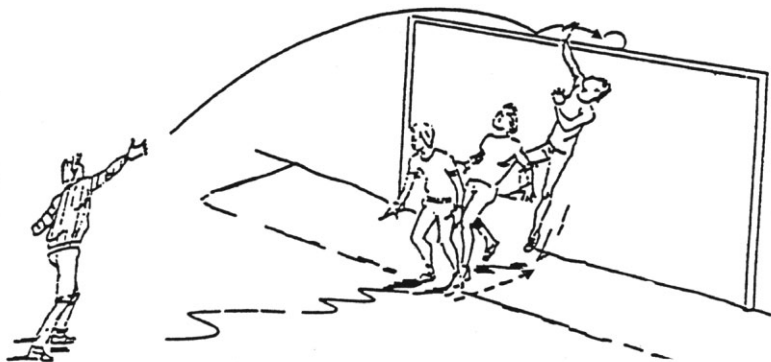
Содержание: Останавливать или отражать высокие мячи с переводом на угловой. Важно: Делать быстрые маленькие шажки в стороны.

Решительное исполнение (поймать или отразить).

### **Упражнение № 21**

Организация: Как прежде. Мяч бросают рукой.

Содержание: Прием отскакивающих мячей. (Вратарь на линии ворот останавливает мяч, брошенный с отскоком в



*Иллюстрация 6*

углы.) Важно: Решительное исполнение (поймать или отразить).

### **Упражнение № 22**

Организация: Как прежде. Тренер ударом ноги посылает мяч.

Содержание: Варианты техники приема мяча. Усиливаются вариантами ударов (низко, высоко, с подкруткой и т.д.).

### **Упражнение № 23**

Организация: Как прежде. Мяч ногой бьет тренер.

Содержание: Реакция. Вратарь располагается спиной к тренеру, поворачивается по команде и ловит мяч.

Важно: Рефлекторное действие.

### **Упражнение № 24**

Иллюстрация 7.

Организация: Как прежде. Мяч брошен рукой.

Содержание: Реакция. Вратарь стартует с точки к середине ворот. Мяч бросают за вратарем, заставляя его быстро реагировать.

Важно: Быстрое рефлекторное действие.

Взрывная сила.

### **Упражнение № 25**

Организация: Как прежде.

Содержание: Ловить высокие мячи под давлением (со стороны тренера). Тренер стоит в 6 м перед воротами, высоко бросает мяч с попыткой направить мяч в ворота. Вратарь быстро покидает линию ворот и ловит мяч.

Важно: Решительное исполнение.

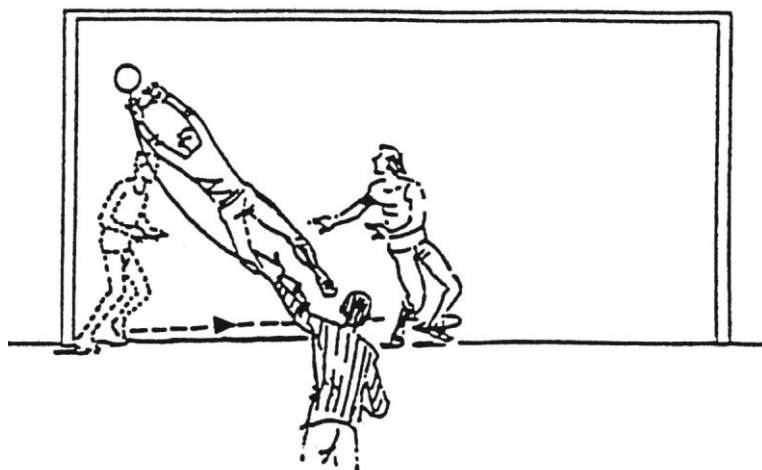
### **Упражнение № 26**

Иллюстрация 8.

Организация: Как прежде.

Содержание: Один против одного. Тренер владеет мячом и пытается обыграть вратаря. Важно: Низкая стойка, оставаться спокойным, уверенным.

Каждое упражнение не должно длиться более 3—5 минут.



*Иллюстрация 7*



*Иллюстрация 8*

### **Упражнение № 27**

Организация: Как прежде.

Содержание: Ловкость и подвижность. Вратарь накрывает неподвижный мяч, из низкой стойки, когда тренер называет угол ворот.

Серия из 5 раз в каждый угол.

### **Упражнение № 28**

Иллюстрация 9.

Организация: Как прежде.

Содержание: Ловкость и подвижность. Вратарь повторяет упражнение как прежде, останавливает отскакивающий мяч, брошенный тренером в угол. Серия из 5 раз в каждый угол.

### **Упражнение № 29**

Организация: Как прежде с достаточным запасом мячей.

Содержание: Ловкость и подвижность. Вратарь накрывает и ловит неподвижные мячи, помещенные в 1 м от вратаря.

### **Упражнение № 30**

Иллюстрация 10.

Организация: Как прежде.

Содержание: Ловкость и подвижность. Вратарь стоит в одном углу ворот и пытается остановить мяч, посланный тренером в дальний угол.

Серия из 5 раз.

### **Упражнение № 31**

Организация: Как прежде.

Содержание: Ловкость и подвижность. Вратарь двигается в середине ворот и реагирует на низкий мяч, бросаясь в угол за ним.

Серия из 5 раз в каждый угол.

### **Упражнение № 32**

Организация: Как прежде.

Содержание: Ловкость и подвижность. Вратарь двигается в середине ворот и реагирует на высокий мяч, бросок в верхний угол за мячом.

Серия из 5 раз в каждый угол.

### **Упражнение № 33**

Иллюстрация 11.

Организация: Вратарь в середине ворот, 3 мяча помещены на линии 6 метров.

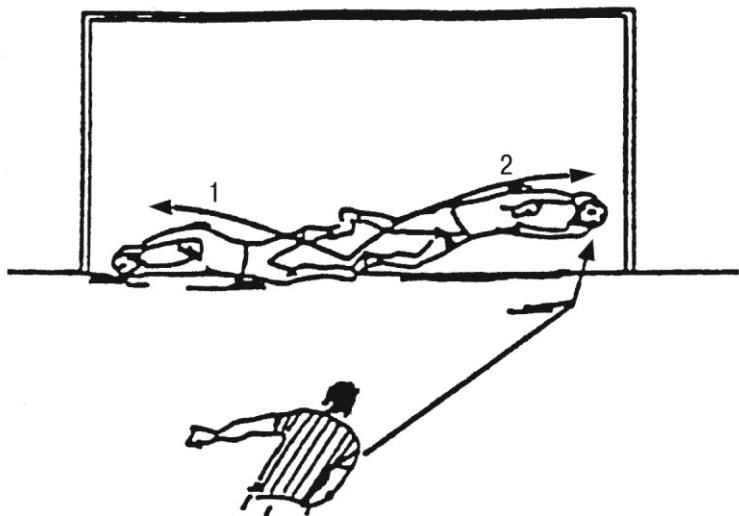


Иллюстрация 9

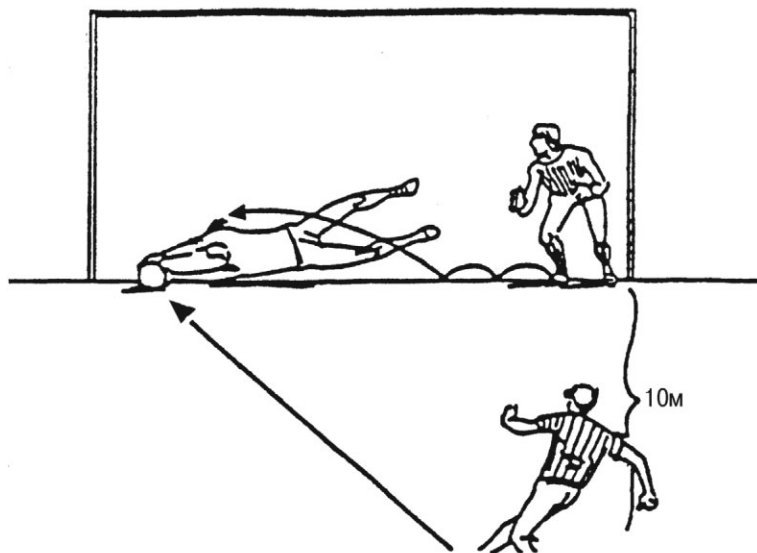


Иллюстрация 10



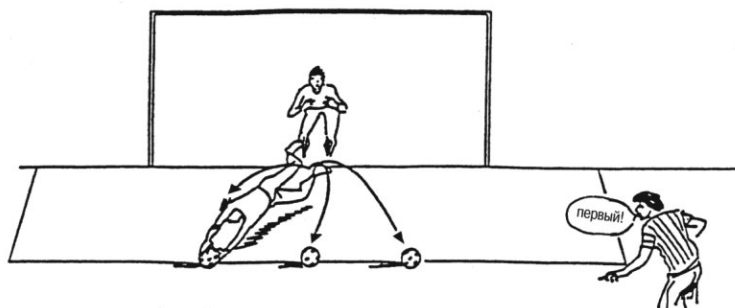


Иллюстрация 11

Содержание: Ловкость и подвижность. Тренер нумерует мячи от 1 до 3-го и называет номер. Вратарь бросается с линии ворот, накрывает мяч и быстро возвращается на прежнюю позицию.

Серия из 12 бросков.

#### Упражнение № 34

Иллюстрация 12.

Организация: Тренер с запасом мячей в 6 м перед воротами.

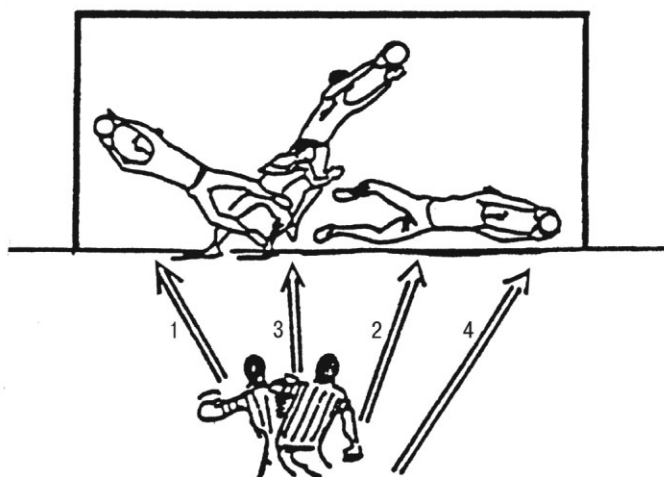


Иллюстрация 12

Содержание: Отражение ударов. Тренер по очереди проводит удары по воротам. Вратарь делает попытки любыми способами защитить ворота. Важно: Упражнение не должно продолжаться более чем 30 секунд.

Если продолжительность активности меньше, то этого недостаточно, и упражнение должно быть продолжено после восстановительного периода в 1,5 минуты.

В команде может быть три вратаря, тренер может в этой ситуации использовать следующие упражнения:

### **Упражнение № 35**

Организация: Вратарь «А» находится в середине ворот, вратарь «В» в 10 м перед линией ворот в точке 1 и вратарь «С» также в 10 м перед линией ворот в другой точке.

Содержание: Оба вратаря ведут мячи в углы ворот, заставляя вратаря «А» накрывать мячи.

Важно: Добиваться надежного приема низких мячей.

Позволять вратарю возвращаться в середину ворот перед повтором упражнения.

Серия из 10 попыток в каждый угол.

### **Упражнение № 36**

Иллюстрация 13.

Организация: Как прежде.

Содержание: Точная реакция. Мяч подают с большой скоростью, но низко по полю. Вратарь броском останавливает мяч.

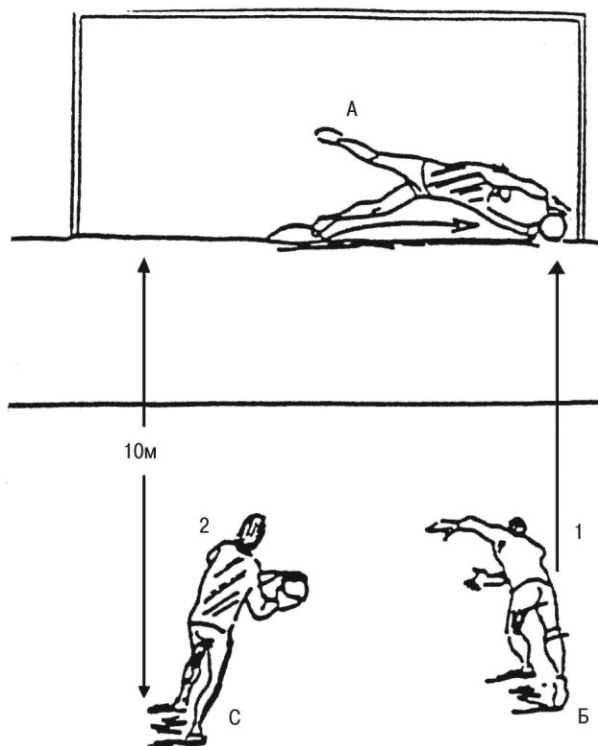
Серии из 10 бросков в разные стороны.

### **Упражнение № 37**

Организация: Как прежде.

Содержание: Быстрота реакции. Вратарь старается поймать отскакивающие мячи. Важно: Если вратарю не удастся поймать мяч, он может накрыть мяч за пределами, своей позиции.

Серия из 10 раз в каждую сторону.



*Иллюстрация 13*

### **Упражнение № 38**

Иллюстрация 14.

Организация: Как прежде.

Содержание: Точная реакция. Вратарь старается ловить мячи на средней высоте.

Серия из 10 раз в разные стороны.

### **Упражнение № 39**

Иллюстрация 15

Организация: Как прежде.

Содержание: Быстрота реакции. Вратарь получает требуемую подачу. Например, высокая подача в правый угол, низкая подача в левый угол. Перемена подачи после 5 раз.

Серия из 10 подач.

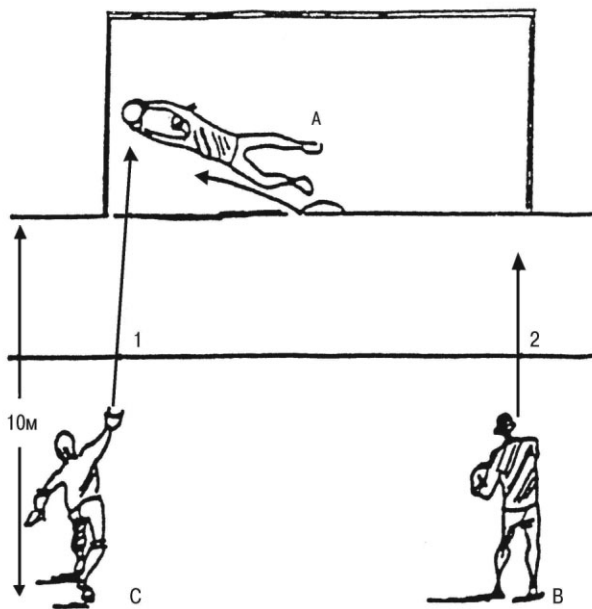


Иллюстрация 14

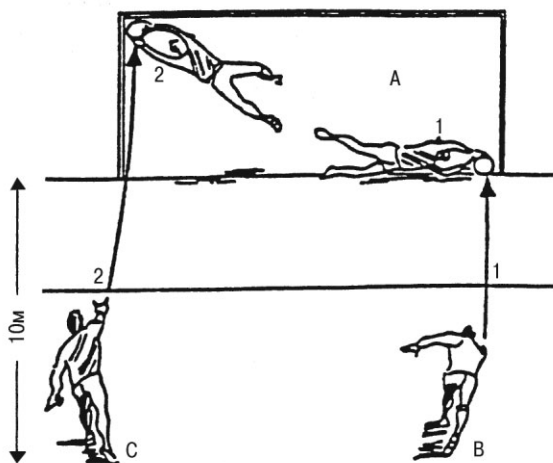


Иллюстрация 15

### Упражнение № 40

Организация: Как прежде.

Содержание: Быстрота реакции. Вратарь ловит или отражает разнообразные мячи: низкие, высокие, катящиеся, отскакивающие и т.д. Серия из 10 раз в каждый угол.

В дополнение к упражнениям, вратарь может быть обусловлен попытками приема из приседа, сидячей позиции, позиции стоя на коленях.

Комплексная тренировка вратаря включает вратаря и полевых игроков в различных заданиях. Важность практических заданий не только для вратаря, это также полезно для полевых игроков, для хорошей тренировки подачи различными способами (т.е. точное ведение мяча, подачи с дистанции и т.п.).

### Упражнение № 41

Иллюстрация 16

Организация: 2 игрока как фланговые, 2 игрока как нападающие.

Ворота и вратарь. Каждый игрок с запасом мячей.

Содержание: Различные варианты игры на выходе и ввод мяча.

1. Вратарь ловит подачу с правого фланга, передача броском на левое крыло.

2. Прием подачи с 20—25 метров.

3. Вратарь ловит подачу с левого фланга, передача на правый фланг.

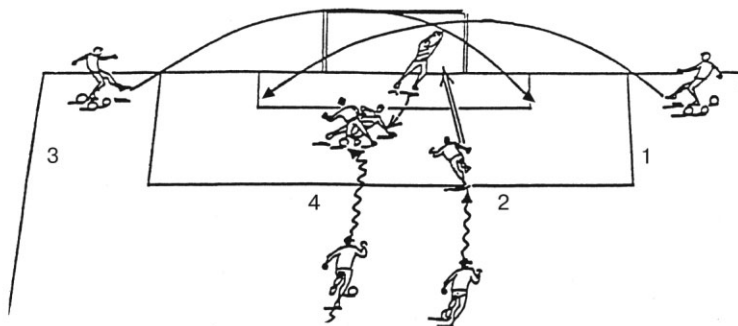


Иллюстрация 16

#### 4. Вратарь один на один с нападающим.

Важно: Вратарь должен каждый раз принимать адекватное решение. Применять правильную технику в каждой ситуации. Если вратарь один, на практике рекомендуется 6—7 минут работы и 2—3 минуты отдыха. Если вратарей двое, то 5 минут работы — 5 минут отдыха является предпочтительнее.

#### Упражнение № 42

##### Иллюстрация 17

Организация: 3 игрока загораживают обзор вратарю в штрафной площадке, 3 игрока бьют из-за пределов штрафной площадки. Ворота и вратарь. Запас мячей.

Содержание: Максимальная концентрация. Вратарь отражает резкие и высокие мячи. Игроки перед вратарем пытаются добить отскоки.

#### Упражнение № 43

Организация: 2 фланговых игрока, 4 атакующих напротив ворот, ворота и вратарь. Фланговые с запасом мячей. Содержание: Решительное исполнение. Фланговые игроки делают передачи слева и справа. 4 атакующих игрока стараются обыграть вратаря ударами головой с высоких передач.

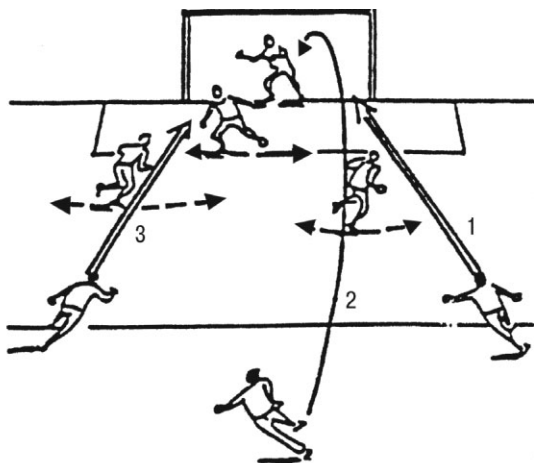


Иллюстрация 17

Важно: Позиция вратаря — на перехват мяча.  
Подбор мяча в наивысшей точке, как только возможно.

#### Упражнение № 44

Организация: 2 фланговых, 1 целевой игрок и 3 атакующих, 3 защитника в штрафной площадке. Ворота и вратарь.

Содержание: Перехват передач и ввод мяча. Фланговый игрок делает передачу определенному нападающему.

Вратарь перехватывает передачу и аккуратно вводит мяч игроку.

Важно: Нападающий должен обыгрывать вратаря. Вратарь ловит или отбивает мяч. Если мяч отбивает защитник, то защитник должен помочь вратарю направить мяч предпочтительно «целевому» игроку. Если мяч пойман вратарем, он аккуратно делает передачу мяча «целевому» игроку.

#### Упражнение № 45

Иллюстрация 18.

Организация: 2 игрока как нападающие, 4 игрока как защитники. Ворота и вратарь.

Содержание: Только отбивать кулаком.

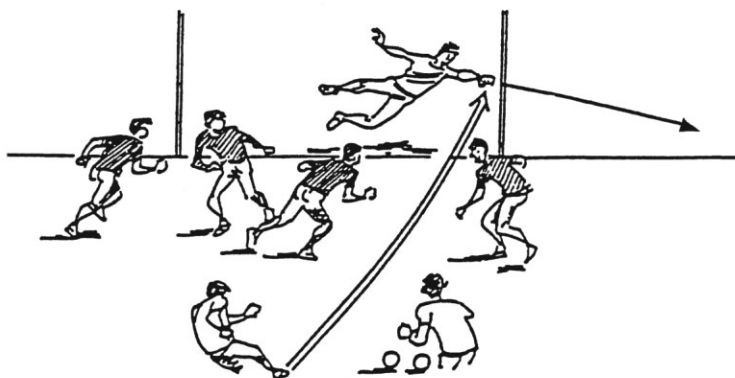


Иллюстрация 18

Важно: Выбить мяч за пределы опасной зоны. Игроки двигаются перед вратарем, закрывая его от имеющего полный обзор нападающего. Игроки активны на отскоках.

#### Упражнение № 46

Иллюстрация 19.

Организация: 2 игрока как подающие, 4 игрока как защитники, 1 бьющий.

Вратарь и ворота.

Важно: Варианты подач. Решительное исполнение отбивания или ловли мяча.

#### Упражнение № 47

Иллюстрация 20.

Организация: 2 подающих, вратарь, 2 целевых игрока.

Важно: Вратарь вбрасывает рукой: аккуратность и точная траектория броска. Руководить «целевым» игроком.

#### Упражнение № 48

Иллюстрация 21.

Организация: 2 подающих, 1 вратарь, 4 поддерживающих игрока, 4 оппонента.

Важно: Показать вратарю место вбрасывания мяча. Аккуратность и траектория броска. Мяч должен быть брошен удобно для приема и продолжения действий.

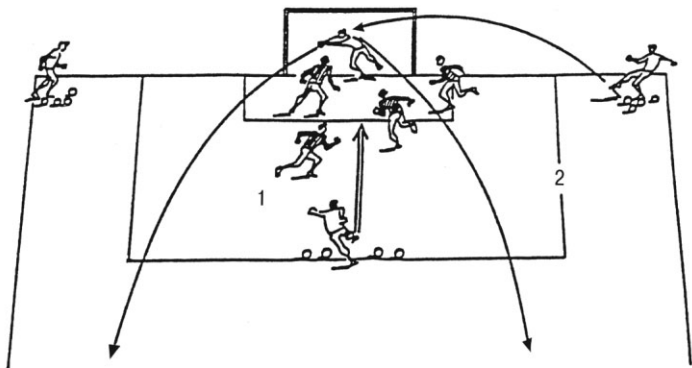
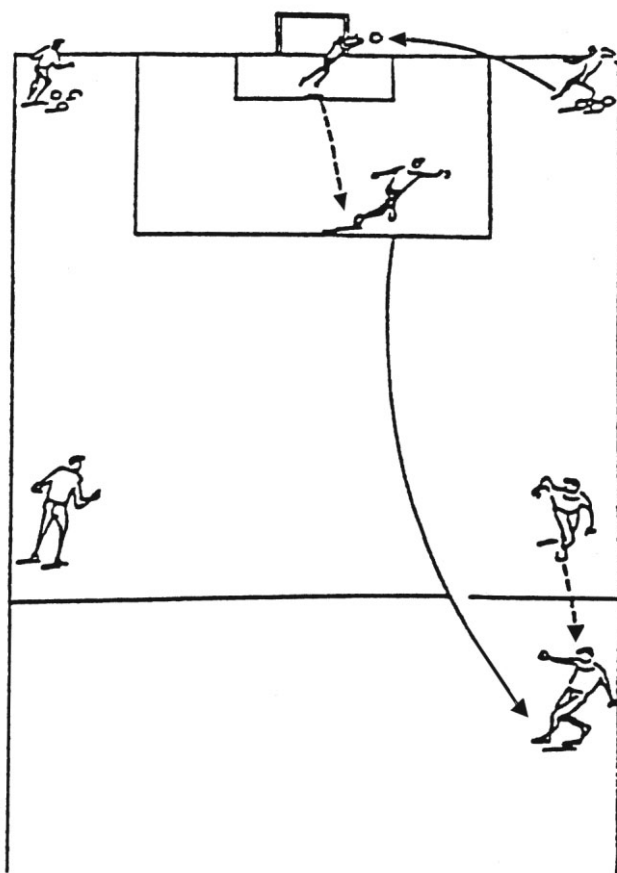


Иллюстрация 19



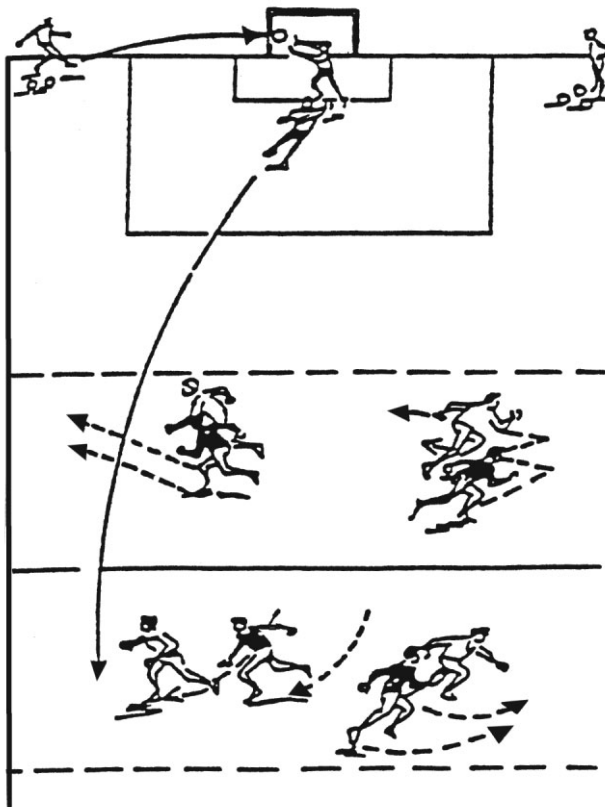


*Иллюстрация 20*

### **Заключение**

Понятно, что вратари нуждаются в специальной подготовке. Им также необходимы особые природные данные. Гибкость, подвижность и ловкость приобретают в процессе тренировок.

Сосредоточенность и смелость — есть два наиважнейших момента. Уверенный прием не только дает смелость вратарям, но также придает команде уверенность.



*Иллюстрация 21*

Кураж и непробиваемость являются двумя наиболее важными факторами, являющимися персональными вратарскими качествами.

Правильно поступают тренеры, включая в тренировочную работу вратарей энтузиазм, удовольствие и удовлетворение. Если вратарь просто делает практическое упражнение, без энтузиазма, бездумно, тренер окажется несостоятелен. Таким образом, ответственность тренера — внушать энтузиазм, реализм, спокойствие и творческий подход к делу.

## 1.5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Во всех странах с высоким уровнем развития футбола тактическая подготовка занимает ведущее место в общем комплексе подготовки футболистов.

Формирование тактического мышления основывается на использовании приобретенных знаний, опыта, на способности внимательно наблюдать, быстро воспринимать и оценивать ситуацию, своевременно принимать верные решения.

Командная тактическая подготовка ведется с учетом индивидуальных возможностей каждого игрока в групповых действиях и направлена на совершенствование способности вести комбинационную игру.

Большое внимание уделяется совершенствованию командных тактических действий с использованием стандартных размеров футбольного поля.

Средства, применяемые в обучении и совершенствовании тактики во многом используются уже знакомые, но требования к скорости и слаженности выполнения значительно повышаются.

Применение комбинаций, игровых упражнений, учебных и контрольных игр имеет более строгий характер. Здесь ставится задача не только четкого выполнения заданий, но и **внесения творчества в игру, в сторону ее качественного усиления в более сжатые сроки и на более высоких скоростях.**

Наиболее сложной задачей для тренера в этот период обучения является **воспитание высокой общей и игровой дисциплины**, обучение умению предвидеть развитие игровых ситуаций, быстро принимать решения, способствующие усилению командной тактики, потому что молодые футболисты еще недостаточно широко владеют обзором поля и игровым мышлением.

Очень полезны для юношеских команд **совместные тренировки со взрослыми**: юноши получают возможность не только в деле ознакомиться с разными тактическими приемами, но и, копируя старших, применять на практике.

С целью более глубокого понимания современного толкования «зонного метода обороны» предлагается следующий материал.

### 1.5.1. Основные положения зонного метода обороны

Так что же представляет собой зонный метод обороны?

Каждый игрок отвечает за определенную зону, в которую он не должен впустить соперника с мячом, и в которой он не должен дать себя обыграть. Чтобы определить расположение игроков относительно друг друга по ширине и длине поля, необходимо уточнить размеры этой зоны.

Если бы десять игроков попытались равномерно закрыть всю площадь футбольного поля, то каждому из них пришлось бы отвечать за 600—700 м<sup>2</sup>, в зависимости от размеров поля. При таком расположении игроков обороняющейся команды им было бы очень трудно лишить противника пространства и заставить его действовать в условиях цейтнота времени на раздумье и принятие решений, а самим осуществлять страховку друг друга.

Необходимая компактность расположения игроков, которая обеспечивает достаточную эффективность действий в обороне, предполагает ответственность одного игрока за гораздо меньшее игровое пространство — площадью приблизительно 100 м<sup>2</sup>. В таком случае десять полевых игроков в принципе могут обеспечить надежное закрытие примерно 1000 м<sup>2</sup> поля.

Однако при игре в обороне с последним защитником, который изначально располагается ближе партнеров к линии собственных ворот и тем самым как бы растягивает построение обороняющихся, отдельные участки игрового пространства, охватываемого десятью игроками обороняющейся команды, в определенные моменты времени оказываются относительно свободными. Игроки атакующей команды, естественно, стремятся использовать это обстоятельство, стараясь доставить мяч в эти участки поля путем индивидуальных действий или за счет передач.

В связи с этим в принципиальном плане целесообразно выдвинуть игрока, выполняющего роль «либеро», на уровень расположения ближайших к нему партнеров, и тем самым ликвидировать те свободные участки игрового пространства, которые создавал этот игрок, изначально рас-

полагаясь к линии собственных ворот на несколько метров ближе партнеров.

В этом случае, если рассматривать построение игры с четырьмя защитниками и четырьмя полузащитниками, условная схема расположения игроков, обеспечивающая закрытие пространства порядка 1000 м<sup>2</sup> в виде «оборонительного прямоугольника» размером примерно 30х35 м, может выглядеть следующим образом (рис. 1).

Игроки, зная свое место, в системе расположения команды, могут перемещаться все вместе в том или другом направлении по ширине и длине поля в зависимости от места нахождения мяча, когда им владеет соперник, находясь при этом в границах «оборонительного прямоугольника» и сохраняя в определенной мере свое положение относительно друг друга. «Оборонительный прямоугольник» является, таким образом, подвижным.

Смещение всех игроков в сторону нахождения мяча, которым владеет соперник, происходит быстро, сам отбор

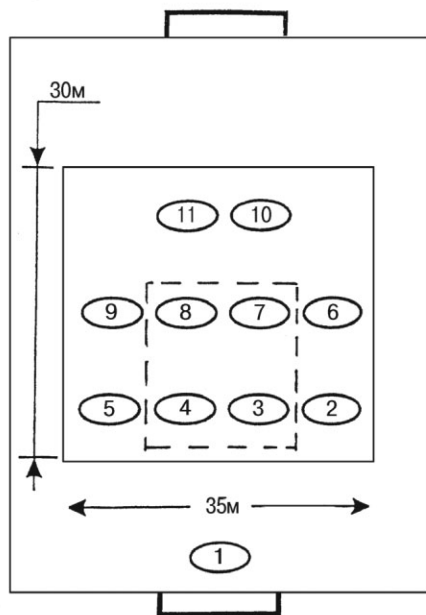


Рис. 1

мяча выполняется резко как одним игроком, так и двумя, и тремя игроками.

Цель такого прессинга — отобрать мяч или, по крайней мере, не дать сопернику возможности «развернуть игру» (перевести мяч в свободное от обороняющихся игроков игровое пространство за счет передачи или ведения мяча).

Если же сопернику все-таки удалось перевести мяч в свободное пространство игроки быстро перемещаются в сторону нахождения мяча, опять-таки стараясь находиться в границах «оборонительного прямоугольника». Чем быстрее движется мяч из одного участка поля в другой, тем быстрее должно выполняться смещение игроков в направлении мяча.

Следует отметить, что при использовании рассматриваемой нами схемы расположения игроков (при четырех защитниках и четырех полузащитниках), смещение всех игроков в сторону нахождения мяча, которым владеет соперник, и последующий прессинг игрока, владеющего мячом, может выполняться, когда мяч находится как у боковой линии, так и в середине поля.

При начале атак соперника после отбора или перехвата мяча, необходимо выполнить предупредительное сдерживание противника, для того чтобы игроки могли занять свои определенные места в общей схеме расположения команды, для организации оборонительных действий. Если рассматривать действия четырех защитников, то эти игроки должны быть подвижными и внимательными, предвосхищать развитие ситуации [2, 3, 4, 5], четко просматривать линию своего расположения. При этом расположение защитников на одной линии по ширине поля не является догмой, скорее наоборот, оно имеет место в определенные кратковременные моменты игры. Главное, чтобы кто-то из защитников не растягивал построение обороняющейся команды по длине поля, создавая отдельные участки свободного игрового пространства.

В то же время четверка защитников должна своевременно реагировать на действия противника. Если видно, что соперник намерен выполнить передачу мяча им за спину, то они должны отскакивать назад, держа перед собой тех

атакующих игроков, которые пытаются получить мяч у них за спиной.

Когда соперник выполняет передачи мяча поперек поля в зоне своей обороны или в средней части поля, защитники к своим воротам в принципе не перемещаются, но если атакующий игрок движется с мячом вперед, они должны отходить назад [2, 5], при этом как бы сужаясь к линии штрафной площади, чтобы не дать сопернику возможность нанести удар по воротам с «голевого» расстояния.

Важным моментом построения игры в обороне по зонному методу является выход игроков из обороны в случаях разрушения атаки соперника и овладения мячом.

Если мяч просто выбивается далеко вперед, команда должна быстро выходить из обороны, вынуждая игроков атаки соперника перемещаться назад. Чем быстрее будет осуществляться выход вперед, тем в более трудном положении будут оказываться эти игроки, стараясь выйти из офсайда. При этом, однако, следует учитывать возможность пассивного «вне игры».

### **1.5.2. Специфика действий игроков разных амплуа**

Игра в обороне по зонному методу предъявляет определенные требования к футболистам разных амплуа.

Очень важную роль при такой организации оборонительных действий играет вратарь. Он становится как бы последним полевым игроком («чистильщиком») и внимательно следит за теми моментами, когда соперник выполняет диагональные и особенно продольные передачи. Успешность действий в этих эпизодах во многом определяется умением играть ногами; так как очень часто такие передачи требуется перехватывать за пределами штрафной площади.

Крайние защитники, закрывая зоны на флангах, стремятся не пропустить соперника с мячом именно по флангу и делают все, чтобы открыть ему дорогу в направлении середины поля, где его уже ожидают полузащитники (как правило, центральные).

Вместе с тем крайние защитники должны страховать центральных защитников, смещаясь при атаке соперни-

ка по противоположному флангу ближе к середине поля [2, 5]. Необходимое расстояние нахождения крайнего защитника от центрального при его страховке варьируется в зависимости от ситуации, но приблизительно оно составляет 8—10 м.

Ключевые позиции при построении игры в обороне по зонному принципу, с использованием четырех защитников — это позиции центральных защитников. Очень важно, чтобы они обладали скоростными качествами, хорошо играли головой, а главное — умели читать игру, перехватывать в первую очередь продольные передачи, особенно короткие и длинные. При передачах мяча с фланга в «голевую» зону штрафной площади центральные защитники должны ее закрывать, контролируя при этом действия атакующих игроков [3, 4].

Если один из центральных защитников обладает лучшими скоростными качествами, то ему целесообразнее контролировать действия более быстрого нападающего соперника, а другому центральному защитнику в этом случае следует больше уделять внимания подстраховке.

Особое значение приобретает взаимодействие центральных защитников, прежде всего между собой, а также с крайними защитниками и центральными полузащитниками.

Например, когда мяч посылается «в недодачу» сопернику, который находится в зоне контролируемой левым центральным защитником, он должен смело выходить на перехват мяча [4], а правый центральный и левый защитники обязаны смещаться для подстраховки к месту, где в исходном положении располагался левый центральный защитник.

Взаимодействие центральных защитников и центральных полузащитников предполагает построение «квадрата», который является сердцевиной обороны. Такой «оборонительный квадрат» очень тяжело пройти сопернику в случае компактного расположения этих игроков, которое может быть обеспечено за счет быстроты перемещений и антропометрических данных футболистов (рис. 1, 3, 4, 7, 8).

В функции центральных полузащитников входит максимальное участие в прессинге соперника в середине поля



и поддержание своей атаки, когда этого требует ситуация.

Оборонительные функции крайних полузащитников при наличии двух центральных полузащитников, — это своевременный возврат на свои позиции, четкое взаимодействие при выполнении прессинга соперника с ближайшими (исходя из общей схемы расположения игроков команды при выполнении оборонительных действий) партнерами: крайним защитником, центральным полузащитником и нападающим.

Действия двух нападающих в те моменты, когда соперник владеет мячом, в основном сводятся к следующему: при нахождении мяча в определенных областях поля один из них должен активно участвовать в прессинге соперника, а второй — перекрывать возможные направления передачи мяча соперником поперек поля или назад.

### **1.5.3. Пример командного упражнения для освоения зонного метода**

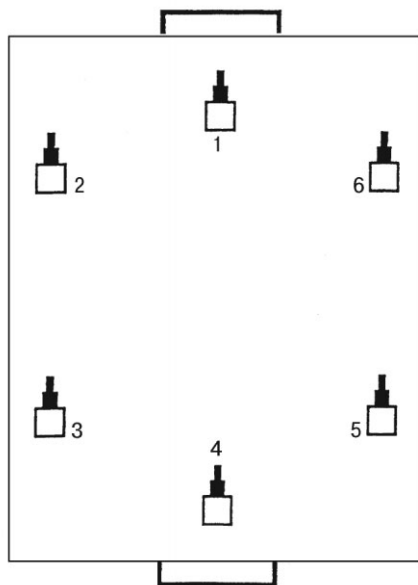
Для обучения игроков умению перемещаться всем вместе в том или другом направлении по ширине и длине поля в зависимости от места нахождения мяча, когда им владеет команда соперника, находясь при этом в границах «оборонительного прямоугольника» и сохраняя в определенной мере схему расположения друг относительно друга, может быть использовано следующее упражнение.

На поле устанавливаются шесть ориентиров, обозначающих возможные места нахождения мяча, когда им владеет команда соперника (рис. 2).

Тренер последовательно (не соблюдая строгой очередности) указывает ориентиры, к которым должны перемещаться десять игроков, находясь при этом в границах «оборонительного прямоугольника» и сохраняя в определенной мере свое расположение друг относительно друга (рис. 3).

В качестве ориентиров могут использоваться флаги разных цветов, и в этом случае направление перемещения игроков задается указанием флага того или другого цвета.

Может иметь место и такая организация упражнения, когда несколько помощников тренера, располагаясь в

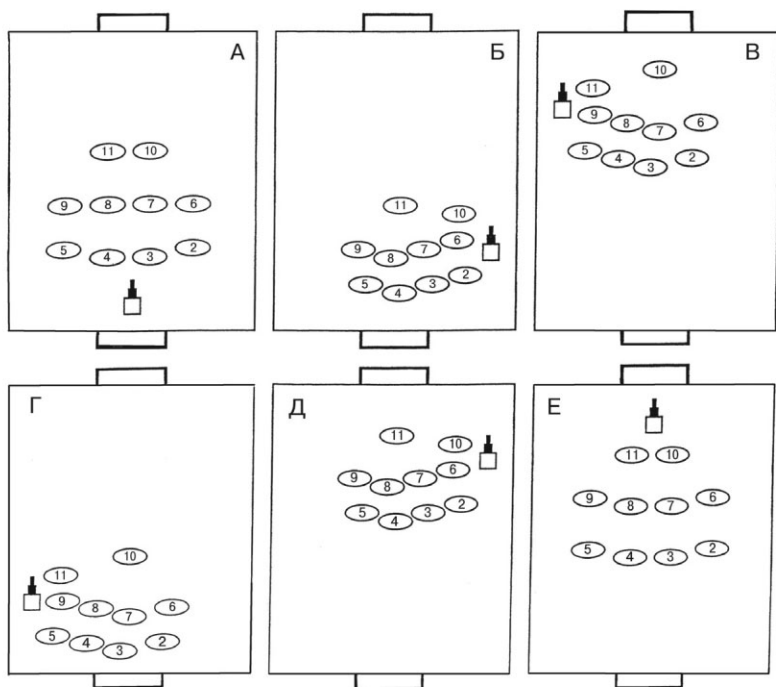


*Рис. 2*

определенных местах поля, передают мяч друг другу в указанной последовательности, а игроки перемещаются в тех или других направлениях, исходя из изменения положения мяча.

В первое время игроки перемещаются в медленном темпе, в дальнейшем скорость перемещения увеличивается. Упражнение целесообразно проводить в ходе разминки перед тренировкой, так как оно одновременно с тренингом позволяет игрокам подготовиться к основной работе. В нем может принимать участие вратарь, выполняя перемещения, по дальности и направлению соответствующие специфике его действий в аналогичных игровых ситуациях.

В современном футболе жесткие тактические схемы не всегда срабатывают эффективно. Необходима определенная гибкость в подходах к построению игры, позволяющая в течение одного матча или от матча к матчу в зависимости от ситуации, с одной стороны, создавать сопернику неожиданные для него трудности тактического характера, а



*Рис. 3. Последовательность перемещений команды к шести ориентирам.*

с другой — с минимальными потерями обходить тактические ловушки, заготовленные соперником.

В связи с этим тактические построения следует рассматривать как «некоторые границы, в пределах которых игроки должны искать свободу». Успех этого поиска предопределяет совместная работа тренера и футболистов при условии тактического мастерства тренера и тактической зрелости игроков.

#### **1.5.4. Техничко-тактические действия вратаря**

Современный футбол требует от вратаря не только умелой защиты ворот, но и активных действий в пределах штрафной площади, а также руководства всеми за-

щитниками и многими полевыми игроками, собственно говоря — всей командой.

Вратарь осуществляет координацию всех оборонительных усилий команды и значительное количество атак своей команды.

Само расположение вратаря (позади всех) позволяет ему видеть всё построение атакующих, угадывать их намерения. Поэтому своевременная подсказка партнерам по обороне может существенно влиять на прочность защитных действий.

Вратарь должен хорошо знать правила игры, свои тактические обязанности, тактические обязанности полевых игроков и разбираться в тактических построениях команды соперника.

На установке на игру, он должен хорошо усвоить общий тактический план игры с конкретным соперником.

#### **«А». Действия в обороне.**

Основная задача — защита своих ворот.

1) **Действия в воротах.** Играя непосредственно в воротах, вратарь должен руководствоваться следующим:

**а) Определить основные направления атакующих действий соперника.**

Внимательно следя за перемещениями игроков соперника, очень важно уже в самом начале игры определить основные направления атакующих действий соперника, манеру действий отдельных игроков, излюбленные дистанции для ударов, силу и способы нанесения ударов.

**б) Знать сильные и слабые стороны своих действий.**

Вратарю необходимо совершенно определенно знать сильные и слабые стороны собственной подготовленности, чтобы, учитывая их, предпринимать те или иные действия.

Например: — плохая стартовая скорость будет мешать играть на опережении и при выходах из ворот;

— низкий уровень прыгучести не позволит уверенно вступать в борьбу за «верховые» мячи (высоколетающие);

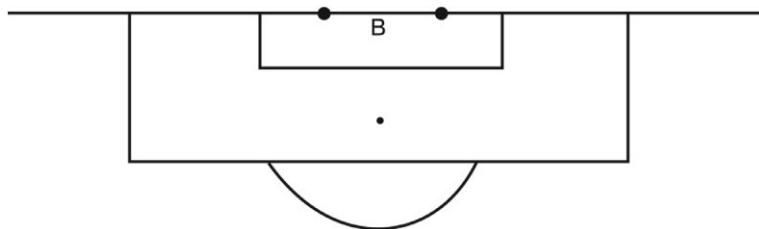
— неуверенная ловля мячей, заставит вратаря в большей степени отбивать мяч в поле нежели ловить его;

— слабая техника прыжков и падений в какую-либо сторону, вынуждает вратаря открывать несколько большее пространство ворот в одну из сторон;

— слабая силовая и акробатическая подготовка помешает вратарю уверенно чувствовать себя при столкновениях с игроками соперника и т.п.

**в) Правильно выбрать позицию (место).**

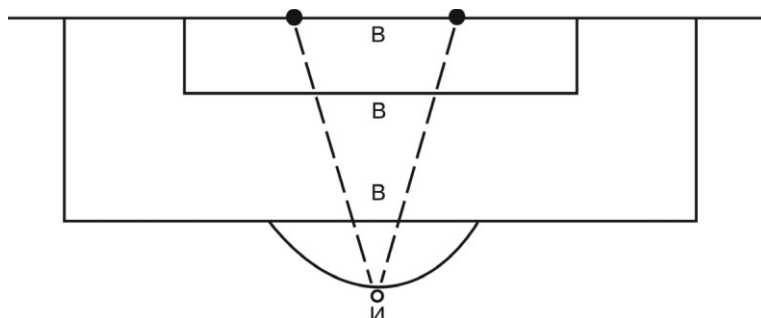
Основная позиция вратаря — по центру, в полуметре от линии ворот (рис. № 1).



*Рис. 1*

Для лучшей коррекции положения по отношению к воротам, необходимо постоянно ориентироваться на 11-метровую отметку, разметку вратарской площадки и боковые стойки ворот. Разумеется, надо принимать во внимание и разметку штрафной площадки.

При перемещении игры на половину поля соперника, вратарю не следует, оставаться во вратарской площадке, а необходимо выдвинуться к линии штрафной площадки, можно и за нее с тем, чтобы иметь возможность подстраховать своих защитников в случае передачи мяча им за спину.



*Рис. 2*

При выходе вратаря из ворот навстречу бьющему, площадь обстрела резко уменьшается, но при этом сокращается и время для ответной реакции на удар (рис. № 2).

Необходимо учитывать положение игрока команды соперника владеющего мячом т.е. угол, под которым может быть нанесен удар. Чем острее угол, тем ближе к передней по отношению к игроку с мячом стойке, смещается вратарь (рис. № 3).

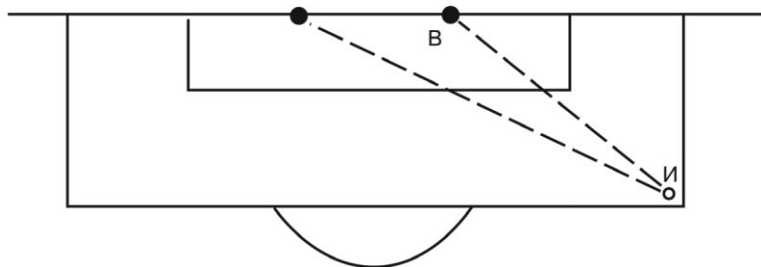


Рис. 3

#### г) **Выбрать способ действия.**

Выбор способа действия позволяет вратарю правильно выполнять технический прием для нейтрализации удара.

При этом вратарь принимает во внимание не только свою позицию в воротах, но и траекторию полета мяча (верхом, низом, близко, далеко в сторону и т.д.), силу удара т.е. скорость полета мяча (от этого зависит, перемещаться ли к месту приема мяча или использовать падение, прыжок.), расположение своих и чужих игроков (при этом решается — ловить мяч, отбивать или переводить за линию ворот), состояние поля и мяча (мокрый или сухой грунт и поверхность мяча).

При приеме мяча вратарь должен прежде всего решить, может ли он взять мяч «намертво», либо лучше отбить в поле, чтобы разрядить обстановку. Чем быстрее вратарь примет решение о способе отражения удара, тем выше будет эффективность его действий.

Потеря мяча и утрата контроля над ним — самая серьезная ошибка вратаря.

Чтобы надежнее поймать мяч, вратарь должен стремиться к тому, чтобы тот был перед ним.

При ловле мячей (особенно низких или на средней высоте) вратарь должен так располагать руки, ноги и корпус, чтобы создать своеобразную страховку в случае, если руки не удержат мяч.

Необходимо постоянно тренировать ловлю руками сильно пробитых мячей, но особого внимания заслуживают мячи летящие с небольшой силой.

**Вратарю постоянно следует помнить, что простых мячей для него нет!**

Вратарь должен стремиться к обязательной ловле мяча, ибо только в этом случае он может тут же организовать ответные действия своей команды.

Разумеется, сильно посланный мяч не всегда можно поймать, и тогда необходимо отбить или «перевести» его в сторону от ворот. Сильно пробитый мяч отбивается вратарем с таким расчетом, чтобы лишить соперника возможности нанести повторный удар. Поэтому, если мяч отбивается в поле, то обязательно по высокой траектории и лучше всего через углы штрафной площади.

**Если мяч отбивается в сторону от ворот**, то с таким расчетом, чтобы он быстро вышел за линию штрафной площади, боковую линию поля или линию ворот. «Переводить» мяч следует легким касанием ладонями с движением рук в сторону «перевода».

**Если у вратаря нет полной гарантии**, что мяч летит мимо ворот, он обязан переместиться в сторону полета мяча до боковой стойки или, подняв руки, слегка подпрыгнуть, если мяч летит над перекладиной.

**Если вратарю не удалось в броске овладеть мячом** и тот отскочил в сторону, необходимо попытаться тут же вновь овладеть им или отбить далеко в сторону, но так, чтобы он не был перехвачен и было время для того, чтобы быстро встать и занять необходимую позицию в воротах.

Вратарь, занимая целесообразные позиции и организуя оборону, тем не менее должен постоянно быть готовым к организации быстрой ответной контратаки, а для этого ему необходимо не упускать из вида нападающих своей команды, уяснить кто из партнеров и где может иметь позицион-

ное преимущество, на каком направлении и в какой зоне можно её организовать.

## **2) Руководство действиями партнеров.**

**а) Устная корректировка является одним из важнейших элементов игры.**

**Вратарю, стоя в воротах,** необходимо постоянно корректировать своё положение в зависимости от места нахождения мяча в каждый определенный момент игры и для этого занимать положение под правильным углом по отношению мяча к воротам, а так же необходимо постоянно контролировать и свободное пространство позади защитников.

Надо постоянно корректировать положение своих защитников по отношению к игрокам соперников, а видя свободные зоны за их спиной — перекрывать их, подсказывая защитникам необходимый маневр. Надо вовремя заметить перемещения нападающих соперника и сигнализировать об этом своим защитникам и т.п.

Оценив ситуацию, вратарь обязан кратко и внятно дать указания партнерам о направлении развития атаки соперника, о перестроениях на страховку.

Руководство, указание, подсказ должны быть конкретны, ясны и понятны партнерам. Поэтому следует пользоваться устоявшимися терминами, привычными как для вратаря так и для полевых игроков. Молчаливый вратарь резко ослабляет силу обороны, произвольно вселяет в партнеров неуверенность.

Корректировкой позиций партнеров необходимо заниматься постоянно; и тогда, когда атака соперника только развивается, и тогда, когда атакующей является собственная команда.

Как правило, после срыва атаки соперника на половине поля защищающейся команды, ответная атака развивается стремительно и довольно большим числом игроков. Часто и защитники помогают атакующим действиям. В этот момент вратарю необходимо быстро и точно оценить ситуацию и организовать действия своих партнеров таким образом, чтобы при срыве ответной атаки собственной команды, все игроки соперника находились под опекой.



**б) Вратарь должен контролировать ситуацию не только в районе мяча, но и по всей ширине и глубине футбольного поля.**

При приближении атаки соперника к штрафной площади вратарь должен сконцентрировать основное внимание на районе мяча, не забывая однако бросать быстрые взгляды по сторонам, следя за перемещениями своих игроков и игроков соперника. Заметив что-либо, следует четкой командой и жестом внести необходимые коррективы в действия своих партнеров.

Вратарь должен быть все время предельно собранным и внимательным, это тем более важно, когда вратарь редко вступает в игру.

Вратарю необходимо постоянно «читать игру» и вносить необходимые коррективы.

**в) Вратарь единолично руководит построением «стенки»** при штрафных и свободных ударах в непосредственной близости от ворот, при угловых ударах расстановкой партнеров.

**При розыгрыше углового удара,** вратарь должен поставить одного из партнеров у ближней к мячу стойке ворот (чтобы перекрыть ближние к угловому удару верхний и нижний углы ворот), а другого с той же стороны на угол вратарской площадки (чтобы перехватывать мячи, летящие на высоте роста в район между линией вратарской площадки и 11-метровой отметки, а главным образом, чтобы предотвратить игру соперника «на опережении» с переводом мяча в ближний угол ворот).

Вратарю необходимо занять позицию в двух шагах от дальней стойки и в шаге от линии ворот в сторону поля (рис. № 4).

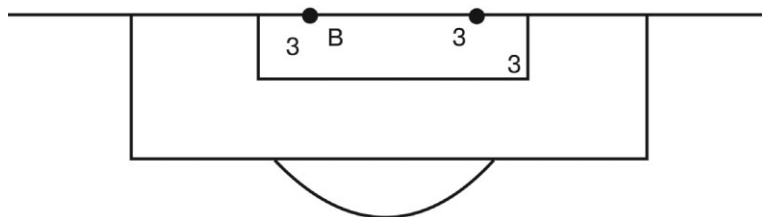


Рис. 4

**До удара вратарю не следует** покидать исходную позицию, а находясь в постоянном переступании с ноги на ногу, надо быть готовым сорваться в любую сторону с любой скоростью. Эта позиция выбрана не случайно, поскольку бежать вперед всегда легче, чем пятиться назад.

После того, как по мячу произведен удар, вратарю необходимо быстро определить траекторию и скорость полета мяча, принять решение и произвести необходимые действия.

**Во время выхода вратаря из ворот** кто-либо из защитников (чаще всего тот, кто стоял у передней стойки) или другой полевой игрок, оказавшийся близко к воротам и не имеющий опекаемого соперника, обязан подстраховывать вратаря, заняв его место в воротах.

Вратарю следует всегда помнить, что если игроки его команд нарушили правила в районе штрафной площади и раздался свисток судьи, необходимо быть очень внимательным, поскольку соперник может тут же разыграть штрафной или свободный, не дав возможности выстроиться «стенку».

**После свистка судьи на штрафной или свободный удар,** необходимо сразу же дать сигнал одному из своих игроков (обычно тому, кто в этот момент оказался ближе всех к мячу) приблизиться к мячу с целью помешать быстрому розыгрышу. Одновременно необходимо заняться организацией построения «стенки».

Если удар будет нанесен слева или справа из-за штрафной площади, то вратарь должен, быстро встав к ближней к месту удара стойке ворот, мысленно провести прямую линию от мяча к углу ворот и в 9 м от мяча поставить одного из партнеров.

Чтобы помешать обводящему удару в ближний угол необходимо к этому игроку поставить еще одного с внешней стороны. Остальных пристроить к ним с внутренней стороны «стенки». Сам же вратарь занимает позицию в воротах между внешней стойкой и ближним к нему партнером, стоящим с внутренней стороны «стенки» так, чтобы непременно видеть мяч и бьющего (рис. № 5).

И. Круифф: «Меня беспокоит то, что сейчас очень много штрафных ударов заканчиваются голом из-за неправиль-

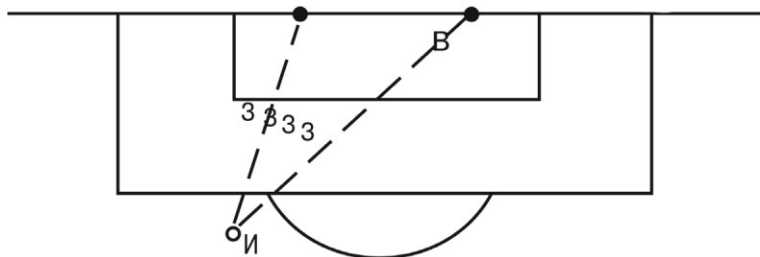


Рис. 5

ного выбора позиции вратарем, неправильно выстроенной стенки!! Одно дело, когда кто-то великолепным ударом закручивает мяч в “девятку”, и совсем другое, когда стенка выпрыгивает, и мяч, зацепив ее, попадает в штангу или перекладину. Поэтому я сторонник того, чтобы стенка в момент удара не двигалась. Не надо дергаться! Если вратарь говорит, что ты загораживаешь ему обзор, то подвинься чуть-чуть, но когда соперник бьет по мячу, будь любезен оставаться на месте...»

Чаще всего штрафные удары как и свободные, разыгрываются с применением многочисленных ложных маневров нескольких игроков, вратарю не следует реагировать на эти маневры, а все внимание сосредоточить на направлении движения мяча.

Если при розыгрыше мяч был передан под удар и несколько в сторону от «стенки», то вратарю следует моментально переместиться ближе к центру ворот, принимая во внимание, однако, площадь ворот, которую «стенка» продолжает защищать.

**Если удар назначен прямо против ворот** — «стенка» ставится таким образом, чтобы защитить один из углов ворот. В этом случае в «стенку» не следует ставить более четырех игроков, остальные закрывают опасные зоны и отдельных игроков. Разумеется, при ударах из пределов штрафной площади число игроков в «стенке» увеличивается (рис. № 6).

г) **При отражении 11-метровых ударов**, вратарю надо помнить, что падение или прыжок в любую сторону «на-

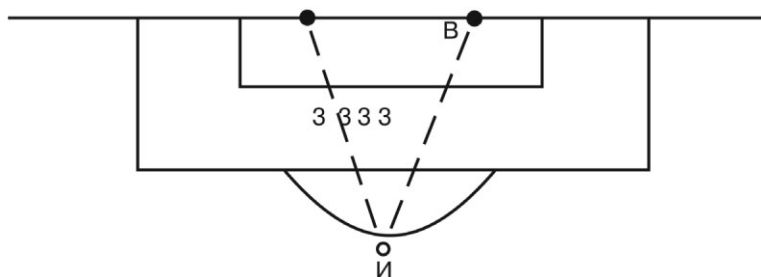


Рис. 6

угад» чаще всего бывает неоправдан, поскольку очень редко приводит к положительному результату. Бросок в один угол, в то время как мяч летит в другой, ничего кроме смеха зрителей и раздражения у партнеров да и самого вратаря не вызывает.

Первое, что надо сделать вратарю при назначении 11-метрового удара — не показывать сопернику, что он сильно огорчен этим обстоятельством. Не следует показывать и своего волнения.

Вратарю надо помнить, что бьющий не меньше боится промахнуться, чем вратарь пропустить.

Надо относиться к 11-метровому удару как к любому другому элементу игры, в котором кто-то может быть сильнее и наоборот. Поэтому, отработывая технические и тактические элементы игры, необходимо тренировать и отражение 11-метровых ударов.

Чем увереннее вратарь ведет подготовку к отражению удара, тем менее уверенно начинает чувствовать себя бьющий.

Если вратарь одинаково хорошо владеет приемами падений и прыжков в обе стороны, то лучше всего занять позицию в центре ворот.

**Если в какую-либо сторону приемы выполняются не очень уверенно**, то следует встать несколько ближе к слабой стороне (как бы перекрывая этот угол). Как правило, бьющий 11-метровый удар старается пробить именно в приоткрытый угол, поэтому вратарю надо быть к этому готовым (рис. № 7).

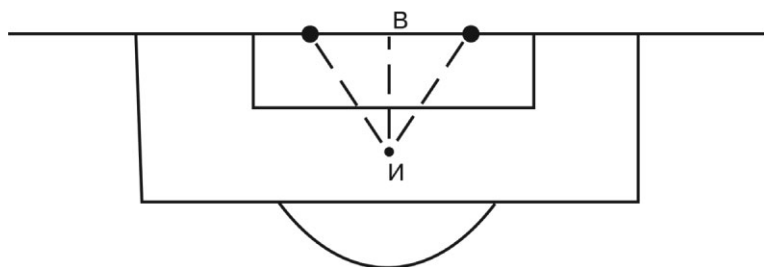


Рис. 7

Встав на линию ворот необходимо принять стойку чуть ниже средней и сделать движение широко раздвинутыми руками как бы показывая бьющему, какое пространство ворот вратарь может легко защитить, а затем сосредоточить взгляд на мяче.

Чтобы попытаться определить, хотя бы примерно, намерения бьющего надо обратить внимание на угол и длину его разбега, положение туловища, замах и разворот стопы.

Однако главное — сам мяч, скорость и направление вылета.

Если бьющий занял исходное положение для удара слева от мяча (взгляд со стороны вратаря), то можно ожидать удара с левой ноги, если справа от мяча — с правой ноги.

Если бьющий разбегается по центру ворот, то следует ожидать удар с любой ноги и бьющую ногу можно определить лишь в момент последнего шага.

Конечно, лучше всего поймать мяч или перевести его на угловой, можно и отбить мяч. Но главное — не дать ему пересечь линию ворот. Подчас, достаточно бывает того, что вратарь, подставляя руки, как бы останавливает мяч в его полете (мяч не отскакивает от рук, а за счет мягкого уступающего движения (короткого) как бы гасится и падает на землю) и затем уже накрывает его или берет в руки.

### 3) Действия на выходах.

**Вратарь может покинуть ворота в случае, если:**

- выход из ворот крайне необходим;
- вратарь уверен в том, что успеет выйти на передачу, посланную верхом, т.е. расположение своих и чужих игроков позволит ему относительно свободно передвигаться;

— соперник сделал прострельную передачу и мяч идет достаточно близко от ворот.

**Вратарь не должен покидать ворота, если:**

— кто-либо из защитников ведет единоборство с нападающим, владеющим мячом, или ведет борьбу за «нейтральный» мяч;

— не уверен в том, что сможет успеть переместиться на нужную позицию для овладения мячом;

— в пределах штрафной площади большая скученность игроков и не видно реального пути к мячу.

Вратарю необходимо научиться уверенно играть на выходах из ворот, знать и учитывать при выходах:

**Расстояние до мяча:**

а) Если при фланговой передаче вратарь может дотянуться до мяча и поймать его — он должен это сделать.

б) Если вратарь понял, что он может только дотянуться до мяча и отбить его — он должен это сделать.

в) Если вратарь чувствует, что он не достанет мяч при выходе из ворот — он должен остаться в воротах.

г) Если уж он принял решение выйти из ворот, он должен это сделать смело и решительно. При этом обязательно подать сигнал голосом своим защитникам.

При выходе соперника один на один с вратарем, как уже говорилось, необходимо еще больше сузить угол удара, т.е. выйти еще дальше из ворот.

**Выходя из ворот необходимо соблюдать несколько правил:**

а) **Выходить надо быстро, но не опрометчиво.** Момент для выхода следует выбирать тогда, когда атакующий игрок находится от мяча на расстоянии, не позволяющим ему произвести удар по воротам или протолкнуть его в сторону ворот (как говорят — «отпустил мяч»).

Стремительный выход вратарь должен сделать и тогда, когда соперник движется с мячом на большой скорости, тщательно контролируя мяч. В этот момент игрок, сосредоточив внимание на мяче, чаще всего не видит действий вратаря, чем необходимо срочно воспользоваться.

В зависимости от конкретной ситуации, вратарю необходимо принять то или иное решение:

- вступить в борьбу как полевым игроком с попыткой выбить мяч у соперника;
- не дать обвести себя;
- не дать ударить по воротам, выиграв время для возвращения в оборону партнеров.

Если атакующий игрок не отпускает мяч и может в любой момент пробить по воротам, или уверенно контролирует его, то вратарю следует выходить значительно более осторожно. Здесь решающую роль играет готовность совершить бросок в любую сторону.

Вратарю надо не только внимательно следить за действиями вышедшего на него игрока, пытаясь определить его намерения, но и попытаться ложными движениями ног, рук, корпуса заставить его хотя бы несколько ослабить контроль за мячом и воспользовавшись этим вступить в борьбу.

**б) Оставайтесь на ногах** — не делайте преждевременных падений. Большая ошибка — совершить бросок в «предвидении» удара. Надо помнить, что как только вратарь оказался на земле, он почти полностью исключен из борьбы.

**в) При броске** надо стремиться закрыть как можно больше створ ворот, т.е. бросок стараться делать исключительно вдоль ворот, чтобы тело при броске и приземлении закрывало возможно большую площадь ворот.

Вратарь не должен выходить из ворот слишком далеко, иначе мяч может быть переброшен через него.

**г) Способ приема мяча.**

При выходе из ворот для перехвата мяча необходимо твердо решить какой способ вратарь будет применять: или ловить его в руки или отбивать.

— **Если мяч летит по высокой траектории над штрафной площадью**, то его надо стараться ловить в наивысшей точке траектории полета, пользуясь тем, что вратарю предоставлено право брать мяч руками.

— **Если мяч летит по низкой траектории**, то вратарю надо помнить о том, что такой мяч может быть перехвачен игроками соперника, поэтому необходимо стремиться опережающе выходить навстречу мячу.

— **Если вратарь принял решение отбить мяч рукой**, тогда отбивать его надо высоко, далеко и в сторону.

— Важно, чтобы это решение было принято заранее, чтобы была возможность вложить в удар всю силу, возникающую в результате инерции его тела. Отбивать мяч лучше всего кулаком с короткого замаха.

**д) Возможность атаки вратаря при выходах из ворот.**

Принимая или отбивая мяч при игре на выходах, вратарь должен быть всегда готов к тому, что он столкнется с соперником. Поэтому надо быть собранным, но не закрепощенным и, в зависимости от ситуации готовым к приему мяча с одновременным столкновением с соперником.

Как только мяч пойман руками, его необходимо тут же прижать к груди.

Если мяч ловится сразу на грудь, то в момент приема необходимо тут же, сделав уступающее движение туловищем, слегка наклониться вперед.

**«Б». Действия в атаке.**

**Основная задача** — ввод мяча открывшемуся партнеру, с целью организации атаки своей команды.

Вратарь должен помнить, что чем короче передача, тем она точнее, тем меньше потеря; чем она длиннее, тем она может быть острее. Выбирая способ введения мяча в игру или начиная ответную атаку, вратарь руководствуется:

— планом организации командных действий при ударах от ворот или при ответных атаках, начинаемых вратарем;

— игровой ситуацией и мгновенной оценкой позиции каждого партнера;

— результатами единоборств своих нападающих с соперниками за нейтральные мячи, особенно в воздухе;

— задачей Мх сохранять безопасность своих ворот (особенно при введении мяча рукой).

**1. Ввод мяча.**

Обязанность вратаря, как и любого полевого игрока — сохранять мяч у своей к-ды. Поэтому важно, как вратарь вводит мяч в игру.

**а) Вбрасывание** — наиболее точный прием ввода мяча, позволяет партнерам владеть инициативой ведения игры.

Вбрасывание должно быть не только точным, но и удобным для приема партнерами:



— Если путь мячу по полю до игрока свободен и возможность перехвата исключена, тогда мяч нужно выбрасывать по земле, за исключением тех случаев, когда игра проводится на размокшем поле.

— Если игрок, принимающий мяч, расположен спиной к сопернику, тогда вратарь должен дать ему указание: может ли он развернуться с мячом, задержать его у себя, либо ему надо быстро отыграть кому-нибудь из партнеров.

Когда вратарь овладел мячом, первый его взгляд должен быть в район, где находятся нападающие своей команды. Быстро оценив ситуацию, необходимо принять решение вводить мяч или нет.

Быстрая доставка мяча своим нападающим хороша тем, что при срыве атаки соперника, на его половине поля создается некоторое разряженное пространство, в котором нападающим вашей команды удобно будет играть, используя различные маневры. Это тем более будет оправданным если к атаке на ваши ворота подключался один из защитников и нападающие остались «один в один» с защитниками.

б) Вратарь должен **уметь вводить мяч в игру** с большой точностью не только рукой, но и **ногой**.

При ударе с рук мяч летит дальше, но точность уменьшается.

Несколько выше точность при ударе с полулета. Причем и время доставки мяча до своих игроков при ударе с полулета меньше, чем при ударе с рук. Это достигается тем, что траектория полета мяча при ударе с полулета ниже. Разумеется, при игре на грязном поле ударом с полулета пользоваться не следует.

#### **Что надо помнить при вводе мяча:**

а) Если нападающий оказался на свободной позиции и дистанция позволяет ввести мяч рукой, надо немедленно это сделать (рис. № 8).

б) Если нападающий оказался в позиции с одним защитником команды соперников и у того нет страхующего игрока — надо обязательно ввести ему мяч (рукой или ногой).

Вводить мяч надо быстро и по наименьшей траектории полета, но так, чтобы он не был перехвачен по пути. При

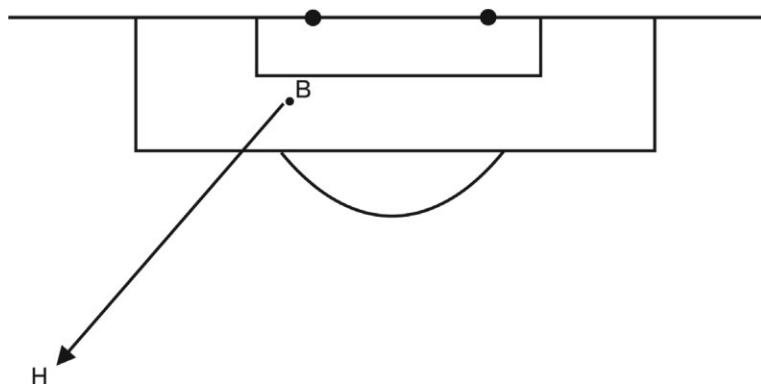


Рис. 8

этом следует учесть возможность вступления защитников соперника в борьбу за мяч, его действия на перехвате и готовность нападающего к приему мяча (рис. № 9).

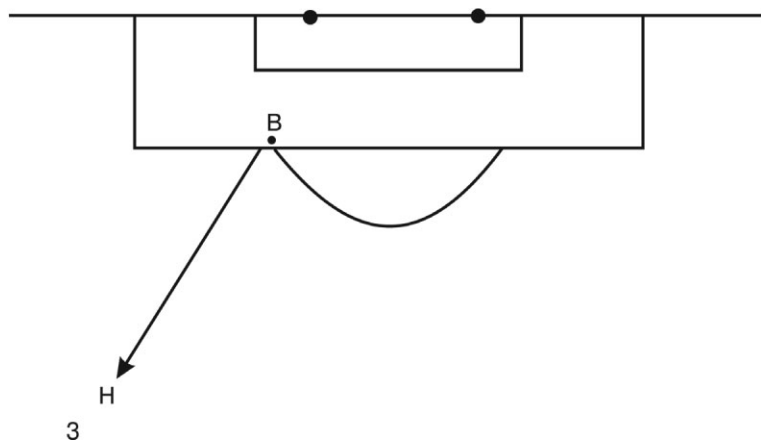


Рис. 9

При опеке нападающего защитником, как правило, возникают три ситуации:

**Первая** — защитник очень плотно опекает нападающего и тот не делает попыток освободиться от опеки. В этом случае нет смысла посылать нападающему мяч.

**Вторая** — нападающий «отскакивает» от защитника для получения мяча. Вратарю необходимо послать мяч нападающему «в недодачу» для более свободного приема (рис. № 10).

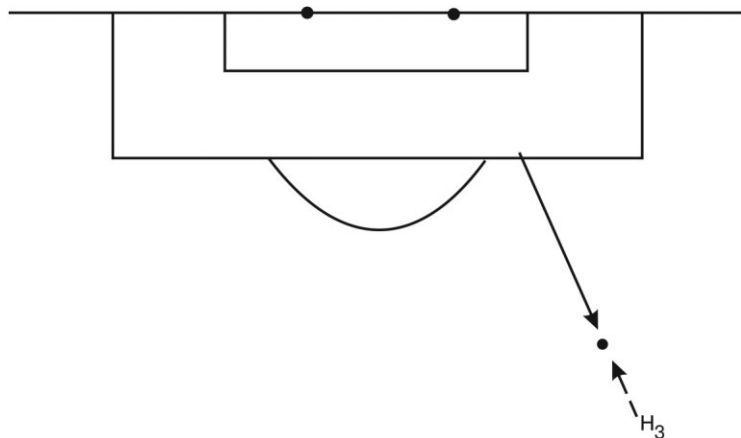


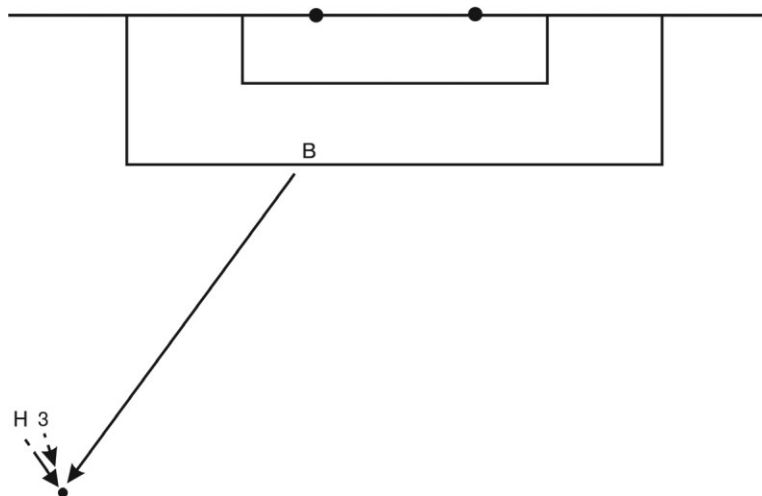
Рис. 10

**Третья** — нападающий своей позицией показывает, что он готов к быстрому отрыву за спину защитника. Вратарю следует немедленно, быстро и точно послать мяч за спину защитнику, как бы «на ход» своему нападающему.

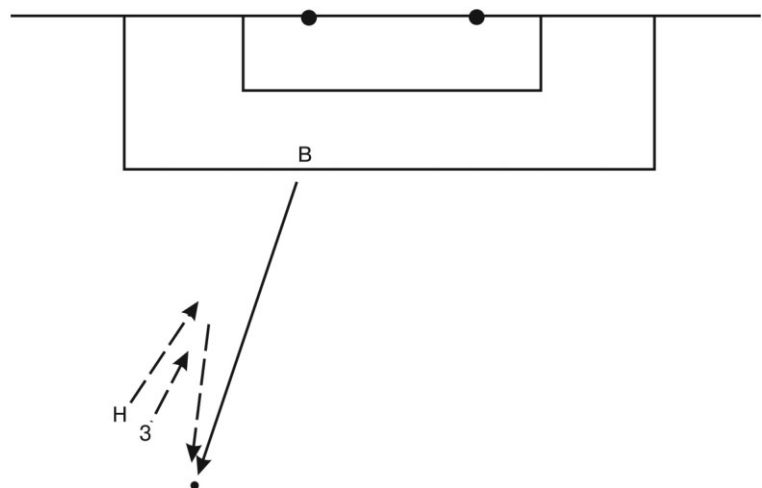
В этом случае нападающий будет иметь некоторое преимущество в позиции, поскольку он развернут лицом к воротам соперника, в то время как защитнику необходимо будет развернуться (рис. № 11).

Вратарю необходимо хорошо знать манеру игры своих игроков, ибо некоторые нападающие могут, показав движение на прием мяча и заставив двинуться за ним защитника соперника, затем резко развернуться и сделать быстрый рывок за спину защитника (рис. № 12).

в) Если при намерении вратаря быстро ввести мяч в игру он увидел, что нападающие не готовы для приема, то вратарю следует оценить положение своих полузащитников и других игроков, находящихся в середине поля.



*Рис. 11*



*Рис. 12*

**Если они не готовы для приема,** тогда вратарь оценивает положение своих защитников, их возможности для организации атаки команды.

Если и они не готовы для приема, тогда вратарь вводит мяч в игру сильным ударом ноги. Однако и в этом случае, следует обратить внимание на зоны где ваша команда может иметь преимущество (по числу игроков, по занятым позициям и т.п.).

г) **При вводе мяча в игру** вратарю следует придерживаться и того обстоятельства, как складывается игра:

— **Если ваша команда прочно держит инициативу**, то можно быстро вводить мяч в игру.

— **Если ваша команда ведет в счете** и осталось не много времени до конца тайма или игры, можно не спешить, да и мяч лучше вводить через защитника с тем, чтобы можно было получить его обратно. Это не только «убивает» время, но и заставляет нервничать соперника. Если уж вводить мяч в игру, то лучше всего сильным ударом по высокой траектории и далеко в поле.

— **Если же ваша команда на какое-то время потеряла инициативу** и соперник непрерывно атакует, то при овладении мячом не следует торопиться с его вводом, надо дать возможность игрокам прийти в себя, успокоиться.

Вводить мяч следует точно своему игроку, чтобы команда имела возможность некоторое время уверенно владеть мячом («подержать» мяч).

д) **Вратарь должен помнить**, что если к нему пришел мяч после срыва атаки соперника, например с левого фланга, вводить мяч лучше всего на противоположный фланг, так как там в это время будет меньше игроков соперника, поскольку большинство, как правило, невольно смещаются в сторону мяча.

е) **При выходе мяча за линию ворот от касания соперником**, довольно часто мяч в игру вводят защитники, а не вратарь, это зависит от нескольких обстоятельств:

— если вратарь плохо вводит мяч в игру ударом с земли;

— если поле вязкое или идет дождь и есть вероятность поскользнуться (лучше, если вратарь будет стоять в воротах, поскольку при неудачном вводе мяча, ворота могут оказаться пустыми).

ж) Однако, вратарю **необходимо уметь вводить мяч и ударом с земли**, поскольку иногда при ударе от ворот одним из защитников может создаться некоторое численное

преимущество соперника на участке поля, где разыгрывается мяч.

з) **Необходимо избегать ошибок**, которые могут возникнуть при вводе мяча от ворот и становятся источником опасности:

- перехват мяча;
- ввод мяча партнеру, не готовому к его приему;
- ввод мяча в борьбу, где преимущество на стороне соперника;
- нечеткий розыгрыш мяча с защитниками.

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	3
1. IV этап. «Этап спортивного совершенствования» .....	6
1.1. Психофизиологическая характеристика возраста 16—17 лет .....	7
1.2. Оценка исходного уровня готовности. Тесты.....	12
1.2.1. Общая физическая подготовка.....	12
1.2.2. Специальная физическая подготовка .....	13
1.2.3. Техническая подготовка .....	21
1.2.4. Другие виды подготовки .....	32
1.3. Физическая подготовка (16—17 лет). Развитие качеств.....	56
1.3.1. Планирование нагрузки.....	75
1.3.2. Классификация нагрузки .....	83
1.4 .Техническая подготовка. Совершенствование двигательного навыка .....	98
1.4.1. Общие рекомендации .....	98
1.4.2. Подготовка вратаря .....	106
1.5. Тактическая подготовка .....	138
1.5.1. Основные положения зонного метода обороны.....	139
1.5.2. Специфика действий игроков разных амплуа.....	142
1.5.3. Пример командного упражнения для освоения зонного метода .....	144
1.5.4. Техничко-тактические действия вратаря .....	146

М е т о д и ч е с к о е   п о с о б и е

Кузнецов Александр Александрович

**Футбол. Настольная книга детского тренера.  
IV этап (16—17 лет)**

Под редакцией заслуженного тренера СССР  
*В.В. Радионова*

Художник *А.Ю. Литвиненко*  
Компьютерная верстка *Е.И. Блиндер*



Гигиеническое заключение на продукцию  
№ 77.99.02.953.Д.001333.03.04 от 02.03.2004 г.

Подписано в печать 14.05.2007. Формат 84x108/32.  
Гарнитура «Ньютон». Бумага офсетная.  
Усл. печ. л. 8,82 + 0,21 вкл. Тираж 12000 экз. Изд. № 6.  
Заказ №

Издательство «Олимпия»  
117218, Москва, а/я 111  
Издательство «Человек»  
105005, Москва, ул. Бауманская, д. 44, стр. 1

Отпечатано:  
Фабрика Печатной Рекламы  
125438, Москва, ул. Онежская, д. 8/10

ISBN 978-5-903508-11-2



9 785903 508112

# one love



реклама

товар сертифицирован



Компания АВМ СПОРТ — официальный технический спонсор футбольных клубов «ЦСКА», «ФК Москва», «Динамо» (Москва), «Торпедо» (Москва), «Крылья Советов» (Самара), «Спартак» (Нальчик).

■ Лицензионную клубную одежду можно приобрести в дистрибьютерских и экипировочных центрах UMBRO

- Москва: пр-д Серебрякова, д. 14Б, тел.: (495) 787 76 10
  - Санкт-Петербург: Васильевский остров, 3-я линия, д. 48Б тел.: (812) 323 85 19, 323 89 54
  - Ростов-на-Дону: ул. Черевичкина, д. 23, кв. 1, тел.: (8632) 51 83 66
  - Краснодар: ул. Ставропольская, д. 84, тел.: (861) 239 71 71
  - Хабаровск: пер. Гайдара, д. 12, оф. 104, тел.: (4212) 76 44 43
  - Волжский: ТК «Простор», ул. Карбышева, д. 47а, тел.: (8442) 42 04 98
  - Рязань: пл. Димитрова, д. 3, тел.: (4912) 92 76 60
  - Дзержинск: (Нижегородская обл.) ул. Гайдара, д. 40, тел.: (8313) 34 46 29.
- Компания АВМ СПОРТ — официальный лицензиат марки UMBRO экипирует команды. Подробная информация по телефону: (495) 787 76 10
- [www.abmsport.ru](http://www.abmsport.ru)