



ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

10 14



ЛЕТ



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND



ГОСЛОТО

ВТОРОЕ ИЗДАНИЕ





НЕМЕЦКИЙ ОПЫТ ДЛЯ РОССИЙСКОГО ФУТБОЛА

Ориентируясь на высокие результаты в таком виде спорта, как футбол, необходимо непрерывно совершенствоваться и находиться в постоянном поиске, изучать передовые методики и подходы, использовать инновационные технологии.

Путь к успешному завтра начинается сегодня, поэтому компания adidas Group, Министерство Спорта Российской Федерации, Российский Футбольный Союз (РФС) и Немецкий Футбольный Союз (DFB) решили объединить усилия и в 2015 году заключили четырёхстороннее Соглашение о сотрудничестве, направленное на усовершенствование системы обучения юных футболистов в России, с целью заложить фундамент для дальнейшего развития российского футбола.

Данная программа состоит из комплекса мер, направленных на улучшение профессиональной подготовки игроков. Рост уровня мастерства молодых футболистов достигается за счет внедрения новых стандартов образования среди тренеров юношеских футбольных команд, а также благодаря структурным изменениям в процессе тренировок. Программа, нацеленная на тренеров юношеских команд и молодых игроков, была подготовлена с привлечением экспертов международного уровня и основана на системе тренировок, разработанной и внедренной в Германии 14 лет назад. Самый убедительный аргумент в пользу эффективности программы — успех сборной Германии по футболу на Чемпионате мира 2014.

ИСТОРИЯ ПРОЕКТА

Реализация программы развития немецкого футбола началась в 2002 году, когда Германия получила право проведения чемпионата мира 2006 года и в то же время провалила два крупных турнира подряд — чемпионат мира во Франции в 1998 году и чемпионат Европы в Бельгии и Голландии 2000 года. Таким образом, путь от начала реализации программы до победы на чемпионате мира в Бразилии уложился в 12 лет. Причем целый ряд лидеров той «золотой» сборной можно считать «продуктами» новой системы: на момент запуска Томасу Мюллеру, Месуту Озилу, Тони Кроосу и Марио Гётце было от 8 до 12 лет.

В соответствии с программой развития талантов, которая включает в себя не только индивидуальное развитие детей, но также и обучение тренеров, Немецкий футбольный союз (DFB) успешно создал и внедрил последовательную систему обучения в 21 земельном союзе Германии. Сегодня по всей стране существует 366 тренировочных центров, в которых работают 1300 тренеров.

Молодёжные футбольные академии профессиональных клубов и Немецкий футбольный союз тесно сотрудничают с региональными центрами: от тренеров требуется регулярно отчитываться и информировать DFB о развитии своих подопечных. Их основная задача — находить самых талантливых футболистов для юношеских сборных Германии.

В России Программа будет состоять из двух частей: обучающий курс для футболистов 10–14 лет на основе немецких методик, который вы держите в руках, и образовательный курс для детских футбольных тренеров.

«Принятие подобной системы поможет готовить игроков для российской команды. У нас огромное количество талантливых ребят, но мы очень расточительны. Опыт Германии нам поможет. Они создали свою философию, и мы полны решимости сделать то же самое. Мы обладаем всеми возможностями для того, чтобы стать сильнее, войти в десятку лучших футбольных стран мира»

Виталий Мутко,
министр спорта РФ,
президент РФС





«У российского футбола богатая история и большой потенциал. Россия вполне может войти в число лидеров мирового футбола благодаря этой программе. Но надо набраться терпения»

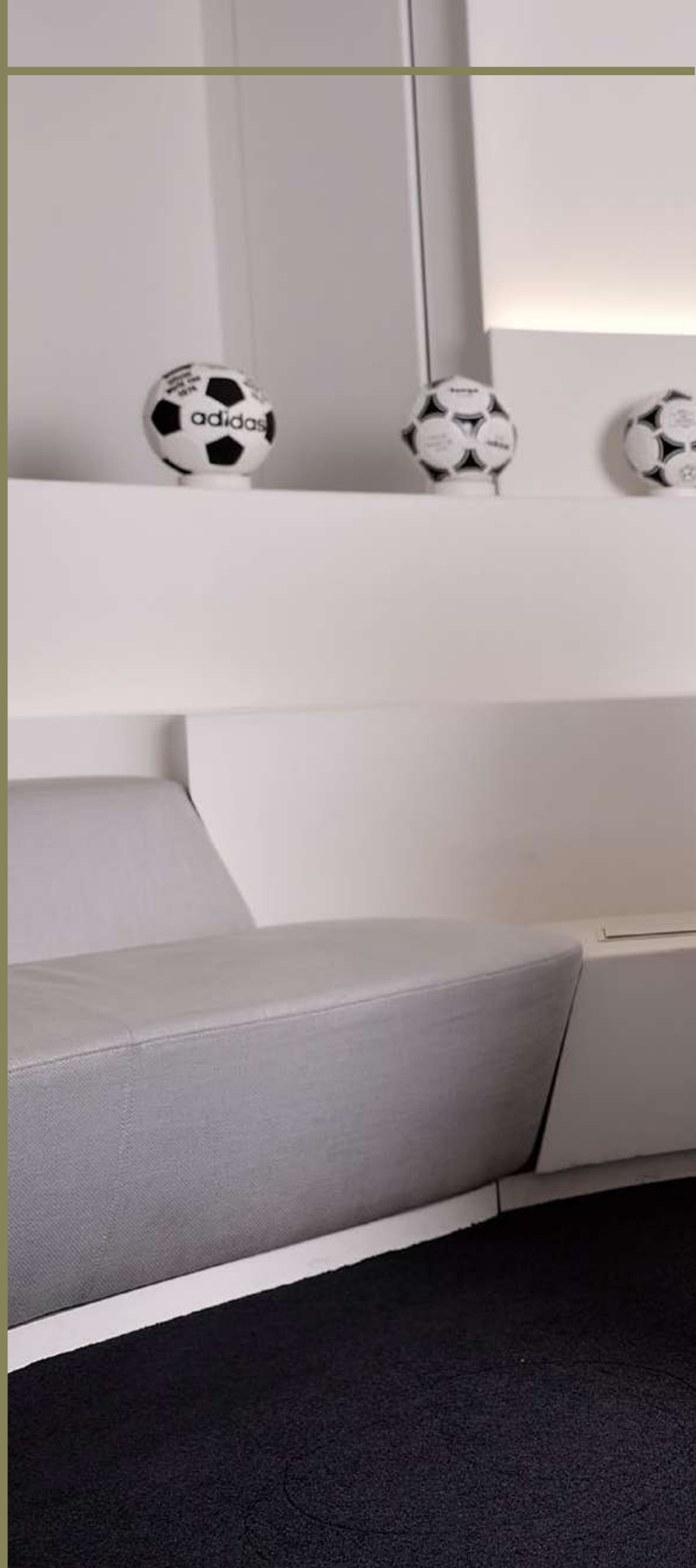
Герберт Хайнер,
генеральный директор
adidas Group





«Мы искренне верили в успех нашей Программы, когда создавали её более 10 лет назад. В период с момента внедрения мы видели постоянный прогресс, который в итоге увенчался большим успехом — 4-й победой нашей сборной на Чемпионате Мира в Бразилии в 2014 году»

Фридрих Куртиус,
генеральный секретарь
Немецкого футбольного
союза







СОДЕРЖАНИЕ

НЕМЕЦКИЙ ОПЫТ ДЛЯ РОССИЙСКОГО ФУТБОЛА / 3
ИСТОРИЯ ПРОЕКТА / 3
ВВЕДЕНИЕ / 13

НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ ТРУДОВОГО РЕЗЕРВА / 15
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА / 20
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПРОГРАММОЙ / 29

10-11 лет

41

12 лет

139

13 лет

199

14 лет

243

ПРИОРИТЕТЫ
В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ / 42
КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ
И НАВЫКИ / 42
СТРУКТУРА БЛОКОВ / 44

ПРИОРИТЕТЫ
В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ / 141
КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ
И НАВЫКИ / 141
СТРУКТУРА БЛОКОВ / 142

ПРИОРИТЕТЫ
В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ / 201
КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ
И НАВЫКИ / 201
СТРУКТУРА БЛОКОВ / 202

ПРИОРИТЕТЫ
В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ / 245
КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ
И НАВЫКИ / 245
СТРУКТУРА БЛОКОВ / 246

БЛОК 1
ТЕХНИКА. ВЕДЕНИЕ
И ФИНТЫ

47

БЛОК 1
ТЕХНИКА. ВЕДЕНИЕ + ФИНТЫ
+ ОТБОР И ПЕРЕДАЧА

145

БЛОК 1
ТАКТИКА. СОЗДАНИЕ ГОЛЕВЫХ
СИТУАЦИЙ

205

БЛОК 1
ТАКТИКА. ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК
ПО ЦЕНТРУ

251

БЛОК 2
ТЕХНИКА. ОТБОР МЯЧА

57

БЛОК 2
ТЕХНИКА. ОСТАНОВКА МЯЧА,
ЛЕТЯЩЕГО НА РАЗНОЙ
ВЫСОТЕ

151

БЛОК 2
ТАКТИКА. ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
В ЛИНИЯХ ПРИ АТАКЕ
(ПОСТЕПЕННОЕ
НАПАДЕНИЕ)

211

БЛОК 2
ТАКТИКА. ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК
ПОСЛЕ ПЕРЕДАЧ
С ФЛАНГОВ

257

БЛОК 3
ТЕХНИКА. ПЕРЕМЕЩЕНИЯ
БЕЗ МЯЧА

65

БЛОК 3
ТЕХНИКА. УДАРЫ ПО МЯЧУ,
ЛЕТЯЩЕМУ НА РАЗНОЙ
ВЫСОТЕ

159

БЛОК 3
ТАКТИКА. НАЧАЛО АТАКИ
ОТ ВРАТАРЯ

217

БЛОК 3
ТАКТИКА. ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
В ЛИНИЯХ ПРИ ОБОРОНЕ

263

БЛОК 4
ТЕХНИКА. ПЕРЕДАЧА

71

БЛОК 4
ТАКТИКА. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ
ТАКТИКА ИГРЫ
БЕЗ МЯЧА В АТАКЕ

165

БЛОК 4
ТАКТИКА. ПРЕССИНГ СОПЕРНИКА
ПРИ НАЧАЛЕ
АТАКИ ОТ
ВРАТАРЯ

223

БЛОК 4
ТАКТИКА. ПРЕССИНГ

271

БЛОК 5
ТЕХНИКА. ОСТАНОВКА
МЯЧА

79

БЛОК 5
ТАКТИКА. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ
ТАКТИКА ИГРЫ
БЕЗ МЯЧА
В ОБОРОНЕ

173

БЛОК 5
ТАКТИКА. ПЕРЕХОД ОТ ОБОРОНЫ
К АТАКЕ И ОТ АТАКИ
К ОБОРОНЕ

229

БЛОК 5
ТАКТИКА. ПЕРЕХОД ОТ АТАКИ
К ОБОРОНЕ И ОТ ОБОРОНЫ
К АТАКЕ

277

БЛОК 6
ТЕХНИКА. УДАР

89

БЛОК 6
ТАКТИКА. ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
В МАЛЫХ
ГРУППАХ — ПАРАХ

179

БЛОК 6
ТАКТИКА. 1-4-3-3 АТАКА

235

БЛОК 6
ТАКТИКА. 1-4-3-3 ОБОРОНА

285

БЛОК 7
ТЕХНИКА. ИГРА ГОЛОВОЙ

97

БЛОК 7
ТАКТИКА. ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
В МАЛЫХ ГРУППАХ —
«ТРОЙКАХ»

185

БЛОК 8
ТЕХНИКА. СВЯЗКА «ВЕДЕНИЕ +
ФИНТ + УДАР»

127

БЛОК 8
ТАКТИКА. НАЧАЛО АТАКИ
ОТ ВРАТАРЯ

191

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫБОРУ ЭКИПИРОВКИ / 290

ВВЕДЕНИЕ

Предлагаемая типовая программа спортивной подготовки по футболу «Программа подготовки футболистов 10–14 лет» (далее — Программа) разработана в целях обеспечения единства основных требований к организации спортивной подготовки.

Программа охватывает комплекс параметров для подготовки юных футболистов 10–14 лет, предусматривается методическая последовательность, непрерывность и преемственность при подготовке квалифицированных футболистов.

Анализ деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку, показывает, что в настоящий момент в футболе спортивное мастерство занимающихся оценивается по их спортивному стажу, возрасту начала занятий спортом и спортивным результатам матчей, в которых участвовал спортсмен.

Практика современной подготовки спортивного резерва в футболе в Российской Федерации показывает, что оценкой качества работы тренера является командный спортивный результат.

В связи с ориентированием только на спортивный результат тренерами нарушается основной методический принцип последовательности подготовки спортсменов.

В результате форсированности подготовки футболисты не соответствуют требованиям, предъявляемым к спортсменам на этапе высшего спортивного мастерства, а современный уровень спортивных достижений Национальных сборных команд России (мужчины и женщины) по футболу оставляет желать лучшего.

Зачастую тренеры профессиональных команд вынуждены выполнять работу своих коллег, работающих с детскими и юношескими командами, устраняя недостатки школы детско-юношеского футбола, которые не позволяют профессиональному игроку реализовать свой потенциал. Косвенным подтверждением неэффективной работы системы подготовки футболистов являются большое число легионеров, выступающих в российских лигах.

ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

1/ Вниманию тренера предлагается последовательность процесса подготовки футболиста от главного — к второстепенному, от простого — к сложному. В Программе представлены соответствующие блоки (модули), которые характеризуют направленность процесса спортивной подготовки юного футболиста. Соблюдение предложенной последовательности обеспечит логически выстроенное, с точки зрения методики, сочетание тренировочных занятий.

2/ В Программе предложена блоковая (модульная) периодизация процесса подготовки юного футболиста, при этом тренеру даётся только тема (темы) блока (модуля), а средства реализации темы (тем) и формулирование конечной цели блока (модуля) — это самостоятельная творческая работа тренера. Иными словами, тренер должен на основе собственной компетентности выбрать средства подготовки юного футболиста для достижения текущей цели в соответствии с его возрастными особенностями.

3/ Последовательность блоков (модулей) состоит в том, что с точки зрения методики первым этапом подготовки является концентрация внимания на мяче и индивидуальные действия с ним (игрок концентрируется главным образом на мяче), потом концентрация распределяется на мяч (индивидуальные действия с мячом) и ворота (направление действий с мячом/без мяча), на следующем этапе это распределение выглядит следующим образом: мяч (индивидуальные действия с ним), ворота (направление действий с мячом/без мяча) и соперник (сопротивление действиям игрока), заключительный этап характеризуется тем, что игрок способен концентрироваться на всех элементах игровой ситуации: мяч (индивидуальные действия с ним), ворота (направление действий с мячом/без мяча), соперник (сопротивление действиям игрока), партнёр (взаимодействие). Четвёртый этап обучения — это этап, связанный с обучением взаимодействиям игроков и, как следствие, командный результат — это результат эффективности работы исключительно на четвёртом этапе. Три предыдущих этапа — это индивидуальные действия, на обучение которым необходимо потратить длительное время в ущерб общекомандному результату. Предложенная последовательность спортивной подготовки позволяет учесть индивидуальные особенности каждого юного футболиста.

4/ В Программе решение задач технической, тактической, физической и психологической подготовки игрока предложено осуществлять интегрально (совместно) за счёт правильного (соразмерного) сочетания методов упражнения и игры. Таким образом, футболист осуществляет техническую, физическую, тактическую и психологическую подготовку, играя в футбол. Тренер со своей стороны подбирает те упражнения, которые позволили бы обеспечить комплексный подход к развитию игрока, иными словами, тренер подбором упражнений решает задачи технической, физической, тактической и психологической подготовки в каждой тренировке, в каждом упражнении (по каждому игроку и команде в целом). При необходимости большей концентрации на каком-либо виде подготовки задача решается в первой части тренировочного занятия подбором соответствующих упражнений.

Разработка настоящей Программы вызвана необходимостью модернизации процесса подготовки спортивного резерва в футболе.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Нормативную правовую основу организации процесса подготовки спортивного резерва составляют:

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»

Трудовой кодекс Российской Федерации

Приказ Минспорта России от 30.09.2015 № 914

«Об утверждении порядка осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта»

Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»

Приказ Минтруда России от 07.04.2014 № 186н «Об утверждении профессионального стандарта «Спортсмен»

Приказ Минтруда России от 07.04.2014 № 193н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»

Приказ Минтруда России от 08.09.2014 № 630н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист»

Приказ Минтруда России от 29.10.2015 № 798н «Об утверждении профессионального стандарта «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»;

Приказ Минтруда России от 17.12.2015 № 1025н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования»

Приказ Минтруда России от 18.02.2016 № 73н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по антидопинговому обеспечению».

Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (далее — Требования) разработаны во исполнение пункта 2.2 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Требования устанавливают общие основы организации процесса подготовки спортивного резерва, особенности отдельных видов организаций, осуществляющих спортивную подготовку, порядок методического обеспечения организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

В документе нормативно закреплены обязанности и порядок взаимодействия организаций спортивной подготовки и их должностных лиц, определены основные требования к составлению программ спортивной подготовки, комплектованию групп на этапах подготовки.

Порядок осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта разработан во исполнение требований пункта 21.4 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Порядок определяет правила, направления и принципы осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта.

Экспериментальная и инновационная деятельность осуществляется в форме реализации экспериментальных (инновационных) проектов.

Экспериментальный или инновационный проект в области физической культуры и спорта может реализовываться как одной, так и несколькими организациями, использующими различные формы взаимодействия.

Организации, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта, органы местного самоуправления в области физической культуры и спорта, осуществляющие экспериментальную (инновационную) деятельность, признаются федеральными или региональными экспериментальными (инновационными) площадками и составляют экспериментальную (инновационную) инфраструктуру в области физической культуры и спорта.

Порядок определяет условия создания таких экспериментальных (инновационных) площадок, систему контроля их деятельности, предусматривает требования к федеральным экспериментальным (инновационным) площадкам.

При необходимости организации спортивной подготовки реализовывают экспериментальные (инновационные) проекты.

Настоящая Типовая программа подготовки футболистов не содержит нормативных требований к организации процесса спортивной подготовки. Данная Программа содержит, главным образом, методические рекомендации, которые помогут обеспечить использование наиболее эффективных средств и методов подготовки квалифицированных футболистов.



Программа подготовлена при непосредственном участии немецких специалистов и рассматривается как Инновационная Типовая программа спортивной подготовки футболистов 10 – 14 лет, рекомендованная для организаций спортивной подготовки по футболу на территории Российской Федерации.

В ПОДГОТОВКЕ ПРОГРАММЫ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ:

УПРАВЛЕНИЕ ПРОЕКТОМ:

КОМПАНИЯ «АДИДАС»

Острицкий И. А.
Менеджер проектов категории футбол
adidas Group СНГ, отдел Футбола

Фимушкин И. В.
Старший директор по маркетингу
adidas Group СНГ, отдел Чемпионат Мира 2018

Обухович А. В.
Старший директор по маркетингу
adidas Group СНГ, отдел Футбола

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИИ

Нагорных Ю. Д.
Заместитель министра спорта Российской Федерации

Вырупаев К. В.
Заместитель директора Департамента науки и образования Министерства спорта Российской Федерации

Киселёв Д. А.
Директор ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:

РОССИЙСКИЙ ФУТБОЛЬНЫЙ СОЮЗ

Власов А. Е.
Заместитель Технического директора, руководитель Департамента инновационной политики, науки и образования РФС

Дресвянников Д. О.
Тренер по физической подготовке ФК «РИГА»

Киселев Н. И.
Старший методист ФШМ ГБОУ ДОД СФСО «Юность Москвы» Москомспорта

Соловьев И. Н.
Методист отделения футбола ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Трудовые резервы» Москомспорта

Саутин В. Н.
Футбольная Академия «Динамо» (Москва) им. Л. Яшина, главный тренер команды 2005 г.р.

Никитин Д. В.
Заместитель директора Центра спортивной подготовки по футболу г. Волгоград

РЕЦЕНЗЕНТЫ ПРОГРАММЫ:

Милёшкин Е. Ю.
Директор ФШМ ГБОУ ДОД СФСО «Юность Москвы» Москомспорта

Кочешков Н. А.
Тренер Молодежной сборной команды России (до марта 2016 г.)

Акционерное общество «Государственные спортивные лотереи»
Официальный партнер Российского Футбольного Союза в сфере развития массового и детско-юношеского футбола

НЕМЕЦКИЙ ФУТБОЛЬНЫЙ СОЮЗ

Томас Рой
Инструктор тренеров Немецкого Футбольного Союза, отдел Обучения тренеров и Международных отношений

Михаэль Мюллер
Инструктор тренеров Немецкого Футбольного Союза, отдел Обучения тренеров и Международных отношений

АРТ-ДИРЕКТОР ПРОЕКТА:
Мозжухина Н. Б. (LOUDER)

«Тренерская работа — это творчество. Однако сложность такого творчества заключается в том, что качественный результат зависит от соблюдения методических принципов и закономерностей, которые позволят создать обучающую среду для футболистов. Таким образом, с одной стороны — творчество, с другой — строгое соблюдение принципов и закономерностей.»

Предлагаемая Программа развития призвана, в первую очередь, помочь тренеру создать качественную обучающую среду для футболиста и при этом соблюсти все методические принципы и закономерности»

Андрей Власов,

заместитель Технического директора, руководитель
Департамента инновационной политики, науки
и образования Российского футбольного союза

«Мой опыт работы в разных странах мира говорит о том, что сейчас крайне важно работать на будущее. Именно поэтому в 2015 году была сформирована группа, состоящая из российских и немецких футбольных экспертов, целью которой стало объединение опыта и знаний для внесения вклада в развитие российского футбола. Новая Программа подготовки футболистов обещает установить качественно новые стандарты для обучения тренеров и развития юных талантов в России, начиная с 2016 года. Со своей стороны я благодарю всех коллег из рабочей группы за эффективное сотрудничество и желаю прекрасного будущего российскому футболу»

Томас Рой,

инструктор тренеров Немецкого футбольного союза

«Успех футболиста на высоком уровне неразрывно связан с тем, как его тренировали в детстве. Новая Программа подготовки футболистов — очень важная составляющая такой работы. Современный футбол предъявляет высокие требования к структуре тренировочных планов и методикам тренировок, начиная с самых азов. Данная Программа позволит тренерам структурировать свою работу и использовать лучшие современные методики для подготовки футболистов 10–14 лет»

Михаэль Мюллер,

инструктор тренеров Немецкого футбольного союза





ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Текущее состояние детско-юношеского футбола в России требует пересмотра организации работы с юными футболистами в детских спортшколах, отказа от командного спортивного результата как основного критерия качества работы тренеров детских и юношеских команд. При этом авторы настаивают, что командный результат не является характеристикой качества работы детского тренера, но команда, выходя на футбольное поле на очередную игру должна быть нацелена на достижение общекомандного результата! Высокая значимость спортивного командного результата как основного критерия качества работы детского тренера провоцирует форсирование подготовки футболиста, откровенное «натаскивание» детей на командный результат, отказ от подготовки отдельного футболиста. Этим наносится серьёзный вред индивидуальному развитию игрока в детском и юношеском возрасте, провоцируя отсутствие самостоятельности в принятии решения в отдельном игровом эпизоде, что становится особенно заметно на более поздних этапах подготовки и лимитирующим фактором, практически не поддающимся коррекции на этапах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Спортивная школа должна готовить футболиста, а не команду!

В настоящее время существует большое количество программ, педагогических исследований и методических рекомендаций, предназначенных для спортивных школ (академий). В то же время большой выбор литературы, направленной на освещение путей решения проблем подготовки спортивного резерва в футболе, недостаточно эффективно решает проблемы практической реализации целей и задач системы подготовки спортивного резерва, которые заключаются в интегральной (комплексное развитие всех сторон подготовленности юного футболиста) системной подготовке квалифицированного, конкурентоспособного игрока.

ПРЕДЛАГАЕМАЯ ПРОГРАММА НОСИТ РЯД ПРИНЦИПИАЛЬНЫХ НОВШЕСТВ:

1/

**ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОЕ,
СИСТЕМНОЕ ОБУЧЕНИЕ
ФУТБОЛУ, ОСНОВАННОЕ
НА БАЗОВЫХ
МЕТОДИЧЕСКИХ
ПРИНЦИПАХ**



**ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ
ОСОБЕННОСТИ
ФУТБОЛИСТА**

Программа, сохраняя базовые методические принципы, структурируется на основе соблюдения последовательности процесса спортивной подготовки по футболу с учётом индивидуальных особенностей юного футболиста.

2/

**УПРАЖНЕНИЕ
+
ИГРА**



ТЕХНИКА



ТАКТИКА



**ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА**



**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА**

Решение задач технической, тактической, физической и психологической подготовки игрока предлагается осуществлять интегрально (совместно), разумным сочетанием игрового метода и метода упражнения.

3/

УРОВЕНЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, А НЕ ФОРМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ, ЯВЛЯЕТСЯ КРИТЕРИЕМ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИГРОКА В СООТВЕТСТВУЮЩУЮ ГРУППУ ПОДГОТОВКИ

Предлагаемая Программа не использует в качестве основного критерия для зачисления (перевода) спортсмена на этап спортивной подготовки его возраст. Основным критерием для определения спортивного этапа подготовки является уровень его подготовленности или, иными словами, качество освоения им программного материала.

4/

ПРОГРАММА НЕ ПРЕДПОЛАГАЕТ ЖЁСТКО ЗАДАННУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ И СОСТАВ УПРАЖНЕНИЙ.

ТРЕНЕР САМ (В ЗАДАННЫХ РАМКАХ И РУКОВОДСТВУЯСЬ ОПРЕДЕЛЁННЫМИ ПРАВИЛАМИ) ФОРМИРУЕТ ПЛАН ТРЕНИРОВОК

В Программе нет классических планов-конспектов занятий. Есть примерный план-график распределения программного материала на этапе подготовки (в виде таблицы). При этом предлагается блоковая (тематическая, модульная) периодизация тренировочного процесса юных футболистов, когда предлагается тематический блок определенной целевой направленности, а далее тренер, основываясь на собственных знаниях, умениях и навыках подбирает средства достижения цели соответствующего тематического блока. Программа предлагает наиболее целесообразную последовательность сочетания блоков и тем внутри блоков как в годичном цикле, так и в многолетнем процессе спортивной подготовки футболистов 10-14 лет.

5/

ОБУЧЕНИЕ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО ЧЕРЕЗ ИГРУ

Исследования специалистов показывают, что механизмом, «запускающим» действия игроков на поле является оценка футболистом игровой ситуации и последующее решение об ответной реакции на конкретную ситуацию.

Полноценная игровая ситуация подразумевает обязательное наличие четырёх компонентов:

- 1. МЯЧ**
- 2. ВОРОТА**
- 3. СОПЕРНИК(И)**
- 4. ПАРТНЁР(Ы)**

ВАЖНО, что именно в такой последовательности (мяч, ворота, соперник, партнёр) концентрируется внимание игрока в игровой ситуации, а значит это должно в полной мере учитываться в процессе многолетней спортивной подготовки (воспитания) футболиста.

Таким образом, при работе с юными футболистами создание реальной игровой ситуации подразумевает наличие всех четырёх компонентов: мяч, ворота, соперник, партнёр. Способность юного игрока концентрировать внимание на соответствующем компоненте (соответствующих компонентах) игровой ситуации определяется не возрастной границей, не спортивным результатом его команды, не стажем занятий игрока (игроков) команды, а степени тренированности соответствующего компонента. Самая сложная и принципиальная задача при таком построении многолетней подготовки — это тренировка через полноценную игровую ситуацию, которая подразумевает обязательное наличие всех четырёх компонентов: мяч, ворота, соперник (соперники), партнёр (партнёры). В то же время создание реальной игровой ситуации подразумевает обязательный учёт следующих факторов, характеризующих текущий уровень игрока:

- 1) уровень подготовленности футболиста (футболистов)
- 2) индивидуальные физические возможности футболиста (футболистов)

Учёт факторов, характеризующих уровень подготовленности игрока, предполагает упрощение игровой ситуации до тех пор, пока эта игровая ситуация не будет соответствовать уровню подготовленности и индивидуальным возможностям футболиста, но при этом сохранит все признаки реальной игровой ситуации (четыре компонента: мяч, ворота, соперник /соперники, партнёр /партнёры).

С другой стороны, нельзя отказываться от метода упражнения для освоения того или иного технического элемента игры. Именно поэтому Программа не диктует средства, которыми тренер должен добиться от игрока освоения программного материала. Программа структурирует только направленность тренировочного процесса и предлагает блоковую (тематическую) периодизацию циклов подготовки юных футболистов.

«Программа является систематизированным комплексным материалом, который поможет подготовить качественного игрока, обладающего необходимыми игровыми умениями, к четырнадцати годам.

Для тренера предложенный материал — это матрица планирования тренировочного процесса. Но при одном очень важном условии: тренер должен иметь определённый уровень подготовленности для восприятия предлагаемого материала. Программа — это набор инструментов, пользоваться которыми необходимо обучить тренеров»

Дмитрий Хомуха,

заслуженный тренер России,
тренер юношеской и молодёжной
сборных России в 2010–2015 гг.
В качестве тренера — победитель
молодёжного чемпионата Европы
2013 (до 17 лет), серебряный призёр
чемпионата Европы 2015
(до 19 лет)





«Данная программа определённо поможет изменить тренерский взгляд, отношение и методическую составляющую при подготовке юных игроков. Важно помнить о том, что тренер готовит не команду, а игрока — с точки зрения как игровых, так и человеческих качеств.

В программе присутствует всестороннее обучение: техника владения мячом и техника передвижения без мяча. Задача тренера — повлиять на действия игрока таким образом, чтобы вся команда могла лучше действовать в разных игровых ситуациях. Программа как инструмент поможет изменить подход тренерского сообщества к обучению и развитию игроков и позволит самим тренерам выйти на новый профессиональный уровень»

Михаил Галактионов,
старший тренер юношеской
сборной России до 18 лет (1998 г. р.)







«Программа позволит тренерам спортивных школ максимально эффективно выстраивать тренировочный процесс, готовить более квалифицированных игроков, а значит, повысить общий уровень подготовки молодых футболистов в России. Особо хочется отметить подробное описание примеров упражнений с указанием времени выполнения, количества подходов, признаков утомления/восстановления, времени отдыха и т. д. Также важным тезисом является то, что именно уровень подготовленности, а не формальный возраст, является критерием определения игрока в соответствующую группу подготовки. Инструкции и рекомендации, изложенные в программе, позволят выстраивать правильный тренировочный процесс детским тренерам с разным уровнем подготовки»

Максим Митрофанов,
генеральный директор
ФК «Зенит»





КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПРОГРАММОЙ



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

- Программа предлагает набор определённых тематических блоков для каждого возраста, у каждого блока — своя задача
- Упражнения, которые предложены в блоке — это пример того, как можно решать тематические задачи блока
- Тренер имеет право данные упражнения видоизменять, при условии, что соблюдаются принципы конструирования упражнения и решаются именно те задачи, которые предполагает данный блок

В начале каждого возрастного раздела приведён список задач и приоритетов. Список структурирован по четырём направлениям:

Приоритеты в обучении	Организация тренировочного процесса	Ключевые умения и навыки	Направления подготовки
<ul style="list-style-type: none">■ _____■ _____■ _____■ _____■ _____	<ul style="list-style-type: none">■ _____■ _____■ _____■ _____	<ul style="list-style-type: none">■ _____■ _____■ _____■ _____■ _____	<ul style="list-style-type: none">■ _____■ _____■ _____■ _____■ _____

ЗАДАЧА ТРЕНЕРА:

формулируя задачи на среднесрочный период (планируя мезоцикл) в рамках подготовки футболистов определенного возраста, учесть как минимум одну задачу из каждого из четырёх направлений

(что, в принципе, решается предложенными примерными упражнениями)

БЛОК

БЛОК

ЭТО:

1 главная задача
+2 дополнительных

от **3** до **8** упражнений
с вариациями

14 тренировок

Тренер в зависимости от целей и подготовленности детей составляет программу каждой тренировки, выбирая упражнения из данного блока

программа на

1

ГОД

ЭТО:

1 возраст

6-8

БЛОКОВ

из раздела соответствующего
возраста, идущих друг за другом
в произвольном порядке

1 блок не менее **1** раза
в течение годичного цикла подготовки

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКИ ИГРОКА (ПРИМЕР ДЛЯ 10-11 ЛЕТ)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
СЕНТЯБРЬ	БЛОК 1. ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ																													
ОКТАБРЬ	БЛОК 4. ПЕРЕДАЧА МЯЧА																													
НОЯБРЬ	БЛОК 7. ИГРА ГОЛОВОЙ																													
ДЕКАБРЬ	БЛОК 2. ОТБОР МЯЧА																													
ЯНВАРЬ	БЛОК 3. ПЕРЕМЕЩЕНИЯ БЕЗ МЯЧА																													
ФЕВРАЛЬ	БЛОК 5. ОСТАНОВКА МЯЧА																													
МАРТ	БЛОК 6. УДАР																													
АПРЕЛЬ																														
МАЙ	БЛОК 8. СВЯЗКА «ВЕДЕНИЕ + ФИНТ + УДАР (ПЕРЕДАЧА)»																													
ИЮНЬ																														
ИЮЛЬ																														
АВГУСТ																														

Подобным образом готовится годичный план на другие возраста. Главная задача — чтобы каждый блок в течение года был отработан не менее одного раза в годичном цикле подготовки. В случае прохождения всех блоков до окончания тренировочного года возможны повторения (но не более двух раз и не подряд).

Предлагаемые упражнения позволяют осваивать новый материал, закрепляя (применяя) уже пройденный.

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН МЕЗОЦИКЛА (ОДНОГО БЛОКА)

(задачи и упражнения подобраны из Блока 1, футболисты 10–11 лет):

1 сентября — 3 октября. Блок 1, ведение и финты

ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТЕМЫ (ТЕМА) ТРЕНИРОВКИ				УПРАЖНЕНИЯ
	Основная, техника	Сопутствующие			
		тактика атаки	тактика обороны	физическая подготовка	
ПОНЕДЕЛЬНИК	Ведение внешней стороной подъёма стопы. Финты	1×1 обводка и удар	1×1, правильная атака игрока с мячом, отбор и первый пас	Развитие: дистанционная скорость	1. Обводка стоек. Организация в тройках 2. Игра 1×1 «Взятие линии» 3. Игра 4×4 «Взятие линии» 4. Свободная игра 8×8
ВТОРНИК					
СРЕДА	Ведение внешней стороной стопы. Финты	1×1 обводка и удар	1×1, правильная атака игрока с мячом, отбор и первый пас	Развитие: координация, стартовая скорость	1. Игра 2×2 «Взятие линии» 2. Игра 4×4 «Взятие линии» 3. Свободная игра 4×4
ЧЕТВЕРГ					
ПЯТНИЦА	Ведение внутренней стороной стопы, финты	1×1, укрывание мяча корпусом	Страховка игрока	Развитие: координация, общая выносливость	1. Игра 4×4 «Взятие линии» 2. Игра 8+вр. × 8+вр.
СУББОТА	Игра (мини-турниры: 4×4, 8×8)				
ВОСКРЕСЕНЬЕ					



ВАРИАТИВНОСТЬ ПРОГРАММЫ И ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Программа содержит примеры упражнений для решения задач (по блокам). Однако разработчики настаивают на том, что это только примеры упражнений, которые в первую очередь «направляют» тренерскую мысль. Главная задача тренировочного процесса — организовать такую обучающую среду для юного футболиста, которая будет ему доступна, интересна и позволит развиваться как игроку. Именно поэтому Программа предусматривает творчество тренера, который самостоятельно сможет упростить или усложнить предложенные примеры, основываясь на тех принципах и параметрах, которые изложены ниже.

Программа предполагает, прежде всего, создание обучающей среды. Иными словами — обучение футболу через саму игру.

Любое игровое упражнение направлено на то, чтобы создать реальную игровую ситуацию. Реальная игровая ситуация возможна только тогда, когда одновременно присутствуют следующие элементы:

Мяч
Ворота
Соперник (соперники)
Партнёр (партнёры)

При отсутствии хотя бы одного элемента ситуация становится неигровой. Это не значит, что в тренировке нельзя применять такие упражнения — такие упражнения нужны и они присутствуют в Программе.

Однако в случае, если тренеру необходимо понять логику подбора упражнения, он должен обратить в первую очередь внимание на наличие всех четырёх элементов, которые указаны выше (мяч, ворота, соперник, партнёр).

Если упражнение «не идёт», алгоритм действий следующий:

1/ Анализ ситуации для понимания ПОЧЕМУ упражнение «не идёт»

Проблемы могут быть:

технические
(владение техникой футбола)

тактические
(не хватает тактической
обученности и грамотности)

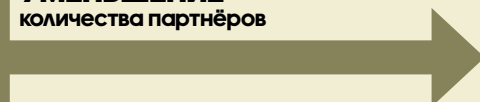
**низкий уровень
физической
подготовленности**

2/ Для того чтобы упражнение «пошло» (начало получаться) его необходимо упрощать. При упрощении игровой ситуации сначала обращают внимание на:

a.
**КОЛИЧЕСТВО
ПАРТНЁРОВ**



УМЕНЬШЕНИЕ
количества партнёров



УПРОЩАЕТ ТАКТИКУ
(меньше вариантов решения
по взаимодействию)

b.
**КОЛИЧЕСТВО
СОПЕРНИКОВ**



УМЕНЬШЕНИЕ
количества соперников



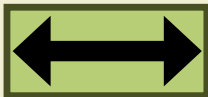
**упрощает ситуацию с тактической
точки зрения и с технической:**

- меньше уровень сопротивления
- больше времени на принятие решения
- больше времени на выполнение технического приёма

c. РАЗМЕР ПЛОЩАДКИ



Увеличение размера площадки



Упрощает ситуацию с тактической и с технической точки зрения:

больше пространства — больше времени на принятие решения, больше времени на выполнение технического приёма.

Но! Увеличение площадки предъявляет более высокие требования к таким физическим качествам, как общая и специальная выносливость.

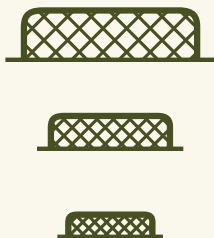
Уменьшение размера площадки



Предъявляет более высокие требования к технике, тактике и скоростно-силовым качествам игрока:

меньше пространства — необходимо быстрее принимать решения, быстрее выполнять технический приём, чаще искать свободное пространство, а значит — быстрее перемещаться на короткие расстояния с резкими обманными движениями.

d. РАЗМЕР, КОЛИЧЕСТВО ВОРОТ



Увеличение РАЗМЕРА ворот



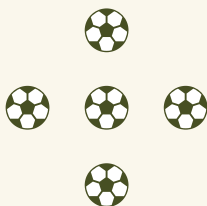
упрощает тактические требования: для поражения ворот необходимо нанести сильный и точный удар. Таким образом, большой размер ворот предъявляет повышенные требования к технике (удара, ведения) и к скоростно-силовым качествам. Уменьшение размера ворот предъявляет более высокие требования к технике (главным образом, ведения).

Увеличение КОЛИЧЕСТВА ворот



усложняет игру с точки зрения тактики — появляется несколько решений. С точки зрения техники требования не изменяются.

e. КОЛИЧЕСТВО МЯЧЕЙ



РАБОТА БЕЗ МЯЧА



является неспецифической и её целесообразно применять в случаях, когда необходимо работать над физическими кондициями игрока и при этом мяч для него является избыточным нагрузочным фактором (например, при беге без мяча пульс на 15% ниже, чем при той же самой работе, но с мячом).

РАБОТА С НЕСКОЛЬКИМИ МЯЧАМИ



повышает эмоциональный фон, предъявляет более высокие требования к технике — надо выполнять элемент чётко в условиях лимита времени («там уже летит следующий мяч»), более высокие требования к физическим кондициям — элементы надо выполнять быстрее и чаще. Упрощает требования к тактическим (футбольным) решениям: как правило, при нескольких мячах решение игрока уже заранее запрограммировано (например, в одном упражнении — отдать мяч ближнему, или в другом — нанести удар по воротам (в зависимости от цели упражнения)).

«Командный дух — одна из важнейших составляющих успеха. Создание правильного микроклимата, построение уважительных и дружеских отношений внутри команды — значительная часть работы тренера. Укрепить командный дух можно справедливым и требовательным отношением к каждому игроку команды. Командные и семейные обеды и ужины, создание традиций внутри команды помогают создать правильную атмосферу»

Сергей Семак,

пятикратный чемпион России,
бронзовый призёр Чемпионата
Европы 2008

«Самые важные качества для игроков разных позиций: вратарь — чтение игры на несколько моментов вперед, защитник — выносливость, характер, атлетизм, полузащитник — неординарное игровое мышление, искусство паса, нападающий — скорость, хитрость, голевое чутье»

Александр Бородюк,

олимпийский чемпион 1988 г,
заслуженный тренер России





ТО



ТІ

ЛЕТ

БЛОК **1** ТЕХНИКА. **ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ**

БЛОК **2** ТЕХНИКА. **ОТБОР МЯЧА**

БЛОК **3** ТЕХНИКА. **ПЕРЕМЕЩЕНИЯ БЕЗ МЯЧА**

БЛОК **4** ТЕХНИКА. **ПЕРЕДАЧА**

БЛОК **5** ТЕХНИКА. **ОСТАНОВКА МЯЧА**

БЛОК **6** ТЕХНИКА. **УДАР**

БЛОК **7** ТЕХНИКА. **ИГРА ГОЛОВОЙ**

БЛОК **8** ТЕХНИКА. **СВЯЗКА «ВЕДЕНИЕ + ФИНТ + УДАР (ПЕРЕДАЧА)»**

10 лет

ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ:

- Освоение сложных технических приёмов (связки, финты)
- Тактика:
 - а. Распределение игроков по полю
 - б. Ориентирование на поле

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС):

- Максимальное число упражнений выполняется с мячом.
- Игры в малых составах. Тактическая база: «широко и глубоко» при атаке, «узко и компактно» в обороне.
- Требовать и помогать/помогать и требовать, в зависимости от индивидуальных особенностей игрока.
- Учить выигрывать/учить проигрывать.

КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ,

КОТОРЫМИ ДОЛЖНЫ ОВЛАДЕТЬ ИГРОКИ В ТЕЧЕНИЕ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА

ТЕХНИКА	ТАКТИКА АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ	ТАКТИКА ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ
<ul style="list-style-type: none">• Техника передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты• Ведение мяча: внешней стороной подъёма стопы, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы• Финты (обводка)• Приём и обработка мяча (остановка мяча): подошвой, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, мяча, падающего сверху• Передачи мяча в заданном периметре• Удары ногой: носком, внутренней стороной стопы, серединой подъёма, внутренней частью подъёма• Вбрасывание мяча из-за боковой линии• Преимущественная работа двумя ногами	<ul style="list-style-type: none">• Индивидуальная тактика: 1×1 — обводка, финты и удар, открывание, создание и использование пространства, 1×1 — укрывание мяча корпусом• Групповые взаимодействия: в двойках, тройках — создание и использование игрового пространства, передачи в парах, в тройках по прямой с изменением направления, передача в парах, тройках с завершающим ударом по воротам• Удержание мяча в заданном пространстве: квадраты• Малые игры	<ul style="list-style-type: none">• Индивидуальная: 1×1 — отбор и первый пас, закрывание, страховка игрока диагональная, уступом, отбор мяча• Оборона при игре в равных составах, большинстве, меньшинстве• Малые игры

НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ

В ТЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА

(Автоматически развиваются при освоении ключевых навыков)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Общая выносливость
- Координация и ловкость
- Дистанционная скорость
- Стартовая скорость
- Гибкость

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Быстрота оперативного мышления
- Переключение внимания
- Распределение внимания
- Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации)

11 ЛЕТ

ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ

- Освоение сложных технических приёмов (связки, финты)
- Тактика:
 - a. Обучение индивидуальным действиям в атаке и обороне
 - b. Принципы групповой и индивидуальной тактики:
 - Игра в линиях и задачи каждой линии
 - Организация атаки и обороны (реакция на потерю мяча и перехват (овладение мячом))
 - Удержание мяча в ограниченном пространстве
 - Правила игры
 - c. Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации)

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС):

- Поддерживать и развивать удовольствие от игры
- Систематическая отработка «школы футбола» (ведение, передача, приём и обработка мяча, удар) — умение использовать технические приёмы «школы футбола» в различных игровых ситуациях
- Игры в малых составах на маленьких площадках
- Поощрение собственной инициативы игрока
- Поощрение ориентированности игрока на результат
- Поощрение проявления волевых качеств

КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ,

КОТОРЫМИ ДОЛЖНЫ ОВЛАДЕТЬ ИГРОКИ В ТЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА

ТЕХНИКА	ТАКТИКА АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ	ТАКТИКА ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ
<ul style="list-style-type: none"> • Остановка мяча грудью, бедром, лбом, в прыжке и удар • Перевод мяча (передача): внутренней и внешней частью подъёма, грудью, бедром, головой • Удар ногой с лета, полулета, через себя, в падении • Финты, уход • Отбор в выпаде • Удары головой: по мячу, летящему навстречу, по мячу, летящему сбоку • Техника коротких, средних, длинных передач в заданных периметрах 	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальная тактика игры без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на участках поля • Индивидуальная тактика игры с мячом: обводка 1×1 с ударом, финты, удары по воротам ногой, удары головой • Взаимодействие двух игроков • Взаимодействия трёх игроков • Применение групповых взаимодействий в игре 	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальная тактика против игрока без мяча: закрывание игрока, игра на опережение (перехват)+первый пас • Индивидуальная тактика против игрока с мячом: правильное определение способа атаки игрока с мячом, умение использовать контакт при отборе • Групповая тактика: подсказ, страховка диагональная, уступом • Противодействие комбинациям: стенка, скрещение, пропуск мяча • Организация «стенки» при штрафном и свободном ударе

НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ

В ТЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА

(Автоматически развиваются при освоении ключевых навыков)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Координация и ловкость
- Силовая выносливость
- Общая выносливость
- Дистанционная скорость
- Стартовая скорость
- Сила удара по мячу

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Быстрота оперативного мышления
- Переключение внимания
- Распределение внимания
- Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации)

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ

	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА (ПРИОРИТЕТ)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (СОПУТСТВУЮЩИЕ) ЗАДАЧИ		ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ПРИОРИТЕТ — РАЗВИТИЕ)	
БЛОК 1. ТЕХНИКА ВЕДЕНИЯ И ФИНТЫ	Обводка ведением 1×1. Обводка финтами 1×1. Укрывание мяча корпусом 1×1.	Индивидуальные действия в атаке в единоборствах 1×1.	Координация и ловкость Дистанционная скорость	1. Обводка стоек 2. Игра 1×1 «взятие линии» 3. Игровые упражнения 2×2, 3×3, 4×4 «взятие линии» 4. Игровое упражнение 8×8 «взятие линии» в трёх зонах 5. Игра 8×8 «взятие линии»
БЛОК 2. ТЕХНИКА ОТБОР МЯЧА	Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча остановкой ногой. Отбор мяча толчком плеча.	Индивидуальные действия в обороне. Противодействие передачам, ударам, ведению.	Координация и ловкость. Стартовая скорость.	1. Ускорения 1×1 с ударом по воротам 2. Квадраты 3×2 3. Игра 1×1 в двое малых ворот 4. Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот 5. Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот 6. Свободная игра 8 × 8+2 вратаря
БЛОК 3. ТЕХНИКА ПЕРЕМЕЩЕНИЯ БЕЗ МЯЧА	Передача мяча. Остановка мяча. Отбор мяча.	Открытие, создание и использование пространства. Сокращение пространства, опека, страховка.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	1. Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот 2. Игровое упражнение 4×2 (2×2×2, «ромб») 3. Игровое упражнение 4 × 4 в двое малых ворот 4. Свободная игра 8 × 8+2 вратаря
БЛОК 4. ТЕХНИКА ПЕРЕДАЧА	Передача мяча. Остановка мяча.	Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства. Закрывание и страховка.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	1. Игровое упражнение 2×1 с тремя малыми воротами 2. Квадраты 3×2 3. Игровое упражнение 4×2 (2×2×2, «ромб») 4. Игровые упражнения 2×2, 4×4 в четверо малых ворот 5. Игра 8 × 8+2 вратаря с тремя зонами
БЛОК 5. ТЕХНИКА ОСТАНОВКА МЯЧА	Остановка мяча. Передача мяча.	Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства. Закрывание и страховка.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	1. Передачи мяча в парах 2. Игровые упражнения 6×3 (3×3×3), 8×4 (4×4×4) 3. Игровые упражнения 2×2, 4×4 в четверо малых ворот 4. Игра 8 × 8+2 вратаря с тремя зонами
БЛОК 6. ТЕХНИКА УДАР	Удар ногой. Отбор мяча. Передача мяча (первый пас).	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	1. Ускорения 1×1 с ударом по воротам 2. Игра 1×1 в двое ворот 3. Игровые упражнения 1×1, 2×2, 3 × 3+2 вратаря в двое ворот 4. Игровое упражнение 4×4 в двое ворот без вратарей 5. Свободная игра 8 × 8+2 вратаря
БЛОК 7. ТЕХНИКА ИГРА ГОЛОВОЙ	Удар головой. Остановка мяча головой. Передача мяча головой.	Индивидуальные действия в атаке в единоборствах 1×1. Групповые взаимодействия в атаке.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	1. Комплексы упражнений с подвешенным мячом 2. Комплексы упражнений в малых группах 3. Теннисбол 4. Игра 8×8 с фланговыми зонами
БЛОК 8. ТЕХНИКА СВЯЗКА «ВЕДЕНИЕ + ФИНТ + УДАР»	Ведение и финты. Удар ногой. Отбор мяча.	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	1. Игра 1×1 в двое ворот 2. Игровые упражнения 1×1, 2×2, 3 × 3+2 вратаря в двое ворот 3. Игровое упражнение 4×4 в двое ворот 4. Свободная игра 8 × 8+2 вратаря

ПОДГОТОВКА К ТРЕНИРОВКЕ.

КОМПЛЕКС БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРОГРАММА ФИФА 11+

ОРГАНИЗАЦИЯ:

Все упражнения выполняются в парах.

Каждое упражнение повторяется два раза.

Следующая пара начинает движение после того, как предыдущая пара пробежала второй конус.

Тренер должен контролировать технику выполнения каждого упражнения во избежание травмирования игроков.

Каждый партнер в паре осуществляет выполнение упражнения по «своей» линии конусов



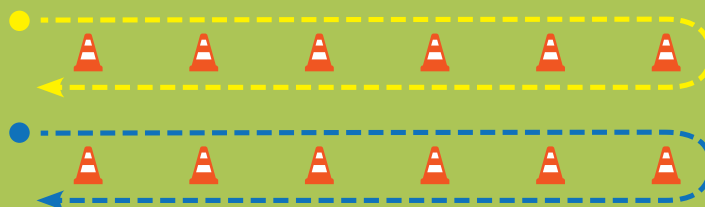
1.1 БЕГ

ОПИСАНИЕ:

Пара игроков начинает бегать вдоль линий конусов. На уровне последнего конуса игроки разворачиваются и бегут обратно.

КОММЕНТАРИИ:

Темп бега – медленный



1.2 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (НАРУЖУ)

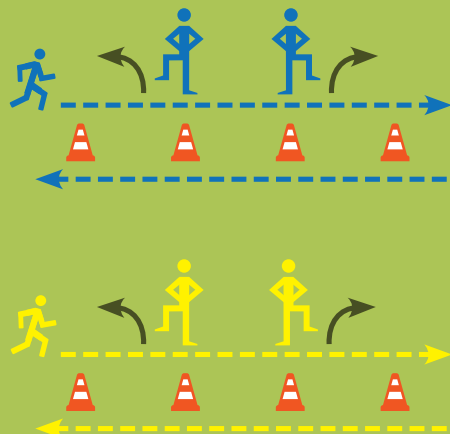
1/ Пара игроков начинает движение (легкий бег) от первой пары конусов

2/ Игроки делают кратковременную остановку, во время которой поднимают ногу, согнутую в колене до уровня угла 90° и отводят наружу на 90°

3/ Игроки продолжают движение к следующей паре конусов

4/ Игроки останавливаются у следующей пары конусов и снова выполняют вращение в тазобедренном суставе, но другой ногой

5/ Добежав до последнего конуса, игроки разворачиваются и возвращаются к началу трусцой



1.3 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (ВНУТРЬ)

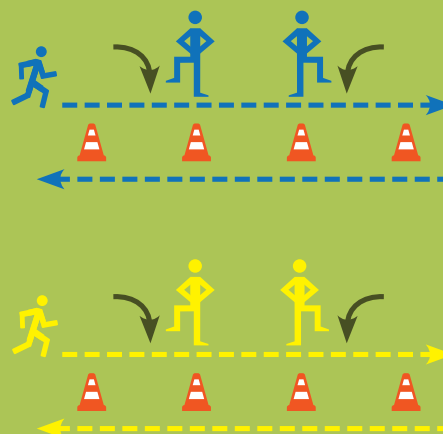
1/ Пара игроков начинает движение (легкий бег) от первой пары конусов

2/ Игроки делают кратковременную остановку, во время которой поднимают ногу, согнутую в колене до уровня угла 90° и осуществляют приводящее движение внутрь на 90°

3/ Игроки продолжают движение к следующей паре конусов

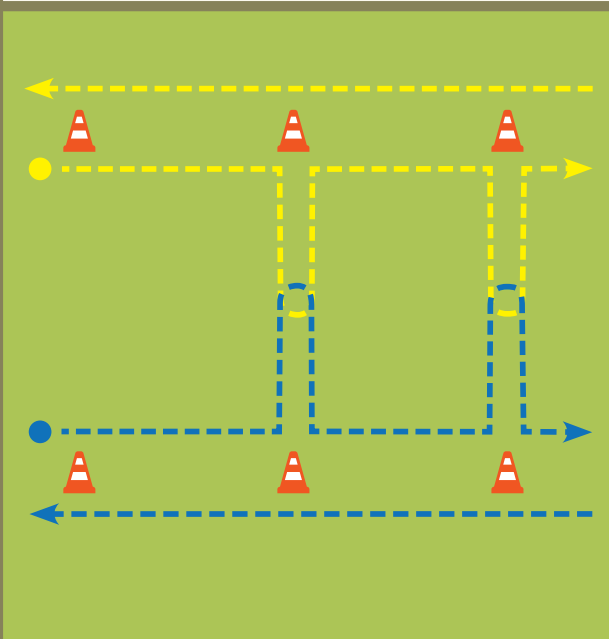
4/ Игроки останавливаются у следующей пары конусов и снова выполняют вращение в тазобедренном суставе, но другой ногой

5/ Добежав до последнего конуса, игроки разворачиваются и возвращаются к началу трусцой



1.4 ОБЕГАНИЕ ПАРТНЁРА

- 1/ Пара игроков начинает движение вперед от первых конусов
- 2/ На уровне второго конуса игроки меняют направление движения и двигаются навстречу друг другу приставным шагом
- 3/ Встретившись, игроки оббегают друг друга приставным шагом, затем возвращаются к своим линиям конусов, сохраняя приставной шаг
- 4/ Затем продолжают движение вдоль линий конусов, на уровне следующего конуса повторяют сближение и обегание
- 5/ Достигнув последнего конуса своей линии, игроки оббегают его и возвращаются назад трусой

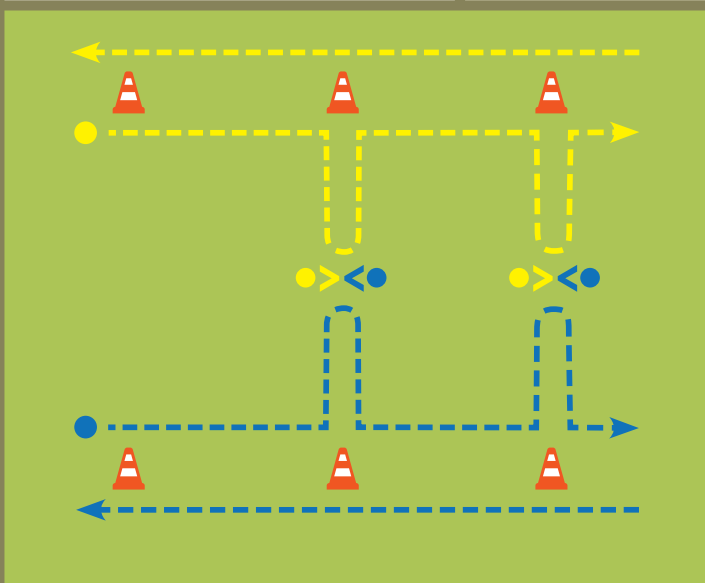


1.5 ЕДИНОБОРСТВО «ПЛЕЧО В ПЛЕЧО»

- 1/ Пара игроков начинает движение вперед от первых конусов
- 2/ На уровне второго конуса игроки меняют направление движения и двигаются навстречу друг другу приставным шагом
- 3/ Встретившись, игроки осуществляют прыжок и в воздухе толчок плечом в плечо партнера. Затем возвращаются приставным шагом каждый к своей линии конусов
- 4/ Затем продолжают движение вдоль линий конусов, на уровне следующего конуса повторяют сближение и единоборство в воздухе

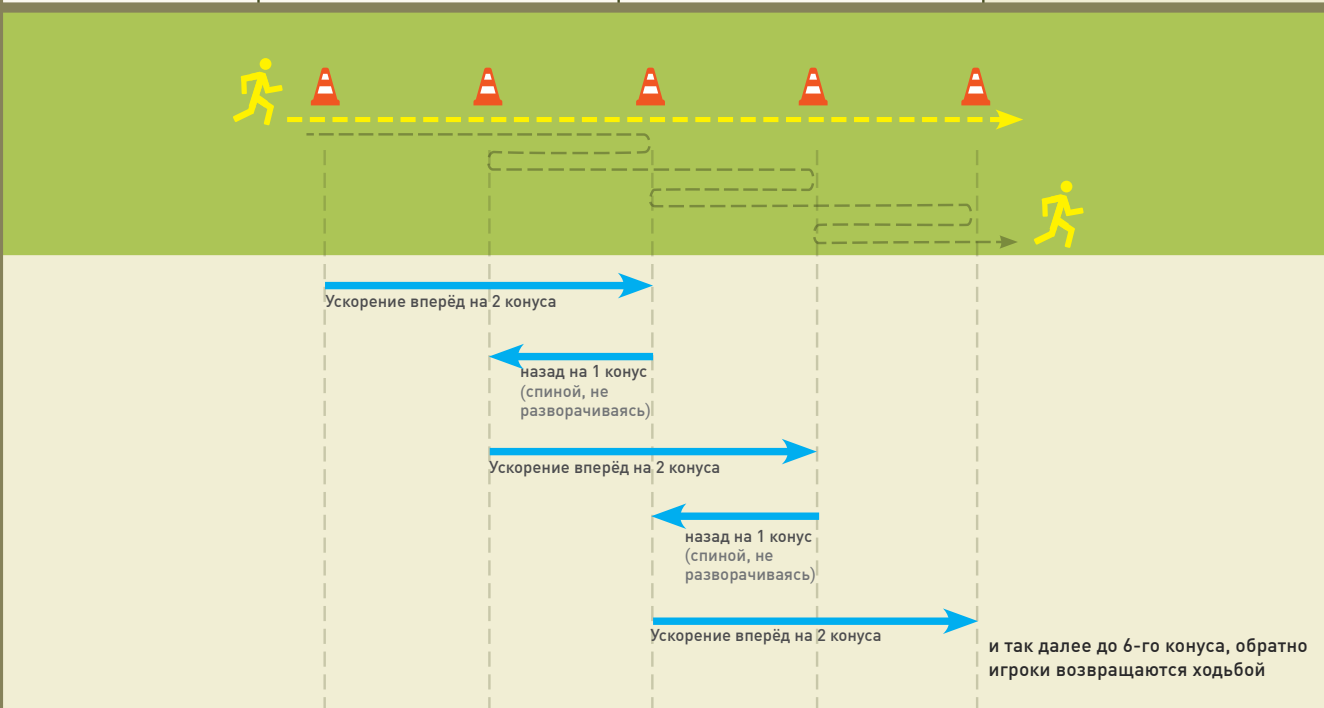
КОММЕНТАРИИ:
При перемещении игрок двигается на полусогнутых в коленях ногах

+ ВАРИАЦИЯ:
Если единоборство «плечо в плечо» в воздухе не получается, упростить упражнение: осуществить единоборство «плечо в плечо» на земле (не выпрыгивая)



1.6 УСКОРЕНИЯ: 2 КОНУСА ВПЕРЁД, 1 КОНУС НАЗАД

- 1/ Два игрока ускоряются вперед от первой пары конусов и пробегают 2 конуса вперед (12 м)(12 м)
 - 2/ На уровне второй пары конусов игроки, не разворачиваясь, бегут спиной вперед 1 конус (6 м), сохраняя высокую скорость движения
 - 3/ Пробежав спиной вперед 1 конус, игроки снова ускоряются на 2 конуса вперед
- Таким образом, всю дистанцию из 6 конусов (30 м) игроки перемещаются на два конуса вперед, на один назад



БЛОК

10-11
ЛЕТ



ТЕХНИКА. ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Координация и ловкость
Стартовая скорость
Дистанционная скорость

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Обводка ведением 1×1
Обводка финтами 1×1
укрывание мяча корпусом 1×1

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Индивидуальные действия
в атаке в единоборствах 1×1

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

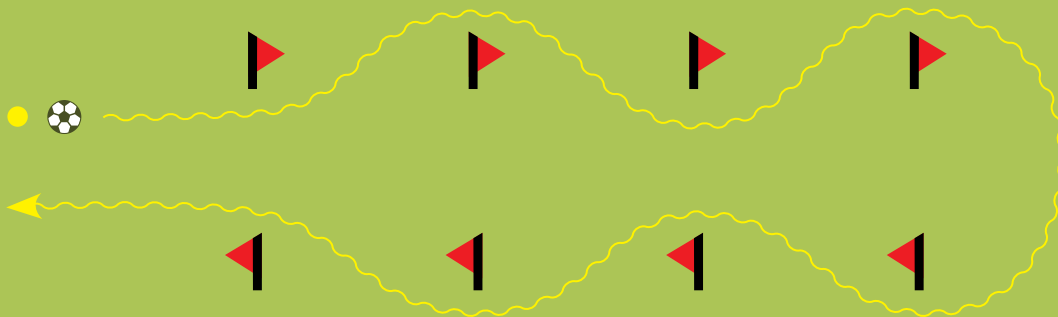
1 ОБВОДКА СТОЕК

ОПИСАНИЕ:

Игрок начинает движение с мячом от первой стойки и движется «змейкой», осуществляя ведение мяча

ЗАДАЧА:

Обвести стойки, не задевая их



КОЛИЧЕСТВО
СТОЕК:

не меньше

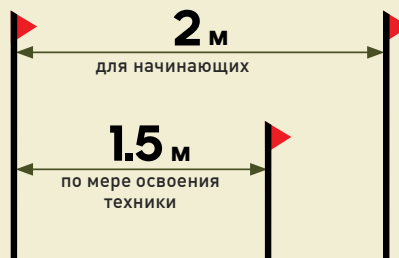
6



СТОЙКИ СТАВЯТСЯ

в **2** ряда
(туда и обратно)

РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ СТОЙКАМИ:



ИЛИ

Можно использовать разные
расстояния между стойками

КОММЕНТАРИИ:

По мере освоения выполнения элемента тренер определяет игроку ведение мяча различными способами (различными частями стопы):

- / ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ
- / ВНЕШНЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ
- / ВНЕШНЕЙ СТОРОНОЙ ПОДЪЁМА СТОПЫ



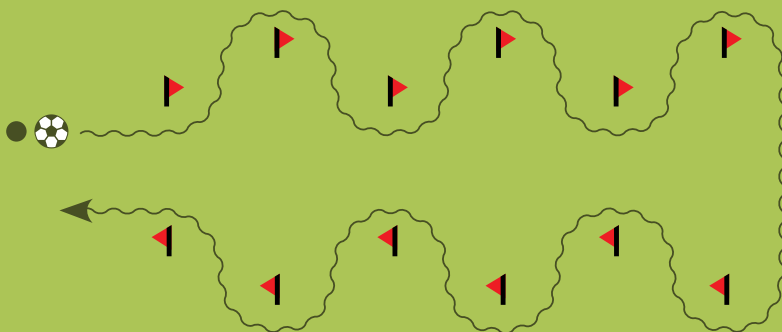
**В УПРАЖНЕНИИ
ЖЕЛАТЕЛЬНО
ИСПОЛЬЗОВАТЬ СТОЙКИ.
ТОГДА ИГРОКУ БУДЕТ
«ЛЕГЧЕ» ПОДНЯТЬ
ГОЛОВУ**

**ВРЕМЯ ОДНОГО
ПОДХОДА:**
до первых признаков
утомления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ВАРИАНТЫ ПОСТАНОВКИ СТОЕК:

По мере освоения упражнения стойки устанавливаются на разных линиях для обучения ведению с изменением направления



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Непроизвольно останавливаются и отказываются продолжать выполнение упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

**МИНИМАЛЬНОЕ
КОЛИЧЕСТВО
ПОДХОДОВ:**



Точное количество повторений на усмотрение тренера

ВРЕМЯ ОТДЫХА:
до полного
восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ
120**

Узнать пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

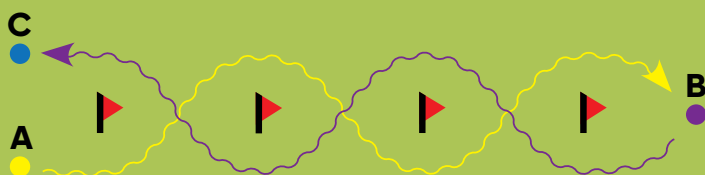


2 ОБВОДКА СТОЕК. ОРГАНИЗАЦИЯ В ТРОЙКАХ

ЗАДАЧА:

Обвести стойки, не задевая их

ШАГ 1.	Игрок А обводит стойки и отдаёт мяч игроку В	ШАГ 2.	Игрок В обводит стойки и отдаёт мяч игроку С	ШАГ 3.	Игрок С обводит стойки и отдаёт мяч игроку А	и так далее
------------------	--	------------------	--	------------------	--	-------------



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

до первых признаков утомления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Непроизвольно останавливаются и отказываются продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

× 3

Точное количество повторений на усмотрение тренера

КОММЕНТАРИИ:

По мере освоения выполнения элемента тренер определяет игроку ведение мяча различными способами (различными частями стопы)

- / ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ
- / ВНЕШНЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ
- / ВНЕШНЕЙ СТОРОНОЙ ПОДЪЁМА СТОПЫ

В УПРАЖНЕНИИ ЖЕЛАТЕЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СТОЙКИ. ТОГДА ИГРОКУ БУДЕТ «ЛЕГЧЕ» ПОДНЯТЬ ГОЛОВУ

РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ СТОЙКАМИ:



ИЛИ

Можно использовать разные расстояния между стойками

КОЛИЧЕСТВО СТОЕК в одном ряду:
не меньше

6



СТОЙКИ СТАВЯТСЯ В НЕСКОЛЬКО РЯДОВ:

на каждом ряду стоек работают три игрока

ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

3 ИГРА 1×1 «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

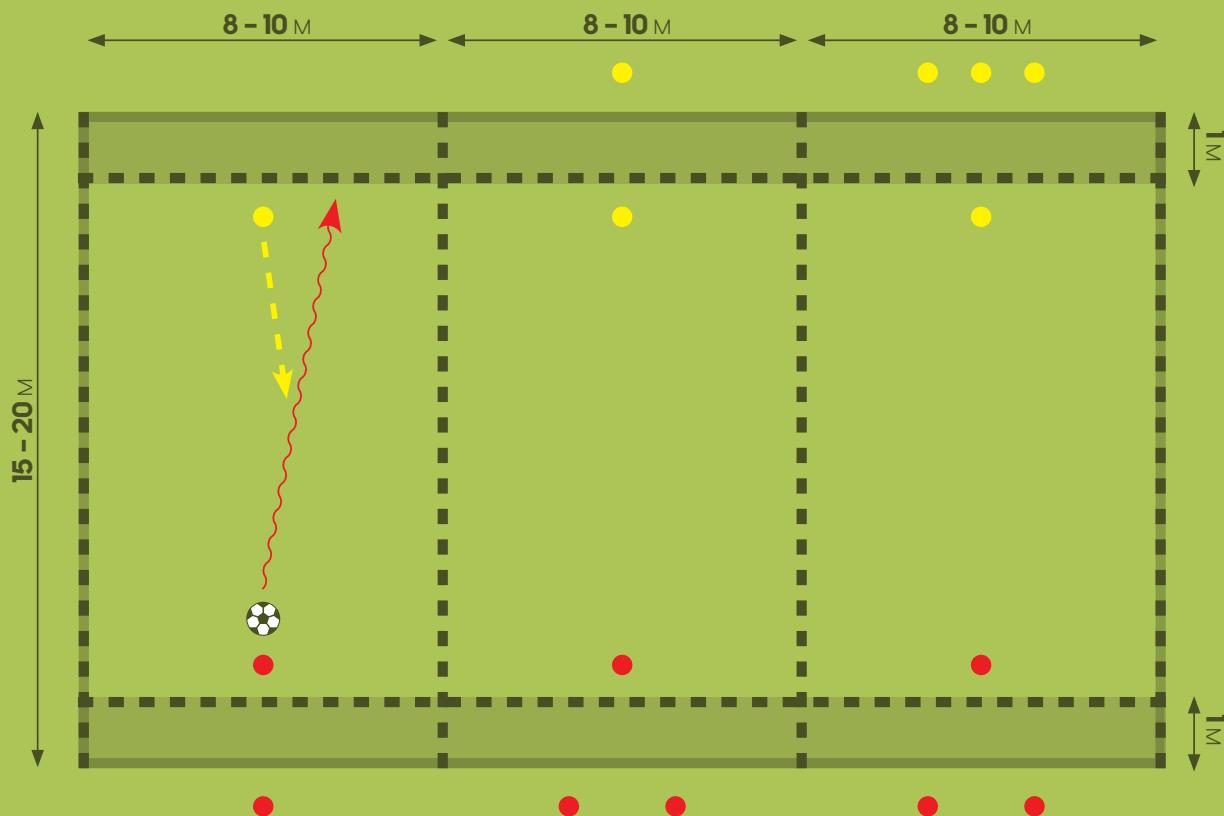
На лицевых линиях каждого поля — зоны для взятия шириной 1 м. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону.

Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество игроков. Чем больше игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

ЗАДАЧА:

Завести мяч в зону на лицевой линии соперника



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:
до взятия линии или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

Высокий уровень подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра - отдых
(поле с 3 игроками)

Средний уровень подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 игроками)

Низкий уровень подготовленности:
через 2-3 игры
(поле с 6-7 игроками)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Начинают «брать линию» ударом по мячу

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

4 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ» 2×2

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

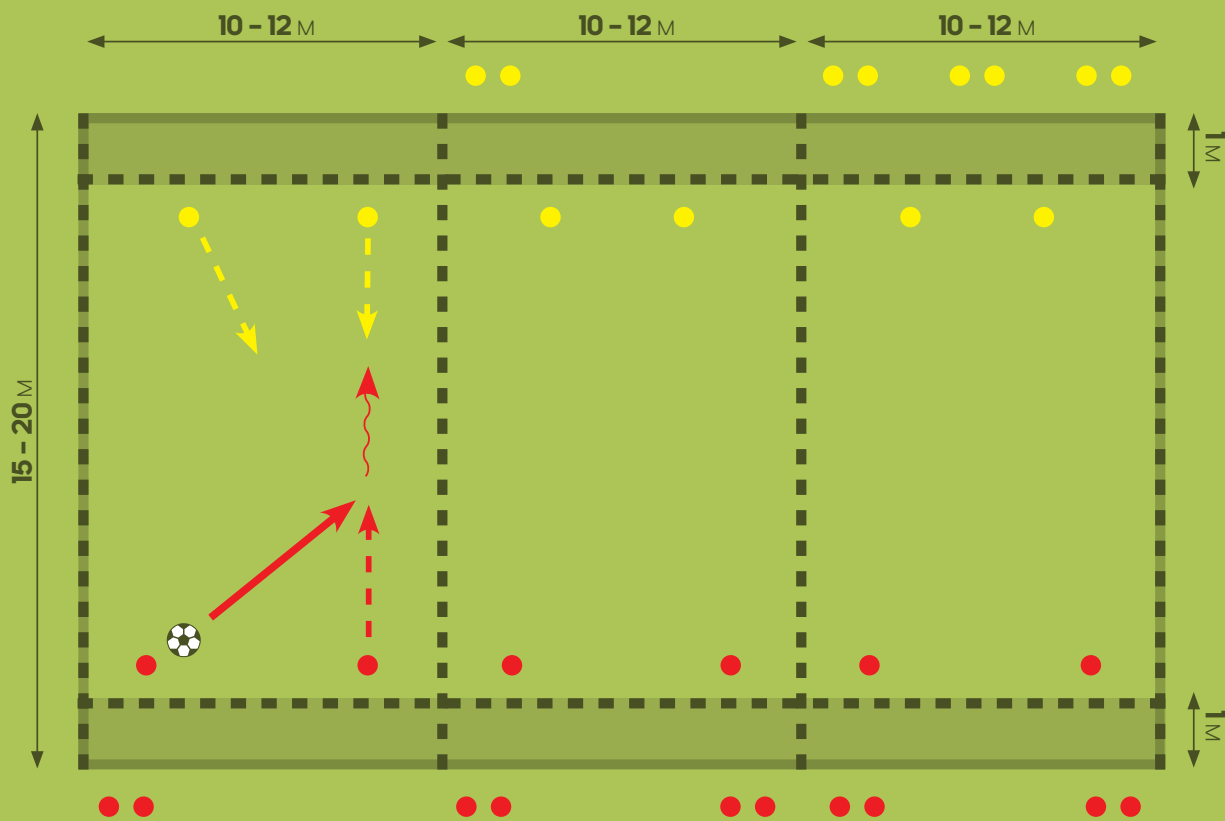
На лицевых линиях каждого поля — зоны для взятия шириной 1 м. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

После окончания каждой игры пары игроков переходят на противоположную сторону.

Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество пар игроков. Чем больше пар игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

ЗАДАЧА:

Завести мяч в зону на лицевой линии соперника



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:
до взятия линии или выхода мяча
за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых
признаков утомления у игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

Высокий
уровень подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра - отдых
(поле с 3 парами)

Средний
уровень подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 парами)

Низкий
уровень подготовленности:
через 2-3 игры
(поле с 6-7 парами)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно
снижают скорость и
интенсивность действий

Начинают «брать
линию» ударом по мячу

Перестают вести мяч,
начинают по нему
просто бить

Непроизвольно
останавливаются,
не могут продолжать
выполнение
упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает
играть с мячом, а не
стоит на месте или
ходит без мяча

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ
120
уд/мин**

Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь)
в области сердца или
запястья

5 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ» 3*3

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

На лицевых линиях каждого поля — зоны для взятия шириной 1 м. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

После окончания каждой игры «тройки» игроков переходят на противоположную сторону.

Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество «троек» игроков.

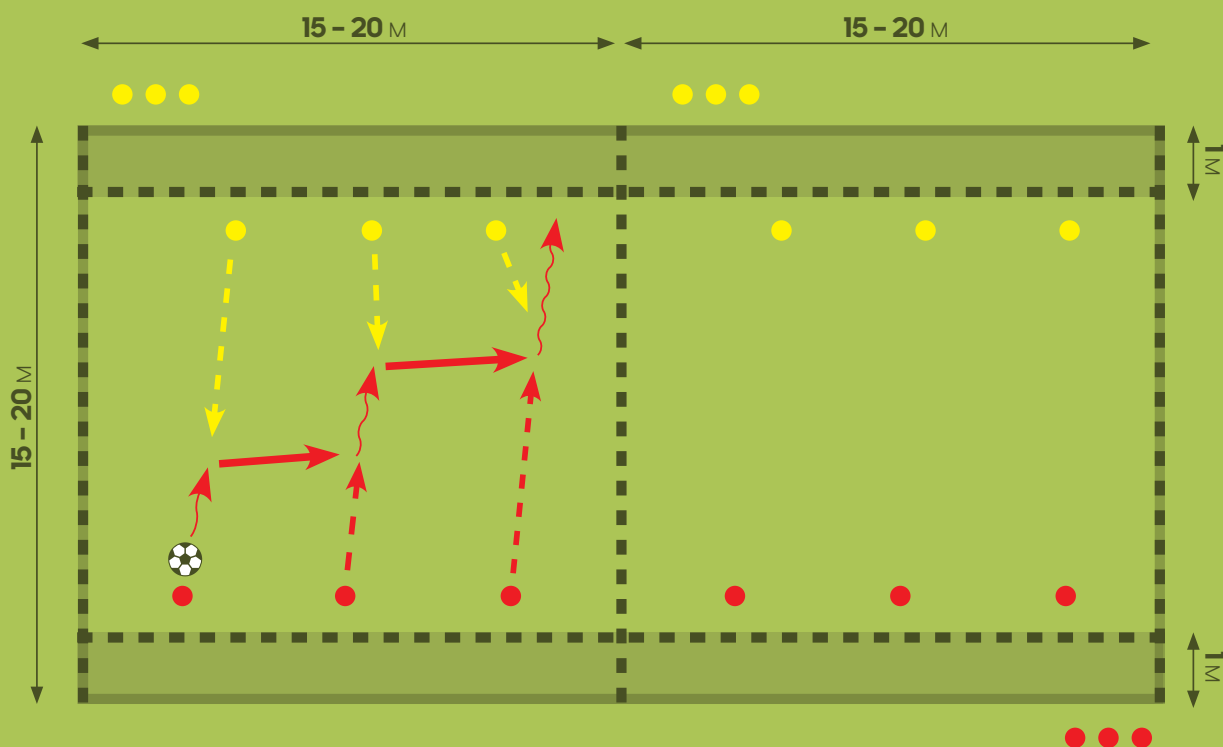
Чем больше «троек» игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

ЗАДАЧА:

Завести мяч в зону на лицевой линии соперника

10
11
ЛЕТ

БЛОК
1



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:
до взятия линии или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

Высокий уровень подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра - отдых
(поле с 3 «тройками»)

Средний уровень подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 «тройками»)

Низкий уровень подготовленности:
через 2-3 игры
(поле с 6-7 «тройками»)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Начинают «брать линию» ударом по мячу

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

На лицевых линиях каждого поля — зоны для взятия шириной 1 м. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

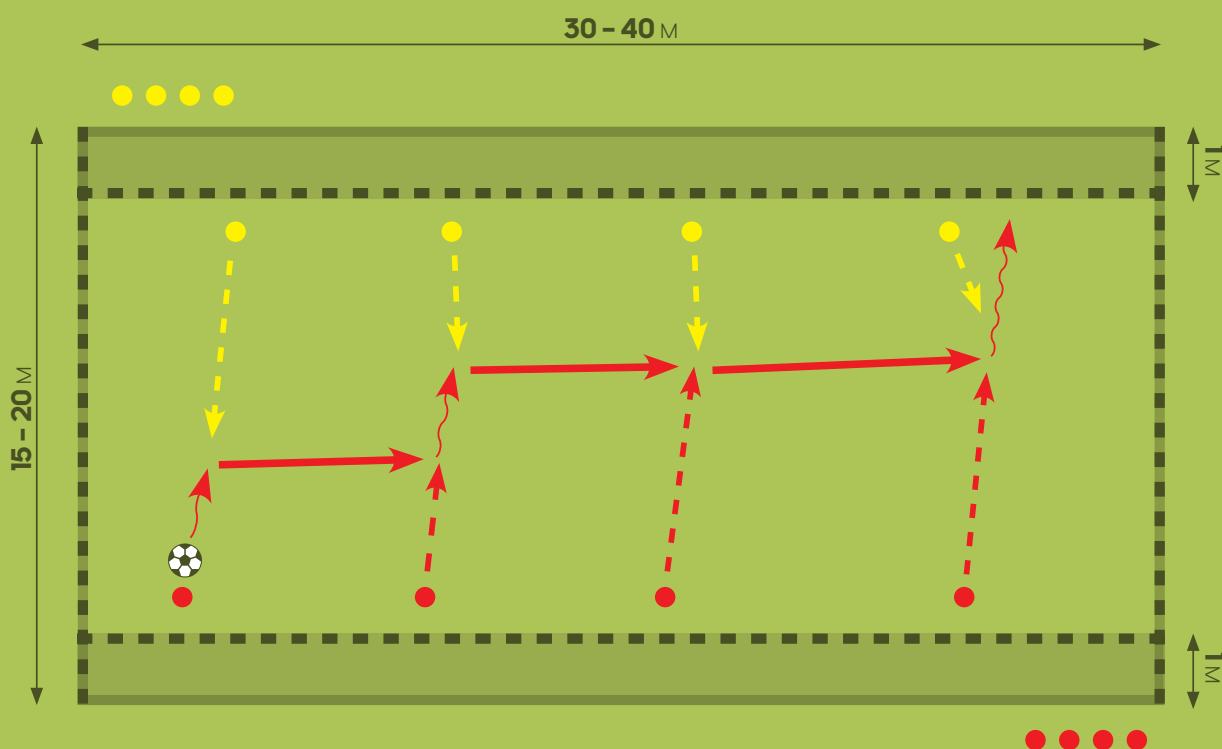
После окончания каждой игры упражнения «четвёрки» игроков переходят на противоположную сторону.

Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество «четвёрок» игроков.

Чем больше «четвёрок» игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов)

ЗАДАЧА:

Завести мяч в зону на лицевой линии соперника

**ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:**

до взятия линии или выхода мяча

за пределы поля,

НО НЕ БОЛЬШЕ

**ОБЩАЯ
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
УПРАЖНЕНИЯ:**

До появления первых признаков утомления у игроков.

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:**

Высокий
уровень подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра - отдых
(поле с 3 «четвёрками»)

Средний и низкий
уровень подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 «четвёрками»)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Начинают «брать линию» ударом по мячу

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ
120**
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

7.1 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ» 8x8 С ТРЕМЯ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ:

Игра 8x8, размер поля 70 x 40 м. Поле разделено на 3 зоны: 25 м + 20 м + 25 м. Схема команд 3-2-3. На лицевых линиях поля — зоны для взятия шириной 2 м.

Команды поочередно начинают атаки от линии обороны. Игрокам атакующей команды разрешается переходить из зоны в зону для создания численного преимущества только с помощью ведения. Игрокам обороняющейся команды перемещаться между зонами не разрешается. Лицевые линии у каждой команды являются линиями ворот.

ЗАДАЧА:

Завести мяч в зону на лицевой линии соперника

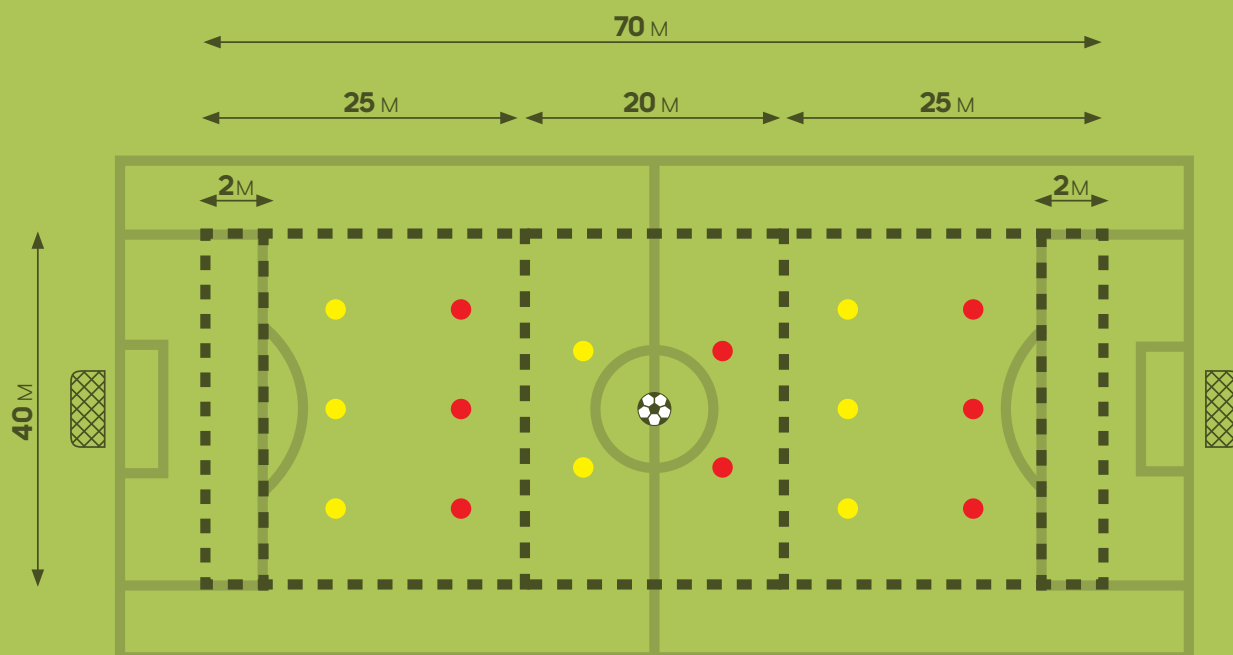
КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется

10
11
ЛЕТ

БЛОК

1



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ (ОДНОЙ СЕРИИ):

до появления первых признаков утомления у игроков,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера,

НО НЕ МЕНЕЕ



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПЛАНИРОВАНИЮ НАГРУЗКИ В ХОДЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде. В результате и те, и другие получат меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

7.2 ИГРА «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ» 8×8

ОРГАНИЗАЦИЯ:

Игра 8×8, размер поля 70×40 м. Схема команд 3-2-3. На лицевых линиях поля — зоны для взятия шириной 2 м.

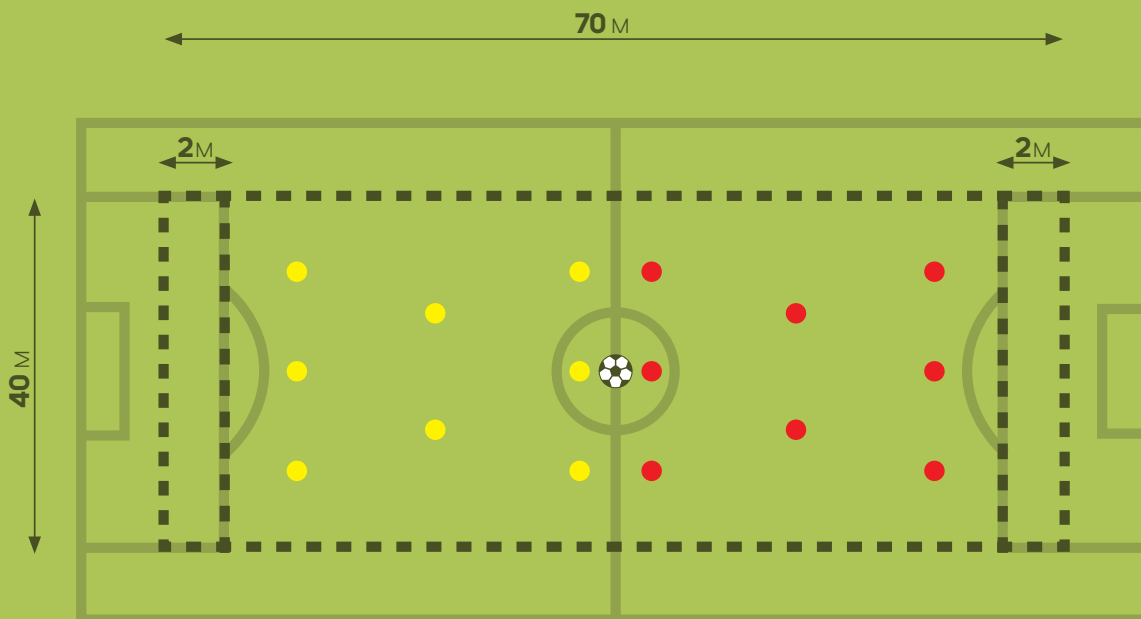
Свободная игра. Лицевые линии у каждой команды являются линиями ворот.

ЗАДАЧА:

Завести мяч в зону на лицевой линии соперника

КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ

(ОДНОЙ СЕРИИ):

до появления первых признаков утомления у игроков,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера,

НО НЕ МЕНЕЕ

2

ИГР (СЕРИЙ)

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПЛАНИРОВАНИЮ НАГРУЗКИ В ХОДЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде.

В результате и те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин



Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

БЛОК

10-11
лет



ТЕХНИКА. ОТБОР МЯЧА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Координация и ловкость
Стартовая скорость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Отбор мяча ударом ногой
Отбор мяча остановкой ногой
Отбор мяча толчком плеча

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Индивидуальные действия в обороне
Противодействие передачам,
ударам, ведению

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1 УСКОРЕНИЯ 1×1 С УДАРОМ ПО ВОРОТАМ

ОРГАНИЗАЦИЯ:

Пары игроков располагаются в 2 колоннах в 20-30 м от ворот. Тренер находится в середине между парами и выполняет передачи мяча вперед каждой паре игроков. Расстояние, на которое выполняется передача, варьируется тренером серийно от 5 м до 20 м.

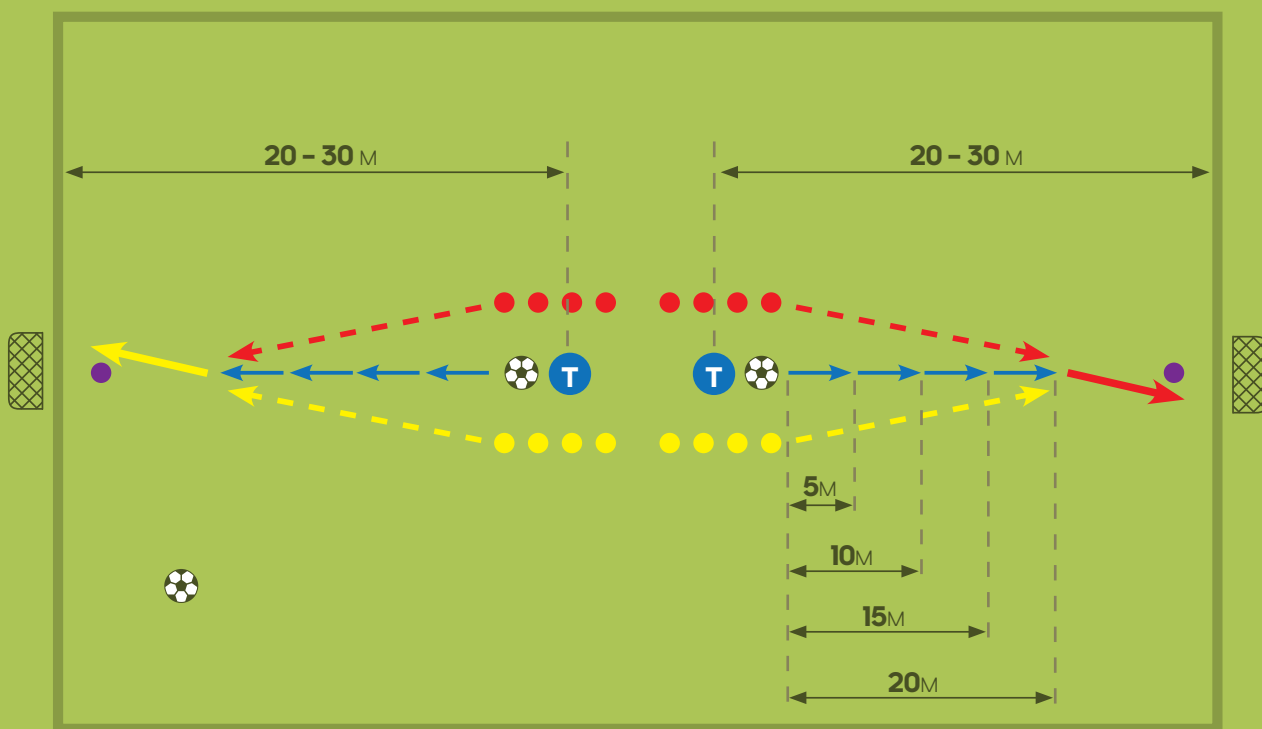
После окончания каждой серии упражнения расстояние увеличивается. Например, 6×5 м, 4×10 м, 2×15 м, 1×20 м. Количество повторов в каждой серии и количество серий определяется тренером индивидуально, в зависимости от уровня подготовленности игроков.

Возможен вариант выполнения упражнения в 2 группах на 2 ворот. В воротах играют вратари.



ЗАДАЧА:

Выиграть единоборство у соперника и забить мяч в ворота



КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ:

до **4**

МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ В ОДНОЙ СЕРИИ НА КАЖДОЕ РАССТОЯНИЕ (5 М, 10 М, 15 М, 20 М):

6

Например:
6×5м, 4×10м, 2×15м, 1×20м

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

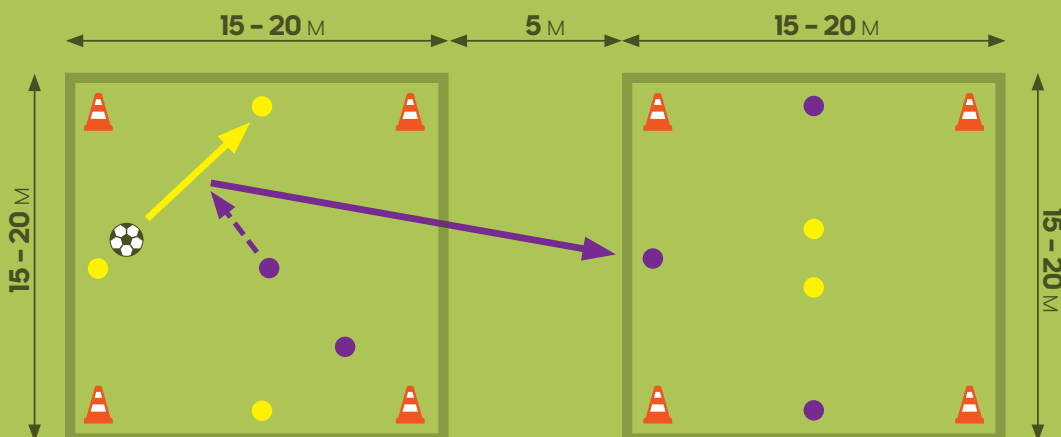
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

2 КВАДРАТ 3*2

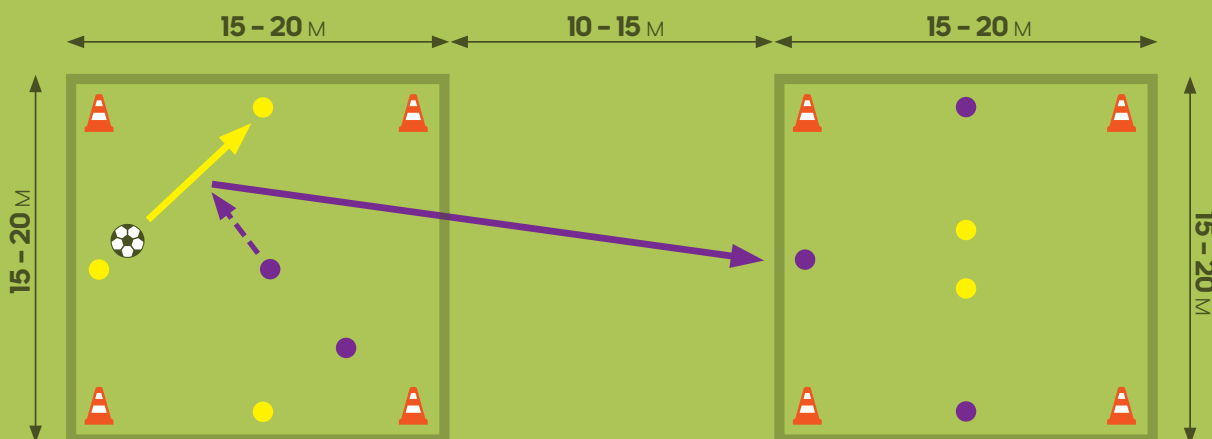
ЗАДАЧА:

Игроки в центре должны перехватить мяч и передать своему в соседний квадрат

4.1



4.2



**ДЛИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ ИГРЫ
В ОДНОМ КВАДРАТЕ:**
до первых признаков
утомления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Начинают «брать
линию» ударом по мячу

Перестают вести мяч,
начинают по нему
просто бить

Непроизвольно
останавливаются
и отказываются
продолжать выполнение
упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

**МИНИМАЛЬНОЕ
КОЛИЧЕСТВО ИГР:**

5

Точное количество
повторений
на усмотрение
тренера

ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного
восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает
играть с мячом, а не стоит
на месте или ходит без
мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь)
в области сердца

3 ИГРА 1×1 В ДВОЕ МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

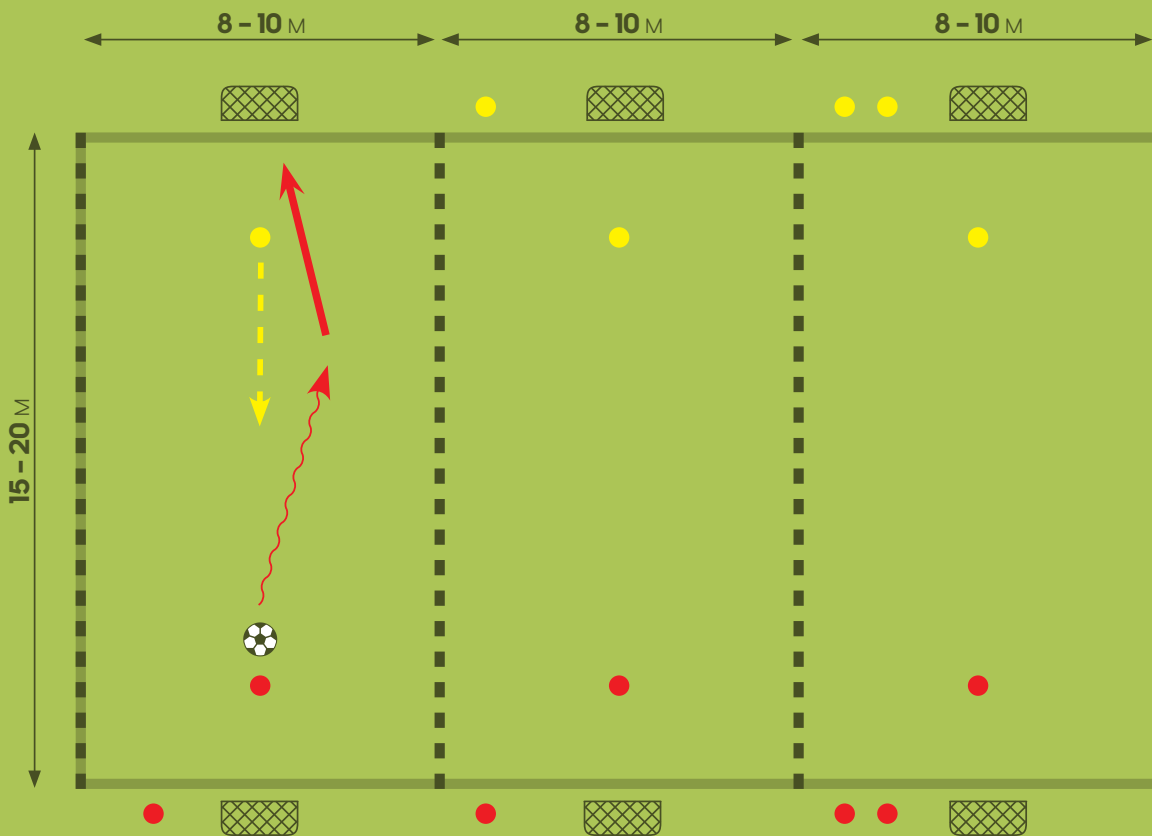
Игра 1×1, размер поля 15-20 × 8-10 м. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. На лицевых линиях каждого поля — 2 малых ворот 2×1 м. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону. Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество игроков.

Чем больше игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

Высокий уровень подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра - отдых
(поле с 3 игроками)

Средний уровень подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 игроками)

Низкий уровень подготовленности:
через 2-3 игры
(поле с 6-7 игроками)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120 уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

4 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2×2 В ЧЕТВЕРО МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 2×2, размер поля 15-20 × 10-12 м. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. На лицевых линиях каждого поля — по 2 малых ворот 2×1 м. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

После окончания каждой игры пары игроков переходят на противоположную сторону.

Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество пар игроков. Чем больше пар игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

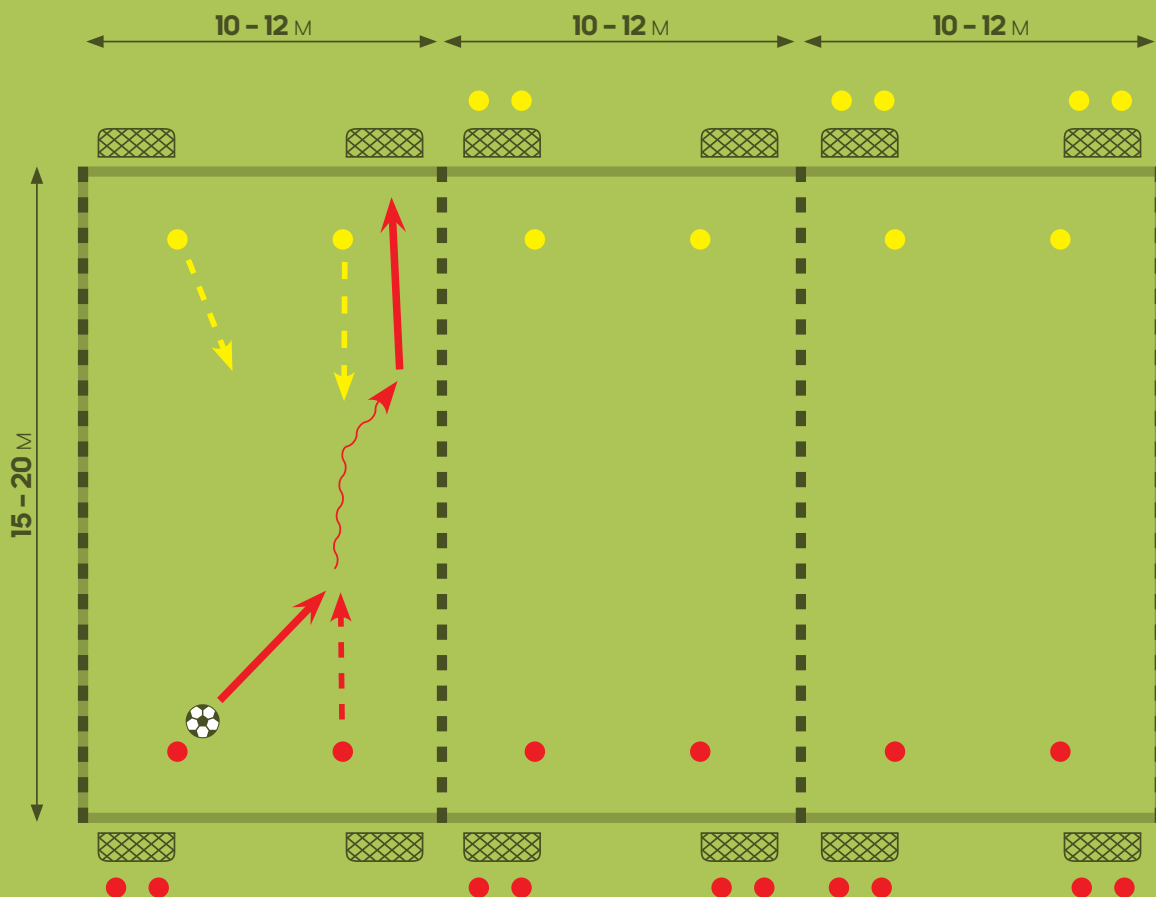
ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника



10
11
ЛЕТ

БЛОК
2



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

Высокий уровень подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра – отдых
(поле с 3 парами)

Средний уровень подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 парами)

Низкий уровень подготовленности:
через 2-3 игры
(поле с 6-7 парами)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают играть в пас и вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

5 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4×4 В ДВОЕ МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

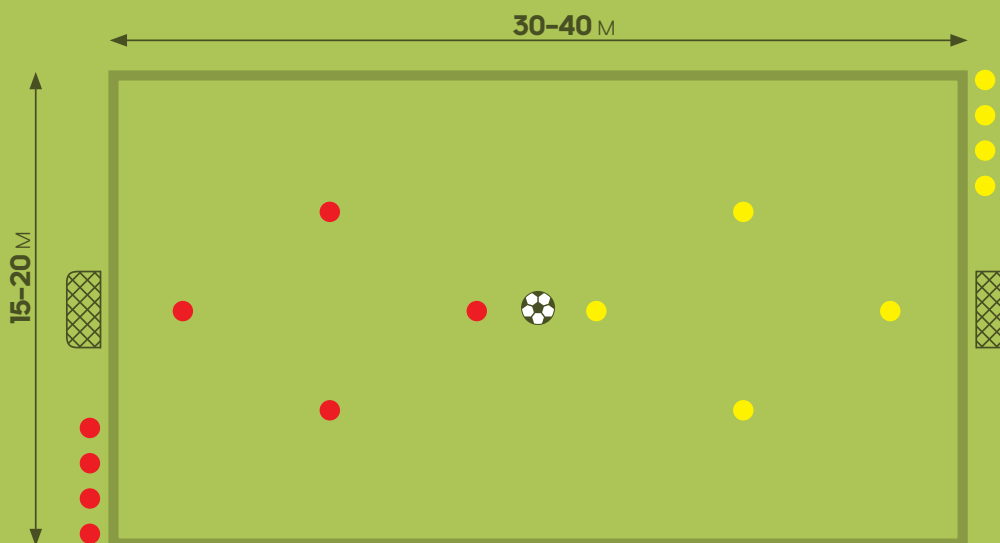
Игра 4х4, размер поля 30-40 × 15-20 м. Расстановка игроков — «ромбом», схема 1-2-1. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков и условий проведения тренировочного занятия.

Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество команд.

Чем больше команд будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных игроков).

ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:
до первых признаков утомления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:
на усмотрение тренера,
НО НЕ МЕНЕЕ

2
ИГР У КАЖДОЙ КОМАНДЫ

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

Высокий
уровень подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра - отдых
(поле с 3 командами)

Средний и низкий
уровень подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 командами)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость
и интенсивность действий

Перестают играть в пас и вести мяч, начинают
по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут
продолжать выполнение упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит
на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ
120
уд/мин



Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь)
в области сердца или
запястья

6 СВОБОДНАЯ ИГРА 8×8 + ДВА ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ:

Игра 8×8, размер поля 70×40 м. Схема команд 1-3-2-3.

Свободная игра. Команды поочередно начинают атаки от вратаря.

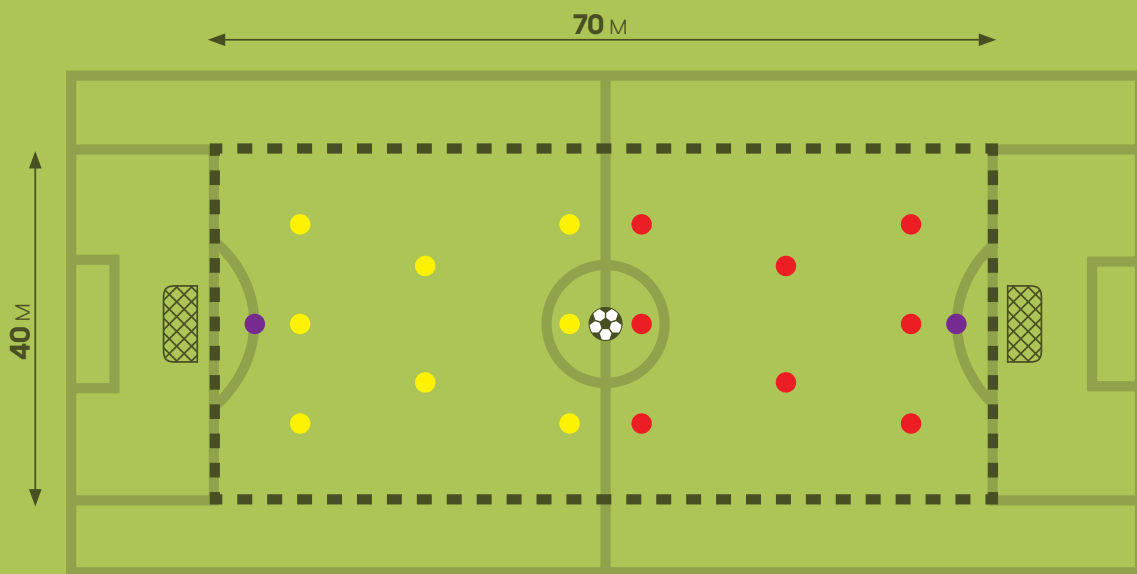


ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника

КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется



10
11
ЛЕТ

БЛОК
2

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ

(ОДНОЙ СЕРИИ):

до появления первых признаков утомления у игроков,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера,

НО НЕ МЕНЕЕ

2

ИГР (СЕРИЙ)

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПЛАНИРОВАНИЮ НАГРУЗКИ В ХОДЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде. В результате и те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин



Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

БЛОК

10-11
лет



ТЕХНИКА. ПЕРЕМЕЩЕНИЯ БЕЗ МЯЧА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Координация и ловкость
Стартовая скорость
Общая выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Передача мяча
Остановка мяча
Отбор мяча

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Открытие
Создание и использование пространства
Сокращение пространства,
закрывание (опека), страховка

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2×2 В ЧЕТВЕРО МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

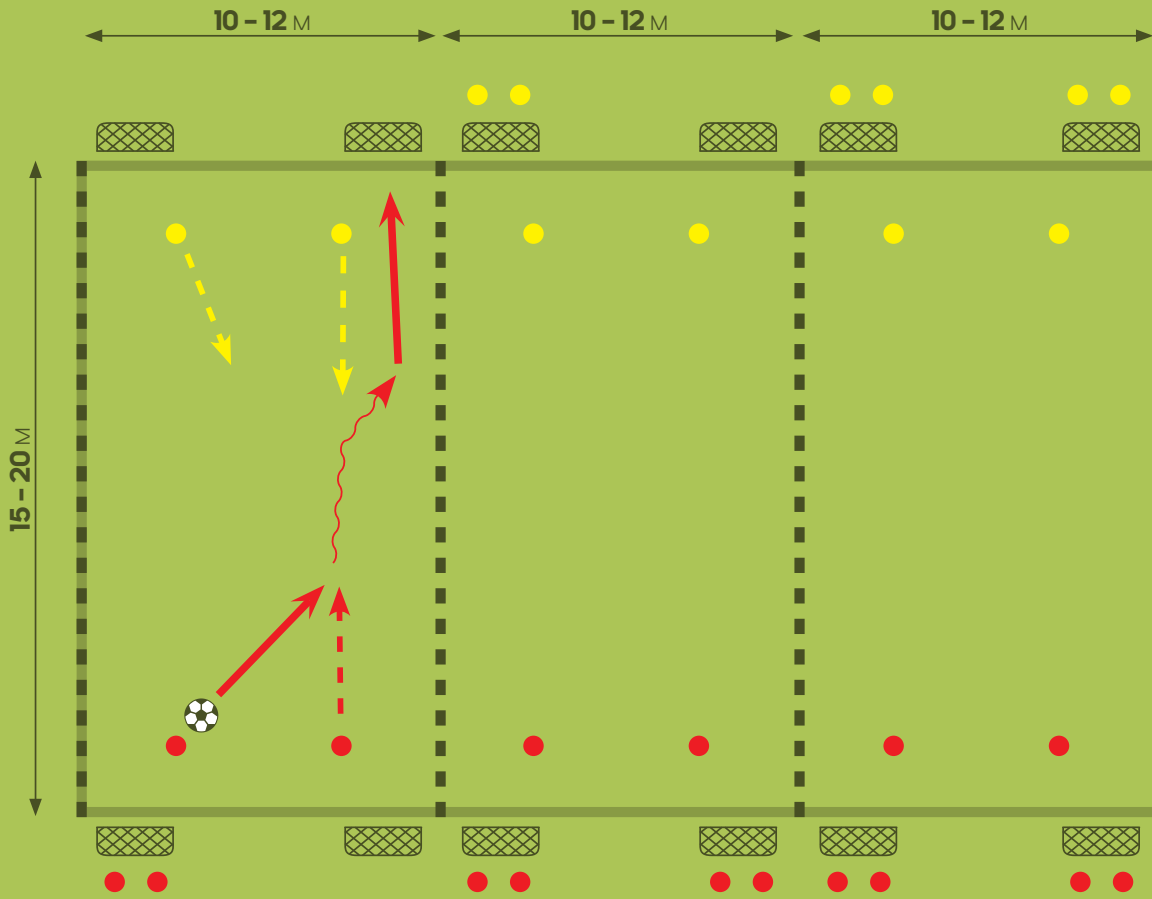
Игра 2×2, размер поля 15-20 × 10-12 м. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

После окончания каждой игры пары игроков переходят на противоположную сторону.

Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество пар игроков. Чем больше пар игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

Высокий уровень подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра – отдых
(поле с 3 парами)

Средний уровень подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 парами)

Низкий уровень подготовленности:
через 2-3 игры
(поле с 6-7 парами)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают играть в пас и вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120 уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

2 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4×2 (2×2×2)

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 4×2, размер поля 15-20 × 10-12 м. Расстановка игроков — три линии по 2 игрока. Пара игроков в центре играет в отборе. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

Владеющие мячом игроки осуществляют различные виды перемещений без мяча в атаке для выполнения проникающих передач.

Обороняющиеся игроки перемещаются в обороне, сокращая пространство, опекая и прессингуя владеющих мячом.

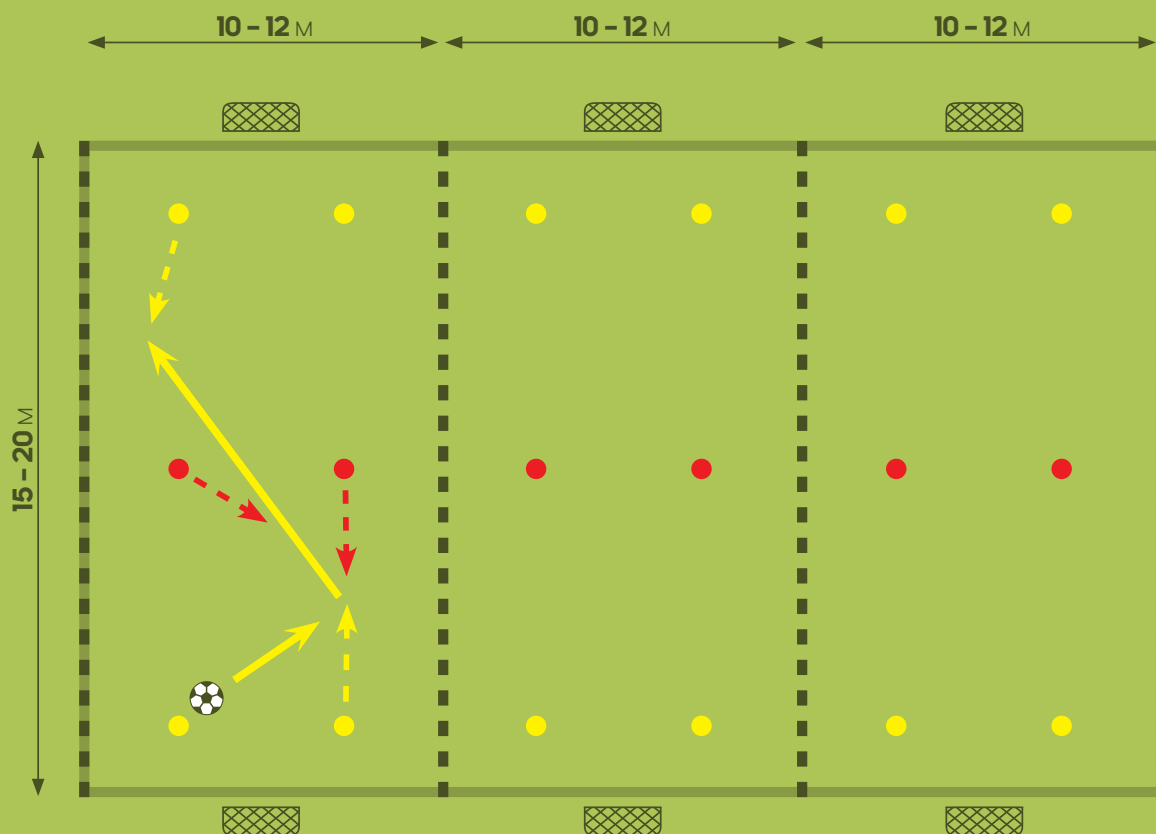
Пара игроков, допустившая потерю при владении мячом, заменяет обороняющихся.



ЗАДАЧА:

У владеющих мячом — выполнять проникающие передачи от одной пары игроков — другой.

У обороняющихся — забить гол в один из 2 малых ворот после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ИГРЫ В ОТБОРЕ ДЛЯ ОБОРОНЯЮЩИХСЯ:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 1 СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом и без мяча

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120 уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

2.1 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4×2 ("РОМБ")

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 4×2, размер поля 15-20 × 10-12 м. Расстановка игроков при владении мячом — «ромб» — 1-2-1. Пара игроков в центре играет в отборе. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

Владеющие мячом игроки осуществляют различные виды перемещений без мяча в атаке для выполнения проникающих передач по длине поля — от одного игрока, располагающегося на лицевой линии, другому игроку на другой лицевой.

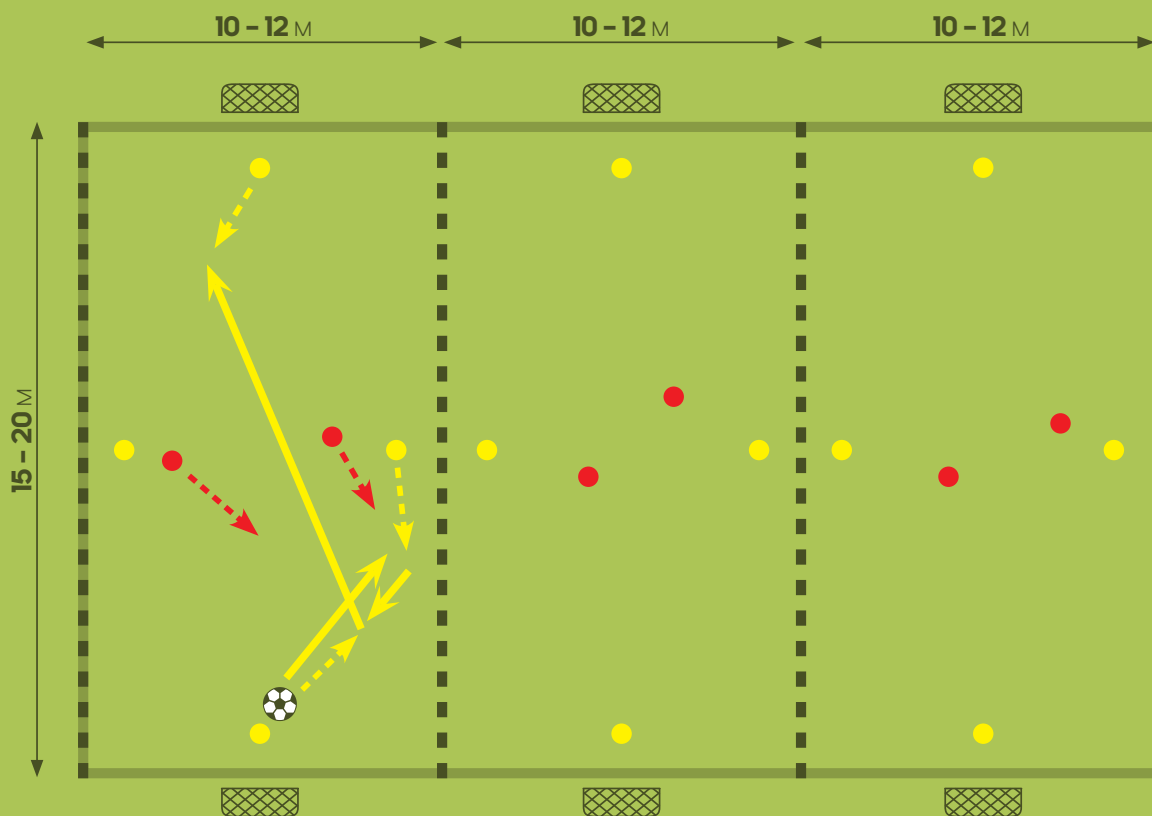
Обороняющиеся игроки перемещаются в обороне, сокращая пространство, опекая и прессингуя владеющих мячом.

Игрок, допустивший потерю при владении мячом, заменяет обороняющегося.

ЗАДАЧА:

У владеющих мячом — выполнять передачи в направлении от одного игрока вершины ромба другому.

У обороняющихся — забить гол в одни из двух малых ворот после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ИГРЫ В ОТБОРЕ ДЛЯ ОБОРОНЯЮЩИХСЯ:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 1 СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом и без мяча

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

3 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4×4 В ДВОЕ МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

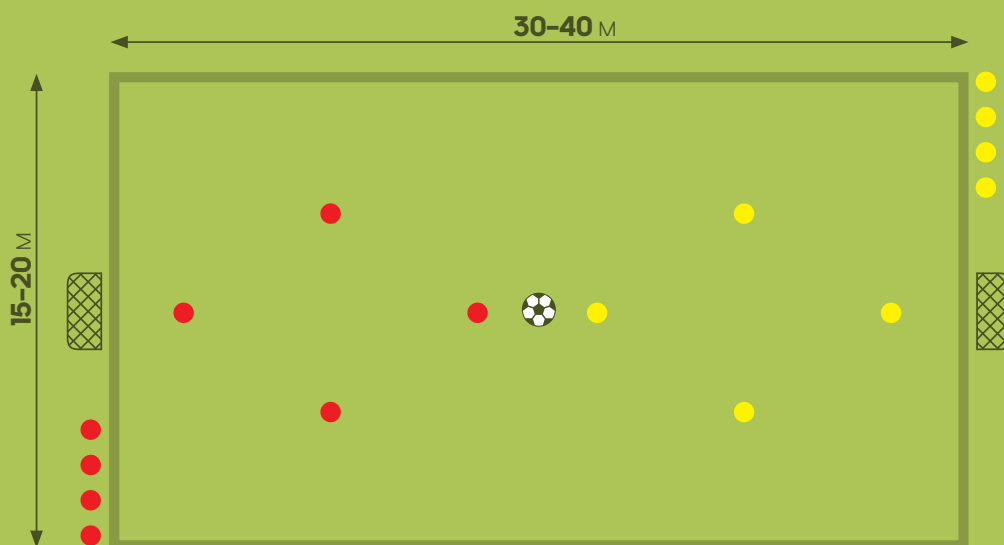
Игра 4×4, размер поля 30-40 м. Расстановка игроков — «ромбом», схема 1-2-1. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков и условий проведения тренировочного занятия.

Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество команд.

Чем больше команд будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных игроков).

ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:
до первых признаков утомления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:
на усмотрение тренера,
НО НЕ МЕНЕЕ

2
ИГР У КАЖДОЙ КОМАНДЫ

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

Высокий уровень подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра - отдых
(поле с 3 командами)

Средний и низкий уровень подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 командами)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают играть в пас и вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ
120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

4 СВОБОДНАЯ ИГРА 8×8 + ДВА ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ:

Игра 8×8, размер поля 70×40 м. Схема команд 1-3-2-3.

Свободная игра. Команды поочередно начинают атаки от вратаря.

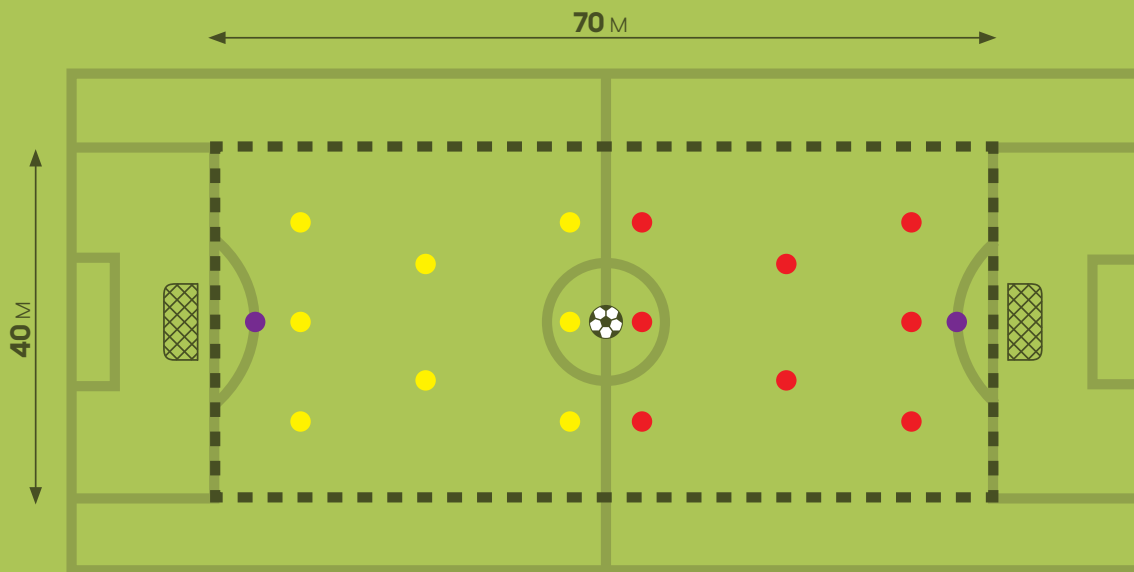


ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника

КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ

(ОДНОЙ СЕРИИ):

до появления первых признаков утомления у игроков,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера,

НО НЕ МЕНЕЕ

2

ИГР (СЕРИЙ)

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПЛАНИРОВАНИЮ НАГРУЗКИ В ХОДЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде.

В результате те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

БЛОК

10-11
лет



ТЕХНИКА. ПЕРЕДАЧА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Координация и ловкость
Стартовая скорость
Выносливость

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Передача мяча
Остановка мяча

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Групповые взаимодействия в атаке
Создание и использование пространства
Закрывание и страховка

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2×1 С ТРЕМЯ МАЛЫМИ ВОРОТАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 2×1, размер поля 12-15 × 8-10 м. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

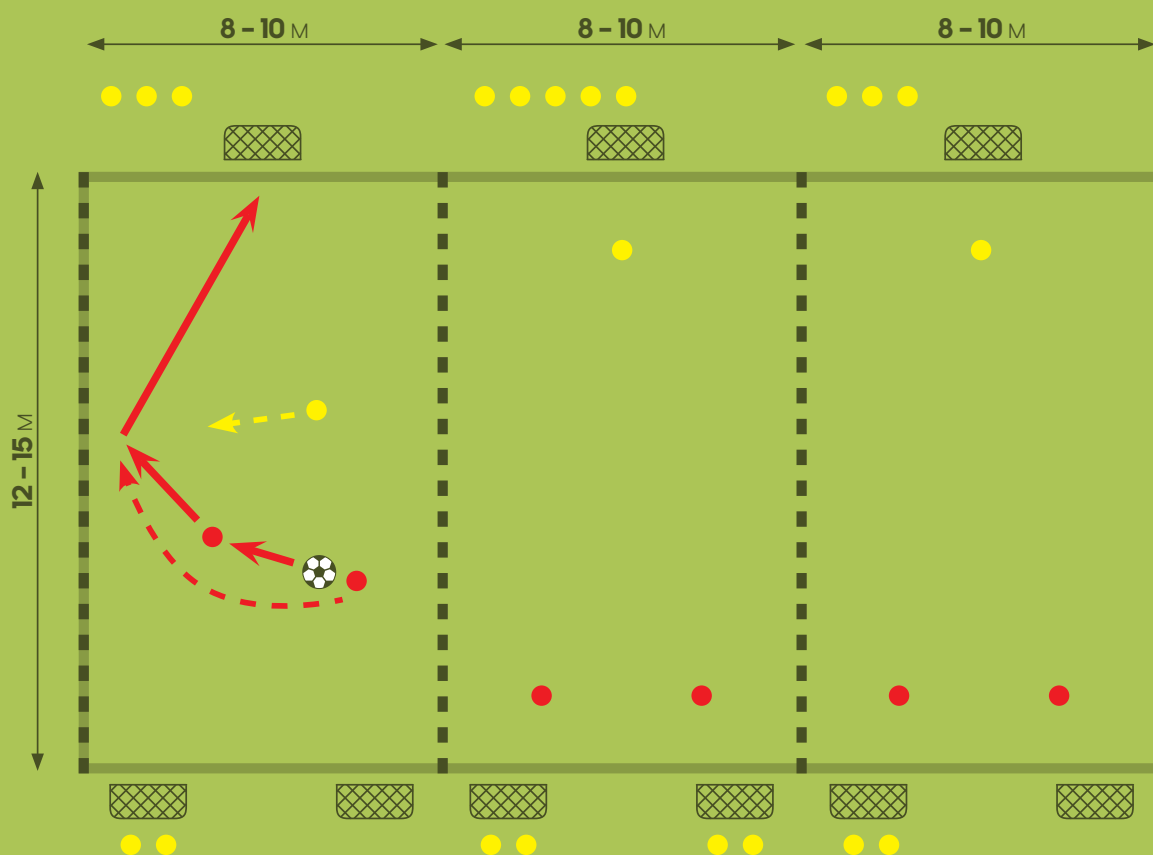
Один из вариантов организации упражнения: на одном поле 8 игроков — 2 пары нападающих и 4 защитника. После каждой атаки меняется пара нападающих и защитник. В одной серии — 8-10 атак, затем нападающие и защитники меняются местами.



ЗАДАЧА:

Пара нападающих — забить мяч в ворота с использованием комбинаций «забегание», игра в «стенку», «скрещивание»

Защитник — забить гол в один из двух малых ворот после перехвата или отбора мяча



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ
120
уд/мин

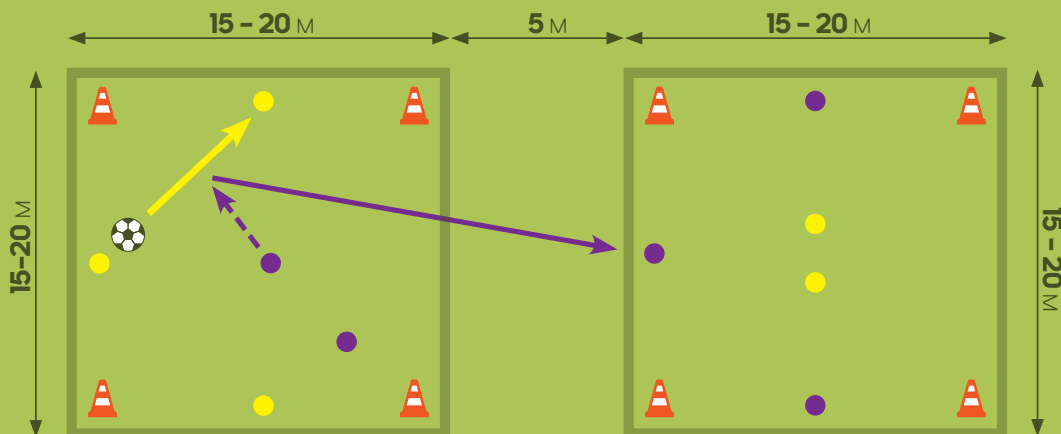
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

2 КВАДРАТ 3x2

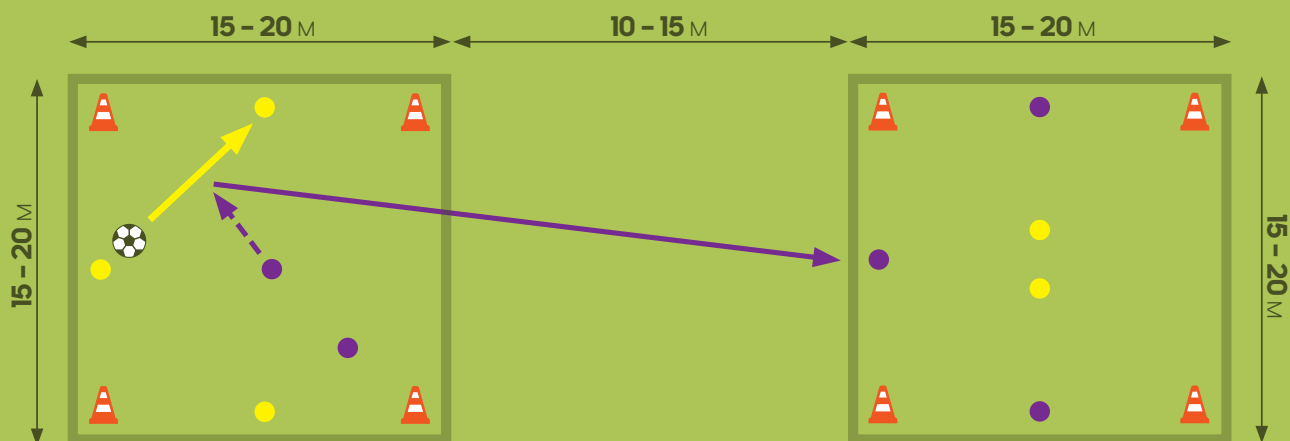
ЗАДАЧА:

Игроки в центре должны перехватить мяч и передать своему в соседний квадрат

2.1



2.2



**ДЛИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ ИГРЫ
В ОДНОМ КВАДРАТЕ:**
до первых признаков
устомления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Начинают «брать
линию» ударом по мячу

Перестают вести мяч,
начинают по нему
просто бить

Непроизвольно
останавливаются
и отказываются
продолжать выполнение
упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

**МИНИМАЛЬНОЕ
КОЛИЧЕСТВО ИГР:**

5

Точное количество
повторений
на усмотрение
тренера

**ВРЕМЯ
ОТДЫХА:**
до полного
восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает
играть с мячом, а не
стоит на месте или ходит
без мяча

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ
120
уд/мин**

Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь)
в области сердца

3 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4×2 (2×2×2)

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 4×2, размер поля 15-20 м. Расстановка игроков — три линии по 2 игрока. Пара игроков в центре играет в отборе. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

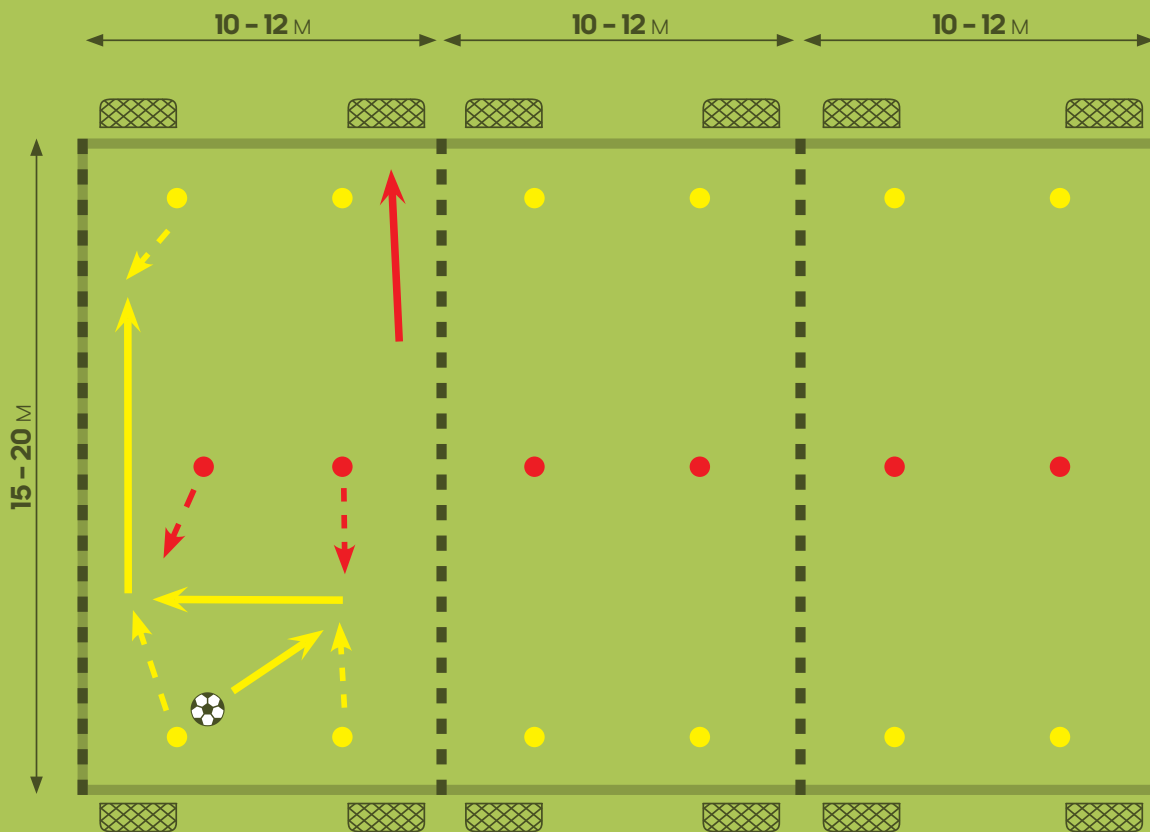
Владеющие мячом игроки осуществляют различные виды перемещений без мяча в атаке для выполнения проникающих передач.

Обороняющиеся игроки перемещаются в обороне, сокращая пространство, опекая и прессингуя владеющих мячом. Пара игроков, допустившая потерю при владении мячом, заменяет обороняющихся.

ЗАДАЧА:

У владеющих мячом — выполнять проникающие передачи от одной пары игроков — другой.

У обороняющихся — забить гол в одни из двух малых ворот после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ИГРЫ В ОТБОРЕ ДЛЯ ОБОРОНЯЮЩИХСЯ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 1 СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:
До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:
до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом и без мяча

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

4 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4×2 ("РОМБ")

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 4×2, размер поля 15-20 × 10-12 м. Расстановка игроков при владении мячом — «ромб» — 1-2-1. Пара игроков в центре играет в отборе. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

Владеющие мячом игроки осуществляют различные виды перемещений без мяча в атаке для выполнения проникающих передач по длине поля — от одного игрока, располагающегося на лицевой линии, другому игроку на другой лицевой.

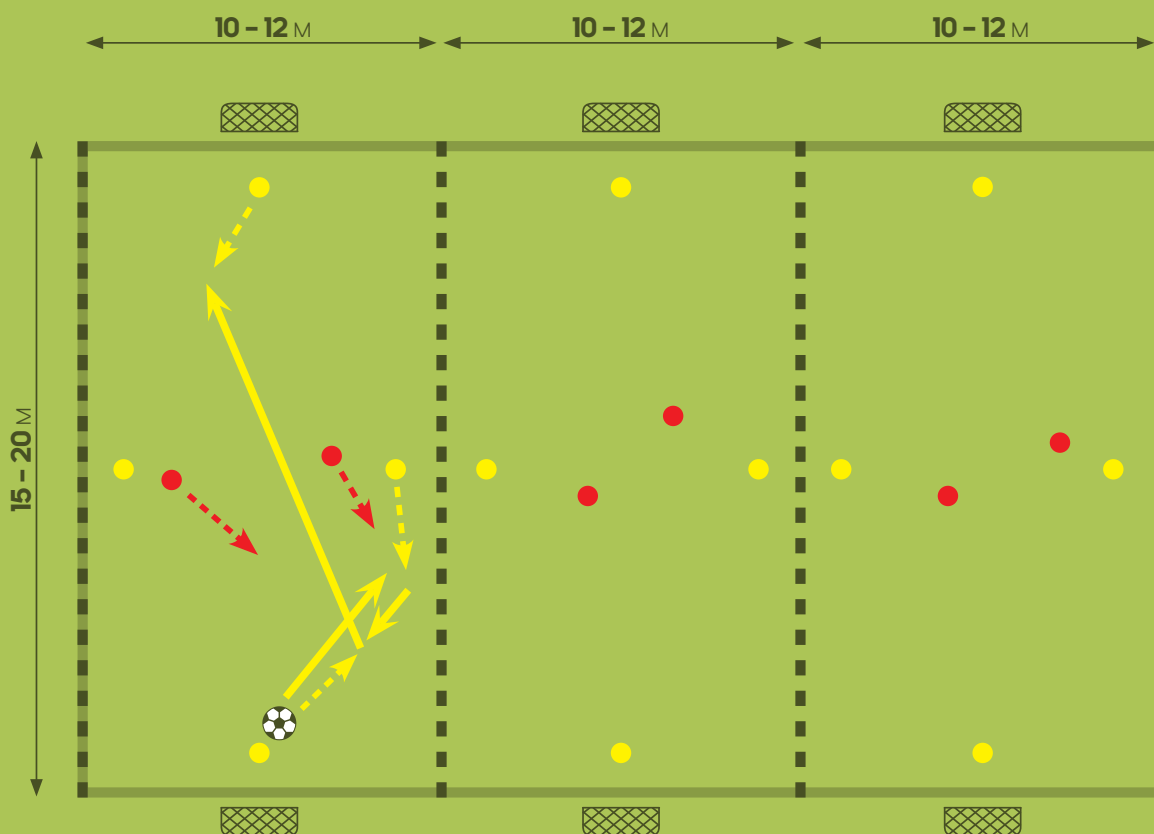
Обороняющиеся игроки перемещаются в обороне, сокращая пространство, опекая и прессингуя владеющих мячом.

Игрок, допустивший потерю при владении мячом, заменяет обороняющегося.

ЗАДАЧА:

У владеющих мячом — выполнять передачи в направлении от одного игрока вершины ромба — другому.

У обороняющихся — забить гол в одни из двух малых ворот после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ИГРЫ В ОТБОРЕ ДЛЯ ОБОРОНЯЮЩИХСЯ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 1 СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:
до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом и без мяча

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

5 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2×2 В ЧЕТВЕРО МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

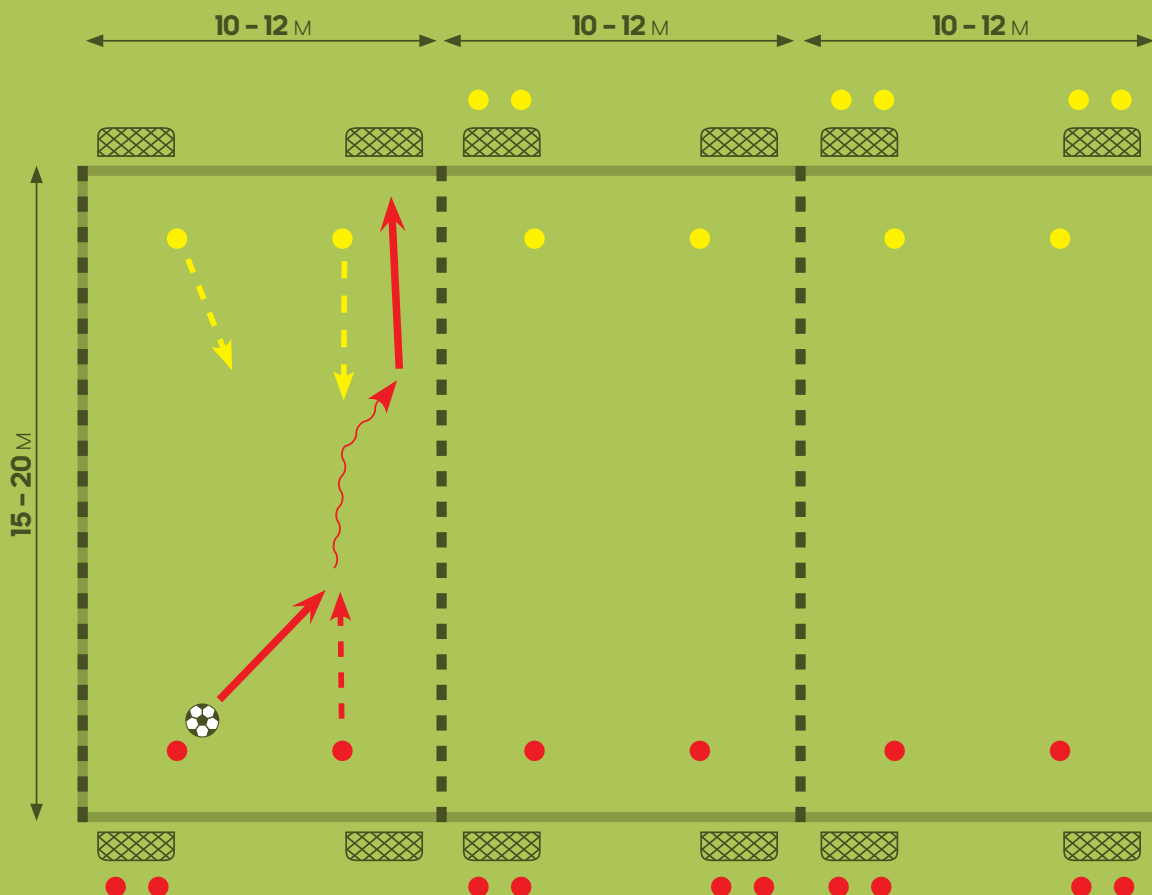
Игра 2×2, размер поля 15-20 × 10-12 м. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

После окончания каждой игры пары игроков переходят на противоположную сторону.

Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество пар игроков. Чем больше пар игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:
до забитого гола или выхода мяча
за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

Высокий
уровень подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра - отдых
(поле с 3 парами)

Средний
уровень подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 парами)

Низкий
уровень подготовленности:
через 2-3 игры
(поле с 6-7 парами)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно
снижают скорость и
интенсивность действий

Перестают играть в пас
и вести мяч, начинают
по нему просто бить в
любых ситуациях

Непроизвольно
останавливаются,
не могут продолжать
выполнение
упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает
играть с мячом, а не
стоит на месте или
ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ
120
УД/МИН

Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь)
в области сердца или
запястья

6 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4×4 В ЧЕТВЕРО МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

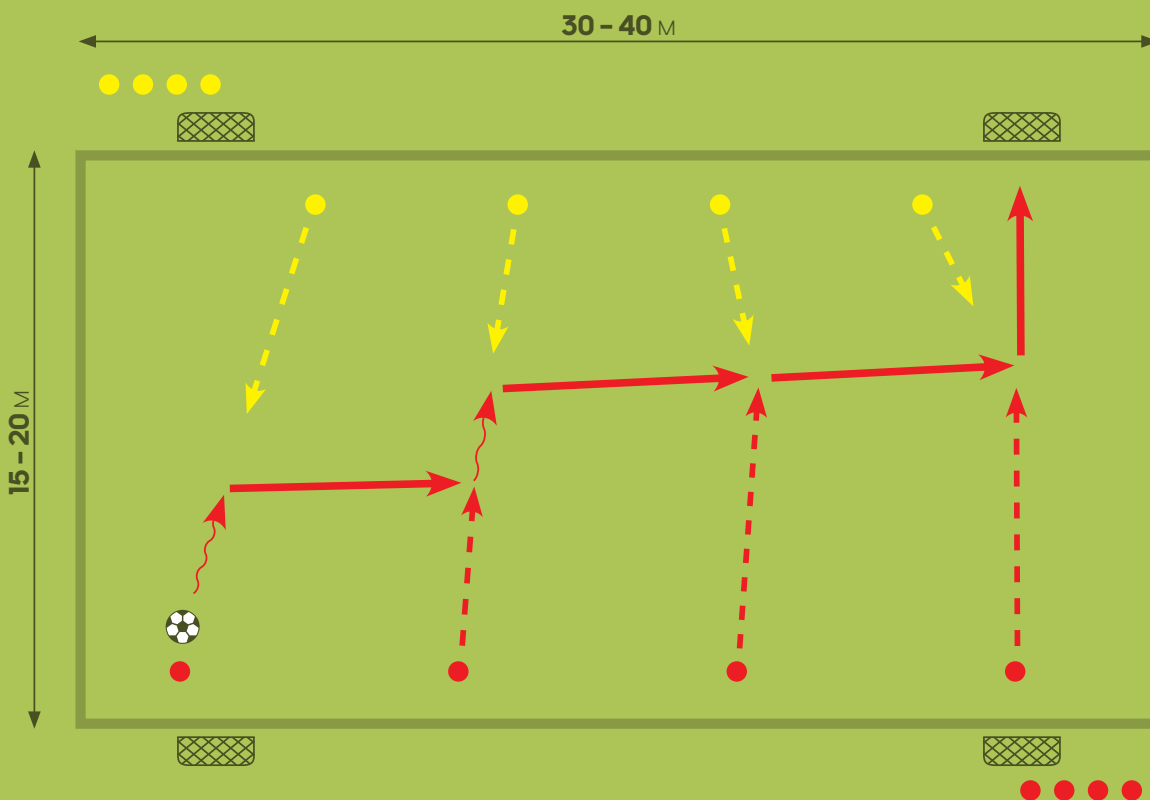
Игра 4×4, размер поля 15-20 × 30-40 м. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество «четвёрок» игроков.

Чем больше «четвёрок» игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов)

ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

до взятия линии или выхода мяча за пределы поля,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

Высокий уровень подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра - отдых
(поле с 3 «четверками»)

Средний и низкий уровни подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 «четверками»)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

7 ИГРА 8×8 + ДВА ВРАТАРЯ С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ:

Игра 8×8, размер поля 70×66 м. Три продольных зоны по 22 м. Схема команд 1-3-2-3.

Игрокам атакующей команды разрешается выполнять не более трёх передач в одной зоне. Команды поочередно начинают атаки от вратаря.

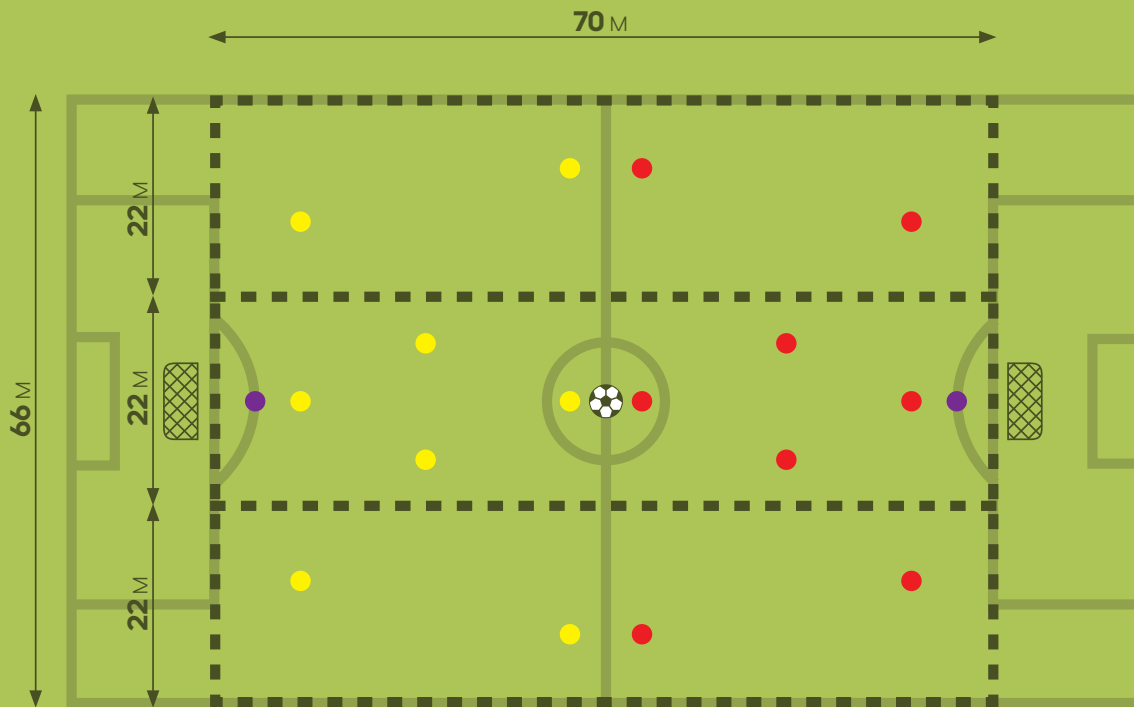


ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника

КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ (ОДНОЙ СЕРИИ):

до появления первых признаков утомления у игроков,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера,

НО НЕ МЕНЕЕ

2
ИГР (СЕРИЙ)

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПЛАНИРОВАНИЮ НАГРУЗКИ В ХОДЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде.

В результате и те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

БЛОК

10-11
ЛЕТ

ТЕХНИКА. ОСТАНОВКА МЯЧА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Координация и ловкость
Стартовая скорость
Общая выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Остановка мяча
Передача мяча

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

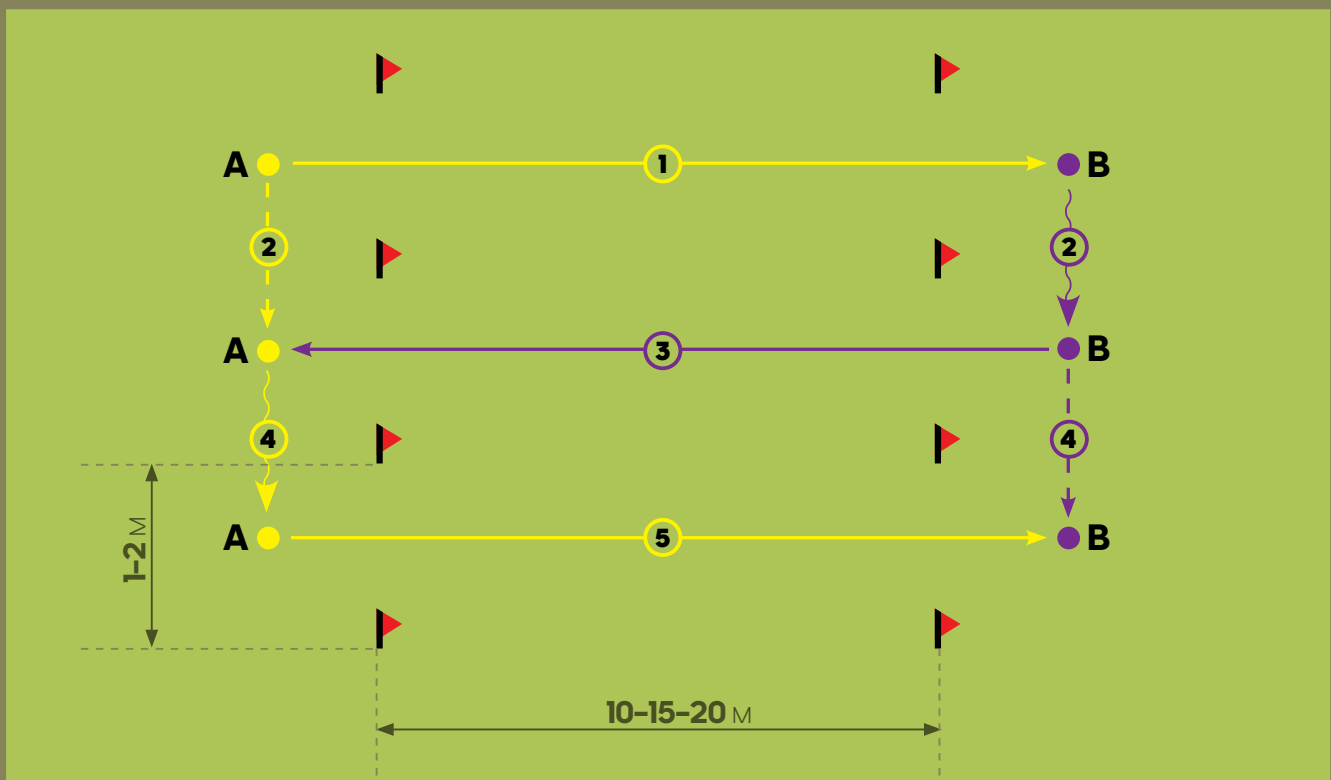
Групповые взаимодействия в атаке
Создание и использование пространства
Закрывание и страховка

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1 ПЕРЕДАЧА МЯЧА В ПАРАХ С ВАРИАЦИЯМИ

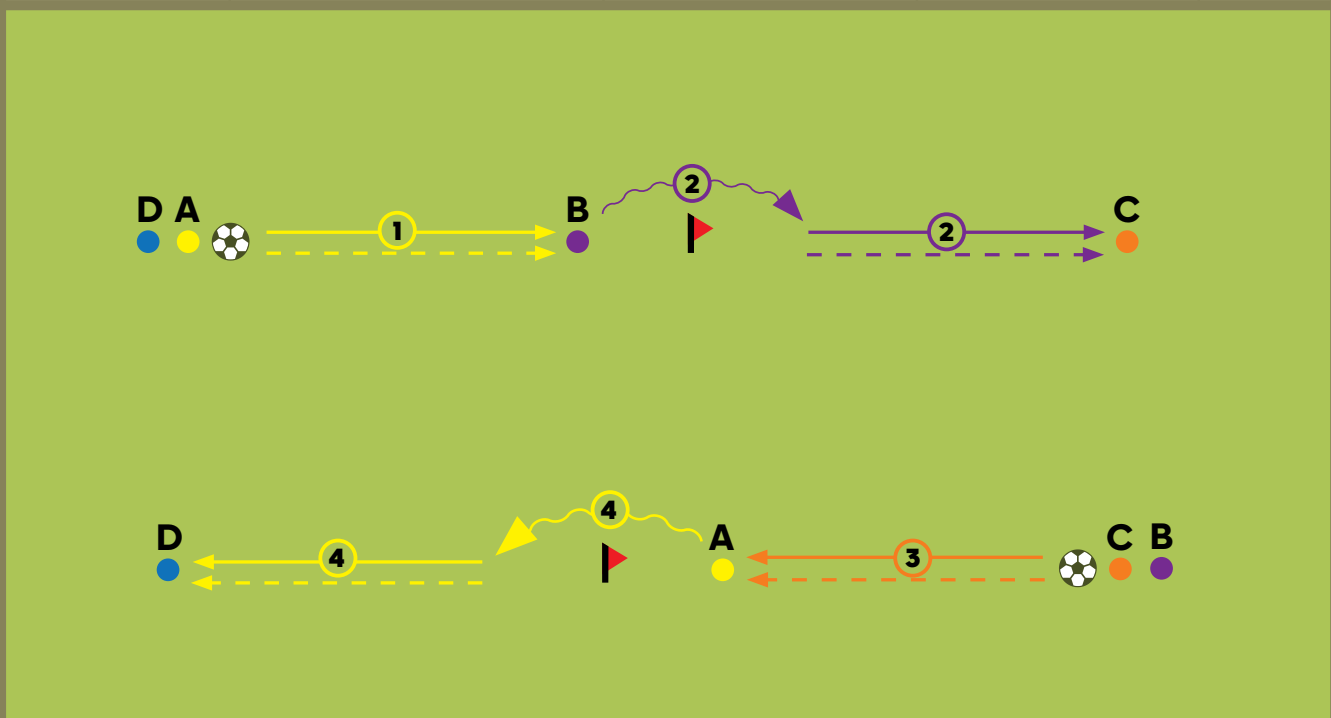
1.1

<p>ШАГ 1. Игрок А отдаёт передачу игроку В в ворота, обозначенные стойками</p>	<p>ШАГ 2. Игрок В ведёт мяч к следующей стойке, пока игрок А перемещается без мяча к следующей стойке</p>	<p>ШАГ 3. Игрок В возвращает мяч игроку А в ворота, обозначенные стойками</p>	<p>ШАГ 4. Игрок А ведёт мяч к следующей стойке, пока игрок В перемещается без мяча к следующей стойке</p>	и так далее
---	--	--	--	-------------



1.2

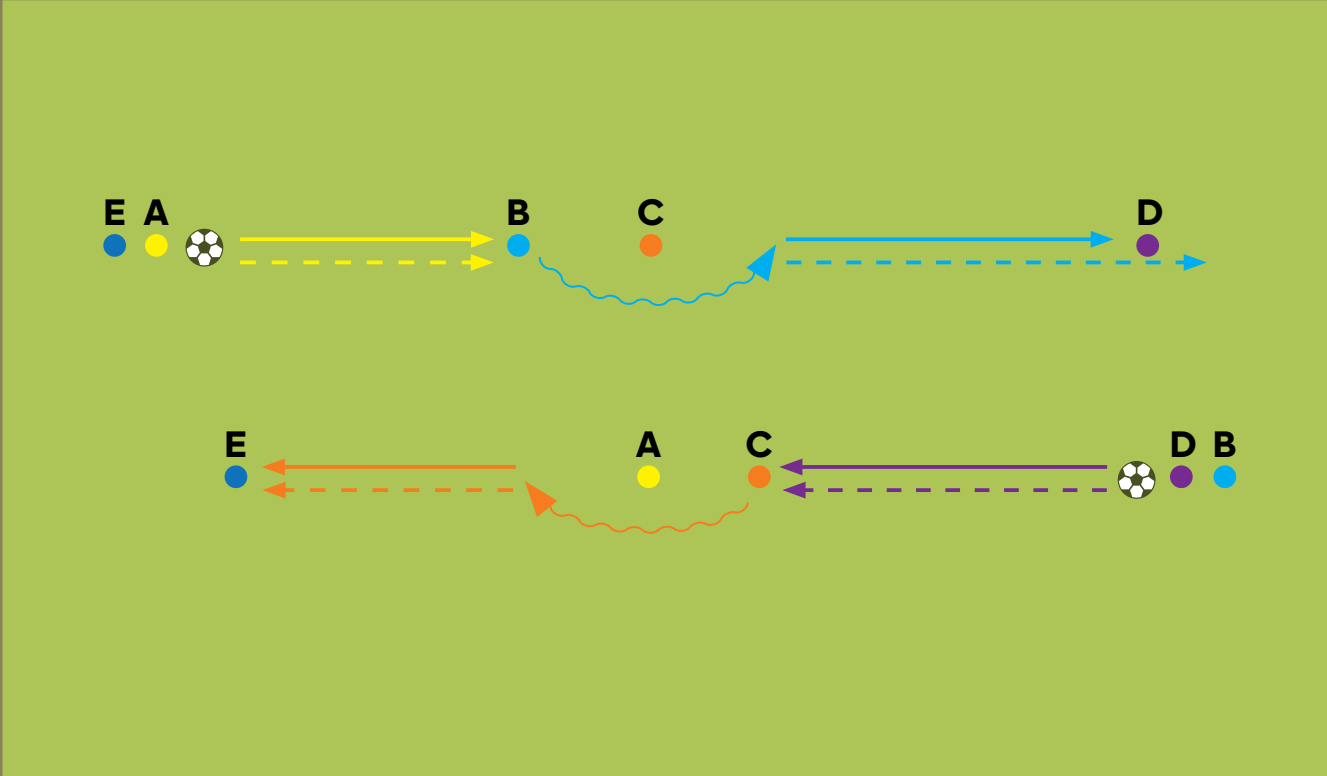
<p>ШАГ 1. Игрок А отдаёт передачу В и движется к стойке</p>	<p>ШАГ 2. Игрок В принимает мяч, стоя спиной к стойке. Обводит стойку и отдаёт передачу С. Сам движется к месту расположения игрока С</p>	<p>ШАГ 3. Игрок С принимает и обрабатывает мяч, отдаёт его игроку А, находящемуся у средней стойки</p>	<p>ШАГ 4. Игрок А принимает мяч и обводит стойку, отдаёт передачу D</p>	и так далее
--	--	---	--	-------------



1.3

ШАГ 1. Игрок А отдаёт передачу В и движется на его место	ШАГ 2. Игрок В принимает и обрабатывает мяч, обводит игрока С, который оказывает ему сопротивление	ШАГ 3. Игрок В после единоборства с игроком С отдаёт передачу игроку D и движется на его место	ШАГ 4. Игрок D принимает мяч, отдаёт передачу игроку С, тот вступает в единоборство с игроком А, обводит его и отдаёт передачу игроку Е, сам перемещается на его место
---	---	---	---

и так далее

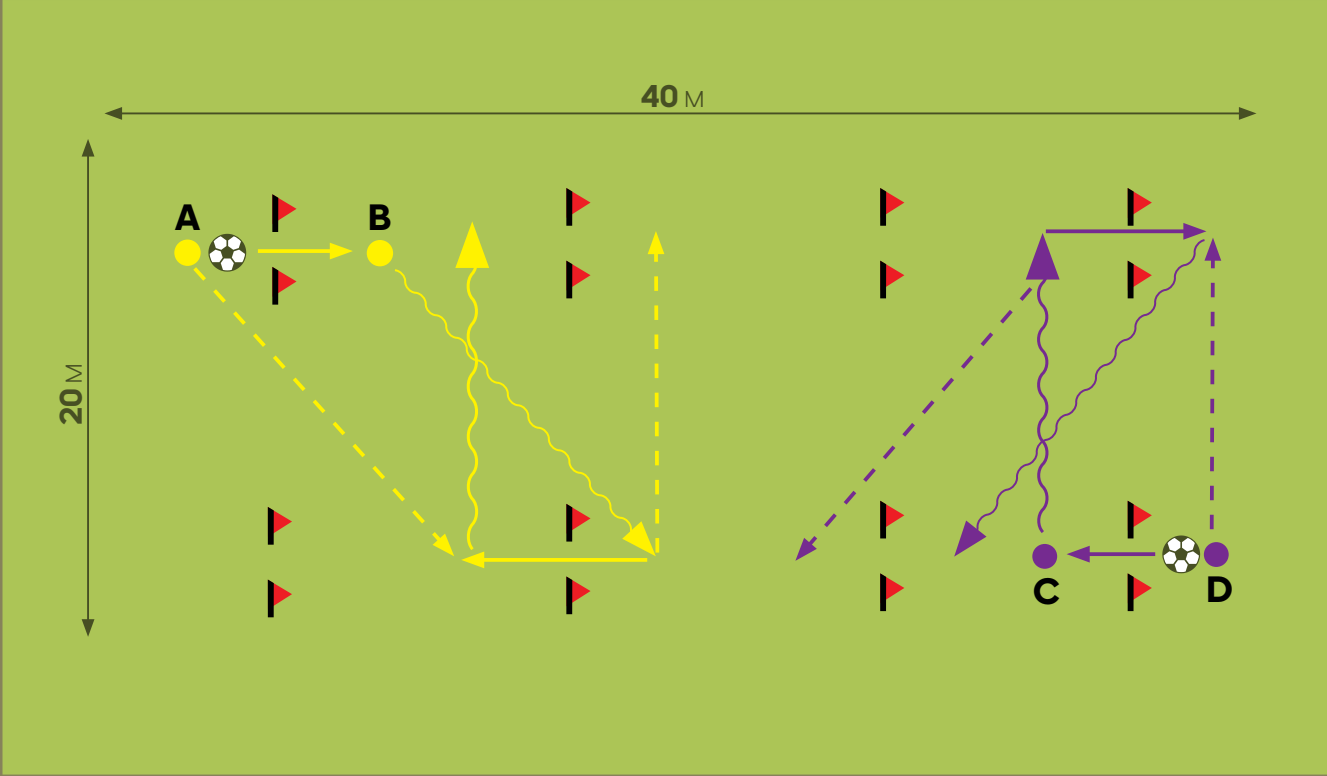


1.4

ОРГАНИЗАЦИЯ:

- На поле расставлены ворота из конусов (стоек)
- Количество ворот зависит от количества игроков
- Игроки делятся на пары

ЗАДАЧА:
Найти свободные ворота и через них сделать передачу партнёру. После — найти другие свободные ворота и сделать через них передачу партнёру



10
11
ЛЕТ

БЛОК
5

2 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2×2 В ЧЕТВЕРО МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

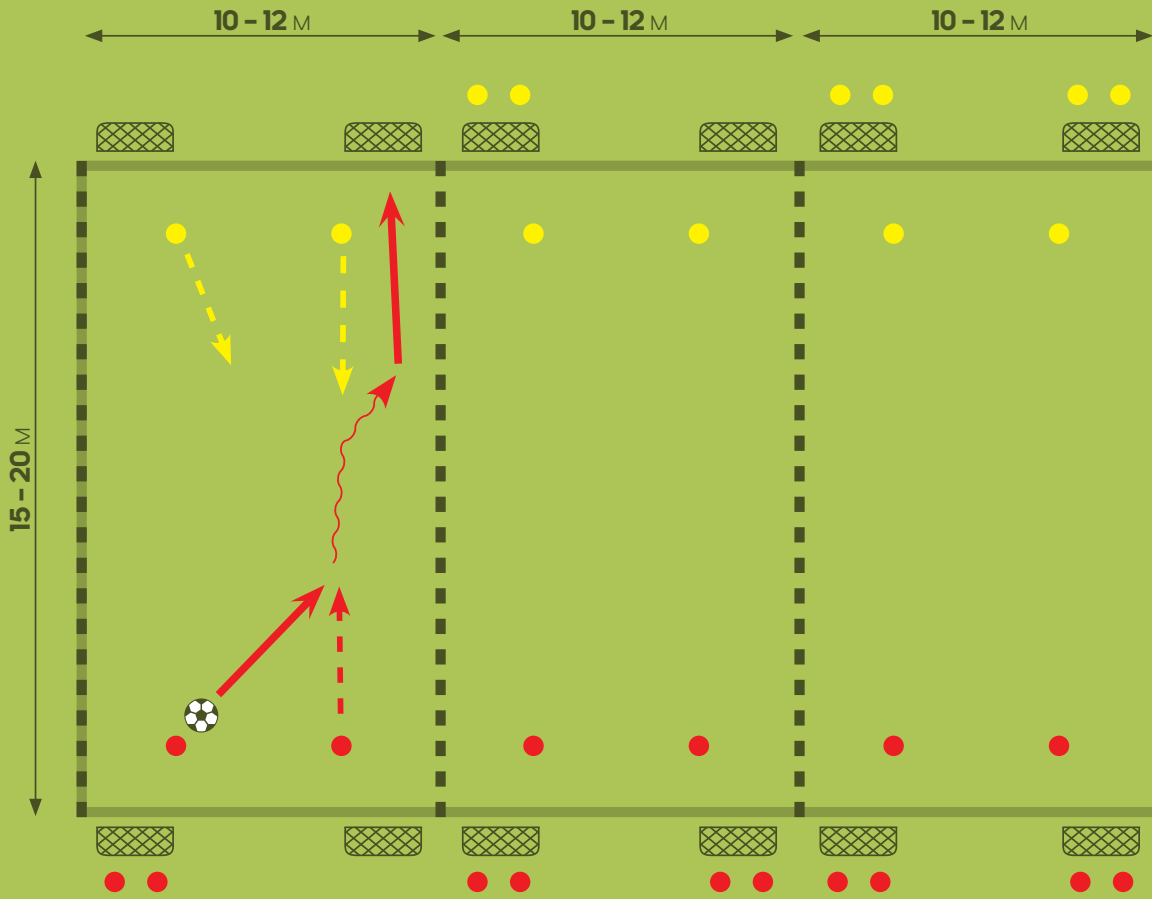
Игра 2×2, размер поля 15-20 × 10-12 м. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

После окончания каждой игры пары игроков переходят на противоположную сторону.

Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество пар игроков. Чем больше пар игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:
До появления первых признаков утомления у игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

Высокий уровень подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра - отдых
(поле с 3 парами)

Средний уровень подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 парами)

Низкий уровень подготовленности:
через 2-3 игры
(поле с 6-7 парами)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают играть в пас и вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения

УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

3 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4×2 (2×2×2)

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 4×2, размер поля 15-20 × 10-12 м. Расстановка игроков – три линии по 2 игрока. Пара игроков в центре играет в отборе. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

Владеющие мячом игроки осуществляют различные виды перемещений без мяча в атаке для выполнения проникающих передач.

Обороняющиеся игроки перемещаются в обороне, сокращая пространство, опекая и прессингуя владеющих мячом.

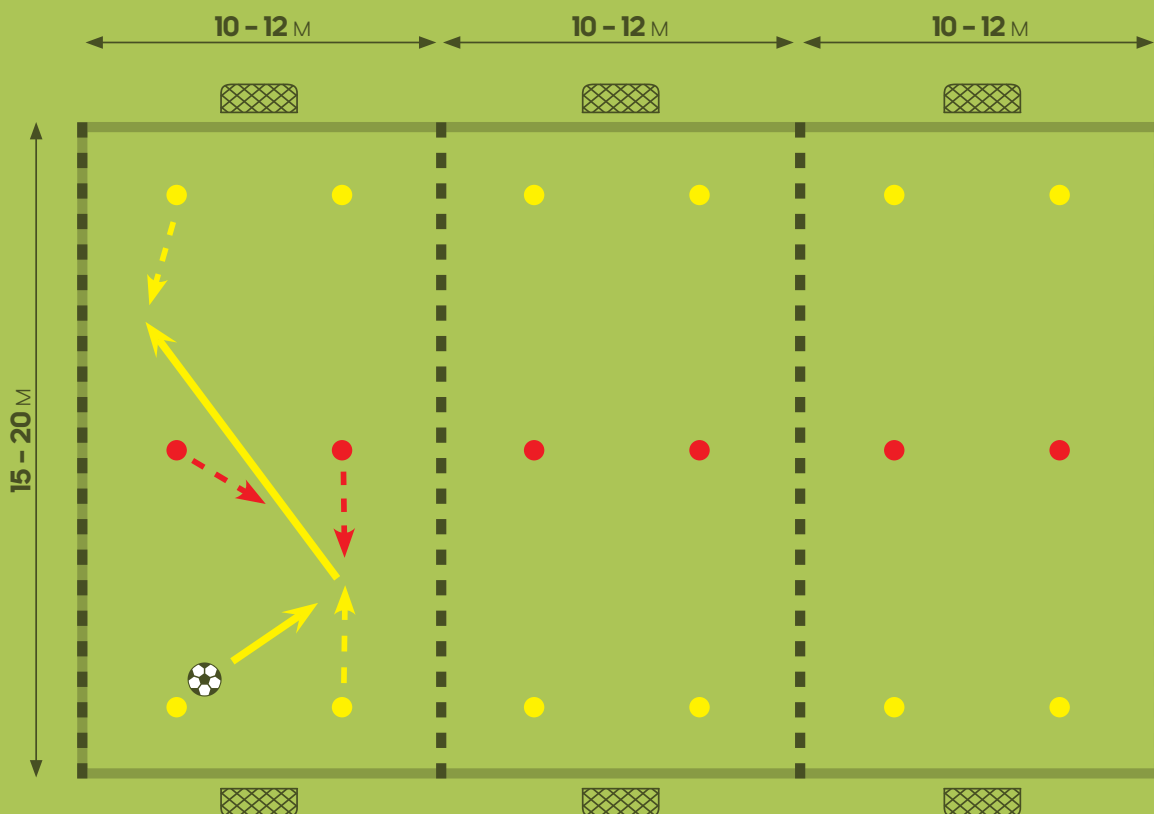
Пара игроков, допустившая потерю при владении мячом, заменяет обороняющихся.



ЗАДАЧА:

У владеющих мячом — выполнять проникающие передачи от одной пары игроков — другой.

У обороняющихся — забить гол в один из двух малых ворот после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ИГРЫ В ОТБОРЕ ДЛЯ ОБОРОНЯЮЩИХСЯ:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 1 СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом и без мяча

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120 уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

4 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6×3 (3×3×3)

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 6×3, размер поля 15-20 × 20-30 м. Расстановка игроков — три линии по 3 игрока. «Тройка» игроков в центре играет в отборе. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

Владеющие мячом игроки осуществляют различные виды перемещений без мяча в атаке для выполнения проникающих передач. При владении мячом не разрешается играть в одно касание.

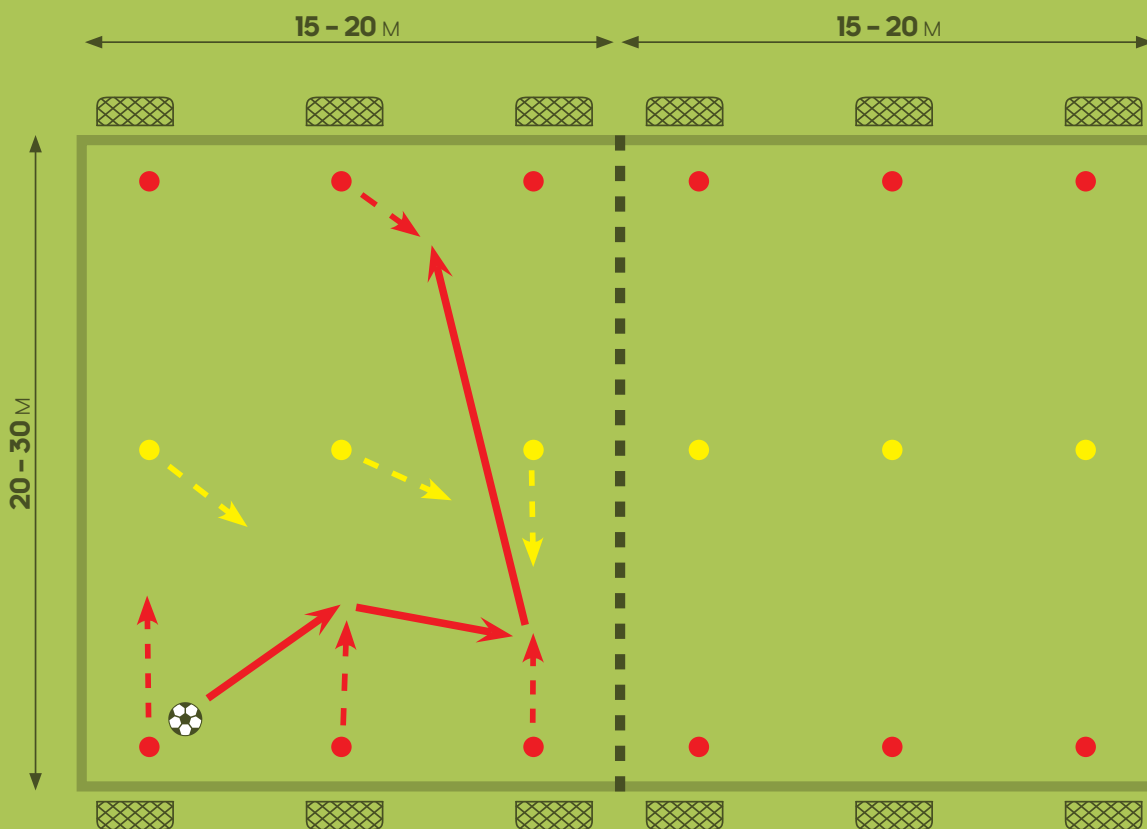
Обороняющиеся игроки перемещаются в обороне, сокращая пространство, опекая и прессингуя владеющих мячом.

«Тройка» игроков, допустившая потерю при владении мячом, заменяет обороняющихся.

ЗАДАЧА:

У владеющих мячом — выполнять проникающие передачи от одной «тройки» игроков — другой.

У обороняющихся — забить гол в один из трёх малых ворот после перехвата или отбора мяча.



**ВРЕМЯ ИГРЫ В ОТБОРЕ
ДЛЯ ОБОРОНЯЮЩЕЙСЯ
«ТРОЙКИ» ИГРОКОВ:**
до забитого гола или выхода
мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ
СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:**

До появления первых признаков
утомления у игроков.

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:
до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно
снижают скорость и
интенсивность действий

Допускают большое
количество ошибок в
действиях с мячом и без
мяча

Непроизвольно
останавливаются,
не могут продолжать
выполнение упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает
играть с мячом, а не
стоит на месте или
ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ
120
уд/мин

Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь)
в области сердца или
запястья

5 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8×4 (4×4×4)

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 6×3, размер поля 15-20 × 20-30 м. Расстановка игроков — три линии по 3 игрока. «Тройка» игроков в центре играет в отборе. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

Владеющие мячом игроки осуществляют различные виды перемещений без мяча в атаке для выполнения проникающих передач. При владении мячом не разрешается играть в одно касание.

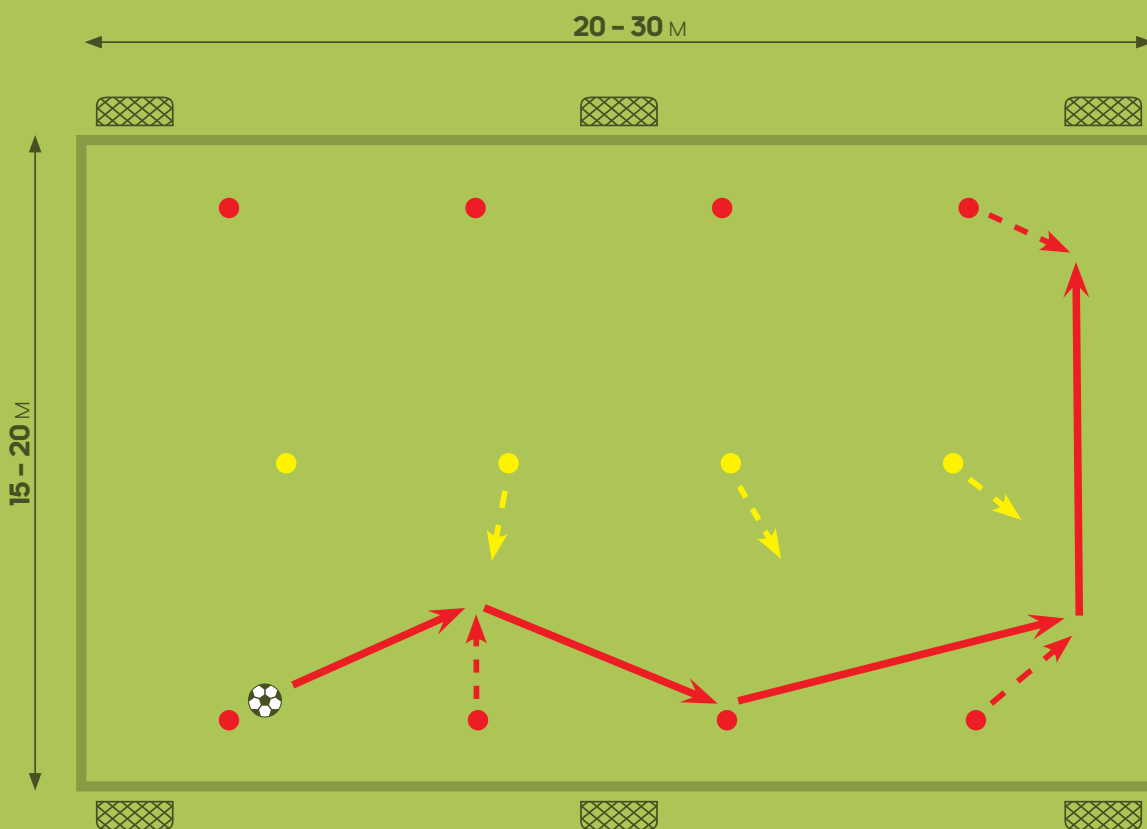
Обороняющиеся игроки перемещаются в обороне, сокращая пространство, опекая и прессингуя владеющих мячом.

«Тройка» игроков, допустившая потерю при владении мячом, заменяет обороняющихся.

ЗАДАЧА:

У владеющих мячом — выполнять проникающие передачи от одной «тройки» игроков — другой.

У обороняющихся — забить гол в один из трёх малых ворот после перехвата или отбора мяча.



**ВРЕМЯ ИГРЫ В ОТБОРЕ
ДЛЯ ОБОРОНЯЮЩЕЙСЯ
«ЧЕТВЁРКИ» ИГРОКОВ:**
до забитого гола или выхода
мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ
СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:**

До появления первых признаков
утомления у игроков.

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:
до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно
снижают скорость и
интенсивность действий

Допускают большое
количество ошибок в
действиях с мячом и без
мяча

Непроизвольно
останавливаются,
не могут продолжать
выполнение упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

Футболист начинает
играть с мячом, а не
стоит на месте или
ходит без мяча

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ
120
уд/мин**

Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь)
в области сердца или
запястья

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

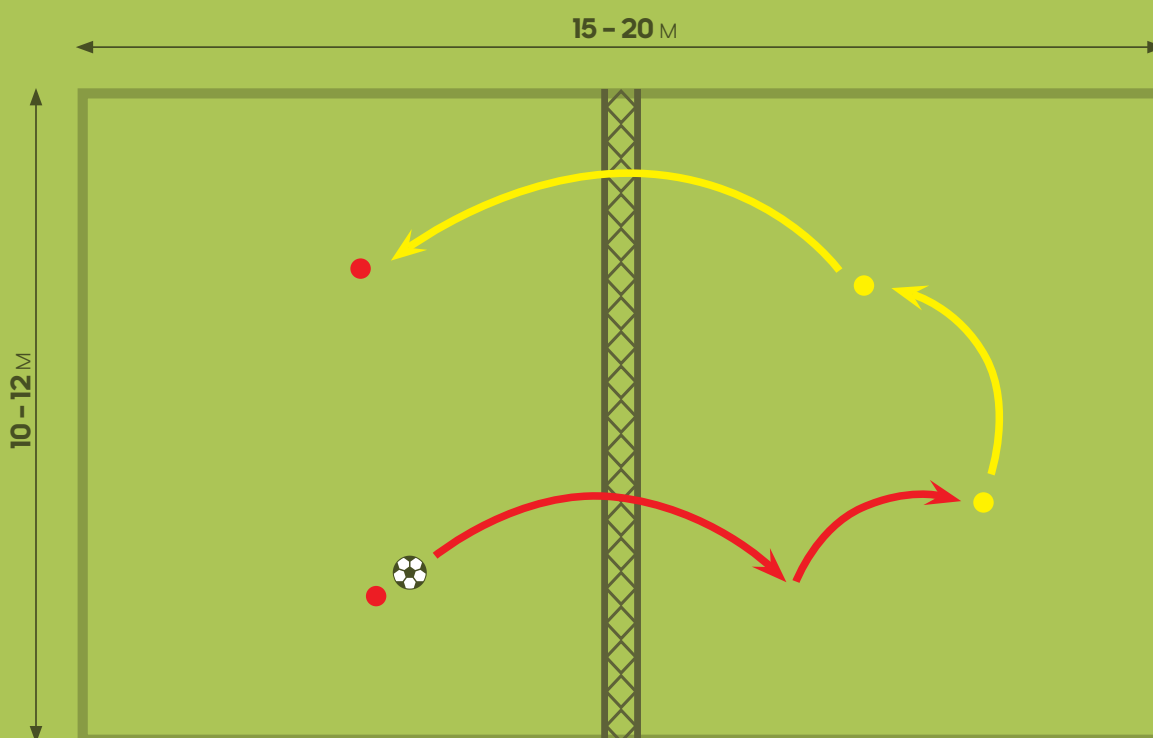
Игра 2×2, размер поля 15-20 × 10-12 м. Поле разделено посередине сеткой высотой 1 м. Если сетки нет, поле можно разделить зоной шириной 3-5 м. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

Разрешается 1 отскок мяча от земли. Игроки выполняют передачи в два касания: первым — принимают мяч, вторым — выполняют передачу партнёру или удар на половину поля соперников. Начальный удар (подача) выполняется со своей лицевой линии ударом ногой.

Возможно выполнение упражнения до набора определённого количества очков. Подсчет очков и переход подач — по правилам игры в волейбол.

ЗАДАЧА:

Перебить мяч на противоположную половину таким образом, чтобы соперники не смогли вернуть его обратно

**ВРЕМЯ ИГРЫ ДЛЯ ПАРЫ ИГРОКОВ:**

до набора определенного количества очков,

НО НЕ МЕНЕЕ

**ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:**

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ

**ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:**

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом и без мяча

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

7 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4×4 В ЧЕТВЕРО МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

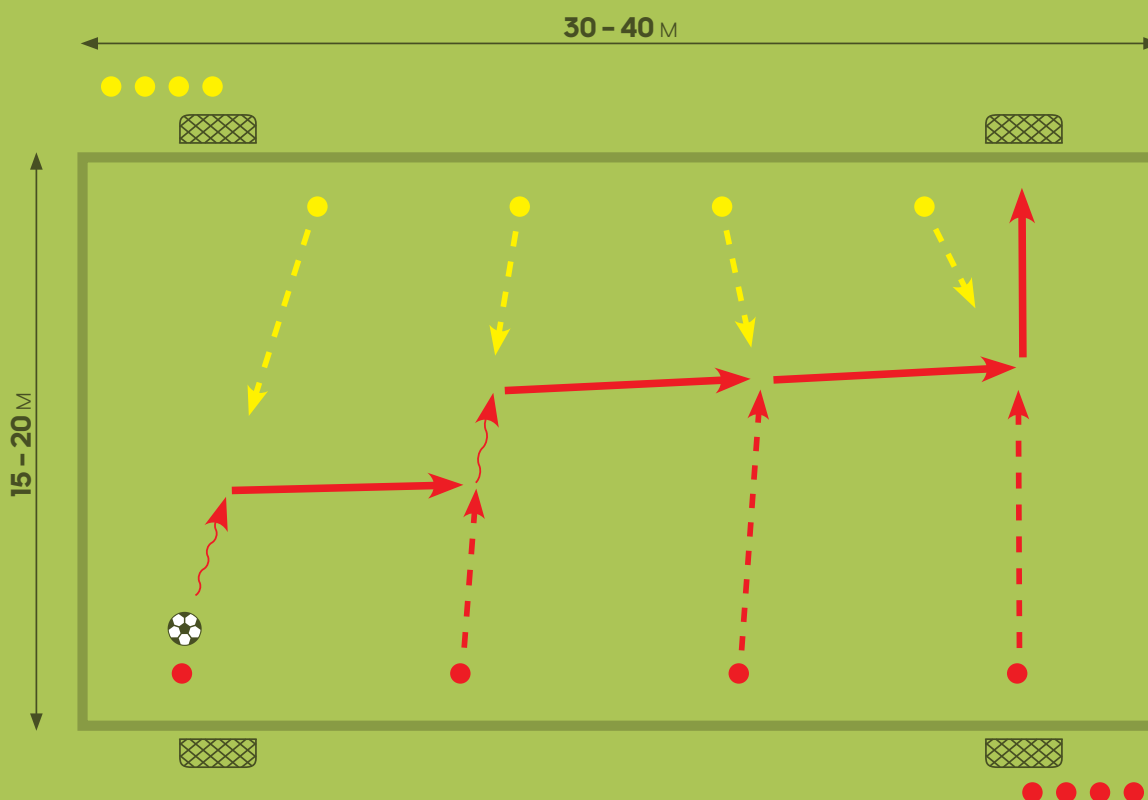
Игра 4×4, размер поля 15-20 × 30-40 м. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество «четвёрок» игроков.

Чем больше «четвёрок» игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов)

ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:

до взятия линии или выхода мяча за пределы поля,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

Высокий уровень подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра - отдых
(поле с 3 «четверками»)

Средний и низкий уровни подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 «четверками»)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

ИГРА 8×8 + 2 ВРАТАРЯ С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ:

Игра 8×8, размер поля 70 × 66 м. Три продольных зоны по 22 м. Схема команд 1-3-2-3. Игрокам атакующей команды разрешается выполнять не более трёх передач в одной зоне. Команды поочередно начинают атаки от вратаря.

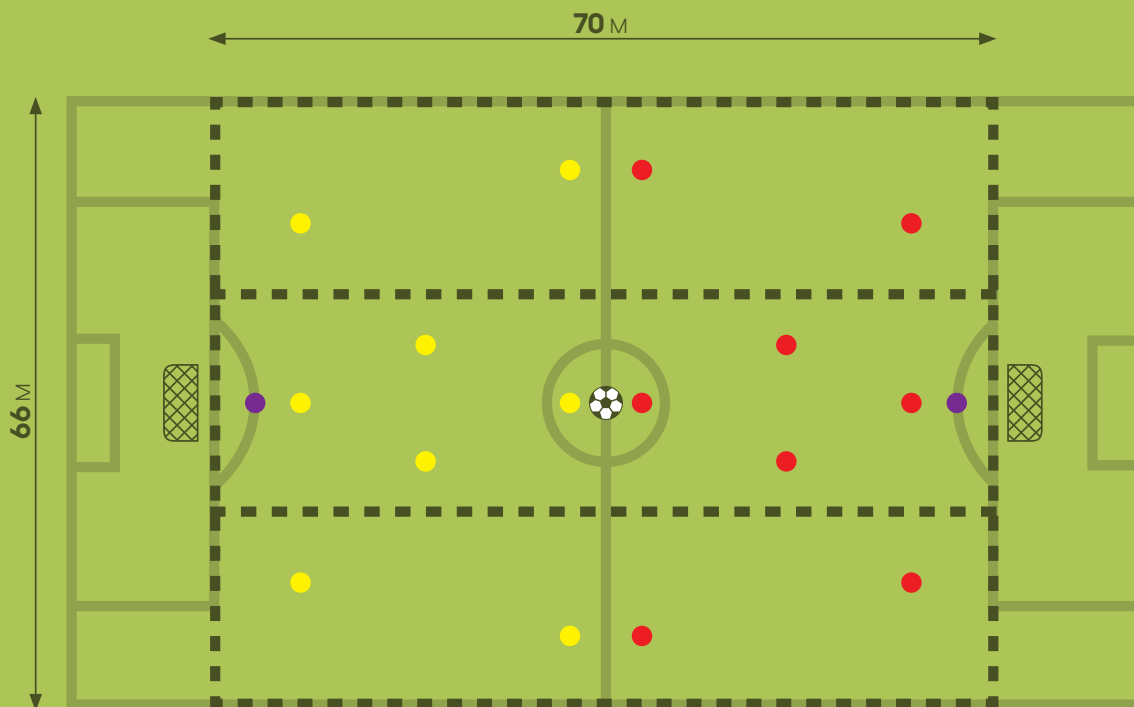


ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника

КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ

(ОДНОЙ СЕРИИ):

до появления первых признаков утомления у игроков,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера,

НО НЕ МЕНЕЕ

2

ИГР (СЕРИЙ)

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПЛАНИРОВАНИЮ НАГРУЗКИ В ХОДЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде.

В результате и те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

БЛОК

10-11
лет



ТЕХНИКА. УДАР

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Координация и ловкость
- Стартовая скорость
- Специальная выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Удар ногой
- Отбор мяча
- Передача мяча (первый пас)

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Индивидуальные действия в атаке
- Индивидуальные действия в обороне

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1 УСКОРЕНИЯ 1×1 С УДАРОМ ПО ВОРОТАМ

ОРГАНИЗАЦИЯ:

Пары игроков располагаются в 2 колоннах в 20-30 м от ворот. Тренер находится в середине между парами и выполняет передачи мяча вперед каждой паре игроков. Расстояние, на которое выполняется передача, варьируется тренером серийно от 5 м до 20 м.

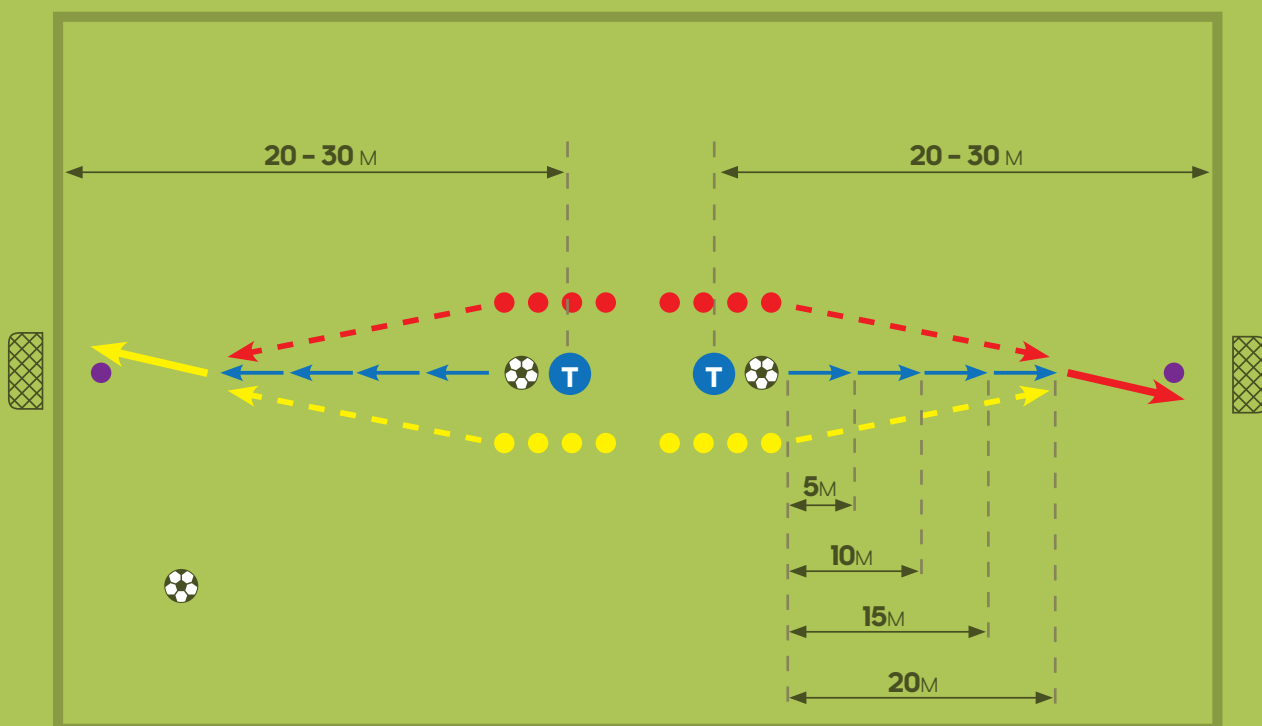
После окончания каждой серии упражнения расстояние увеличивается. Например, 4×5 м, 3×10 м, 2×15 м, 1×20 м. Количество повторов в каждой серии и количество серий определяется тренером индивидуально, в зависимости от уровня подготовленности игроков.

Возможен вариант выполнения упражнения в двух группах на двое ворот. Размер ворот — 5×2 м. В воротах играют вратари.



ЗАДАЧА:

Выиграть единоборство у соперника и забить мяч в ворота



КОЛИЧЕСТВО
ПОВТОРОВ В ОДНОЙ
СЕРИИ:

до **5**

МАКСИМАЛЬНОЕ
КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ
(5 М, 10 М, 15 М, 20 М)

4

по 1-ой серии
на каждую
дистанцию

ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ
СЕРИЯМИ:

до полного
восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает
играть с мячом, а не стоит
на месте или ходит без
мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь)
в области сердца или
запястья

2 ИГРА 1×1 В ДВОЕ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ:

Игра 1×1, размер поля 15-20 × 8-10 м. В 5 м от ворот – линия, которую нельзя пересекать игрокам ни при атаке, ни при обороне. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. Игроки поочередно начинают атаки. Количество полей для игр – в зависимости от количества игроков.

После окончания каждой игры упражнения игроки переходят на противоположную сторону.

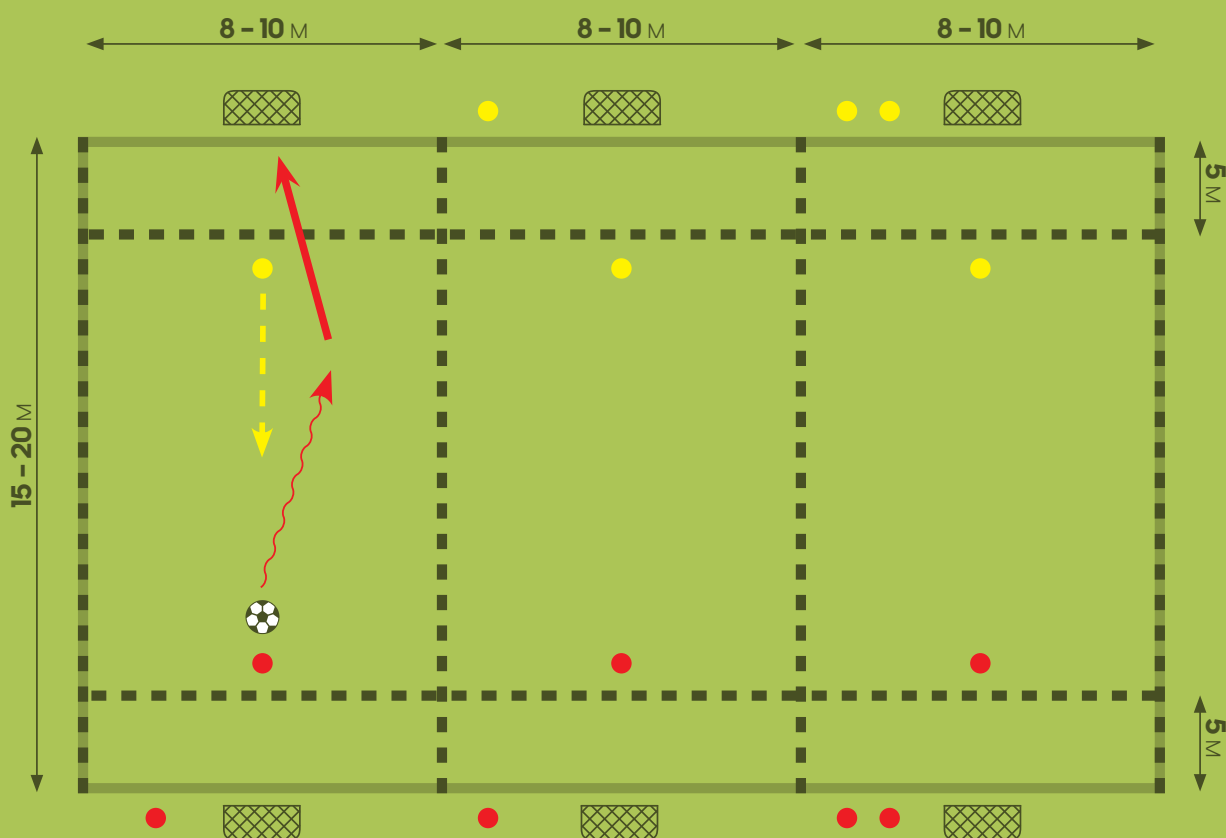
Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество игроков.

Чем больше игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника

В зависимости от уровня подготовленности игроков:



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:
до забитого гола или выхода мяча
за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



**ОБЩАЯ
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
УПРАЖНЕНИЯ:**

До появления первых признаков
утомления у игроков.

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:**

Высокий
уровень подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра - отдых
(поле с 3 игроками)

Средний
уровень подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 игроками)

Низкий
уровень подготовленности:
через 2-3 игры
(поле с 6-7 игроками)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно
снижают скорость и
интенсивность действий

Перестают вести мяч,
начинают по нему просто
бить

Непроизвольно
останавливаются,
не могут продолжать
выполнение упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

Футболист начинает
играть с мячом, а не
стоит на месте или
ходит без мяча

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ
120**
уд/мин

Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь)
в области сердца или
запястья

3 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 1×1 + 2 ВРАТАРЯ В ДВОЕ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 1×1 + 2 вратаря, размер поля 15-20 × 8-10 м. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. Вратари поочередно начинают атаки. В случае недостаточного количества вратарей в воротах могут играть полевые игроки. Количество полей для игр – в зависимости от количества игроков.

После окончания каждой игры упражнения игроки переходят на противоположную сторону.

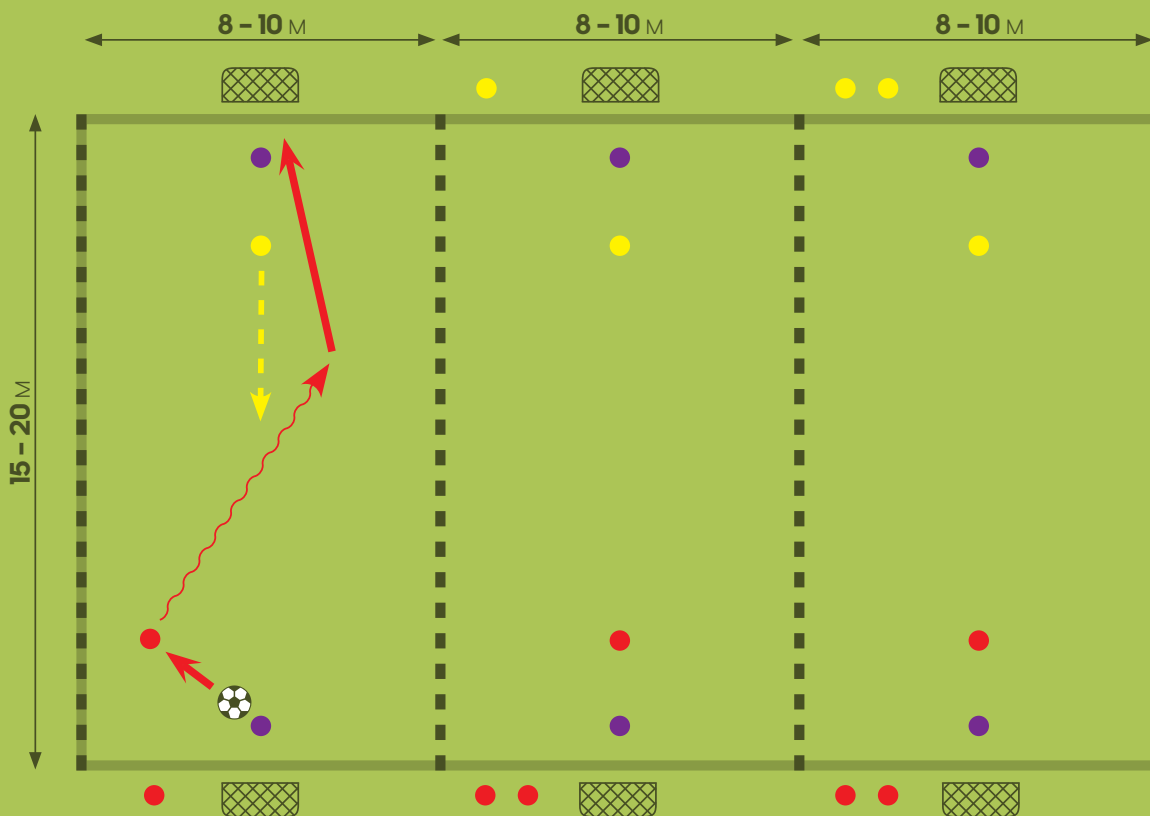
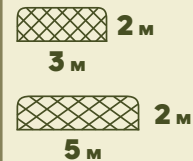
Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество игроков.

Чем больше игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника

В зависимости от уровня подготовленности игроков:



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗ ОДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

Высокий уровень подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра – отдых
(поле с 3 игроками)

Средний уровень подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 игроками)

Низкий уровень подготовленности:
через 2-3 игры
(поле с 6-7 игроками)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

4 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2x2 + 2 ВРАТАРЯ В ДВОЕ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 2x2 + 2 вратаря, размер поля 20-25 x 12-15 м. Расстановка (схема) команд: 1-2. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков.

Вратари поочередно начинают атаки. В случае недостаточного количества вратарей в воротах могут играть полевые игроки. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

После окончания каждой игры упражнения пара игроков переходят на противоположную сторону.

Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество пар игроков.

Чем больше пар игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника

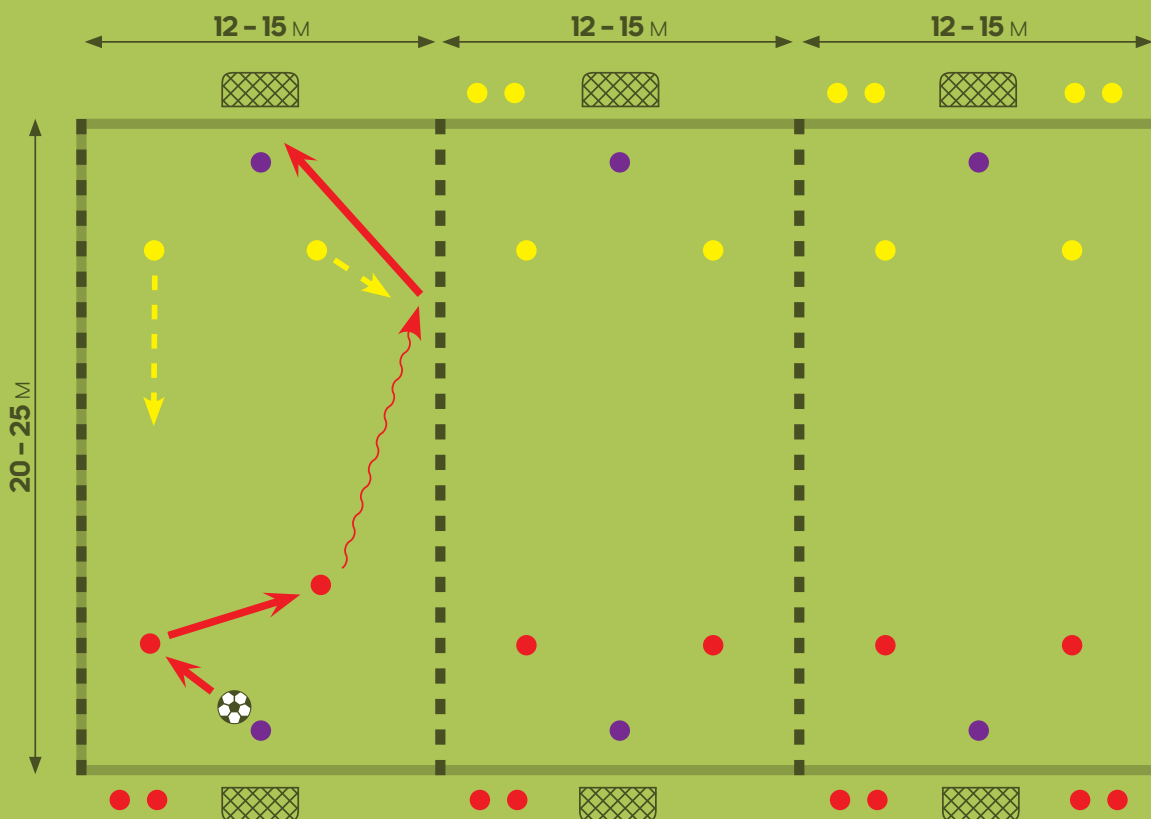
В зависимости от уровня подготовленности игроков:

2 м

3 м

2 м

5 м



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

Высокий уровень подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра - отдых
(поле с 3 парами)

Средний уровень подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 парами)

Низкий уровень подготовленности:
через 2-3 игры
(поле с 6-7 парами)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

5 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 3×3 + 2 ВРАТАРЯ В ДВОЕ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 3×3 + 2 вратаря, размер поля 30-35 × 15-20 м. Расстановка (схема) команд: 1-2-1. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. Вратари поочередно начинают атаки. В случае недостаточного количества вратарей в воротах могут играть полевые игроки. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

После окончания каждой игры упражнения пара игроков переходят на противоположную сторону.

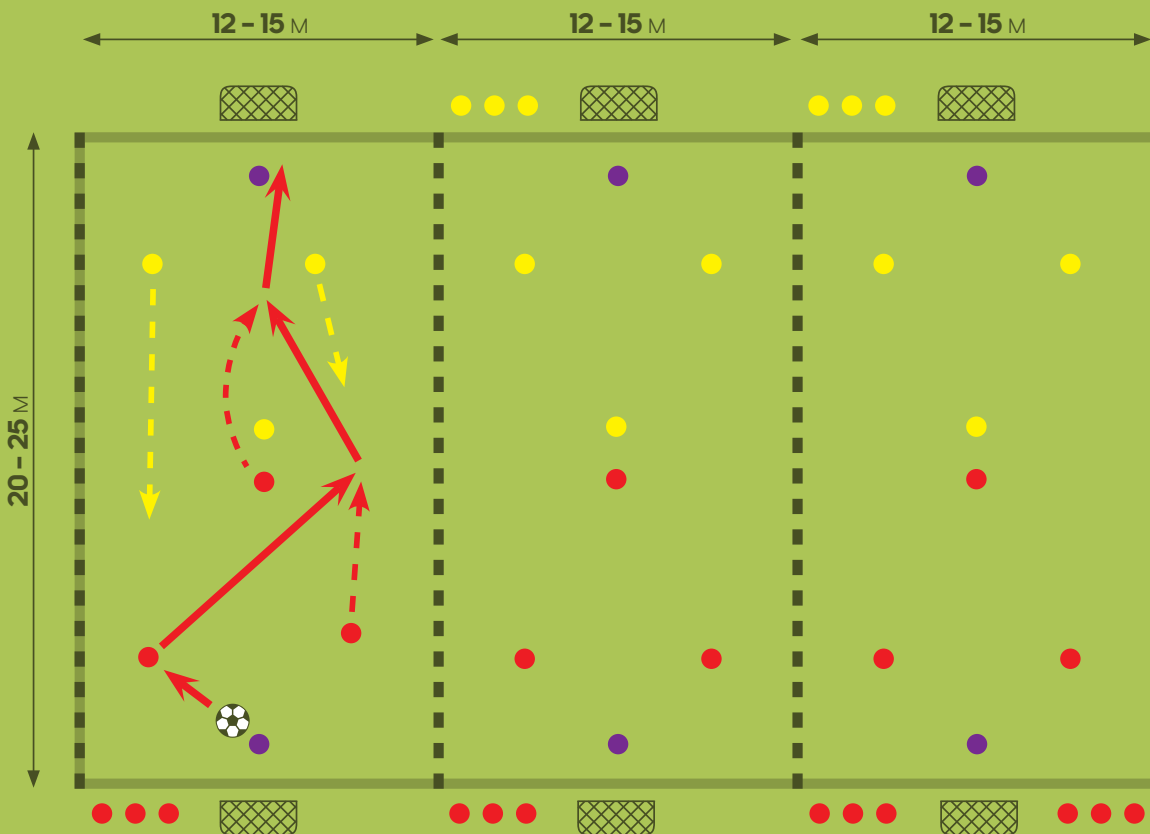
Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество «троек» игроков.

Чем больше «троек» игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника

В зависимости от уровня подготовленности игроков:



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

Высокий уровень подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра - отдых
(поле с 3 «тройками»)

Средний и низкий уровни подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 «тройками»)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120 уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

6 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4x4 В ДВОЕ ВОРОТ БЕЗ ВРАТАРЕЙ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Расстановка (схема) команд: 1-2-1. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. Команды поочередно начинают атаки. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

После окончания каждой игры упражнения «четвёрка» игроков переходят на противоположную сторону.

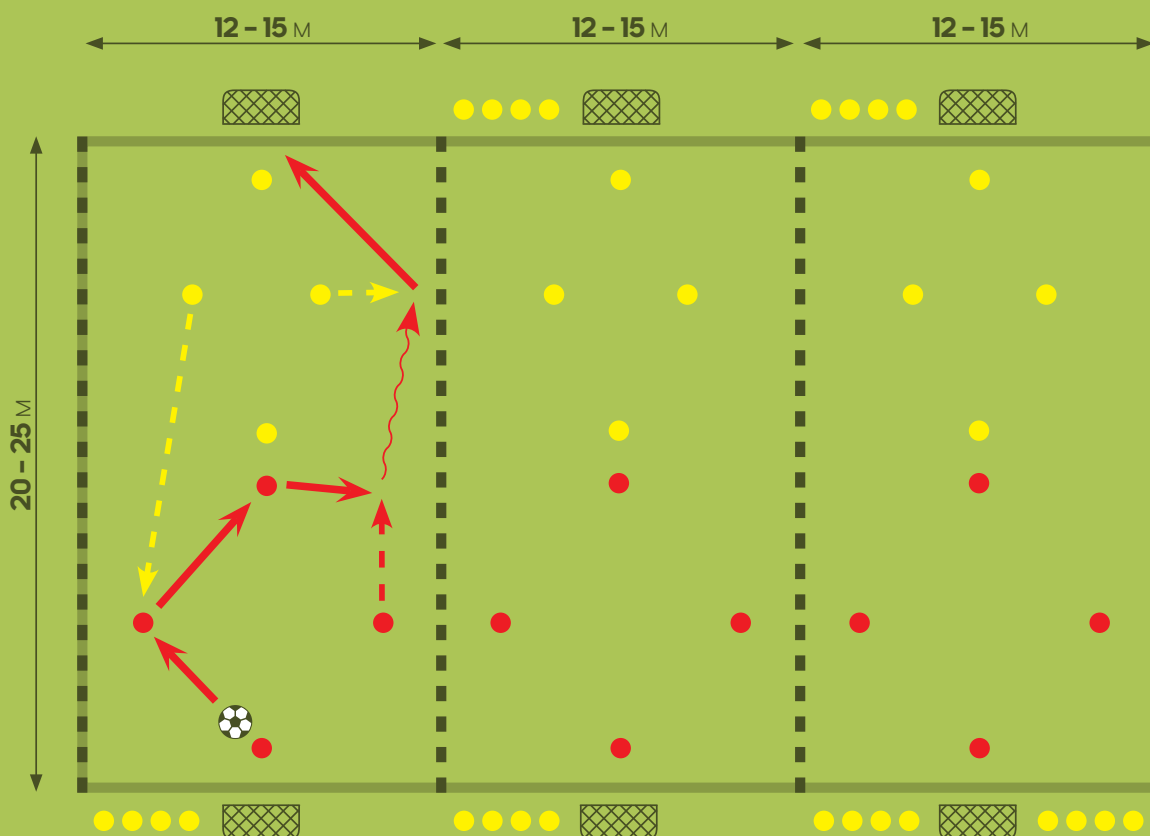
Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество «четвёрок» игроков.

Чем больше «четвёрок» игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника

В зависимости от уровня подготовленности игроков:



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗ ОДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

Высокий уровень подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра – отдых
(поле с 3 командами)

Средний и низкий уровни подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 командами)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

7 СВОБОДНАЯ ИГРА 8×8 + 2 ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ:

Игра 8×8, размер поля 70 × 40 м. В 16 м от ворот — линия штрафной. Схема команд 1-3-2-3.

Свободная игра.

Команды поочередно начинают атаки от вратаря.



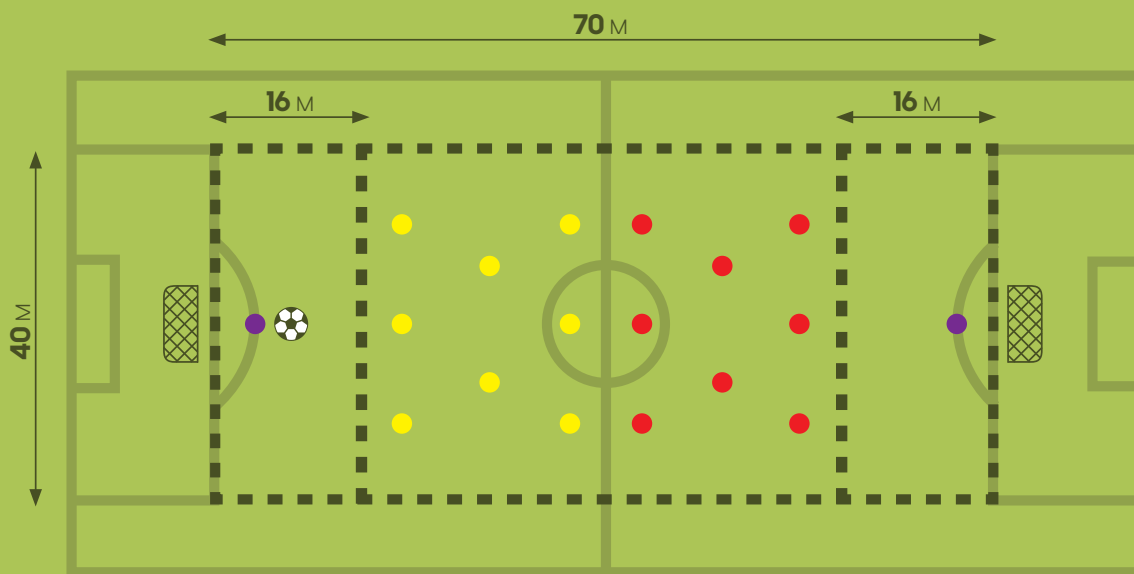
ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника

КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется

Гол, забитый ударом из-за пределов штрафной площадки, засчитывается за три очка



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ

(ОДНОЙ СЕРИИ):

до появления первых признаков утомления у игроков,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера,

НО НЕ МЕНЕЕ

2

ИГР (СЕРИЙ)

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПЛАНИРОВАНИЮ НАГРУЗКИ В ХОДЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде. В результате и те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

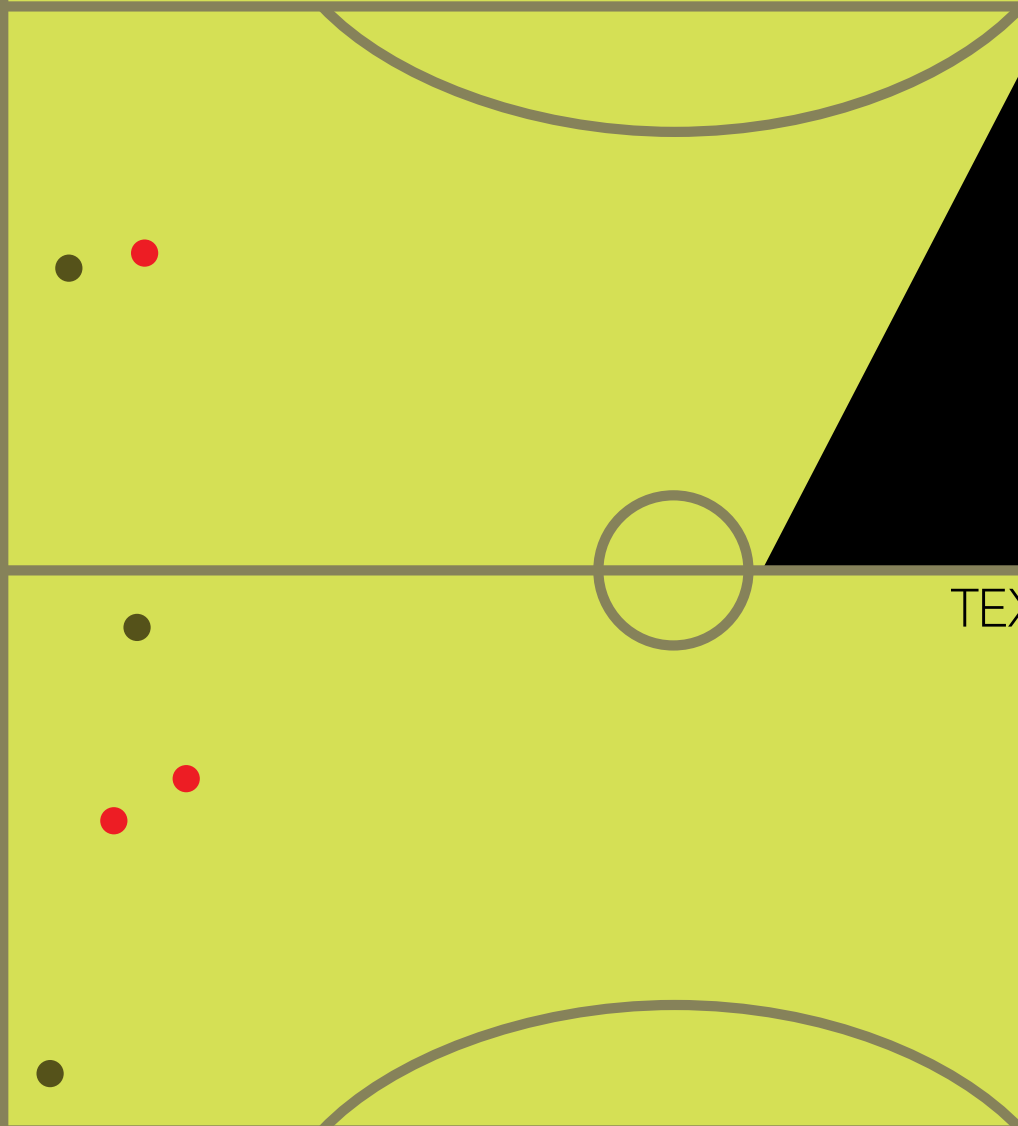
НИЖЕ

120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

• БЛОК

10-11
лет



ТЕХНИКА. ИГРА ГОЛОВОЙ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Координация и ловкость
Стартовая скорость
Общая выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Удар головой
Остановка мяча головой
Передача мяча головой

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Индивидуальные действия в атаке
в единоборствах 1х1
Групповые взаимодействия
в парах в атаке

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1 УДАР ГОЛОВОЙ, СТОЯ НА МЕСТЕ

шаг 1. Туловище отклоняется назад

Положение рук при подготовке к удару: перед собой согнуты в локтях



шаг 2. Туловище наклоняется вперёд, и по мячу ударяют с силой, используя мышцы туловища, ног и шеи

В момент удара руки резко отводятся назад



КОММЕНТАРИИ:

- Удар по мячу производится лбом (фронтальной частью)
- Ноги находятся в положении равновесия

Индивидуальное упражнение (игрок сам себе набрасывает мяч)

+ ВАРИАЦИЯ

Игра в парах: один набрасывает, второй принимает, после 10-14 повторений меняются местами

2 УДАР ГОЛОВОЙ В ПРЫЖКЕ



ОРГАНИЗАЦИЯ:

- Индивидуальное упражнение (игрок сам себе набрасывает мяч)
- Для прыжка можно использовать одну ногу или обе. (Обычно задействована всё-таки одна нога)
- Руки используются, чтобы придать импульс прыжку
- В момент удара руки резко отводятся назад, чтобы придать удару большую силу

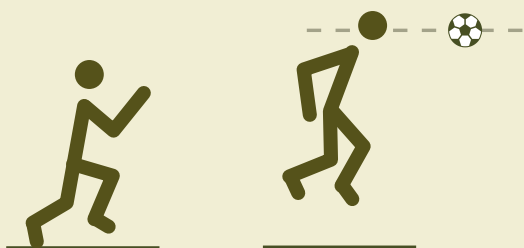
+ ВАРИАЦИЯ

Игра в парах: один набрасывает, второй принимает, после 10-14 повторений меняются местами

КОММЕНТАРИИ:

- Надо самим бежать к мячу, а не ждать, когда он опустится на голову
- В этом упражнении исключительно важно координировать момент прыжка и принятие мяча

3 УДАР ГОЛОВОЙ НА БЕГУ В ПРЫЖКЕ



ОРГАНИЗАЦИЯ:

- Индивидуальное упражнение (игрок сам себе набрасывает мяч)
- Обычно используется в нападающих действиях
- Игрок сам набрасывает и принимает мяч
- Выполняется прыжок с одной ноги
- Движением шеи в ударе задается желаемое направление движения мяча
- Удар приходится в центр мяча или на его верхнюю часть

+ ВАРИАЦИЯ

Игра в парах: один набрасывает, второй принимает, после 10-14 повторений меняются местами

КОММЕНТАРИИ:

- Надо самим бежать к мячу, а не ждать, когда он опустится на голову
- Надо бить выше средней линии мяча. Так мы не дадим ему подняться и выполним резаный удар, который вратарю будет трудно остановить

4 СЕРИЯ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УДАРА ГОЛОВОЙ

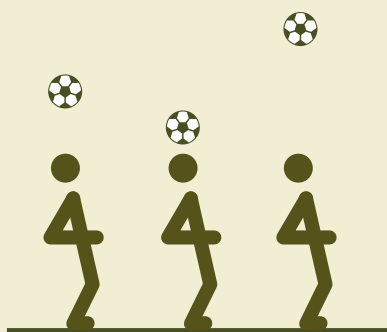
КОММЕНТАРИИ:

- Не надо закрывать глаза во время удара по мячу
- Ноги должны находиться в позиции равновесия

4.1

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Каждый игрок индивидуально играет головой, поднимая мяч на разную высоту



4.2

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игроки по очереди играют головой, перемещаясь по полю

КОММЕНТАРИИ:

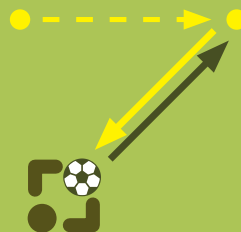
Надо самим бежать к мячу, а не ждать, когда он опустится на голову



4.3

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

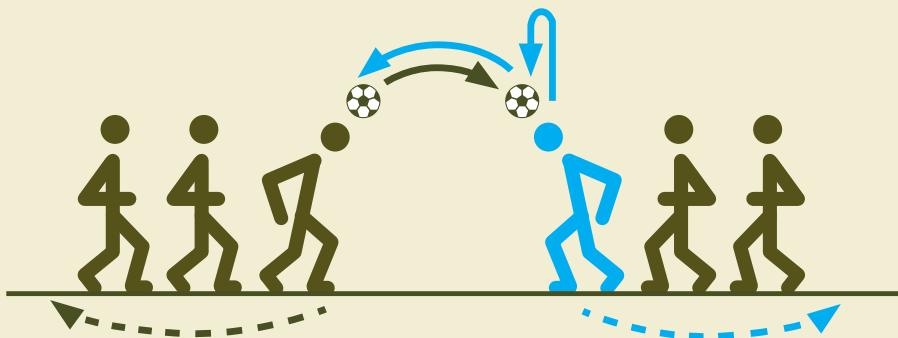
Игрок посылает мяч в разные стороны, чтобы партнёр возвращал его, используя голову



4.5

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

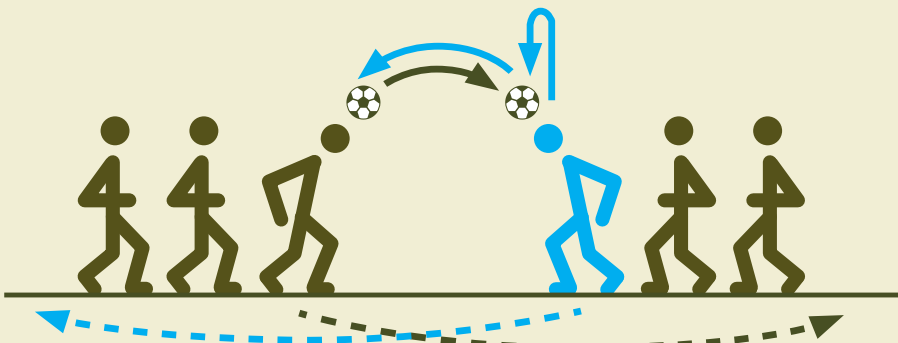
Игроки выстраиваются в две противостоящие шеренги и начинают игру головой. Первый раз игрок просто принимает (обрабатывает) мяч головой и даёт ему снова опуститься, а вторым ударом передаёт мяч в другую шеренгу. После удара становится в конец своей шеренги. И так до конца каждой шеренги



4.6

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игроки выстраиваются в две противостоящие шеренги и начинают игру головой как в предыдущем упражнении. Игрок после удара по мячу головой встаёт в шеренгу напротив

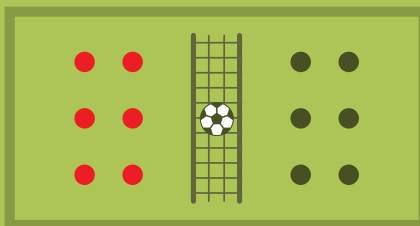


4.7

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Две команды, разделённые сеткой, играют в волейбол головами

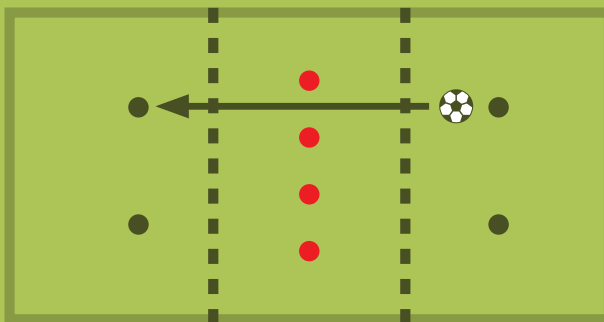
Высота сетки — на уровне вытянутой руки игрока



4.8

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

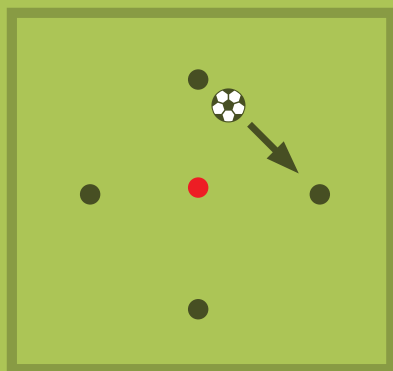
Четверо игроков делают передачи головой. Мяч проходит над зоной, где другие четверо игроков пытаются перехватить его (также головой). Если им это удаётся, игроки меняются позициями



4.9

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Несколько игроков делают друг другу передачи головой, не допуская, чтобы мяч достался игроку в центре. После каждых 5 или 6 ударов можно остановить мяч головой и начать заново. Если игрок в центре сумел перехватить мяч или тот коснулся земли, игрок в центре меняется местом с упустившим



4.10

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

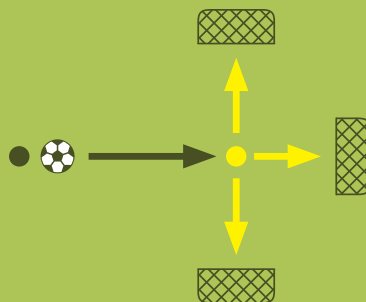
Несколько игроков выстраиваются в ряд и играют головой. Выполнив удар, они перемещаются в конец ряда и постепенно продвигаются вперед



4.11

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

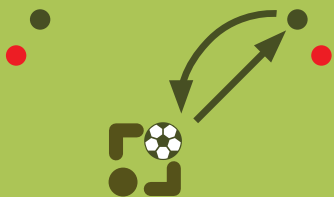
Игрок посылает мяч, а его товарищ пытается забить гол головой в маленькие ворота или попасть в барьеры или конусы



4.12

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

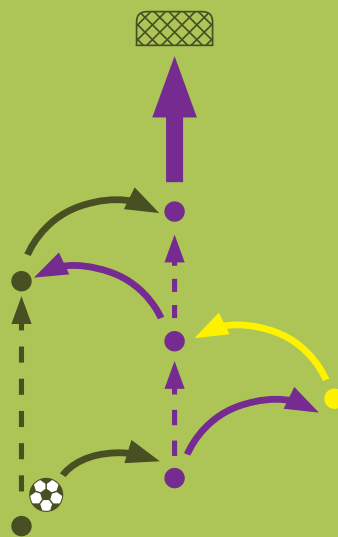
Два игрока головой возвращают мяч, брошенный третьим, преодолевая сопротивление двух соперников



4.13

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

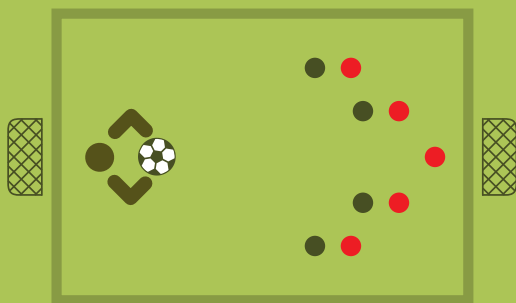
Три игрока передают друг другу мяч головой, постепенно продвигаясь к воротам и забивая гол



4.14

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

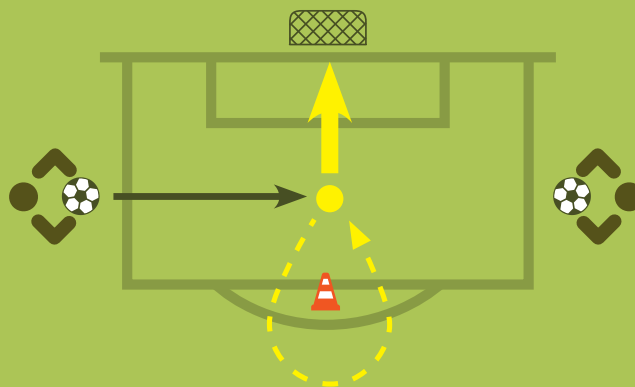
Играют две команды, ворота поставлены близко друг к другу. Один из игроков делает пас рукой, чтобы его товарищи забили в противоположные ворота. Другая команда защищает свои ворота



4.15

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

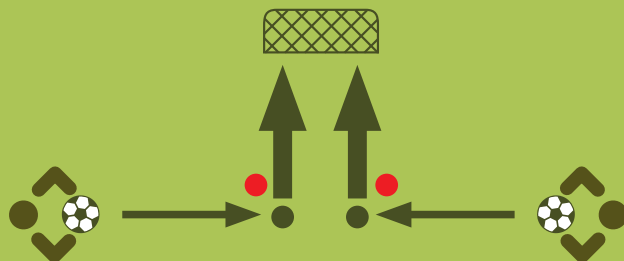
Два игрока по очереди делают передачи в центр, чтобы их товарищ головой бил по воротам. В промежутке между ударами по воротам игрок оббегает конус, установленный на границе зоны пенальти



4.16

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

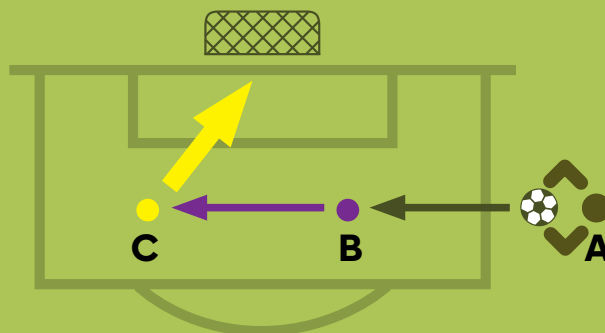
Два игрока делают передачи в центр, чтобы двое других выполняли удар по воротам, преодолевая сопротивление двух соперников



4.17

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

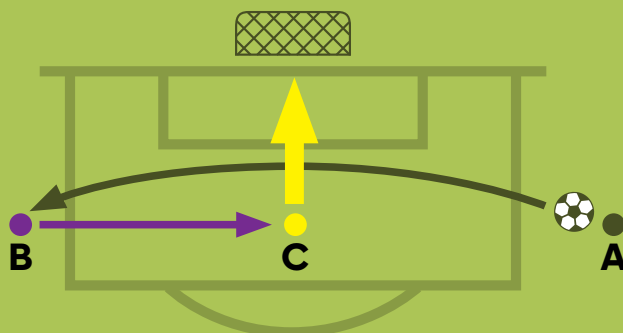
Игрок А делает передачу руками в центр игроку В, который посылает мяч головой игроку С, чтобы тот ударил по воротам



4.18

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

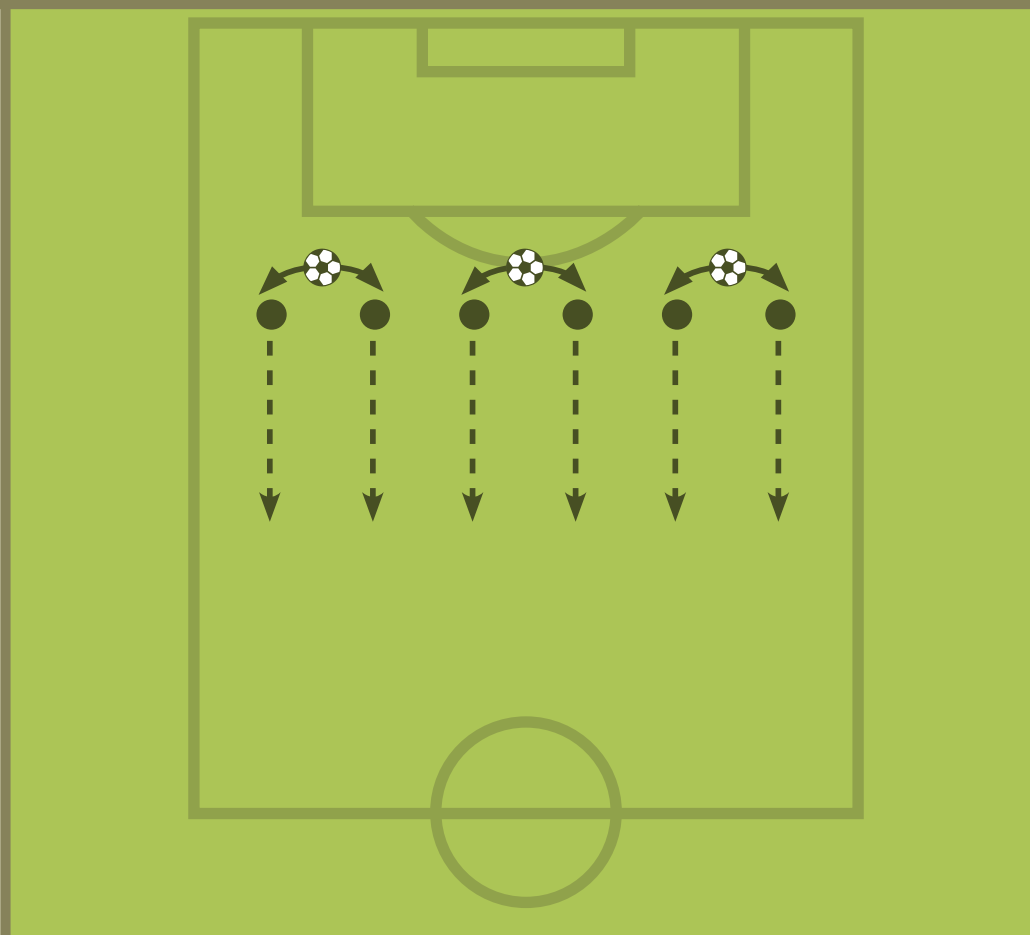
Игрок А делает передачу ногой игроку В, тот посылает мяч головой игроку С, С головой бьет по воротам



4.19

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

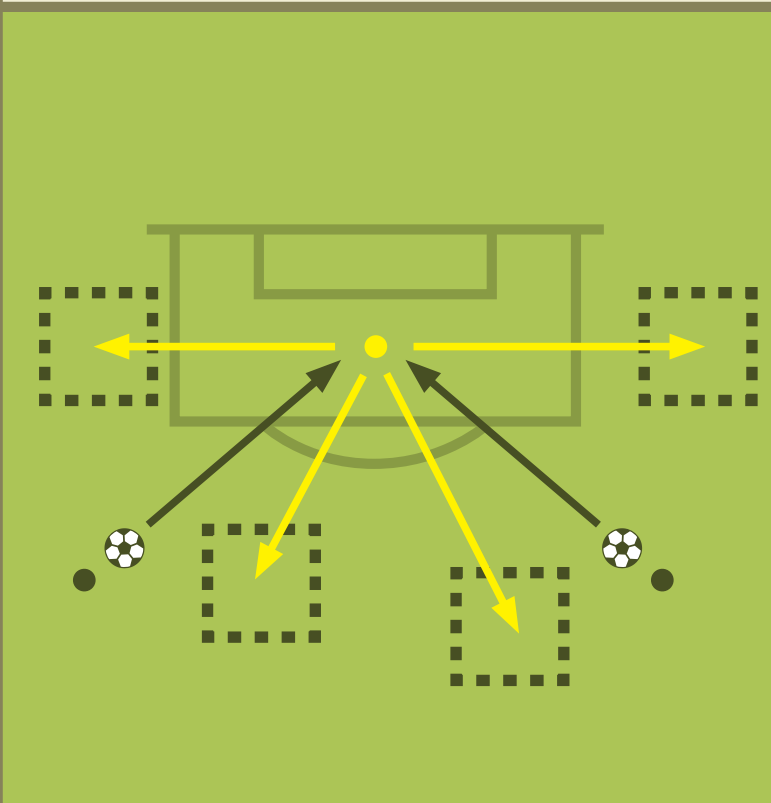
Игроки разбиваются по парам и соревнуются в беге к центру поля от границы зоны пенальти (с дуги), передавая друг другу мяч головой. Если мяч падает, они возвращаются к началу



4.20

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Два игрока делают передачи ногой в центр, чтобы третий с помощью головы направлял мяч в определенные зоны. Очки начисляются в зависимости от того, куда упадет мяч



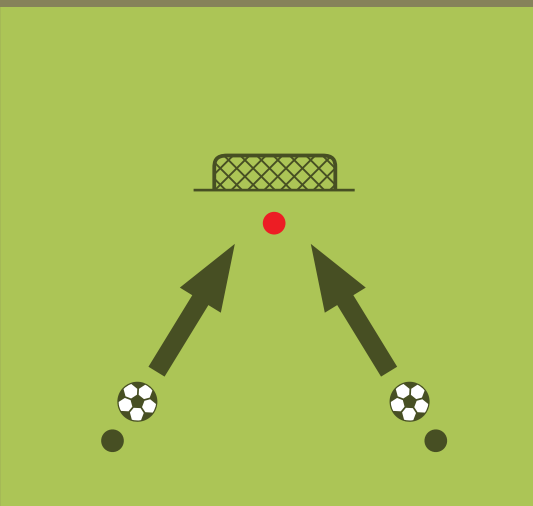
4.21

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Двое игроков высоко бьют по воротам, а третий пытается головой остановить гол. Очко начисляется за каждый остановленный мяч

КОММЕНТАРИИ:

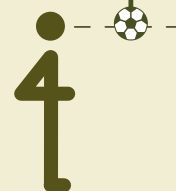
Мяч подаётся высоко, под перекладину



5 УДАРЫ ГОЛОВОЙ ПО ПОДВЕШЕННОМУ МЯЧУ

ЧАСТЬ
1

ОРГАНИЗАЦИЯ:
Мяч подвешивается на таком уровне, чтобы игрок стоя касался кончиком носа центра мяча



Лучший способ технически отработать удар головой — это использовать мяч, подвешенный на веревке сверху. Таким образом, можно выполнять огромное количество упражнений, и прогресс в технике будет очевидным

5.1 индивидуальная	5.2 С ПАРТНЁРОМ	5.3 С ПАРТНЁРОМ	
Удар головой по мячу	Игроки по очереди совершают серию ударов по мячу		
<p>ВАРИАНТЫ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Остановка мяча руками • Остановка мяча головой • Серия ударов без остановки 	<p>ШАГ 1. Игрок А: 3-5 ударов по мячу</p> 	<p>ШАГ 2. 1 свободный ход мяча, партнёры меняются</p> <p>ШАГ 3. Игрок В: 3-5 ударов по мячу</p> 	<p>ОДНОВРЕМЕННО:</p>  <p>Игрок А: удары по мячу</p> <p>Игрок В жонглирует (головой, бедром, подъемом)</p>

3 ТЕХНИЧЕСКИЙ СЛАЛОМ

ОБОРУДОВАНИЕ:
Стойки, конусы, ворота, мячи

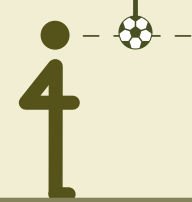
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:
Игроки перемещаются друг за другом



7 УДАРЫ ГОЛОВОЙ ПО ПОДВЕШЕННОМУ МЯЧУ

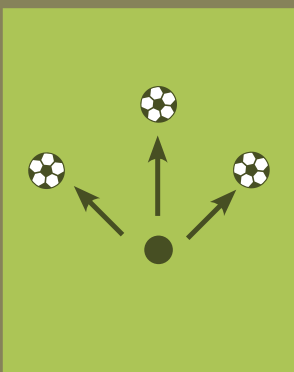
ЧАСТЬ 2

ОРГАНИЗАЦИЯ:
Мяч подвешивается на таком уровне, чтобы игрок стоя касался кончиком носа центра мяча



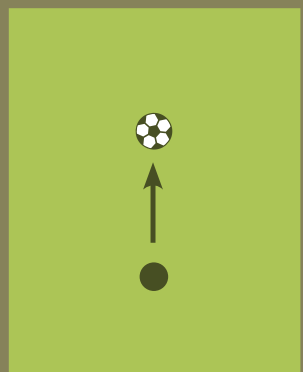
7.1 индивидуальная 7.2 индивидуальная

Удары головой в разных направлениях

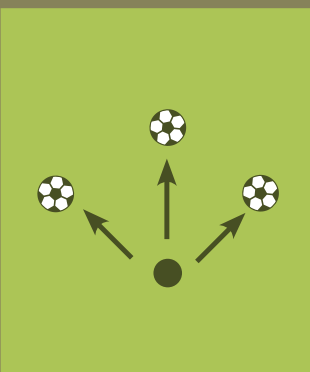


Между ударами останавливать мяч ГОЛОВОЙ

ШАГ 1. Серия прямых ударов



ШАГ 2. Серия ударов головой в разных направлениях



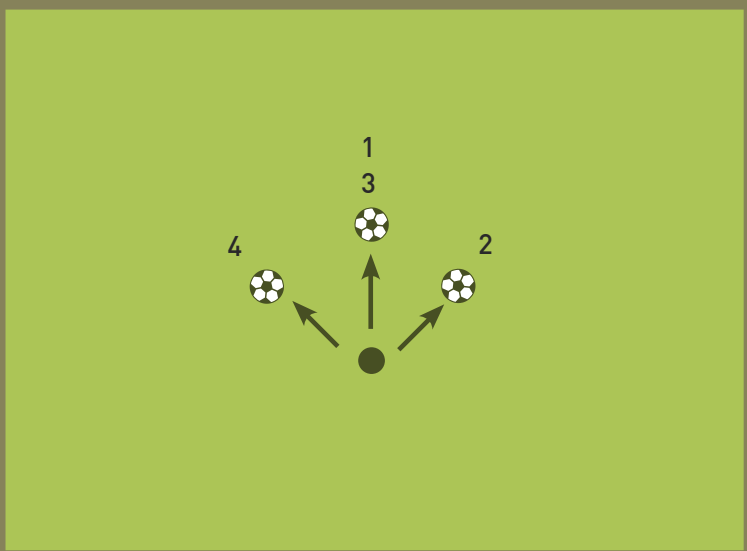
останавливать мяч РУКАМИ



7.3 индивидуальная

Серии ударов в разных направлениях:

- 1) прямо
- 2) вправо
- 3) прямо
- 4) влево



Остановки между сериями — руками

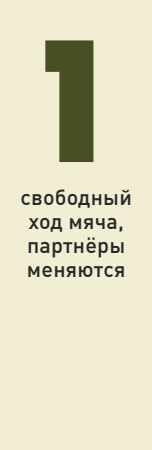


7.4 с ПАРТНЁРОМ 7.5 с ПАРТНЁРОМ

ШАГ 1. Игрок А: серия ударов в разных направлениях:



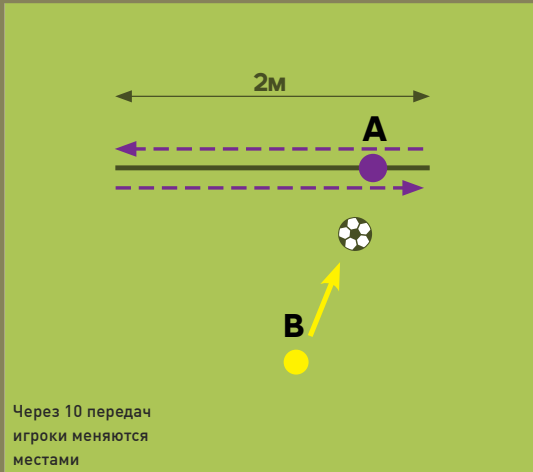
ШАГ 2.



ШАГ 3. Игрок В: серия ударов в разных направлениях:



Игрок А движется приставным шагом вдоль линии длиной 2 м. Игрок В бьёт по подвешенному мячу точно в сторону А



Через 10 передач игроки меняются местами

8

УДАРЫ ГОЛОВОЙ ПО ПОДВЕШЕННОМУ МЯЧУ

 ЧАСТЬ
3
ОРГАНИЗАЦИЯ:
 Мяч подвешивается
 на таком уровне,
 чтобы игрок стоя
 мог достать его
 согнутыми руками

УДАРЫ БЕЗ РАЗБЕГА В ПРЫЖКЕ С ОБЕИХ НОГ

8.1

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ

ОПИСАНИЕ:
 Удар головой по мячу
 в прыжке с обеих ног
ВАРИАНТЫ:

- Остановка мяча руками
- Остановка мяча головой в прыжке
- Серия ударов без остановки



8.2

С ПАРТНЁРОМ

 Игроки по очереди совершают серию ударов головой по мячу
 в прыжке с обеих ног
ШАГ 1.
 Игрок А:
 3-5 ударов по мячу
**ШАГ 2.**
1
 свободный
 ход мяча,
 партнёры
 меняются
ШАГ 3.
 Игрок В:
 3-5 ударов по мячу


8.3

С ПАРТНЁРОМ

 Игрок А:
 серия ударов головой по мячу
 в прыжке с обеих ног без
 остановки

 Игрок В
 стоит под мячом, не
 предпринимая активных
 действий


9 УДАРЫ ГОЛОВОЙ ПО ПОДВЕШЕННОМУ МЯЧУ

ЧАСТЬ
4

ОРГАНИЗАЦИЯ:
Мяч подвешивается на таком уровне, чтобы игрок стоя мог достать его согнутыми руками



УДАРЫ БЕЗ РАЗБЕГА В ПРЫЖКЕ С ОБЕИХ НОГ В РАЗНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ

<p>9.1 ИНДИВИДУАЛЬНАЯ</p>	<p>9.2 ИНДИВИДУАЛЬНАЯ</p>			
<p>ШАГ 1. Прыжок с обеих ног и удар головой с разворотом корпуса</p>	<p>ШАГ 2. Остановка головой в прыжке</p>	<p>ШАГ 1. Прыжок с обеих ног и удар головой</p>	<p>ШАГ 2. Удар в прыжке с разворотом корпуса</p>	<p>ШАГ 3. Остановка руками</p>
<p>9.3 ИНДИВИДУАЛЬНАЯ</p>	<p>9.4 С ПАРТНЁРОМ</p>			
<p>Серии ударов в разных направлениях: 1) прямо 2) вправо 3) прямо 4) влево</p>	<p>Остановки между сериями — руками</p>	<p>ШАГ 1. Игрок А: серия ударов в разных направлениях: 1) прямо 2) вправо 3) прямо 4) влево</p>	<p>ШАГ 2.</p> <p>1 свободный ход мяча, партнёры меняются</p>	<p>ШАГ 3. Игрок В: серия ударов в разных направлениях: 1) прямо 2) вправо 3) прямо 4) влево</p>
		<p>Остановка мяча между сериями — руками</p>	<p>Остановка мяча между сериями — руками</p>	

<p>9.5 С ПАРТНЁРОМ</p>

<p>ШАГ 1. Игрок А бьёт по мячу вперед и в стороны</p>	<p>ШАГ 2. А бежит по направлению к воротам, В набрасывает А мяч</p>	<p>ШАГ 3. Игрок А забивает головой мяч в ворота</p>

10
11
ЛЕТ

БЛОК
7

10 УДАРЫ ГОЛОВОЙ ПО ПОДВЕШЕННОМУ МЯЧУ

ЧАСТЬ
5

ОРГАНИЗАЦИЯ:
Мяч подвешивается на таком уровне, чтобы игрок стоя мог достать его вытянутыми руками



УДАРЫ ГОЛОВОЙ ПРЯМО С КОРОТКОГО РАЗБЕГА В ПРЫЖКЕ С ОДНОЙ НОГИ

10.1

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ

Удар головой по мячу в прыжке с разбега с одной ноги



Варианты:

- между ударами остановка руками
- мяч не останавливать, снова разбежаться и удар

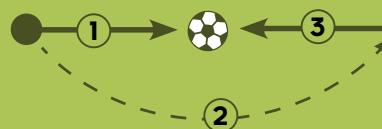
10.2

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ

ШАГ 1. Разбег, прыжок с одной ноги и удар головой

ШАГ 2. Обежать мяч и повторить с другой стороны

Между шагом 1 и шагом 2 — одно свободное движение мяча



10.3

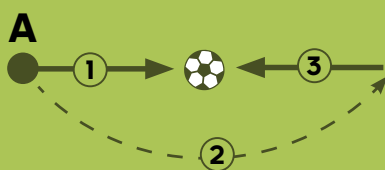
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ

ШАГ 1. Разбег, прыжок с одной ноги и удар головой

ШАГ 2. Обежать мяч и повторить с другой стороны

Между шагом 1 и шагом 2 — одно свободное движение мяча

После 3-4 повторов партнёры меняются



В



Игрок В жонглирует во время отдыха

11

УДАРЫ ГОЛОВОЙ ПО ПОДВЕШЕННОМУ МЯЧУ

ЧАСТЬ
6

ОРГАНИЗАЦИЯ:
Мяч подвешивается на таком уровне, чтобы игрок стоя мог достать его вытянутыми руками



УДАРЫ ГОЛОВОЙ С ИЗМЕНЕНИЕМ НАПРАВЛЕНИЯ С КОРОТКОГО РАЗБЕГА В ПРЫЖКЕ С ОДНОЙ НОГИ

11.1

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ

ШАГ 1. Прыжок с короткого разбега с одной ноги и удар головой с поворотом корпуса в стороны



ШАГ 2. Остановка руками



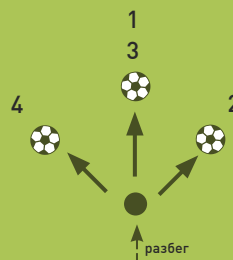
11.2

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ

Серия ударов после короткого разбега в прыжке с одной ноги в разных направлениях:

последовательность:

- 1) прямо
- 2) вправо
- 3) прямо
- 4) влево



Остановки мяча между сериями — руками



11.3

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ

ШАГ 1. Разбег, прыжок с одной ноги и удар головой прямо

ШАГ 2. Пробег вперёд, развернуться, разбег, прыжок с одной ноги и удар головой в сторону

ШАГ 3. Пробег вперёд, развернуться, разбег, прыжок с одной ноги и удар головой в сторону



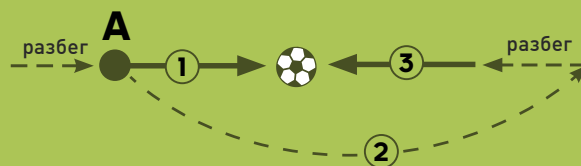
11.4

С ПАРТНЁРОМ

ШАГ 1. Разбег, прыжок с одной ноги и удар головой прямо

ШАГ 2. Пробег вперёд, развернуться, разбег, прыжок с одной ноги и удар головой в сторону

ШАГ 3. Пробег вперёд, развернуться, разбег, прыжок с одной ноги и удар головой в сторону



В

после 3-4 повторов партнеры меняются

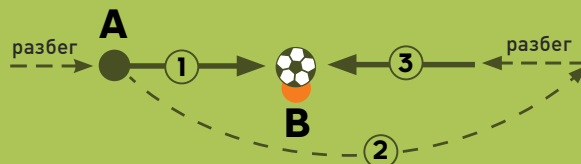
11.5

С ПАРТНЁРОМ

ШАГ 1. Разбег, прыжок с одной ноги и удар головой прямо

ШАГ 2. Пробег вперёд, развернуться, разбег, прыжок с одной ноги и удар головой в сторону

ШАГ 3. Пробег вперёд, развернуться, разбег, прыжок с одной ноги и удар головой в сторону

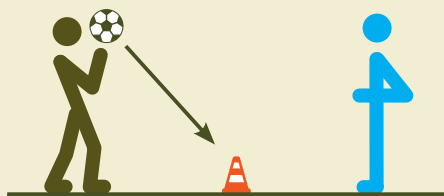


Игрок В стоит под мячом и играет роль полуактивного партнёра

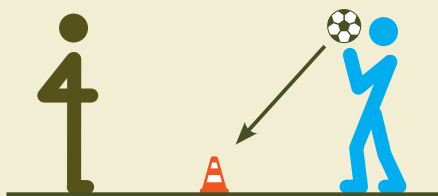
10
11
ЛЕТ

БЛОК
7

ШАГ 1.



ШАГ 2.

**ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:**

Игрок с мячом поднимает его к голове, отводит верхнюю часть туловища назад и ударом головой выбивает мяч у себя из рук так, чтобы попасть мячом в конус

КОММЕНТАРИИ:

- При ударах головой одна нога становится позади другой, голова ровно, взгляд — на мяче
- Голова не отводится слишком далеко назад
- Удар по мячу резким движением серединой лба
- Мяч посылается вниз, чтобы попасть в конус
- За каждое попадание начисляется очко

ОРГАНИЗАЦИЯ:

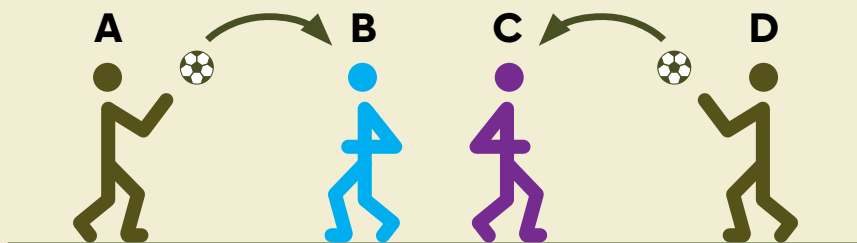
- Размер поля — 10×10м

КОММЕНТАРИИ:

- Игроки в центре должны работать на полной скорости и сосредоточиться на качественных действиях
- За каждую точную передачу головой в руки ассистенту — очко.
- Может проводиться соревнование: кто больше выполнит точных передач головой за минуту или кто первым выполнит 20 точных передач головой

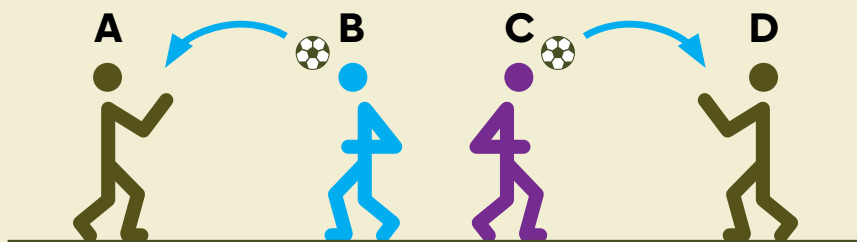
ШАГ 1.

Ассистенты А и D посылают мячи руками по навесной траектории



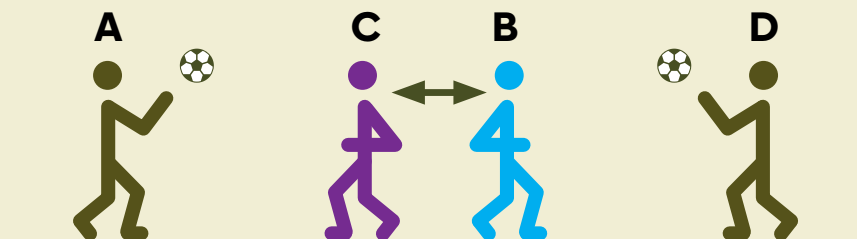
ШАГ 2.

Игроки В и С возвращают мяч обратно головой



ШАГ 3.

Игроки В и С разворачиваются на 180° для того, чтобы получить и вернуть мяч от второго ассистента



12.3

КОММЕНТАРИИ:

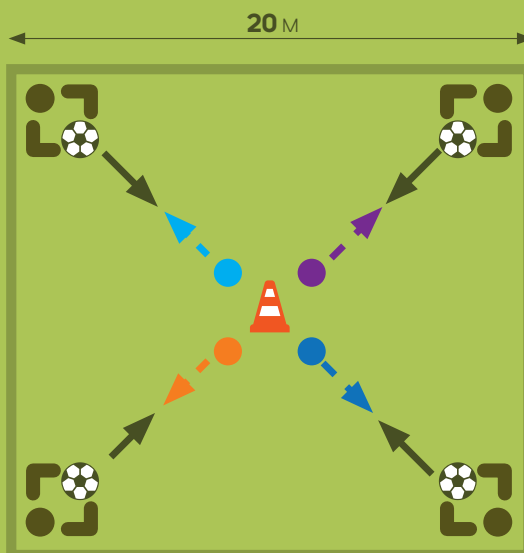
- Для поддержания интенсивности у ассистентов должны быть дополнительные мячи

- За каждую точную передачу игрок получает очко

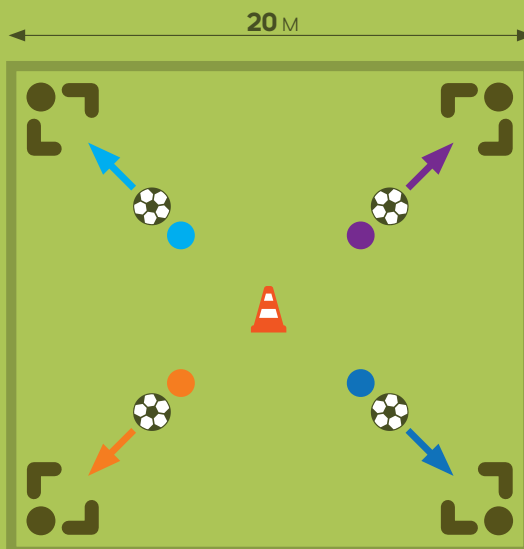
ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:



ШАГ 1.



ШАГ 2.



ШАГ 3.



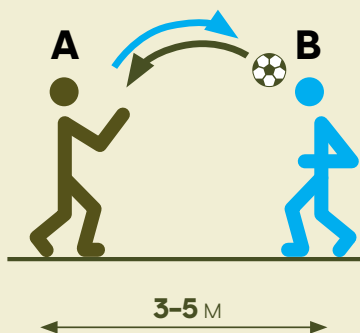
КОММЕНТАРИИ:

- Игроки должны передавать мяч лбом
- В момент удара не закрывать глаза
- Увеличивая длину передачи на 3–10 м добиваться выполнения ударов головой с «оттяжкой»

13.1

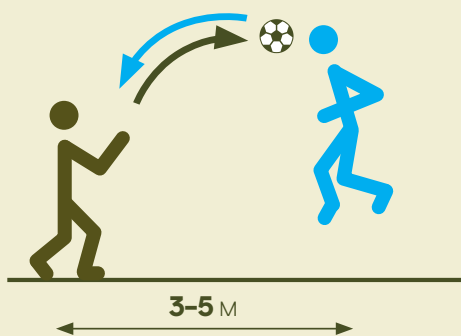
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

В 3–5 м друг от друга, игрок А набрасывает мяч руками игроку В, игрок В отправляет мяч обратно ударом головы.



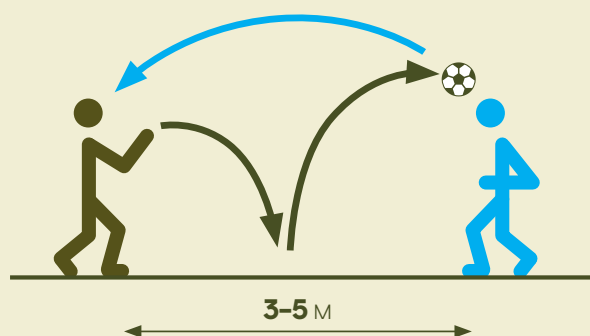
ВАРИАНТ:

Удар головой в прыжке



ВАРИАНТ:

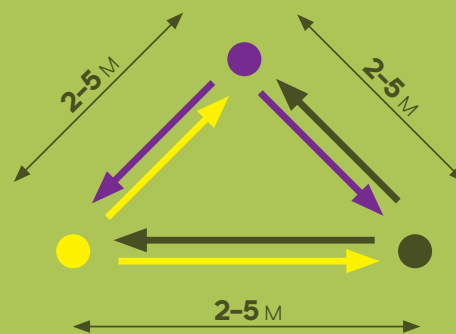
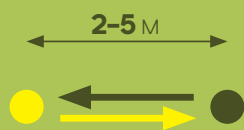
После отскока мяча от земли



13.2

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

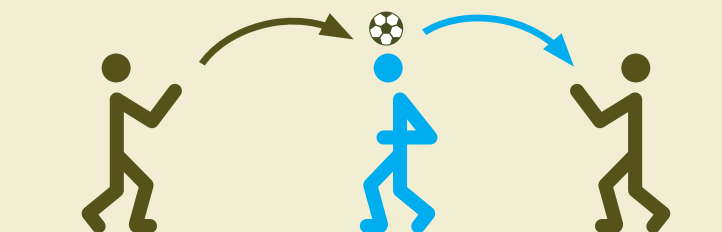
Передачи головой в парах и тройках на расстоянии 2–5 м. Расстояние между игроками периодически менять.



13.3

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

В тройке передачи головой: первый второму, второй назад (через себя) третьему. То же в другую сторону. Среднего через определенное время подменять.



13.4

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

В парах, передачи головой на два удара (первый подготовительный для передачи).

ВАРИАНТ:

Передача головой после жонглирования (3-4 раза).



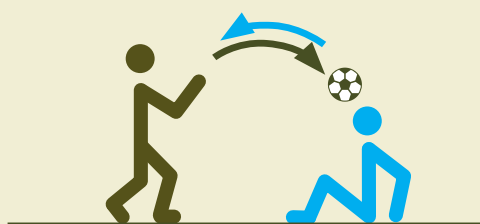
13.5

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

В парах, один сидит. Передача головой сидя после броска рукой.

ВАРИАНТ:

Две передачи из положения сидя, две — из положения стоя или в прыжке.

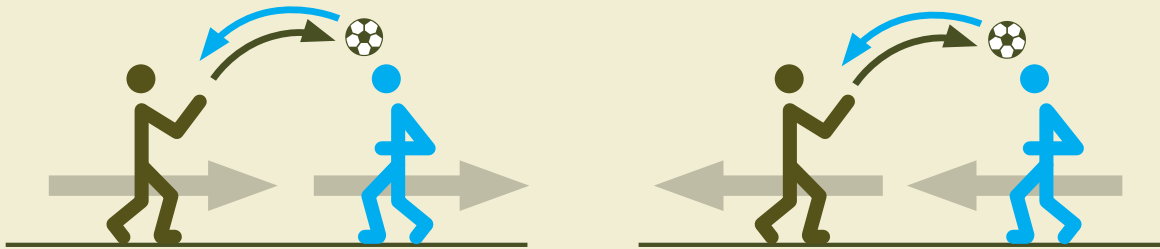


КОММЕНТАРИИ:

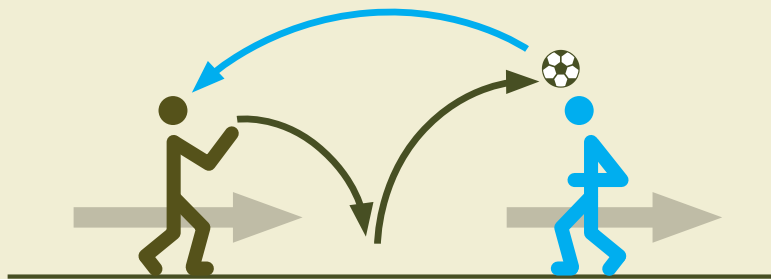
- Игроки выполняют упражнение в парах по всей ширине поля и после каждого упражнения меняются местами.
- Скорость бега можно повышать, чтобы развивать специальную выносливость.
- Важна точность передач

14.1**ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:**

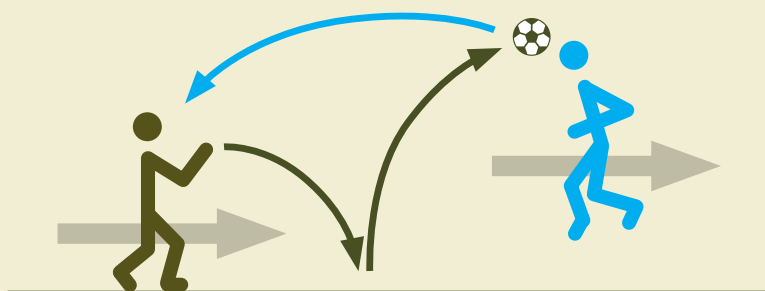
В парах, передача головой после броска рукой, один продвигается вперед, второй отступает

**ВАРИАНТ:**

Передача после отскока мяча от земли

**ВАРИАНТ:**

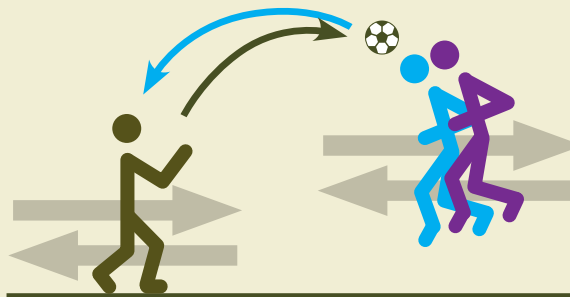
Передача в прыжке



14.2

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

В тройках, 3-5 м друг от друга, передача головой стоя и в прыжке в противоборстве с партнёром при движении вперед. Вариант — при движении назад



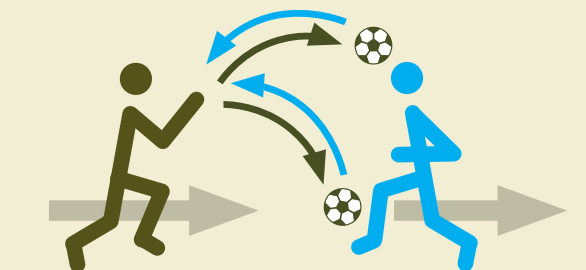
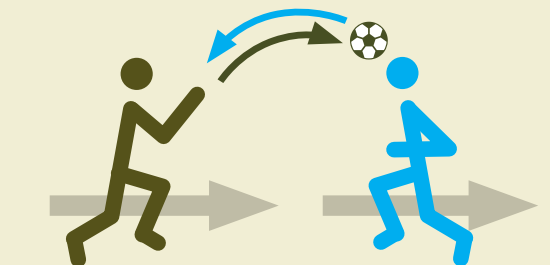
14.3

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

В парах (3-4 м друг от друга), возвращение мяча головой после броска рукой в процессе бега (не отрывая ног от земли и в прыжке). Бег вначале медленный, потом быстрый

ВАРИАНТ:

Первая передача головой, вторая внутренней частью стопы



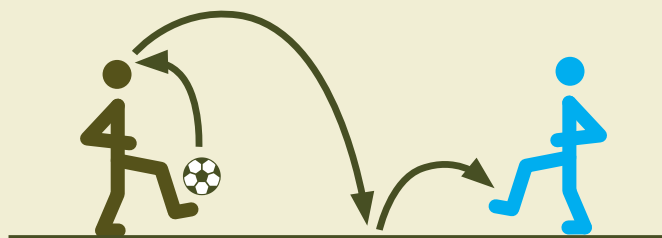
14.4

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

В парах (5-7м друг от друга), игрок А верхней частью подъема подбрасывает мяч вверх и делает передачу головой игроку В, Игрок В подбрасывает мяч, отскочивший от земли, ногой вверх и передаёт головой первому.

ВАРИАНТ:

Передача в прыжке



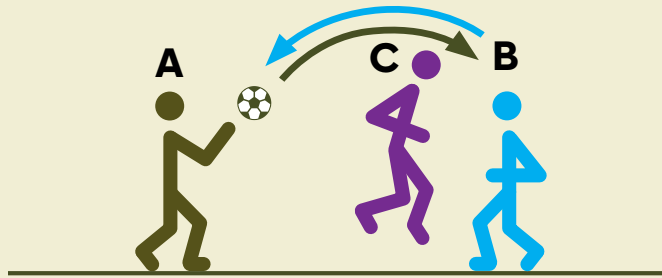
15 УДАРЫ ГОЛОВОЙ УСЛОЖНЁННЫЙ УРОВЕНЬ

15.1

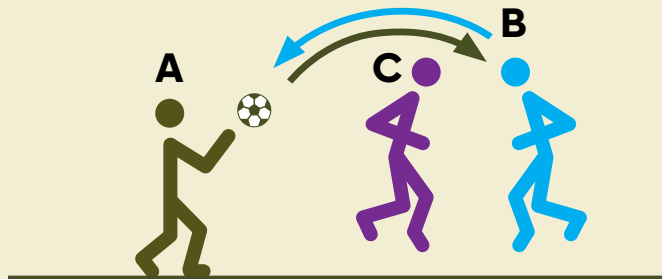
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

В тройках. А набрасывает мяч В, В передаёт обратно головой, стоя (а) или в прыжке (б), С — малоактивное противоборство (повторяющиеся прыжки). Периодически меняются местами

а)



б)

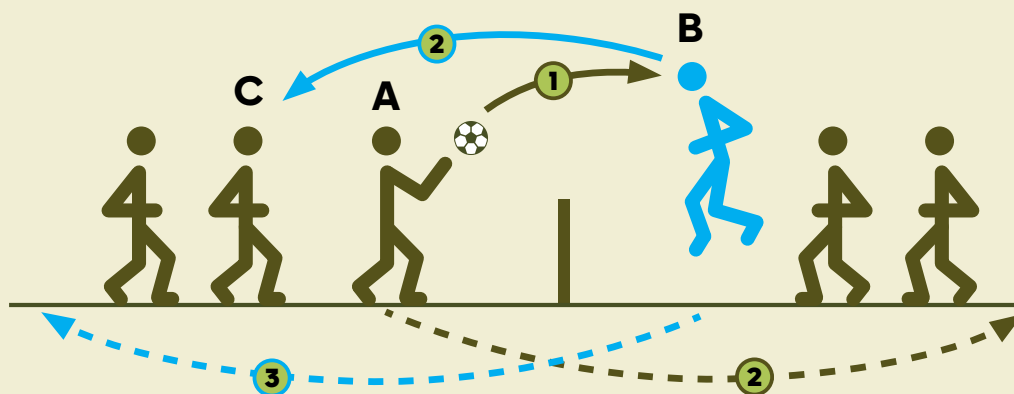


15.2

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Две колонны в 10–15 м одна напротив другой, А набрасывает мяч В через стойку (натянутую скакалку) и становится в конец очереди с противоположной стороны, В передаёт обратно мяч головой в прыжке С и становится в конец очереди с противоположной стороны.

- По окончании серии смена мест
- Вариант — после отскока от земли



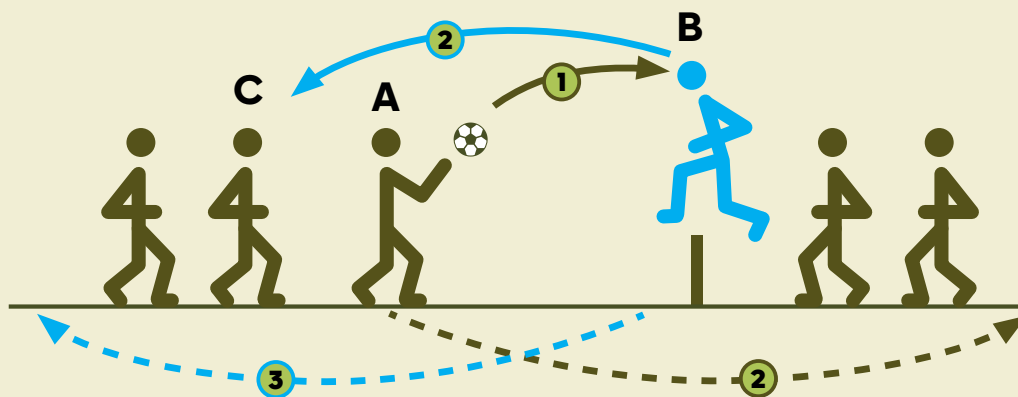
15.3

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

две колонны в 10-15 м одна напротив другой, А набрасывает мяч В, который в это время перепрыгивает через барьер, В в прыжке отдаёт обратно передачу С и становится в конец очереди. А, бросив мяч, также бежит в конец очереди с противоположной стороны

ВАРИАНТ:

После удара головой дополнительные упражнения: кувырок, сед и тд



15.4

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

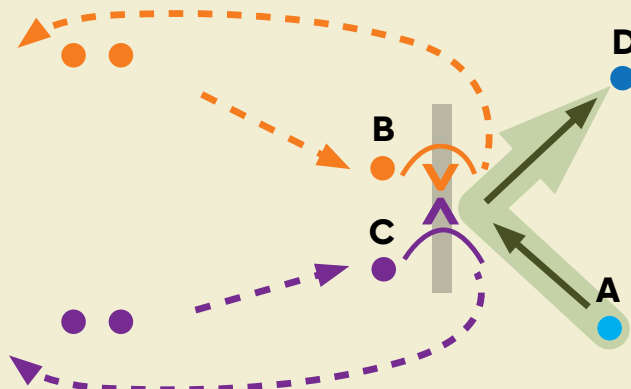
Попарно, каждый в своей колонне, вратари за препятствием. А набрасывает рукой мяч, В и С в прыжке над барьером борются за мяч, победивший отправляет мяч головой голкиперу D

ВАРИАНТ:

После удара головой дополнительные упражнения: кувырок, сед и тд

ВАРИАНТ:

А навешивает мяч ударом ноги

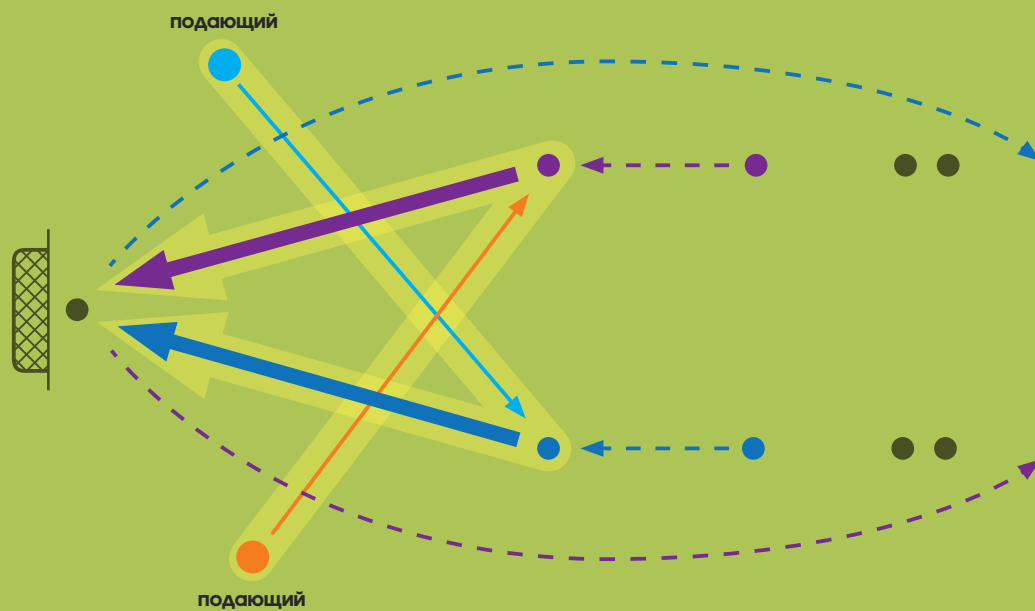


КОММЕНТАРИИ:

Отработка удара в прыжке с разбега 10 м. Бросающий мяч должен стоять сбоку и рядом с барьером (это позволит ему выполнить бросок точнее). Мяч необходимо бросать по небольшой дуге, прямо на голову выпрыгивающему над барьером

КОММЕНТАРИИ:

- Подачу мяча подающий игрок осуществляет руками
- Начинать упражнение лучше более легкими мячами



16.2

шаг 1. Тренер (игрок) выполняет передачу верхом в зону поражения ворот	шаг 2. А и В двигаются по направлению к летящему мячу	шаг 3. А и В в воздухе борются за мяч с целью поражения ворот
---	--	--

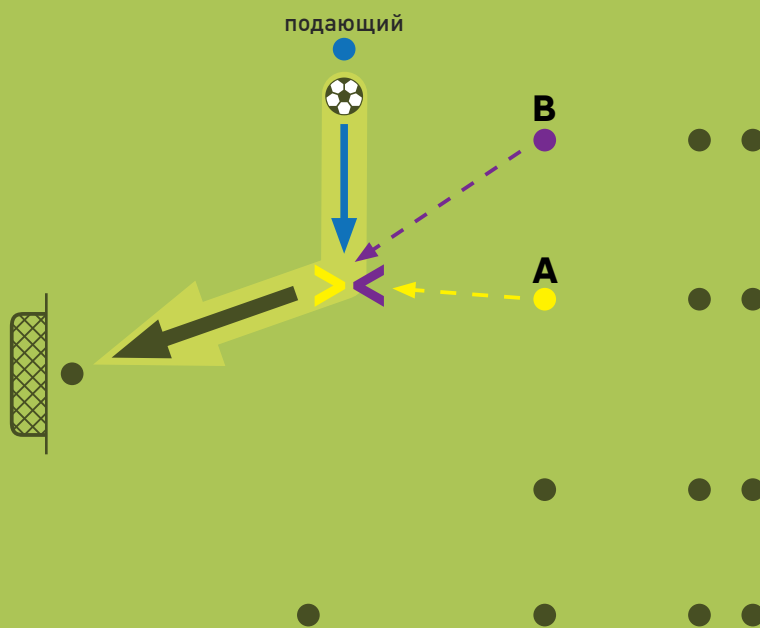
Вторая группа зеркально, игроки периодически меняются местами и ролями

ВАРИАНТЫ:

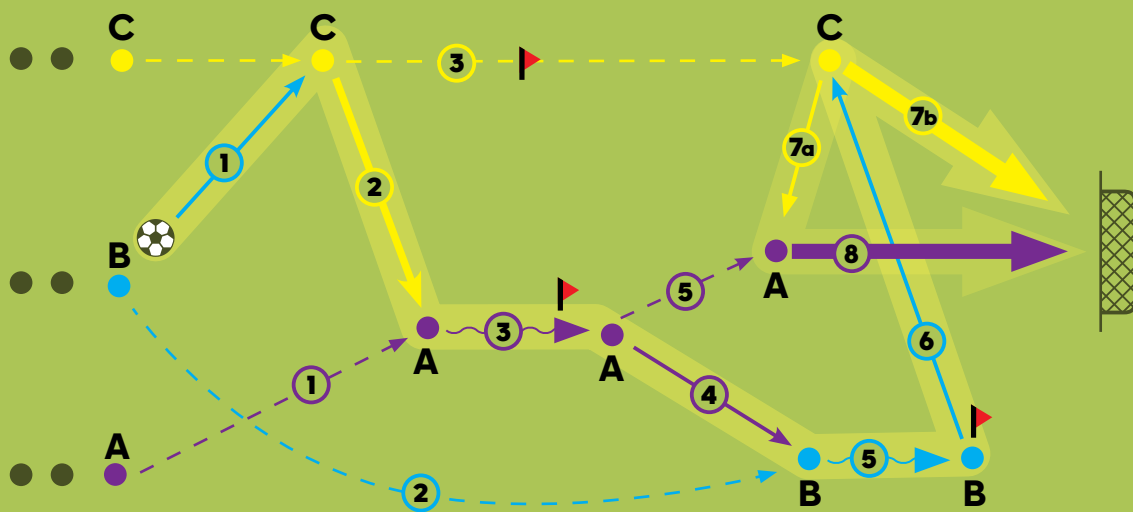
- Порядок старта от замыкающих к направляющим,
- Старты из разных положений (лежа, сидя и др)

КОММЕНТАРИИ:

- Передача верхом осуществляется руками
- Мяч подаётся с отскоком



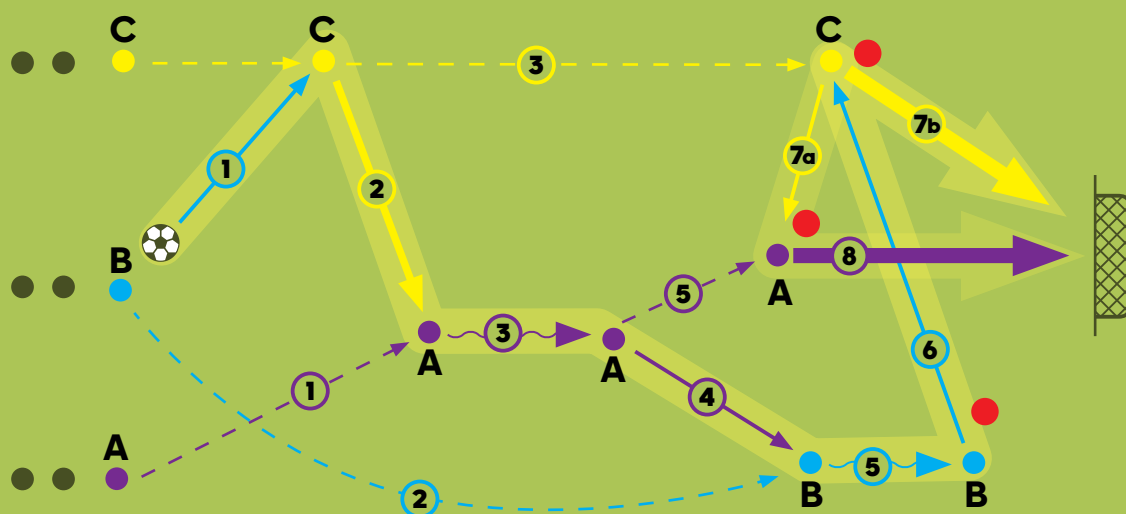
<p>ШАГ 1. Игрок В отдаёт передачу игроку С. Игрок А перемещается под передачу от игрока С</p>	<p>ШАГ 2. Игрок С принимает и обрабатывает мяч, отдаёт игроку А. Игрок В перемещается на фланг</p>	<p>ШАГ 3. Игрок С продолжает движение по своему флангу и подстраивается под возможную передачу. Игрок А принимает и обрабатывает мяч, ведёт его по направлению к воротам</p>	<p>ШАГ 4. Игрок А у стойки отдаёт мяч игроку В</p>
<p>ШАГ 5. Игрок В принимает мяч и ведёт его к стойке</p>	<p>ШАГ 6. Игрок В делает передачу верхом С</p>	<p>ШАГ 7. Игрок С либо сбрасывает мяч А (7а), либо наносит удар по воротам головой (7б)</p>	<p>ШАГ 8. Игрок А в случае получения мяча от С наносит удар по воротам головой</p>



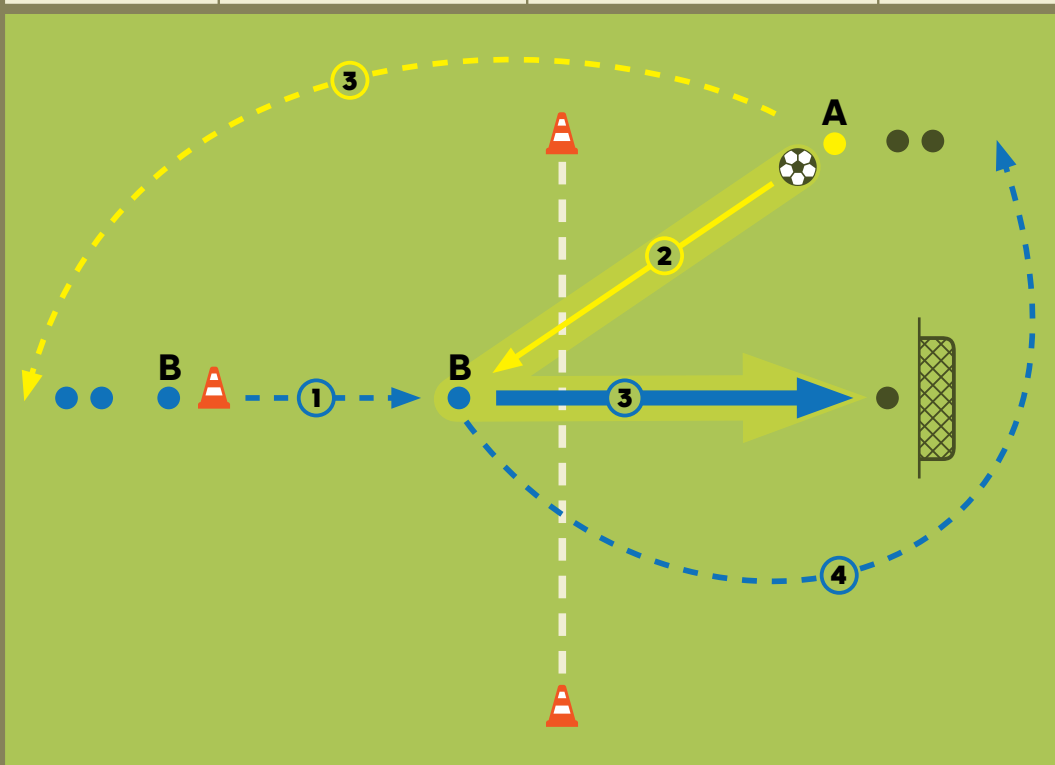
16.4

<p>ШАГ 1. Игрок В отдаёт передачу игроку С. Игрок А перемещается под передачу от игрока С</p>	<p>ШАГ 2. Игрок С принимает и обрабатывает мяч, отдаёт игроку А. Игрок В перемещается на фланг</p>	<p>ШАГ 3. Игрок С продолжает движение по своему флангу и подстраивается под возможную передачу. Игрок А принимает и обрабатывает мяч, ведёт его по направлению к воротам</p>	<p>ШАГ 4. Игрок А у стойки отдаёт мяч игроку В</p>
<p>ШАГ 5. Игрок В делает передачу верхом игроку С</p>	<p>ШАГ 6. Игрок В принимает мяч и ведёт его к стойке</p>	<p>ШАГ 7. Игрок С либо сбрасывает мяч А (7а), либо наносит удар по воротам головой (7б)</p>	<p>ШАГ 8. Игрок А в случае получения мяча от С наносит удар по воротам головой</p>

Упражнение аналогично 16.5, но с участием игроков обороны (помечены красным), которые оказывают сопротивление атакующим игрокам



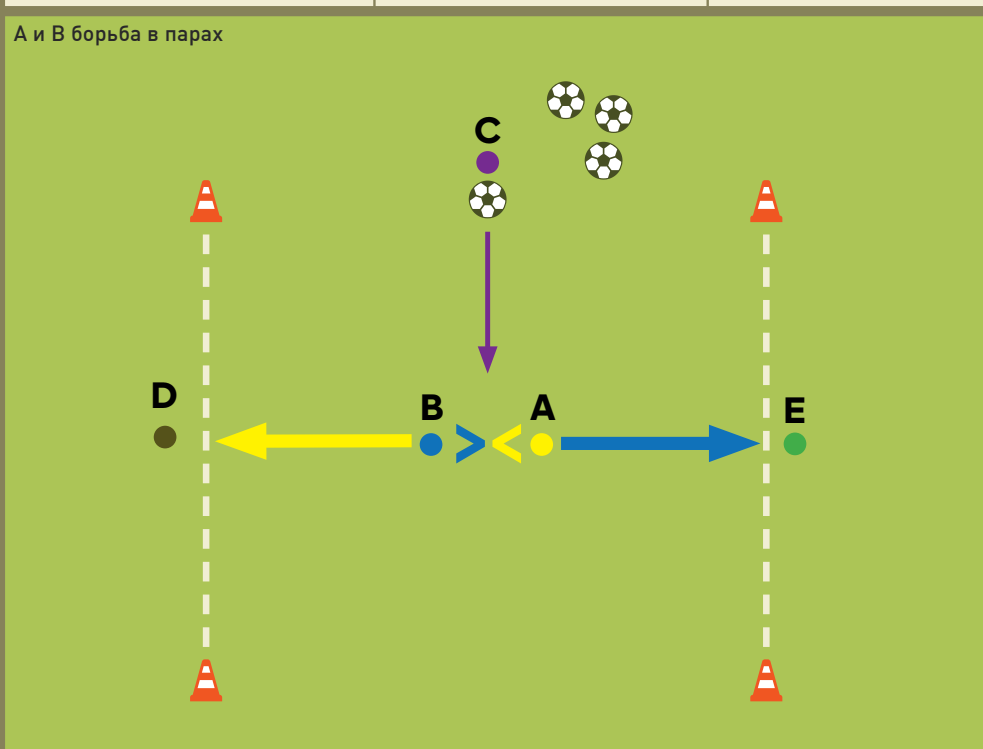
<p>ШАГ 1. Игрок В начинает движение</p>	<p>ШАГ 2. Игрок А вбрасывает мяч (из аута) на В и перемещается в колонну бьющих</p>	<p>ШАГ 3. Игрок А принимает и обрабатывает мяч, ведёт его по направлению к воротам и у стойки отдаёт игроку В</p>	<p>ШАГ 4. Игрок В бьёт головой по воротам и перемещается в колонну подающих (вбрасывающих)</p>	<p>и так далее</p>
--	--	--	---	--------------------



Усложнённый вариант: игрок, подающий мяч, делает передачу верхом

- ВАРИАНТЫ:**
- Как соревнование: а) кто больше забьёт голов за 10 минут б) кто первым забьёт 5 голов
 - Линия удара на разном расстоянии

<p>ШАГ 1. Игрок С вбрасывает мяч (техника ввода мяча из аута) нейтрально на А и В</p>	<p>ШАГ 2. А и В борьба в парах</p>	<p>ШАГ 3. Игрок, выигравший мяч, отправляет мяч в свою сторону головой</p>	<p>и так далее</p>
--	---	---	--------------------



ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:
 Одновременно 2 пары тренируются. + 1 игрок С сбоку площадки для вбрасывания с мячами. С набрасывает мяч нейтрально и высоко. А и В борются за мяч в воздухе, победивший пробивает линию противника. D и E ловят мячи и отдают их С. После 3 подходов меняются местами в парах (А и Е, D и В)

- ВАРИАНТЫ:**
- Соревнование — какая пара первой забьёт 10 мячей за линию противника
 - Подача мяча с отскоком

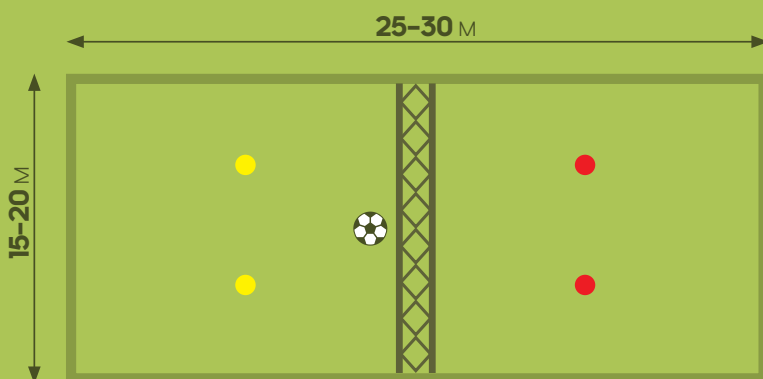
18 ТЕННИСБОЛ ГОЛОВОЙ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Стандартная теннисная сетка на поле.
Игра головой футбольным мячом по правилам тенниса.

ЗАДАЧА:

Перебить мяч на 1/2 поля соперника таким образом, чтобы соперник не смог его отбить на вашу 1/2 поля. Разрешено одно касание каждым игроком, после касания мяча разрешён один отскок мяча от земли



10
11
ЛЕТ

БЛОК
7

МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время
на усмотрение
тренера

МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

5

ВРЕМЯ ОТДЫХА: до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть
с мячом, а не стоит на месте
или ходит без мяча

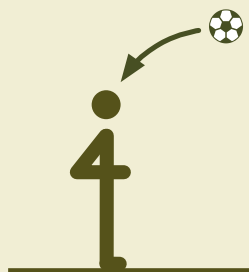
ЧСС (пульс):

НИЖЕ
120
уд/мин

Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь)
в области сердца

19.1 «АМОРТИЗИРУЮЩАЯ» ОБРАБОТКА МЯЧА

ШАГ 1. Расположить туловище на линии полёта как можно раньше, это позволит не тянуться к мячу и сохранять равновесие. Голову держать ровно, взгляд фокусировать на мяче.



ШАГ 2. Приподнять подбородок, ноги согнуть в коленях, при контакте с мячом быстро отклонить голову назад и согнуть ноги, чтобы погасить скорость мяча и уменьшить его отскок. Но если голова будет отклонена слишком далеко мяч скользнет по лбу и будет потерян.

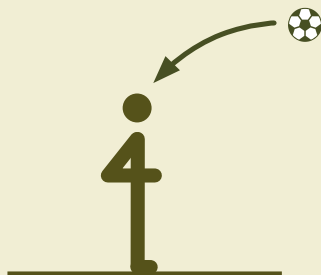


КОММЕНТАРИИ:
При правильно исполненном упражнении мяч упадёт недалеко от игрока



19.2 «ЖЁСТКАЯ» ОБРАБОТКА МЯЧА

ШАГ 1. Расположить туловище на линии полёта как можно раньше, это позволит не тянуться к мячу и сохранять равновесие. Голову держать ровно, взгляд фокусировать на мяче.



ШАГ 2. Наклониться вперёд, напрячь мышцы шеи. Контакт с мячом — лбом.



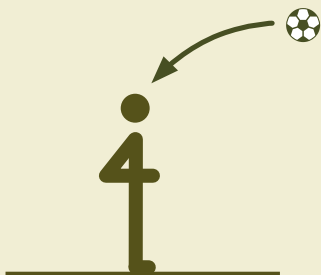
ШАГ 3. При контакте с мячом быстро наклонить верхнюю часть туловища вперёд и перенаправить мяч в нужном направлении.

При контакте с мячом не следует отклоняться и отводить голову назад, иначе мяч скользнёт по голове и будет потерян.

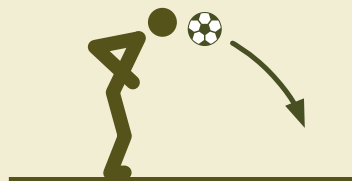


19.3 «АТАКУЮЩИЙ» УДАР ПО МЯЧУ

ШАГ 1. Встать на линии полёта мяча. Взгляд сфокусирован на траектории полёта мяча. Перед контактом слегка выгнуть спину и напрячь мышцы шеи.



ШАГ 2. Удар — в самый последний момент, быстро и агрессивно. Мяч посылается вниз.



КОММЕНТАРИИ:
• Удар по мячу серединой лба выше центральной горизонтальной линии мяча за счёт движения вперёд верхней части туловища
• Удар будет сильнее, если отвести руки назад

19.4 «ОБОРОНИТЕЛЬНЫЙ» УДАР ПО МЯЧУ

ШАГ 1. Расположиться на линии полёта как можно раньше, это позволит сохранить равновесие при ударе. Взгляд сфокусирован на траектории полёта мяча, спина выгнута, мышцы шеи напряжены, ноги одна позади другой, слегка согнуты в коленях и готовы распрямиться при контакте с мячом



ШАГ 2. Удар по мячу серединой лба ниже центральной горизонтальной линии мяча за счет движения вперед верхней части туловища. Удар будет сильнее, если отвести руки назад

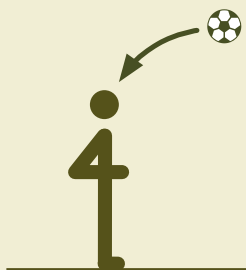


ШАГ 3. Стремиться выбить мяч далеко, высоко и в сторону. Важно развивать агрессивный подход к игре головой в обороне, чтобы постоянно выигрывать в воздухе борьбу за мяч



19.5 «СКОЛЬЗЯЩИЙ» УДАР ПО МЯЧУ

ШАГ 1. Расположиться на линии полёта как можно раньше, это позволит сохранить равновесие при ударе. Взгляд сфокусирован на траектории полёта мяча, спина выгнута, мышцы шеи напряжены



ШАГ 2. Удар по мячу верхней частью лба ниже центральной горизонтальной линии мяча за счет движения вперед верхней части туловища

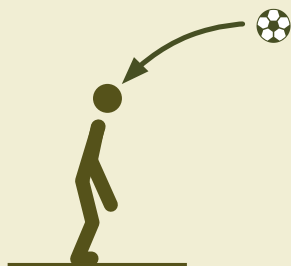


КОММЕНТАРИИ: Контакт с мячом по касательной к мячу



19.6 УДАР ГОЛОВОЙ В ПАДЕНИИ

ШАГ 1. Расположиться на линии полёта мяча и нагнуться вперед, ноги согнуты в коленях, руки вытянуты, лоб отведён назад, чтобы игрок мог видеть мяч и нанести удар по центру мяча



ШАГ 2. Удар по мячу серединой лба по центральной горизонтальной линии мяча в падении с посылком мяча вперед



КОММЕНТАРИИ: Сила нанесения удара в падении достигается правильным выбором момента удара и скоростью перемещения игрока к мячу. Важно развивать агрессивный подход при игре головой в падении, чтобы быть постоянно готовым нанести удар по воротам таким способом

19.7 ПЕРЕДАЧА МЯЧА ГОЛОВОЙ

ШАГ 1. Расположиться на линии полёта как можно раньше, это позволит сохранить равновесие при ударе. Голову держать ровно, взгляд сфокусирован на мяче



ШАГ 2. Удар по мячу серединой лба за счет движения верхней части туловища вперед с посылком мяча партнеру. Не следует перед контактом отклоняться и отводить голову назад, иначе мяч скользнет по голове



КОММЕНТАРИИ: При перенаправлении игроком мяча верхняя часть туловища и голова двигаются вперед

ОРГАНИЗАЦИЯ:

Игра 8×8, размер поля 70×54 м. На боковых линиях поля — две зоны шириной по 7 м. Схема команд 1-3-2-3.

Свободная игра. Команды поочередно начинают атаки от вратаря. Игрокам команды, владеющей мячом, разрешается на половине поля соперника заходить с мячом во фланговые зоны для выполнения подач. Игрокам обороняющейся команды заходить во фланговые зоны не разрешается.

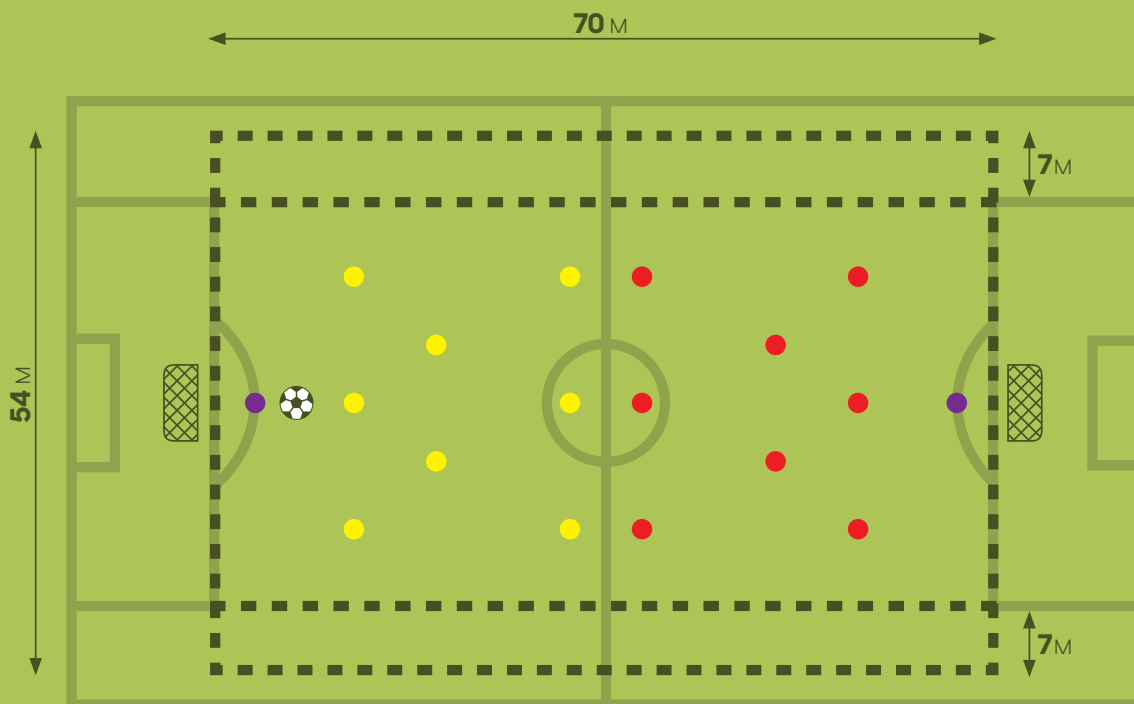
**ЗАДАЧА:**

Забить мяч в ворота соперника

КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется

Гол, забитый ударом головой, засчитывается за три очка

**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ (ОДНОЙ СЕРИИ):**

до появления первых признаков утомления у игроков,

НО НЕ БОЛЬШЕ

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:**

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ

**ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:**

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера,

НО НЕ МЕНЕЕ

2

ИГР (СЕРИЙ)

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПЛАНИРОВАНИЮ НАГРУЗКИ В ХОДЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде. В результате и те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120

уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

БЛОК

10-11
лет



ТЕХНИКА. СВЯЗКА «ВЕДЕНИЕ + ФИНТ + УДАР»

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Координация и ловкость
Стартовая скорость
Специальная выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Ведение и финты
Удар ногой
Отбор мяча

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Индивидуальные действия в атаке
Индивидуальные действия в обороне

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1 ИГРА 1×1 В ДВОЕ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 1×1, размер поля 15-20 × 8-10 м. В 5 м от ворот — линия, которую нельзя пересекать игрокам ни при атаке, ни при обороне. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков.

Игроки поочередно начинают атаки. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

После окончания каждой игры упражнения игроки переходят на противоположную сторону.

Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество игроков.

Чем больше игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

ЗАДАЧА:

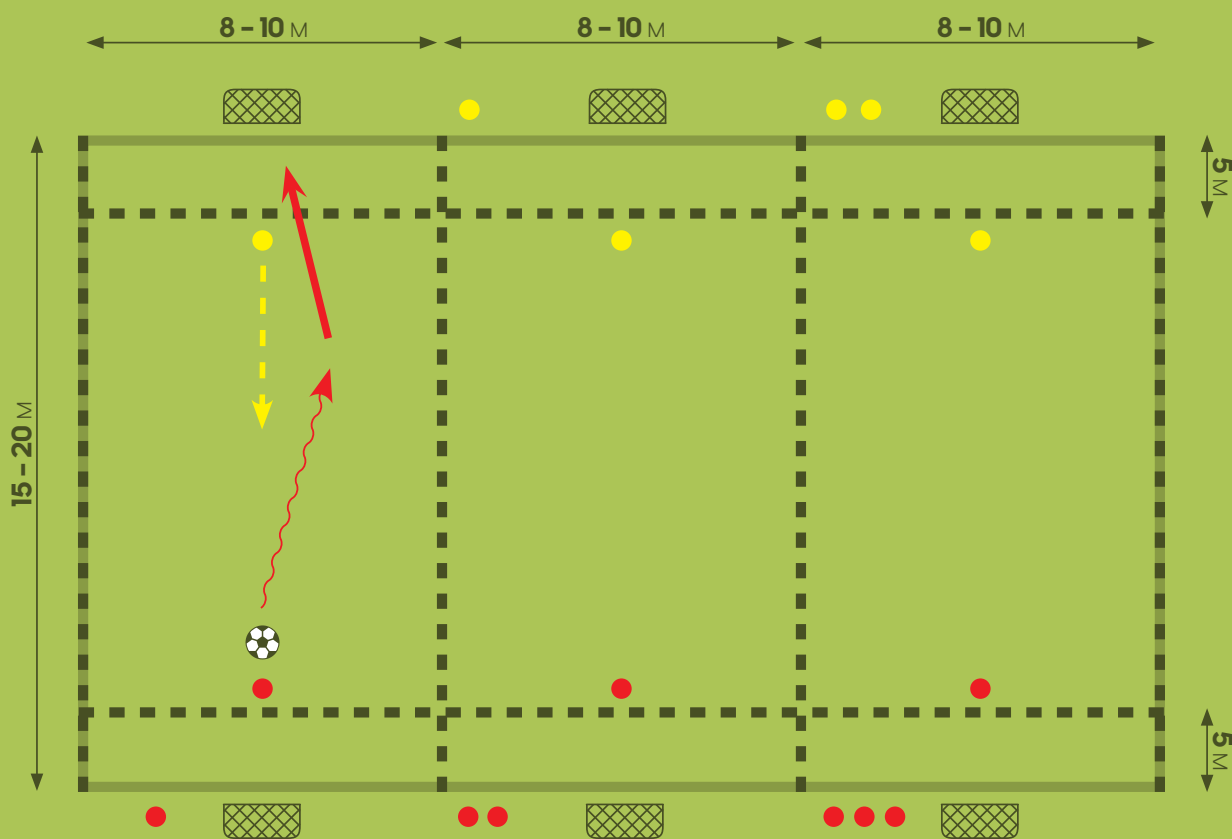
Забить мяч в ворота соперника

В зависимости от уровня подготовленности игроков:

 1 м
2 м

 2 м
3 м

 2 м
5 м



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

Высокий
уровень подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра - отдых
(поле с 3 игроками)

Средний
уровень подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 игроками)

Низкий
уровень подготовленности:
через 2-3 игры
(поле с 6-7 игроками)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ
120
уд/мин**



Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

2 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 1×1 + 2 ВРАТАРЯ В ДВОЕ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 1×1 + 2 вратаря, размер поля 15-20 x 8-10 м. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков.

Вратари поочередно начинают атаки. В случае недостаточного количества вратарей в воротах могут играть полевые игроки. Количество полей для игр – в зависимости от количества игроков.

После окончания каждой игры упражнения игроки переходят на противоположную сторону.

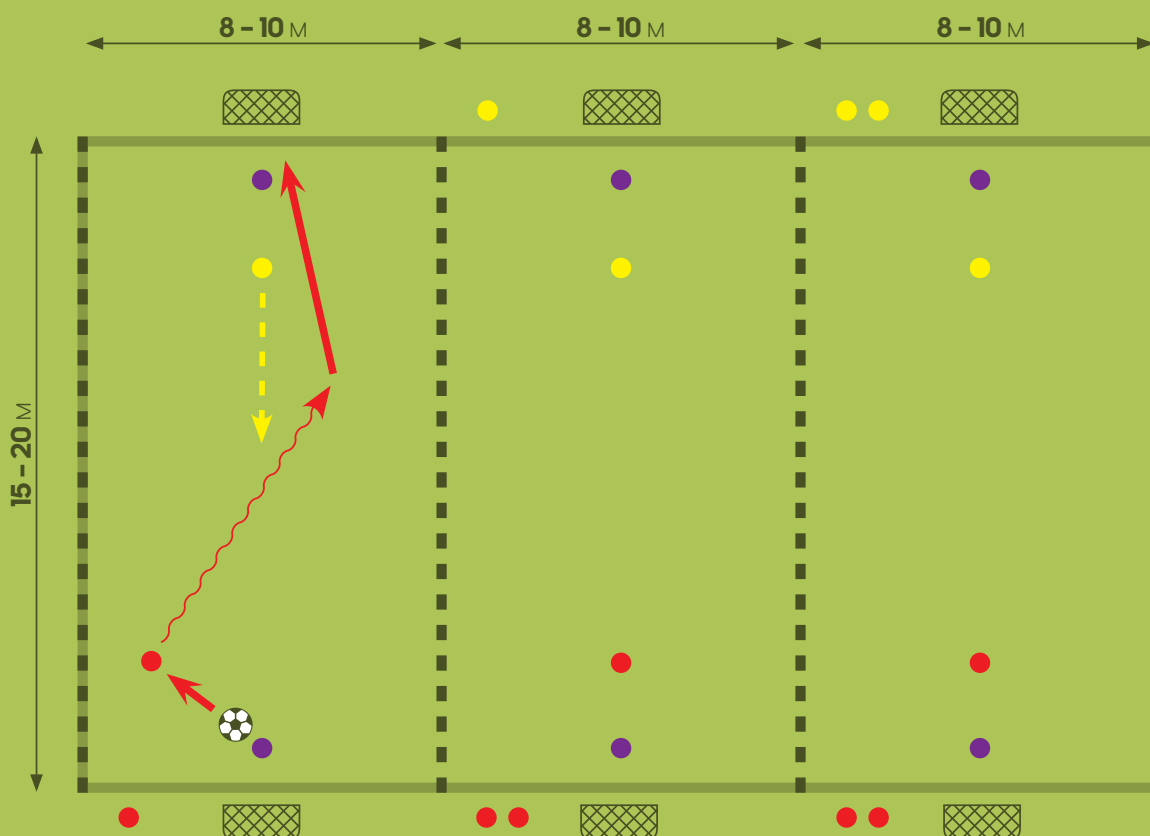
Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество игроков.

Чем больше игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника

В зависимости от уровня подготовленности игроков:



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

Высокий уровень подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра – отдых
(поле с 3 игроками)

Средний уровень подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 игроками)

Низкий уровень подготовленности:
через 2-3 игры
(поле с 6-7 игроками)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120

уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

10
11
АЕТ

БЛОК
8

129

3 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2×2 В ДВОЕ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 2×2, размер поля 15-20 × 10-12 м. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. В случае недостаточного количества ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

После окончания каждой игры упражнения пары игроков переходят на противоположную сторону.

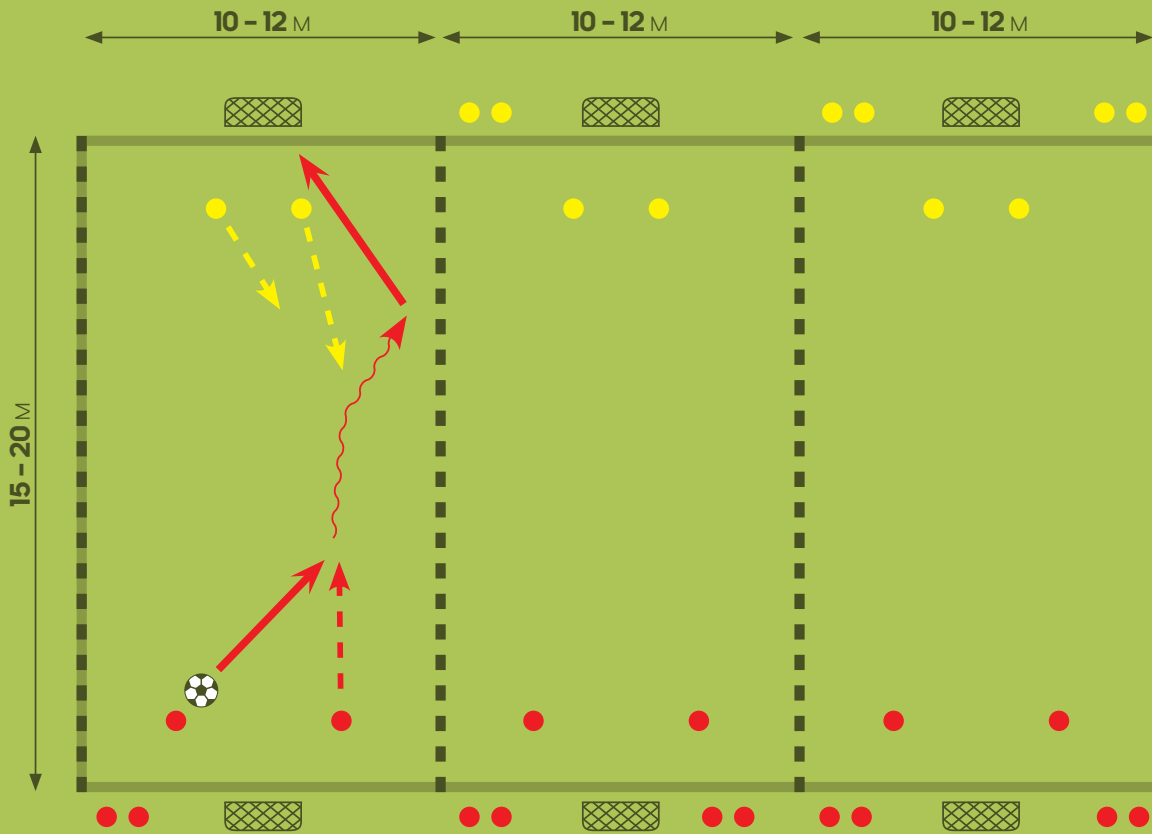
Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество пар игроков.

Чем больше пар игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника

В зависимости от уровня подготовленности игроков:



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

Высокий уровень подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра - отдых
(поле с 3 парами)

Средний уровень подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 парами)

Низкий уровень подготовленности:
через 2-3 игры
(поле с 6-7 парами)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают играть в пас и вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
УД/МИН

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

4 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2×2 В ЧЕТВЕРО МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

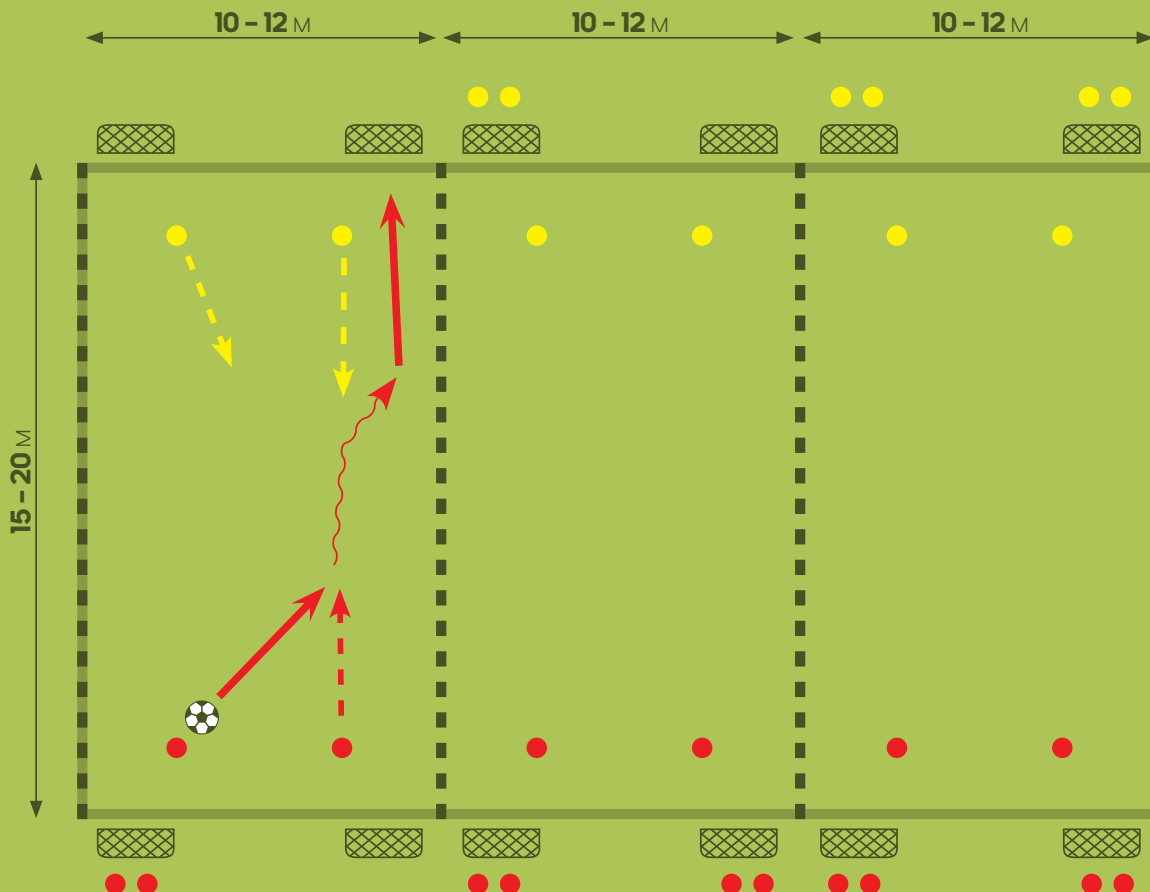
Игра 2×2, размер поля 15-20 × 10-12 м. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

После окончания каждой игры пары игроков переходят на противоположную сторону.

Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество пар игроков. Чем больше пар игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

Высокий уровень подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра - отдых
(поле с 3 парами)

Средний уровень подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 парами)

Низкий уровень подготовленности:
через 2-3 игры
(поле с 6-7 парами)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают играть в пас и вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

5 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2×2 + 2 ВРАТАРЯ В ДВОЕ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 2×2+2 вратаря, размер поля 20-25 × 12-15 м. Расстановка (схема) команд: 1-2. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. Вратари поочередно начинают атаки. В случае недостаточного количества вратарей в воротах могут играть полевые игроки. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

После окончания каждой игры упражнения пара игроков переходят на противоположную сторону.

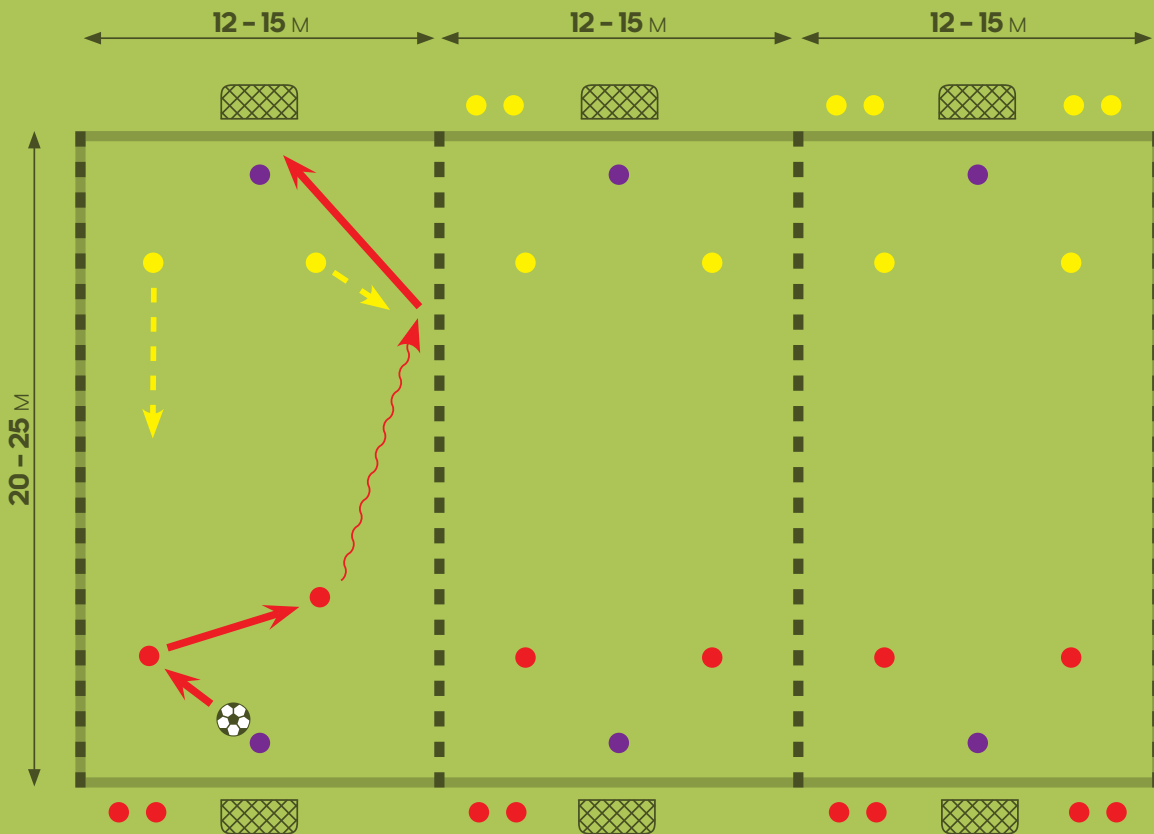
Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество пар игроков.

Чем больше пар игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника

В зависимости от уровня подготовленности игроков:



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

Высокий уровень подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра - отдых
(поле с 3 парами)

Средний уровень подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 парами)

Низкий уровень подготовленности:
через 2-3 игры
(поле с 6-7 парами)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

6 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 3x3 + 2 ВРАТАРЯ В ДВОЕ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 3x3+2 вратаря, размер поля 30-35 x 15-20 м. Расстановка (схема) команд: 1-2-1. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. Вратари поочередно начинают атаки. В случае недостаточного количества вратарей в воротах могут играть полевые игроки. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

После окончания каждой игры упражнения пара игроков переходят на противоположную сторону.

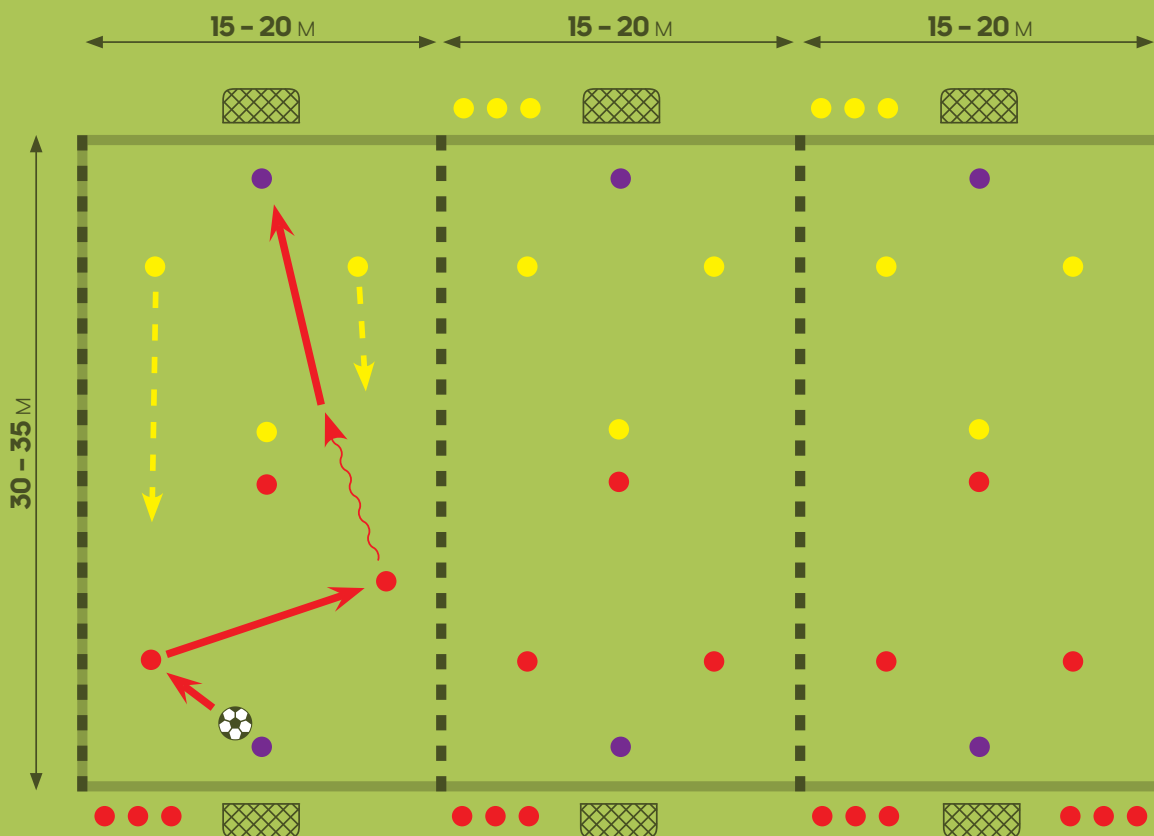
Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество «троек» игроков.

Чем больше «троек» игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника

В зависимости от уровня подготовленности игроков:



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУС ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

Высокий уровень подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра - отдых
(поле с 3 «тройками»)

Средний и низкий уровни подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 «тройками»)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

7 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4×4 В ДВОЕ ВОРОТ БЕЗ ВРАТАРЕЙ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 4×4. Расстановка (схема) команд: 1-2-1. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. Команды поочередно начинают атаки. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

После окончания каждой игры упражнения «четвёрка» игроков переходят на противоположную сторону.

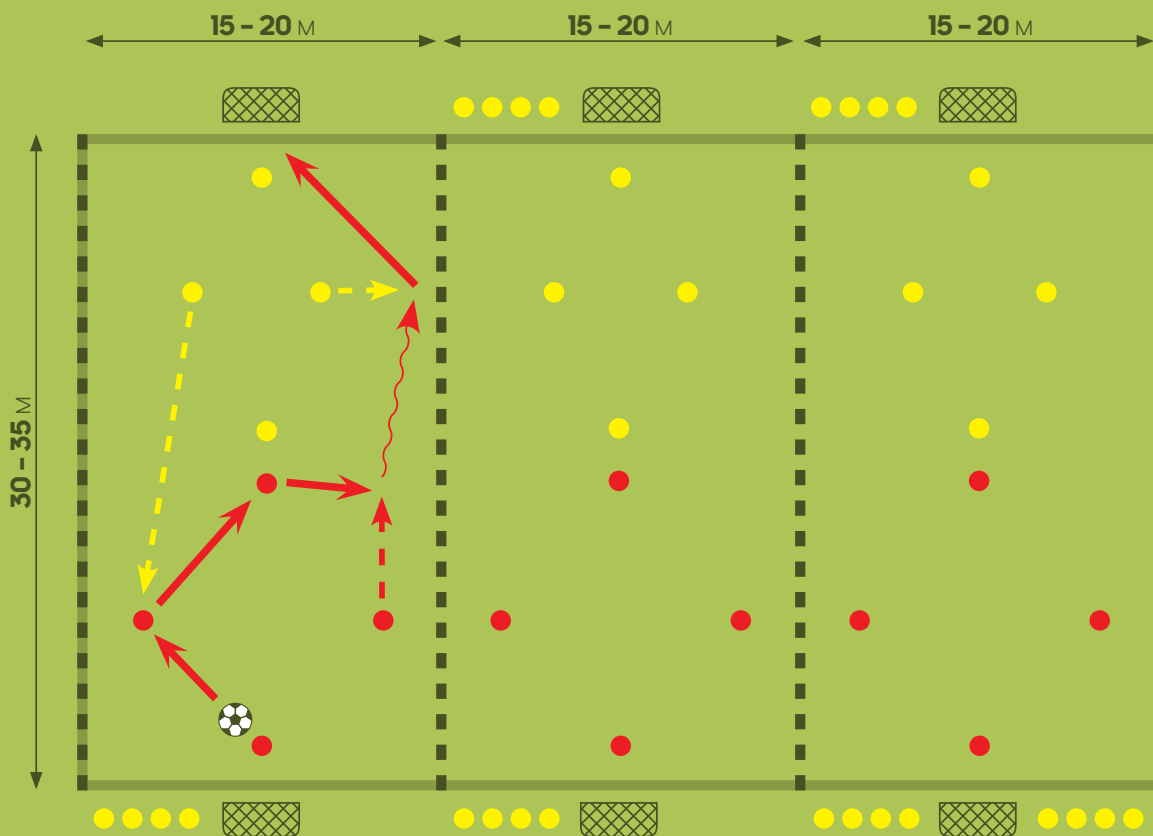
Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество «четвёрок» игроков.

Чем больше «четвёрок» игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника

В зависимости от уровня подготовленности игроков:



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

Высокий уровень подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра - отдых
(поле с 3 командами)

Средний и низкий уровни подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 командами)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

4 СВОБОДНАЯ ИГРА 8×8 + 2 ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ:

Игра 8×8, размер поля 70×40 м. Схема команд 1-3-2-3.

Свободная игра. Команды поочередно начинают атаки от вратаря.

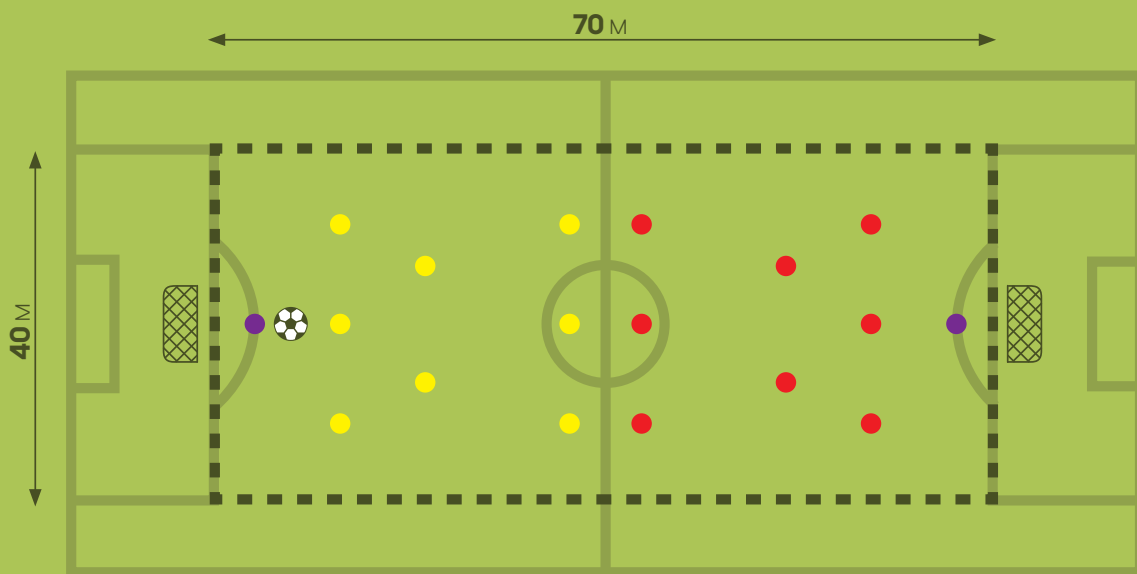


ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника

КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ

(ОДНОЙ СЕРИИ):

до появления первых признаков утомления у игроков,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера,

НО НЕ МЕНЕЕ

2

ИГР (СЕРИЙ)

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПЛАНИРОВАНИЮ НАГРУЗКИ В ХОДЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде. В результате и те, и другие получат меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин



Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

СОВЕРШЕНСТВУЙ ТЕХНИКУ

Совершенствовать технику нужно в свободное время, выходя во двор на коробки. Жонглируй мячом, чекань, обыгрывай фишки.

Только трудом можно добиться развития техники и дальнейшего роста.

РАЗВИВАЙ КРЕАТИВНОСТЬ

К сожалению, не все игроки в нашей стране креативны: это либо дано, либо нет. Можно вспомнить, например, Федора Черенкова.

Креативность можно развивать, работая с мячом и выполняя различные упражнения. Очень важно выработать быстрое мышление на поле. Тяжело объяснить, но у игрока должны быть «глаза на затылке». Принимаешь мяч, одно-два касания и ты решаешь момент.

НАСТРАИВАЙСЯ НА ИГРУ

Когда ты начинаешь накручивать себя заранее, можешь перегореть. Поэтому на игру я настраиваюсь всегда уже в автобусе. Как правило, слушаю музыку. Из ритуалов — ну, наверное, не бреюсь перед игрой.

Денис Глушаков,
игрок сборной России



12

ЛЕТ

БЛОК **1**

ТЕХНИКА. **ВЕДЕНИЕ
И ФИНТЫ,
ОТБОР И ПЕРЕДАЧА**

БЛОК **2**

ТЕХНИКА. **ОСТАНОВКА
МЯЧА, ЛЕТЯЩЕГО
НА РАЗНОЙ ВЫСОТЕ**

БЛОК **3**

ТЕХНИКА. **УДАРЫ ПО МЯЧУ,
ЛЕТЯЩЕМУ НА РАЗНОЙ
ВЫСОТЕ**

БЛОК **4**

ТАКТИКА. **ИНДИВИДУАЛЬНАЯ
ТАКТИКА ИГРЫ БЕЗ МЯЧА
В АТАКЕ**

БЛОК **5**

ТАКТИКА. **ИНДИВИДУАЛЬНАЯ
ТАКТИКА ИГРЫ БЕЗ МЯЧА
В ОБОРОНЕ**

БЛОК **6**

ТАКТИКА.
**ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
В МАЛЫХ ГРУППАХ - ПАРАХ**

БЛОК **7**

ТАКТИКА.
**ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
В МАЛЫХ ГРУППАХ - «ТРОЙКАХ»**

БЛОК **8**

ТАКТИКА. **НАЧАЛО АТАКИ
ОТ ВРАТАРЯ**

12 лет

ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ:

- Формирование двигательных навыков.
- Точность действий.
- Скорость обработки информации.
- Тактика:
 - а. Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации).
 - б. Углубление знаний о групповых взаимодействиях.
 - с. Ознакомление с игрой по амплуа.

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС):

- Поддерживать и развивать удовольствие от игры.
- Систематическая отработка «школы футбола» (ведение, передача, прием и обработка мяча, удар) — умение использовать технические приемы «школы футбола» в различных игровых ситуациях.
- Поощрение собственной инициативы игрока.
- Поощрение ориентированности игрока на результат.
- Поощрение проявления волевых качеств.

КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ,

КОТОРЫМИ ДОЛЖНЫ ОВЛАДЕТЬ ИГРОКИ В ТЕЧЕНИЕ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА

ТЕХНИКА	ТАКТИКА АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ	ТАКТИКА ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ
<ul style="list-style-type: none"> • Остановка: бедром, грудью, лбом • Удары по мячу с лёта, полулёта, через себя • Удары головой • Финты • Отбор мяча • Техника передач в заданных периметрах (квадраты) • Техника ведущей и неведущей ноги 	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальная тактика без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельных участках поля • 1×1 обводка и удар • Групповая тактика: взаимодействия в малых группах (двойки, тройки) • Применение взаимодействий в малых группах в условиях реальной игры • Стандартные положения: начало атаки от вратаря, ауты 	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальная тактика против игрока без мяча: закрывание, перехват и игра на опережение • Действия против игрока с мячом: правильное определение способа атаки игрока с мячом, умение использовать контакт при отборе • Групповая тактика: подсказ, страховка диагональная, уступом • Противодействие комбинациям: стенка, скрещение, пропуск мяча • Организация «стенки» при штрафном и свободном ударе

НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ

В ТЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА

(Автоматически развиваются при освоении ключевых навыков)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
<ul style="list-style-type: none"> • Координация и ловкость • Стартовая скорость • Общая выносливость • Специальная выносливость • Дистанционная скорость 	<ul style="list-style-type: none"> • Быстрота оперативного мышления • Объем внимания • Устойчивость внимания

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ

	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА (ПРИОРИТЕТ)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (СОПУТСТВУЮЩИЕ) ЗАДАЧИ		ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ПРИОРИТЕТ — РАЗВИТИЕ)	
БЛОК 1. ТЕХНИКА. ВЕДЕНИЕ + ФИНТЫ + ОТБОР + ПЕРЕДАЧА	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.	Ведение и финты. Отбор мяча. Передача мяча.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	1. Игра 1×1, 2×2 с разными заданиями 2. Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот 3. Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот 4. Свободная игра 8 × 8+2 вратаря
БЛОК 2. ТЕХНИКА. ОСТНОВКА МЯЧА, ЛЕЯЩЕГО НА РАЗНОЙ ВЫСОТЕ	Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства.	Остановка мяча. Передача мяча. Игра головой.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	1. Игра 1×1 – «теннисбол» 2. Игровые упражнения 2×2, 3×3 – «теннисбол» 3. Два квадрата 4×1 4. Квадрат 6×3 в трёх зонах 5. Игровое упражнение 8 × 8+2 вратаря в трёх зонах
БЛОК 3. ТЕХНИКА. УДАРЫ ПО МЯЧУ, ЛЕЯЩЕМУ НА РАЗНОЙ ВЫСОТЕ	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства.	Удар ногой. Удар головой. Передача мяча.	Координация и ловкость. Общая выносливость.	1. Игра 1×1 – «теннисбол» 2. Игровые упражнения 2×2, 3×3 – «теннисбол» 3. Игровое упражнение 4×4 с фланговыми зонами 4. Игра 8 × 8+2 вратаря с фланговыми зонами
БЛОК 4. ТАКТИКА. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА ИГРЫ БЕЗ МЯЧА В АТАКЕ	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке. Открытие. Создание численного преимущества на отдельных участках поля.	Удар ногой. Удар головой. Передача мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Быстрота реакции на игровую ситуацию.	1. Игровые упражнения 2×1, 2×2, 3×2 2. Игровое упражнение 4×4, в атаке 4×3 4. Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот 5. Игра 8 × 8+2 вратаря с тремя зонами
БЛОК 5. ТАКТИКА. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА ИГРЫ БЕЗ МЯЧА В ОБОРОНЕ	Индивидуальные действия в обороне. Групповые взаимодействия в обороне. Противодействие передачам, ударам, ведению. Закрывание, перехват.	Отбор мяча. Противодействие передачам, ударам, ведению.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Быстрота реакции на игровую ситуацию.	1. Игра 1×1 2. Игровые упражнения 1+вратарь × 2, 2+вратарь × 3 3. Игра 8 × 8+2 вратаря с тремя зонами
БЛОК 6. ТАКТИКА. ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В МАЛЫХ ГРУППАХ (ПАРЫ)	Комбинации в парах в атаке: «забегание», «игра в стенку», «скрещивание». Противодействие атакующим комбинациям в парах.	Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. Отбор мяча.	Стартовая скорость. Общая выносливость.	1. Игровое упражнение 2×1 2. Игровое упражнение 2 × 1+вратарь 3. Игровое упражнение 2×2 в двое ворот 4. Игровое упражнение 2×2 в четверо ворот 5. Игровое упражнение 4×4 с распределением по зонам
БЛОК 7. ТАКТИКА. ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В МАЛЫХ ГРУППАХ (ТРОЙКИ)	Комбинации в «тройках» в атаке: «смена мест», «пропуск мяча», «пас на третьего». Противодействие атакующим комбинациям в «тройках».	Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. Отбор мяча.	Стартовая скорость. Общая выносливость.	1. Игровое упражнение 3 × 2 2. Игровое упражнение 3 × 2+вратарь 3. Игровое упражнение 3 × 3 в двое ворот 4. Игровое упражнение 3 × 3 в шестеро ворот 5. Игра 8 × 8+2 вратаря с тремя зонами
БЛОК 8. ТАКТИКА. НАЧАЛО АТАКИ ОТ ВРАТАРЯ	Групповые взаимодействия в атаке с использованием вратаря. Создание и использование игрового пространства.	Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. Отбор мяча.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	1. Игровое упражнение 2+вратарь × 1 2. Игровое упражнение 3+вратарь × 2 3. Игровое упражнение 5+вратарь × 4 4. Свободная игра 8 × 8+2 вратаря

ПОДГОТОВКА К ТРЕНИРОВКЕ

КОМПЛЕКС БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРОГРАММА ФИФА 11+

ОРГАНИЗАЦИЯ:

Все упражнения выполняются в парах.

Каждое упражнение повторяется два раза.

Следующая пара начинает движение после того, как предыдущая пара пробежала второй конус.

Тренер должен контролировать технику выполнения каждого упражнения во избежание травмирования игроков.

Каждый партнер в паре осуществляет выполнение упражнения по «своей» линии конусов



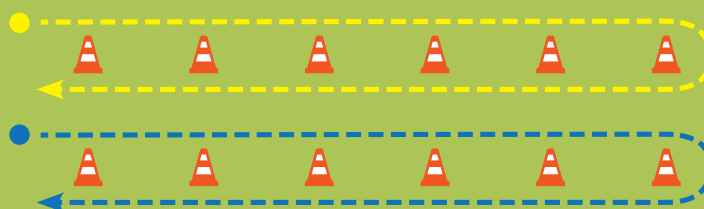
1.1 БЕГ

ОПИСАНИЕ:

Пара игроков начинает бегать вдоль линий конусов. На уровне последнего конуса игроки разворачиваются и бегут обратно.

КОММЕНТАРИИ:

Темп бега – медленный



1.2 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (НАРУЖУ)

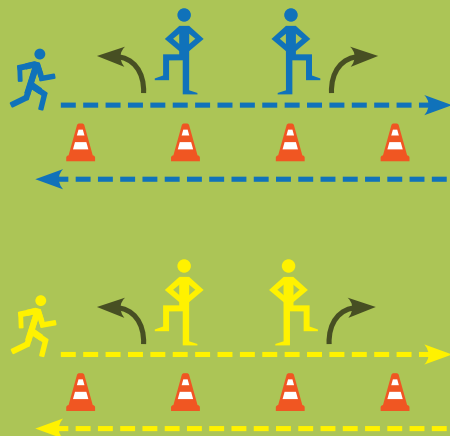
1/ Пара игроков начинает движение (легкий бег) от первой пары конусов

2/ Игроки делают кратковременную остановку, во время которой поднимают ногу, согнутую в колене до уровня угла 90° и отводят наружу на 90°

3/ Игроки продолжают движение к следующей паре конусов

4/ Игроки останавливаются у следующей пары конусов и снова выполняют вращение в тазобедренном суставе, но другой ногой

5/ Добежав до последнего конуса, игроки разворачиваются и возвращаются к началу трусцой



1.3 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (ВНУТРЬ)

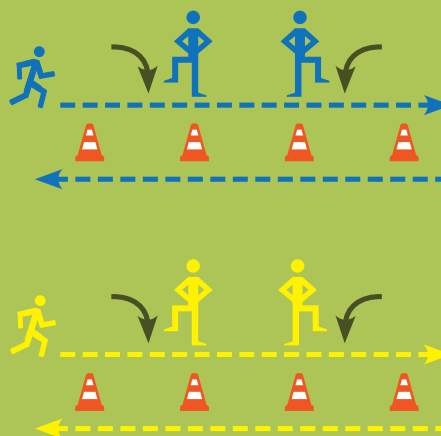
1/ Пара игроков начинает движение (легкий бег) от первой пары конусов

2/ Игроки делают кратковременную остановку, во время которой поднимают ногу, согнутую в колене до уровня угла 90° и осуществляют приводящее ногу движение внутрь на 90°

3/ Игроки продолжают движение к следующей паре конусов

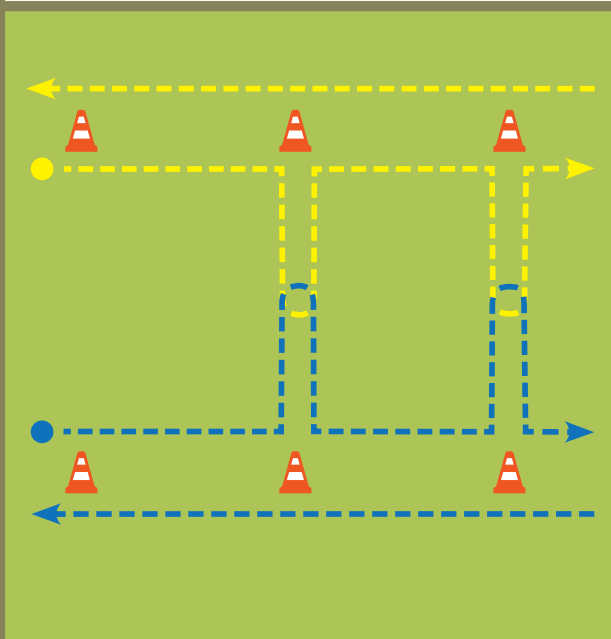
4/ Игроки останавливаются у следующей пары конусов и снова выполняют вращение в тазобедренном суставе, но другой ногой

5/ Добежав до последнего конуса, игроки разворачиваются и возвращаются к началу трусцой



1.4 ОБЕГАНИЕ ПАРТНЁРА

- 1/ Пара игроков начинает движение вперед от первых конусов
- 2/ На уровне второго конуса игроки меняют направление движения и двигаются навстречу друг другу приставным шагом
- 3/ Встретившись, игроки оббегают друг друга приставным шагом, затем возвращаются к своим линиям конусов, сохраняя приставной шаг
- 4/ Затем продолжают движение вдоль линий конусов, на уровне следующего конуса повторяют сближение и обегание
- 5/ Достигнув последнего конуса своей линии, игроки оббегают его и возвращаются назад трусой

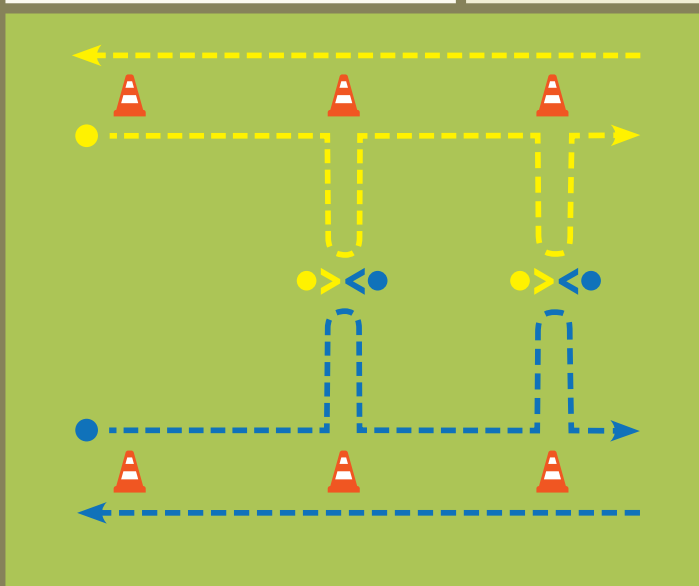


1.5 ЕДИНОБОРСТВО «ПЛЕЧО В ПЛЕЧО»

- 1/ Пара игроков начинает движение вперед от первых конусов
- 2/ На уровне второго конуса игроки меняют направление движения и двигаются навстречу друг другу приставным шагом
- 3/ Встретившись, игроки осуществляют прыжок и в воздухе толчок плечом в плечо партнера. Затем возвращаются приставным шагом каждый к своей линии конусов
- 4/ Затем продолжают движение вдоль линий конусов, на уровне следующего конуса повторяют сближение и единоборство в воздухе

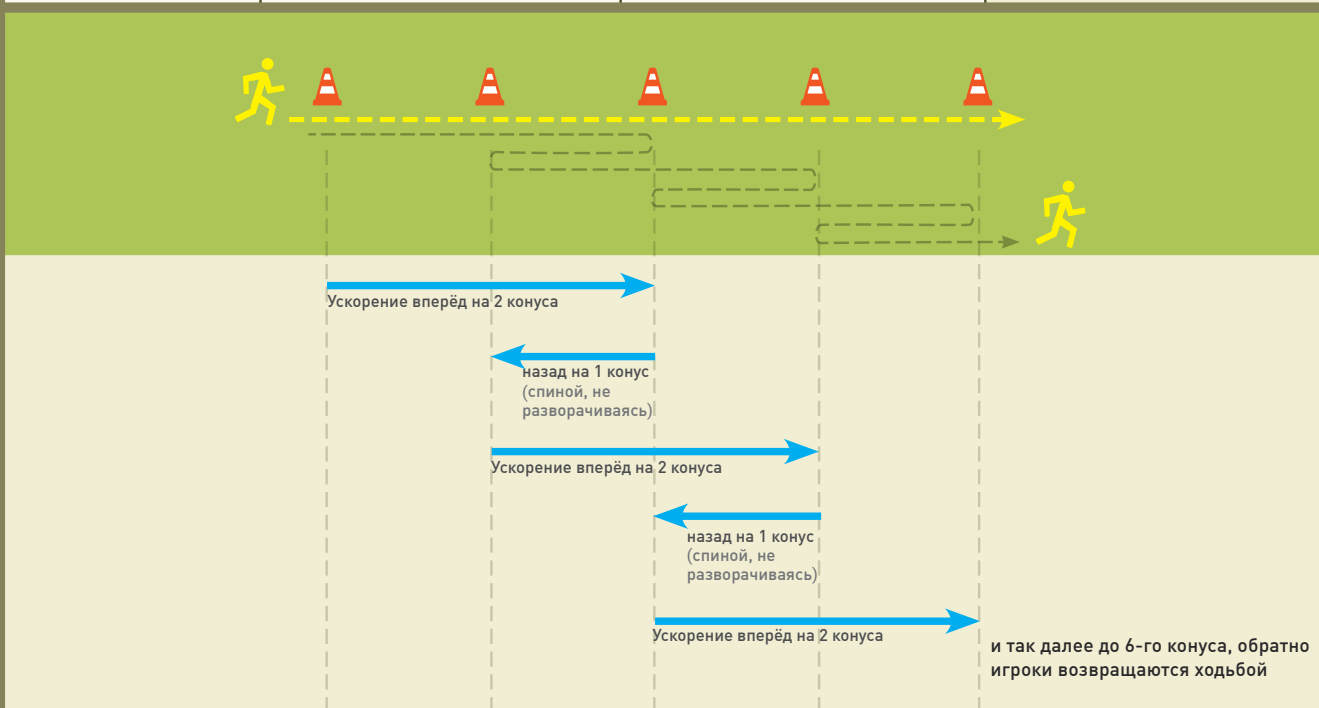
КОММЕНТАРИИ:
При перемещении игрок двигается на полусогнутых в коленях ногах

+ ВАРИАЦИЯ:
Если единоборство «плечо в плечо» в воздухе не получается, упростить упражнение: осуществить единоборство «плечо в плечо» на земле (не выпрыгивая)



1.6 УСКОРЕНИЯ: 2 КОНУСА ВПЕРЁД, 1 КОНУС НАЗАД

- 1/ Два игрока ускоряются вперед от первой пары конусов и пробегают 2 конуса вперед (12 м)(12 м)
 - 2/ На уровне второй пары конусов игроки, не разворачиваясь, бегут спиной вперед 1 конус (6 м), сохраняя высокую скорость движения
 - 3/ Пробежав спиной вперед 1 конус, игроки снова ускоряются на 2 конуса вперед
- Таким образом, всю дистанцию из 6 конусов (30 м) игроки перемещаются на два конуса вперед, на один назад



БЛОК

12
ЛЕТ



ТЕХНИКА. **ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ, ОТБОР И ПЕРЕДАЧА**

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Координация и ловкость
Стартовая скорость
Общая выносливость**

ТУХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Ведение и финты
Отбор мяча
Передача мяча**

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Индивидуальные действия в атаке
Индивидуальные действия в обороне**

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1 ИГРА 1×1 С РАЗНЫМИ ЗАДАНИЯМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 1×1, размер поля 15-20 × 8-10 м. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. На лицевой линии обороняющихся игроков — зона для взятия шириной 1 м. Игроки поочередно начинают атаки.

После окончания каждой игры упражнения игроки переходят на противоположную сторону.

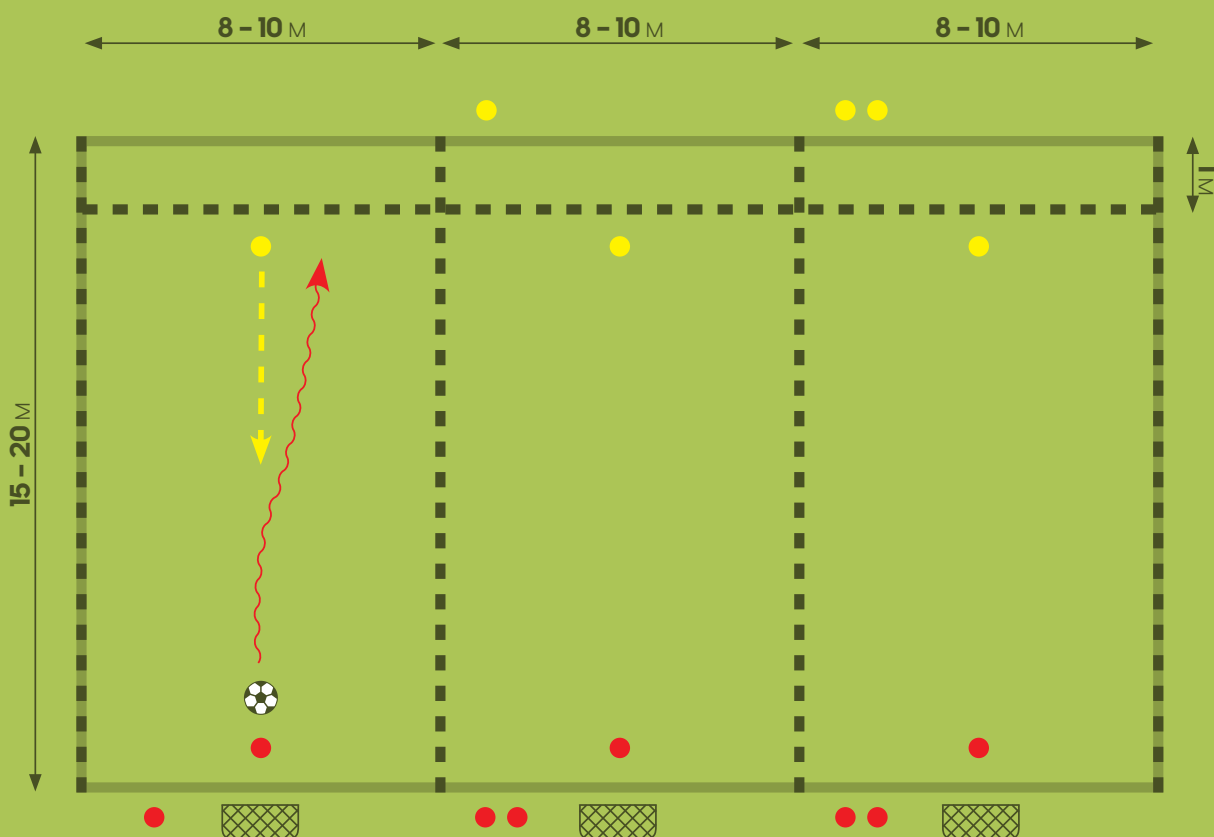
Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6,7) количество игроков.

Чем больше игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

ЗАДАЧА:

Атакующий игрок — завести мяч в зону на лицевой линии соперника

Обороняющийся игрок — забить мяч в ворота соперника после перехвата или отбора мяча



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗ ОДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

Высокий уровень подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра - отдых
(поле с 3 игроками)

Средний уровень подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 игроками)

Низкий уровень подготовленности:
через 2-3 игры
(поле с 6-7 игроками)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

2 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2×2 С РАЗНЫМИ ЗАДАНИЯМИ

12
ЛЕТ

БЛОК
1

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 2×2, размер поля 15-20 × 10-12 м. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. На лицевой линии обороняющихся игроков — зона для взятия шириной 1 м. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

После окончания каждой игры упражнения пары игроков переходят на противоположную сторону.

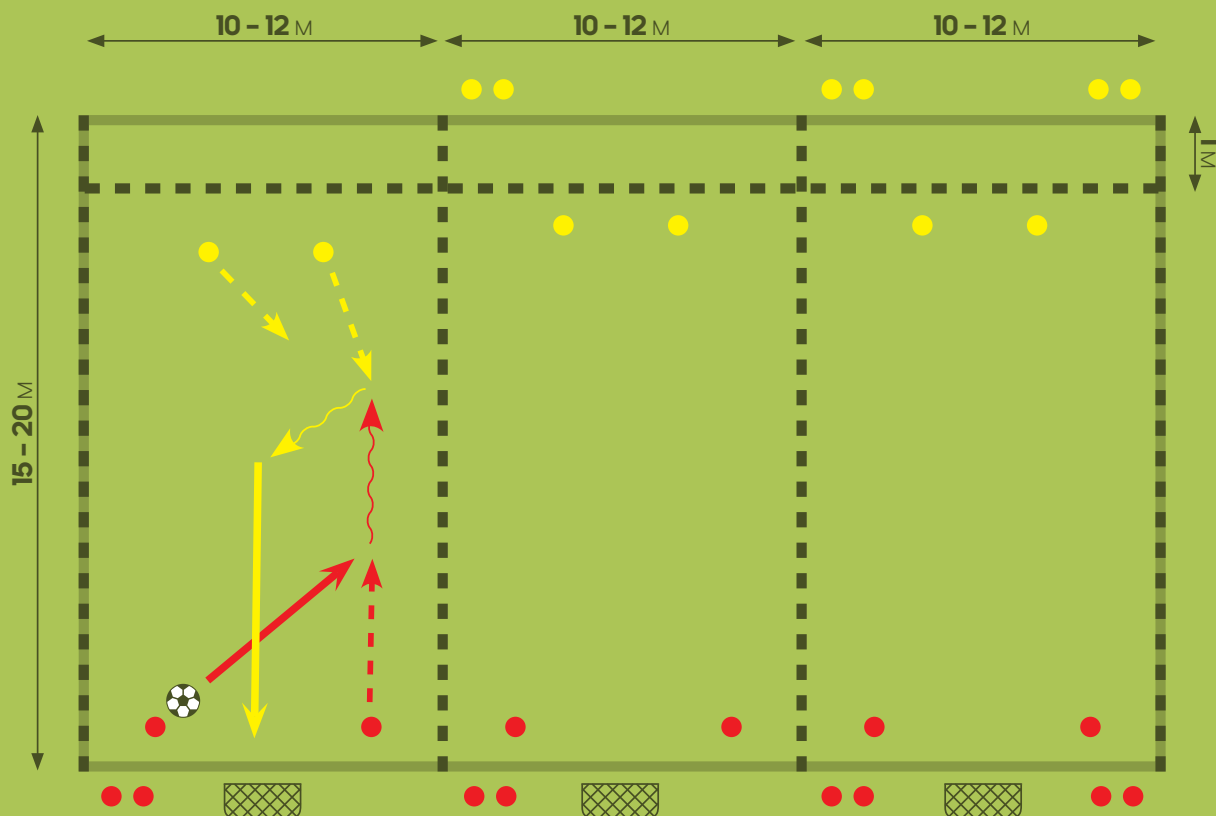
Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество пар игроков.

Чем больше пар игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

ЗАДАЧА:

Атакующий игрок — завести мяч в зону на лицевой линии соперника

Обороняющийся игрок — забить мяч в ворота соперника после перехвата или отбора мяча



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗ ОДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

Высокий уровень подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра - отдых
(поле с 3 парами)

Средний уровень подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 парами)

Низкий уровень подготовленности:
через 2-3 игры
(поле с 6-7 парами)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

3 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2×2 В ЧЕТВЕРО МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 2×2, размер поля 15-20 × 10-12 м. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

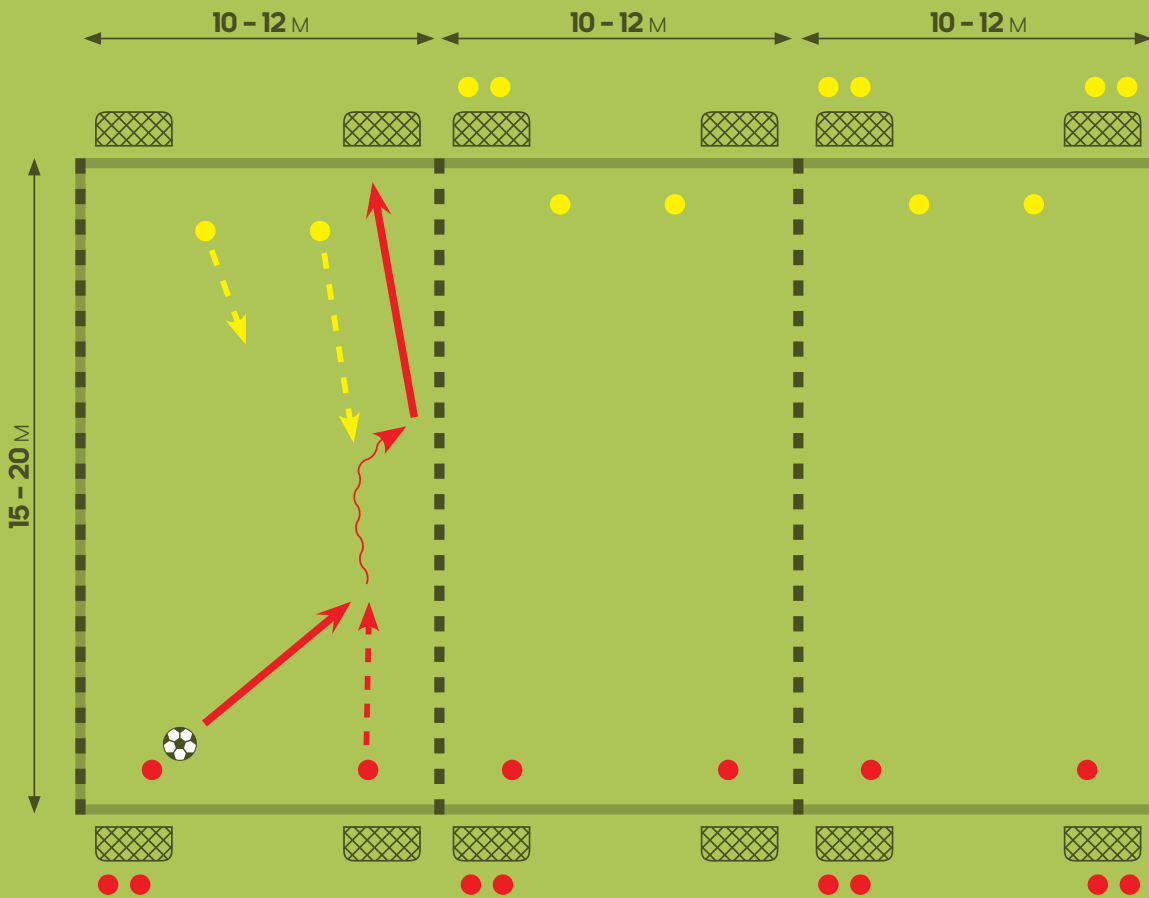
После окончания каждой игры упражнения пары игроков переходят на противоположную сторону.

Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество пар игроков.

Чем больше пар игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

Высокий уровень подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра - отдых
(поле с 3 парами)

Средний уровень подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 парами)

Низкий уровень подготовленности:
через 2-3 игры
(поле с 6-7 парами)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

4 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4×4 В ДВОЕ МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 4×4, размер поля 30-35 × 15-20 м. Расстановка (схема) команд: 1-2-1. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. Команды поочередно начинают атаки. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

После окончания каждой игры упражнения «четвёрка» игроков переходят на противоположную сторону.

Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество «четвёрок» игроков.

Чем больше «четвёрок» игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

ЗАДАЧА:

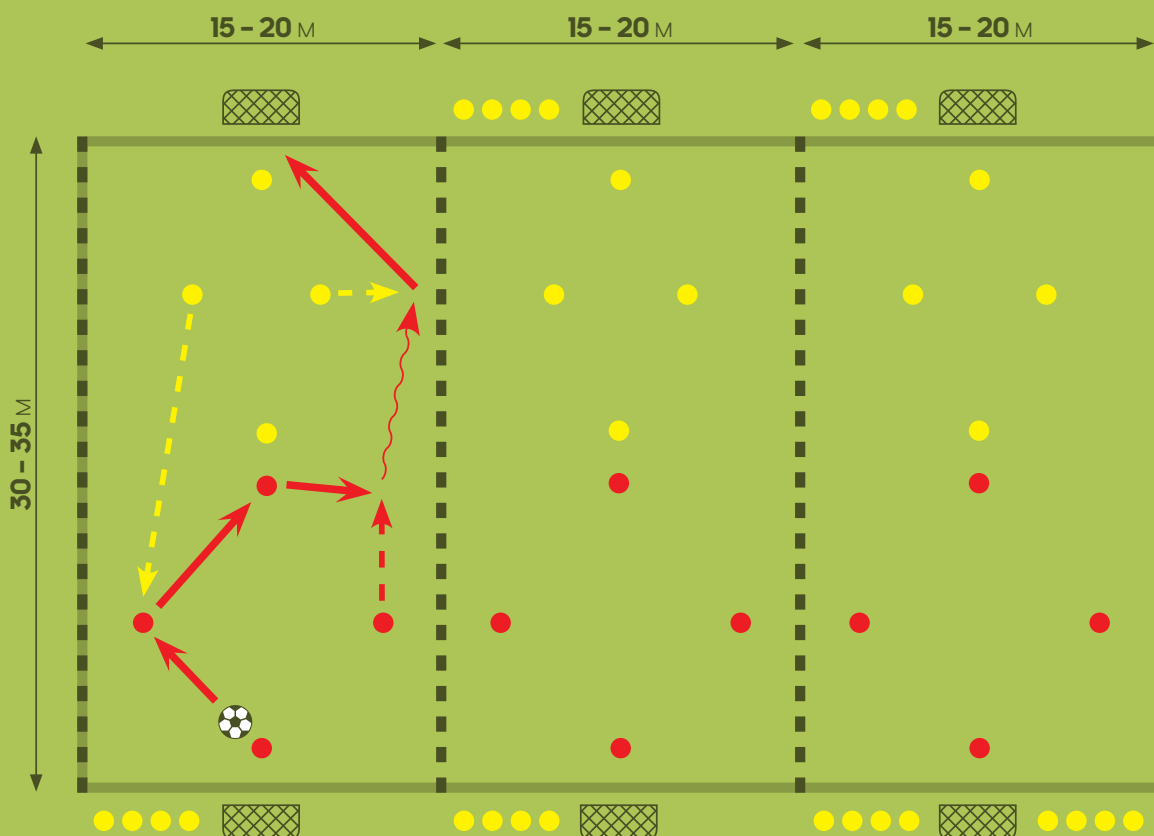
Забить мяч в ворота соперника



12
ЛЕТ

БЛОК

1



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

Высокий уровень подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра - отдых
(поле с 3 командами)

Средний и низкий уровни подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 командами)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

5 СВОБОДНАЯ ИГРА 8×8 + ДВА ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ:

Игра 8×8, размер поля 70×40 м. Схема команд 1-3-2-3.

Свободная игра. Команды поочередно начинают атаки от вратаря.

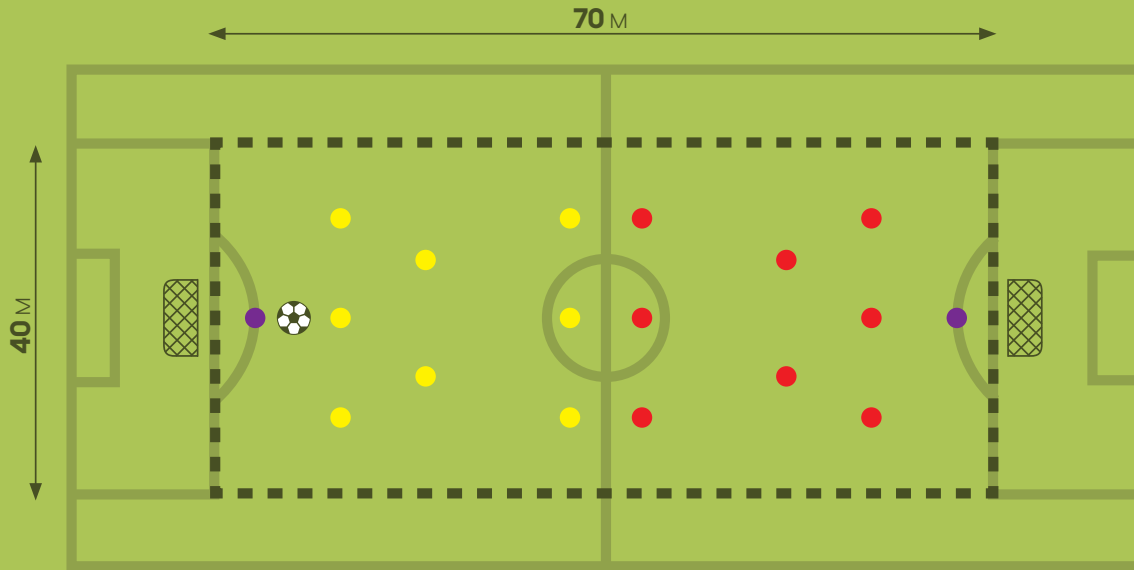


ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника

КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ

(ОДНОЙ СЕРИИ):

до появления первых признаков утомления у игроков,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера,

НО НЕ МЕНЕЕ

2

ИГР (СЕРИЙ)

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПЛАНИРОВАНИЮ НАГРУЗКИ В ХОДЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде. В результате и те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

БЛОК

12
ЛЕТ

ТЕХНИКА. **ОСТАНОВКА МЯЧА, ЛЕТЯЩЕГО НА РАЗНОЙ ВЫСОТЕ**

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Координация и ловкость
Стартовая скорость
Общая выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Остановка мяча
Передача мяча
Игра головой

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Групповые взаимодействия в атаке
Создание и использование
пространства

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1 ИГРА 1×1 — «ТЕННИСБОЛ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

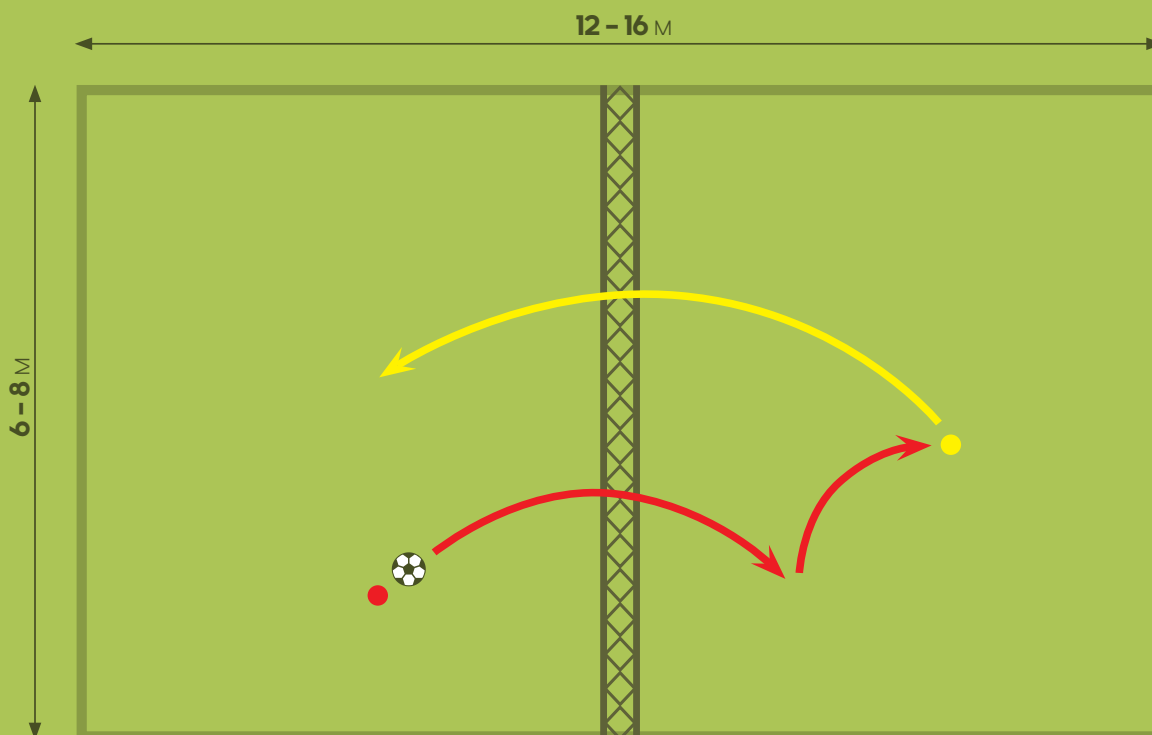
Игра 1×1, размер поля 12-16 × 6-8 м. Поле разделено посередине сеткой высотой 1 м. Если сетки нет, поле можно разделить зоной шириной 2-4 м. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

Разрешается 1 отскок мяча от земли на своей половине площадки. Игроки выполняют передачи в два касания: первым — принимают мяч, вторым — выполняют удар на половину поля соперников. Начальный удар (подача) выполняется со своей лицевой линии ударом ногой.

Возможно выполнение упражнения до набора определённого количества очков. Подсчёт очков и переход подач — по правилам игры в волейбол.

ЗАДАЧА:

Перебить мяч на противоположную половину таким образом, чтобы соперник не смог вернуть его обратно



ВРЕМЯ ИГРЫ ДЛЯ ПАРЫ ИГРОКОВ:

до набора определенного количества очков,

НО НЕ МЕНЕЕ



ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом и без мяча

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

2 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2×2 — «ТЕННИСБОЛ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 2×2, размер поля 15-20 × 10-12 м. Поле разделено посередине сеткой высотой 1 м. Если сетки нет, поле можно разделить зоной шириной 3-5 м. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

Разрешается 1 отскок мяча от земли. Игроки выполняют передачи в два касания: первым — принимают мяч, вторым — выполняют передачу партнёру или удар на половину поля соперников. Начальный удар (подача) выполняется со своей лицевой линии ударом ногой.

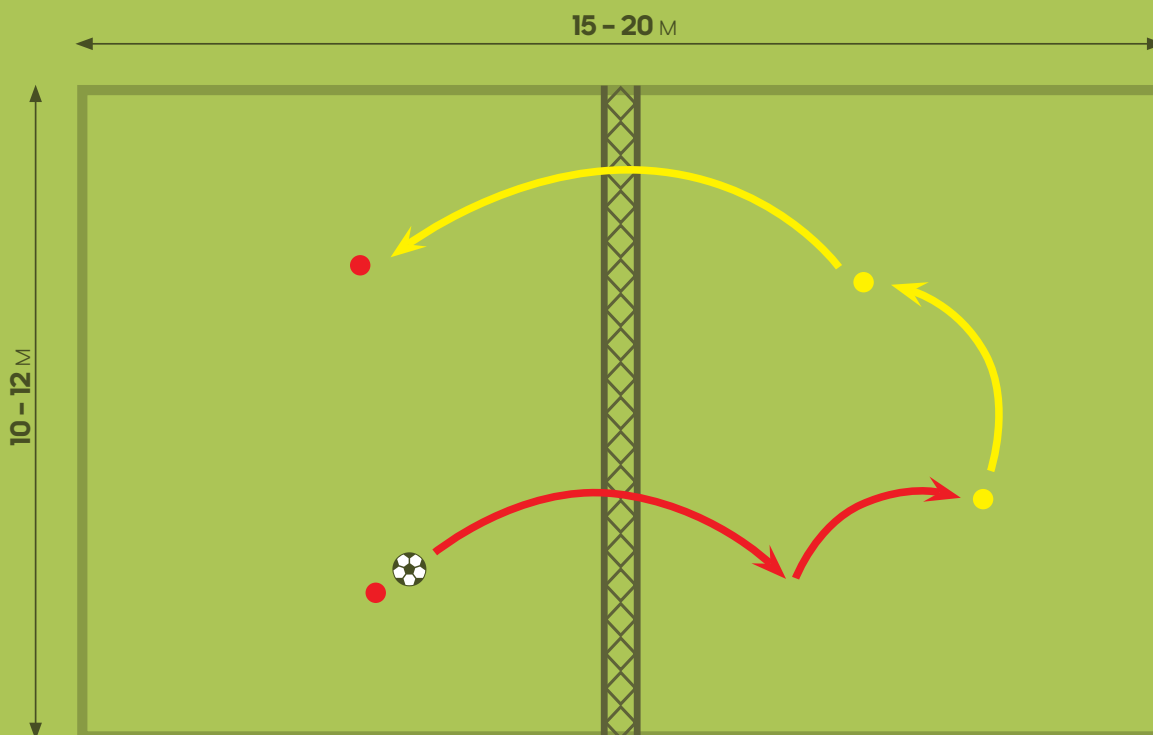
Возможно выполнение упражнения до набора определённого количества очков. Подсчёт очков и переход подач — по правилам игры в волейбол.

ЗАДАЧА:

Перебить мяч на противоположную половину таким образом, чтобы соперники не смогли вернуть его обратно

12
ЛЕТ

БЛОК
2



ВРЕМЯ ИГРЫ ДЛЯ ПАРЫ ИГРОКОВ:

до набора определенного количества очков,

НО НЕ МЕНЕЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом и без мяча

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

3 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 3×3 — «ТЕННИСБОЛ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

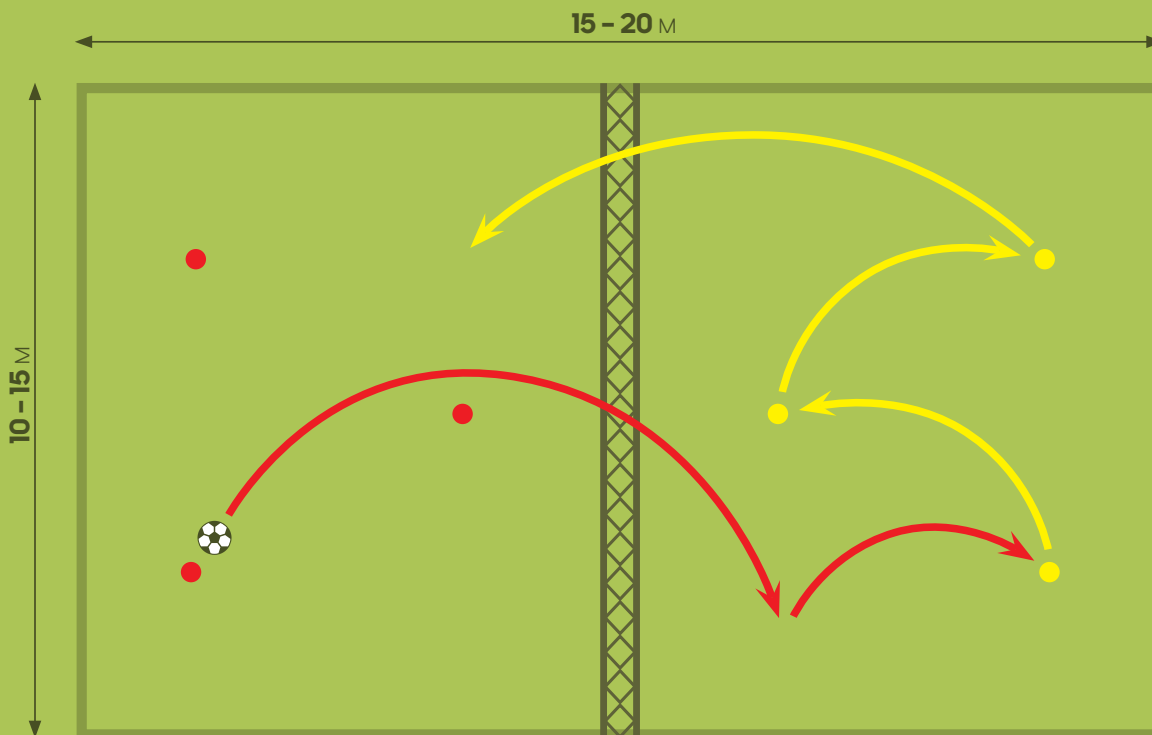
Игра 3×3, размер поля 15-20 × 10-15 м. Расстановка (схема) игроков: 2-1. Поле разделено посередине сеткой высотой 1 м. Если сетки нет, поле можно разделить зоной шириной 3-5 м. Количество полей для игр – в зависимости от количества игроков.

Разрешается 1 отскок мяча от земли на своей половине поля. Игроки выполняют передачи в два касания: первым — принимают мяч, вторым — выполняют передачу партнёру или удар на половину поля соперников. Разрешается выполнять не более двух передач мяча между партнерами. Начальный удар (подача) выполняется со своей лицевой линии ударом ногой.

Возможно выполнение упражнения до набора определённого количества очков. Подсчёт очков, переход игроков и подач — по правилам игры в волейбол.

ЗАДАЧА:

Перебить мяч на противоположную половину таким образом, чтобы соперники не смогли вернуть его обратно



ВРЕМЯ ИГРЫ ДЛЯ "ТРОЙКИ" ИГРОКОВ:

до набора определенного количества очков,
НО НЕ МЕНЕЕ



ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом и без мяча

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

4 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДВА КВАДРАТА 4×1 + 4×1

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 4×1 в двух квадратах размером 12-15 × 12-15 м. Размер квадратов варьируется в зависимости от уровня подготовленности игроков. В середине поля зона шириной 10-15 м.

В квадрате 4×1 владеющие мячом игроки выполняют определенное тренером количество передач (например, 4), после которого должны перевести мяч верхом в другой квадрат.

Один из обороняющихся играет в отборе против 4, второй игрок располагается в средней зоне и пытается перехватить передачу. Если после определенного тренером количества передач в квадрате мяч не переводится в другой квадрат, второй обороняющийся имеет право войти из средней зоны в квадрат для игры в отборе.

В случае перехвата или отбора мяча игрок, допустивший ошибку, становится отбирающим.

ЗАДАЧА:

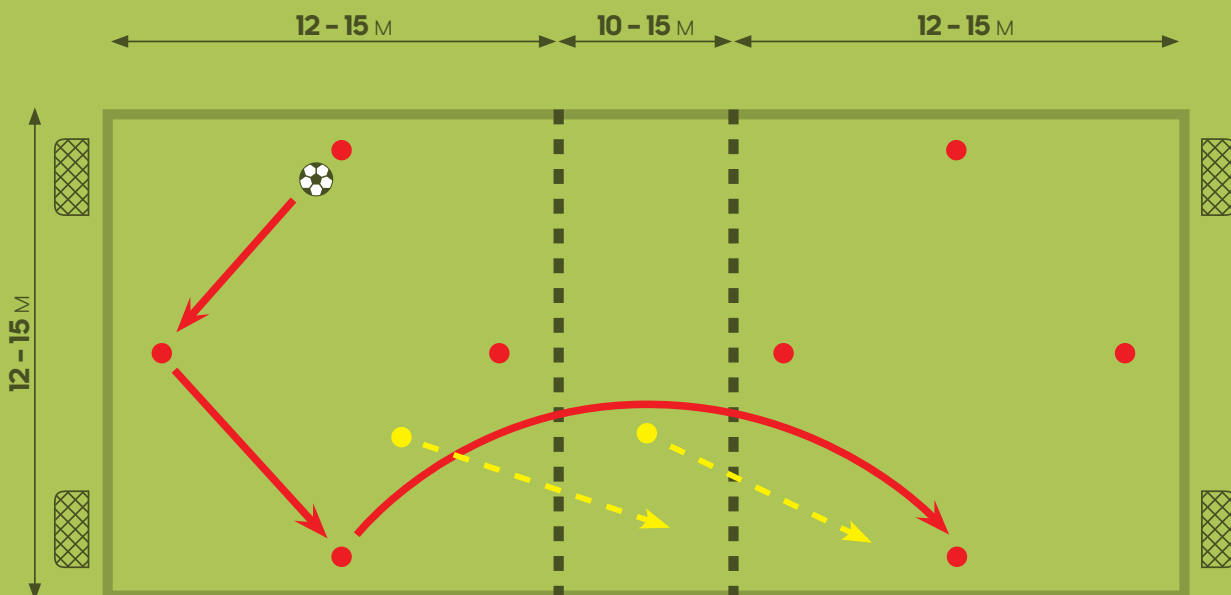
У владеющих мячом — выполнять передачи верхом из одного квадрата в другой.

У обороняющихся — забить гол в один из четырёх малых ворот после перехвата или отбора мяча.



12
ЛЕТ

БЛОК
2



**ВРЕМЯ ИГРЫ В ОТБОРЕ
ДЛЯ ОБОРОНЯЮЩИХСЯ:**
до перехвата или отбора мяча,
НО НЕ МЕНЕЕ



**ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:**
до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом и без мяча

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ
120
уд/мин**

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

5 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ **КВАДРАТ 6×3 В ТРЁХ ЗОНАХ**

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 3×1 в двух квадратах размером 12-15 × 12-15 м. Размер квадратов варьируется в зависимости от уровня подготовленности игроков. В середине поля зона шириной 10-15 м.

В квадрате 3×1 владеющие мячом игроки выполняют определенное тренером количество передач (например, 4), после которого должны перевести мяч верхом в другой квадрат.

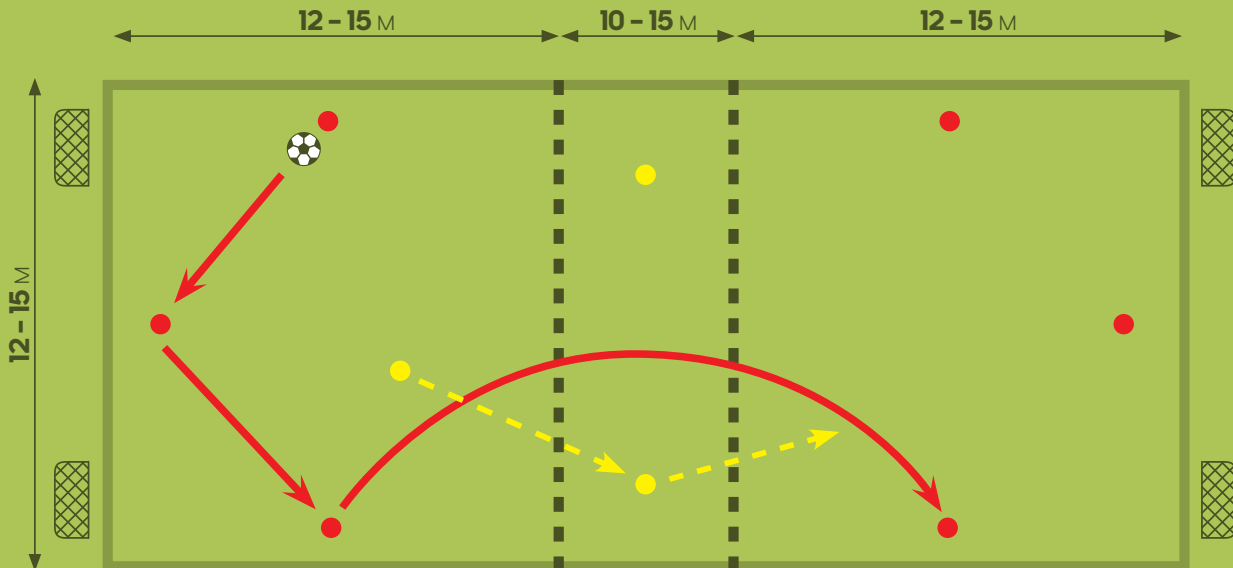
Один из обороняющихся играет в отборе против 3, два других игрока располагаются в средней зоне и пытаются перехватить передачу. Если после определенного тренером количества передач в квадрате мяч не переводится в другой квадрат, два обороняющихся имеют право войти из средней зоны в квадрат для игры в отборе.

В случае перехвата или отбора мяча «тройка» игроков, допустившая ошибку, становится отбирающими.

ЗАДАЧА:

У владеющих мячом — выполнять передачи верхом из одного квадрата в другой.

У обороняющихся — забить гол в одни из четырёх малых ворот после перехвата или отбора мяча.



**ВРЕМЯ ИГРЫ В ОТБОРЕ
ДЛЯ ОБОРОНЯЮЩИХСЯ:**
до перехвата или отбора мяча,
НО НЕ БОЛЬШЕ



**ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:**
до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом и без мяча

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ
120
уд/мин**

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

6 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8×8 + 2 ВРАТАРЯ В ТРЁХ ЗОНАХ

ОРГАНИЗАЦИЯ:

Игра 8×8, размер поля 70×40 м. Поле разделено на поперечных три зоны: 25 м + 20 м + 25 м. Схема команд 1-3-2-3.

Команды поочередно начинают атаки от вратаря. Игрокам атакующей команды разрешается переходить из зоны в зону только с помощью передач верхом.



ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника

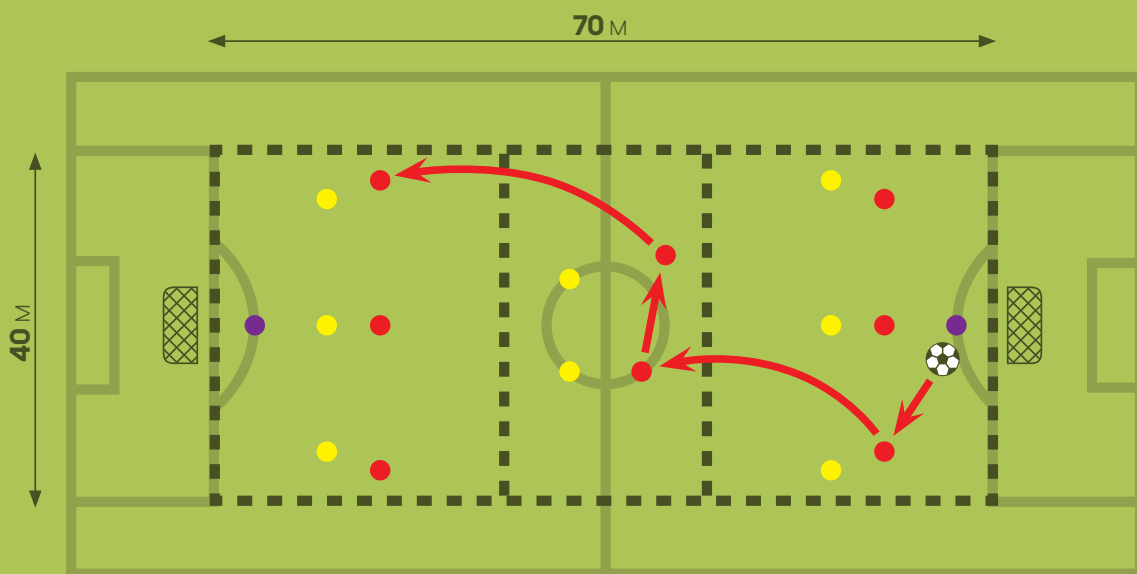
КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется

Гол, забитый после передачи верхом, засчитывается за три очка

12
ЛЕТ

БЛОК
2



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ (ОДНОЙ СЕРИИ):

до появления первых признаков утомления у игроков,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера,

НО НЕ МЕНЕЕ

2

ИГР (СЕРИЙ)

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПЛАНИРОВАНИЮ НАГРУЗКИ В ХОДЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде. В результате и те, и другие получат меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин



Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

БЛОК

12
ЛЕТ

ТЕХНИКА. УДАРЫ ПО МЯЧУ, ЛЕТЯЩЕМУ НА РАЗНОЙ ВЫСОТЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Координация и ловкость

Общая выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Удар ногой

Удар головой

Передача мяча

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Индивидуальные действия в атаке

Групповые взаимодействия в атаке

Создание и использование
пространства

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1 ИГРА 1×1 — «ТЕННИСБОЛ» НА ДЛИННОМ ПОЛЕ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

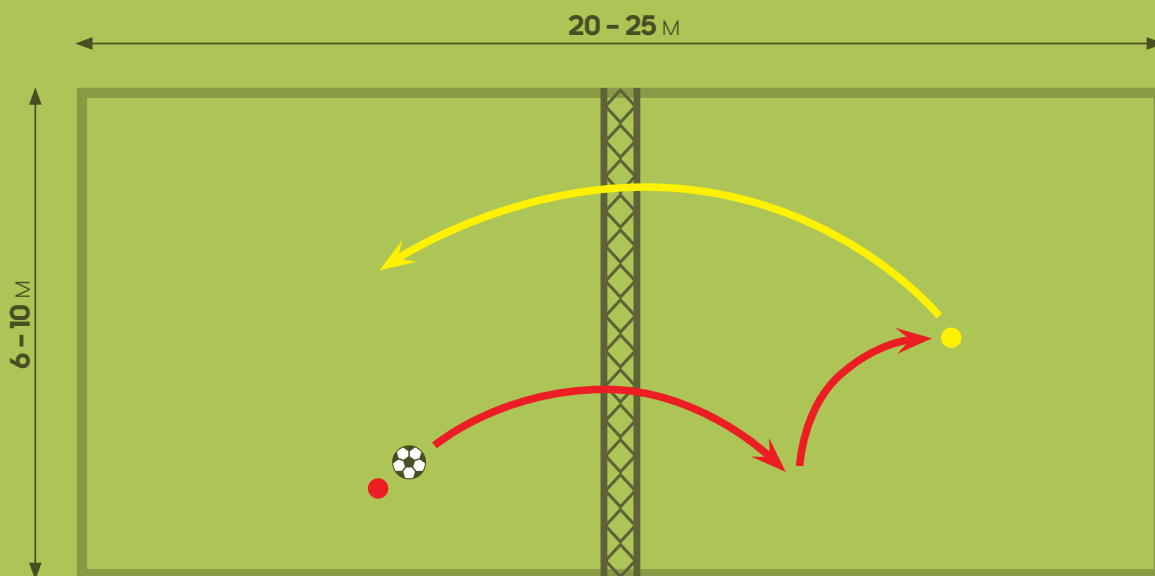
Игра 1×1, размер поля 20-25 × 6-10 м. Поле разделено посередине сеткой высотой 1 м. Если сетки нет, поле можно разделить зоной шириной 2-4 м. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

Разрешается один отскок мяча от земли на своей половине площадки. Игроки выполняют удары на половину поля соперника только в одно касание. Начальный удар (подача) выполняется со своей лицевой линии ударом ногой.

Возможно выполнение упражнения до набора определённого количества очков. Подсчет очков и переход подач — по правилам игры в волейбол.

ЗАДАЧА:

Перебить мяч на противоположную половину таким образом, чтобы соперник не смог вернуть его обратно



ВРЕМЯ ИГРЫ ДЛЯ ПАРЫ ИГРОКОВ:

до набора определенного количества очков,

НО НЕ МЕНЕЕ



ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом и без мяча

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

2 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2×2 — «ТЕННИСБОЛ» НА ДЛИННОМ ПОЛЕ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

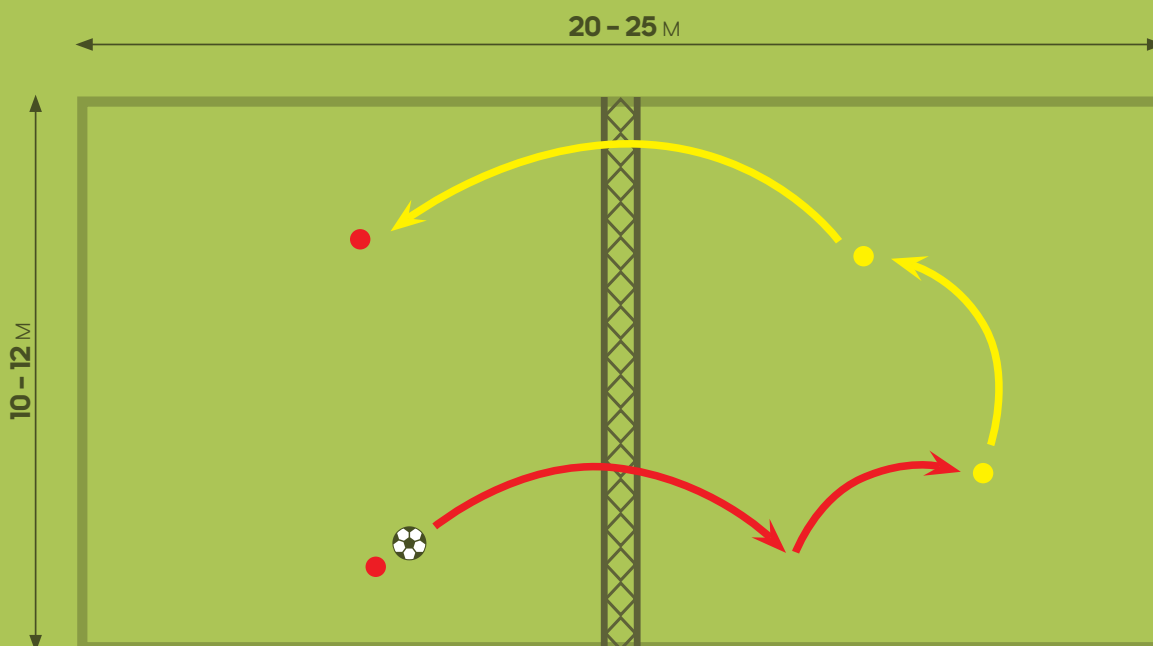
Игра 2×2, размер поля 20-25 × 10-12 м. Поле разделено посередине сеткой высотой 1 м. Если сетки нет, поле можно разделить зоной шириной 2-4 м. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

Разрешается один отскок мяча от земли на своей половине площадки. Игроки выполняют удары только в одно касание. Разрешается выполнять не более одной передачи между партнерами по команде. Начальный удар (подача) выполняется со своей лицевой линии ударом ногой.

Возможно выполнение упражнения до набора определённого количества очков. Подсчет очков и переход подач — по правилам игры в волейбол.

ЗАДАЧА:

Перебить мяч на противоположную половину таким образом, чтобы соперники не смогли вернуть его обратно



ВРЕМЯ ИГРЫ ДЛЯ ПАРЫ ИГРОКОВ:

до набора определенного количества очков,

НО НЕ МЕНЕЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом и без мяча

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 3×3 — «ТЕННИСБОЛ» НА ДЛИННОМ ПОЛЕ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

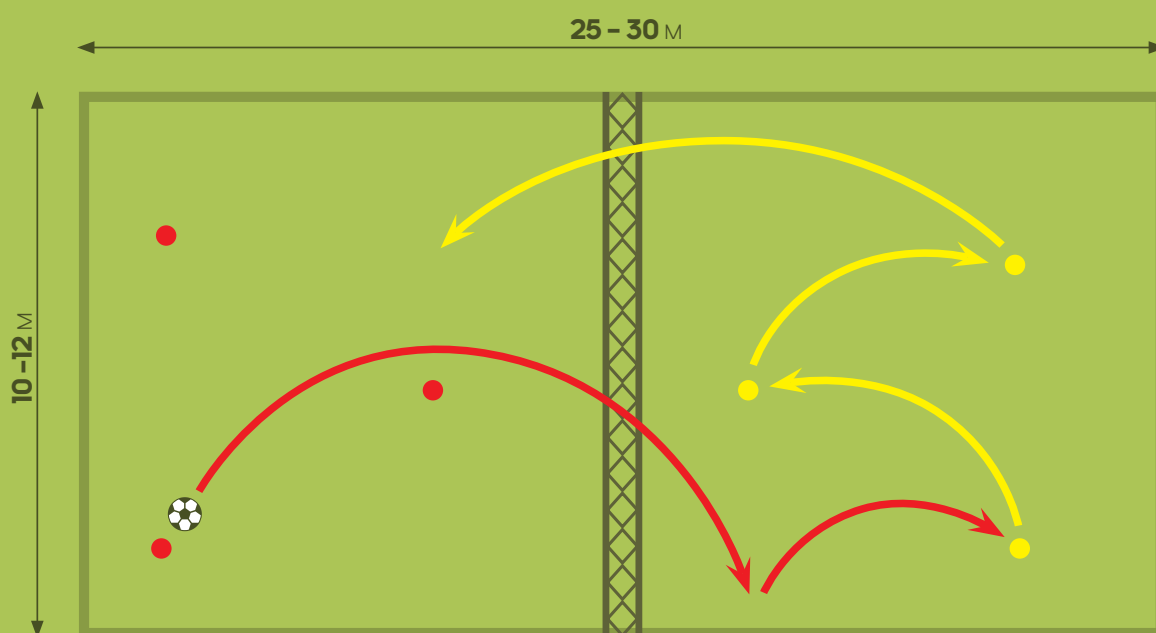
Игра 3×3, размер поля 25-30 × 10-12 м. Расстановка (схема) игроков: 2-1. Поле разделено посередине сеткой высотой 1 м. Если сетки нет, поле можно разделить зоной шириной 3-5 м. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

Разрешается 1 отскок мяча от земли на своей половине поля. Игроки выполняют удары только в одно касание. Разрешается выполнять не более двух передач мяча между партнерами. Начальный удар (подача) выполняется со своей лицевой линии ударом ногой.

Возможно выполнение упражнения до набора определённого количества очков. Подсчёт очков, переход игроков и подач — по правилам игры в волейбол.

ЗАДАЧА:

Перебить мяч на противоположную половину таким образом, чтобы соперники не смогли вернуть его обратно



**ВРЕМЯ ИГРЫ ДЛЯ
"ТРОЙКИ" ИГРОКОВ:**
до набора определенного
количества очков,
НО НЕ МЕНЕЕ



**ВРЕМЯ
ОТДЫХА:**
до полного
восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно
снижают скорость и
интенсивность действий

Допускают большое
количество ошибок в
действиях с мячом и без
мяча

Непроизвольно
останавливаются,
не могут продолжать
выполнение упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает
играть с мячом, а не
стоит на месте или
ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ
120
УД/МИН

Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь)
в области сердца или
запястья

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков
устомления у игроков.

4 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4x4 С ДВУМЯ ФЛАНГОВЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 4x4, размер поля 30-35 x 40 м, двое ворот. На боковых линиях поля — две зоны шириной 5 м для подач с флангов.

Расстановка игроков в каждой команде (схема): 1-2-1. Команды поочередно начинают атаки от ворот.

Атакующая команда должна доставить мяч во фланговую зону крайнему полузащитнику для выполнения подачи верхом к воротам соперника и нанесения завершающего удара.

Обороняющаяся команда в случае перехвата или отбора мяча проводит аналогичные атакующие действия на противоположные ворота.

При подаче с фланга обороняющемуся игроку не разрешается перемещаться во фланговую зону.

После окончания каждой игры упражнения «четвёрка» игроков переходят на противоположную сторону.

Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество «четвёрок» игроков.

Чем больше «четвёрок» игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

ЗАДАЧА:

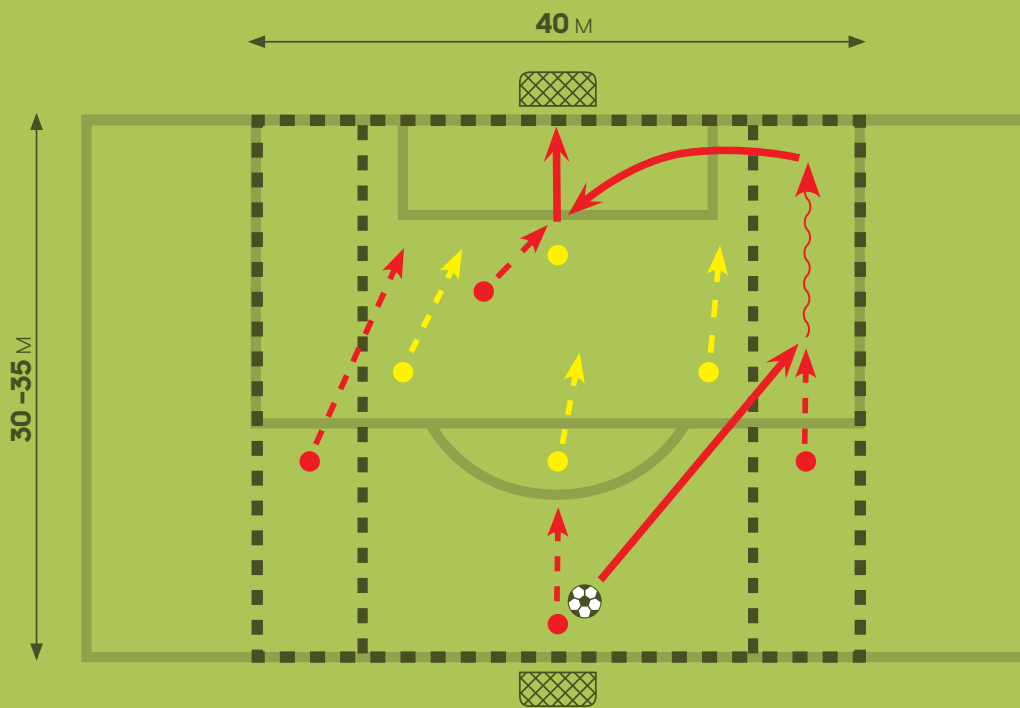
Забить мяч в ворота команды соперника после подачи верхом с фланговой зоны

В зависимости от уровня подготовленности игроков:



12
ЛЕТ

БЛОК
3



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

Высокий уровень подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра - отдых
(поле с 3 командами)

Средний и низкий уровень подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 командами)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом и без мяча

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

5 ИГРА 8×8 + 2 ВРАТАРЯ С ФЛАНГОВЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ:

Игра 8×8, размер поля 70×54 м. На боковых линиях поля — две зоны шириной по 7 м. Схема команд 1-3-2-3.

Свободная игра. Команды поочередно начинают атаки от вратаря. Игрокам команды, владеющей мячом, разрешается на половине поля соперника заходить с мячом во фланговые зоны для выполнения подач. Игрокам обороняющейся команды заходить во фланговые зоны не разрешается.



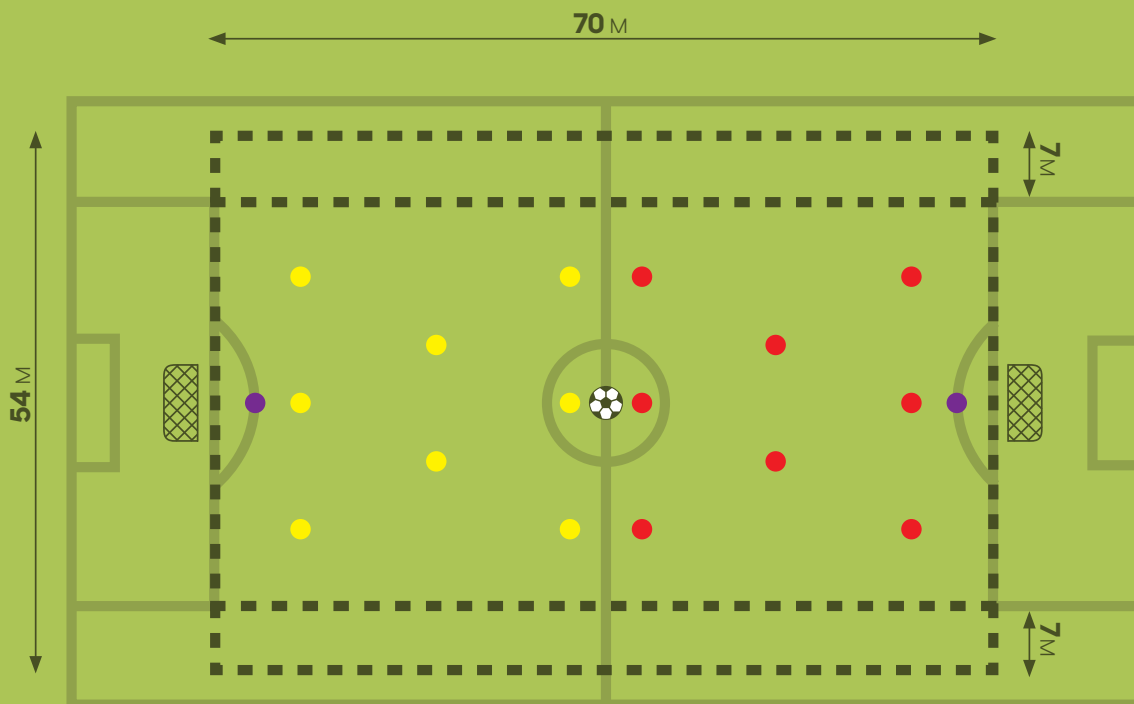
ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника

КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется

Гол, забитый после передачи верхом ударом с лёта, засчитывается за три очка



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ (ОДНОЙ СЕРИИ):

до появления первых признаков утомления у игроков,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера,

НО НЕ МЕНЕЕ

2

ИГР (СЕРИЙ)

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПЛАНИРОВАНИЮ НАГРУЗКИ В ХОДЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде.

В результате и те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120

уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

БЛОК

12
ЛЕТ

ТАКТИКА. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА ИГРЫ БЕЗ МЯЧА В АТАКЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Стартовая скорость
Дистанционная скорость
Быстрота реакции на игровую ситуацию

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Удар ногой
Удар головой
Передача мяча

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Индивидуальные действия в атаке
Групповые взаимодействия в атаке
Открытие
Создание численного преимущества
на отдельных участках поля

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2×1

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 2×1, размер поля 12-15 × 8-10 м. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. На лицевой линии обороняющихся игроков — зона для взятия шириной 1 м. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

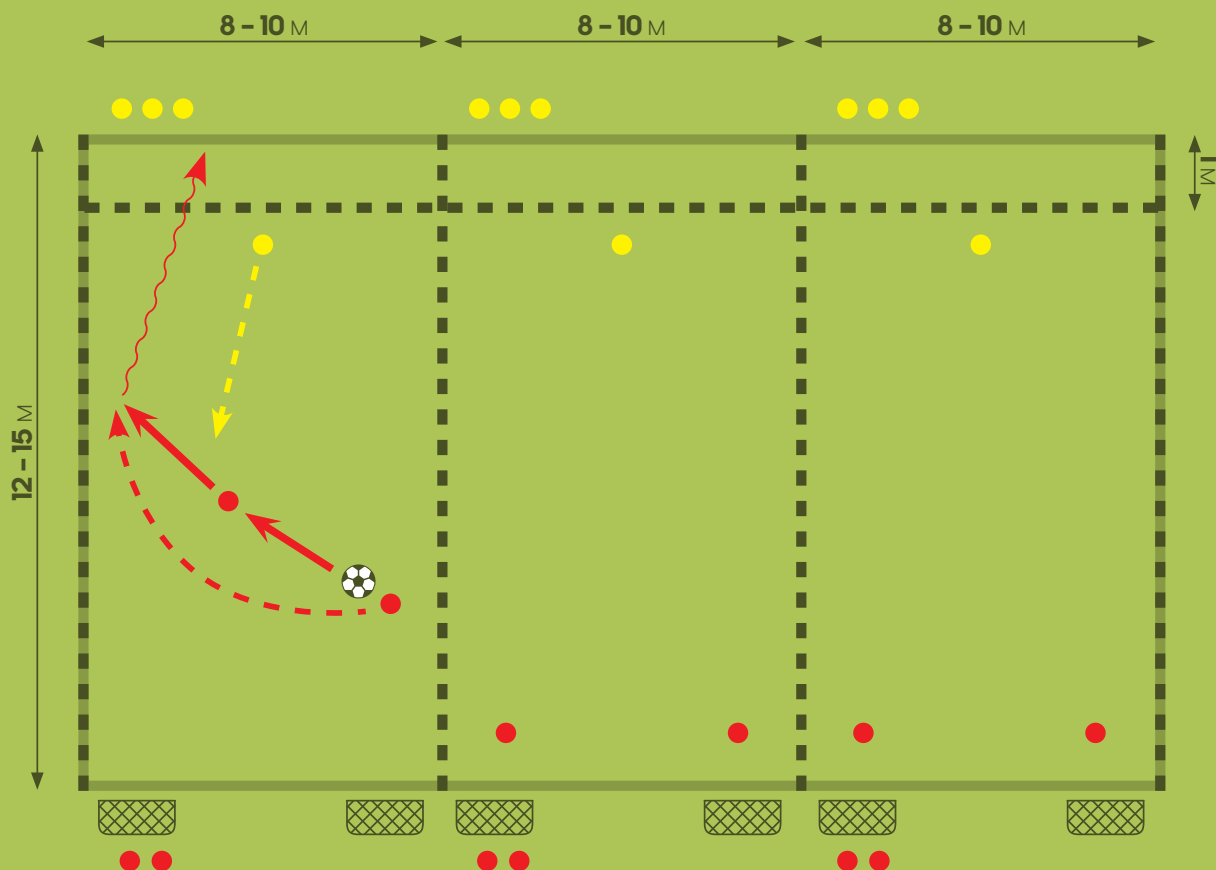
Один из вариантов организации упражнения: на одном поле 8 игроков — две пары нападающих и четыре защитника. После каждой атаки меняется пара нападающих и защитник. В одной серии — 8-10 атак, затем нападающие и защитники меняются местами.



ЗАДАЧА:

Атакующая пара — завести мяч в зону на лицевой линии соперника, используя численное преимущество в нападении

Обороняющийся игрок — забить мяч в ворота соперника после перехвата или отбора мяча



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают играть в пас и вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120 уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

2 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2×2 С РАЗНЫМИ ЗАДАНИЯМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 2×2, размер поля 15-20 × 10-12 м. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. На лицевой линии обороняющихся игроков – зона для взятия шириной 1 м. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

После окончания каждой игры пары игроков переходят на противоположную сторону.

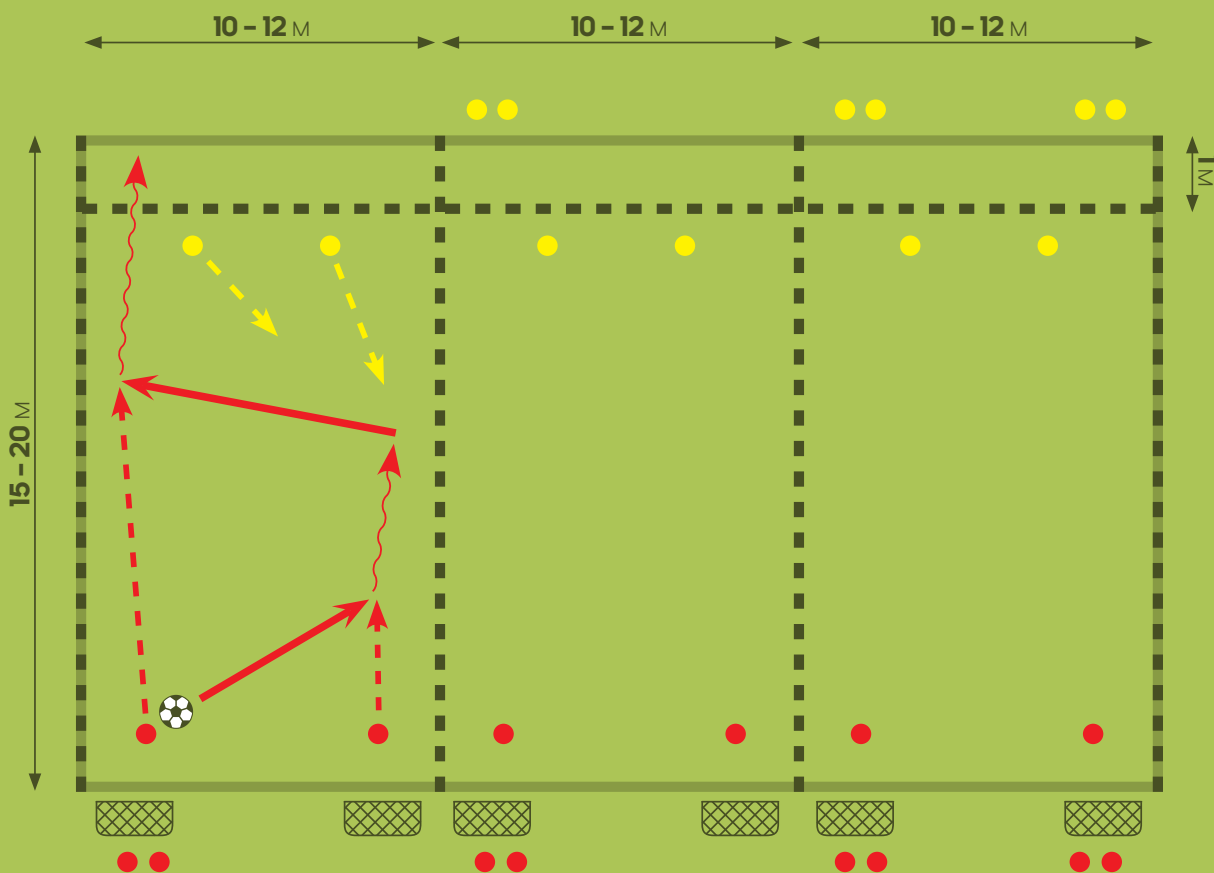
Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество пар игроков.

Чем больше пар игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

ЗАДАЧА:

Атакующая пара — завести мяч в зону на лицевой линии, используя различные виды комбинаций с открыванием и отвлечением соперника.

Обороняющаяся пара — забить мяч в одни из двух ворот соперника после перехвата или отбора мяча



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

Высокий уровень подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра – отдых
(поле с 3 парами)

Средний уровень подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 парами)

Низкий уровни подготовленности:
через 2-3 игры
(поле с 6-7 парами)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают играть в пас и вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

3 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 3x2

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

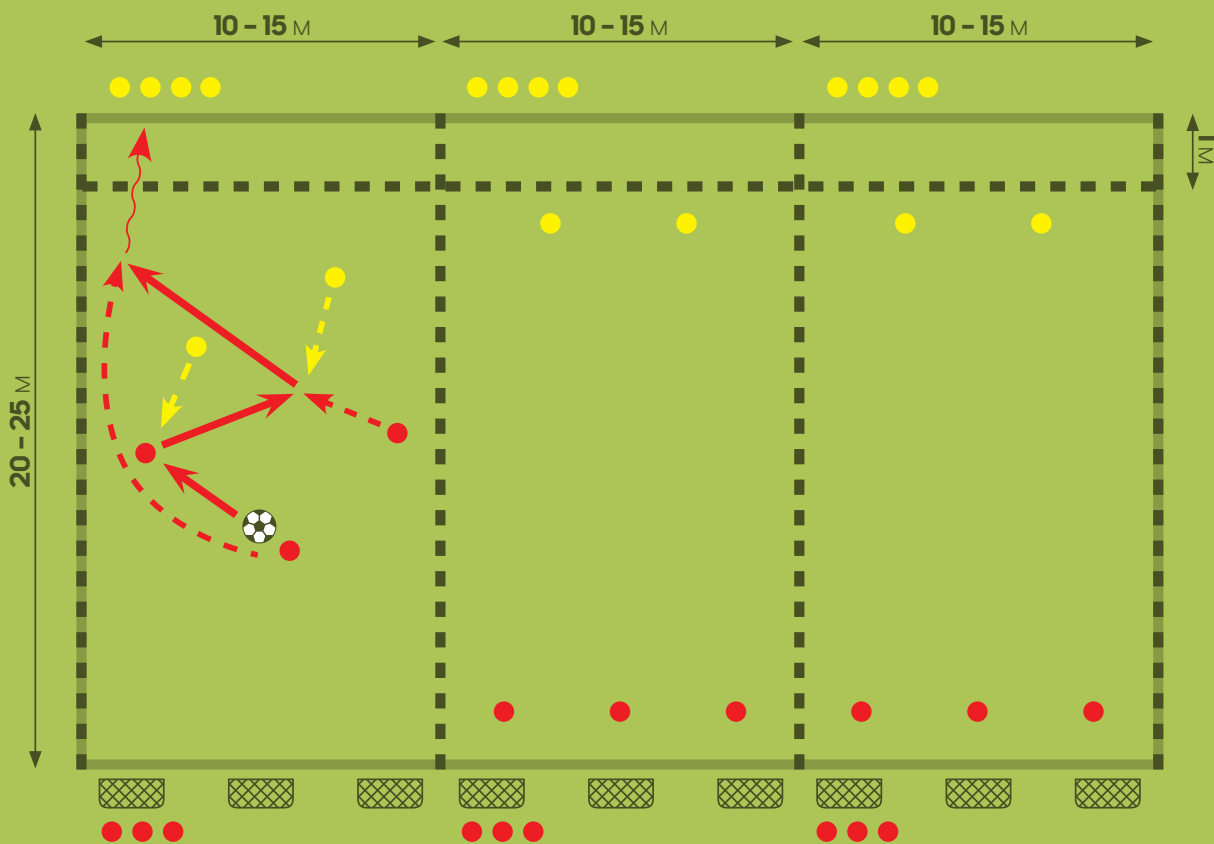
Игра 3x2, размер поля 20-25 x 10-15 м. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. На лицевой линии атакующей «тройки» игроков — трое малых ворот 1.5x1 м. На лицевой линии обороняющихся игроков — зона для взятия шириной 1 м. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

Один из вариантов организации упражнения: на одном поле 12 игроков — две «тройки» нападающих и три пары защитников. После каждой атаки меняется «тройка» нападающих и пара защитников. В одной серии — 8-10 атак, затем нападающие и защитники меняются местами.

ЗАДАЧА:

Атакующая «тройка» — завести мяч в зону на лицевой линии соперника, используя численное преимущество в нападении.

Обороняющаяся пара — забить мяч в один из двух ворот соперника после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают играть в пас и вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

4 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4×4 В ДВОЕ МАЛЫХ ВОРОТ, В АТАКЕ 4×3

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 4×4, размер поля 30-40 × 15-20 м. Расстановка (схема) команд: 1-2-1. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. На лицевых линиях каждого поля — двое малых ворот 2×1 м. Команды поочередно начинают атаки. В случае пересечения центральной линии поля атакующая команда играет 4×3. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

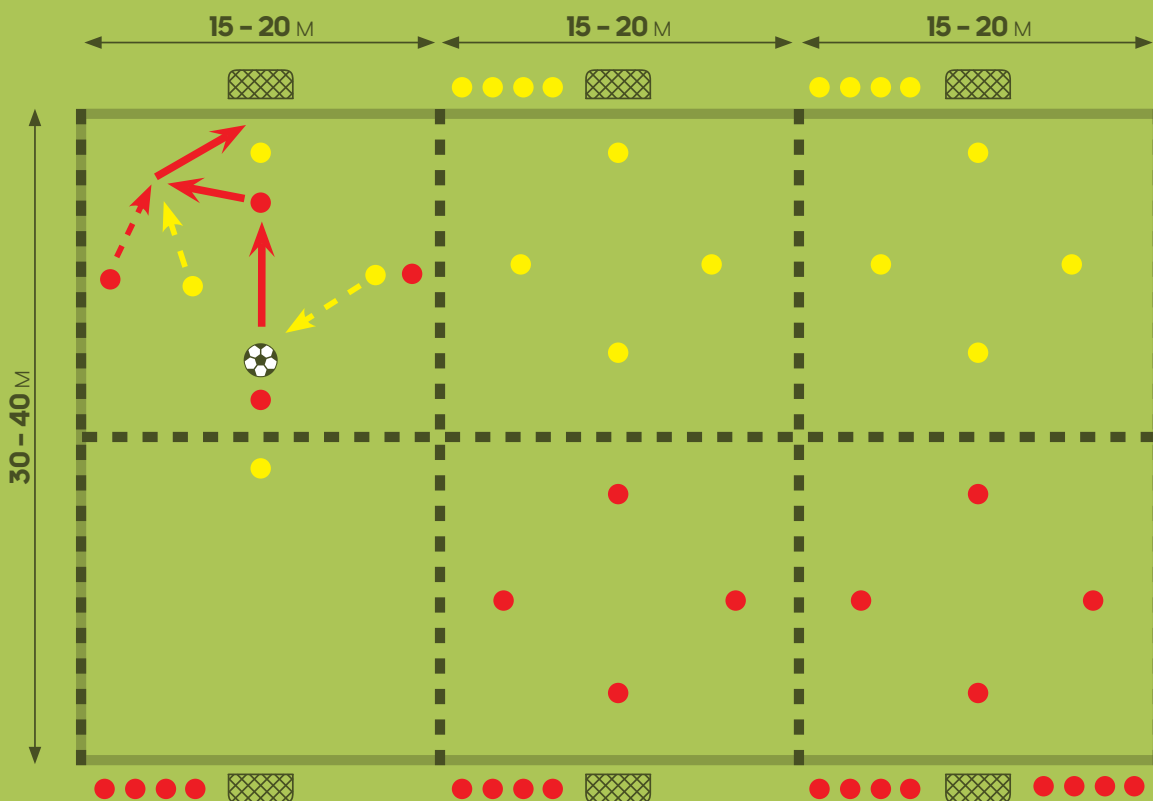
После окончания каждой игры «четвёрка» игроков переходят на противоположную сторону.

Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество «четвёрок» игроков.

Чем больше «четвёрок» игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота команды соперника, используя численное преимущество в нападении



12
ЛЕТ

БЛОК
4

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

Высокий уровень подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра – отдых
(поле с 3 командами)

Средний и низкий уровни подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 командами)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают играть в пас и вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

5 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4×4 В ДВОЕ МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 4×4, размер поля 30-35 × 15-20 м. Расстановка (схема) команд: 1-2-1. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. На лицевых линиях каждого поля — двое малых ворот 2×1 м. Команды поочередно начинают атаки. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

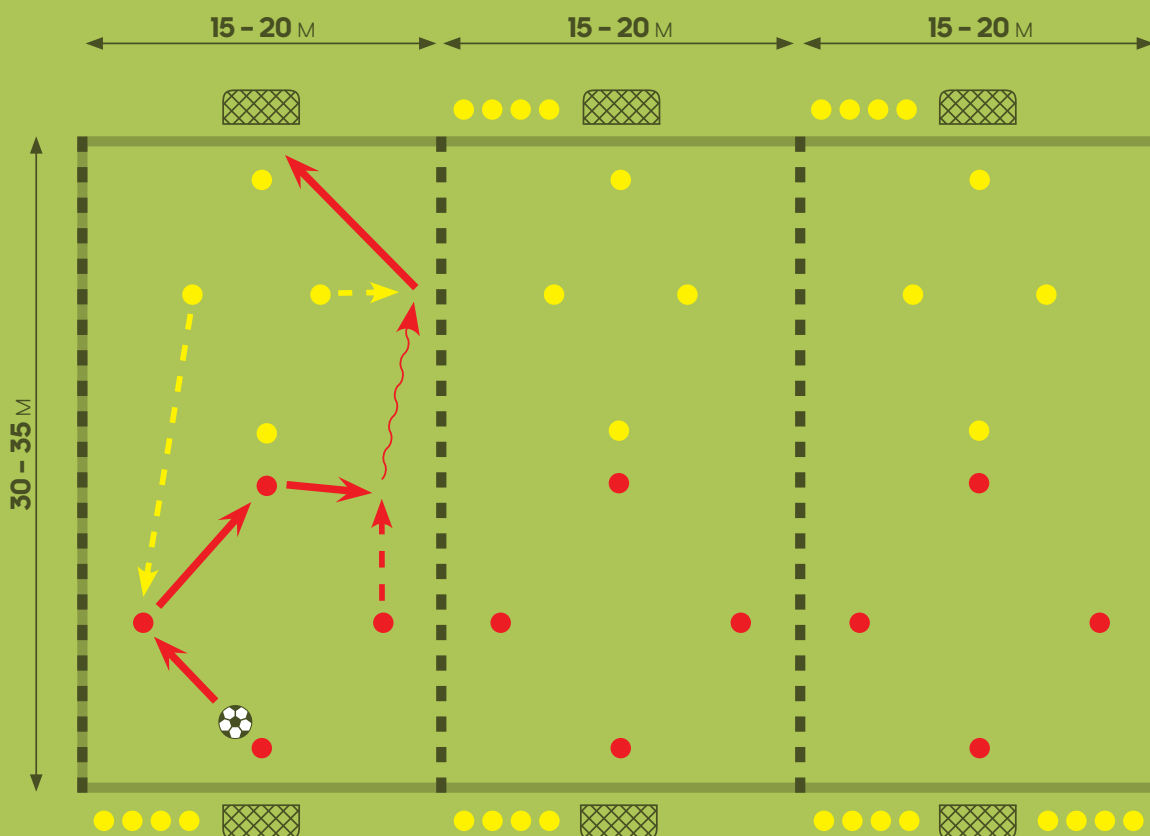
После окончания каждой игры «четвёрка» игроков переходят на противоположную сторону.

Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество «четвёрок» игроков.

Чем больше «четвёрок» игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота, используя различные виды комбинаций с открыванием и отвлечением соперника.



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

Высокий уровень подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра – отдых
(поле с 3 командами)

Средний и низкий уровни подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 командами)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

6 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8×8 + ДВА ВРАТАРЯ В ТРЁХ ЗОНАХ

ОРГАНИЗАЦИЯ:

Игра 8×8, размер поля 70×40 м. Поле разделено на поперечных три зоны: 25 м + 20 м + 25 м. Схема команд 1-3-2-3.

Команды поочередно начинают атаки от вратаря. Игрокам атакующей команды разрешается переходить из зоны в зону для создания численного преимущества. Игрокам обороняющейся команды перемещаться между зонами не разрешается.

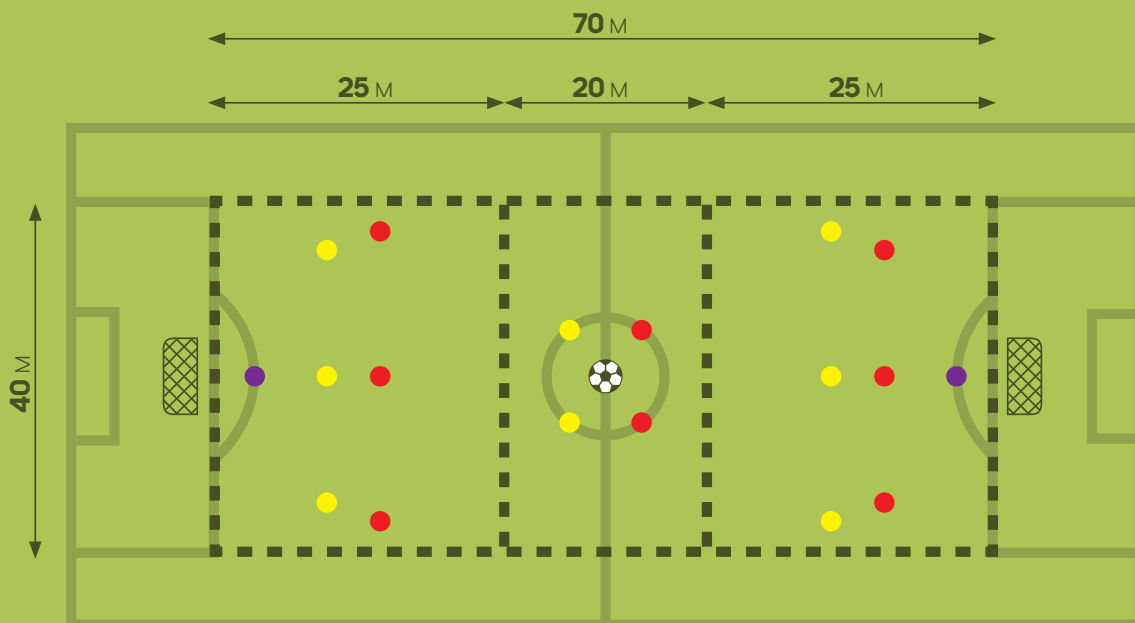


ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника, используя численное преимущество в нападении в зоне обороны, средней зоне и зоне атаки

КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется



12
ЛЕТ

БЛОК
4

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ (ОДНОЙ СЕРИИ):

до появления первых признаков утомления у игроков,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУС ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера,

НО НЕ МЕНЕЕ



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПЛАНИРОВАНИЮ НАГРУЗКИ В ХОДЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде.

В результате те, и другие получат меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин



Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

БЛОК

12
ЛЕТ

ТАКТИКА. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА ИГРЫ БЕЗ МЯЧА В ОБОРОНЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Стартовая скорость
Дистанционная скорость
Быстрота реакции на игровую ситуацию

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Отбор мяча
Противодействие передачам,
ударам, ведению

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Индивидуальные действия в обороне
Групповые взаимодействия в обороне
Противодействие передачам, ударам, ведению
Закрывание (опека)
Перехват (игра на опережение)

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1 ИГРА 1×1 — ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ВЕДЕНИЮ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 1×1, размер поля 15-20 × 8-10 м. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. На лицевой линии атакующего игрока — малые ворота 2×1 м. На лицевой линии обороняющегося игрока — зона для взятия шириной 1 м. Нападающие все время начинают атаки. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

После окончания каждого единоборства игроки переходят на противоположную сторону.

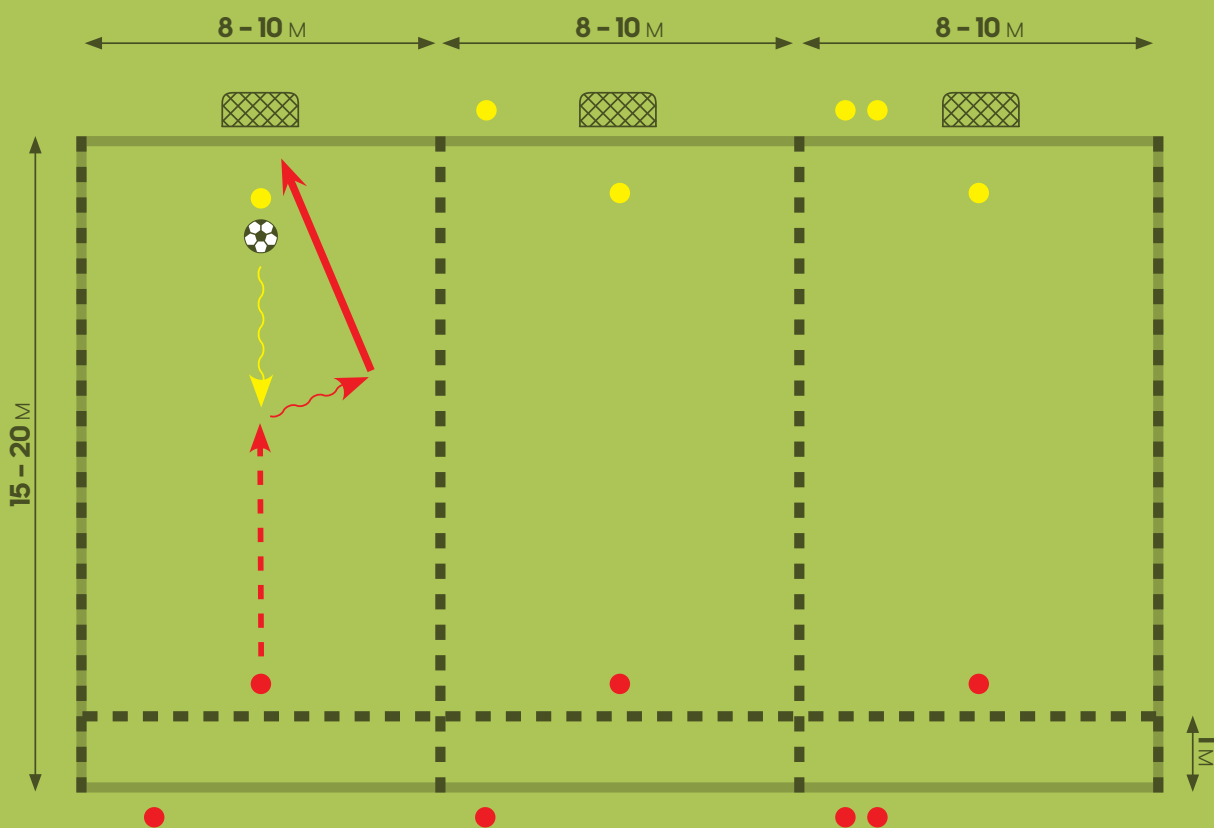
Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество игроков.

Чем больше игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

ЗАДАЧА:

Защитник — забить мяч в ворота после отбора

Нападающий — завести мяч в зону на лицевой линии



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУС ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

Высокий уровень подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра - отдых
(поле с 3 игроками)

Средний уровень подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 игроками)

Низкий уровень подготовленности:
через 2-3 игры
(поле с 6-7 игроками)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

2 ИГРА 1×1 — ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ УДАРАМ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 1×1, размер поля 15-20 × 8-10 м. Нападающие все время начинают атаки. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

После окончания каждого единоборства игроки переходят на противоположную сторону.

Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество игроков.

Чем больше игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

В зависимости от уровня подготовленности игроков:

1 м
2 м

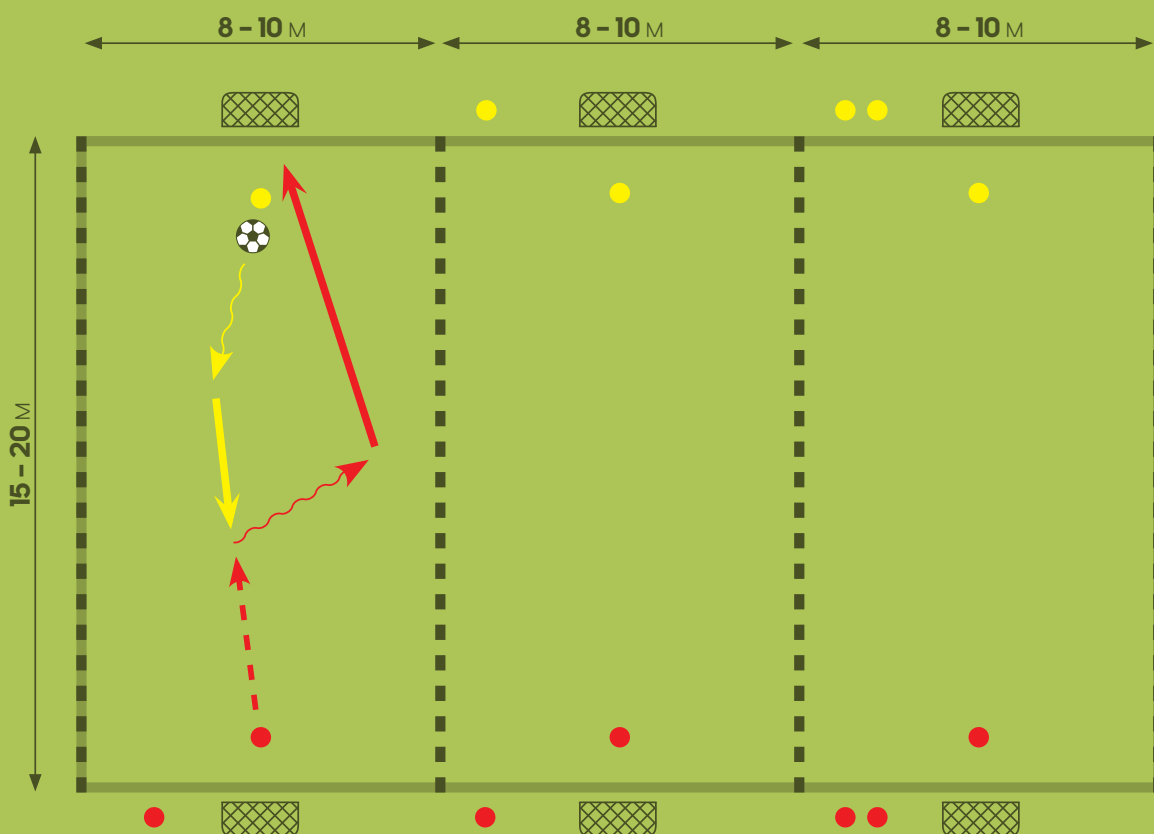
2 м
3 м

2 м
5 м

ЗАДАЧА:

Защитник — забить гол в ворота после перехвата или отбора мяча

Нападающий — забить гол ударом по воротам



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

Высокий уровень подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра - отдых
(поле с 3 игроками)

Средний уровень подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 игроками)

Низкий уровень подготовленности:
через 2-3 игры
(поле с 6-7 игроками)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

3 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 1+ВРАТАРЬ * 2

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 1+вратарь * 2, размер поля 15-20 × 10-12 м.
Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

В случае недостаточного количества вратарей в воротах могут играть полевые игроки. Нападающие все время начинают атаки.

Один из вариантов организации упражнения: на одном поле восемь игроков — две пары нападающих и четыре защитника. После каждой атаки меняется пара нападающих и защитник. В одной серии — 8-10 атак, затем нападающие и защитники меняются местами.

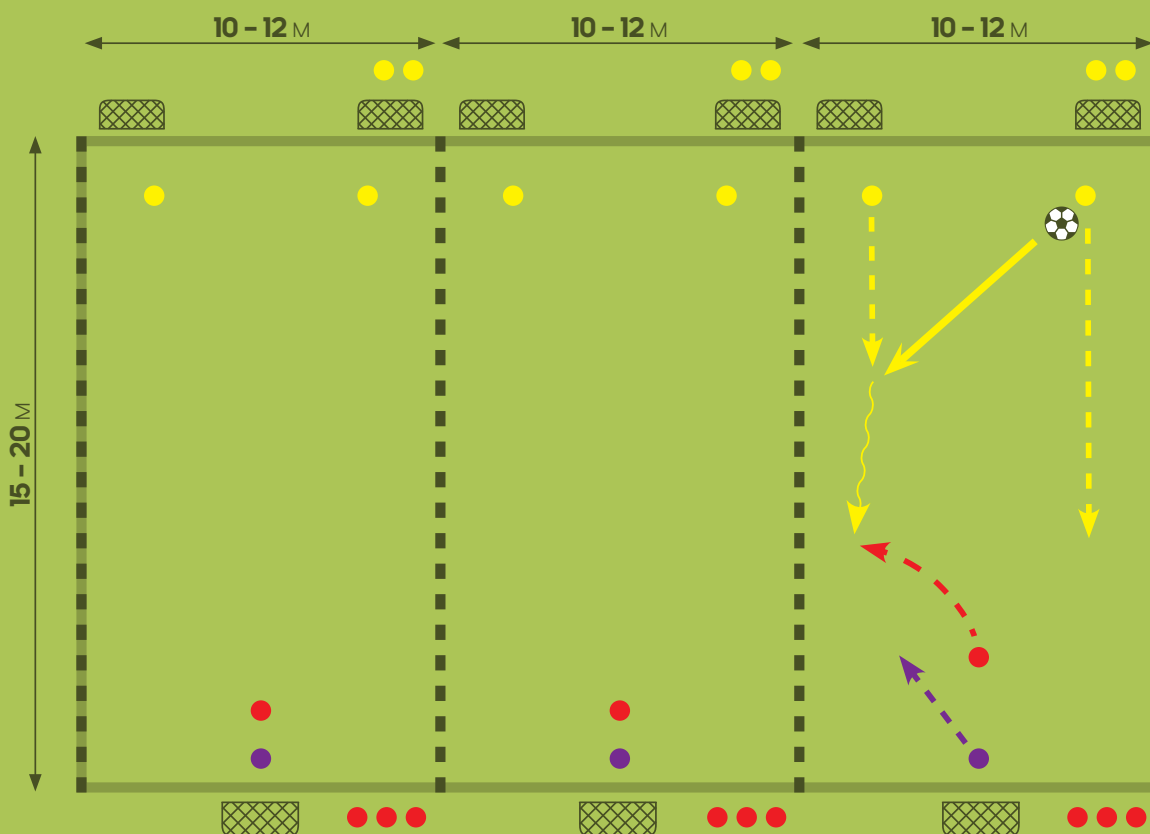
● В зависимости от уровня подготовленности игроков:



ЗАДАЧА:

Обороняющиеся — забить гол в один из двух малых ворот после перехвата или отбора мяча.

Атакующая пара — забить гол в ворота.



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:
до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

4 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2+ВРАТАРЬ * 3

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 2+вратарь * 3, размер поля 20-25 x 15-18 м. Нападающие все время начинают атаки. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

Один из вариантов организации упражнения: на одном поле восемь игроков — две «тройки» нападающих и три пары защитников. После каждой атаки меняется «тройка» нападающих и пара защитников. В одной серии — 8-10 атак, затем нападающие и защитники меняются местами.

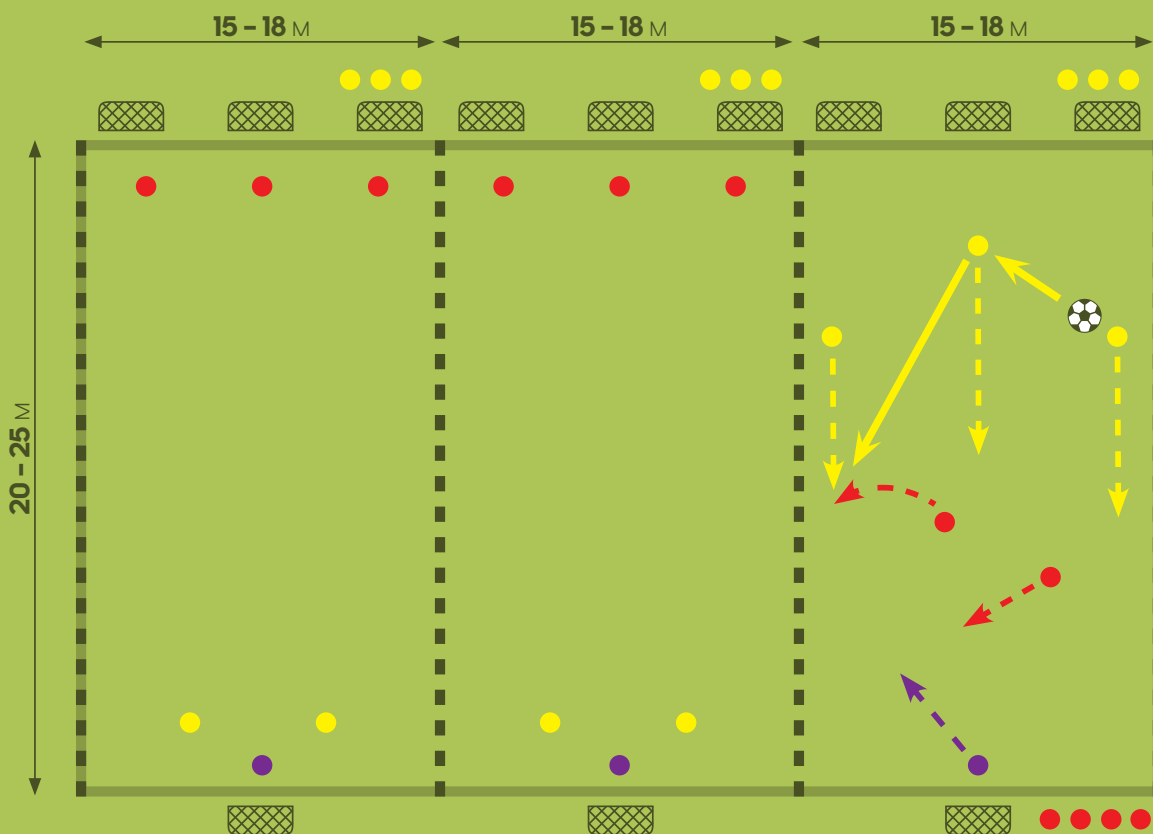
● В зависимости от уровня подготовленности игроков:



ЗАДАЧА:

Обороняющиеся — забить гол в одни из трех малых ворот после перехвата или отбора мяча.

Атакующая «тройка» — забить гол в ворота.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:
до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают играть в пас и вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

5 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8×8 + 2 ВРАТАРЯ В ТРЁХ ЗОНАХ

ОРГАНИЗАЦИЯ:

Игра 8×8, размер поля 70 × 40 м. Поле разделено на поперечных 3 зоны: 25 м + 20 м + 25 м. Схема команд 1-3-2-3.

Команды поочередно начинают атаки от вратаря. Игрокам атакующей команды разрешается переходить из зоны в зону для создания численного преимущества. Игрокам обороняющейся команды перемещаться между зонами не разрешается.



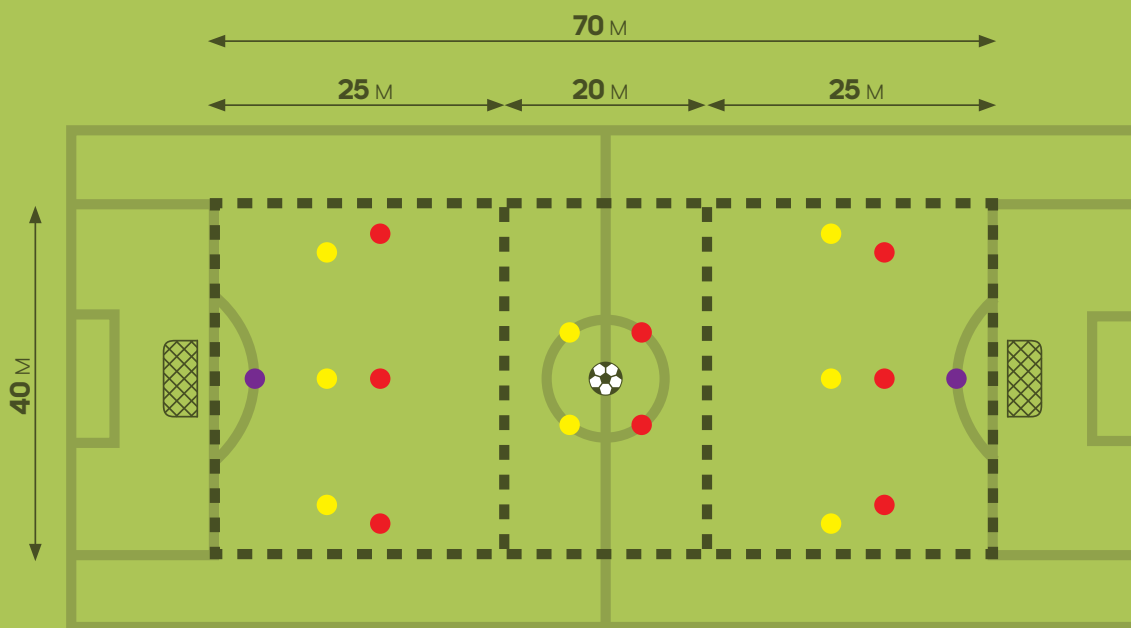
ЗАДАЧА:

Атакующая команда — забить мяч в ворота соперника.

Обороняющаяся команда — перехват или отбор мяча в ситуациях численного меньшинства, переход в быструю атаку.

КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ

(ОДНОЙ СЕРИИ):

до появления первых признаков утомления у игроков,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера,

НО НЕ МЕНЕЕ

2
ИГР (СЕРИЙ)

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПЛАНИРОВАНИЮ НАГРУЗКИ В ХОДЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде.

В результате и те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

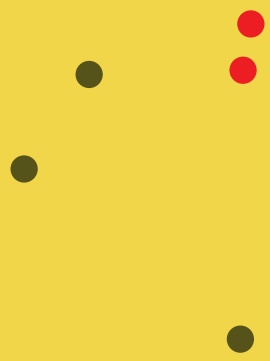
Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья



ТАКТИКА.
**ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
В МАЛЫХ ГРУППАХ (ПАРЫ)**

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Стартовая скорость
Общая выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Передача мяча
Остановка мяча
Удар ногой
Отбор мяча

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Групповые взаимодействия - комбинации в парах в атаке:
«забегание», «скрещивание», игра в «стенку»
Противодействие атакующим комбинациям в парах

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2×1

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 2×1, размер поля 12-15 × 8-10 м. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. На лицевой линии атакующей пары игроков — по двое малых ворот 2×1 м. На лицевой линии обороняющихся игроков — зона для взятия шириной 1 м. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

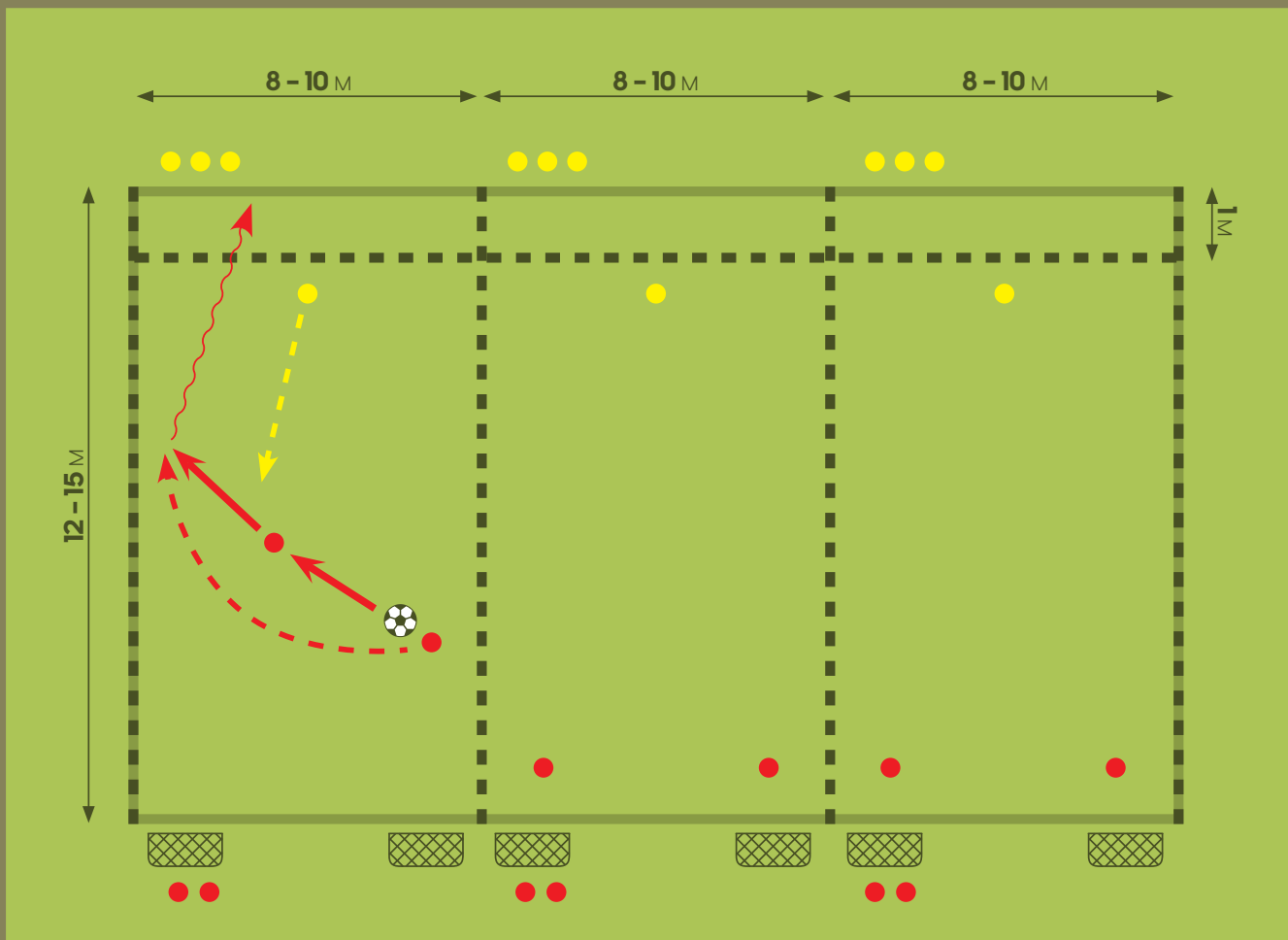
Один из вариантов организации упражнения: на одном поле 8 игроков — две пары нападающих и четыре защитника. После каждой атаки меняется пара нападающих и защитник. В одной серии — 8-10 атак, затем нападающие и защитники меняются местами.



ЗАДАЧА:

Атакующая пара — завести мяч в зону на лицевой линии соперника, используя комбинации игра в «стенку», «забегание», «скрещивание».

Обороняющийся игрок — забить мяч в один из двух ворот соперника после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:
до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают играть в пас и вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

2 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2×1 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 2 × 1+вратарь, размер поля 20-25 × 12-15 м. Размер ворот с вратарем — 3×2 м, 5×2 м — зависит от уровня подготовленности игроков. На лицевой линии атакующих — двое малых ворот 2×1 м. В случае недостаточного количества вратарей в воротах могут играть полевые игроки. Нападающие все время начинают атаки. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

Один из вариантов организации упражнения: на одном поле 8 игроков — две пары нападающих и четыре защитника. После каждой атаки меняется пара нападающих и защитник. В одной серии — 8-10 атак, затем нападающие и защитники меняются местами.

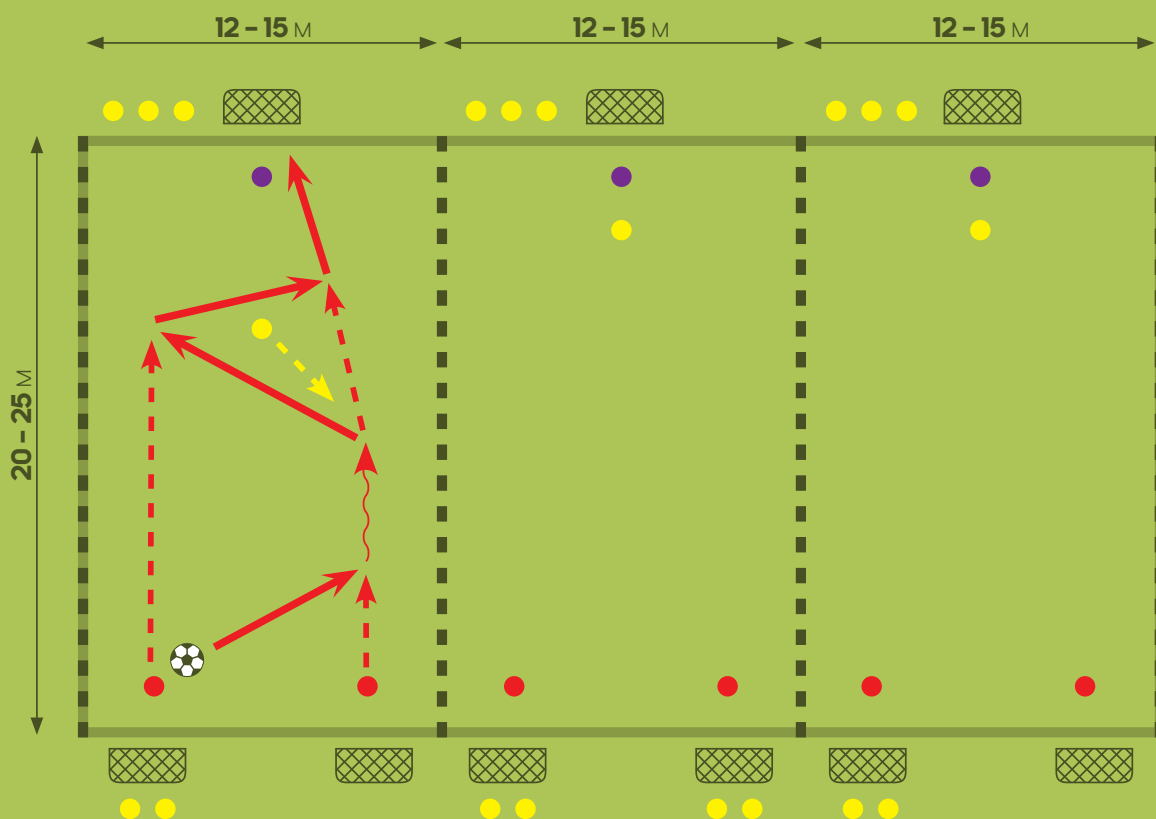
● В зависимости от уровня подготовленности игроков:



ЗАДАЧА:

Атакующая пара — забить мяч в ворота, используя комбинации «забегание», игра в «стенку», «скрещивание».

Обороняющиеся — забить гол в один из двух малых ворот после перехвата или отбора мяча.



20 - 25 м

12 - 15 м

12 - 15 м

12 - 15 м

12
ЛЕТ

БЛОК
6

ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ
120**
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

3 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2×2 В ДВОЕ МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 2×2, размер поля 20-25 × 12-15 м. Посередине поле разделено пополам одной продольной линией.

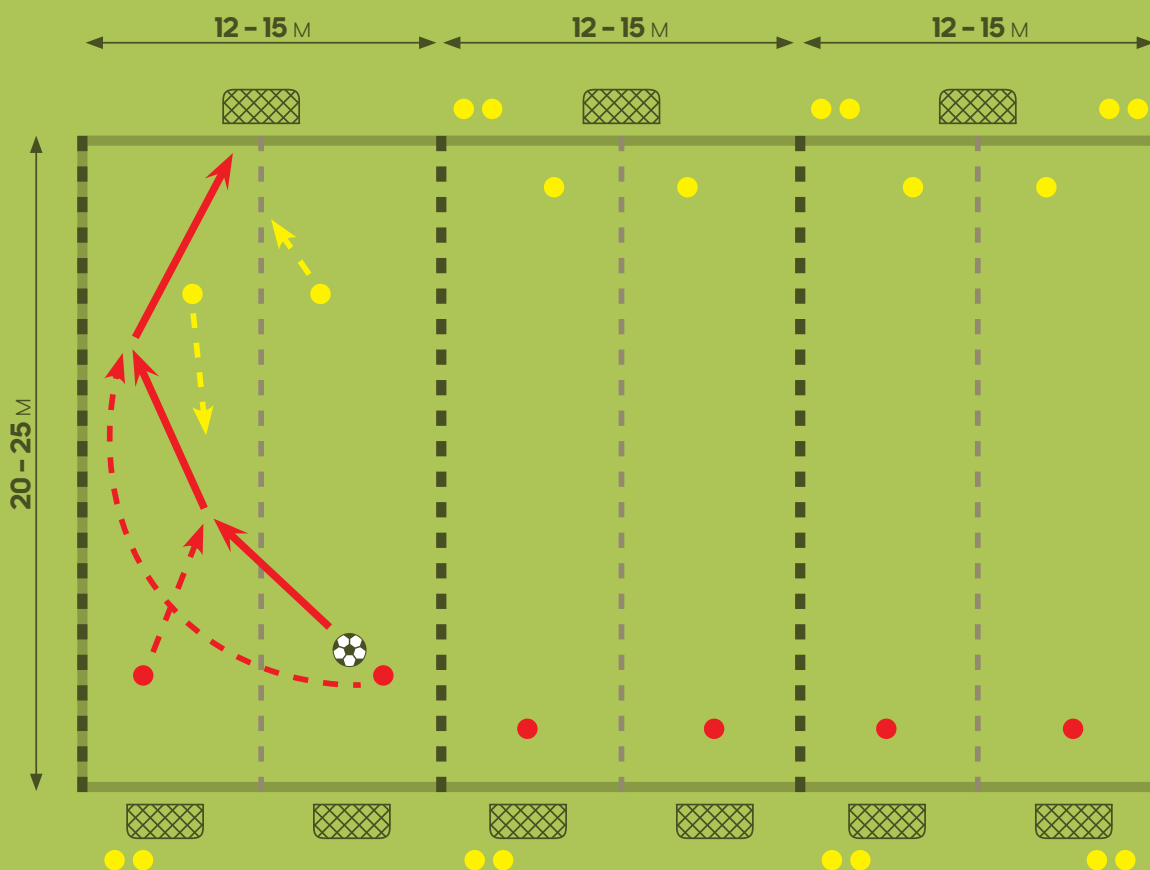
После окончания каждой игры пары игроков переходят на противоположную сторону.

Атакующая пара должна забить мяч в ворота, используя комбинацию «забегание». Второму игроку защищающейся команды на разрешается пересекать середину поля. При перехвате защищающаяся пара проводит быструю ответную атаку и забивает мяч в одни из двух малых ворот.

Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество пар игроков.

ЗАДАЧА:

Атакующая команда — забить мяч в ворота, используя комбинацию «забегание».



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

Высокий уровень подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра - отдых
(поле с 3 парами)

Средний уровень подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 парами)

Низкий уровень подготовленности:
через 2-3 игры
(поле с 6-7 парами)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

4 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2×2 В ДВОЕ МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 2×2, размер поля 15-20 × 10-12 м. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. На лицевых линиях каждого поля — двое малых ворот 2×1 м. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

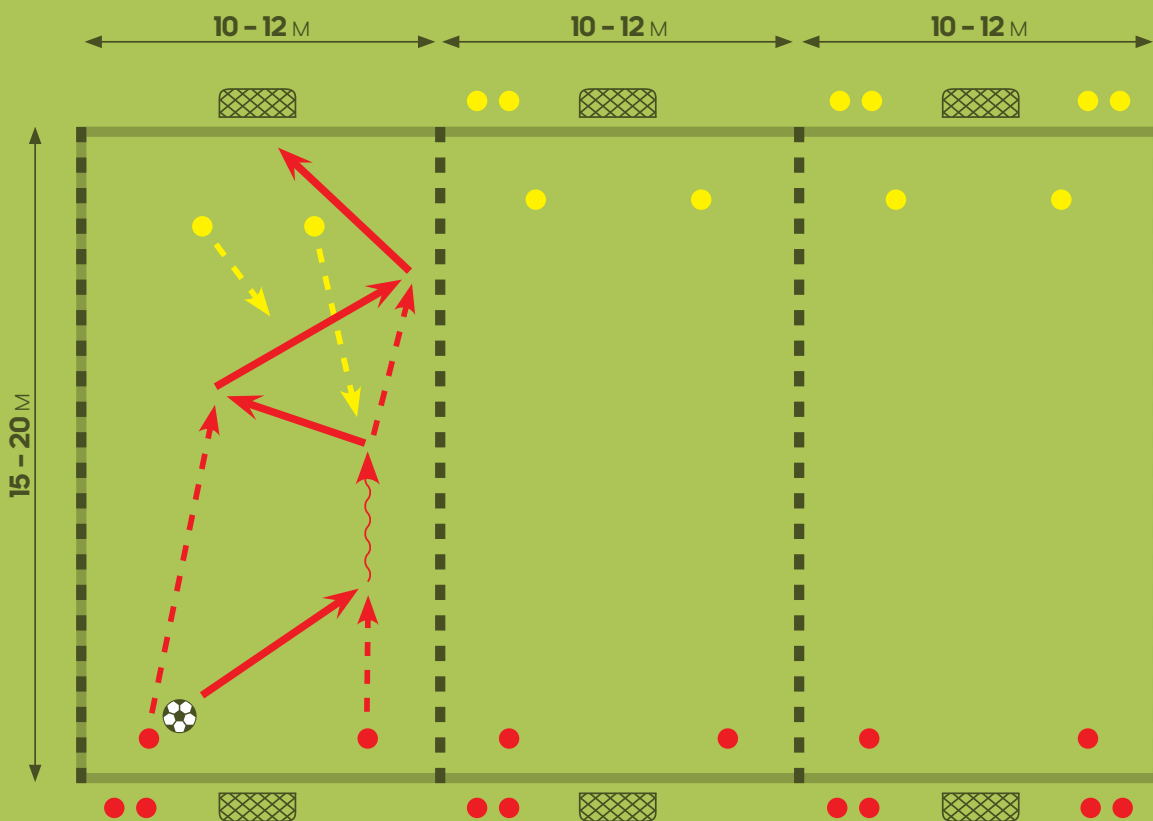
После окончания каждой игры пары переходят на противоположную сторону.

Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество пар игроков.

Чем больше пар игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота, используя комбинации «забегание», игра в «стенку», «скрещивание».



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

Высокий уровень подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра - отдых
(поле с 3 парами)

Средний уровень подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 парами)

Низкий уровень подготовленности:
через 2-3 игры
(поле с 6-7 парами)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают играть в пас и вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

5 ИГРА 4x4 С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ПО ЗОНАМ

ОРГАНИЗАЦИЯ:
Расстановка игроков — ромбом

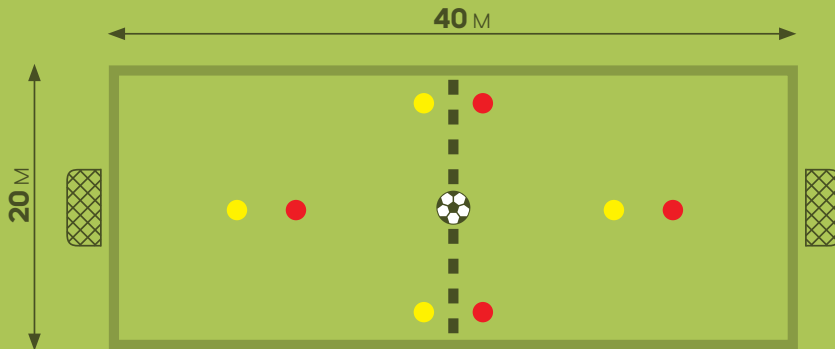


ОПИСАНИЕ:
Команда с мячом — игроки пересекают центральную линию без ограничений
Команда без мяча — линию пересекают только два защитника

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:
до первых признаков утомления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



НАЧАЛЬНАЯ РАССТАНОВКА:



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Потеря позиций, потеря структуры игры

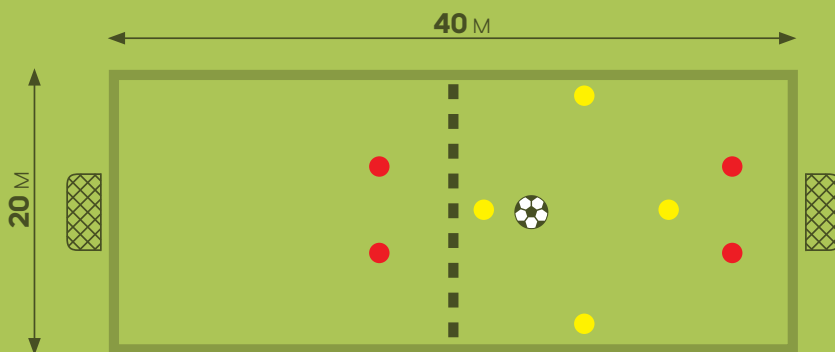
Не двигаются с необходимой (максимальной) скоростью

Непроизвольный отказ от игры



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

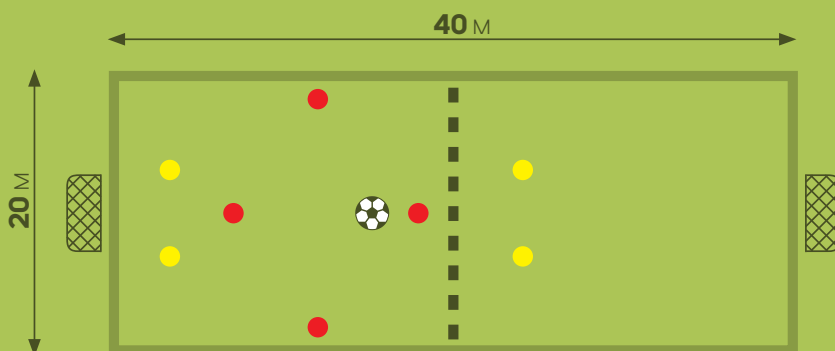
ЕСЛИ В АТАКЕ ЖЁЛТЫЕ:



ВРЕМЯ ОТДЫХА:
до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ЕСЛИ В АТАКЕ КРАСНЫЕ:



ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

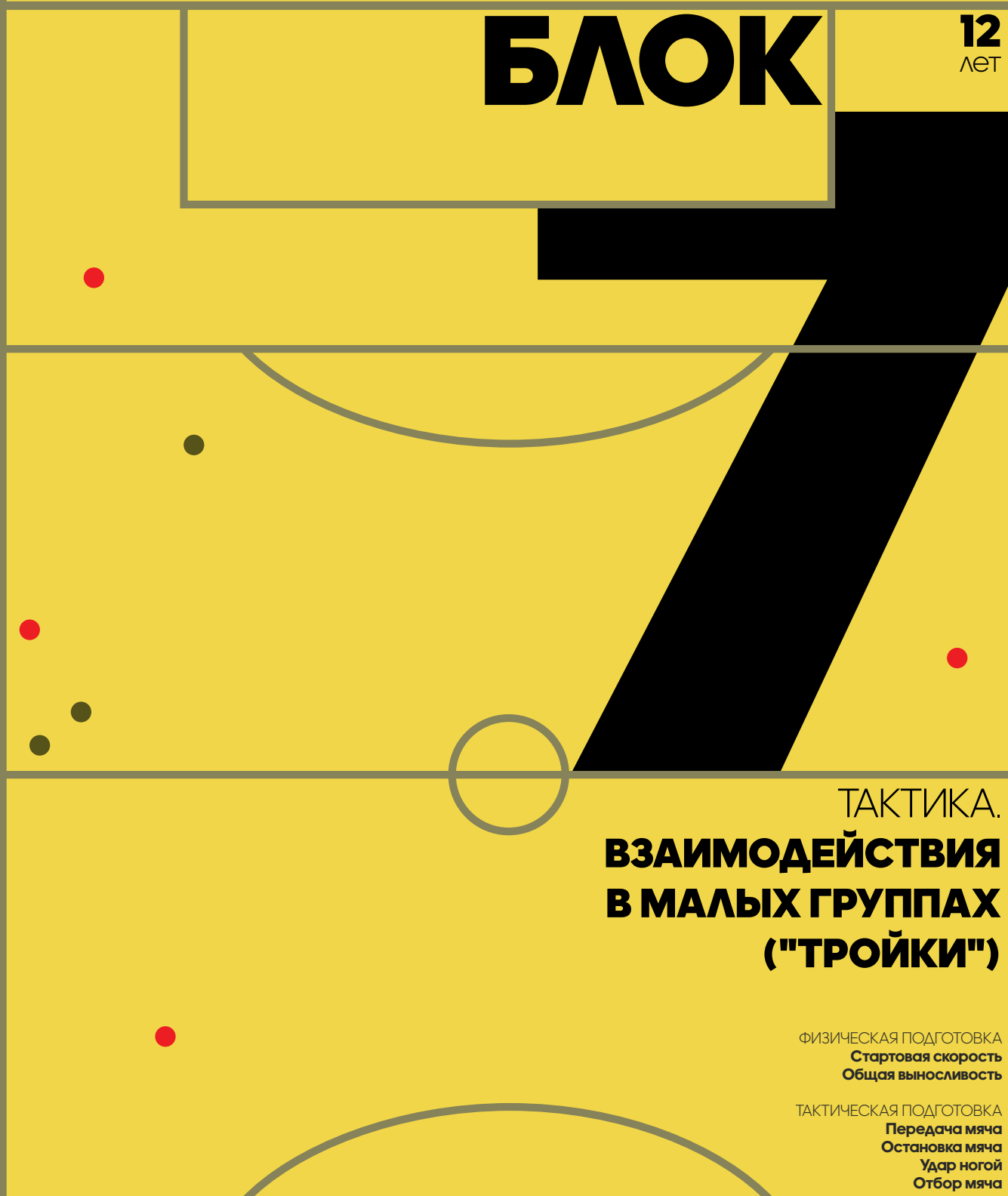
120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

КОЛИЧЕСТВО ИГР В ТРЕНИРОВКЕ:

4-8

В зависимости от уровня подготовленности игроков



ТАКТИКА.
**ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
В МАЛЫХ ГРУППАХ
("ТРОЙКИ")**

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Стартовая скорость
Общая выносливость

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Передача мяча
Остановка мяча
Удар ногой
Отбор мяча

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Групповые взаимодействия - комбинации в «тройках» в атаке:
«смена мест», «пропуск мяча», «пас на третьего»
Противодействие атакующим комбинациям в «тройках»

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 3×2

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 3×2, размер поля 20-25 × 15-18 м. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. На лицевой линии атакующей «тройки» игроков — трое малых ворот 2×1 м. На лицевой линии пары обороняющихся игроков — зона для взятия шириной 1 м. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

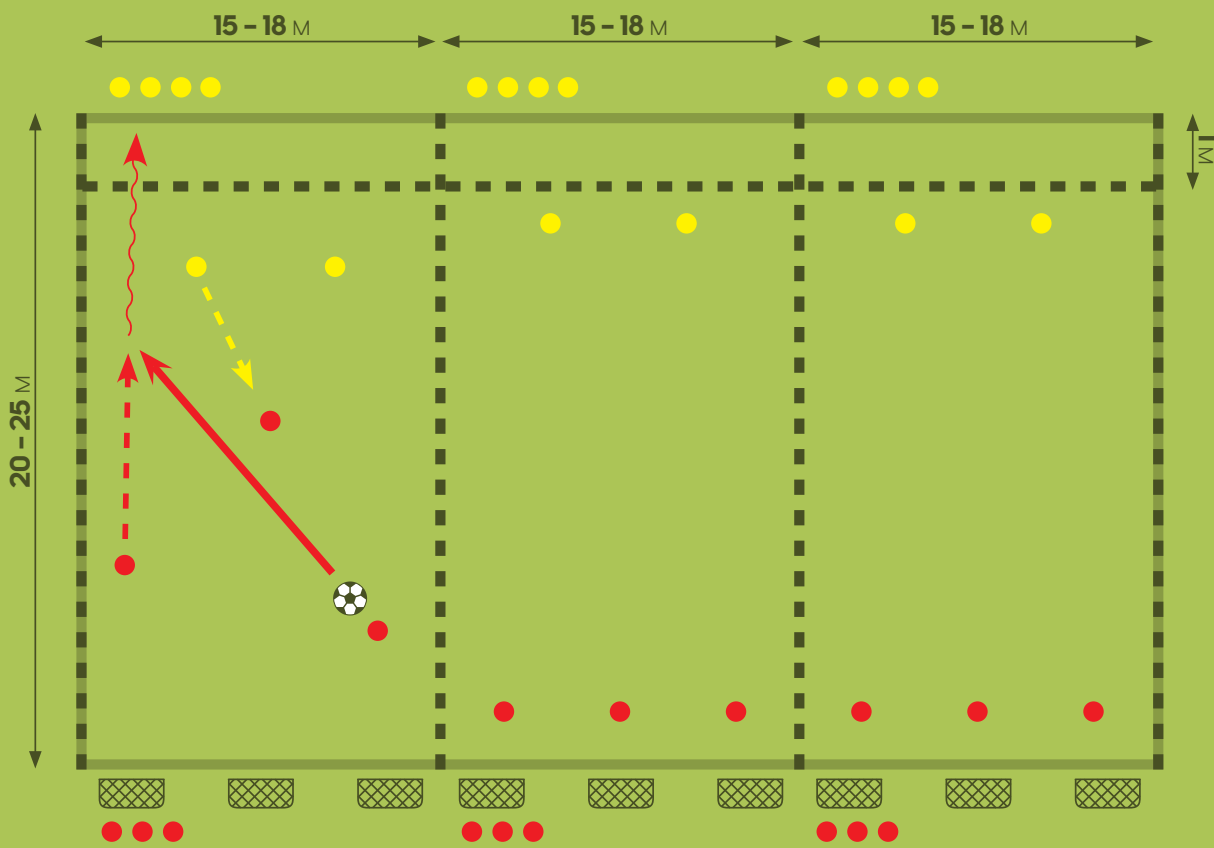
Один из вариантов организации упражнения: на одном поле 12 игроков — две «тройки» нападающих и три пары защитников. После каждой атаки меняется «тройка» нападающих и пара защитников. В одной серии — 8-10 атак, затем нападающие и защитники меняются местами.



ЗАДАЧА:

Атакующая «тройка» — завести мяч в зону на лицевой линии соперника, используя комбинации «пропуск мяча», «смена мест», «пас на третьего».

Обороняющаяся пара — забить мяч в один из трех ворот соперника после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают играть в пас и вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120 уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

2 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 3×2 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 3 × 2+вратарь, размер поля 25-30 × 15-18 м. Размер ворот с вратарем — 3×2 м, 5×2 м — зависит от уровня подготовленности игроков. На лицевой линии атакующих — трое малых ворот 2×1 м. В случае недостаточного количества вратарей в воротах могут играть полевые игроки. Нападающие все время начинают атаки.

Один из вариантов организации упражнения: на одном поле 12 игроков — две «тройки» нападающих и три пары защитников. После каждой атаки меняется «тройка» нападающих и пара защитников. В одной серии — 8-10 атак, затем нападающие и защитники меняются местами.

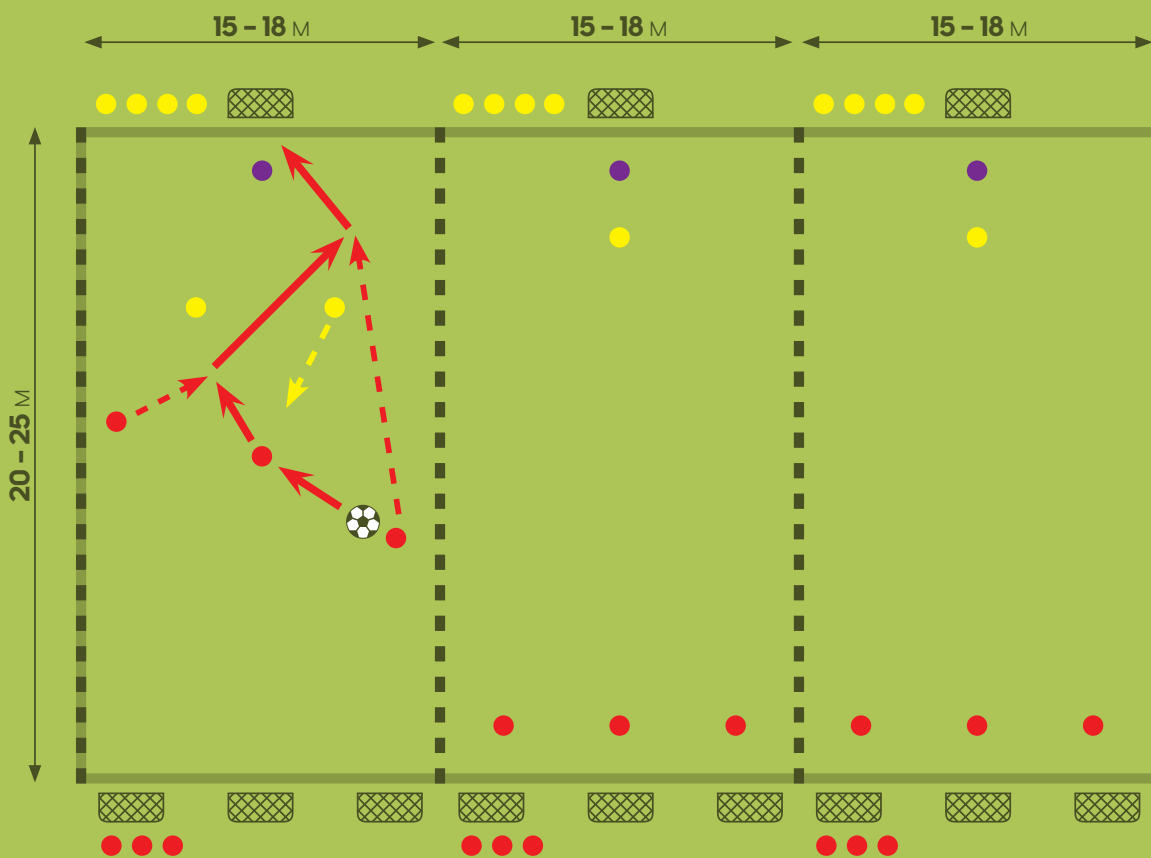
● В зависимости от уровня подготовленности игроков:



ЗАДАЧА:

Атакующая пара — забить мяч в ворота, используя комбинации «пас на третьего», «пропуск мяча», «смена мест».

Обороняющиеся — забить гол в одни из трех малых ворот после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают играть в пас и вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 3×3, размер поля 25-30 × 15-18 м. Расстановка (схема) команд: 1-2. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. На лицевых линиях каждого поля — 2 малых ворот 2×1 м. После каждой игры команды переходят на противоположную сторону. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

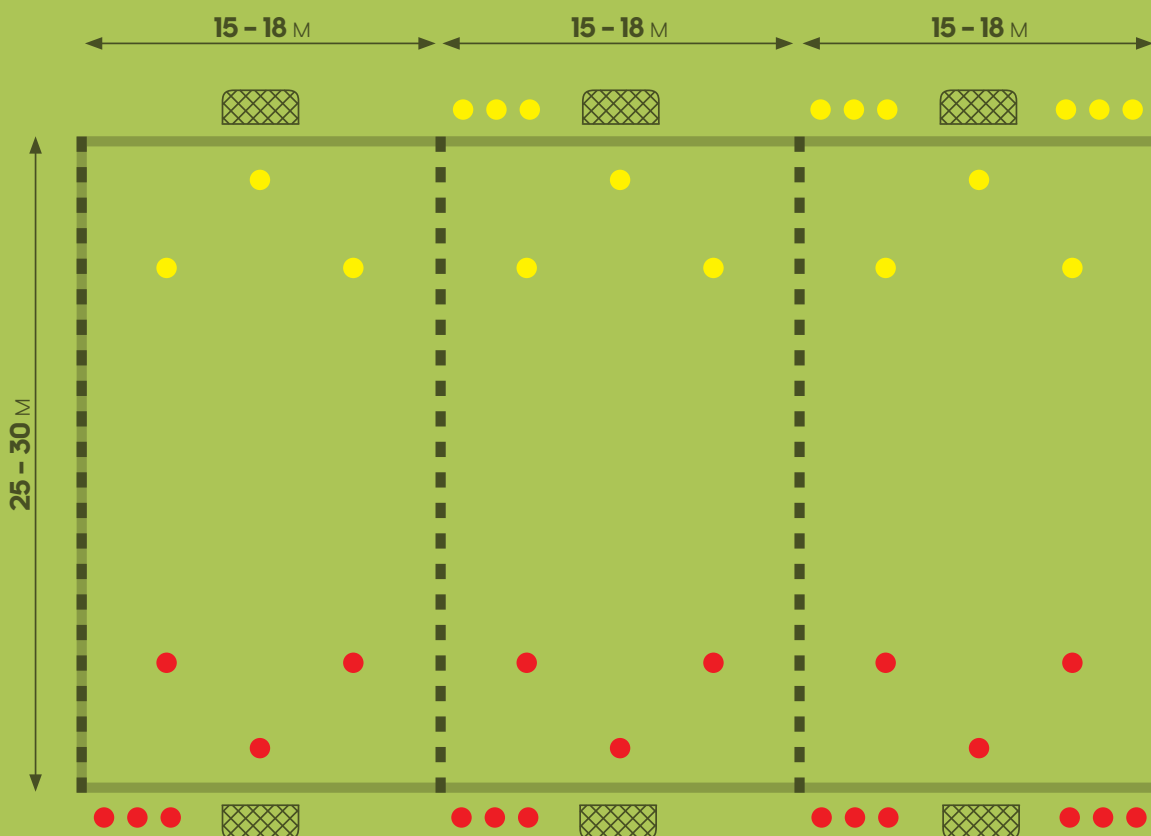
После окончания каждой игры упражнения «тройка» игроков переходят на противоположную сторону.

Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество «троек» игроков.

Чем больше «троек» игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника, используя различные виды комбинаций в «тройках»

**ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:**

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ

**ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:**

До появления первых признаков утомления у игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

Высокий уровень подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра - отдых
(поле с 3 «тройками»)

Средний уровень подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 «тройками»)

Низкий уровень подготовленности:
через 2-3 игры
(поле с 6-7 «тройками»)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

4 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 3x3 В ШЕСТЬ МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 3x3, размер поля 15-20 x 25-30 м. Расстановка (схема) команд: 3 в линию. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. На лицевых линиях каждой команды — по трое малых ворот 2x1 м. После каждой игры команды переходят на противоположную сторону. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

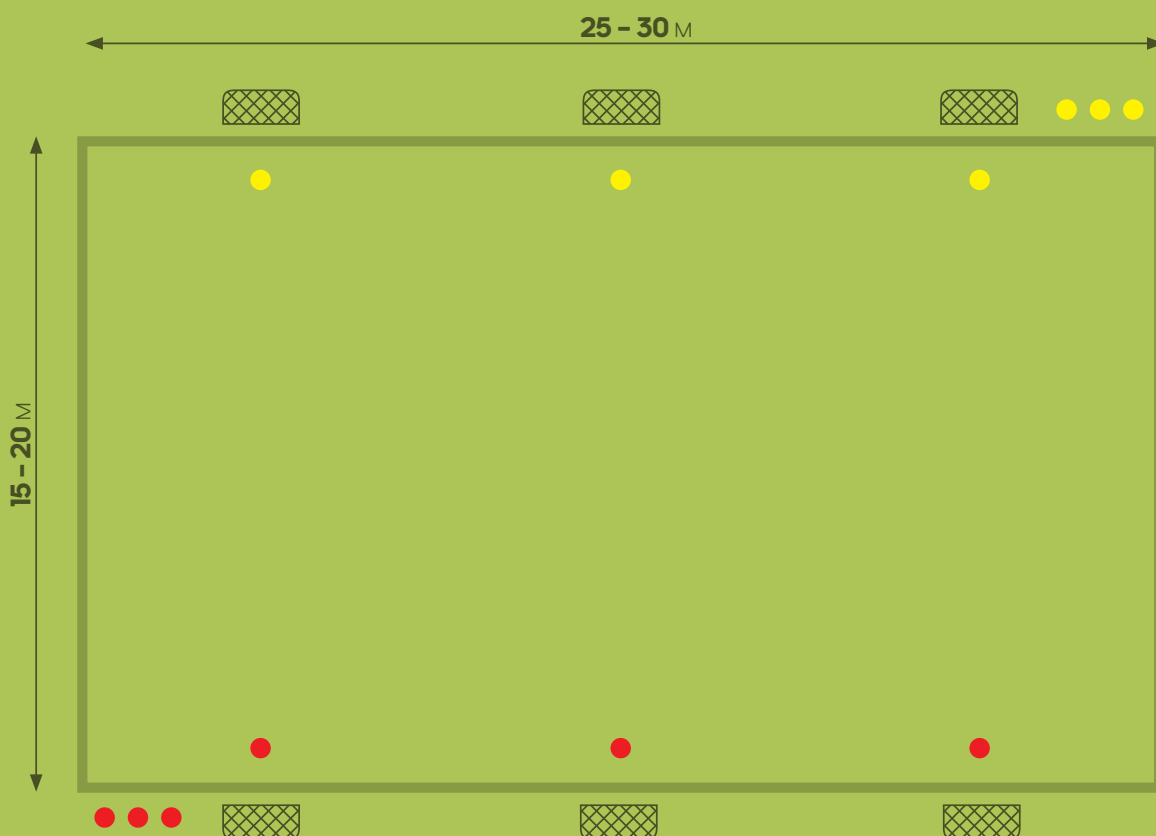
После окончания каждой игры упражнения «тройка» игроков переходят на противоположную сторону.

Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество «троек» игроков.

Чем больше «троек» игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника, используя различные виды комбинаций в «тройках»



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

Высокий уровень подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра – отдых
(поле с 3 «тройками»)

Средний уровень подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 «тройками»)

Низкий уровень подготовленности:
через 2-3 игры
(поле с 6-7 «тройками»)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

5 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8×8 + 2 ВРАТАРЯ В ТРЁХ ЗОНАХ

ОРГАНИЗАЦИЯ:

Игра 8×8, размер поля 70×40 м. Поле разделено на поперечных 3 зоны: 25 м + 20 м + 25 м. Схема команд 1-3-2-3.

Команды поочередно начинают атаки от вратаря. Игрокам атакующей команды разрешается переходить из зоны в зону для создания численного преимущества. Игрокам обороняющейся команды перемещаться между зонами не разрешается.



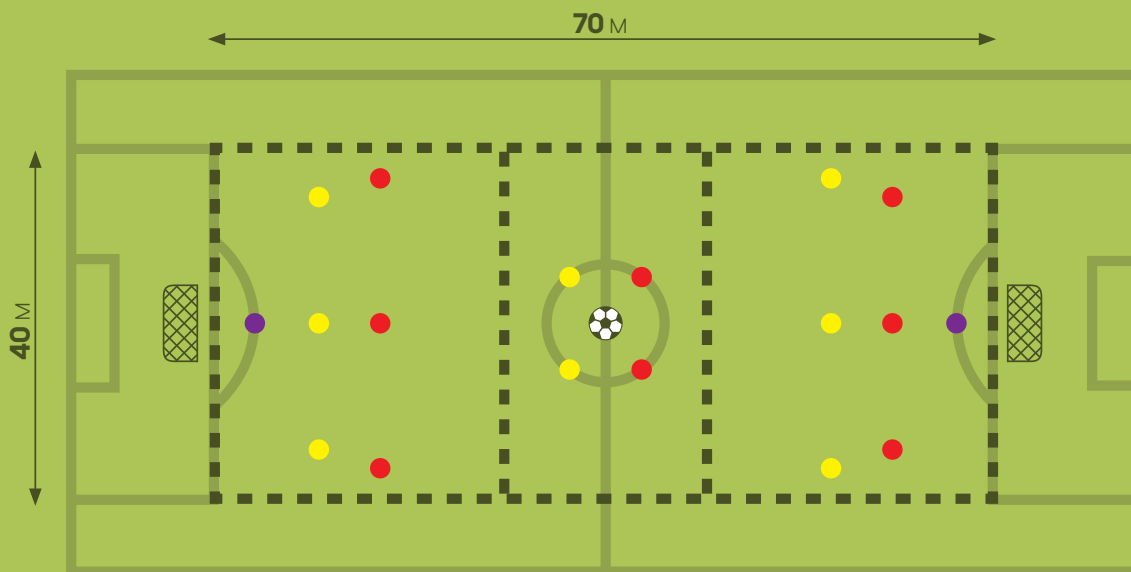
ЗАДАЧА:

Атакующая команда — забить мяч в ворота соперника, используя различные виды атакующих комбинаций.

Обороняющаяся команда — перехват или отбор мяча в ситуациях численного меньшинства, переход в быструю атаку.

КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ

(ОДНОЙ СЕРИИ):

до появления первых признаков утомления у игроков,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера,

НО НЕ МЕНЕЕ

2

ИГР (СЕРИЙ)

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПЛАНИРОВАНИЮ НАГРУЗКИ В ХОДЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде.

В результате и те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

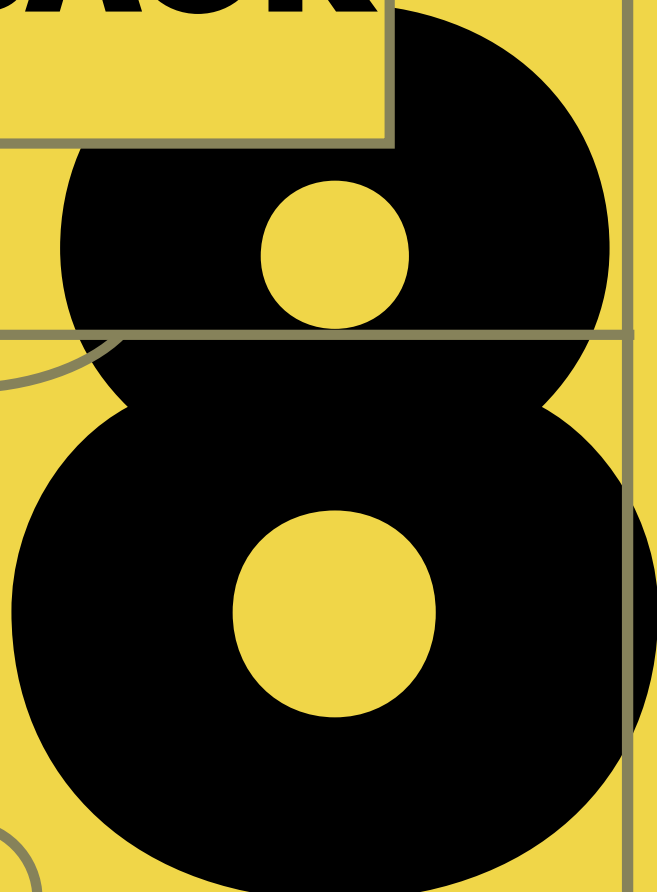
НИЖЕ

120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

БЛОК

12
ЛЕТ



ТАКТИКА. НАЧАЛО АТАКИ ОТ ВРАТАРЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Стартовая скорость
Специальная выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Передача мяча
Остановка мяча
Удар ногой
Отбор мяча

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Групповые взаимодействия в атаке
с использованием вратаря
Создание и использование игрового
пространства

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2+ВРАТАРЬ * 1

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 2+вратарь * 1, размер поля 15-20 × 8-10 м. На лицевой линии обороняющегося игрока — зона для взятия шириной 1 м. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

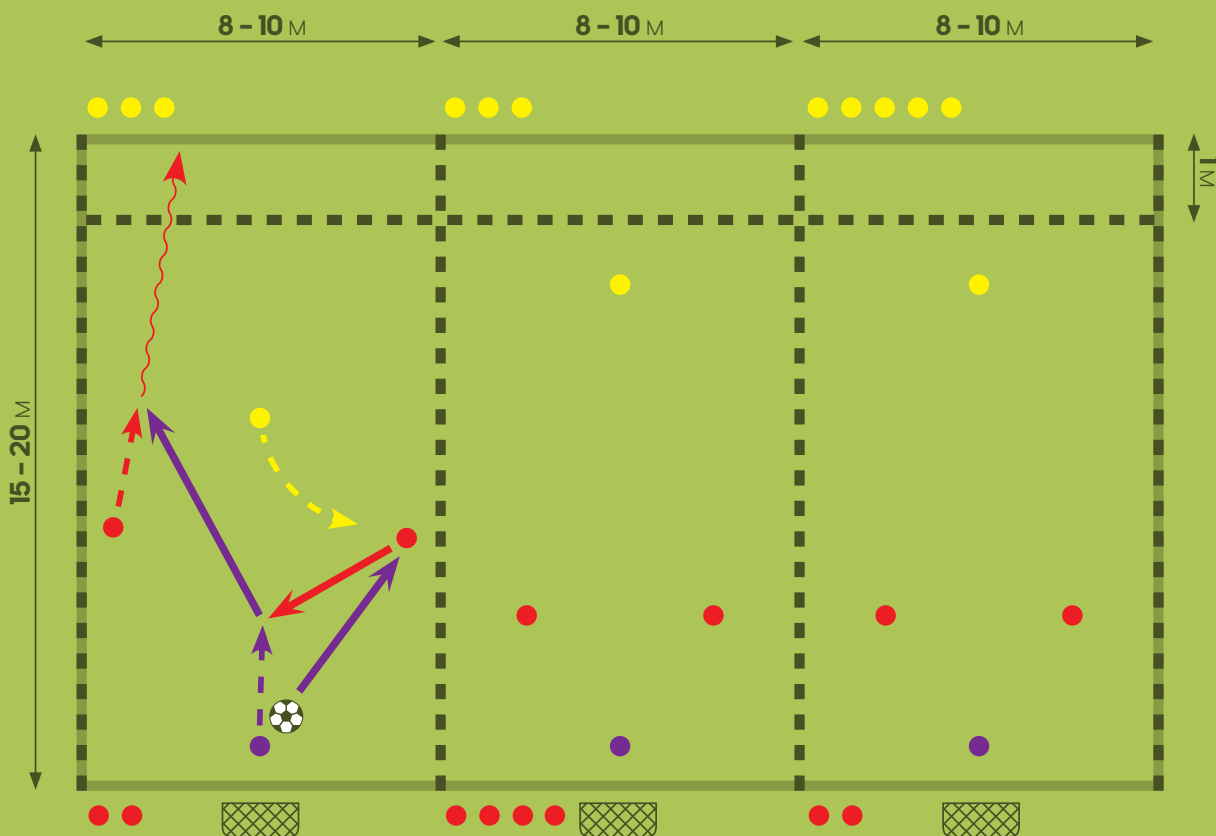
Каждая атака начинается от вратаря.

Один из вариантов организации упражнения: на одном поле восемь игроков — две пары нападающих и четыре защитника. После каждой атаки меняется пара нападающих и защитник. В одной серии — 10-12 атак, затем нападающие и защитники меняются местами.

ЗАДАЧА:

Атакующая команда — завести мяч в зону на лицевой линии соперника.

Обороняющийся игрок — забить мяч в ворота после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

2 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 3+ВРАТАРЬ × 2

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 3+вратарь × 2, размер поля 25-30 × 30-35 м. На лицевой линии обороняющихся игроков — зона для взятия шириной 2 м.

Каждая атака начинается от вратаря.

Один из вариантов организации упражнения: на одном поле двенадцать игроков — две «тройки» нападающих и три пары защитников. После каждой атаки меняется «тройка» нападающих и пара защитников. В одной серии — 10-12 атак, затем нападающие и защитники меняются местами.



ЗАДАЧА:

Атакующая команда — завести мяч в зону на лицевой линии соперника.

Обороняющаяся пара — забить мяч в ворота после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:
до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом и без мяча

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
УД/МИН

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

3 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 5+ВРАТАРЬ * 4

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 5+вратарь * 4. На лицевой линии обороняющихся игроков — зона для взятия шириной 2 м. Расстановка (схема) атакующих — 1-4-1, обороняющихся — 1-2-1.

Каждая атака начинается от вратаря.

Один из вариантов организации упражнения: на одном поле 18 игроков — две «пятёрки» атакующих и две «четвёрки» обороняющихся.

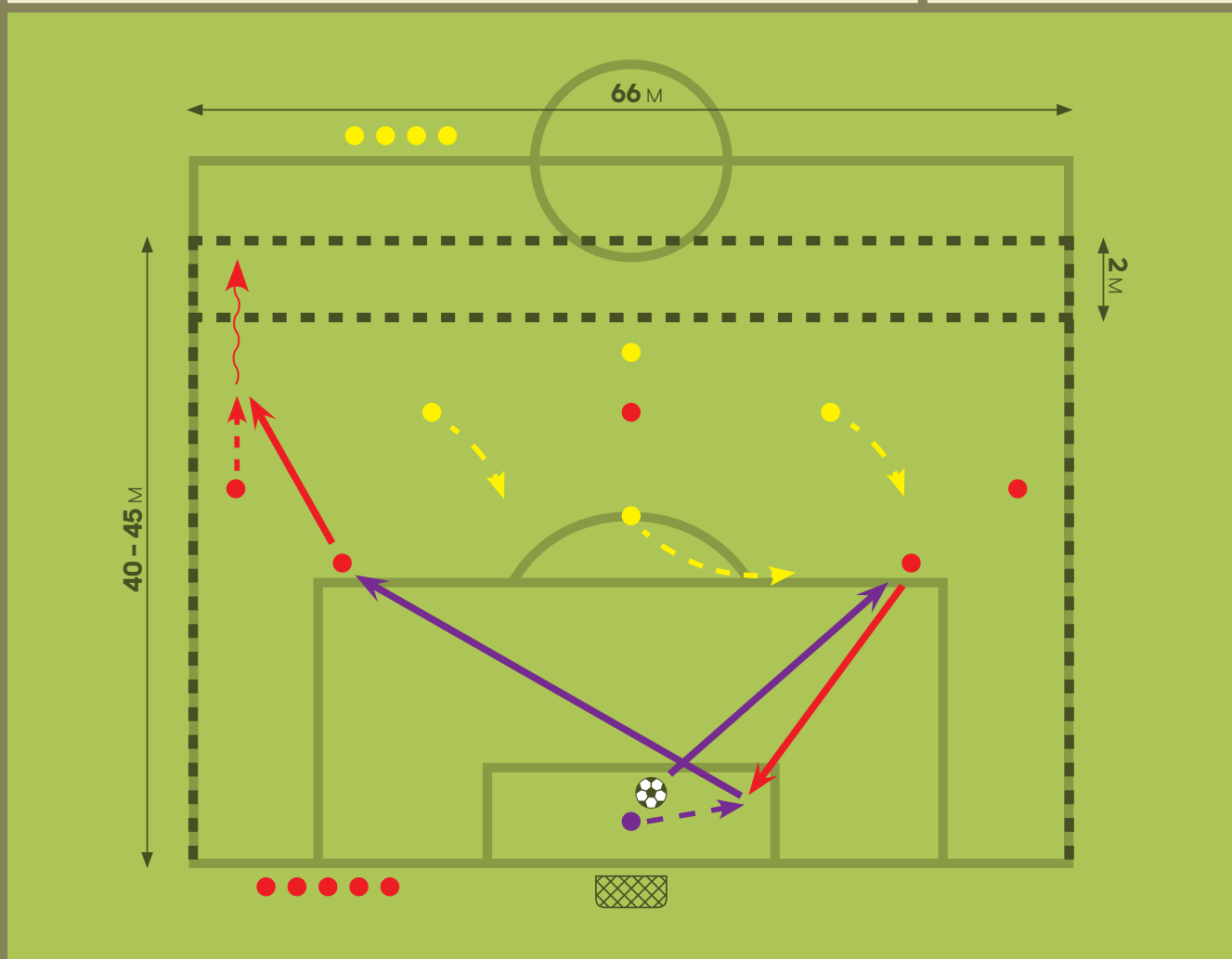
После каждой атаки меняется «четвёрка» обороняющихся. «Пятёрки» атакующих проводят по две игры подряд.

В одной серии — 8-10 атак.

ЗАДАЧА:

Атакующая команда — завести мяч в зону на лицевой линии соперника.

Обороняющаяся команда — забить мяч в ворота после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом и без мяча

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ
120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

4 СВОБОДНАЯ ИГРА 8×8 + 2 ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ:

Игра 8×8, размер поля 70×40 м. Схема команд 1-3-3-2.

Свободная игра. Команды поочередно начинают атаки от вратаря.

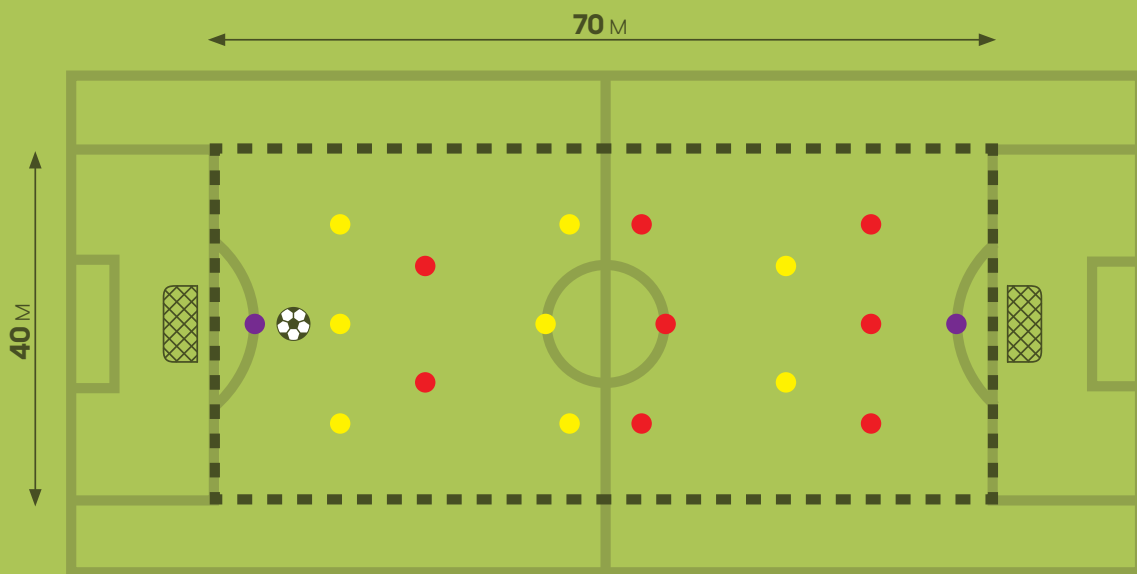


ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника

КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ (ОДНОЙ СЕРИИ):

до появления первых признаков утомления у игроков,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера,

НО НЕ МЕНЕЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПЛАНИРОВАНИЮ НАГРУЗКИ В ХОДЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде. В результате и те, и другие получат меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин



Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

СОВЕРШЕНСТВУЙ ТЕХНИКУ

Техника очень важна. На одной скорости далеко не уедешь. Даже на бровке остановят и отберут мяч. Меня с детства учили играть «с уходом», потому что сегодня на взрослом уровне зона появляется только в случае провала обороны. А это бывает редко. Защитников учат ждать атакующих. Вот моя задача — зайти к ним без приглашения.

РАЗВИВАЙ КРЕАТИВНОСТЬ

Всегда, ещё с юношеских времен, понимал, что нужно вносить в игру своё. Чтобы запомнили меня именно моими действиями. Но трудно это в себе найти. Стараешься, а одних только стараний мало. Учусь у лучших.

НАСТРАИВАЙСЯ НА ИГРУ

Попадёшь ты в состав или нет, видно задолго до матча по тренировкам. Или тебя наигрывают, или ты тренируешься рядом. Если готовят к игре, то энергия сама удваивается, ведь в недельном цикле тренер редко что меняет. Как настраиваюсь? Просто выключаю телефон за несколько часов перед игрой.

Алексей Миранчук,
игрок сборной России



13

ЛЕТ

1
БЛОК ТАКТИКА. СОЗДАНИЕ
ГОЛЕВЫХ СИТУАЦИЙ

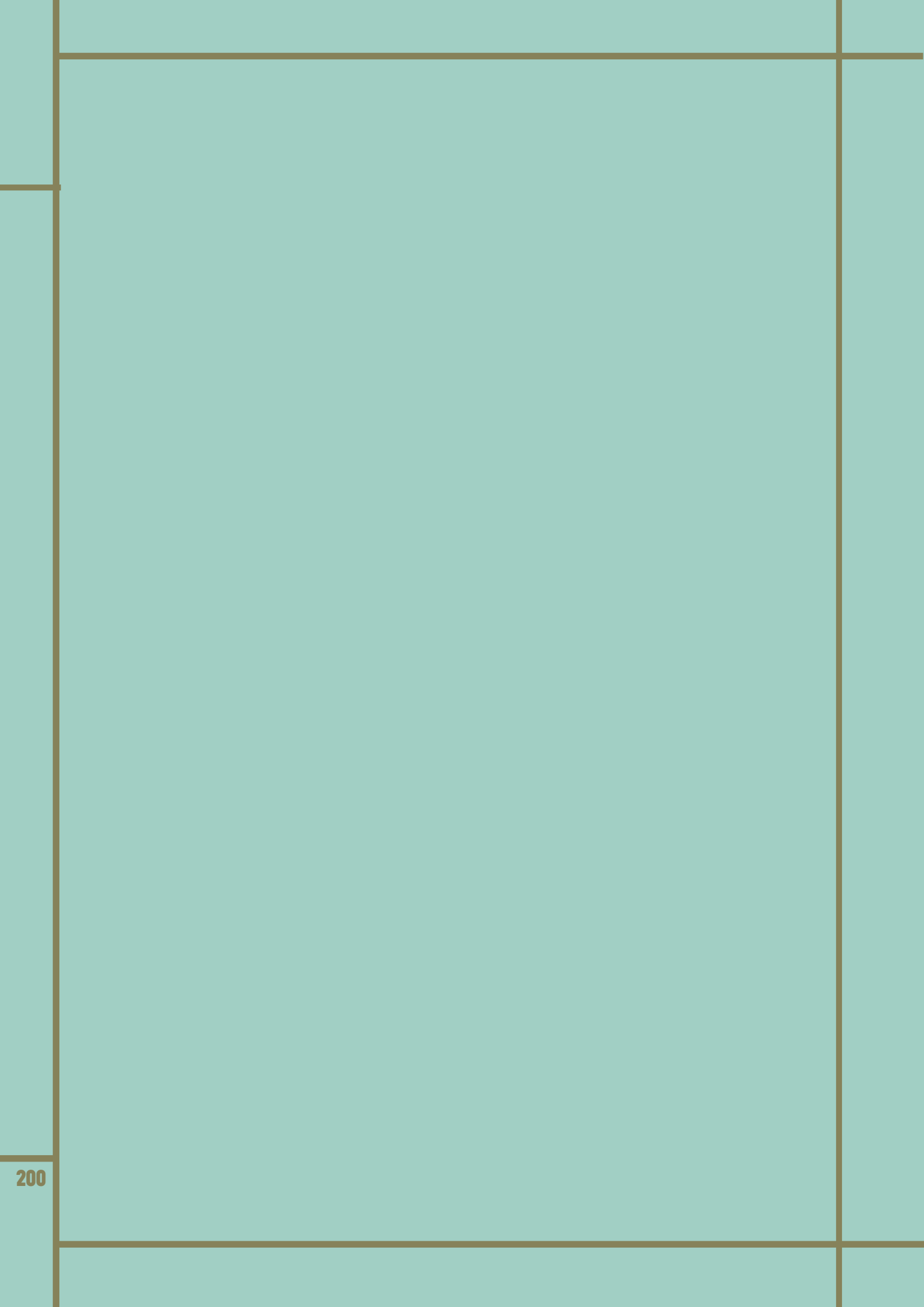
2
БЛОК ТАКТИКА. ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
В ЛИНИЯХ ПРИ АТАКЕ
(ПОСТЕПЕННОЕ НАПАДЕНИЕ)

3
БЛОК ТАКТИКА. НАЧАЛО АТАКИ
ОТ ВРАТАРЯ

4
БЛОК ТАКТИКА. ПРЕССИНГ
СОПЕРНИКА ПРИ НАЧАЛЕ
АТАКИ ОТ ВРАТАРЯ

5
БЛОК ТАКТИКА. ПЕРЕХОД ОТ
ОБОРОНЫ К АТАКЕ И ОТ
АТАКИ К ОБОРОНЕ

6
БЛОК ТАКТИКА. 1-4-3-3 — АТАКА



13 ЛЕТ

ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ:

- Совершенствование технических навыков и развитие координации
- Тактика:
 - a. Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации)
 - b. Быстрота реакции на игровую ситуацию
 - c. Поиск игрового амплуа
 - d. Развитие умений групповых взаимодействий в линиях при атаке и обороне
 - e. Ознакомление с командными взаимодействиями при командной организации 1-4-3-3.
- Применение игровых взаимодействий в официальных играх

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС):

- Поддерживать удовольствие от игры
- Систематическая отработка «школы футбола» (ведение, передача, прием и обработка мяча, удар) — умение использовать технические приемы «школы футбола» на высокой скорости и под прессингом соперника
- Поощрение личной ответственности игрока за себя и за команду
- Все технические и тактические умения развиваются только через реальную игровую ситуацию (см. пояснительную записку), т.е. через такую ситуацию где есть мяч, ворота, соперник (соперники), партнер (партнеры)

КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ,

КОТОРЫМИ ДОЛЖНЫ ОВЛАДЕТЬ ИГРОКИ В ТЕЧЕНИЕ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА

ТЕХНИКА	ТАКТИКА АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ	ТАКТИКА ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ
<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование техники в игровых условиях (см. предыдущие разделы) • Техника ведущей и неведущей ноги 	<ul style="list-style-type: none"> • Создание голевых ситуаций • Завершение атак • Взаимодействие в линиях при развитии атаки • Начало атаки от вратаря • Переход от обороны к атаке: направление первой передачи на обострение или на сохранение мяча (промежуточная передача) 	<ul style="list-style-type: none"> • Выбор оборонительной позиции • Единоборства вверху • Взаимодействия в линиях: принципы зонной обороны • Переход от атаки к обороне — прессинг в зоне потери мяча • Прессинг соперника при начале атаки от вратаря • Стандарты в обороне • Подсказ • Страховка

НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ

В ТЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА

(Автоматически развиваются при освоении ключевых навыков)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
<ul style="list-style-type: none"> • Дистанционная скорость • Умение менять ритм движений • Общая выносливость • Стартовая выносливость • Специальная выносливость 	<ul style="list-style-type: none"> • Точность оперативного мышления • Объем внимания • Устойчивость внимания

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ

	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА (ПРИОРИТЕТ)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (СОПУТСТВУЮЩИЕ) ЗАДАЧИ		ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ПРИОРИТЕТ — РАЗВИТИЕ)	
БЛОК 1. ТАКТИКА. СОЗДАНИЕ ГОЛЕВЫХ СИТУАЦИЙ	Групповые взаимодействия в атаке на половине поля соперника	Ведение и финты Удар ногой Передача мяча Остановка мяча	Смена ритма движений Стартовая скорость Дистанционная скорость	1. Игровое упражнение 4 × 2+вратарь 2. Игровое упражнение 5 × 3+вратарь 3. Игровое упражнение 5 × 4+вратарь 4. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря
БЛОК 2. ТАКТИКА. ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ЛИНИЯХ ПРИ АТАКЕ	Групповые взаимодействия в атаке.	Удар ногой. Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость. Общая выносливость.	1. Игровое упражнение 4×4 в четверо ворот 2. Игровое упражнение 6 × 4+вратарь 3. Игровое упражнение 8 × 6+вратарь 4. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря
БЛОК 3. ТАКТИКА. НАЧАЛО АТАКИ ОТ ВРАТАРЯ	Групповые взаимодействия в атаке с использованием вратаря. Создание и использование игрового пространства.	Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. Отбор мяча.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	1. Игровое упражнение 3+вратарь × 2 2. Игровое упражнение 5+вратарь × 4 3. Игровое упражнение 7+вратарь × 6 4. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря
БЛОК 4. ТАКТИКА. ПРЕССИНГ СОПЕРНИКА ПРИ НАЧАЛЕ АТАКИ ОТ ВРАТАРЯ	Групповые взаимодействия в обороне при начале атак от вратаря.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча.	Смена ритма движений. Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость.	1. Игровое упражнение 4 × 3+вратарь 2. Игровое упражнение 6 × 5+вратарь 3. Игровое упражнение 6 × 6+вратарь 4. Игровое упражнение 10 × 10+вратарь
БЛОК 5. ТАКТИКА. ПЕРЕХОД ОТ ОБОРОНЫ К АТАКЕ И ОТ АТАКИ К ОБОРОНЕ	Групповые взаимодействия в атаке после отбора мяча. Групповые взаимодействия в обороне после потери мяча.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча.	Быстрота реакции на игровую ситуацию. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	1. Игровое упражнение 4×2 (2×2×2) 2. Игровое упражнение 6×3 (3×3×3) 3. Игровое упражнение 8×4 (4×4×4) 4. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря
БЛОК 6. ТАКТИКА. 1-4-3-3 АТАКА	Командные взаимодействия в атаке.	Передача мяча. Остановка мяча. Ведение и финты. Удар ногой.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	1. Игровое упражнение 7+вратарь × 6 2. Игровое упражнение 9+вратарь × 8 3. Игровое упражнение 10+вратарь × 9 4. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря

ПОДГОТОВКА К ТРЕНИРОВКЕ.

КОМПЛЕКС БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРОГРАММА ФИФА 11+

ОРГАНИЗАЦИЯ:

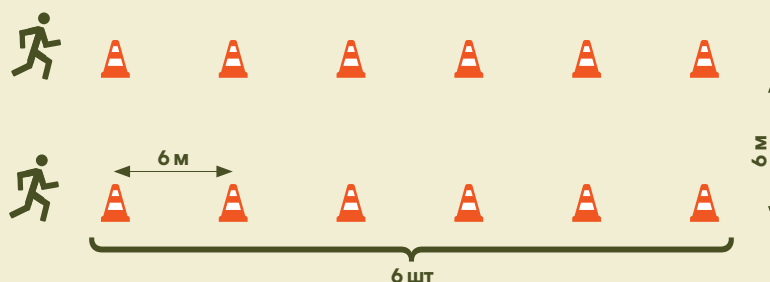
Все упражнения выполняются в парах.

Каждое упражнение повторяется два раза.

Следующая пара начинает движение после того, как предыдущая пара пробежала второй конус.

Тренер должен контролировать технику выполнения каждого упражнения во избежание травмирования игроков.

Каждый партнер в паре осуществляет выполнение упражнения по «своей» линии конусов



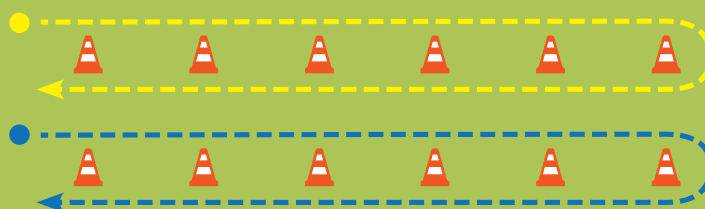
1.1 БЕГ

ОПИСАНИЕ:

Пара игроков начинает бегать вдоль линий конусов. На уровне последнего конуса игроки разворачиваются и бегут обратно.

КОММЕНТАРИИ:

Темп бега – медленный



1.2 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (НАРУЖУ)

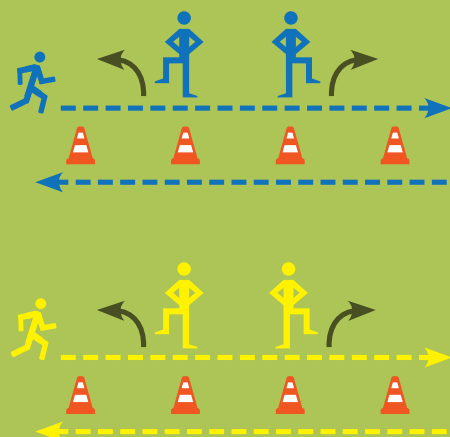
1/ Пара игроков начинает движение (легкий бег) от первой пары конусов

2/ Игроки делают кратковременную остановку, во время которой поднимают ногу, согнутую в колене до уровня угла 90° и отводят наружу на 90°

3/ Игроки продолжают движение к следующей паре конусов

4/ Игроки останавливаются у следующей пары конусов и снова выполняют вращение в тазобедренном суставе, но другой ногой

5/ Добежав до последнего конуса, игроки разворачиваются и возвращаются к началу трусцой



1.3 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (ВНУТРЬ)

1/ Пара игроков начинает движение (легкий бег) от первой пары конусов

2/ Игроки делают кратковременную остановку, во время которой поднимают ногу, согнутую в колене до уровня угла 90° и осуществляют приводящее ногу движение внутрь на 90°

3/ Игроки продолжают движение к следующей паре конусов

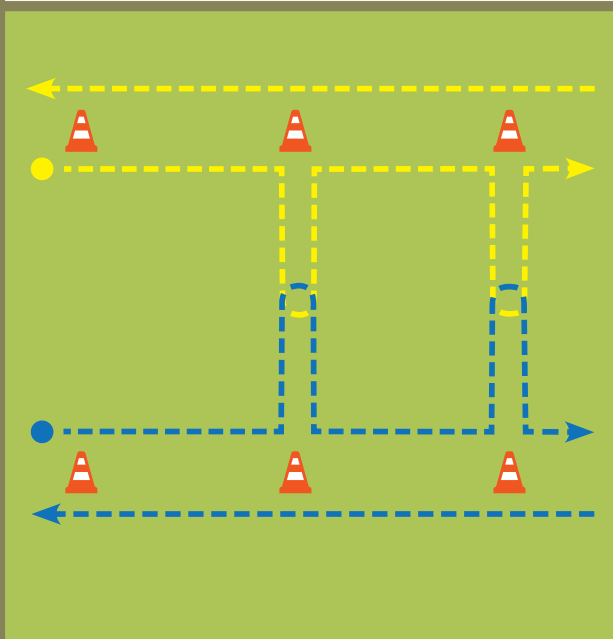
4/ Игроки останавливаются у следующей пары конусов и снова выполняют вращение в тазобедренном суставе, но другой ногой

5/ Добежав до последнего конуса, игроки разворачиваются и возвращаются к началу трусцой



1.4 ОБЕГАНИЕ ПАРТНЁРА

- 1/ Пара игроков начинает движение вперед от первых конусов
- 2/ На уровне второго конуса игроки меняют направление движения и двигаются навстречу друг другу приставным шагом
- 3/ Встретившись, игроки оббегают друг друга приставным шагом, затем возвращаются к своим линиям конусов, сохраняя приставной шаг
- 4/ Затем продолжают движение вдоль линий конусов, на уровне следующего конуса повторяют сближение и обегание
- 5/ Достигнув последнего конуса своей линии, игроки оббегают его и возвращаются назад трусцой

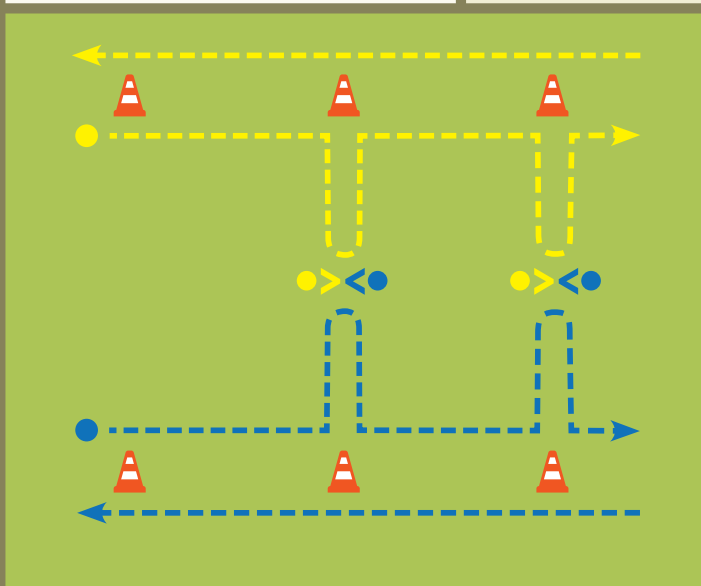


1.5 ЕДИНОБОРСТВО «ПЛЕЧО В ПЛЕЧО»

- 1/ Пара игроков начинает движение вперед от первых конусов
- 2/ На уровне второго конуса игроки меняют направление движения и двигаются навстречу друг другу приставным шагом
- 3/ Встретившись, игроки осуществляют прыжок и в воздухе толчок плечом в плечо партнера. Затем возвращаются приставным шагом каждый к своей линии конусов
- 4/ Затем продолжают движение вдоль линий конусов, на уровне следующего конуса повторяют сближение и единоборство в воздухе

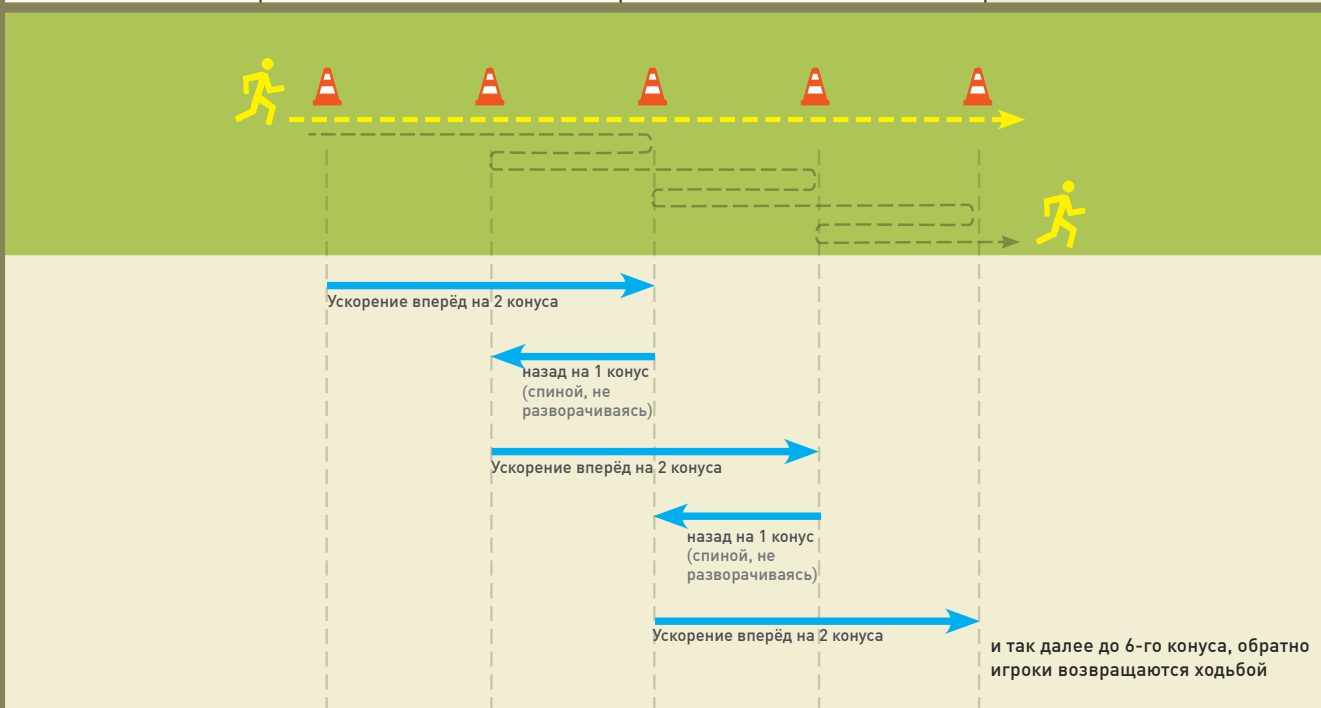
КОММЕНТАРИИ:
При перемещении игрок двигается на полусогнутых в коленях ногах

+ ВАРИАЦИЯ:
Если единоборство «плечо в плечо» в воздухе не получается, упростить упражнение: осуществить единоборство «плечо в плечо» на земле (не выпрыгивая)



1.6 УСКОРЕНИЯ: 2 КОНУСА ВПЕРЁД, 1 КОНУС НАЗАД

- 1/ Два игрока ускоряются вперед от первой пары конусов и пробегают 2 конуса вперед (12 м)(12 м)
 - 2/ На уровне второй пары конусов игроки, не разворачиваясь, бегут спиной вперед 1 конус (6 м), сохраняя высокую скорость движения
 - 3/ Пробежав спиной вперед 1 конус, игроки снова ускоряются на 2 конуса вперед
- Таким образом, всю дистанцию из 6 конусов (30 м) игроки перемещаются на два конуса вперед, на один назад



БЛОК

13
лет

ТАКТИКА. СОЗДАНИЕ ГОЛЕВЫХ СИТУАЦИЙ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Смена ритма движений
Стартовая скорость
Дистанционная скорость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Ведение и финты
Удар ногой
Передача мяча
Остановка мяча

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Групповые взаимодействия в атаке
на половине поля соперника

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4×2 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 4 × 2+вратарь, размер поля 25-30 × 30-35 м.

Схема атакующей команды: 1-3. Схема обороняющейся команды: 1-2.

Один из вариантов организации упражнения: на поле 16 игроков, две «четвёрки» атакующих и четыре пары обороняющихся.

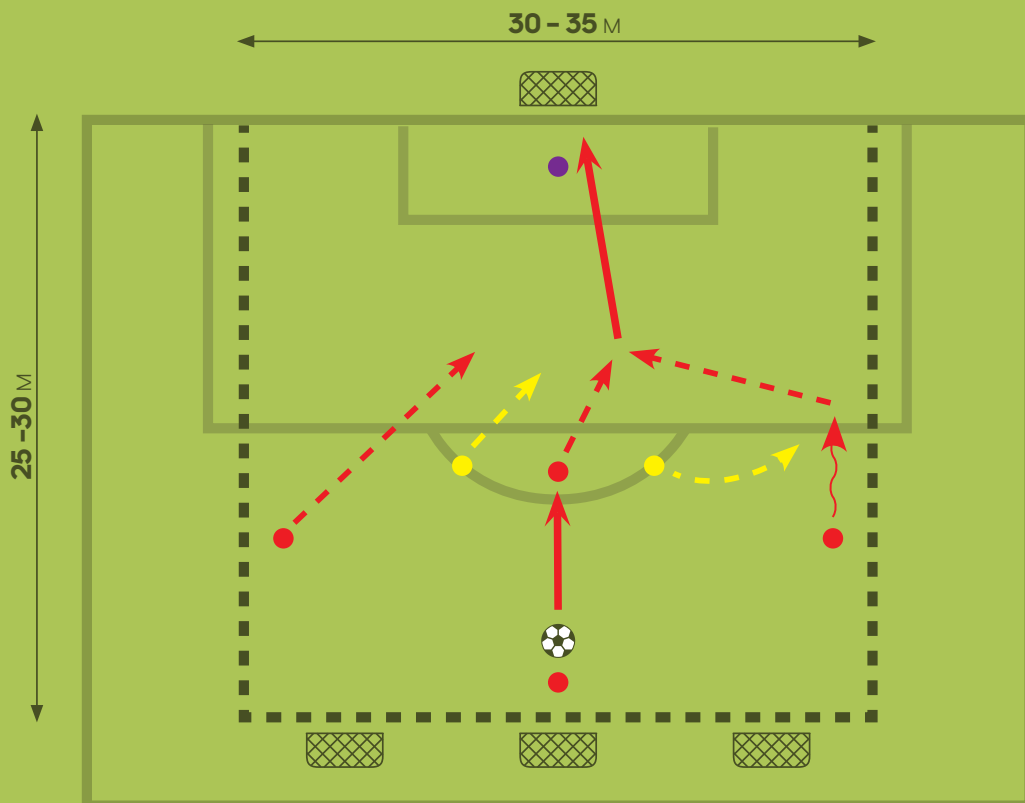
После каждой атаки меняется пара обороняющихся.

«Четвёрки» атакующих проводят по две игры подряд.

ЗАДАЧА:

Атакующая команда — забить мяч в ворота.

Обороняющаяся команда — забить мяч в одни из трех малых ворот после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:
до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом и без мяча

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 5 × 3+вратарь, размер поля 30-35 × 30-35 м. На лицевой линии атакующих игроков — трое малых ворот 2×1 м.

Схема атакующей команды: 2-3. Схема обороняющейся команды: 1-2-1.

Один из вариантов организации упражнения: 2 «пятёрки» атакующих и 2-3 «тройки» обороняющихся.

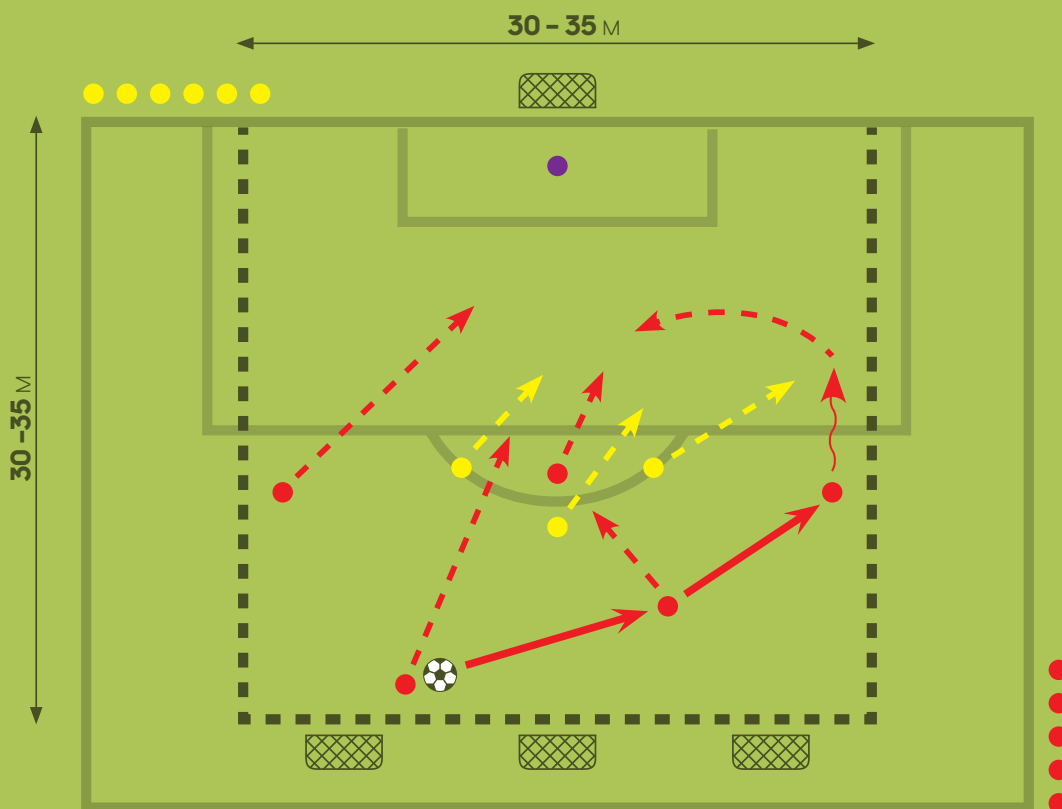
После каждой атаки меняется «тройка» обороняющихся.

«Пятёрки» атакующих проводят по 2 игры подряд.

ЗАДАЧА:

Атакующая команда — забить мяч в ворота.

Обороняющаяся команда — забить мяч в одни из трех малых ворот после перехвата или отбора мяча.


ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ


ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ВРЕМЯ

ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:
до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ


КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом и без мяча

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ
120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

3 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 5×4 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 5 × 4+вратарь, размер поля 35-40 × 66 м. На лицевой линии атакующих игроков — трое малых ворот 2×1 м.

Схема атакующей команды: 2-3. Схема обороняющейся команды: 1-4.

Один из вариантов организации упражнения: две «пятёрки» атакующих и две «четвёрки» обороняющихся.

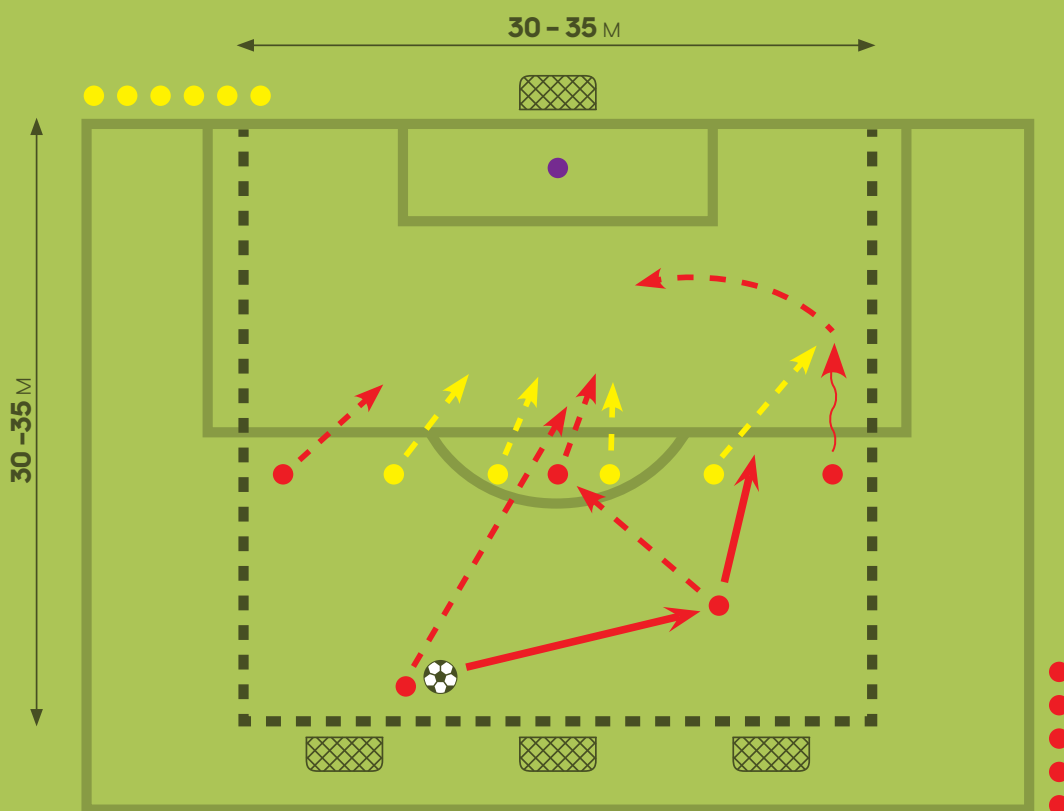
После каждой атаки меняется «четвёрка» обороняющихся.

«Пятёрки» атакующих проводят по две игры подряд.

ЗАДАЧА:

Атакующая команда — забить мяч в ворота.

Обороняющаяся команда — забить мяч в одни из трех малых ворот после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом и без мяча

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

4 СВОБОДНАЯ ИГРА 10×10 + 2 ВРАТАРЯ

13
ЛЕТ

БЛОК

1

ОРГАНИЗАЦИЯ:

Игра 10 × 10 + 2 вратаря, размер поля 80-85 × 66 м. Схема команд 1-4-3-3.

Свободная игра. Атакующая команда все время начинает от вратаря и в постепенном нападении создает голевые ситуации у ворот соперника. Обороняющаяся команда в случае перехвата или отбора мяча проводит быстрые атаки с целью забить гол. После окончания каждой серии (тайма) игры команды переходят на противоположную половину и меняются ролями. Положение «вне игры» фиксируется.

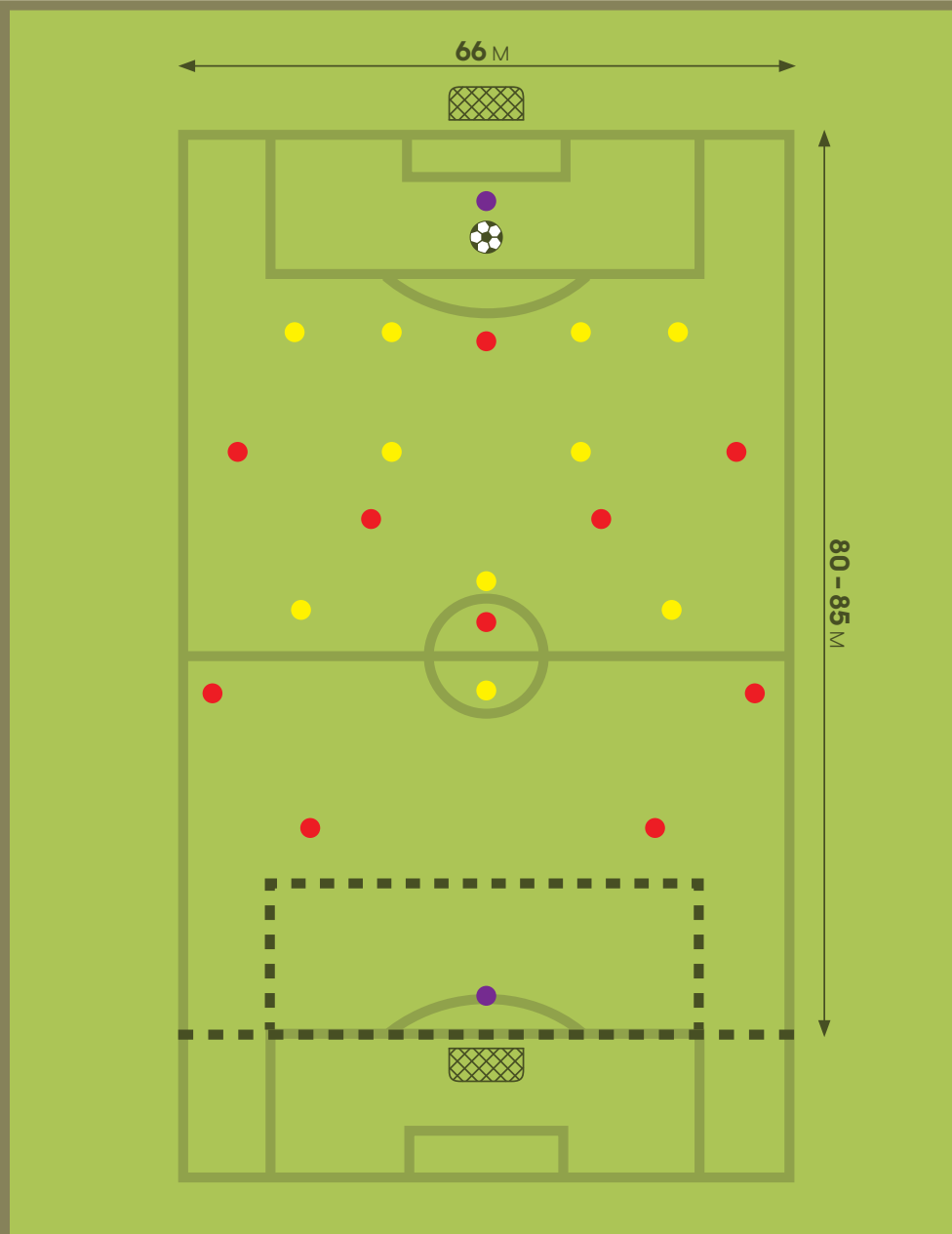
ЗАДАЧА:

Атакующая команда — забить мяч в ворота соперника в постепенном нападении.

Обороняющаяся команда — перехватить или отобрать мяч и забить мяч в ворота соперника после быстрой атаки.

КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ (ОДНОЙ СЕРИИ):
до появления первых признаков утомления у игроков,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:
до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

- Значительно снижают скорость и интенсивность действий
- Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом
- Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить
- Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:
на усмотрение тренера,
НО НЕ МЕНЕЕ



ИГР (СЕРИЙ)

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПЛАНИРОВАНИЮ НАГРУЗКИ В ХОДЕ УПРАЖНЕНИЯ:
Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде. В результате те, и другие получат меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча


ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120
уд/мин



Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

БЛОК

13
ЛЕТ



ТАКТИКА.
**ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
В ЛИНИЯХ ПРИ АТАКЕ
(ПОСТЕПЕННОЕ НАПАДЕНИЕ)**

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Стартовая скорость
Общая выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Удар ногой
Передача мяча
Остановка мяча

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Групповые взаимодействия в атаке

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4×4 В ЧЕТВЕРО МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 4×4, размер поля 15-20 × 30-40 м. Расстановка (схема): 4 в линию. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков.

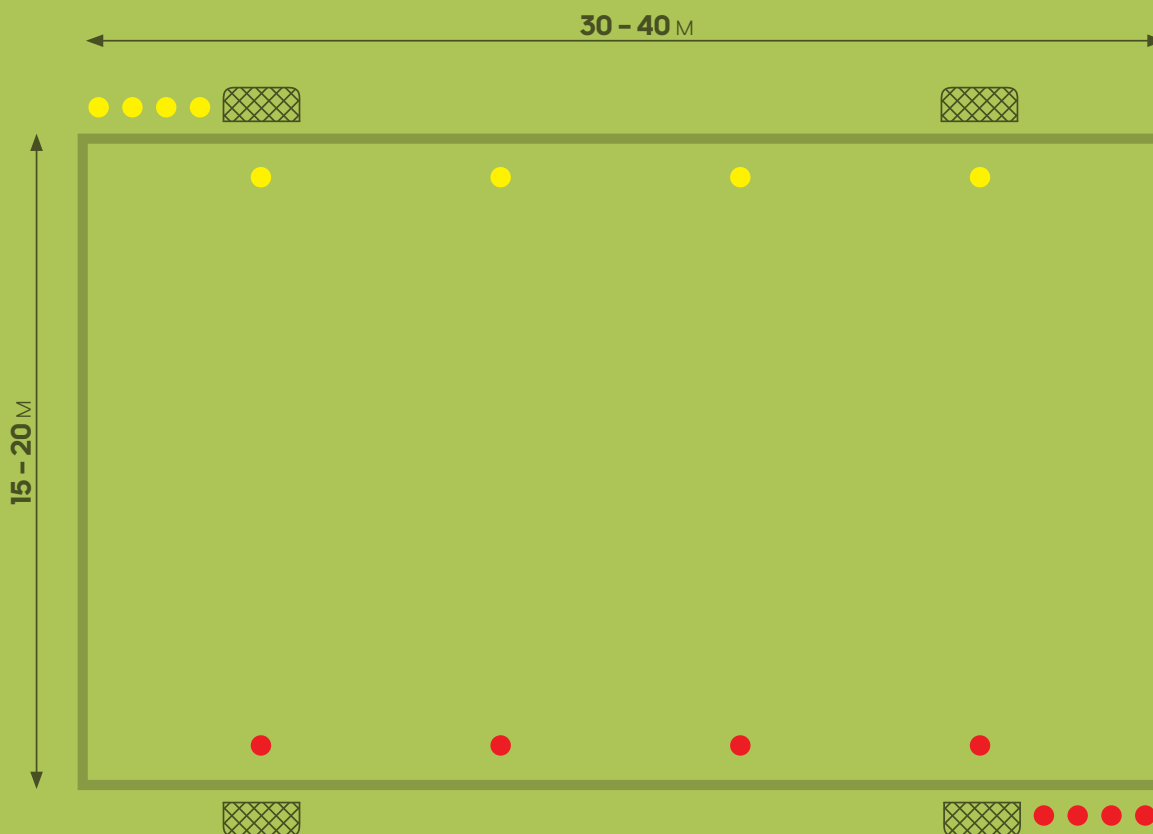
Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество «четвёрок» игроков.

Чем больше «четвёрок» игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов)



ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника, используя различные виды атакующих комбинаций



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗ ОДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

Высокий уровень подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра - отдых
(поле с 3 «тройками»)

Средний и низкий уровни подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 «четверками»)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Начинают «брать линию» ударом по мячу

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

2 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6×4 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 6 × 4+вратарь, размер поля 35-40 × 66 м. На лицевой линии атакующих игроков — трое малых ворот 2×1 м.

Схема атакующей команды: 3-3. Схема обороняющейся команды: 1-4. Атакующая команда начинает каждую игру от своей лицевой линии.

Один из вариантов организации упражнения: две «шестёрки» атакующих и две «четвёрки» обороняющихся.

После каждой атаки меняется «четвёрка» обороняющихся.

«Шестёрки» атакующих проводят по две игры подряд.

ЗАДАЧА:

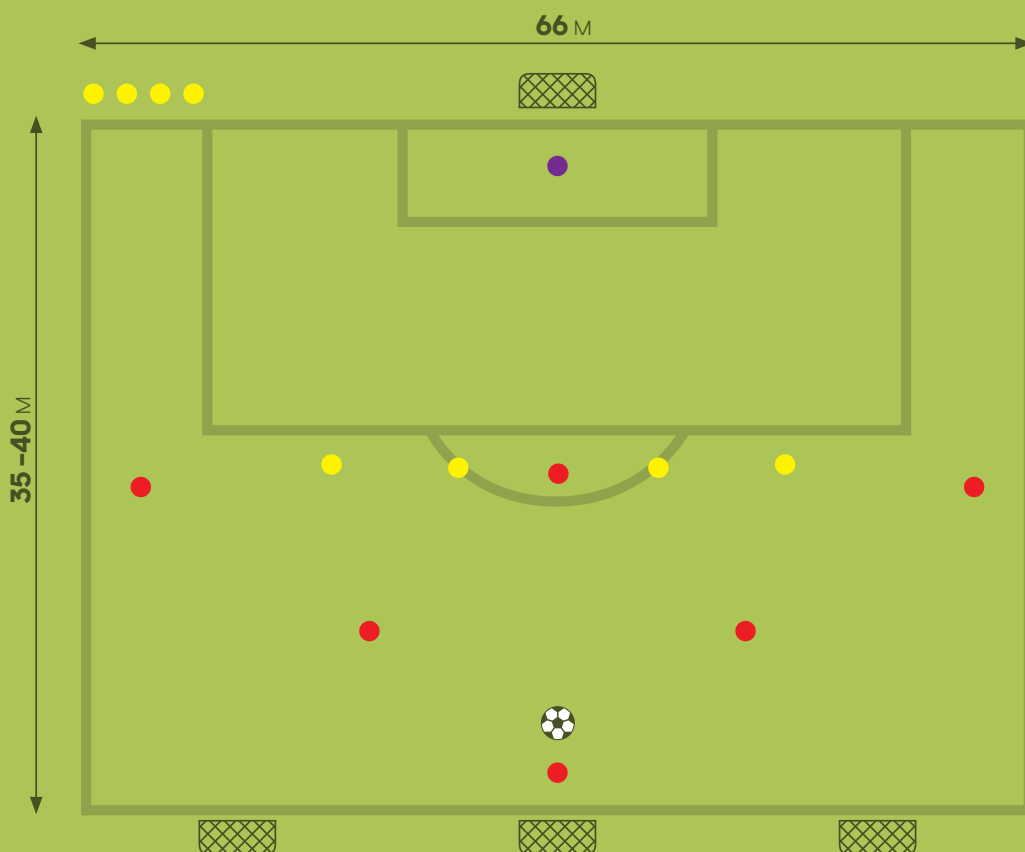
Атакующая команда — забить мяч в ворота.

Обороняющаяся команда — забить мяч в одни из трех малых ворот после перехвата или отбора мяча.



13
ЛЕТ

БЛОК
2



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ВРЕМЯ

ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:
до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают играть в пас и вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ
120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

3 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8×6 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 8 × 6+вратарь, 1/2 поля. На центральной линии — трое малых ворот 2×1 м.

Схема атакующей команды: 2-3-3. Схема обороняющейся команды: 1-4-2.

Атакующая команда начинает каждую игру от своей лицевой линии.

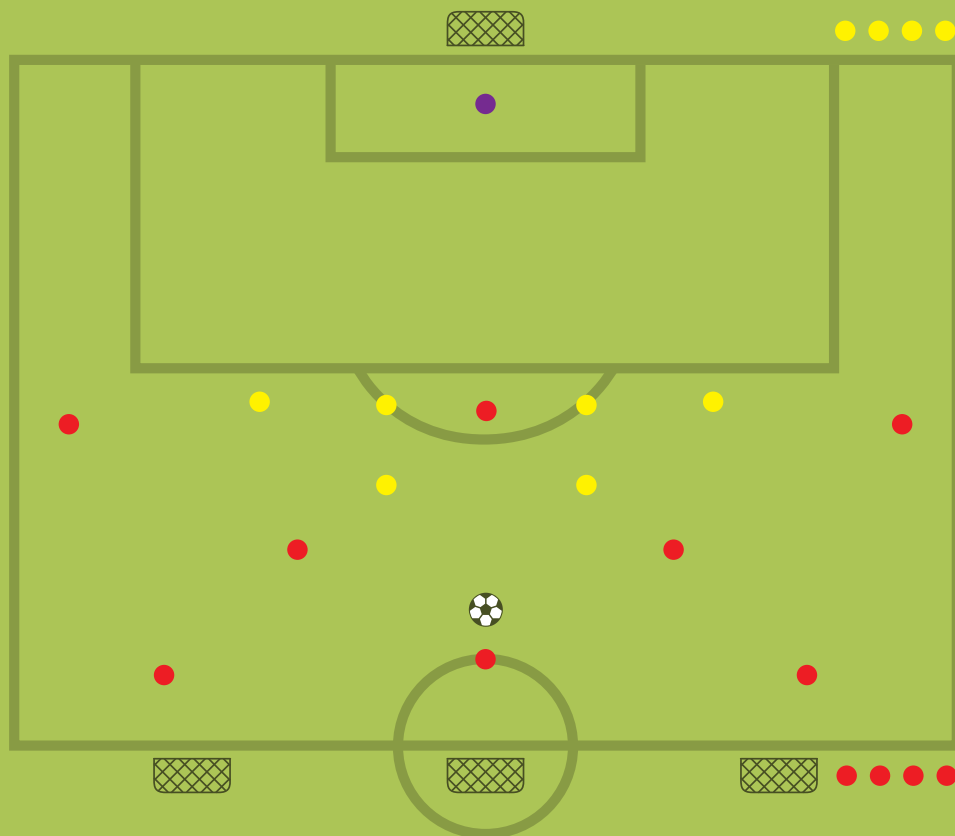
Тренер выполняет замены игроков в ходе упражнения.



ЗАДАЧА:

Атакующая команда — забить мяч в ворота.

Обороняющаяся команда — забить мяч в одни из трех малых ворот после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом и без мяча

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

4 СВОБОДНАЯ ИГРА 10×10 + 2 ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ:

Игра 10 × 10+2 вратаря, размер поля 80-85 × 66 м. Схема команд 1-4-3-3.

Свободная игра.

Атакующая команда все время начинает от вратаря и в постепенном нападении создает голевые ситуации у ворот соперника. Обороняющаяся команда в случае перехвата или отбора мяча проводит быстрые атаки с целью забить гол. После окончания каждой серии (тайма) игры команды переходят на противоположную половину и меняются ролями.

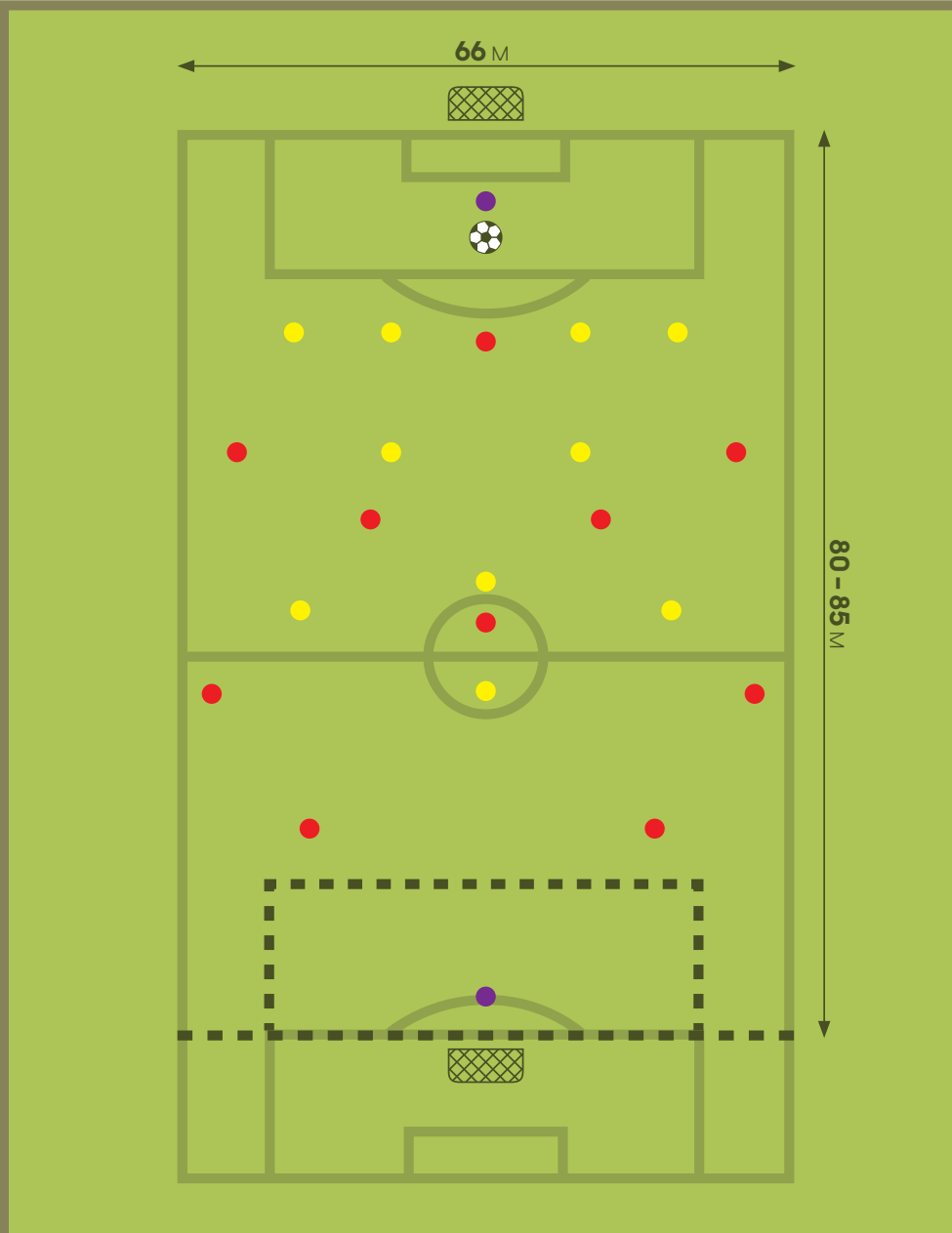
ЗАДАЧА:

Атакующая команда — забить мяч в ворота соперника в постепенном нападении.

Обороняющаяся команда — перехватить или отобрать мяч и забить мяч в ворота соперника после быстрой атаки.

КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ (ОДНОЙ СЕРИИ):

до появления первых признаков утомления у игроков, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера, **НО НЕ МЕНЕЕ**



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПЛАНИРОВАНИЮ НАГРУЗКИ В ХОДЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде. В результате и те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120 уд/мин



Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

БЛОК

13
ЛЕТ

ТАКТИКА. НАЧАЛО АТАКИ ОТ ВРАТАРЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Стартовая скорость
Специальная выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Передача мяча
Остановка мяча
Удар ногой
Отбор мяча

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Групповые взаимодействия в атаке
с использованием вратаря
Создание и использование игрового
пространства

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ **3+ВРАТАРЬ * 2**

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 3+вратарь × 2, размер поля 25-30 × 30-35 м. Расстановка (схема) атакующих: 1-2-1. На лицевой линии обороняющихся игроков — зона для взятия шириной 2 м.

Каждая атака начинается от вратаря.

Один из вариантов организации упражнения: на одном поле 12 игроков — 2 «тройки» нападающих и 3 пары защитников. После каждой атаки меняется «тройка» нападающих и пара защитников. В одной серии — 10-12 атак, затем нападающие и защитники меняются местами.

ЗАДАЧА:

Атакующая команда — завести мяч в зону на лицевой линии соперника.

Обороняющаяся команда — забить мяч в ворота после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



ВРЕМЯ

ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:
до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают играть в пас и вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ
120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

2 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 5+ВРАТАРЬ * 4

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

На лицевой линии обороняющихся игроков — зона для взятия шириной 2 м.

Расстановка (схема) атакующих — 1-4-1, обороняющихся — 1-2-1.

Каждая атака начинается от вратаря.

Один из вариантов организации упражнения: на одном поле 18 игроков — две «пятерки» атакующих и две «четверки» обороняющихся.

После каждой атаки меняется «четверка» обороняющихся.

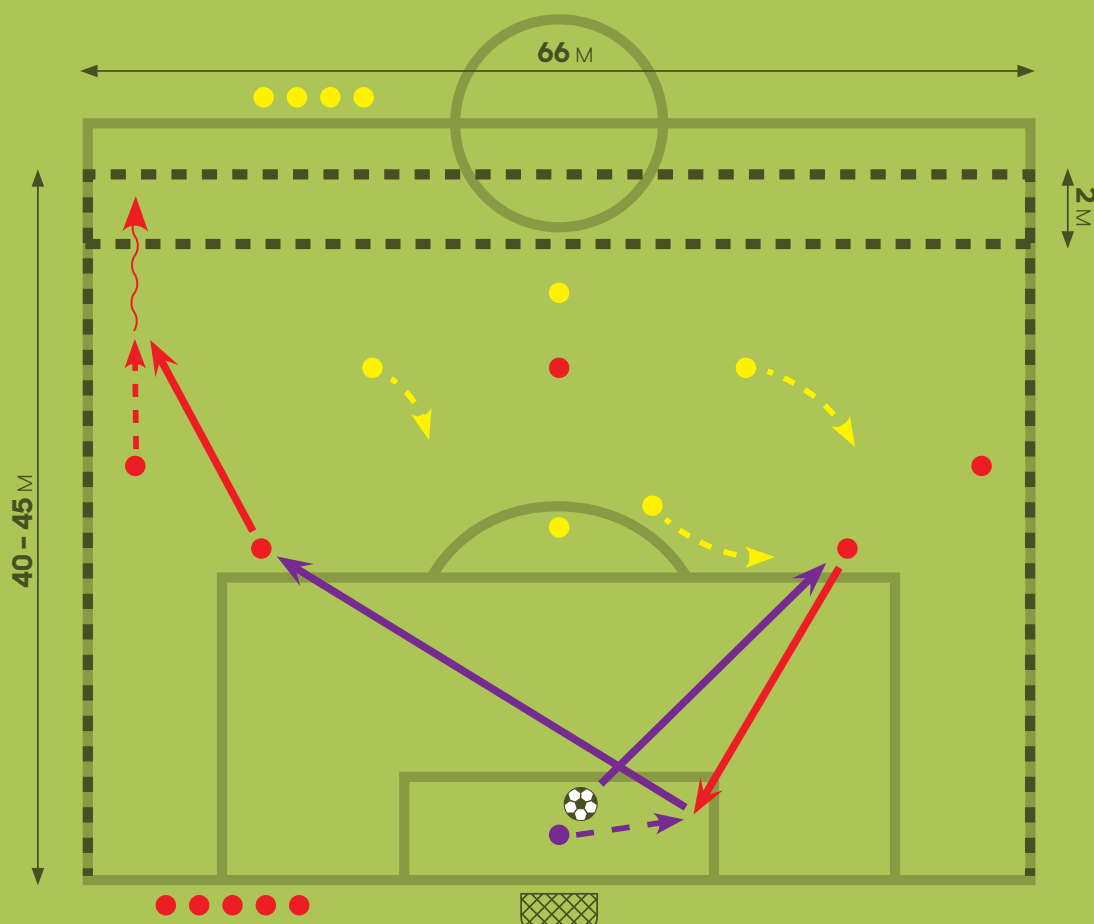
«Пятерки» атакующих проводят по две игры подряд.

В одной серии — 8-10 атак.

ЗАДАЧА:

Атакующая команда — завести мяч в зону на лицевой линии соперника.

Обороняющаяся команда — забить мяч в ворота после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:
до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают играть в пас и вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

3 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 7+ВРАТАРЬ × 6

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 7+вратарь × 6, размер поля 45-50 × 66 м. На лицевой линии обороняющихся игроков — зона для взятия шириной 2 м.

Расстановка (схема) атакующих — 1-4-3, обороняющихся — 4-2.

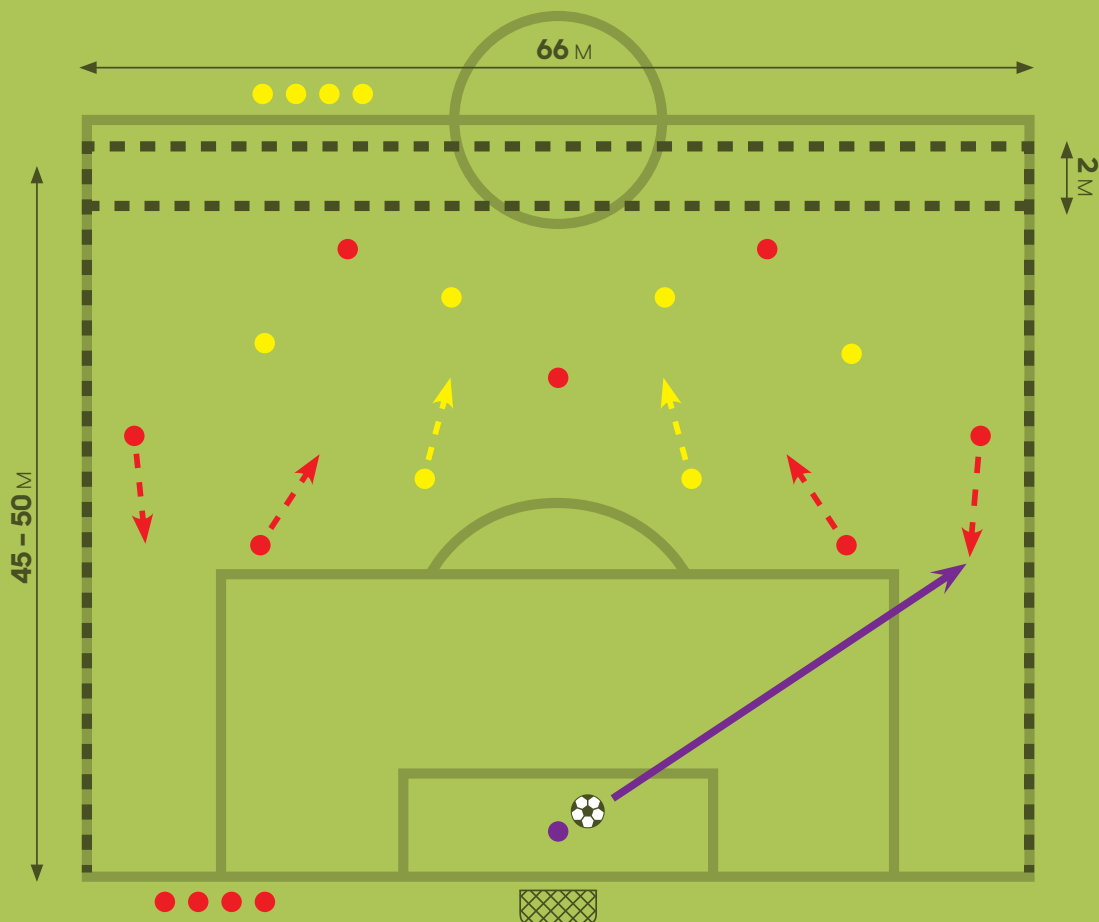
Каждая атака начинается от вратаря.

В одной серии — 8-10 атак.

ЗАДАЧА:

Атакующая команда — завести мяч в зону на лицевой линии соперника.

Обороняющаяся команда — забить мяч в ворота после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



ВРЕМЯ

ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают играть в пас и вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120 уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

4 СВОБОДНАЯ ИГРА 10×10 + 2 ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ:

Игра 10 × 10+2 вратаря, размер поля 80-85 × 66 м. Схема команд 1-4-3-3.

Свободная игра.

Атакующая команда все время начинает от вратаря и в постепенном нападении создает голевые ситуации у ворот соперника. Обороняющаяся команда в случае перехвата или отбора мяча проводит быстрые атаки с целью забить гол. После окончания каждой серии (тайма) игры команды переходят на противоположную половину и меняются ролями.

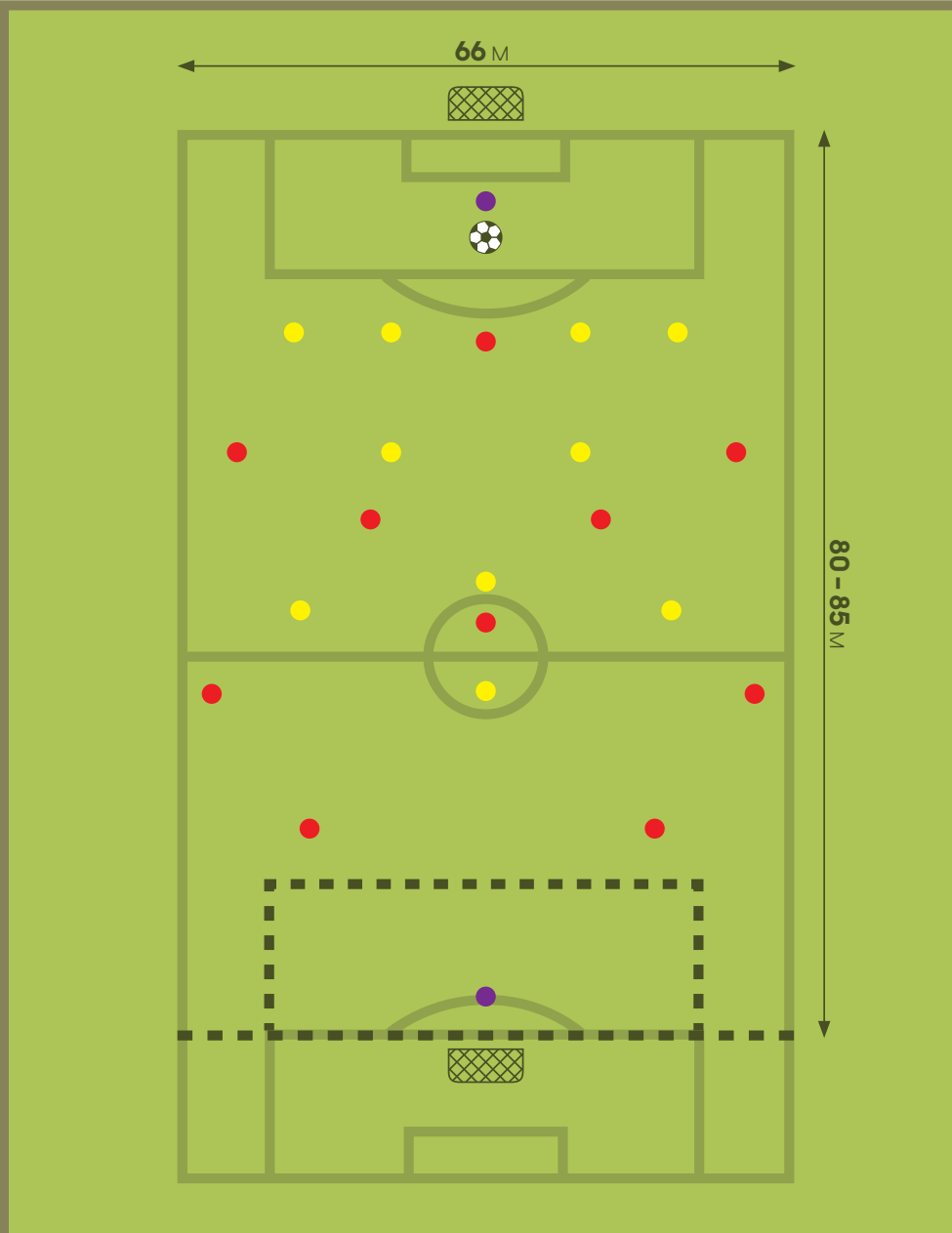
ЗАДАЧА:

Атакующая команда — забить мяч в ворота соперника в постепенном нападении.

Обороняющаяся команда — перехватить или отобрать мяч и забить мяч в ворота соперника после быстрой атаки.

КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ (ОДНОЙ СЕРИИ):

до появления первых признаков утомления у игроков, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера, **НО НЕ МЕНЕЕ**



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПЛАНИРОВАНИЮ НАГРУЗКИ В ХОДЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде. В результате и те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

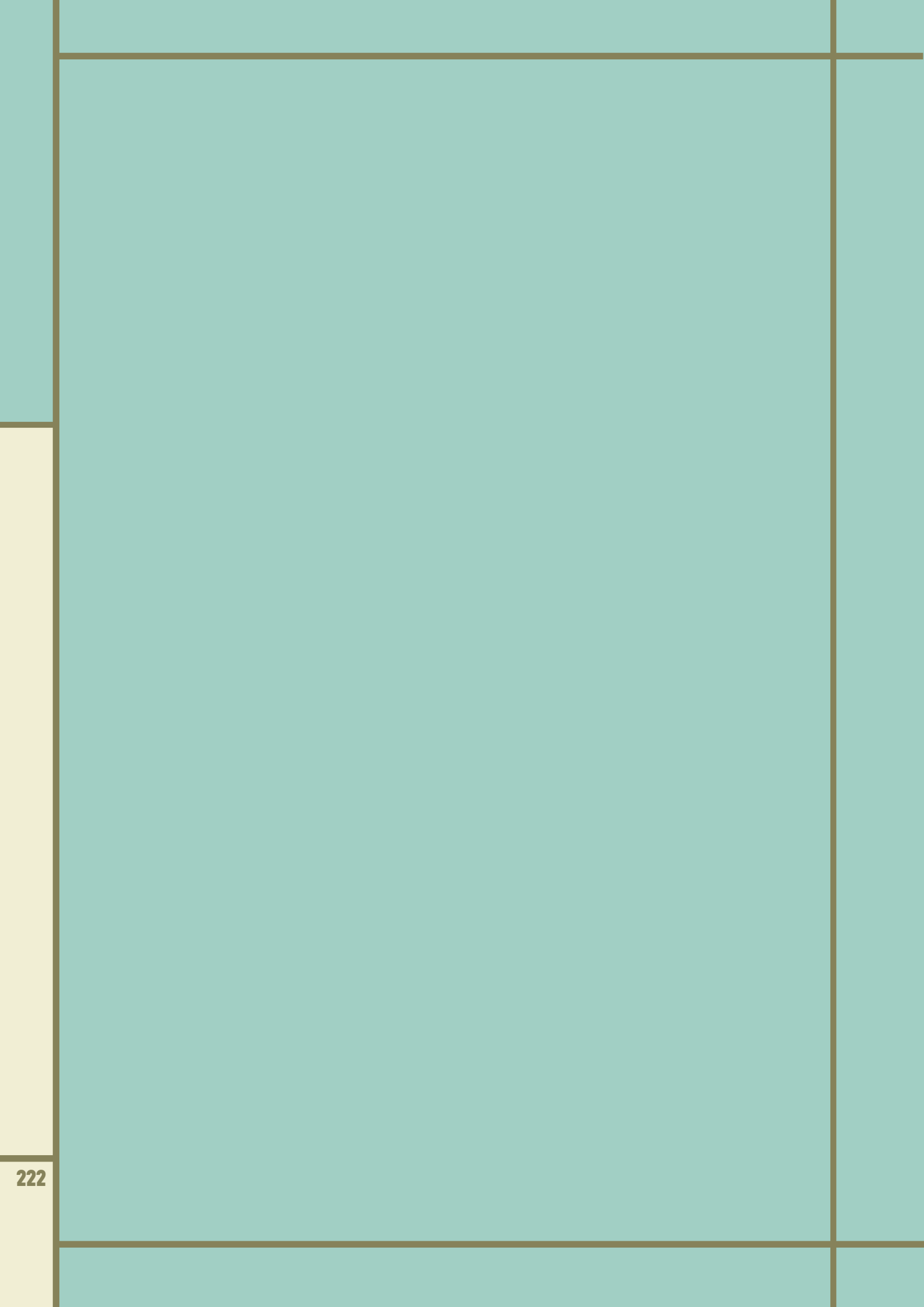
ЧСС (пульс):


НИЖЕ

120
уд/мин



Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья





ТАКТИКА. ПРЕССИНГ СОПЕРНИКА ПРИ НАЧАЛЕ АТАКИ ОТ ВРАТАРЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Смена ритма движений
- Стартовая скорость
- Дистанционная скорость
- Специальная выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Отбор мяча
- Передача мяча
- Остановка мяча
- Ведение мяча

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Групповые взаимодействия в обороне при начале атак от вратаря

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4×3 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 4 × 3+вратарь, размер поля 35-40 × 40 м. На лицевой линии обороняющихся игроков — зона для взятия шириной 2 м.

Расстановка (схема) атакующих: 1-2-1. Атакующие все время начинают от вратаря.

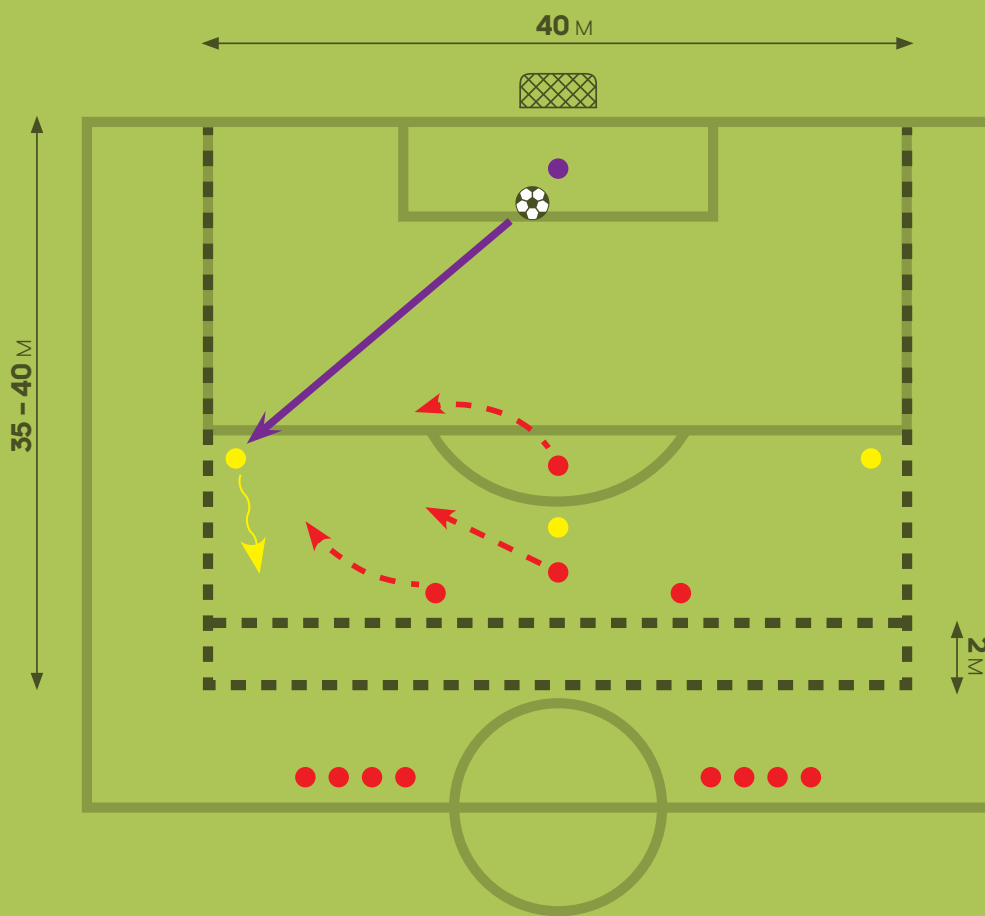
Расстановка (схема) обороняющихся: 3-1.

Один из вариантов организации упражнения: на одном поле 18 игроков — 2 «тройки» атакующих и 3 «четвёрки» обороняющихся. После каждой атаки меняется «тройка» атакующих и «четвёрка» обороняющихся. В одной серии — 10-12 атак.

ЗАДАЧА:

Атакующая команда — завести мяч в зону на лицевой линии соперника.

Обороняющаяся команда — забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



ВРЕМЯ

ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом и без мяча

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120 уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

2 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6×5 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 6 × 5+вратарь, размер поля 40-45 × 66 м. На лицевой линии обороняющихся игроков — зона для взятия шириной 2 м.

Расстановка (схема) атакующих: 1-4-1. Атакующие все время начинают от вратаря.

Расстановка (схема) обороняющихся: 2-3-1.

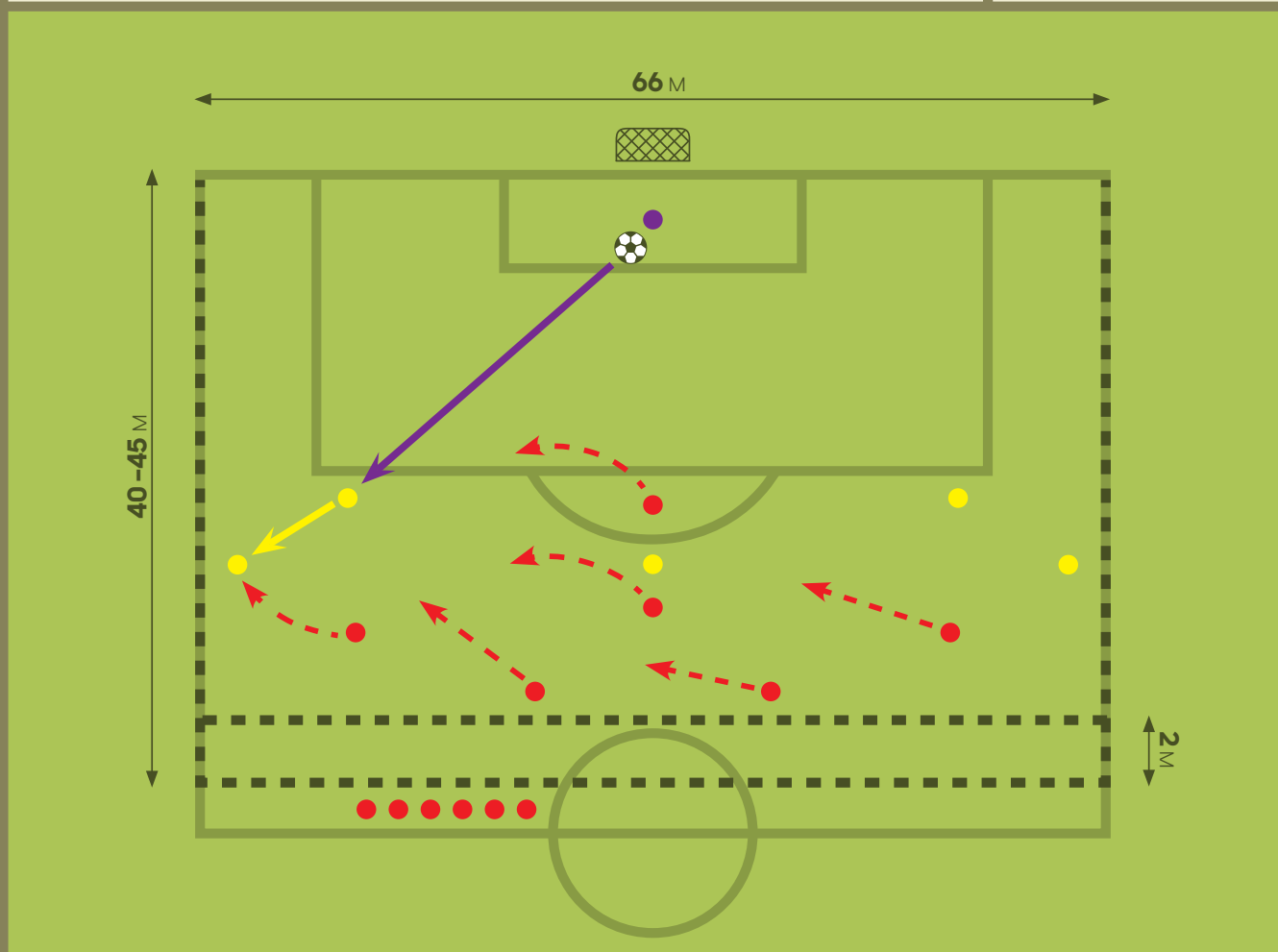
Один из вариантов организации упражнения: на одном поле 22 игрока — 2 «пятерки» атакующих и 2 «шестерки» обороняющихся. После каждой атаки меняется по «шестерка» обороняющихся. После каждых 2 атак меняется «пятерка» атакующих.

В одной серии — 8-10 атак.

ЗАДАЧА:

Атакующая команда — завести мяч в зону на лицевой линии соперника.

Обороняющаяся команда — забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом и без мяча

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

3 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6×6 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 6 х 6+вратарь, размер поля 50-55 х 66 м. На лицевой линии обороняющихся игроков — зона для взятия шириной 2 м.

Расстановка (схема) атакующих: 1-4-2. Атакующие все время начинают от вратаря.

Расстановка (схема) обороняющихся: 2-3-1.

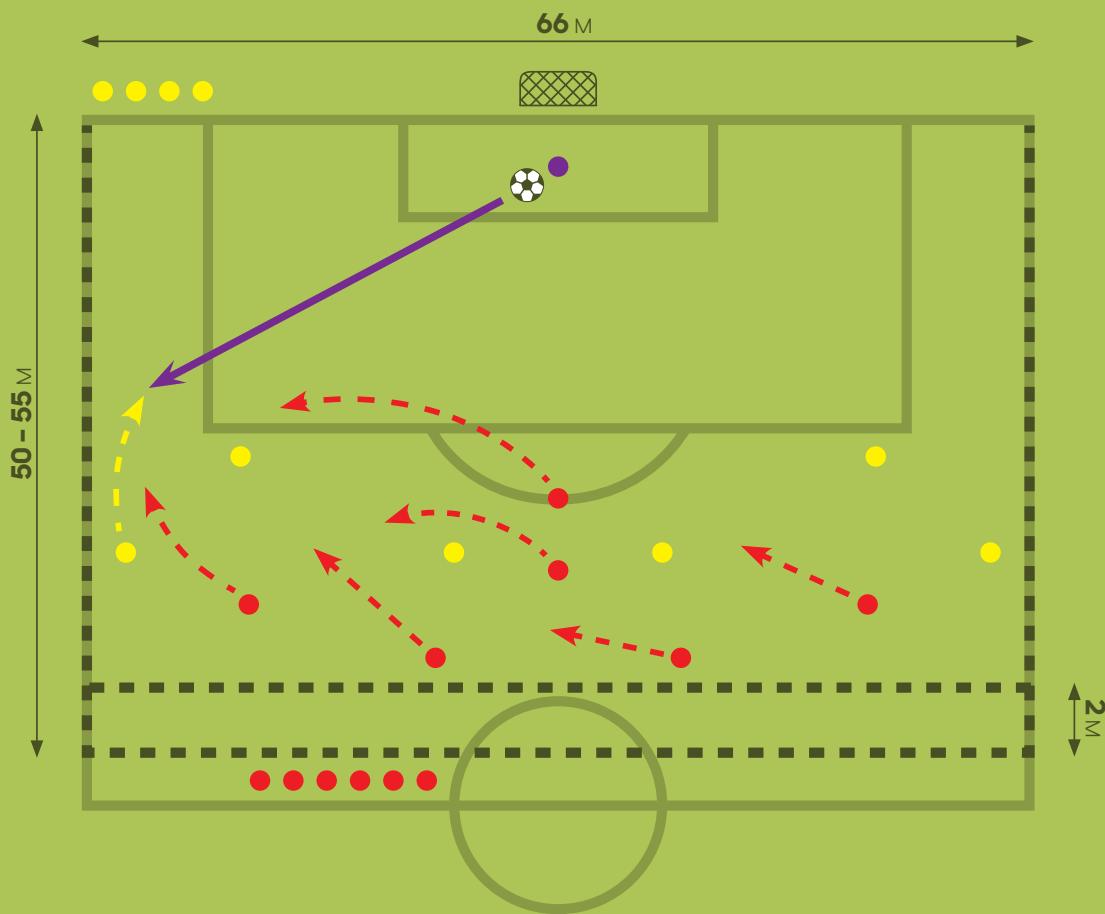
Один из вариантов организации упражнения: на одном поле 20 игроков — 10 атакующих и две «шестерки» обороняющихся. После каждой атаки меняется «шестерка» обороняющихся и 2,3 или 4 игрока в команде атакующих.

В одной серии — 8-10 атак.

ЗАДАЧА:

Атакующая команда — завести мяч в зону на лицевой линии соперника.

Обороняющаяся команда — забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



ВРЕМЯ

ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают играть в пас и вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

4 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 10×10 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ:

Игра 10 × 10+вратарь, размер поля 70×66 м. На лицевой линии обороняющихся игроков — зона для взятия шириной 2 м. Схема команд 1-4-3-3.

Свободная игра. Атакующая команда все время начинает от вратаря. Обороняющаяся команда в случае перехвата или отбора мяча проводит быстрые атаки с целью забить гол. После окончания каждой серии (тайма) игры команды переходят на противоположную половину и меняются ролями.

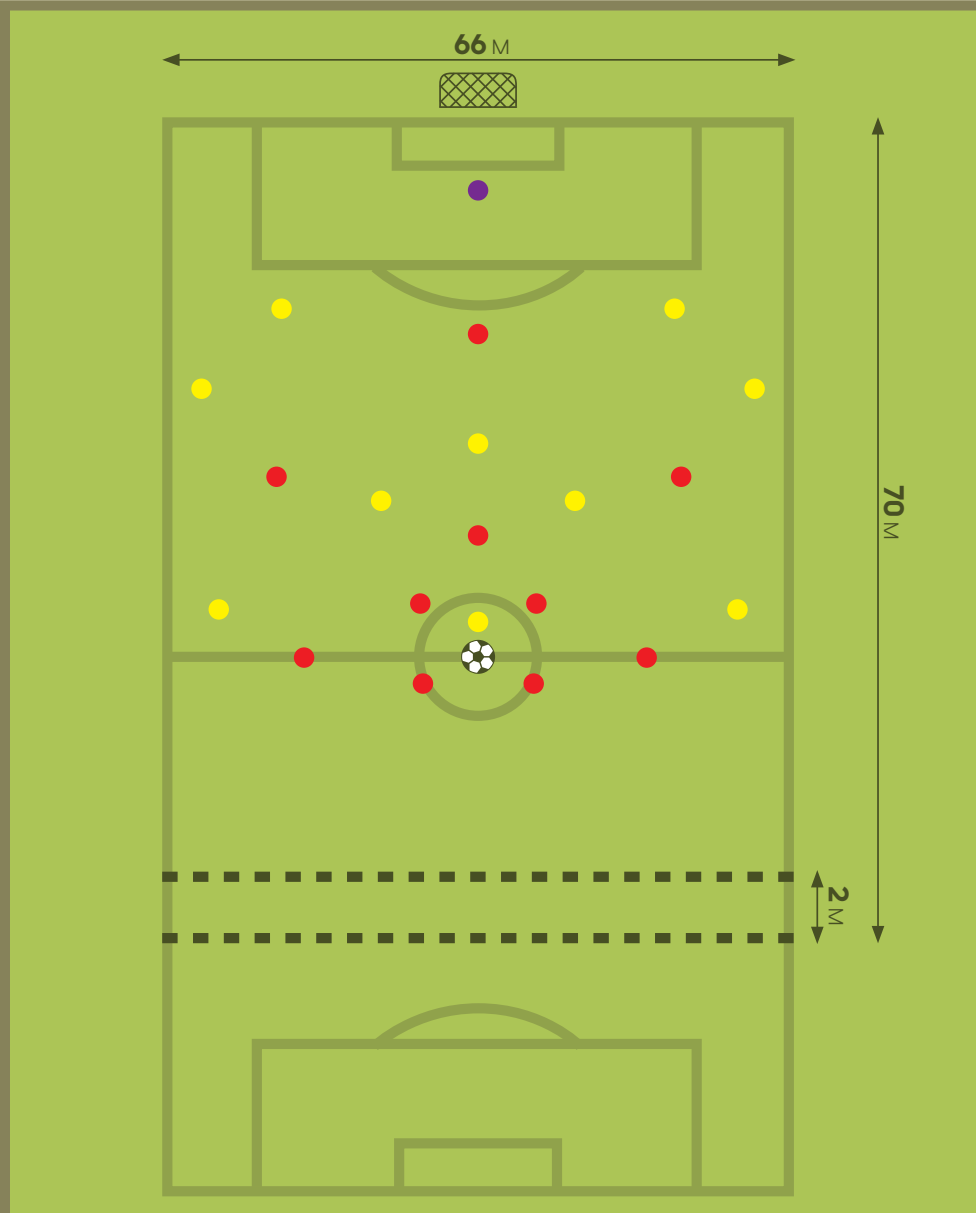
ЗАДАЧА:

Атакующая команда — завести мяч в зону на лицевой линии соперника.

Обороняющаяся команда — забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.

КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ (ОДНОЙ СЕРИИ):

до появления первых признаков утомления у игроков,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУС ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера,

НО НЕ МЕНЕЕ

2

ИГР (СЕРИЙ)

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПЛАНИРОВАНИЮ НАГРУЗКИ В ХОДЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде.

В результате и те, и другие получат меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

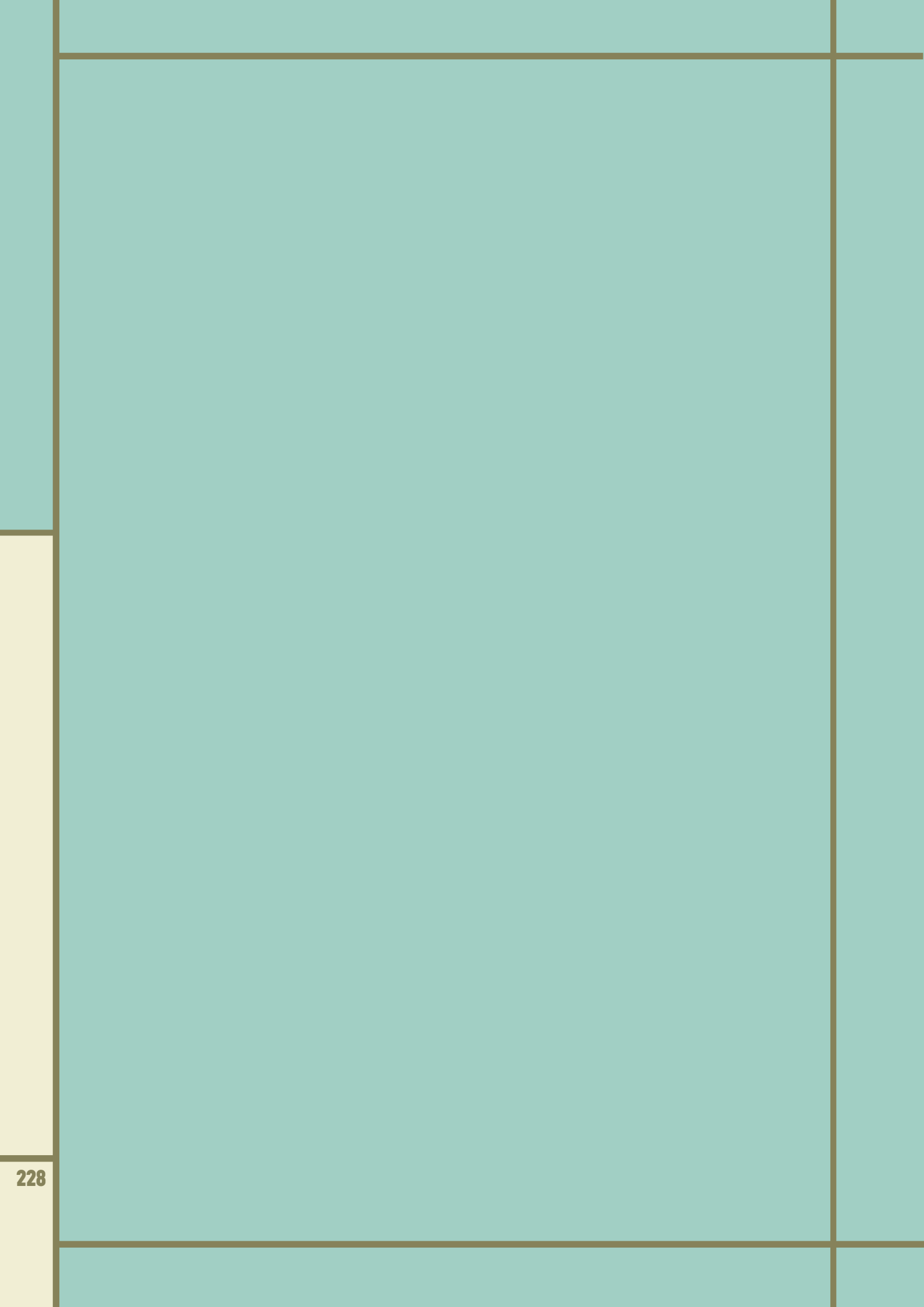
ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин



Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья



БЛОК

13
ЛЕТ

ТАКТИКА. ПЕРЕХОД ОТ ОБОРОНЫ К АТАКЕ И ОТ АТАКИ К ОБОРОНЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Быстрота реакции на игровую ситуацию
Стартовая скорость
Специальная выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Отбор мяча
Передача мяча
Остановка мяча

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Групповые взаимодействия в атаке
после отбора мяча
Групповые взаимодействия в обороне
после потери мяча

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4×2 (2×2×2)

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 4×2, размер поля 15-20 × 10-12 м. Расстановка игроков — три линии по два игрока. Пара игроков в центре играет в отборе. На лицевых линиях поля — двое малых ворот 2×1 м. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

Владеющие мячом игроки выполняют проникающие передачи от одной пары — другой паре. При потере мяча прессингуют соперников, противодействуя удару в малые ворота.

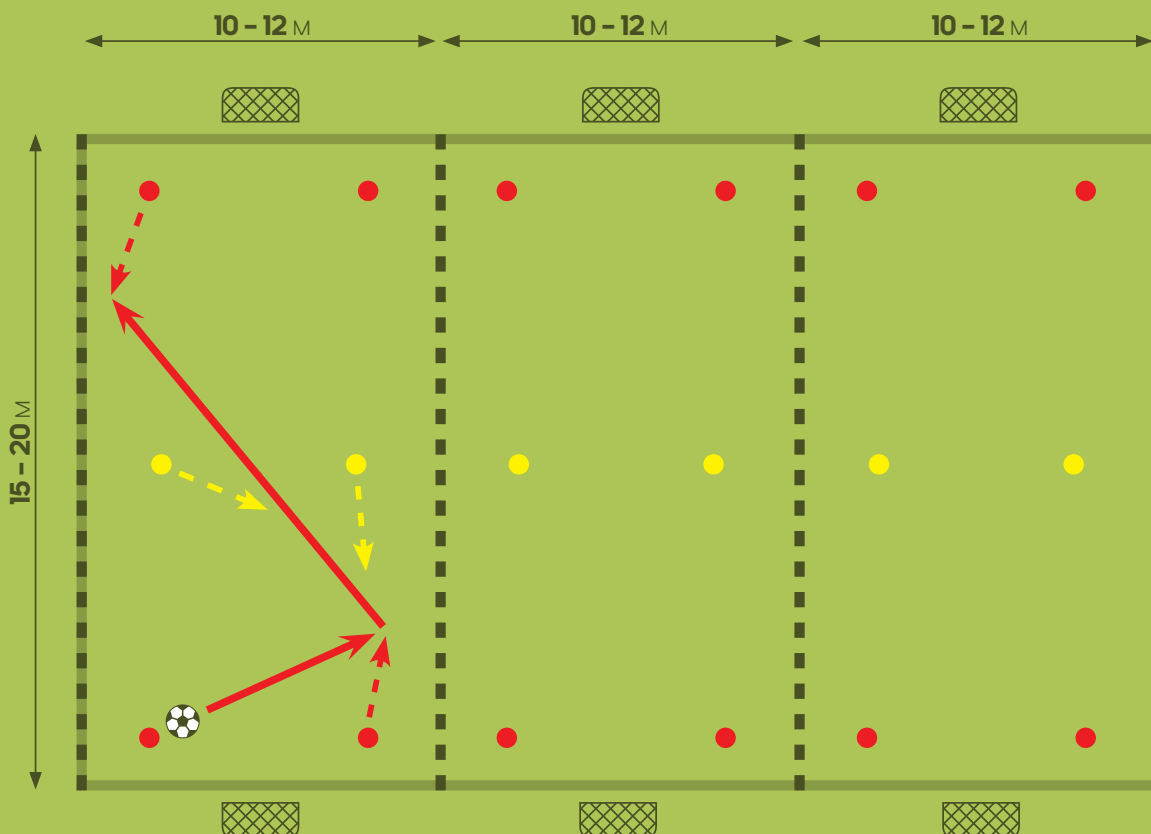
Обороняющиеся игроки перемещаются в обороне, прессингуя владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча сразу же атакуют малые ворота.

Пара игроков, допустившая потерю при владении мячом, заменяет обороняющихся.

ЗАДАЧА:

У владеющих мячом — выполнять проникающие передачи от одной пары игроков — другой паре.

У обороняющихся — забить гол в одни из двух малых ворот после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



ВРЕМЯ

ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают играть в пас и вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

2 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6×3 (3×3×3)

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 6×3, размер поля 15-20 × 20-30 м. Расстановка игроков — три линии по 3 игрока. «Тройка» игроков в центре играет в отборе. На лицевых линиях поля — 6 малых ворот 2×1 м. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

Владеющие мячом игроки выполняют проникающие передачи от одной «тройки» — другой «тройке». При потере мяча прессингуют соперников, противодействуя удару в малые ворота.

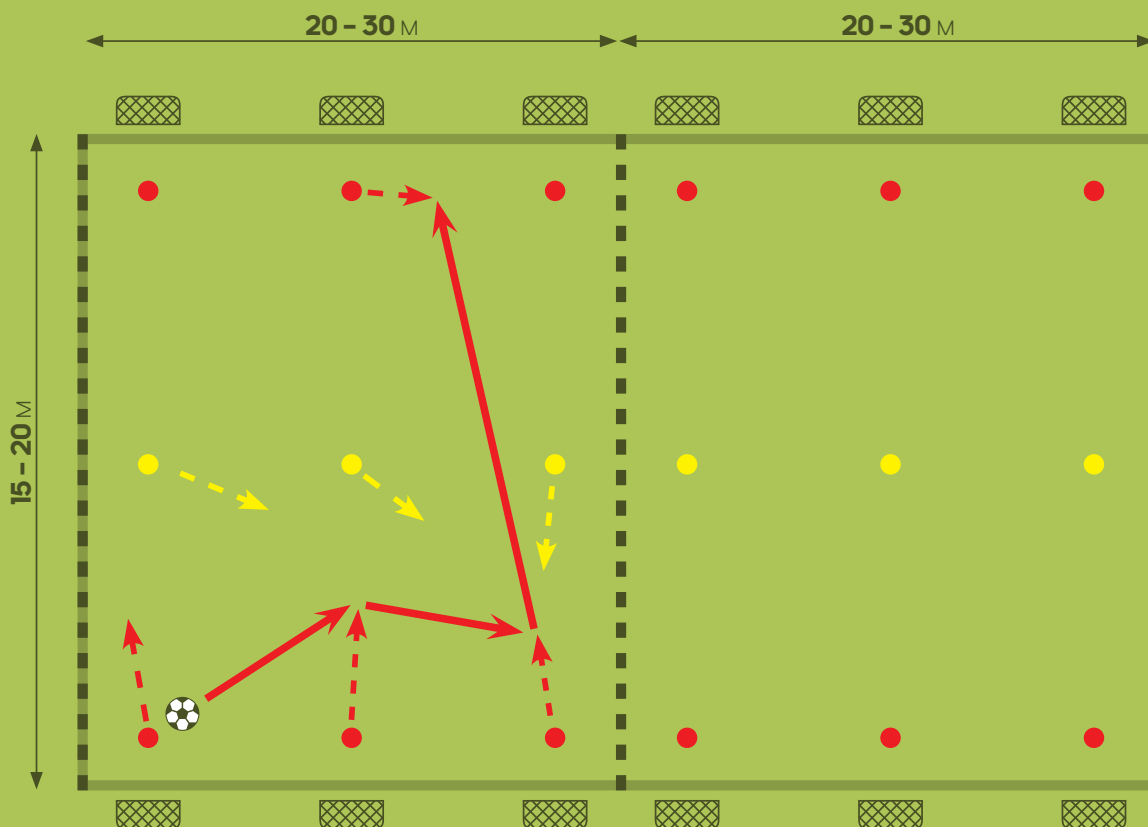
Обороняющиеся игроки перемещаются в обороне, прессингуя владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча сразу же атакуют малые ворота.

«Тройка» игроков, допустившая потерю при владении мячом, заменяет обороняющихся.

ЗАДАЧА:

У владеющих мячом — выполнять проникающие передачи от одной «тройки» игроков — другой.

У обороняющихся — забить гол в одни из трёх малых ворот после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают играть в пас и вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

3 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8×4 (4×4×4)

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 8×4, размер поля 15-20 × 30-40 м. Расстановка игроков — три линии по четыре игрока. «Четверка» игроков в центре играет в отборе. На лицевых линиях поля — 6 малых ворот 2×1 м. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

Владеющие мячом игроки выполняют проникающие передачи от одной «четвёрки» — другой «четвёрке». При потере мяча прессингуют соперников, противодействуя удару в малые ворота.

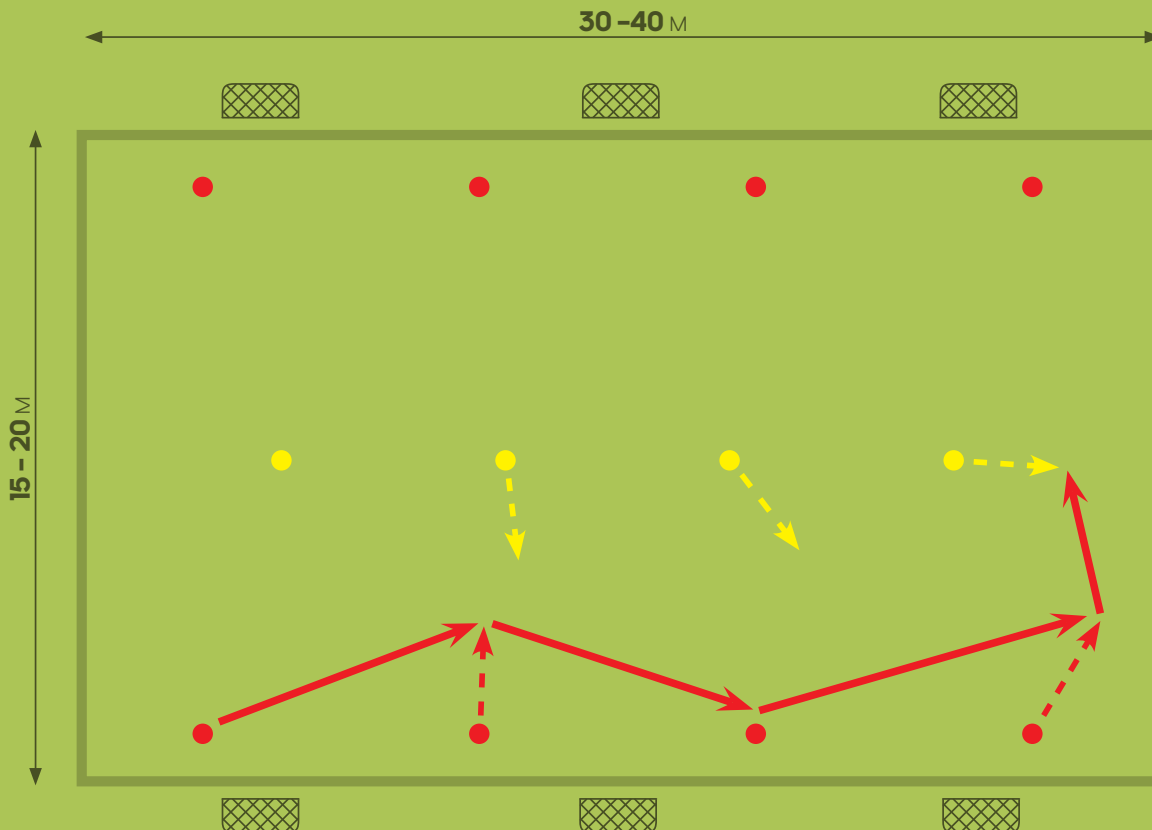
Обороняющиеся игроки перемещаются в обороне, прессингуя владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча сразу же атакуют малые ворота.

«Четвёрка» игроков, допустившая потерю при владении мячом, заменяет обороняющихся.

ЗАДАЧА:

У владеющих мячом — выполнять проникающие передачи от одной «четверки» игроков — другой.

У обороняющихся — забить гол в один из трёх малых ворот после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом и без мяча

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

4 СВОБОДНАЯ ИГРА 10×10 + 2 ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ:

Игра 10 × 10+2 вратаря, размер поля 80-85 × 66 м. Схема команд 1-4-3-3.

Свободная игра. Атакующая команда все время начинает от вратаря. При потере мяча игроки сразу же вступают в отбор, прессингуя соперника с целью вернуть мяч и продолжить атаку.

Обороняющаяся команда в случае перехвата или отбора мяча проводит быстрые атаки с целью забить гол.

После окончания каждой серии (тайма) игры команды переходят на противоположную половину и меняются ролями.

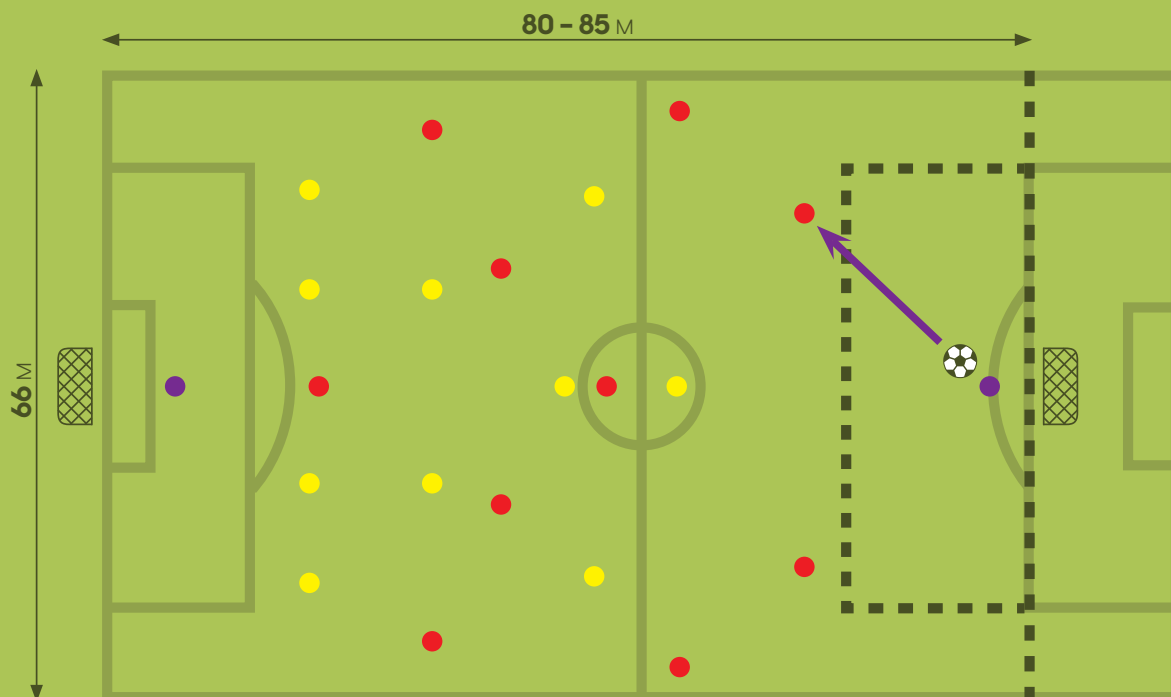
ЗАДАЧА:

Атакующая команда: забить мяч в ворота соперника в постепенном нападении.

Обороняющаяся команда: перехватить или отобрать мяч и забить мяч в ворота соперника после быстрой атаки.

КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ (ОДНОЙ СЕРИИ):

до появления первых признаков утомления у игроков,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера,

НО НЕ МЕНЕЕ

2
ИГР (СЕРИЙ)

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПЛАНИРОВАНИЮ НАГРУЗКИ В ХОДЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде.

В результате те, и другие получат меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

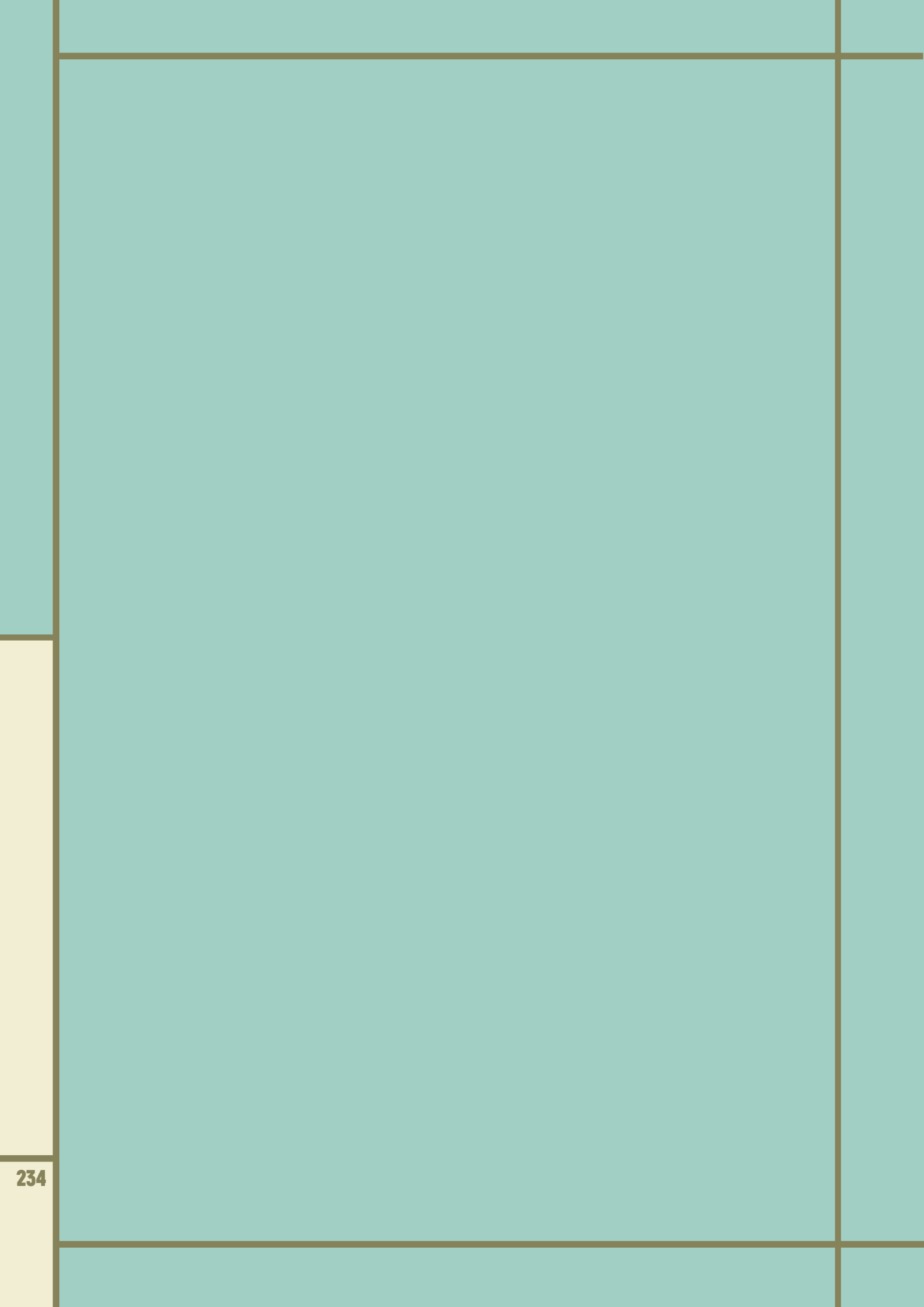
ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин



Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья



БЛОК

13
ЛЕТ



ТАКТИКА. 1-4-3-3 АТАКА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Стартовая скорость
Специальная выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Передача мяча
Остановка мяча
Ведение и финты
Удар ногой

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Командные взаимодействия в атаке

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 7+ВРАТАРЬ * 6

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 7+вратарь * 6, 1/2 поля. На лицевой линии обороняющейся команды — зона для взятия шириной 2 м.

Расстановка (схема) атакующих — 1-4-3, обороняющихся — 3-3.

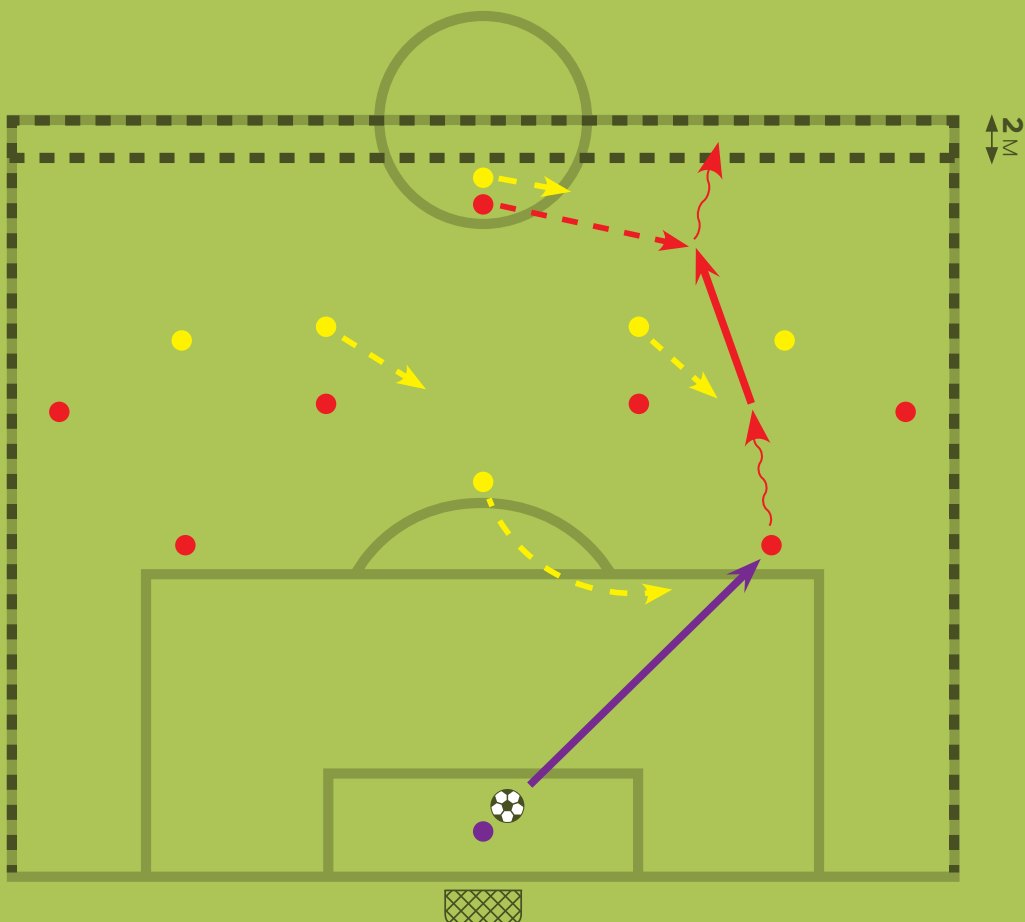
Каждая атака начинается от вратаря. Положение «вне игры» фиксируется.

В одной серии — 8-10 атак.

ЗАДАЧА:

Атакующая команда — завести мяч в зону на лицевой линии соперника.

Обороняющаяся команда — забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



ВРЕМЯ

ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:
до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают играть в пас и вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ
120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

2 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 9+ВРАТАРЬ × 8

ОРГАНИЗАЦИЯ:

Игра 9+вратарь × 8, размер поля 60-65 × 66 м. На лицевой линии обороняющейся команды — зона для взятия ширинной 2 м.

Расстановка (схема) атакующих — 1-4-3-2, обороняющихся — 2-3-3.

Каждая атака начинается от вратаря.

В одной серии — 8-10 атак.

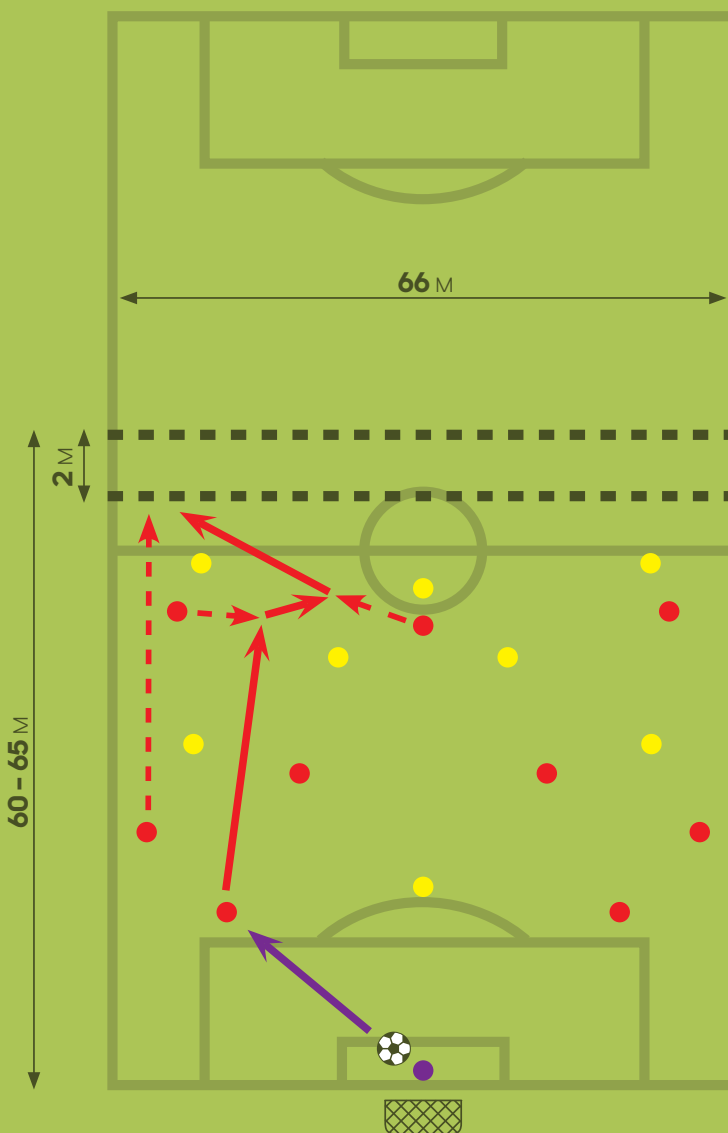
ЗАДАЧА:

Атакующая команда — завести мяч в зону на лицевой линии соперника.

Обороняющаяся команда — забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.

КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ (ОДНОЙ СЕРИИ):

до появления первых признаков утомления у игроков,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера,

НО НЕ МЕНЕЕ

2

ИГР (СЕРИЙ)

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУС ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПЛАНИРОВАНИЮ НАГРУЗКИ В ХОДЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде. В результате и те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин



Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

3 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 10+ВРАТАРЬ * 9

ОРГАНИЗАЦИЯ:

Игра 9+вратарь * 8, размер поля 60-65 x 66 м. На лицевой линии обороняющейся команды — зона для взятия ширинной 2 м.

Расстановка (схема) атакующих — 1-4-3-3, обороняющихся — 4-4-1.

Каждая атака начинается от вратаря.

В одной серии — 8-10 атак.

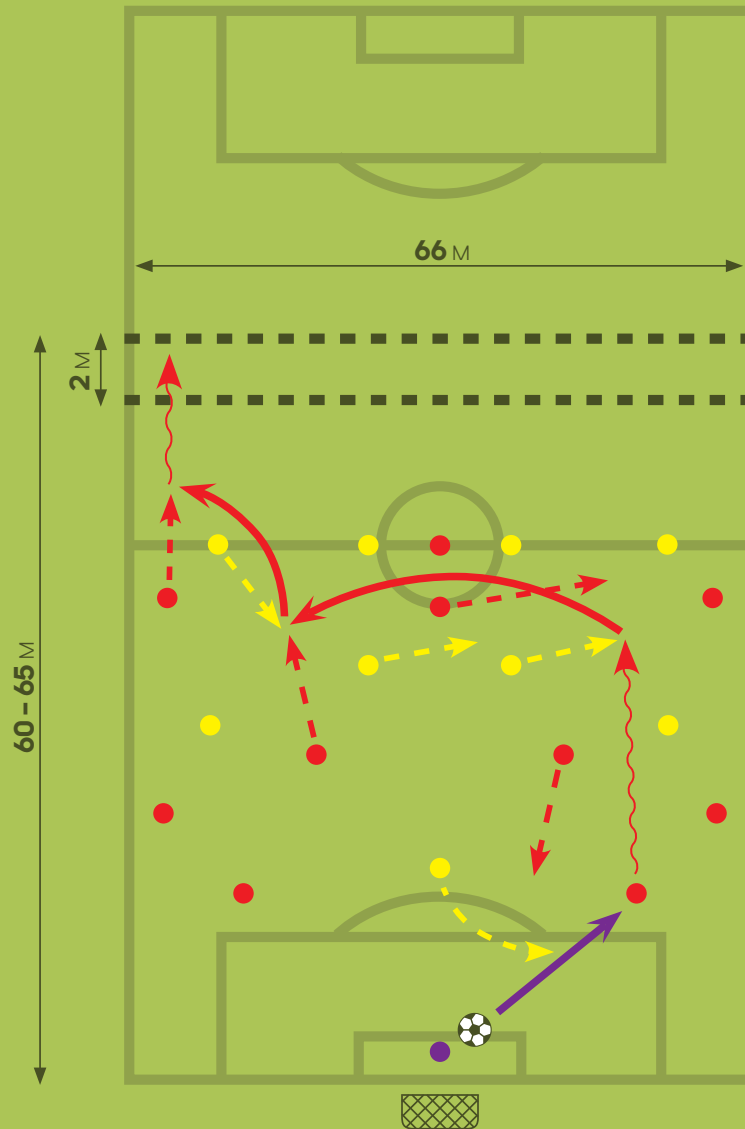
ЗАДАЧА:

Атакующая команда — завести мяч в зону на лицевой линии соперника.

Обороняющаяся команда — забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.

КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ (ОДНОЙ СЕРИИ):

до появления первых признаков утомления у игроков,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУС ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера,

НО НЕ МЕНЕЕ

2

ИГР (СЕРИЙ)

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПЛАНИРОВАНИЮ НАГРУЗКИ В ХОДЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде.

В результате и те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

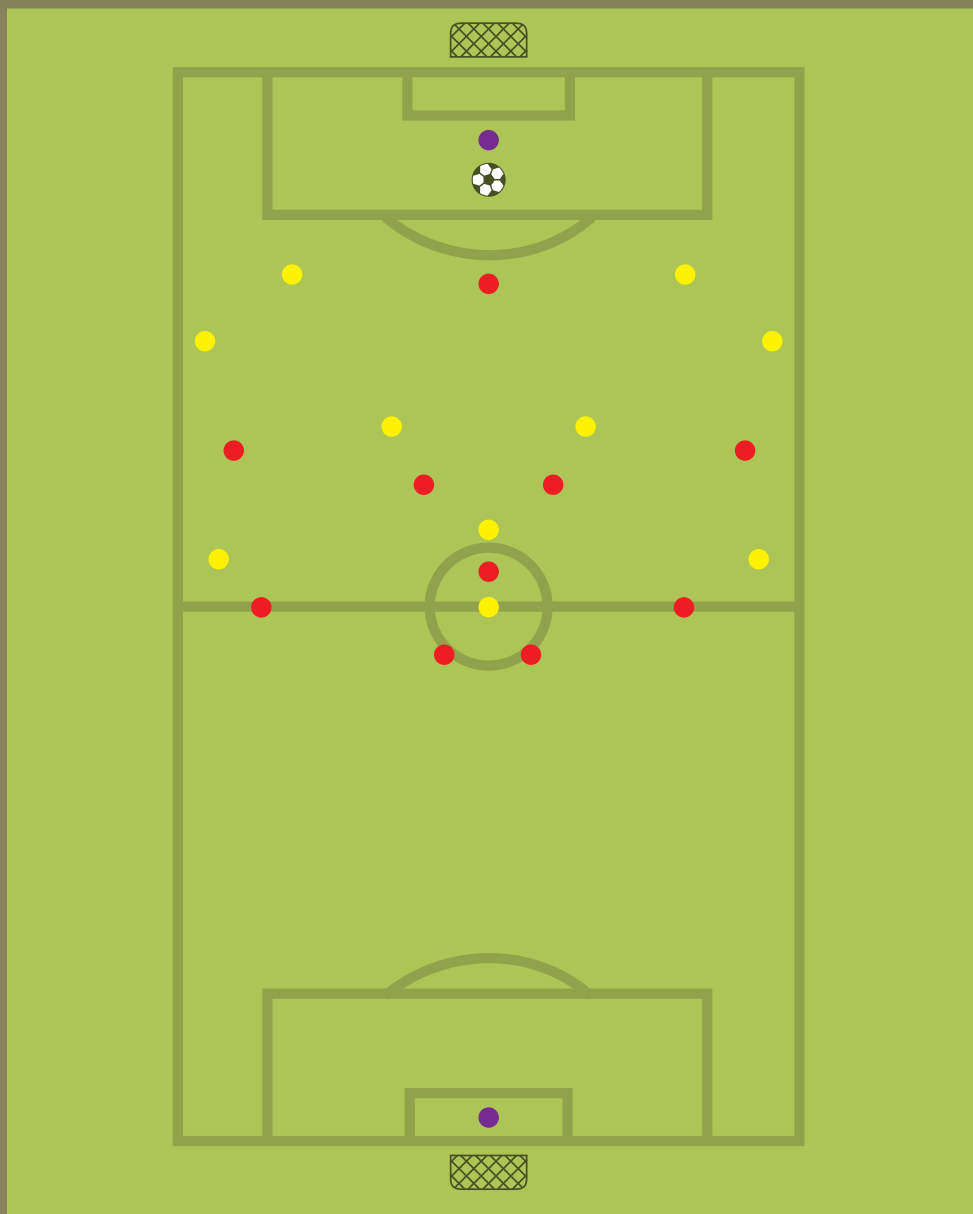
4 СВОБОДНАЯ ИГРА 10×10 + 2 ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ:

Игра 10 × 10+2 вратаря.
Стандартный размер поля.
Схема команд 1-4-3-3.

Свободная игра. Атакующая команда все время начинает от вратаря.

После окончания каждой серии (тайма) игры команды переходят на противоположную половину и меняются ролями.



ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота

КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ (ОДНОЙ СЕРИИ):

до появления первых признаков утомления у игроков,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера,

НО НЕ МЕНЕЕ

2

ИГР (СЕРИЙ)

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПЛАНИРОВАНИЮ НАГРУЗКИ В ХОДЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде.

В результате и те, и другие получат меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин



Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

СОВЕРШЕНСТВУЙ ТЕХНИКУ

Надо выходить во двор и играть там в футбол с друзьями. Где, как не там, совершенствовать технику, обводку и умение быстро принимать решения. Плюс можно дополнительно заниматься самому.

РАЗВИВАЙ КРЕАТИВНОСТЬ

Это врождённое. Очень зависит от того, как ты понимаешь игру и видишь тот или иной эпизод. Натренировать можно хороший пас или дриблинг, но в какой именно момент включить креативность — это зависит от твоего игрового мышления.

НАСТРАИВАЙСЯ НА ИГРУ

Стараюсь непосредственно перед игрой сосредоточиться.

Артём Дзюба,
игрок сборной России



ЛЕТ

БЛОК **1** ТАКТИКА. ЗАВЕРШЕНИЕ
АТАК ПО ЦЕНТРУ

БЛОК **2** ТАКТИКА. ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК
ПОСЛЕ ПЕРЕДАЧ С ФЛАНГОВ

БЛОК **3** ТАКТИКА. ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
В ЛИНИЯХ ПРИ ОБОРОНЕ

БЛОК **4** ТАКТИКА. ПРЕССИНГ

БЛОК **5** ТАКТИКА. ПЕРЕХОД
ОТ АТАКИ К ОБОРОНЕ
И ОТ ОБОРОНЫ К АТАКЕ

БЛОК **6** ТАКТИКА. 1-4-3-3 ОБОРОНА

14 лет

ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ:

- Совершенствование технических навыков и развитие координации
- Тактика:
 - a. Определение игрового амплуа
 - b. Умение играть по схеме 1-4-3-3
 - c. Ознакомление с командной тактикой при организации игры 1-4-4-2
 - d. Развитие умения групповых взаимодействий в линиях при атаке и обороне

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС):

- Поддержание удовольствия от игры
- Поощрение личной ответственности за собственные решения и действия, поощрение действий, направленных на командную игру

КЛЮЧЕВЫЕ НАВЫКИ,

КОТОРЫМИ ДОЛЖНЫ ОВЛАДЕТЬ ИГРОКИ В ТЕЧЕНИЕ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА

ТЕХНИКА: СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	ТАКТИКА АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ	ТАКТИКА ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ
<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование техники в игровых условиях (см. предыдущие разделы) • Техника ведущей и неведущей ноги 	<ul style="list-style-type: none"> • Завершение атак • Взаимодействия в линиях • Обостряющие (завершающие) передачи с флангов • Переход от обороны к атаке — первая передача вперед или на сохранение мяча • Умение играть по схеме 1-4-3-3 • Понимание принципов игры 1-4-4-2 • Выход из-под прессинга (в т.ч. через вратаря) 	<ul style="list-style-type: none"> • Единоборства вверх • Взаимодействия в линиях: принципы зонной обороны • Переход от атаки к обороне — переключение • Стандарты в обороне • Групповой отбор мяча, использование «ловушки» • Прессинг в зоне потери мяча

НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ

В ТЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА

(Автоматически развиваются при освоении ключевых навыков)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
<ul style="list-style-type: none"> • Стартовая скорость (скоростно-силовые качества) • Общая выносливость • Скоростная выносливость • Координация • Абсолютная сила • Гибкость 	<ul style="list-style-type: none"> • Точность оперативного мышления • Объем внимания

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ

	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА (ПРИОРИТЕТ)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (СОПУТСТВУЮЩИЕ) ЗАДАЧИ		ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ПРИОРИТЕТ — РАЗВИТИЕ)	
БЛОК 1. ТАКТИКА ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК ПО ЦЕНТРУ	Групповые взаимодействия в атаке на половине поля соперника.	Ведение и финты. Удар ногой. Передача мяча. Остановка мяча.	Смена ритма движений. Стартовая скорость.	1. Игровое упражнение 3 × 2+вратарь 2. Игровое упражнение 5 × 3+вратарь 3. Игровое упражнение 6 × 4+вратарь 4. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря
БЛОК 2. ТАКТИКА ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК ПОСЛЕ ПЕРЕДАЧ С ФЛАНГОВ	Групповые взаимодействия в атаке на половине поля соперника.	Ведение и финты. Удар ногой. Удар головой. Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Скоростно-силовые качества.	1. Игровое упражнение 4 × 4+2 вратаря с двумя фланговыми зонами 2. Игровое упражнение 4 × 1+вратарь 3. Игровое упражнение 5 × 2+вратарь 4. Игровое упражнение 6 × 3+вратарь 5. Игра 10 × 10+2 вратаря с фланговыми зонами
БЛОК 3. ТАКТИКА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ЛИНИЯХ ПРИ ОБОРОНЕ	Групповые взаимодействия в обороне.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	1. Игровое упражнение 4×4 в четверо малых ворот 2. Игровые упражнения 6×3 (3×3×3), 8×4 (4×4×4) 3. Игровые упражнения 4+вратарь × 5, 6+вратарь × 6, 8+вратарь × 8 4. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря
БЛОК 4. ТАКТИКА ПРЕССИНГ	Групповые взаимодействия в обороне.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча.	Смена ритма движений. Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость.	1. Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот 2. Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот 3. Игровое упражнение 4 × 4+2 вратаря 4. Игровое упражнение 6 × 6+вратарь 5. Игровое упражнение 10 × 10+вратарь
БЛОК 5. ТАКТИКА ПЕРЕХОД ОТ АТАКИ К ОБОРОНЕ И ОТ ОБОРОНЫ К АТАКЕ	Групповые взаимодействия в обороне после потери мяча. Групповые взаимодействия в атаке после отбора мяча.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча.	Быстрота реакции на игровую ситуацию. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	1. Игровые упражнения 4×2 (2×2×2), 4×2 «ромб» 2. Игровые упражнения 6×3 (3×3×3), 8×4 (4×4×4) 3. Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот 4. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря
БЛОК 6. ТАКТИКА 1-4-3-3 ОБОРОНА	Командные взаимодействия в обороне.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	1. Игровое упражнение 7+вратарь × 6 2. Игровое упражнение 9+вратарь × 8 3. Игровое упражнение 10+вратарь × 9 4. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря

ПОДГОТОВКА К ТРЕНИРОВКЕ.

КОМПЛЕКС БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРОГРАММА ФИФА 11+

ОРГАНИЗАЦИЯ:

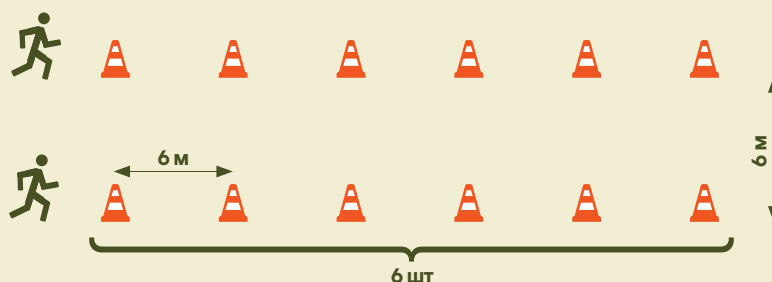
Все упражнения выполняются в парах.

Каждое упражнение повторяется два раза.

Следующая пара начинает движение после того, как предыдущая пара пробежала второй конус.

Тренер должен контролировать технику выполнения каждого упражнения во избежание травмирования игроков.

Каждый партнер в паре осуществляет выполнение упражнения по «своей» линии конусов



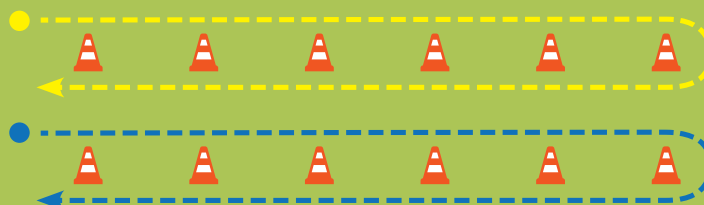
1.1 БЕГ

ОПИСАНИЕ:

Пара игроков начинает бегать вдоль линий конусов. На уровне последнего конуса игроки разворачиваются и бегут обратно.

КОММЕНТАРИИ:

Темп бега – медленный



1.2 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (НАРУЖУ)

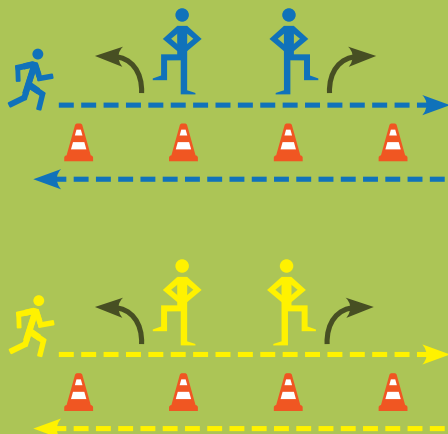
1/ Пара игроков начинает движение (легкий бег) от первой пары конусов

2/ Игроки делают кратковременную остановку, во время которой поднимают ногу, согнутую в колене до уровня угла 90° и отводят наружу на 90°

3/ Игроки продолжают движение к следующей паре конусов

4/ Игроки останавливаются у следующей пары конусов и снова выполняют вращение в тазобедренном суставе, но другой ногой

5/ Добежав до последнего конуса, игроки разворачиваются и возвращаются к началу трусцой



1.3 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (ВНУТРЬ)

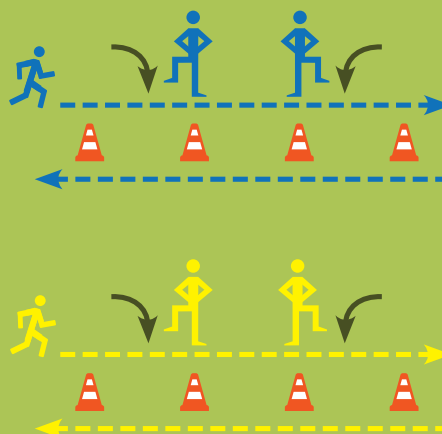
1/ Пара игроков начинает движение (легкий бег) от первой пары конусов

2/ Игроки делают кратковременную остановку, во время которой поднимают ногу, согнутую в колене до уровня угла 90° и осуществляют приводящее ногу движение внутрь на 90°

3/ Игроки продолжают движение к следующей паре конусов

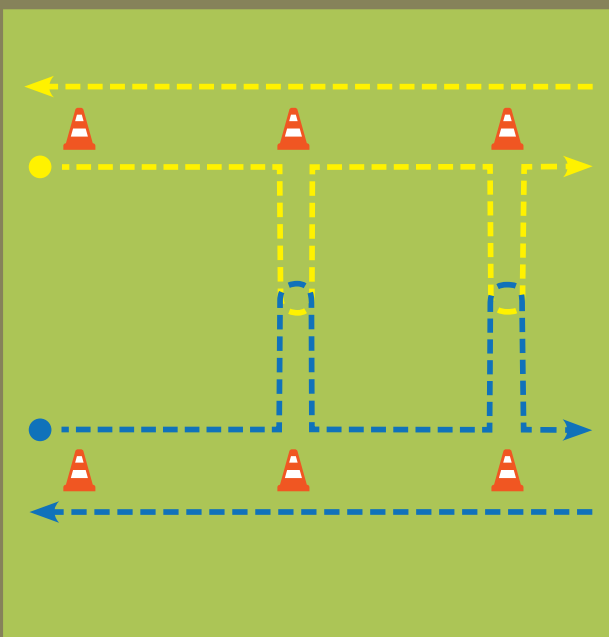
4/ Игроки останавливаются у следующей пары конусов и снова выполняют вращение в тазобедренном суставе, но другой ногой

5/ Добежав до последнего конуса, игроки разворачиваются и возвращаются к началу трусцой



1.4 ОБЕГАНИЕ ПАРТНЁРА

- 1/ Пара игроков начинает движение вперед от первых конусов
- 2/ На уровне второго конуса игроки меняют направление движения и двигаются навстречу друг другу приставным шагом
- 3/ Встретившись, игроки оббегают друг друга приставным шагом, затем возвращаются к своим линиям конусов, сохраняя приставной шаг
- 4/ Затем продолжают движение вдоль линий конусов, на уровне следующего конуса повторяют сближение и обегание
- 5/ Достигнув последнего конуса своей линии, игроки оббегают его и возвращаются назад трусой

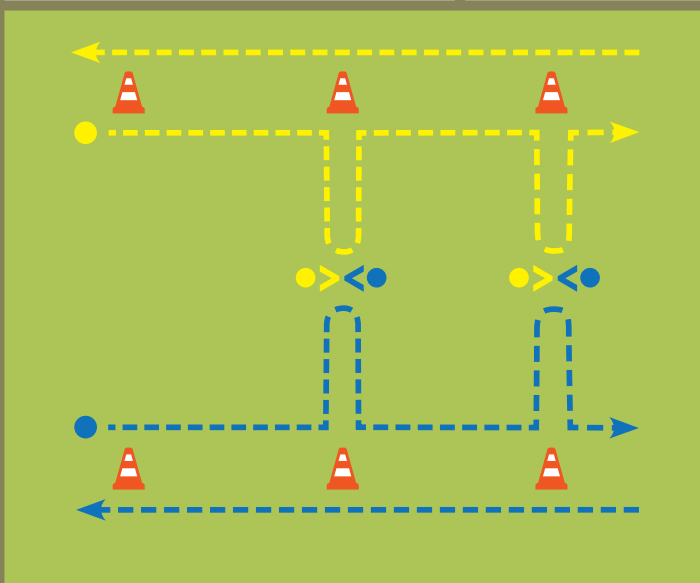


1.5 ЕДИНОБОРСТВО «ПЛЕЧО В ПЛЕЧО»

- 1/ Пара игроков начинает движение вперед от первых конусов
- 2/ На уровне второго конуса игроки меняют направление движения и двигаются навстречу друг другу приставным шагом
- 3/ Встретившись, игроки осуществляют прыжок и в воздухе толчок плечом в плечо партнера. Затем возвращаются приставным шагом каждый к своей линии конусов
- 4/ Затем продолжают движение вдоль линий конусов, на уровне следующего конуса повторяют сближение и единоборство в воздухе

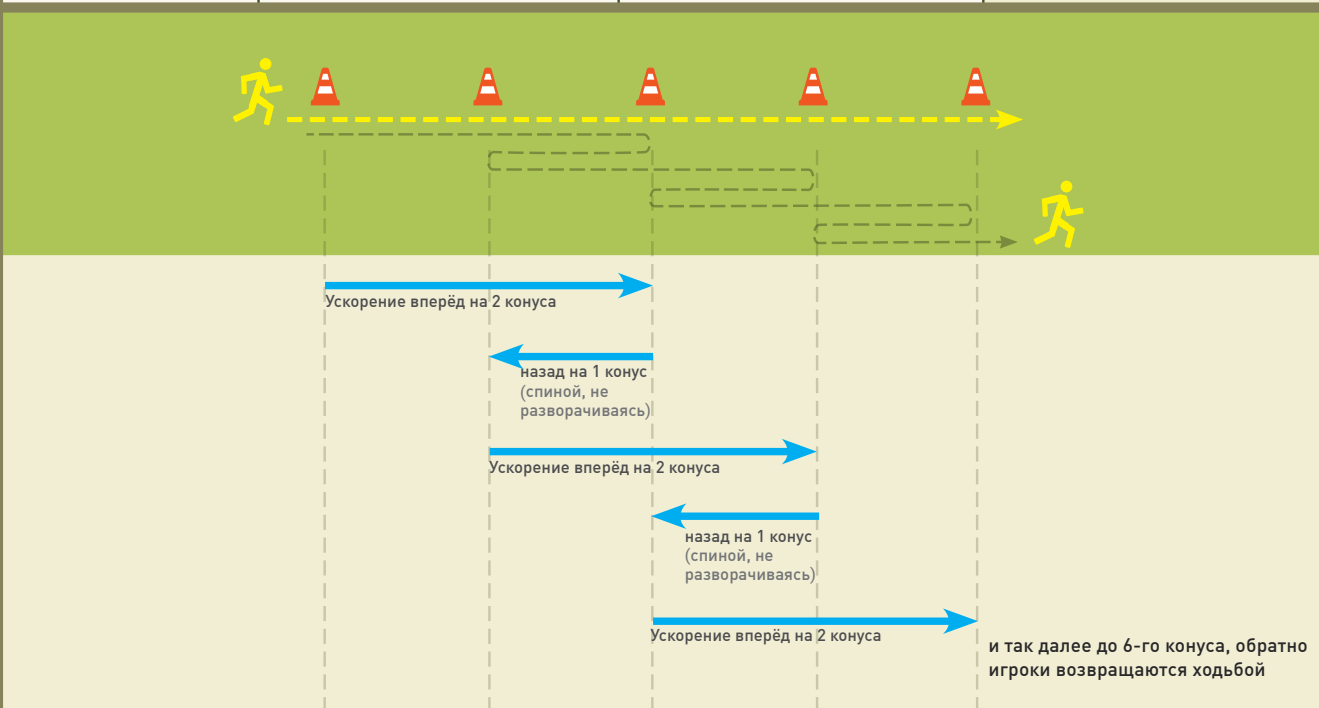
КОММЕНТАРИИ:
При перемещении игрок двигается на полусогнутых в коленях ногах

+ ВАРИАЦИЯ:
Если единоборство «плечо в плечо» в воздухе не получается, упростить упражнение: осуществить единоборство «плечо в плечо» на земле (не выпрыгивая)



1.6 УСКОРЕНИЯ: 2 КОНУСА ВПЕРЁД, 1 КОНУС НАЗАД

- 1/ Два игрока ускоряются вперед от первой пары конусов и пробегают 2 конуса вперед (12 м)(12 м)
 - 2/ На уровне второй пары конусов игроки, не разворачиваясь, бегут спиной вперед 1 конус (6 м), сохраняя высокую скорость движения
 - 3/ Пробежав спиной вперед 1 конус, игроки снова ускоряются на 2 конуса вперед
- Таким образом, всю дистанцию из 6 конусов (30 м) игроки перемещаются на два конуса вперед, на один назад



2 КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ И БАЛАНСА ПРОГРАММА ФИФА 11+

Целесообразно применять в подготовительной части тренировки

2.1 ПЛАНКА СТАТИЧЕСКОЕ

ОПИСАНИЕ:

Опираясь на локти и носки ног, сохраняйте положение в течение 20–30 сек

Тело должно быть прямой линией

Не прогибать и не выгибать спину



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:



МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

× 3

2.2 ПЛАНКА НА БОКУ СТАТИЧЕСКОЕ

ОПИСАНИЕ:

Опираясь на локоть и колено, сохранять положение в течение 20–30 сек

Локоть опорной руки — ровно под плечом

Плечо, бедро и колено с противоположной стороны — на одной прямой линии



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:



МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

× 3

на каждую сторону

Между подходами короткий перерыв — не более 15 сек

2.3 НАКЛОНЫ КОРПУСА ВПЕРЁД

ОПИСАНИЕ:

Встать на колени на мягкую поверхность. Партнер держит за щиколотки (крепко прижимает к земле). Наклонить корпус вперед настолько далеко насколько возможно и:

- а) вернуться в прямое положение
- б) сохранять положение. Спина и ноги образуют прямую линию. При наступлении усталости опуститься вперед в положение отжимания



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:



МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

× 3

(60сек в статике или 3-5 наклонов)

2.4 СТОЙКА НА ОДНОЙ НОГЕ С МЯЧОМ В РУКАХ

ЗАДАЧА:

Стоять на одной ноге, держа в руках мяч

Усложнение: перемещать мяч вокруг талии или/и под коленом свободной ноги

НЕ ПРОГИБАТЬ КОЛЕНО ВНУТРЬ!



правильно



неправильно



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:



на каждую ногу

МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

× 2

на каждую ногу

2.5 ПРИСЕДАНИЯ

ОПИСАНИЕ:

Исходное положение: ноги на ширине плеч. представьте, что собираетесь сесть на стул. Присядьте, пока угол в коленях не составит 90°. Следите, чтобы колени не прогибались внутрь. Медленно присядайте и поднимайтесь обратно быстрее. Выпрямляйтесь полностью и повторяйте упражнение



ПОВТОРЯТЬ В ТЕЧЕНИЕ



МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

× 2

2.6 ПРЫЖКИ НА МЕСТЕ

ОПИСАНИЕ:

Исходное положение: ноги на ширине плеч. Представьте, что садитесь на стул и присядайте пока угол в колене не составит 90°. Задержитесь в этом положении на 2 сек (колени внутрь не выворачивать), затем прыгайте так высоко, как сможете



ОСТАВАТЬСЯ В ПОЛОЖЕНИИ ПРИСЕДА:



ПОВТОРЯТЬ В ТЕЧЕНИЕ



МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

× 2

БЛОК

14
ЛЕТ

14
ЛЕТ

БЛОК

1



ТАКТИКА. ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК ПО ЦЕНТРУ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Смена ритма движений
Стартовая скорость

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Ведение и финты
Удар ногой
Передача мяча
Остановка мяча

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Групповые взаимодействия в атаке
на половине поля соперника

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 3×2 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 3 × 2+вратарь, размер поля 25-30 × 25-30 м. На лицевой линии атакующих игроков — трое малых ворот 2×1 м.

Схема атакующей команды: 2-1. Схема обороняющейся команды: 1-2.

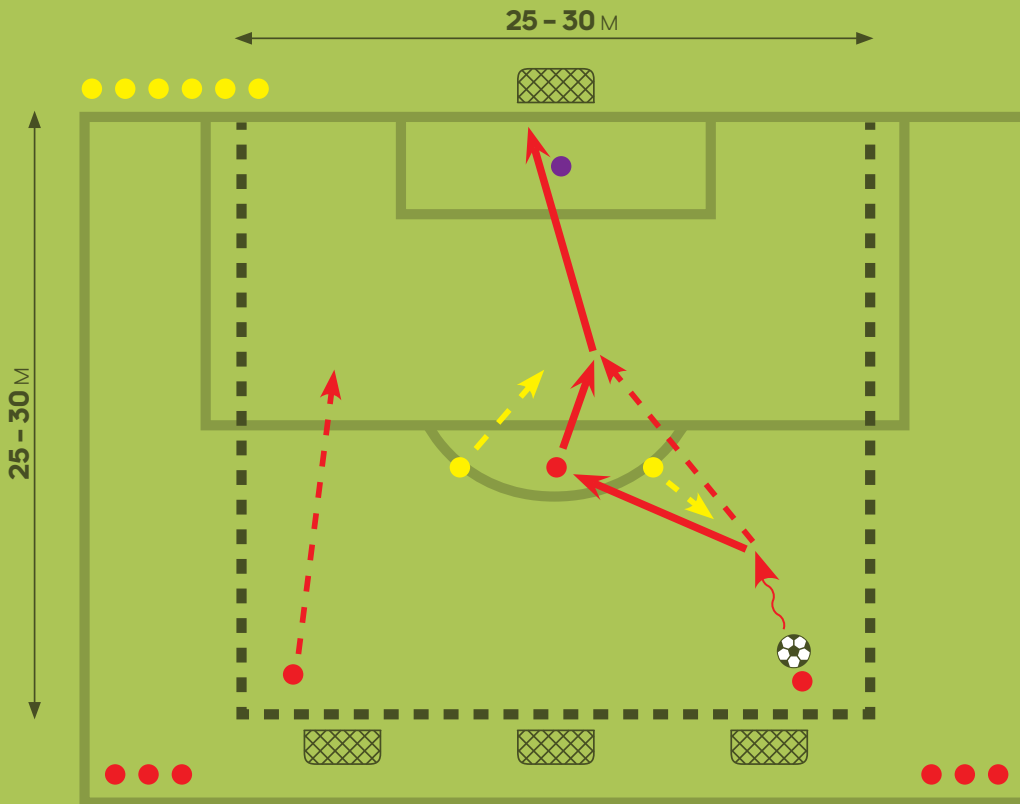
Один из вариантов организации упражнения: 3 «тройки» атакующих и 4 пары обороняющихся.

После каждой атаки меняется пара обороняющихся и «тройка» атакующих.

ЗАДАЧА:

Атакующая команда — забить мяч в ворота.

Обороняющаяся команда — забить мяч в одни из трех малых ворот после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают играть в пас и вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

2 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 5×3 + ВРАТАРЬ

14
ЛЕТ

БЛОК
1

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 5 × 3+вратарь, размер поля 30-35 × 30-35 м. На лицевой линии атакующих игроков – 3 малых ворот 2×1 м.

Схема атакующей команды: 2-3. Схема обороняющейся команды: 1-2-1.

Один из вариантов организации упражнения: 2 «пятерки» атакующих и 2-3 «тройки» обороняющихся.

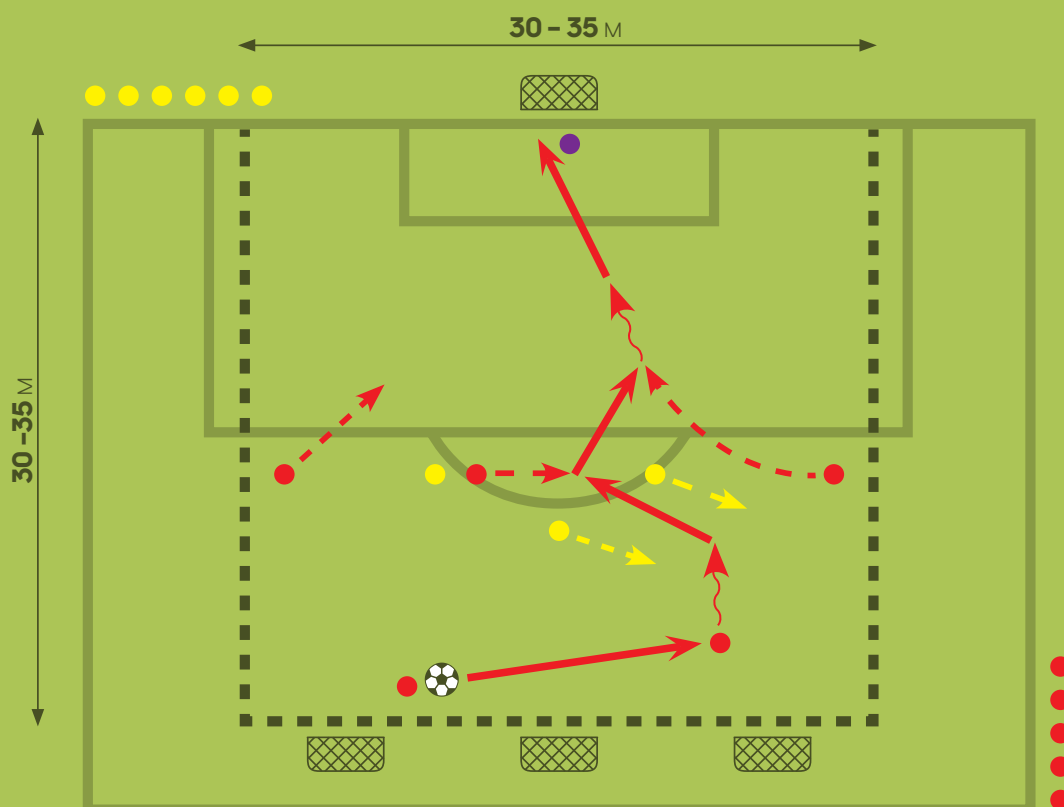
После каждой атаки меняется «тройка» обороняющихся.

«Пятерки» атакующих проводят по 2 игры подряд.

ЗАДАЧА:

Атакующая команда — забить мяч в ворота.

Обороняющаяся команда — забить мяч в одни из трех малых ворот после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:
до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают играть в пас и вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

3 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6×4 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 6 × 4+вратарь, размер поля 30-35 × 35-40 м. На лицевой линии атакующих игроков — трое малых ворот 2×1 м.

Схема атакующей команды: 3-3. Схема обороняющейся команды: 1-4.

Один из вариантов организации упражнения: 2 «шестерки» атакующих и 2 «четверки» обороняющихся.

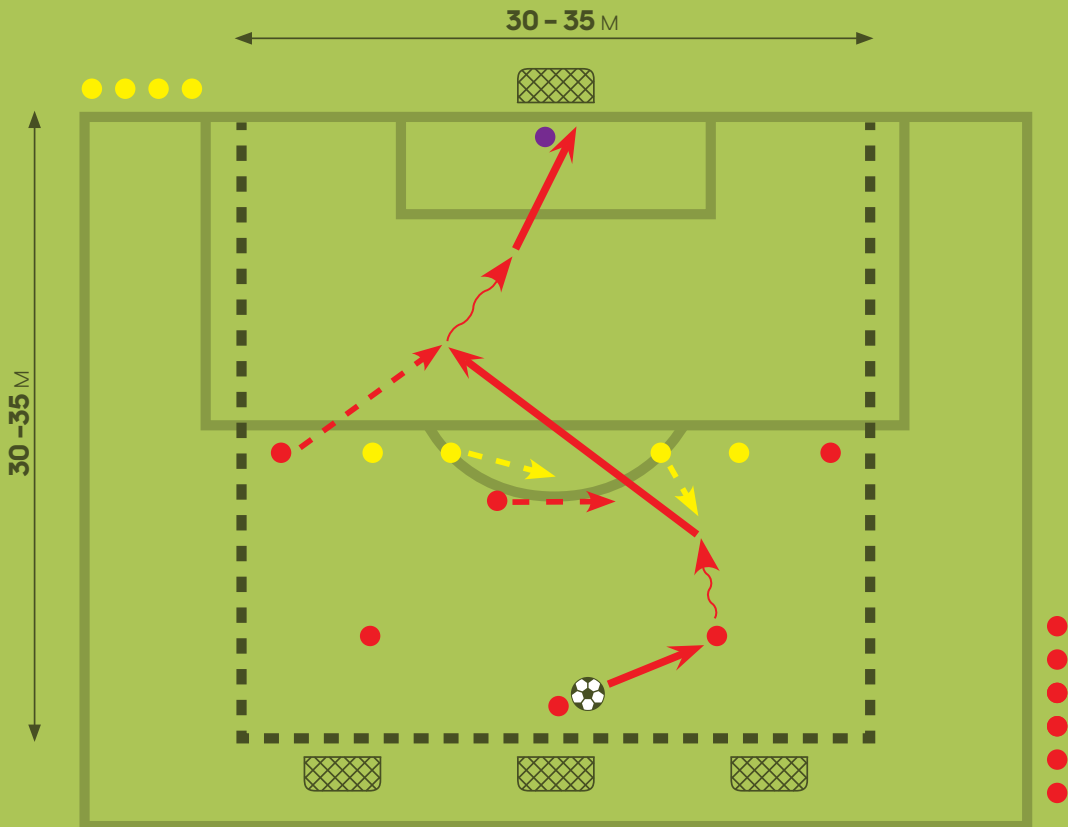
После каждой атаки меняется «четверка» обороняющихся.

«Шестерки» атакующих проводят по две игры подряд.

ЗАДАЧА:

Атакующая команда — забить мяч в ворота.

Обороняющаяся команда — забить мяч в одни из трех малых ворот после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают играть в пас и вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

4 СВОБОДНАЯ ИГРА 10×10 + 2 ВРАТАРЯ

14
ЛЕТ

БЛОК

1

ОРГАНИЗАЦИЯ:

Игра 10 × 10+2 вратаря, размер поля 80-85 × 66 м. Схема команд 1-4-3-3.

Свободная игра. Атакующая команда все время начинает от вратаря. При потере мяча игроки сразу же вступают в отбор, прессингуя соперника с целью вернуть мяч и продолжить атаку.

Обороняющаяся команда в случае перехвата или отбора мяча проводит быстрые атаки с целью забить гол.

После окончания каждой серии (тайма) игры команды переходят на противоположную половину и меняются ролями.

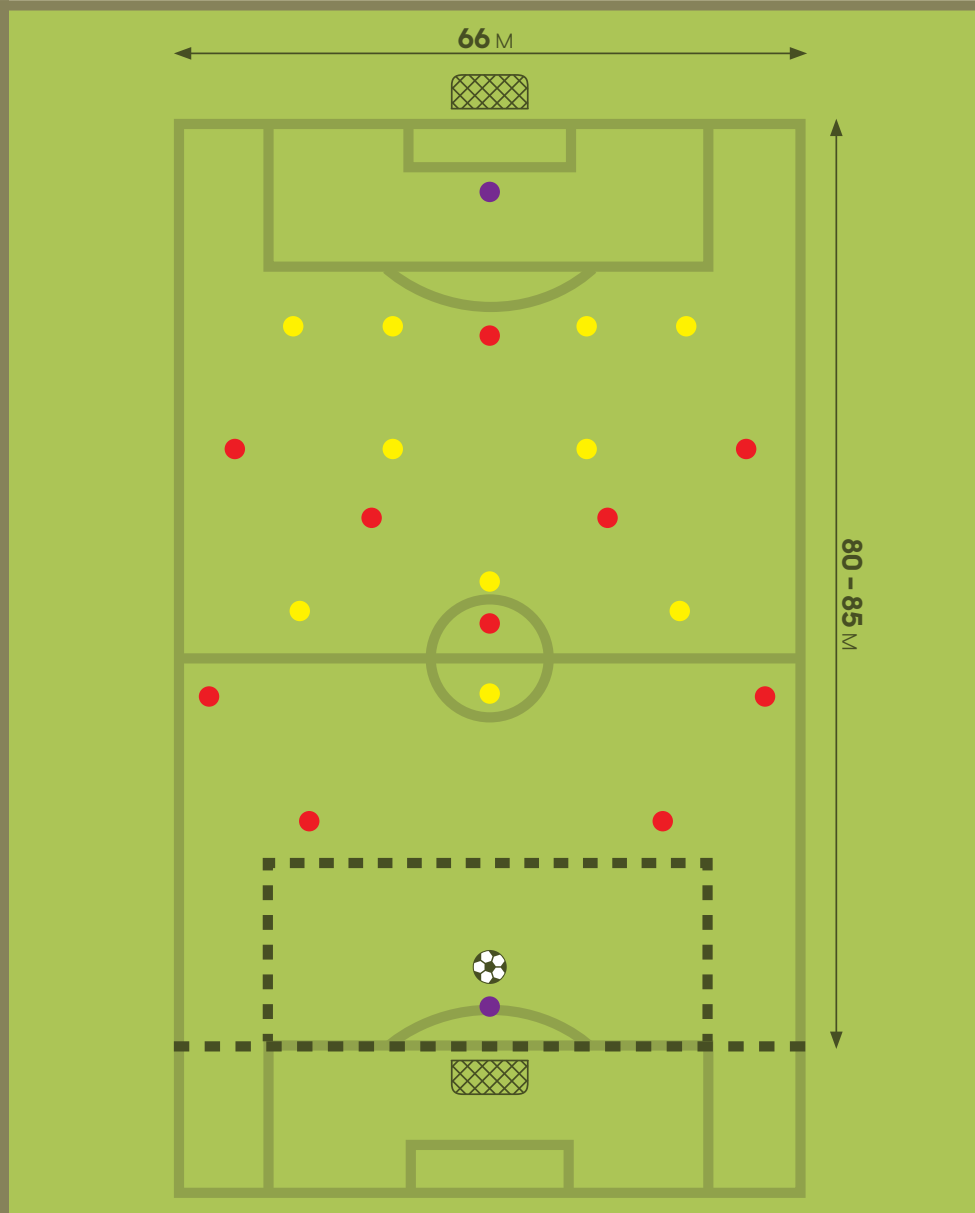
ЗАДАЧА:

Атакующая команда — забить мяч в ворота соперника в постепенном нападении.

Обороняющаяся команда — перехватить или отобрать мяч и забить мяч в ворота соперника после быстрой атаки.

КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ (ОДНОЙ СЕРИИ):

до появления первых признаков утомления у игроков,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУС ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера,
НО НЕ МЕНЕЕ



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПЛАНИРОВАНИЮ НАГРУЗКИ В ХОДЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде. В результате и те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

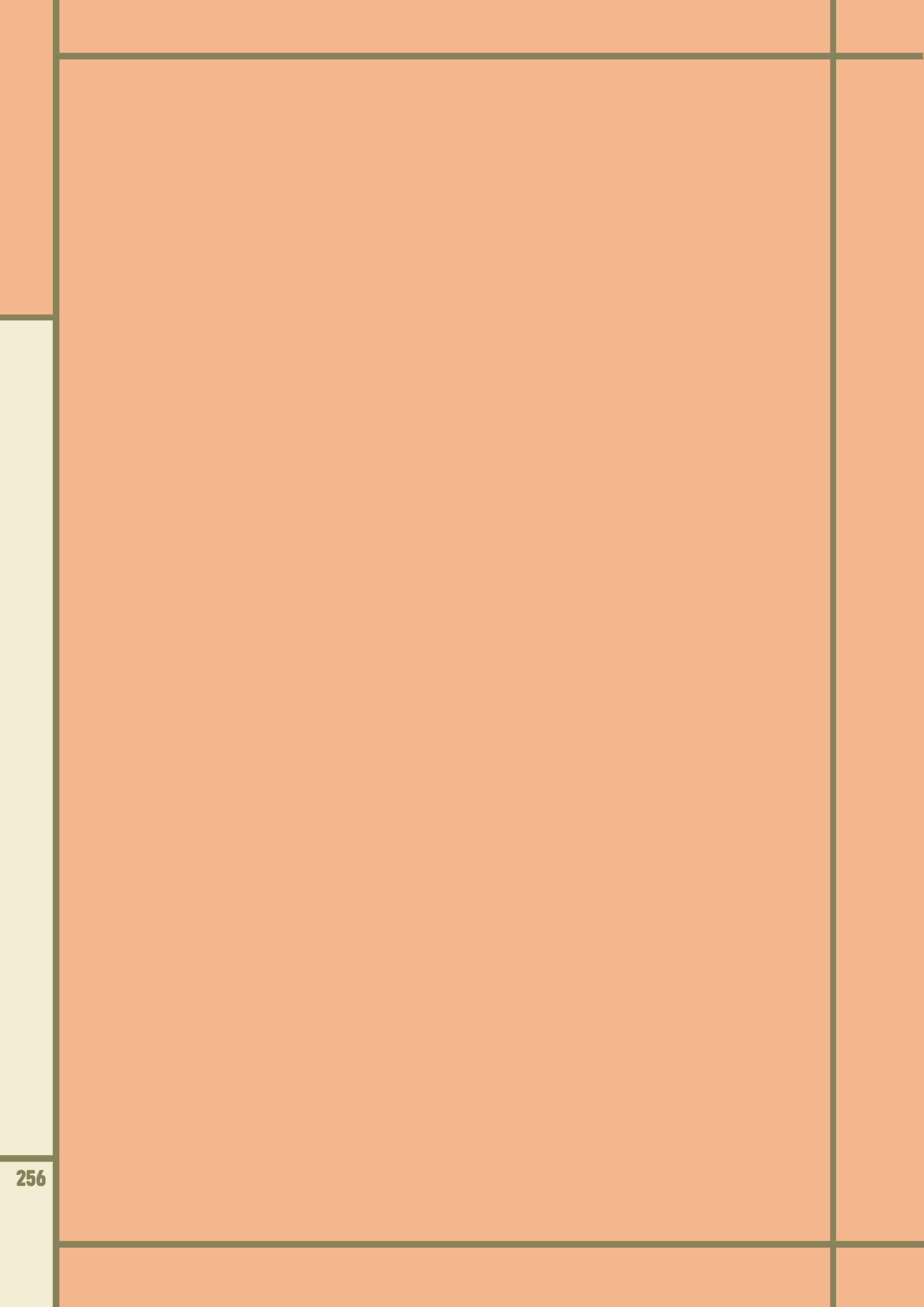
ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин



Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья



БЛОК

14
ЛЕТ



ТАКТИКА. ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК ПОСЛЕ ПЕРЕДАЧ С ФЛАНГОВ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Стартовая скорость
Дистанционная скорость
Скоростно-силовые качества

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Ведение и финты
Удар ногой
Удар головой
Передача мяча
Остановка мяча

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Групповые взаимодействия в атаке
на половине поля соперника

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4×1 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 4 × 1+вратарь, размер поля 25-30 × 66 м. На лицевой линии атакующих игроков — трое малых ворот 2×1 м.

Схема атакующей команды: 1-3. Схема обороняющейся команды: 1-1.

Один из вариантов организации упражнения: 3 «четверки» атакующих и 5-6 обороняющихся.

После каждой атаки меняется обороняющийся.

«Четверки» атакующих проводят по 2 игры подряд.

ЗАДАЧА:

Атакующая команда — забить мяч в ворота после подачи с фланга.

Обороняющаяся команда — забить мяч в одни из трех малых ворот после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:
до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают играть в пас и вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

2 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 5×2 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 5 × 2+вратарь, размер поля 30-35 × 66 м. На лицевой линии атакующих игроков — трое малых ворот 2×1 м.

Схема атакующей команды: 2-3. Схема обороняющейся команды: 1-2.

Один из вариантов организации упражнения: 2 «пятерки» атакующих и 3-4 пары обороняющихся.

После каждой атаки меняется пара обороняющихся.

«Пятерки» атакующих проводят по 2 игры подряд.

ЗАДАЧА:

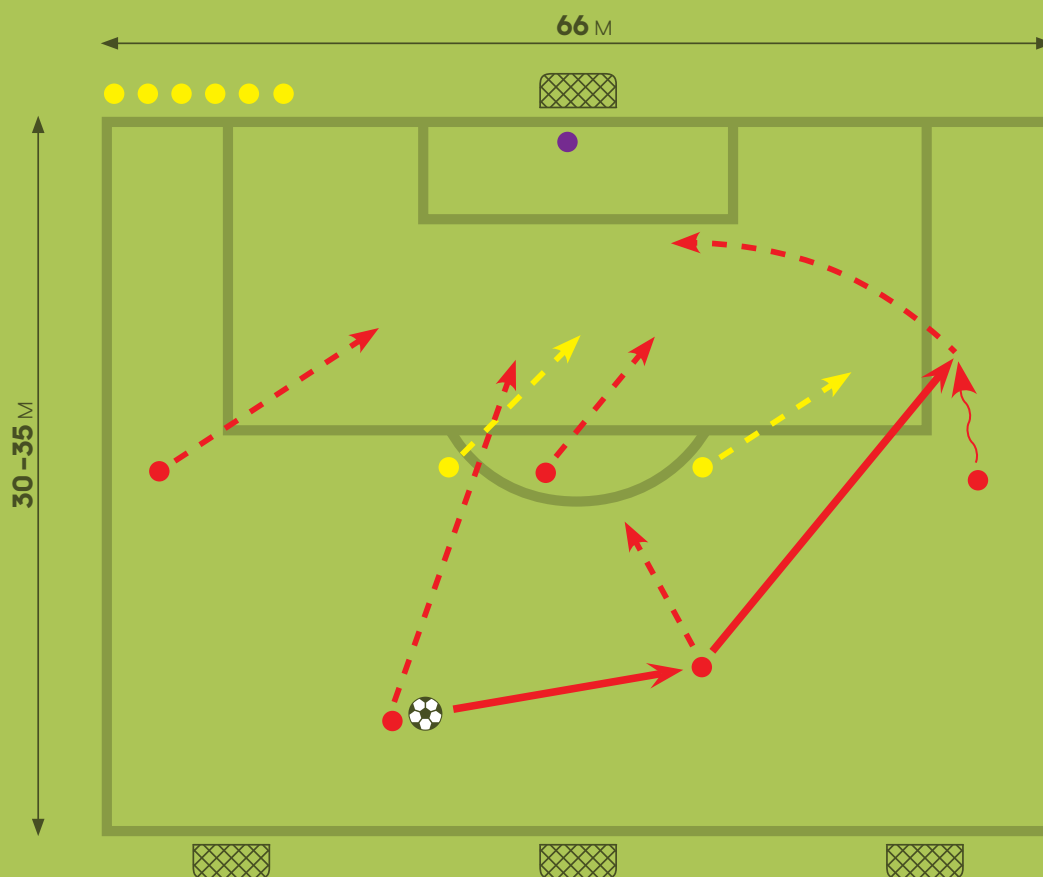
Атакующая команда — забить мяч в ворота после подачи с фланга.

Обороняющаяся команда — забить мяч в одни из трех малых ворот после перехвата или отбора мяча.



14
ЛЕТ

БЛОК
2



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают играть в пас и вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ
120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

3 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6×3 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 6 × 3+вратарь, размер поля 30-35 × 66 м. На лицевой линии атакующих игроков — трое малых ворот 2×1 м.

Схема атакующей команды: 3-3. Схема обороняющейся команды: 1-2-1.

Один из вариантов организации упражнения: 2 «шестерки» атакующих и 2-3 «тройки» обороняющихся.

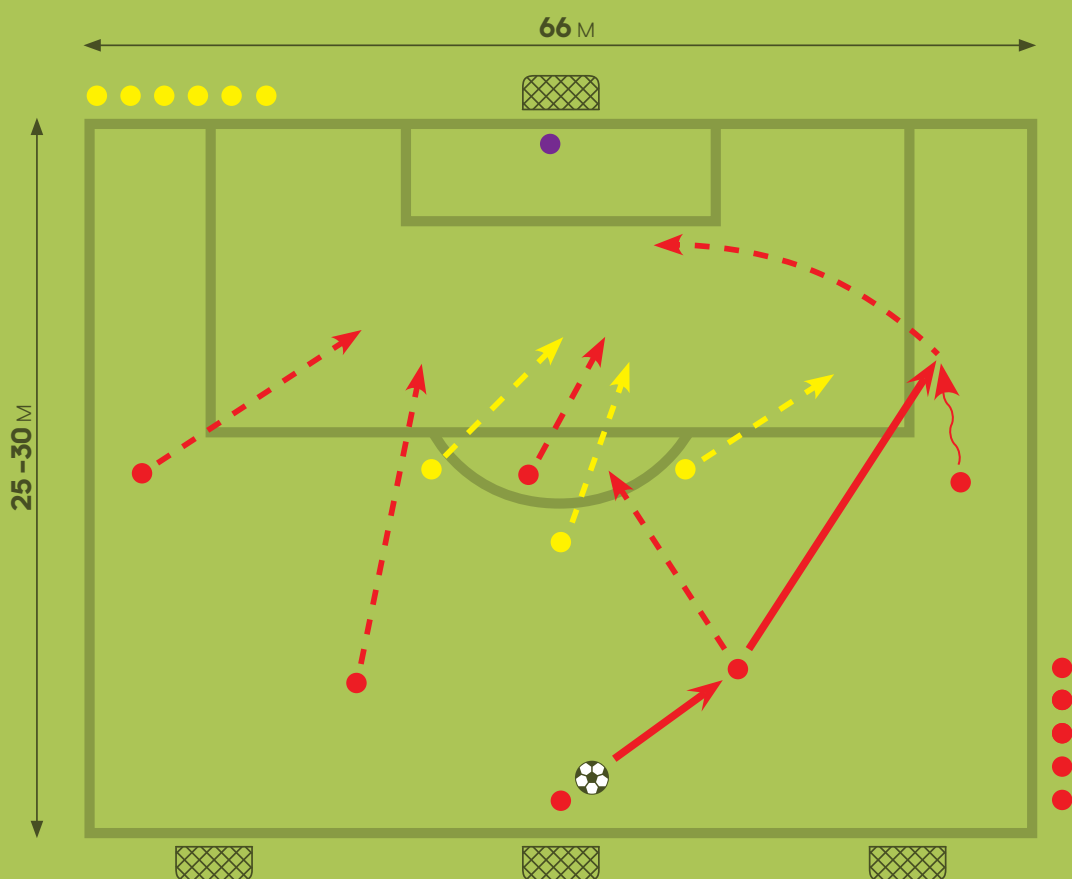
После каждой атаки меняется «тройка» обороняющихся.

«Шестерки» атакующих проводят по 2 игры подряд.

ЗАДАЧА:

Атакующая команда — забить мяч в ворота после подачи с фланга.

Обороняющаяся команда — забить мяч в одни из трех малых ворот после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают играть в пас и вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

4 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4×4 + 2 ВРАТАРЯ С ДВУМЯ ФЛАНГОВЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 4 × 4+2 вратаря, размер поля 30-35 × 66 м, двое ворот. На боковых линиях поля — две зоны шириной 5 м для подачи с флангов.

Расстановка игроков в каждой команде (схема): 1-1-2-1. Команды поочередно начинают атаки от вратаря.

Атакующая команда должна доставить мяч во фланговую зону крайнему полузащитнику для выполнения передачи с фланга и нанесения завершающего удара.

Обороняющаяся команда в случае перехвата или отбора мяча проводит аналогичные атакующие действия на противоположные ворота.

При подаче с фланга обороняющемуся игроку не разрешается перемещаться во фланговую зону.

Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество «четверок» игроков.

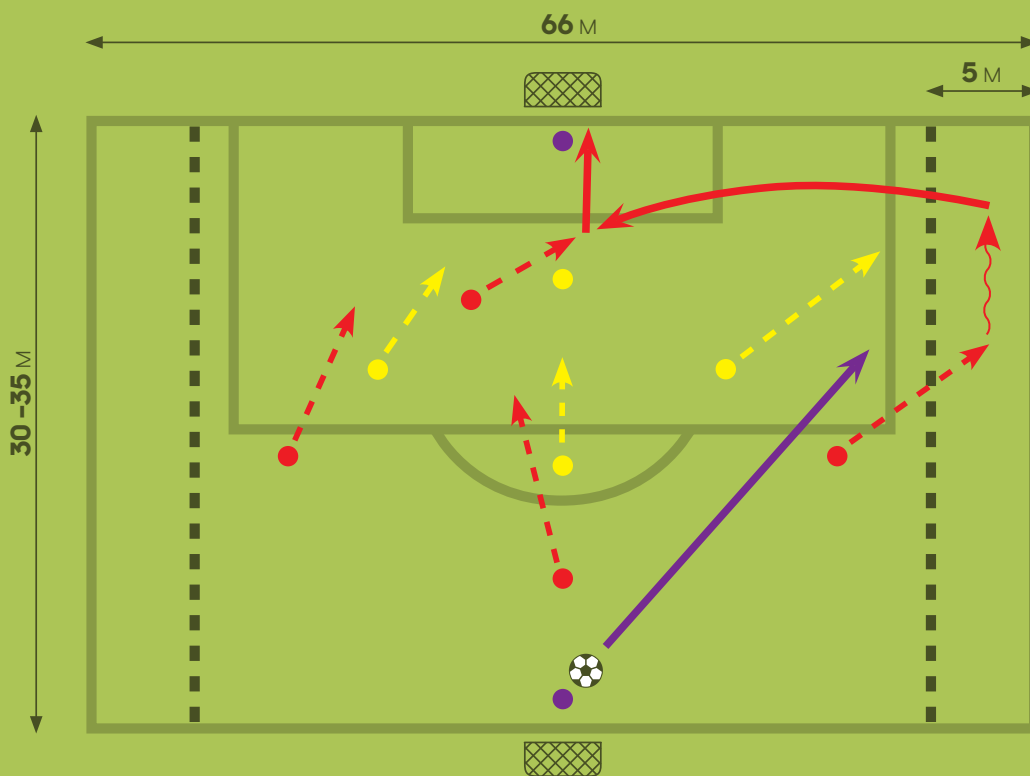
Чем больше «четверок» игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота после подачи с фланга.

14
ЛЕТ

БЛОК
2



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

Высокий уровень подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра - отдых
(поле с 3 командами)

Средний и низкий уровни подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 командами)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают играть в пас и вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

5 ИГРА 10×10 + 2 ВРАТАРЯ С ФЛАНГОВЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ:

Игра 10 × 10+2 вратаря. Поле стандартных размеров. На боковых линиях поля — 2 зоны шириной по 7 м. Схема команд 1-4-3-3.

Свободная игра. Команды поочередно начинают атаки от вратаря. Игрокам команды, владеющей мячом, разрешается на половине поля соперника заходить с мячом во фланговые зоны для выполнения передач. Игрокам обороняющейся команды заходить во фланговые зоны не разрешается.

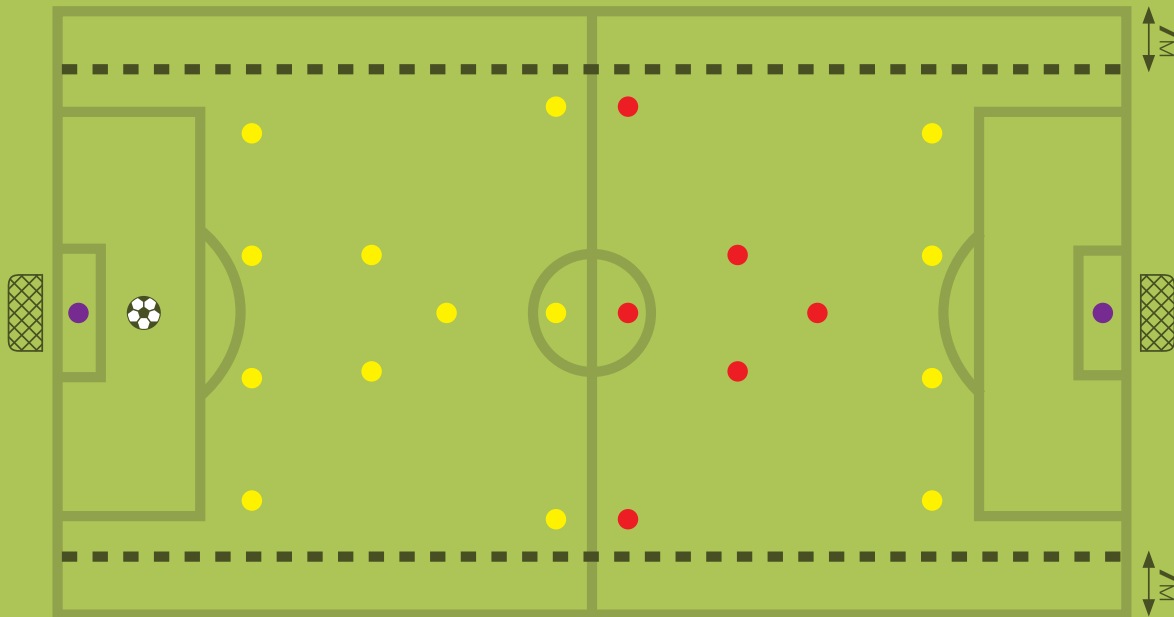
ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника

КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется

Гол, забитый после передачи с фланга, засчитывается за три очка



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ (ОДНОЙ СЕРИИ):

до появления первых признаков утомления у игроков,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУС ОДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера,

НО НЕ МЕНЕЕ

2

ИГР (СЕРИЙ)

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПЛАНИРОВАНИЮ НАГРУЗКИ В ХОДЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде.

В результате и те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

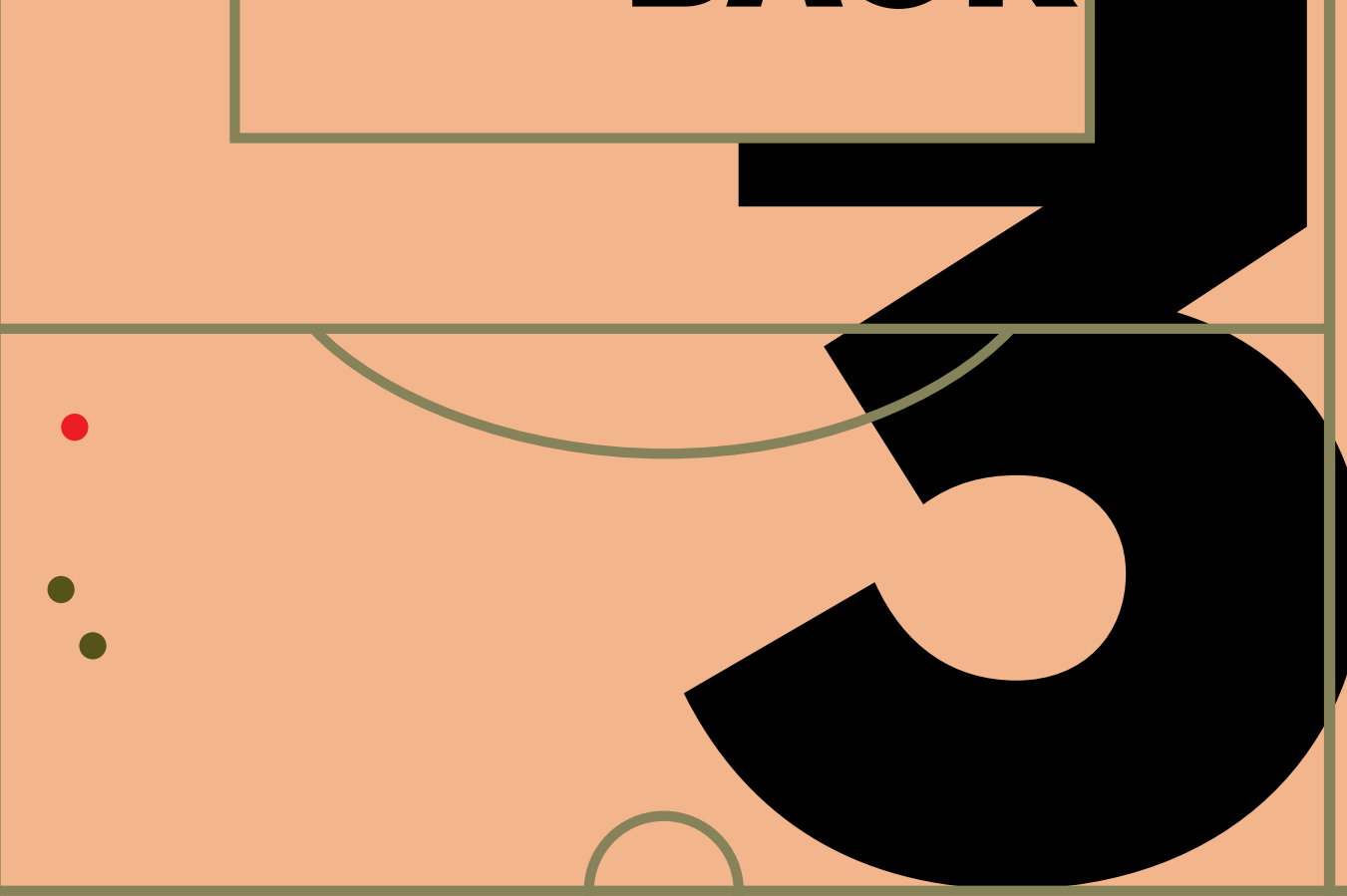
НИЖЕ

120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

БЛОК

14
ЛЕТ



ТАКТИКА. ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ЛИНИЯХ ПРИ ОБОРОНЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Стартовая скорость
Общая выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Отбор мяча
Передача мяча
Остановка мяча

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Групповые взаимодействия в обороне

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6×3 (3×3×3)

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 6×3, размер поля 15-20 × 20-30 м. Расстановка игроков — три линии по три игрока. «Тройка» игроков в центре играет в отборе. На лицевых линиях поля — 6 малых ворот 2×1 м. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

Обороняющиеся игроки перемещаются в обороне, прессингуя владеющих мячом. Осуществляют перестроения, страхуя друг друга «уступом» или по диагонали. При перехвате или отборе мяча сразу же атакуют малые ворота.

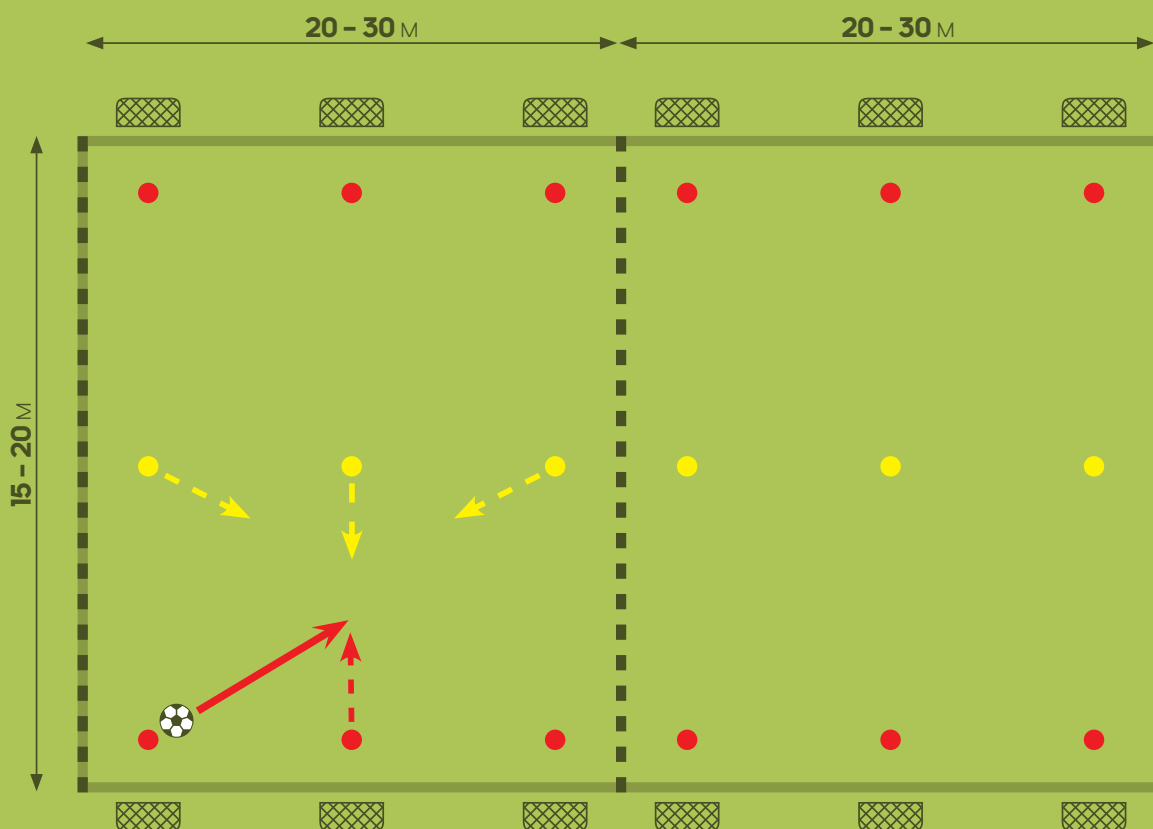
Владеющие мячом игроки выполняют проникающие передачи от одной «тройки» — другой «тройке». При потере мяча прессингуют соперников, противодействуя удару в малые ворота.

«Тройка» игроков, допустившая потерю при владении мячом, заменяет обороняющихся.

ЗАДАЧА:

У обороняющихся — забить гол в один из 3 малых ворот после перехвата или отбора мяча.

У владеющих мячом — выполнять проникающие передачи от одной «тройки» игроков — другой.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



ВРЕМЯ

ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом и без мяча

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

2 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8x4 (4x4x4)

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 8x4, размер поля 15-20 x 30-40 м. Расстановка игроков — три линии по 4 игрока. «Четверка» игроков в центре играет в отборе. На лицевых линиях поля — 6 малых ворот 2x1 м. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

Обороняющиеся игроки перемещаются в обороне, прессингуя владеющих мячом. Осуществляют перестроения, страхуя друг друга «уступом» или по диагонали. При перехвате или отборе мяча сразу же атакуют малые ворота.

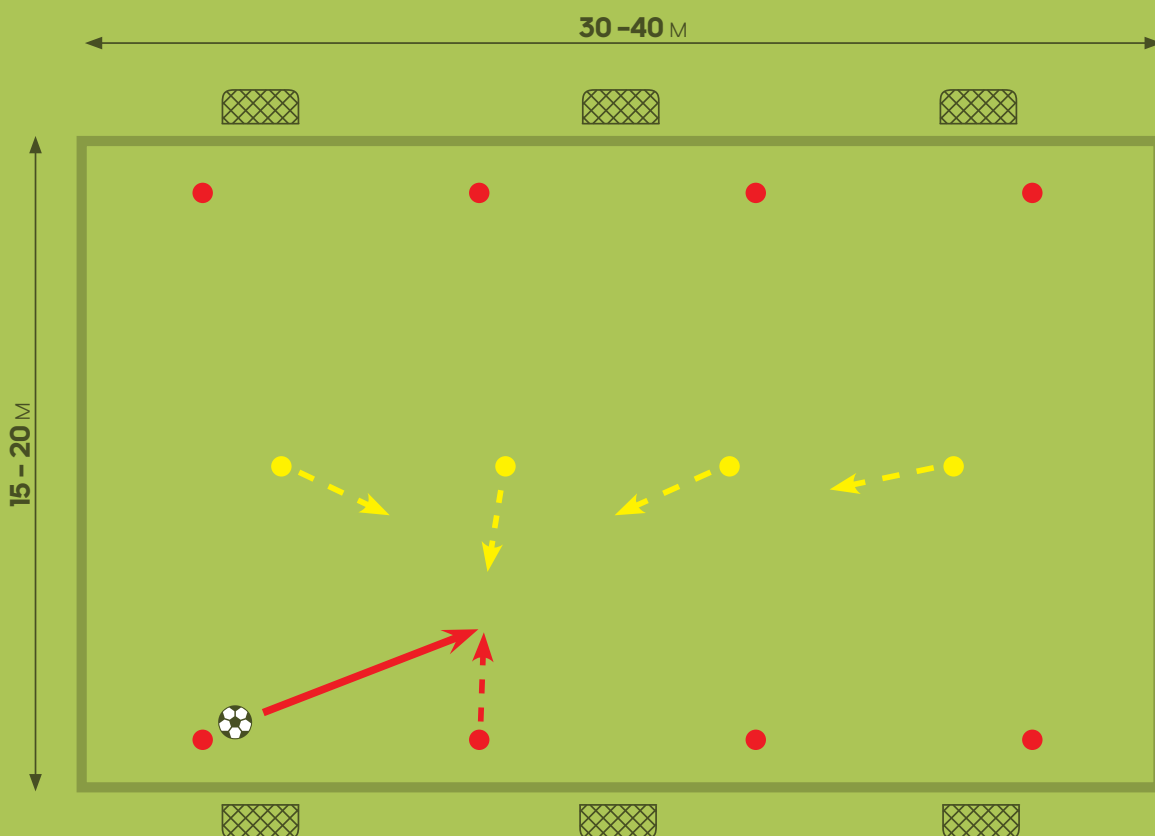
Владеющие мячом игроки выполняют проникающие передачи от одной «четверки» — другой «четверке». При потере мяча прессингуют соперников, противодействуя удару в малые ворота.

«Четверка» игроков, допустившая потерю при владении мячом, заменяет обороняющихся.

ЗАДАЧА:

У обороняющихся — забить гол в один из 3 малых ворот после перехвата или отбора мяча.

У владеющих мячом — выполнять проникающие передачи от одной «четверки» игроков — другой.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:
до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом и без мяча

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

3 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4×4 В ЧЕТВЕРО МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 4×4, размер поля 15-20 × 30-40 м. Расстановка (схема): 4 в линию. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. На лицевых линиях каждого поля — 4 малых ворот 2×1 м.

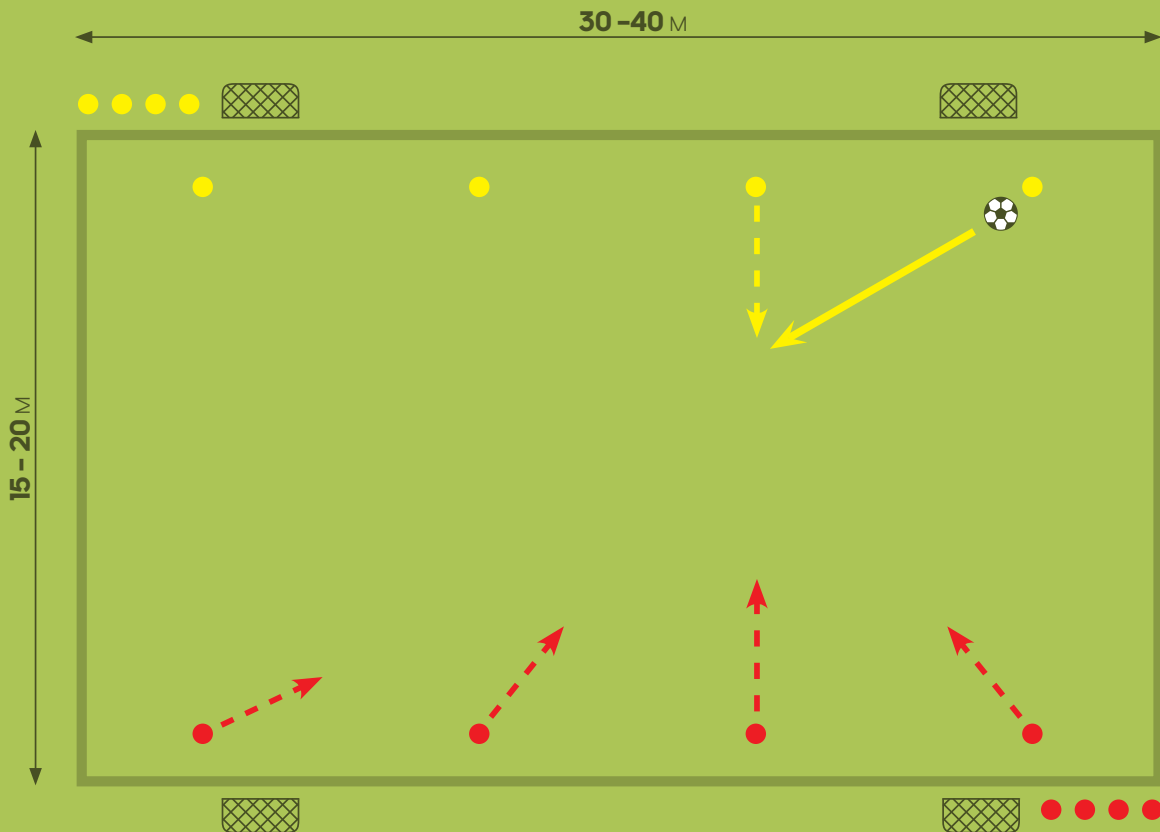
Обороняющиеся игроки перемещаются в обороне, прессингуя владеющих мячом. Осуществляют перестроения, страхуя друг друга «уступом» или по диагонали.

Владеющие мячом игроки атакуют одни из 2 малых ворот, используя различные виды комбинаций.

Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество «четверок» игроков.

ЗАДАЧА:

Забить мяч в малые ворота соперника



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом и без мяча

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

4 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4+ВРАТАРЬ * 5

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 4+вратарь * 5, размер поля 30-35 x 35-40 м. На лицевой линии атакующих игроков — трое малых ворот 2x1 м.

Схема обороняющейся команды: 1-4. Схема атакующей команды: 2-3.

Обороняющиеся игроки перемещаются в обороне, прессингуя владеющих мячом. Осуществляют перестроения, страхуя друг друга «уступом» или по диагонали.

Один из вариантов организации упражнения: 2 «пятерки» атакующих и 2 «четверки» обороняющихся.

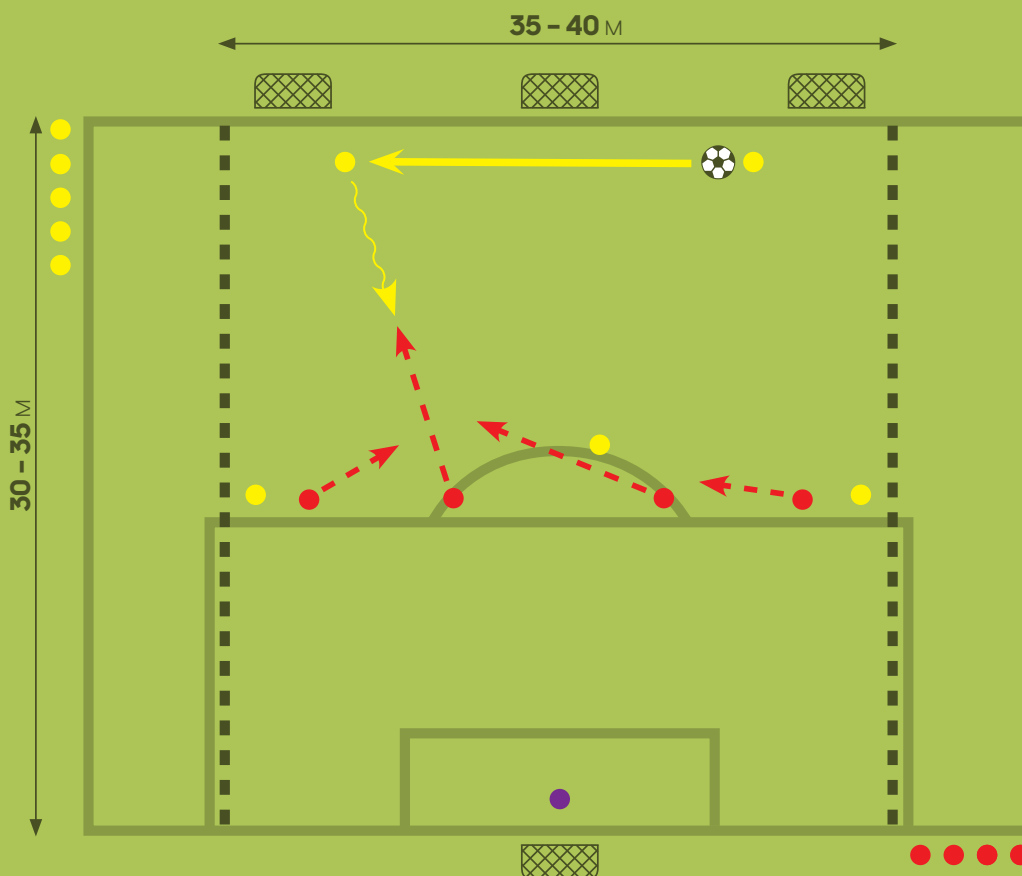
После каждой атаки меняется «четверка» обороняющихся.

«Пятерки» атакующих проводят по 2 игры подряд.

ЗАДАЧА:

Обороняющаяся команда — забить мяч в одни из трех малых ворот после перехвата или отбора мяча.

Атакующая команда — забить мяч в ворота.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ВРЕМЯ

ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают играть в пас и вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120 уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

5 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6+ВРАТАРЬ * 6

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 6+вратарь x 6, размер поля 35-40 x 66 м. На лицевой линии атакующих игроков — трое малых ворот 2x1 м.

Схема обороняющейся команды: 1-4-2. Схема атакующей команды: 3-3.

Атакующая команда начинает атаки от своей лицевой линии.

Обороняющиеся игроки перемещаются в обороне, прессингуя владеющих мячом. Осуществляют перестроения, страхуя друг друга «уступом» или по диагонали.

Один из вариантов организации упражнения: 2 «шестерки» атакующих и 10 обороняющихся.

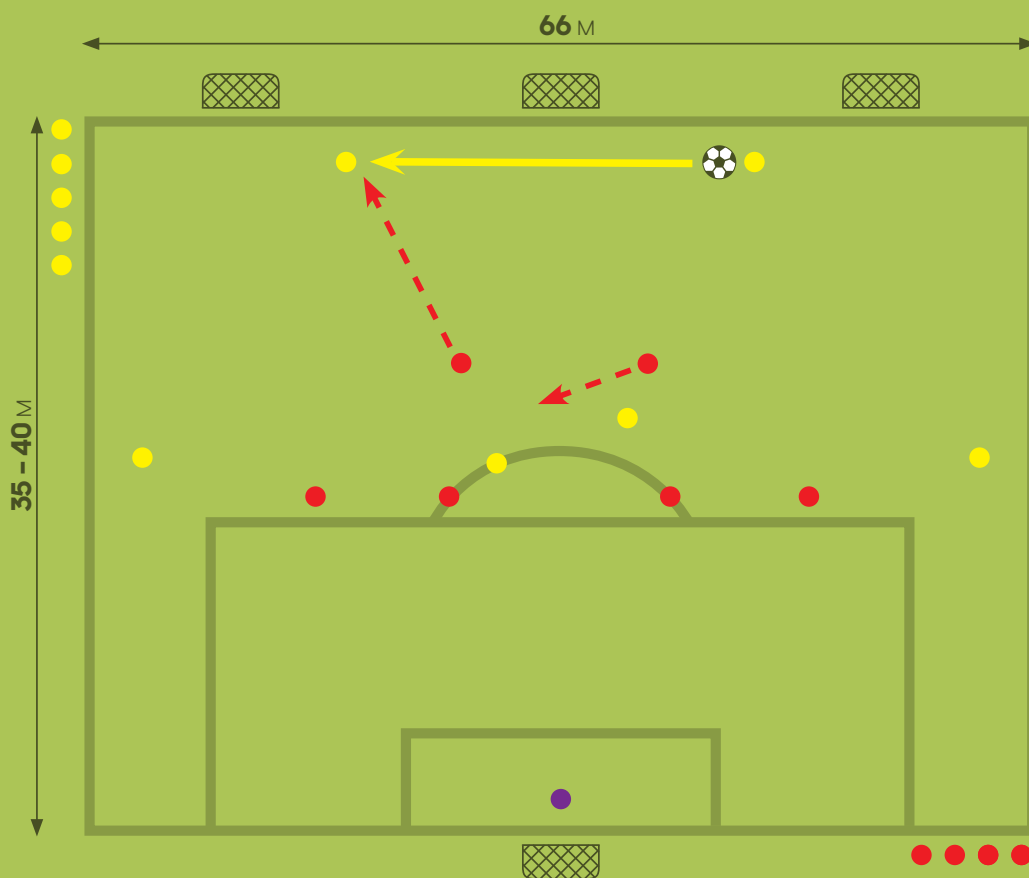
После каждой атаки меняется 2, 3 или 4 обороняющихся.

«Шестерки» атакующих проводят по 2 игры подряд.

ЗАДАЧА:

Обороняющаяся команда — забить мяч в одни из трех малых ворот после перехвата или отбора мяча.

Атакующая команда — забить мяч в ворота.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:
до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают играть в пас и вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

6 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8+ВРАТАРЬ * 8

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 8+вратарь * 8, 1/2 поля. На лицевой линии атакующих игроков — трое малых ворот 2x1 м.

Схема обороняющейся команды: 1-4-4. Схема атакующей команды: 2-3-3.

Атакующая команда начинает атаки от своей лицевой линии.

Обороняющиеся игроки перемещаются в обороне, прессингуя владеющих мячом. Осуществляют перестроения, страхуя друг друга «уступом» или по диагонали.

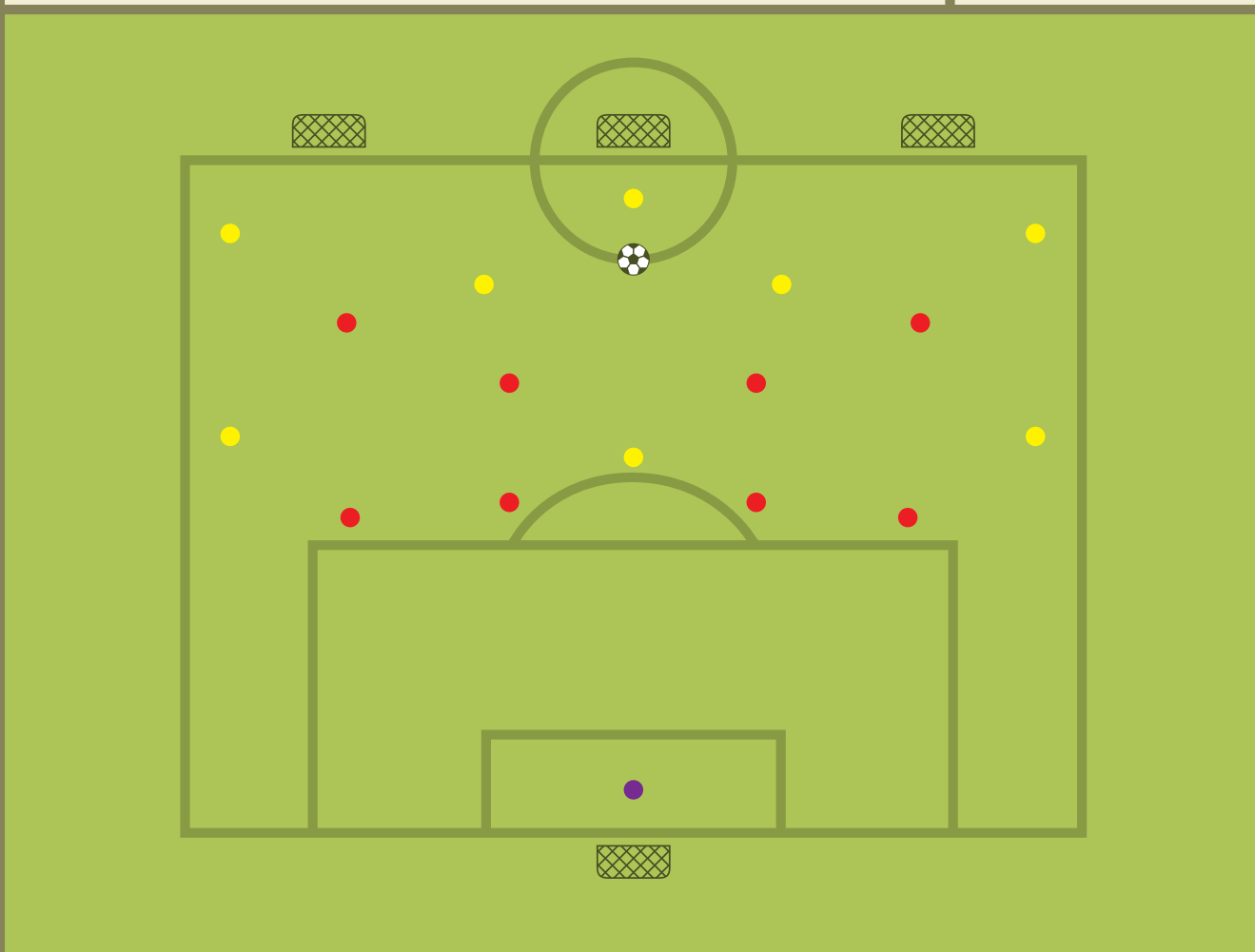
После каждой атаки меняется 2, 3 или 4 обороняющихся.

«Восьмёрки» атакующих проводят по 2 игры подряд.

ЗАДАЧА:

Обороняющаяся команда — забить мяч в одни из трех малых ворот после перехвата или отбора мяча.

Атакующая команда — забить мяч в ворота.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ

60
сек

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:
До появления первых признаков утомления у игроков.

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:
до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ

3
МИН

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают играть в пас и вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения

УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

14
ЛЕТ

БЛОК
3

7 СВОБОДНАЯ ИГРА 10×10 + 2 ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ:

Игра 10 × 10+2 вратаря.
Схема команд 1-4-3-3.

Схема обороняющейся команды: 1-4-4-2. Схема атакующей команды: 1-4-3-3.

Свободная игра. Атакующая команда все время начинает от вратаря и в постепенном нападении создает голевые ситуации у ворот соперника.

Обороняющиеся игроки перемещаются в обороне, пресингуя владеющих мячом. Осуществляют перестроения, страхуя друг друга «уступом» или по диагонали. В случае перехвата или отбора мяча проводит быстрые атаки с целью забить гол.

После окончания каждой серии (тайма) игры команды переходят на противоположную половину и меняются ролями.

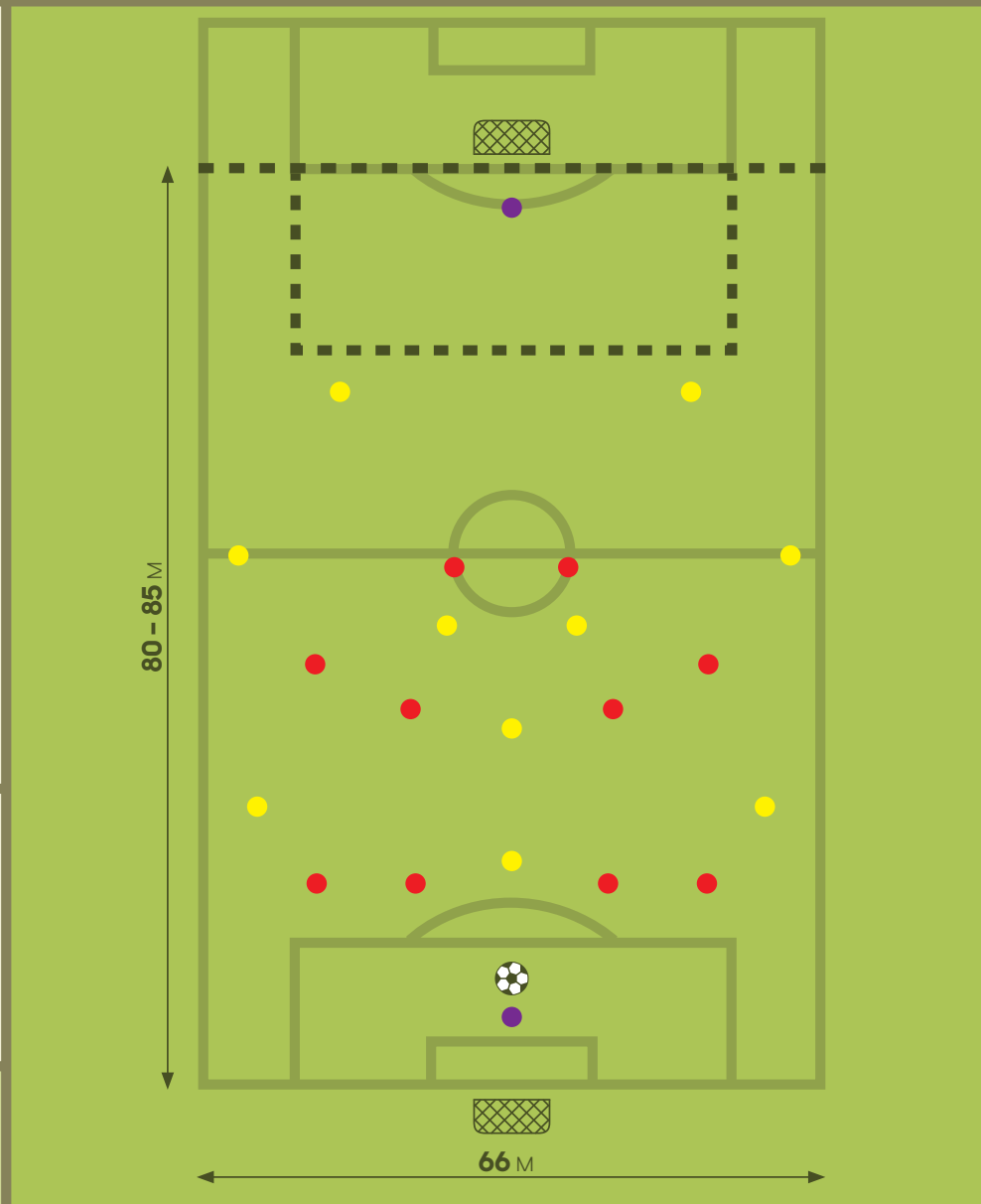
ЗАДАЧА:

Обороняющаяся команда — перехватить или отобрать мяч и забить мяч в ворота соперника после быстрой атаки.

Атакующая команда — забить мяч в ворота соперника в постепенном нападении.

КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ (ОДНОЙ СЕРИИ):

до появления первых признаков утомления у игроков,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера,

НО НЕ МЕНЕЕ

2

ИГР (СЕРИЙ)

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПЛАНИРОВАНИЮ НАГРУЗКИ В ХОДЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде.

В результате и те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья



БЛОК

14
лет

ТАКТИКА. ПРЕССИНГ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Смена ритма движений
Стартовая скорость
Дистанционная скорость
Специальная выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Отбор мяча
Передача мяча
Остановка мяча
Ведение мяча

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Групповые взаимодействия в обороне

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2×2 В ЧЕТВЕРО МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 2×2, размер поля 15-20 × 10-12 м. На лицевых линиях каждого поля — 4 малых ворот 2×1 м. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

Обороняющаяся пара игроков прессингует соперников, пытаясь отобрать или перехватить мяч.

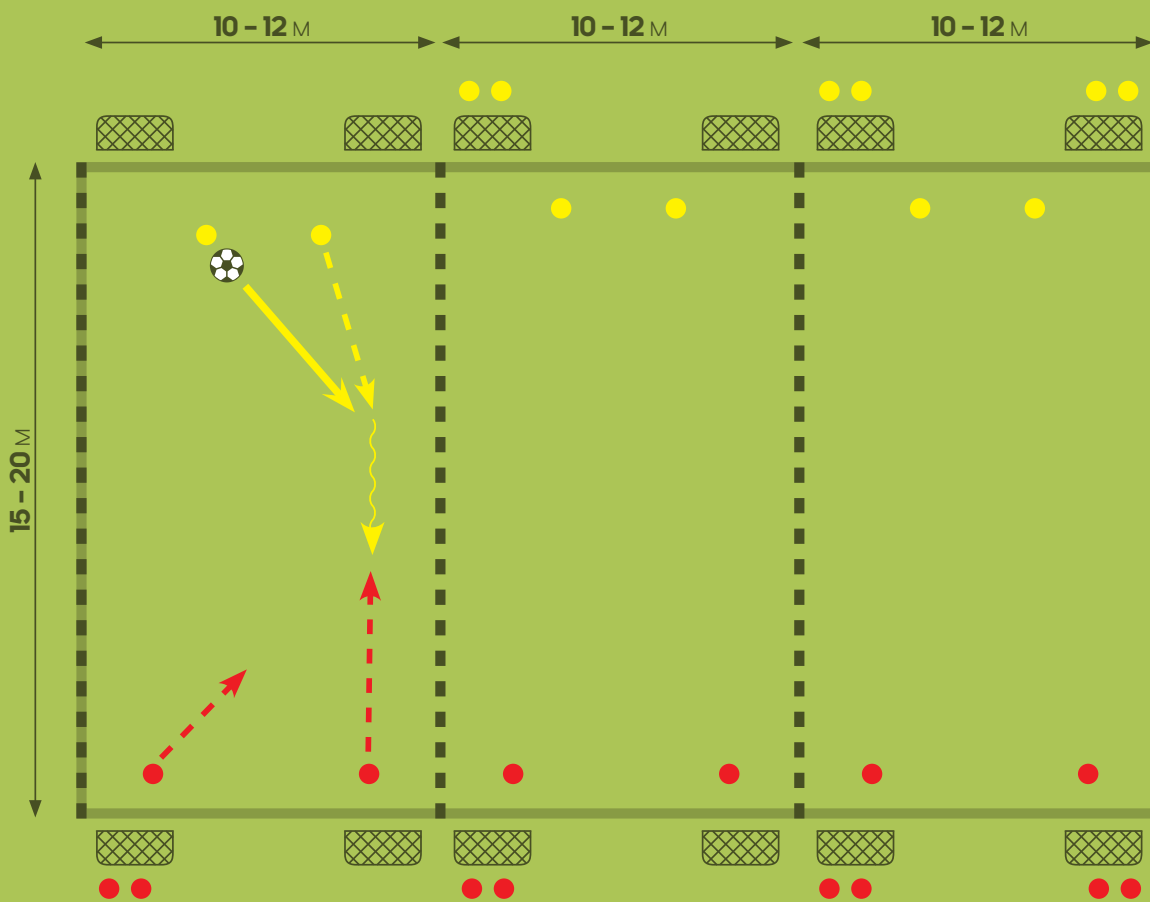
После окончания каждой игры пары переходят на противоположную сторону.

Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество пар игроков.

Чем больше пар игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

Высокий уровень подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра - отдых
(поле с 3 парами)

Средний уровень подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 парами)

Низкий уровень подготовленности:
через 2-3 игры
(поле с 6-7 парами)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

2 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4×4 В ДВОЕ МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 4×4, размер поля 30-40 × 15-20 м. Расстановка игроков — «ромбом», схема 1-2-1.

На лицевых линиях поля — 2 малых ворот 2×1 м. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков и условий проведения тренировочного занятия.

Команды поочередно начинают от ворот.

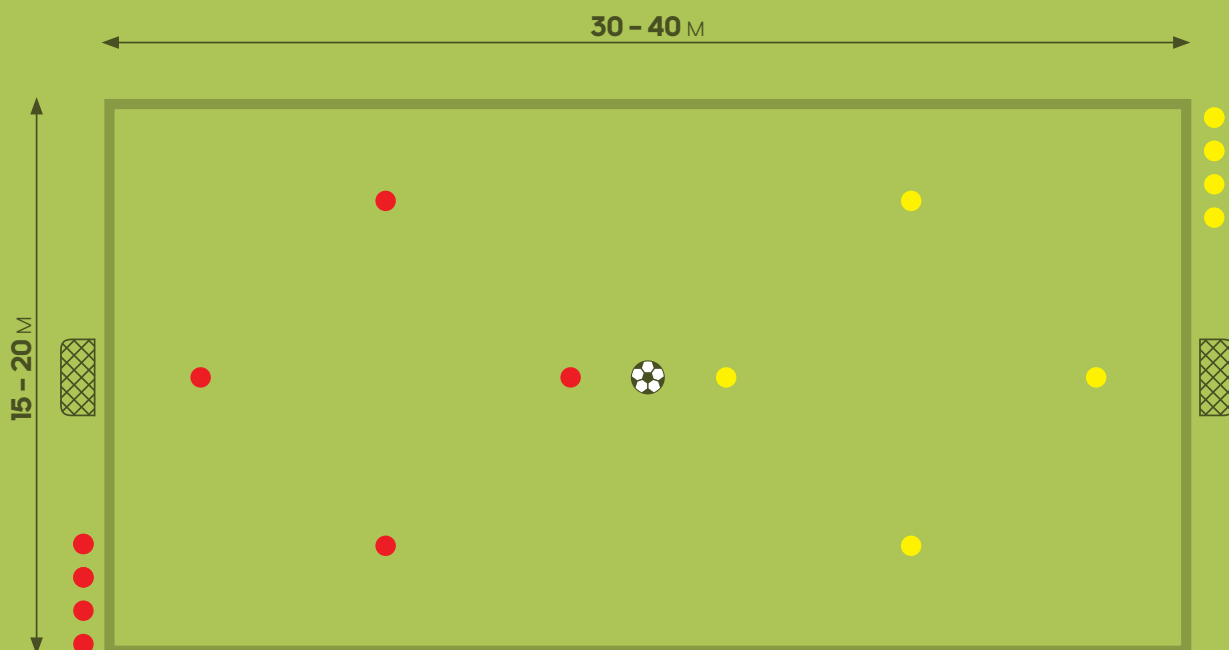
Обороняющаяся команда прессингует соперников, пытаются отобрать или перехватить мяч.

Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество команд.

Чем больше команд будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных игроков).

ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера,

НО НЕ МЕНЕЕ

2

ИГР У КАЖДОЙ КОМАНДЫ

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

Высокий уровень подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра – отдых
(поле с 3 командами)

Средний и низкий уровни подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 командами)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

3 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4×4 + 2 ВРАТАРЯ В ДВОЕ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 4×4 + 2 вратаря, размер поля 30-40 × 15-20 м. Расстановка игроков — «ромбом», схема 1-1-2-1.

Ворота стандартных размеров. Команды поочередно начинают от ворот.

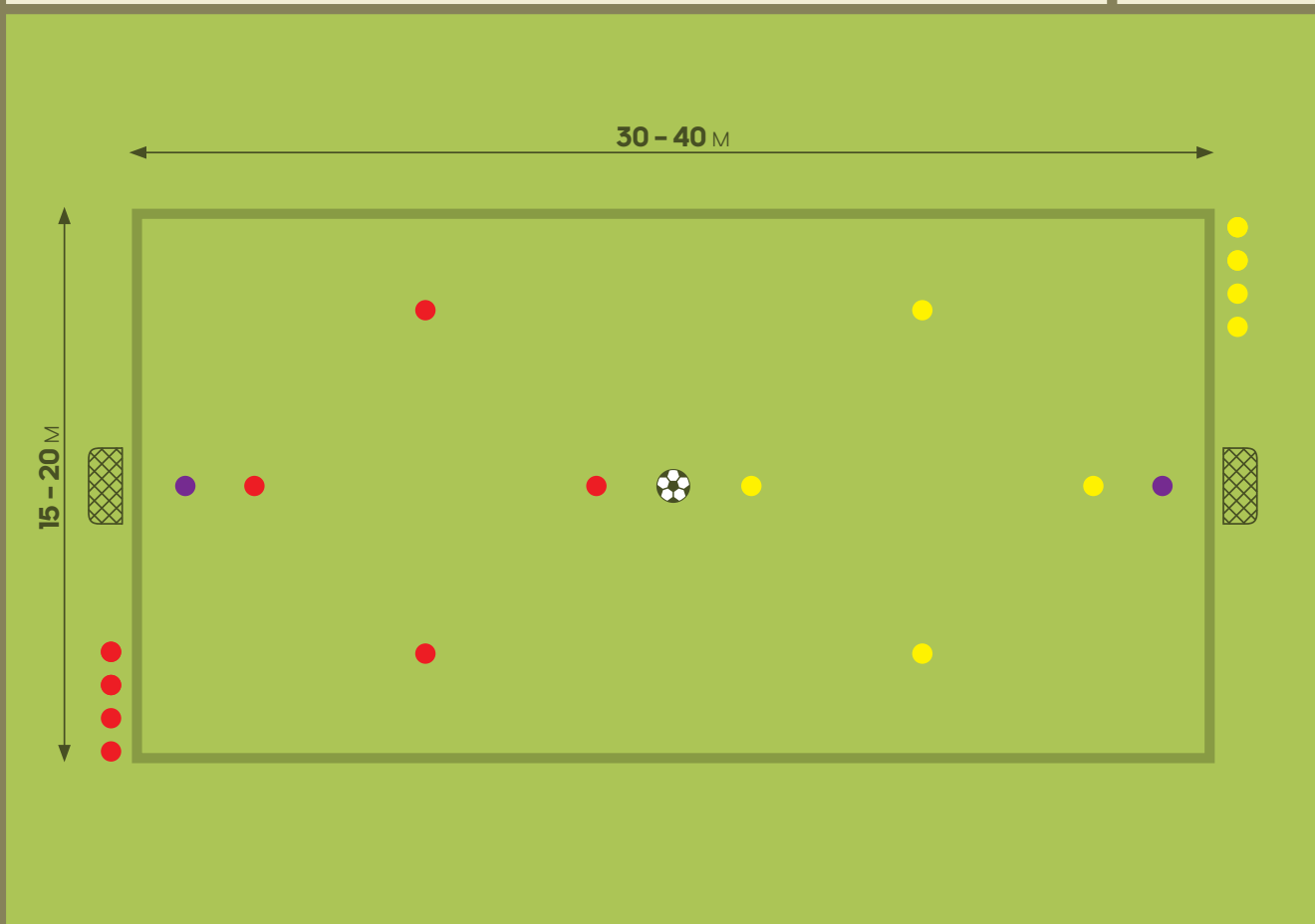
Обороняющаяся команда прессингует соперников, пытаясь отобрать или перехватить мяч.

Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество команд.

Чем больше команд будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных игроков).

ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера,

НО НЕ МЕНЕЕ

2

ИГР У КАЖДОЙ КОМАНДЫ

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

Высокий уровень подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра - отдых
(поле с 3 командами)

Средний и низкий уровни подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 командами)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин



Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

4 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6×6 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 6 × 6+вратарь, размер поля 50-55 × 66 м. На лицевой линии обороняющихся игроков — зона для взятия шириной 2 м.

Расстановка (схема) атакующих: 1-4-2. Атакующие все время начинают от вратаря.

Расстановка (схема) обороняющихся: 2-3-1. Обороняющаяся команда прессингует соперников, пытаясь отобрать или перехватить мяч.

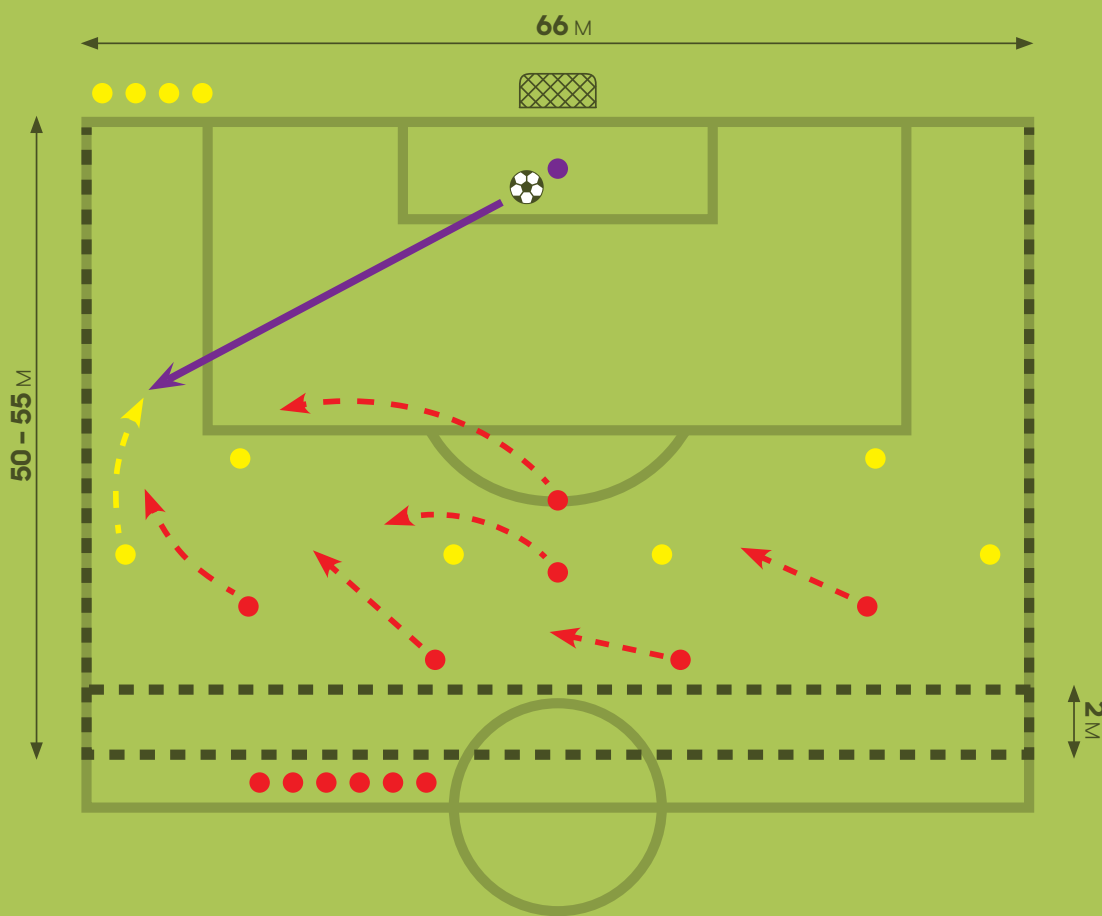
Один из вариантов организации упражнения: на одном поле 20 игроков — 10 атакующих и 2 «шестерки» обороняющихся. После каждой атаки меняется «шестерка» обороняющихся и 2,3 или 4 игрока в команде атакующих.

В одной серии — 8-10 атак.

ЗАДАЧА:

Обороняющаяся команда — забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.

Атакующая команда — завести мяч в зону на лицевой линии соперника.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:
до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают играть в пас и вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

5 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 10×10 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ:

Игра 10 × 10+вратарь, размер поля 70 × 66 м. На лицевой линии обороняющихся игроков — зона для взятия шириной 2 м. Схема команд 1-4-3-3.

Свободная игра. Атакующая команда все время начинает от вратаря. Обороняющаяся команда в случае перехвата или отбора мяча проводит быстрые атаки с целью забить гол. После окончания каждой серии (тайма) игры команды переходят на противоположную половину и меняются ролями.

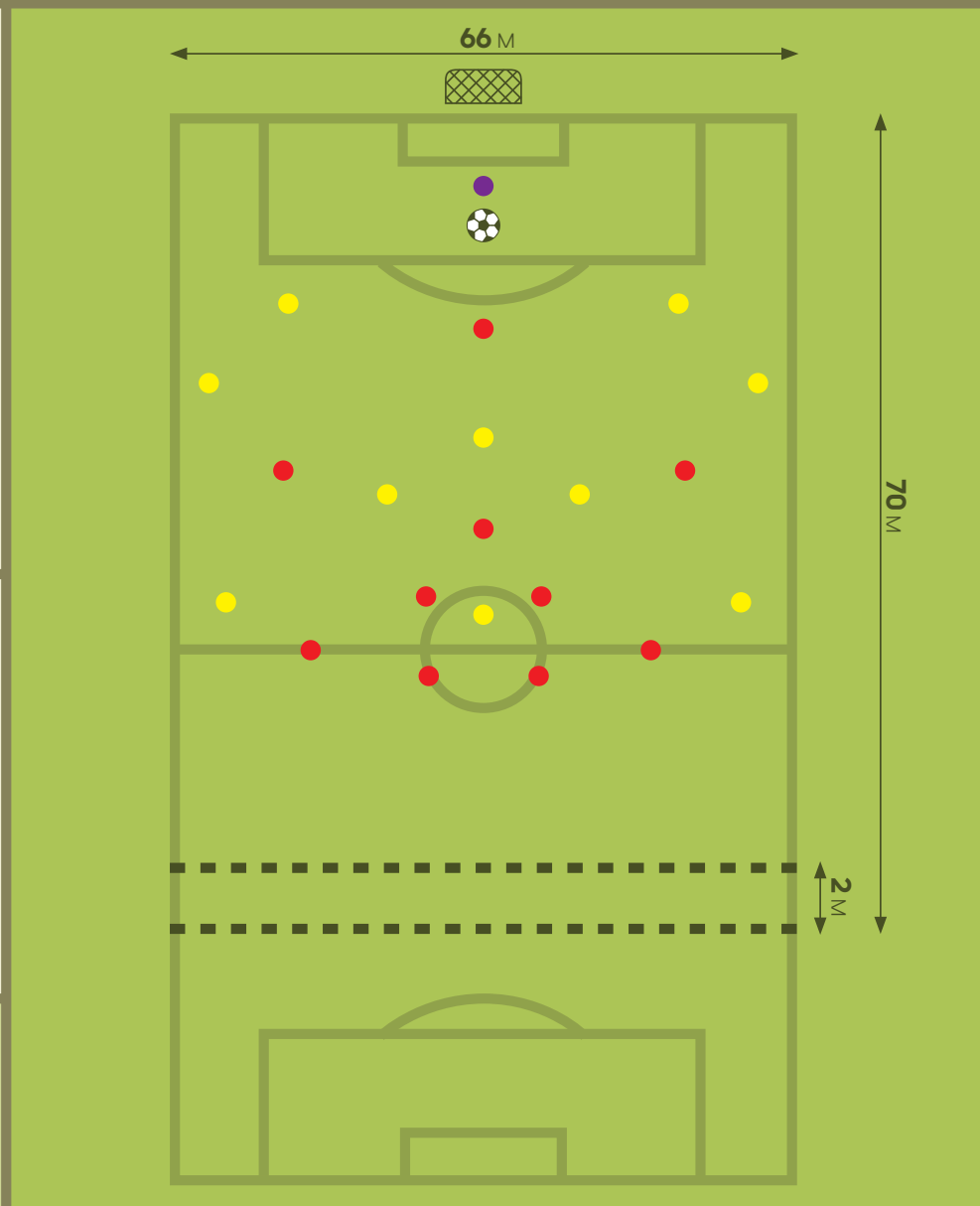
ЗАДАЧА:

Атакующая команда: завести мяч в зону на лицевой линии соперника.

Обороняющаяся команда: забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.

КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ (ОДНОЙ СЕРИИ):

до появления первых признаков утомления у игроков,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера,

НО НЕ МЕНЕЕ

2

ИГР (СЕРИЙ)

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПЛАНИРОВАНИЮ НАГРУЗКИ В ХОДЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде. В результате и те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

БЛОК

14
ЛЕТ



ТАКТИКА. ПЕРЕХОД ОТ АТАКИ К ОБОРОНЕ И ОТ ОБОРОНЫ К АТАКЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Быстрота реакции на игровую ситуацию
Стартовая скорость
Специальная выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Отбор мяча
Передача мяча
Остановка мяча

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Групповые взаимодействия в обороне
после потери мяча
Групповые взаимодействия в атаке
после отбора мяча

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4×2 (2×2×2)

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 4×2, размер поля 15-20 × 10-12 м. Расстановка игроков — три линии по 2 игрока. Пара игроков в центре играет в отборе. На лицевых линиях поля — двое малых ворот 2×1 м. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

Владеющие мячом игроки выполняют проникающие передачи от одной пары — другой паре. При потере мяча прессингуют соперников, противодействуя удару в малые ворота.

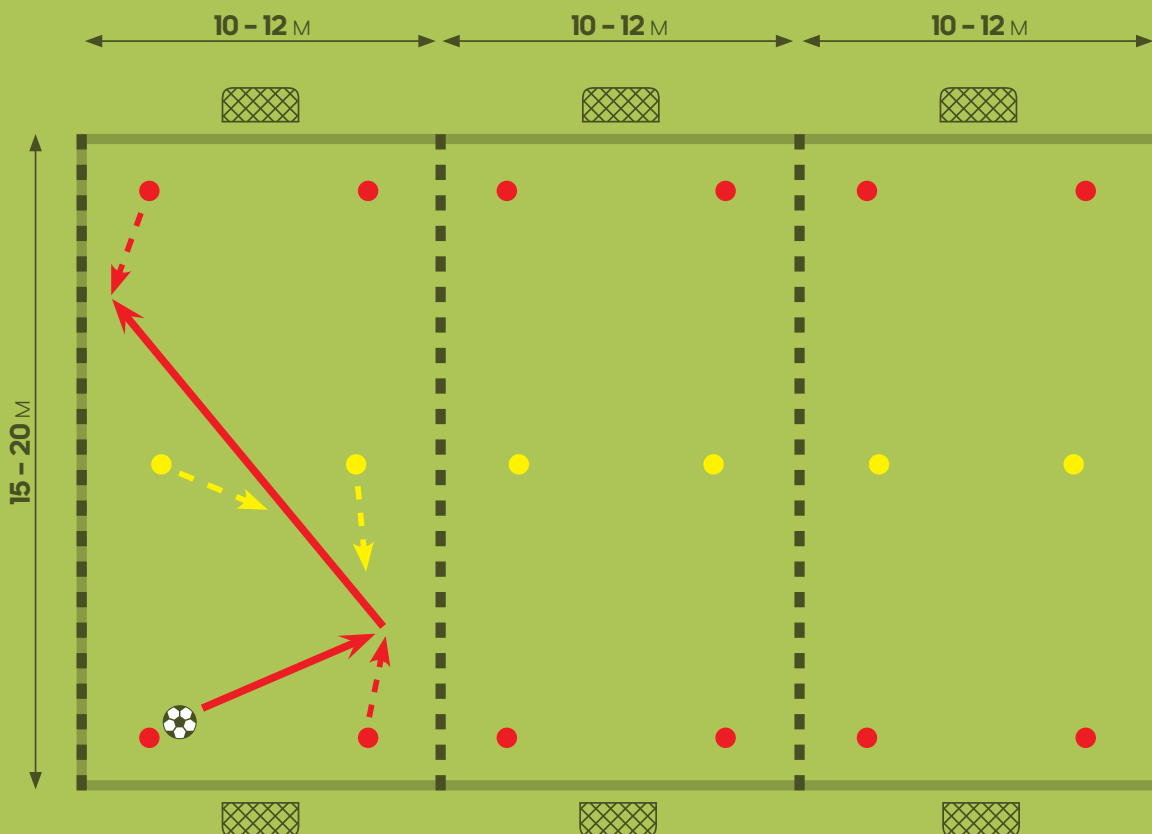
Обороняющиеся игроки перемещаются в обороне, прессингуя владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча сразу же атакуют малые ворота.

Пара игроков, допустившая потерю при владении мячом, заменяет обороняющихся.

ЗАДАЧА:

У владеющих мячом — выполнять проникающие передачи от одной пары игроков — другой паре.

У обороняющихся — забить гол в одни из двух малых ворот после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают играть в пас и вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

2 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4×2 ("РОМБ")

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 4×2, размер поля 15-20 × 10-12 м.

Расстановка игроков при владении мячом — «ромб» — 1-2-1.

Пара игроков в центре играет в отборе. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. На лицевых линиях поля — двое малых ворот 1.5×1 м. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

Владеющие мячом игроки осуществляют различные виды перемещений без мяча в атаке (открывание, выбор позиции) для выполнения проникающих передач по длине поля — от одного игрока, располагающегося на лицевой линии, другому игроку на другой лицевой.

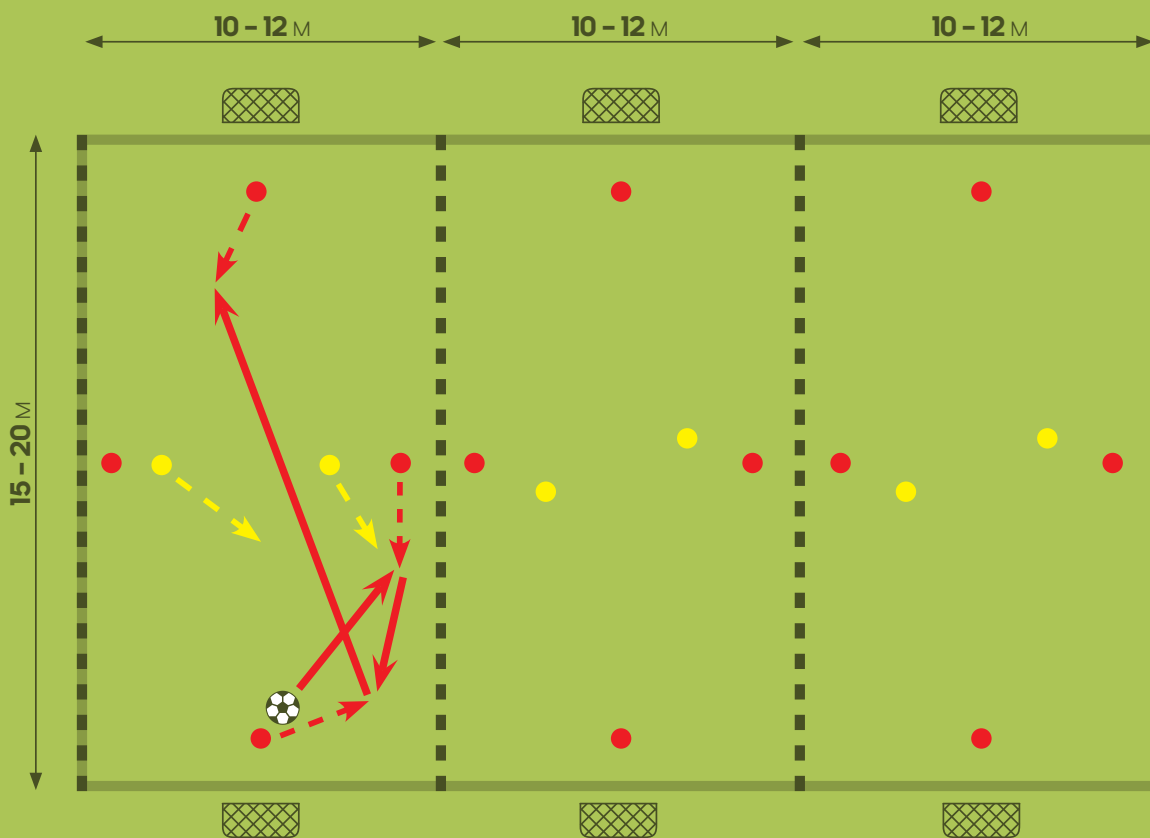
Обороняющиеся игроки перемещаются в обороне, сокращая пространство, опекая и прессингуя владеющих мячом.

Игрок, допустивший потерю при владении мячом, заменяет обороняющегося.

ЗАДАЧА:

У владеющих мячом — выполнять проникающие передачи от одной пары игроков — другой паре.

У обороняющихся — забить гол в одни из двух малых ворот после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают играть в пас и вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

3 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6×3 (3×3×3)

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 6×3, размер поля 15-20 × 20-30 м. Расстановка игроков — три линии по 3 игрока. «Тройка» игроков в центре играет в отборе. На лицевых линиях поля — 6 малых ворот 2×1 м. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

Владеющие мячом игроки выполняют проникающие передачи от одной «тройки» — другой «тройке». При потере мяча прессингуют соперников, противодействуя удару в малые ворота.

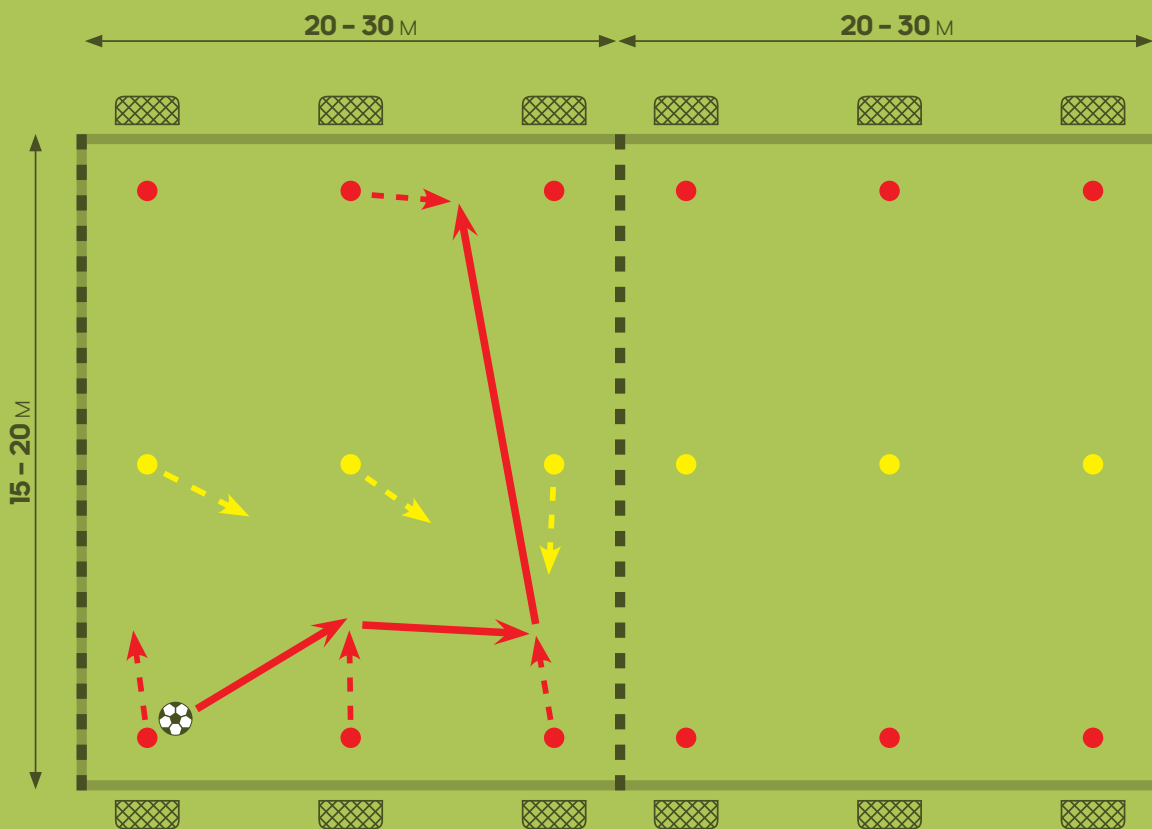
Обороняющиеся игроки перемещаются в обороне, прессингуя владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча сразу же атакуют малые ворота.

«Тройка» игроков, допустившая потерю при владении мячом, заменяет обороняющихся.

ЗАДАЧА:

У владеющих мячом — выполнять проникающие передачи от одной «тройки» игроков — другой.

У обороняющихся — забить гол в одни из трёх малых ворот после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



ВРЕМЯ

ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом и без мяча

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

4 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8×4 (4×4×4)

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 8×4, размер поля 15-20 × 30-40 м. Расстановка игроков — три линии по 4 игрока. «Четверка» игроков в центре играет в отборе. На лицевых линиях поля — 6 малых ворот 2×1 м. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

Владеющие мячом игроки выполняют проникающие передачи от одной «четверки» — другой «четверке». При потере мяча прессингуют соперников, противодействуя удару в малые ворота.

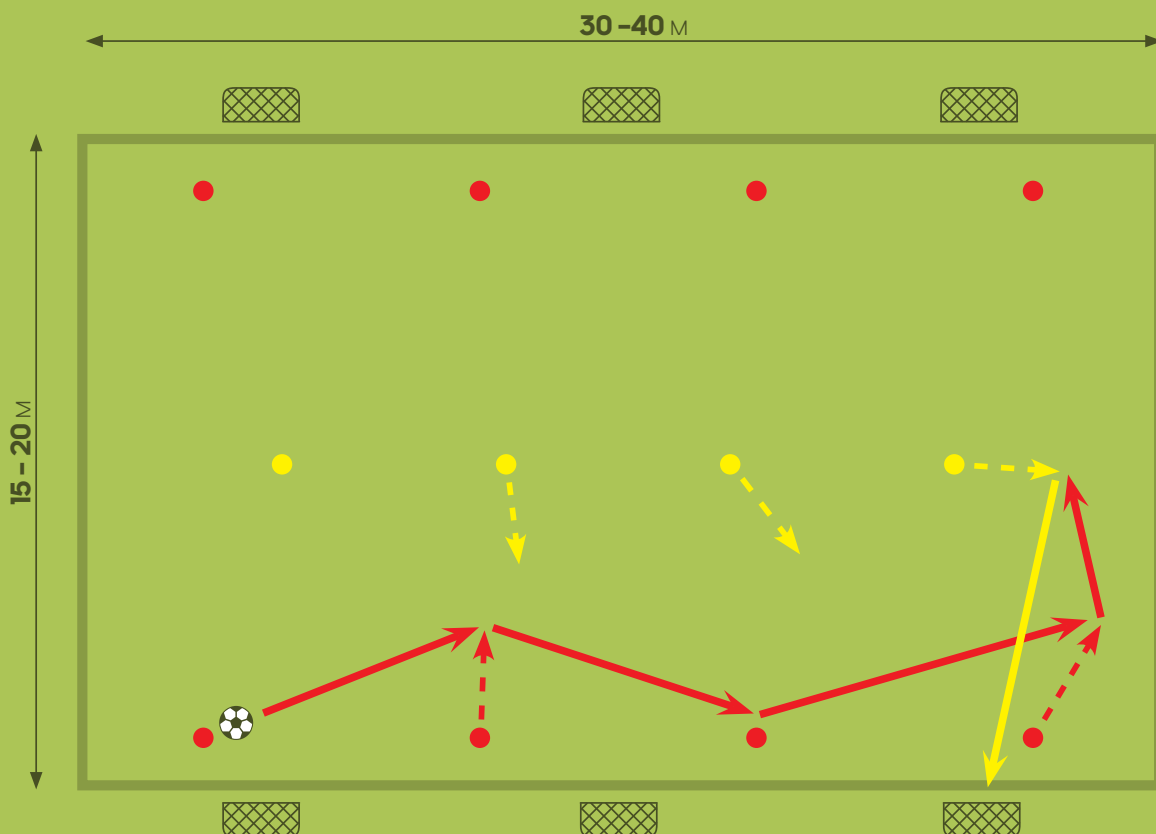
Обороняющиеся игроки перемещаются в обороне, прессингуя владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча сразу же атакуют малые ворота.

«Четверка» игроков, допустившая потерю при владении мячом, заменяет обороняющихся.

ЗАДАЧА:

У владеющих мячом — выполнять проникающие передачи от одной «четверки» игроков — другой.

У обороняющихся — забить гол в один из 3 малых ворот после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

ВРЕМЯ

ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:
до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом и без мяча

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

5 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4×4 В ДВОЕ МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 4×4, размер поля 30-40 × 15-20 м. Расстановка игроков — «ромбом», схема 1-2-1.

На лицевых линиях поля — 2 малых ворот 2×1 м. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков и условий проведения тренировочного занятия.

Команды поочередно начинают от ворот.

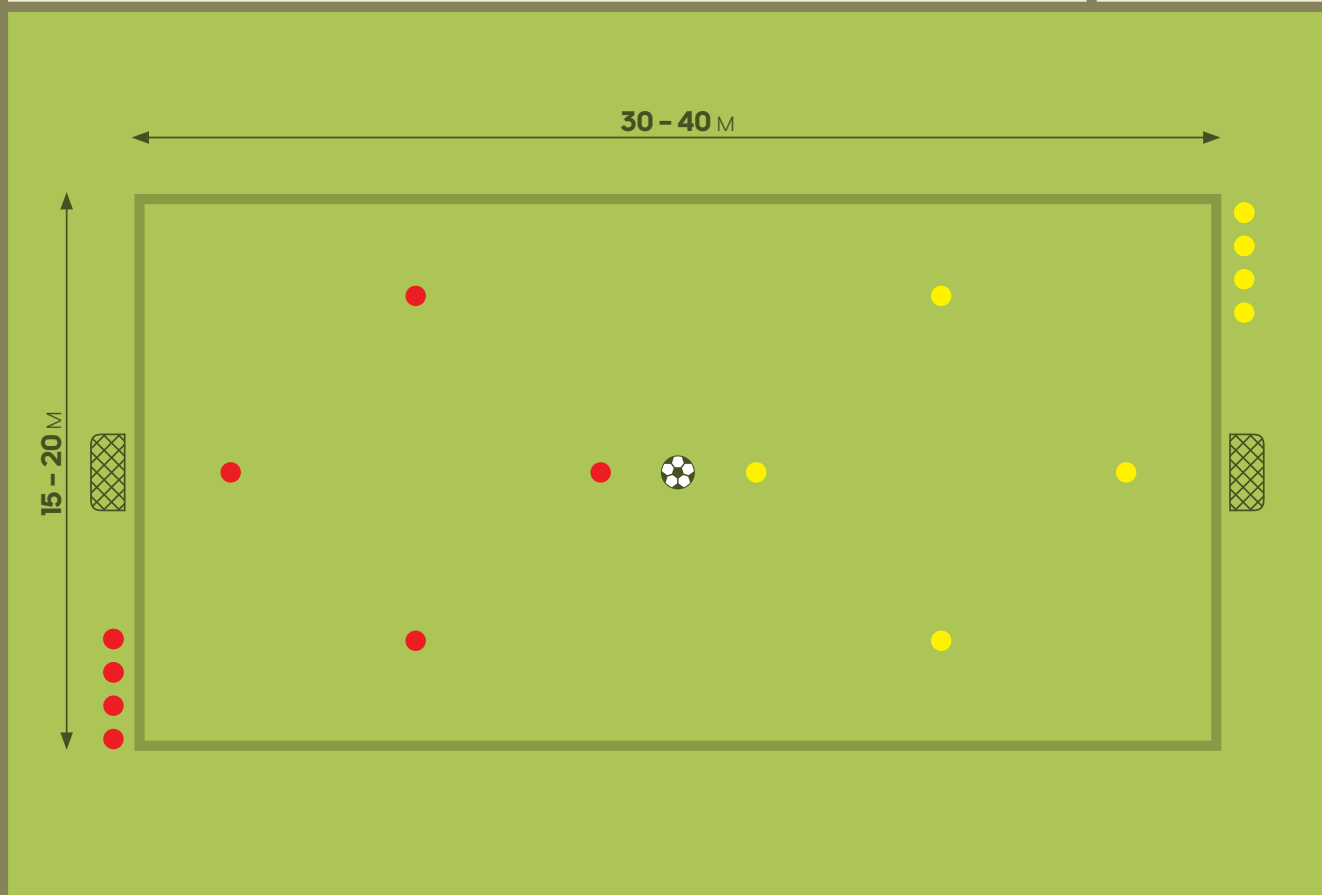
Обороняющаяся команда прессингует соперников, пытаясь отобрать или перехватить мяч.

Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество команд.

Чем больше команд будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных игроков).

ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера,

НО НЕ МЕНЕЕ

2

ИГР У КАЖДОЙ КОМАНДЫ

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

Высокий уровень подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра - отдых
(поле с 3 командами)

Средний и низкий уровни подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 командами)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин



Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

6 СВОБОДНАЯ ИГРА 10×10 + 2 ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ:

Игра 10 × 10+2 вратаря, размер поля 80-85 × 66 м. Схема команд 1-4-3-3.

Свободная игра. Атакующая команда все время начинает от вратаря. При потере мяча игроки сразу же вступают в отбор, прессингуя соперника с целью вернуть мяч и продолжить атаку.

Обороняющаяся команда в случае перехвата или отбора мяча проводит быстрые атаки с целью забить гол.

После окончания каждой серии (тайма) игры команды переходят на противоположную половину и меняются ролями.

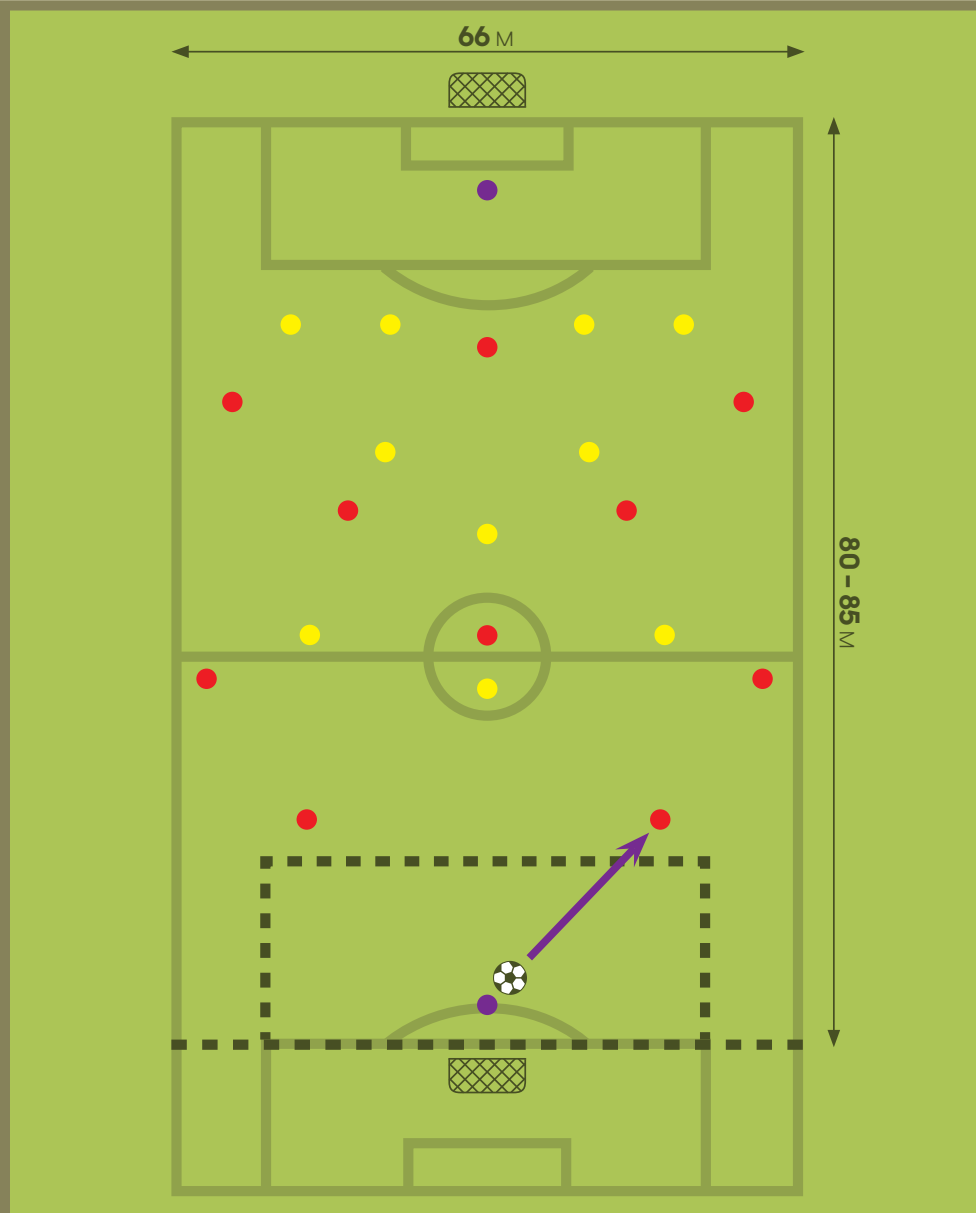
ЗАДАЧА:

Атакующая команда — забить мяч в ворота соперника в постепенном нападении.

Обороняющаяся команда — перехватить или отобрать мяч и забить мяч в ворота соперника после быстрой атаки.

КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ (ОДНОЙ СЕРИИ):

до появления первых признаков утомления у игроков,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера,
НО НЕ МЕНЕЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПЛАНИРОВАНИЮ НАГРУЗКИ В ХОДЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде. В результате и те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

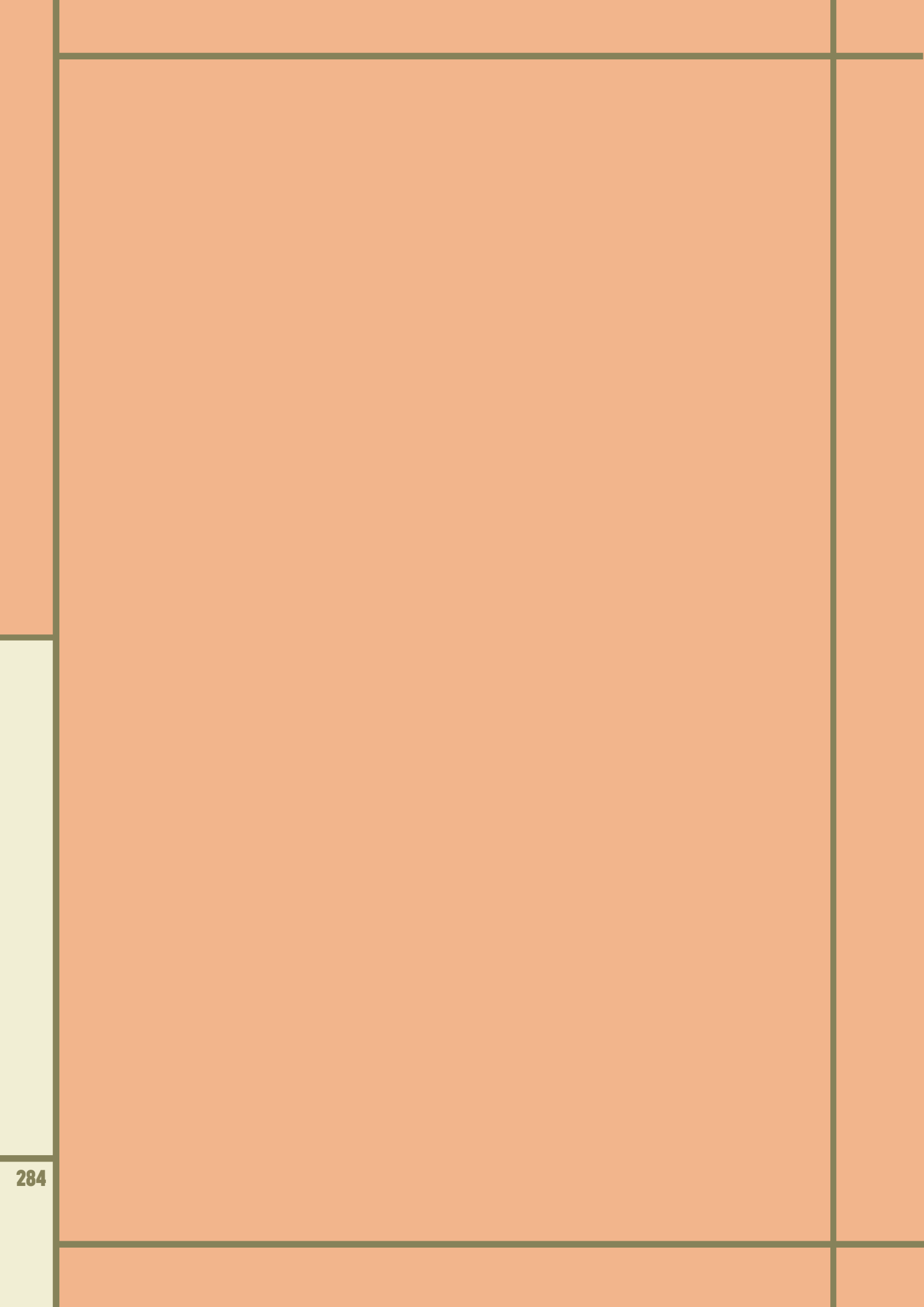
ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

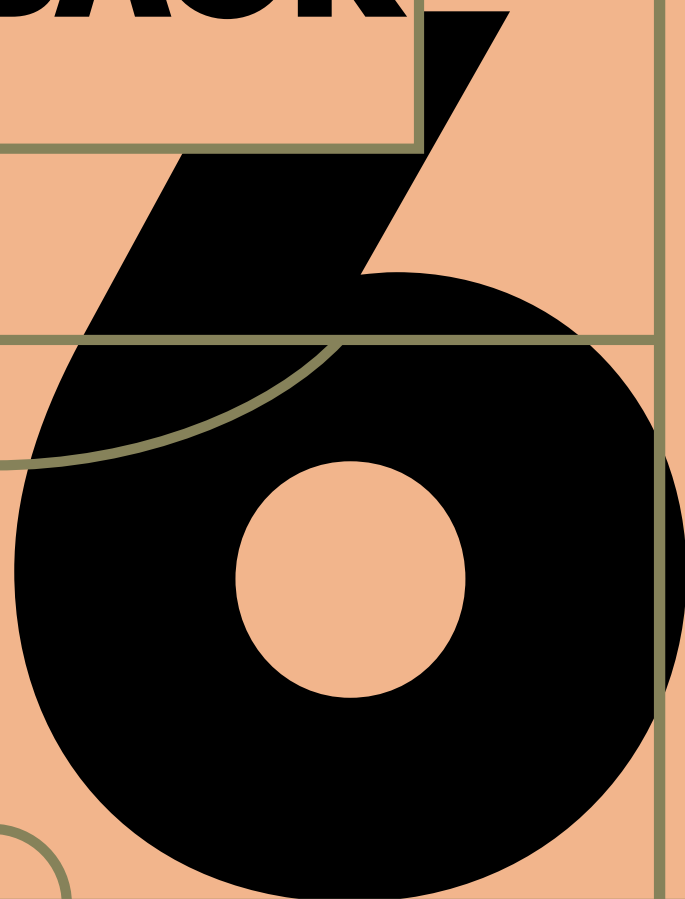


Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья



БЛОК

14
ЛЕТ



ТАКТИКА. **1-4-3-3** ОБОРОНА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Стартовая скорость
Специальная выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Отбор мяча
Передача мяча
Остановка мяча
Удар ногой

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Командные взаимодействия в обороне

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6+ВРАТАРЬ * 6

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 6+вратарь × 6, 1/2 поля. На лицевой линии атакующих игроков — трое малых ворот 2×1 м.

Схема обороняющейся команды: 1-4-2. Схема атакующей команды: 3-3.

Атакующая команда начинает атаки от своей лицевой линии.

Обороняющиеся игроки перемещаются в обороне, прессингуя владеющих мячом. Осуществляют перестроения, страхуя друг друга «уступом» или по диагонали.

После окончания каждой серии (тайма) игры команды меняются ролями.

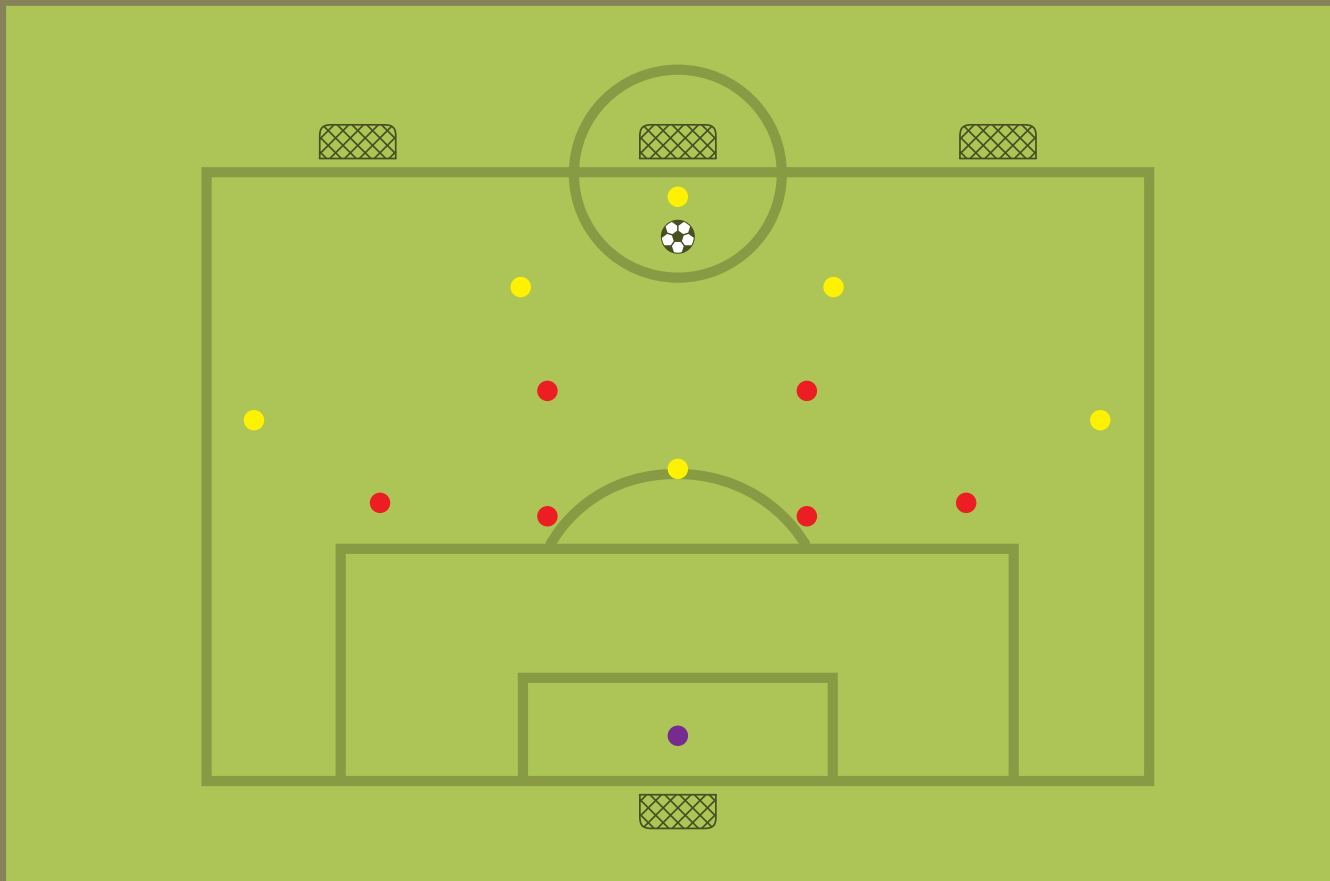
ЗАДАЧА:

Обороняющаяся команда — забить мяч в один из трех малых ворот после перехвата или отбора мяча.

Атакующая команда — забить мяч в ворота.

КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ (ОДНОЙ СЕРИИ):

до появления первых признаков утомления у игроков,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают играть в пас и вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера,

НО НЕ МЕНЕЕ

2
ИГР (СЕРИЙ)

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин



Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

2 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 9+ВРАТАРЬ × 9

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 9+вратарь × 9, размер поля 60-65 × 66 м. На лицевой линии атакующей команды — зона для взятия шириной 2 м.

Схема обороняющейся команды: 1-4-2-3. Схема атакующей команды: 3-3-3.

Атакующая команда начинает атаки от своей лицевой линии.

Обороняющиеся игроки перемещаются в обороне, прессингуя владеющих мячом. Осуществляют перестроения, страхуя друг друга «уступом» или по диагонали.

После окончания каждой серии (тайма) игры команды переходят на противоположную половину и меняются ролями.

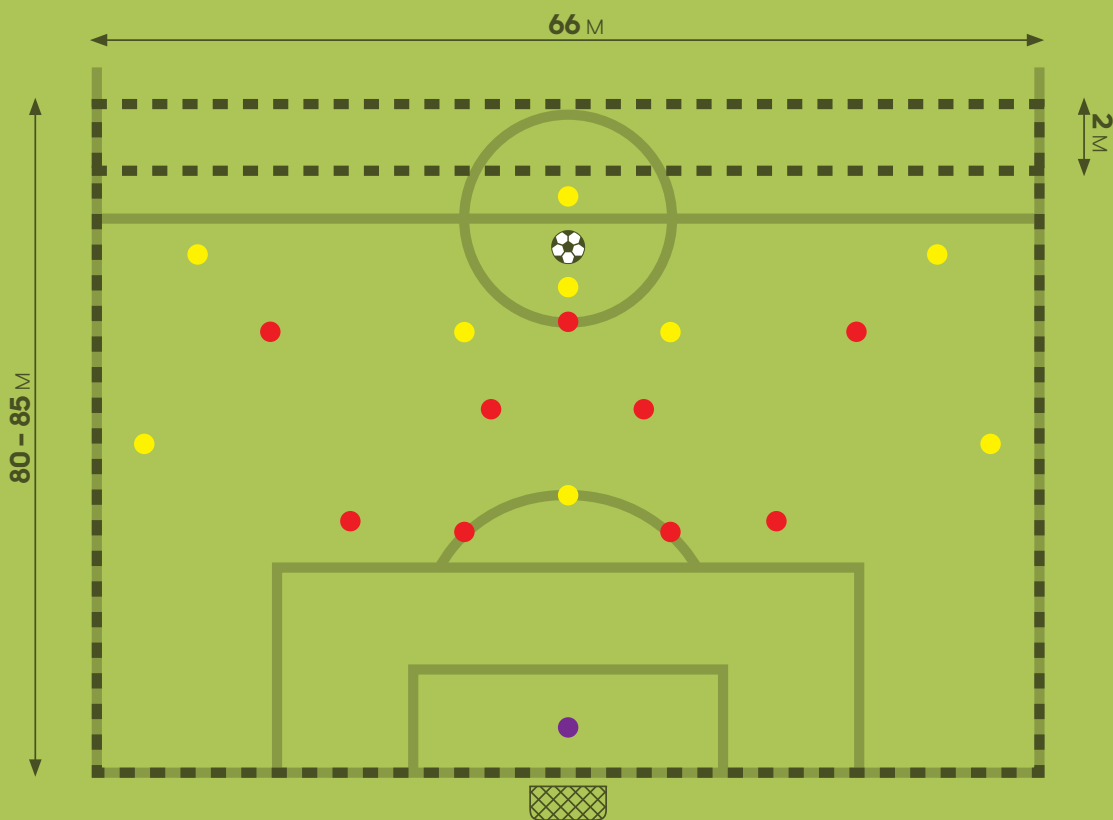
ЗАДАЧА:

Обороняющаяся команда — завести мяч в зону на лицевой линии соперника после перехвата или отбора мяча.

Атакующая команда — забить мяч в ворота.

КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ (ОДНОЙ СЕРИИ):

до появления первых признаков утомления у игроков,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера,

НО НЕ МЕНЕЕ

2
ИГР (СЕРИЙ)

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают играть в пас и вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

3 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 10+ВРАТАРЬ * 10

ОРГАНИЗАЦИЯ:

Игра 10+вратарь × 10, размер поля 70-75 × 66 м. На лицевой линии атакующей команды — зона для взятия шириной 2 м.

Схема обороняющейся команды: 1-4-2-3-1. Схема атакующей команды: 4-3-3.

Атакующая команда начинает атаки от своей лицевой линии.

Обороняющиеся игроки перемещаются в обороне, прессингуя владеющих мячом. Осуществляют перестроения, страхуя друг друга «уступом» или по диагонали.

После окончания каждой серии (тайма) игры команды переходят на противоположную половину и меняются ролями.

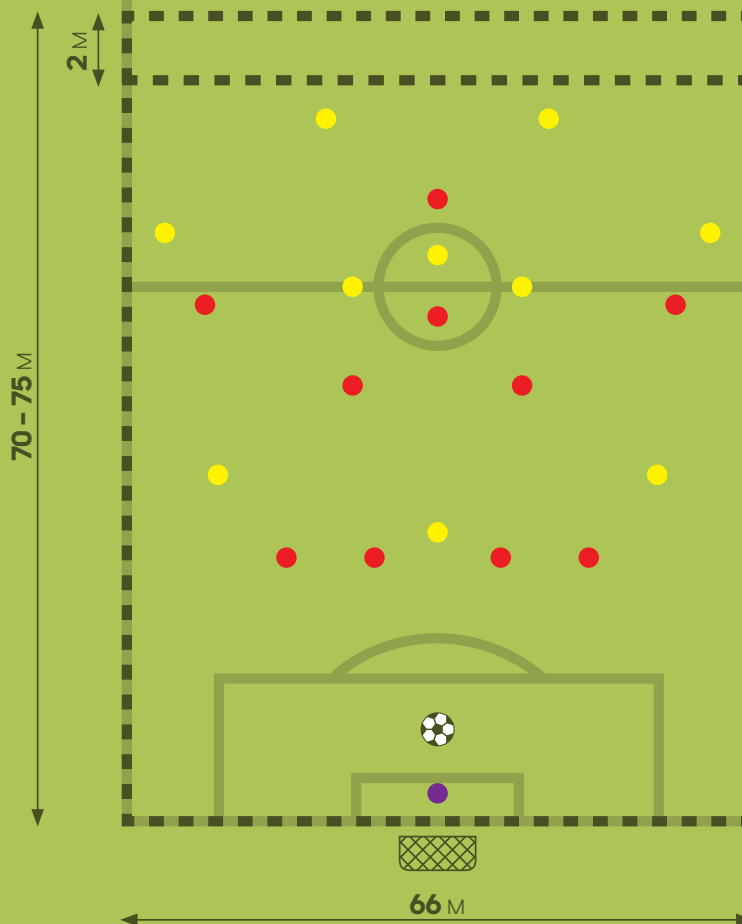
ЗАДАЧА:

Обороняющаяся команда — завести мяч в зону на лицевой линии соперника после перехвата или отбора мяча.

Атакующая команда — забить мяч в ворота.

КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ (ОДНОЙ СЕРИИ):

до появления первых признаков утомления у игроков,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Перестают играть в пас и вести мяч, начинают по нему просто бить в любых ситуациях

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера,

НО НЕ МЕНЕЕ

**2
ИГР (СЕРИЙ)**

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120

уд/мин



Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

4 СВОБОДНАЯ ИГРА 10×10 + 2 ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ:

Игра 10 × 10+2 вратаря. Стандартный размер поля. Схема команд 1-4-3-3.

Свободная игра. Атакующая команда все время начинает от вратаря.

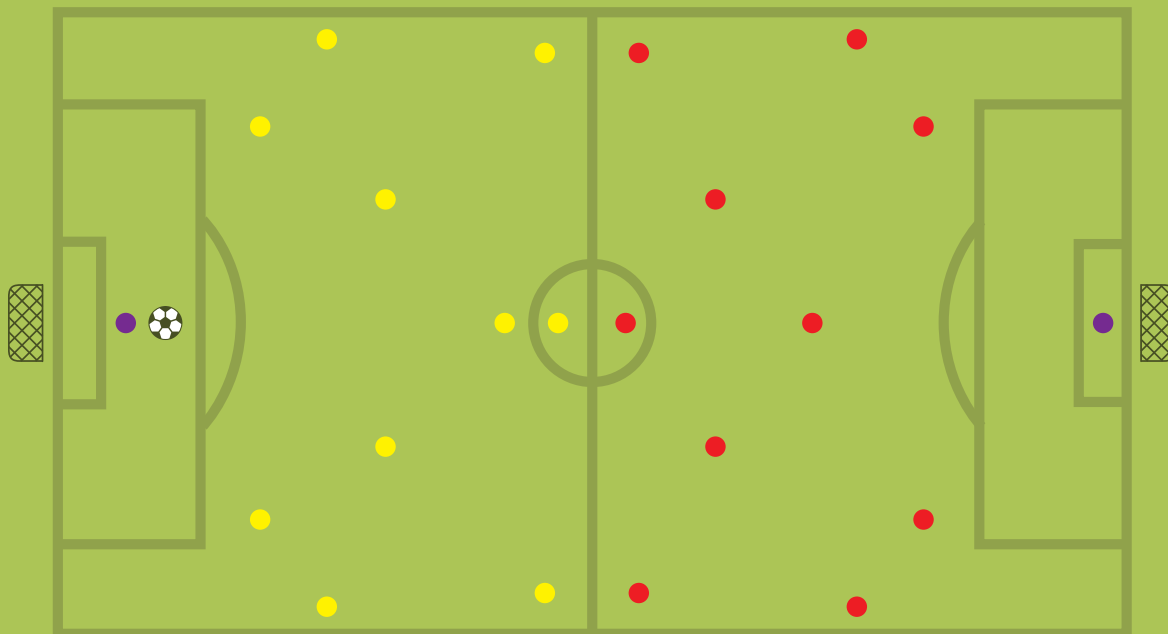
После окончания каждой серии (тайма) игры команды переходят на противоположную половину и меняются ролями.

ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота

КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ

(ОДНОЙ СЕРИИ):

до появления первых признаков утомления у игроков,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Допускают большое количество ошибок в действиях с мячом

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера,

НО НЕ МЕНЕЕ

2
ИГР (СЕРИЙ)

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПЛАНИРОВАНИЮ НАГРУЗКИ В ХОДЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде. В результате и те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин



Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫБОРУ ЭКИПИРОВКИ





Принимая решение о выборе футбольной обуви, необходимо руководствоваться следующими факторами:

1

ТИП ГАЗОНА ИЛИ ПОКРЫТИЯ



ТИП ПОДОШВЫ

Все бутсы делятся по типам подошв, которые соответствуют типам покрытий. Пожалуй, чаще всего футболисты выступают в моделях с подошвой FG (Firm Ground). В переводе это означает «твердая поверхность», по факту — сухой натуральный газон, либо искусственный газон нового поколения (с высоким ворсом). Бутсы FG обычно содержат 11-13 пластиковых шипов.

Для искусственных газонов также подойдут бутсы с маркировкой подошвы AG (Artificial Grass) — в переводе «искусственный газон». Они не так часто встречаются, как FG, тем не менее, это бутсы с подошвой, специально разработанной для игр и тренировок на искусственных газонах разного поколения (со средним и высоким ворсом). У бутс AG шипов больше и они короче, чем у бутс FG.

Поскольку в нашей стране игры и тренировки в основном проходят именно на сухих натуральных газонах, либо на искусственной траве, первые два типа подошвы являются наиболее популярными среди футболистов. Тем не менее, при игре на мокром натуральном газоне бутсы FG не дадут требуемого сцепления с газоном и вам пригодятся бутсы с подошвой SG (Soft Ground), что в переводе означает «мягкий газон». Подошва таких бутс содержит длинные железные шипы, что позволяет улучшить сцепление в случае дождя или мокрого снега.

Кроме того, зачастую встречаются искусственные газоны первых поколений (с низким ворсом). Для игры и тренировок на таких покрытиях рекомендуется выбирать подошву TF (Turf). Такие газоны типа turf футболисты часто называют «ковёр», а бутсы с подошвой TF зовут «сороконожками» или «многошиповками». Действительно, такие бутсы содержат большое количество коротких прорезиненных шипов.

Для игры в зале или на гладких площадках (например, асфальте) необходимо использовать бутсы с гладкой (без шипов) прорезиненной подошвой IN (Indoor). Выбирайте подошву с маркировкой non-marking, это означает, что подошва не оставляет следов на паркете.

ТАБЛИЦА РАЗМЕРОВ

SG	FG ИЛИ HG	AG	TF	IN
Мокрый натуральный газон	Натуральный и искусственный газон нового поколения	Искусственный газон нового поколения	Жёсткий искусственный газон / «ковёр»	Зал / гладкая площадка

2

МАТЕРИАЛ

По материалам бутсы делятся на натуральные (кожа, хлопок и пр.) и синтетические (искусственная кожа, нейлон, полиэстер и пр.). Для игры в холодную погоду чуть лучше подойдут кожаные модели. Тем не менее, синтетические бутсы обычно легче по весу. Например, самые легкие бутсы, созданные на данный момент, весят всего 99 грамм, и сделаны полностью из суперлегких синтетических материалов. Модели для футзала в основном сделаны из текстильных материалов для легкости и лучшей вентиляции при игре в зале.

Каждый футболист выбирает материал бутс по своему вкусу, и строгих рекомендаций, как в случае с типом подошвы, в данном случае нет.

3

КОЛОДКА И РАЗМЕР

По типу колодки бутсы делятся на широкие и узкие. Широкие подойдут для широкой стопы, узкие — для узкой. Выбирайте максимально удобные бутсы в зависимости от ваших индивидуальных особенностей. Поэтому перед покупкой очень важна примерка.

Что касается размера футбольной обуви, рекомендуется брать бутсы размер в размер, чтобы обеспечить лучший контроль мяча. Тем не менее, известны истории, когда некоторые футболисты, например бразилец Роберто Карлос, предпочитали выбирать бутсы на 1-2 размера меньше с целью разносить их на тренировках и играх. Такой подход лучше работает с кожаными бутсами, которые лучше разношиваются, чем их синтетические аналоги.

ТАБЛИЦА РАЗМЕРОВ

Английские размеры	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5
Американские размеры					3.5	4.5	5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8
Русские размеры					34	35	35.5	36	36.5	37	38	38.5	39	40
Английские размеры	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14	15
Американские размеры	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14	15	16
Русские размеры	40.5	41	42	42.5	43	44	44.5	45	46	46.5	47	48	49	50
Английские детские размеры	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Русские см	10	11	12	12.5	13	14	14.5	15	15.5	16	17	17.5	18	18.5
Английские детские размеры	31	32	33	34	35									
Русские см	19	20	21	21.5	22									

4

ЦЕНА

У большинства производителей бутсы делятся на несколько ценовых уровней. Бутсы высокого ценового сегмента являются профессиональными и ничем не отличаются от моделей, в которых выступают лучшие футболисты мира. Такие бутсы сделаны из самых современных облегченных материалов и отвечают самым актуальным требованиям футболистов.

Бутсы среднего и низкого ценового сегмента повторяют дизайн профессиональных моделей, но сделаны из упрощенных (с точки зрения производственного цикла) материалов по сравнению с бутсами высокого ценового сегмента.

A close-up photograph of a blue Adidas tracksuit jacket. The jacket is made of a textured, ribbed fabric. The Adidas logo, consisting of three slanted bars above the word "adidas", is printed in black on the upper chest area. The jacket is worn over a black sock that also features the Adidas logo in white. The background is a solid, muted green color.

adidas

adidas



Выбор футбольной формы зависит от времени года и погоды

ЛЕТНИЙ СЕЗОН

Самый простой набор футболиста состоит из трех вещей — футболка, шорты и гетры.

Однако всё ли так просто?

Самое главное, что следует учитывать при подборе футбольной экипировки — это материал. В условиях интенсивных тренировок важно, чтобы одежда была сделана из износостойкой ткани, а также обладала хорошими дышащими свойствами. При производстве футбольной одежды выделяют 2 типа материала: синтетика и хлопок. Экипировка из хлопка отлично «дышит», но при этом быстро теряет форму после нескольких стирок, что нежелательно в условиях частых тренировок. Поэтому футболисты склонны выбирать форму из современной и качественной синтетики.

Выполненные из полиэстра футболки и шорты позволяют быстро выводить влагу с поверхности тела и обеспечивают сухость и комфорт во время тренировок и матчей. При выборе обратите внимание на наличие вентиляционных вставок, которые обеспечат прохладу на протяжении всех 90 минут игры.

ХОЛОДНЫЙ СЕЗОН

При тренировках в холодных погодных условиях футболисты используют термобелье, тренировочные брюки и тренировочные свитера с высоким воротом. При неблагоприятных погодных условиях футболисты также надевают куртки из плотного непродуваемого и непромокаемого материала — ветровки. Также необходимо использование перчаток, специальных футбольных шарфов и шапок. Эти небольшие, но важные аксессуары помогут сохранить тепло и комфортно тренироваться в любую погоду.

ФОРМА ДЛЯ ВРАТАРЕЙ

Одежда для вратарей отличается от формы остальных игроков команды. Вратари в основном подбирают футбольные свитера и брюки или шорты со специальными вставками, которые помогают смягчить частные падения во время прыжков и падений.

Для того, чтобы не ошибиться с размером формы, необходимо всегда ее примерять. Важно, чтобы она была комфортной, сидела по фигуре и не сковывала движения игрока.

ТАБЛИЦА РАЗМЕРОВ

Детские	92	98	104	110	116	122	128	134	140	146	152	158	164	170	176
Рост	92	98	104	110	116	122	128	134	140	146	152	158	164	170	176
Французские	2A	3A	4A	5A	6A	7A	8A	9A	10A	11A	12A	13A	14A	15A	

ТЕХНОЛОГИИ

CLIMALITE (КЛАЙМАЛАЙТ)



Легкая, мягкая, дышащая ткань, которая поглощает излишки влаги и выводит их наружу, сохраняя кожу сухой.



CLIMACOOL (КЛАЙМАКУЛ)



Обеспечивает удаление влаги с поверхности кожи и вентиляцию за счет использования высокофункциональных дышащих материалов, которые впитывают пот и выводят его на поверхность ткани для дальнейшего испарения. Вентиляция происходит за счет сетчатых вставок в критических зонах для поддержания оптимальной температуры тела.



CLIMAWARM (КЛАЙМАВОРМ)

обеспечивает теплоизоляцию, т. е. сохраняет естественное тепло тела в холодную погоду и создает комфортные условия для занятий спортом на открытом воздухе.



TECHFIT (ТЕКФИТ)

Компрессионные материалы поддерживают мышцы, в то время как бандаж из термополиуретана усиливают движения спортсмена, сохраняя и возвращая энергию при растяжении и сокращении мышц во время физической активности. Экипировка с технологией TechFit обеспечивает «взрывной» мощностью, предотвращает потери энергии, максимизирует силу движений.

ADIZERO (АДИЗЕРО)

Сверхлегкий материал и идеальная посадка. Отлично подходит для высокоэффективных тренировок и интенсивных матчей, позволяя дольше сохранять энергию.

FORMOTION™ (ФОРМОУШН)

Технология ForMotion™ не ограничивает движения и увеличивает их точность и силу. Благодаря внедрению в конструкцию одежды вставок из компрессионных материалов и использованию технологии Power Band (материал, обладающий способностью растягиваться и быстро возвращаться в исходное состояние) именно в тех местах, где это необходимо, экипировка с технологией ForMotion™ контролирует и усиливает мышечную активность и не деформируется.



OFFICIAL MATCH BALL



UEFA
EURO2016
FRANCE

adidas

EDUCAS

adidas



adidas



ГЕТРЫ

Футбольные носки, или гетры — это обязательный элемент футбольной игровой формы. В основном они состоят из смешанных материалов с добавлением эластана, что обеспечивает плотную посадку по ноге футболиста. Основное отличие разных моделей гетр — состав и толщина материала. Тонкие гетры легкие, плотно сидят на ноге и дают максимальную свободу движений. Гетры из более плотной ткани лучше впитывают влагу, но движения в них будут не настолько свободными. Выбирайте вариант в зависимости от своих предпочтений. Однако учитывайте, что гетры должны плотно прилегать к ноге, чтобы удерживать щиток. Размер гетр должен соответствовать размеру вашей обуви (обычно на них пишут 34-36, 37-39, 40-42 и так далее), они должны плотно облегать стопу и не скатываться вниз при надетых ботинках, чтобы избежать натирания во время тренировок и игр.

ТАБЛИЦА РАЗМЕРОВ

Немецкие	1	2	3	4	5	6	7
Русские	34-36	37-39	40-42	43-45	46-48	49-51	52-54

ЩИТКИ

Специальные защитные накладки, которые надевают под гетры. Они защищают футболиста от различных травм. Существуют щитки двух типов: с защитой голеностопа или без защиты голеностопа. Щитки без защиты голеностопа значительно легче и комфортнее, однако обладают меньшими защитными свойствами. Также существуют ещё щитки с текфитом. Текфит — сверхэластичный материал, который плотно фиксирует щиток на ноге, по сути, это промежуточный фиксирующий слой между щитком и гетрами.

Важная задача: верно подобрать размер щитков. Для этого нужно измерить длину голени от нижней части колена до стопы и умножить полученное расстояние на 0,75. Путем таких несложных расчётов вы получите максимальную для вас длину щитка.



ЩИТКИ С ТЕКФИТОМ

МЯЧИ

Один из важнейших участников, без которого не проходит ни один матч — это футбольный мяч. При выборе мяча необходимо обратить внимание на такие параметры, как вес, размер и материал.

Мячи весом от 311 до 340 грамм предназначены для детей до 8 лет. Мячи весом 340-368 грамм (размер 4) подойдут детям 8-12 лет. Детские мячи у большинства производителей обозначаются маркировкой Junior (Джуниор).

Стандартные мячи пятого размера (396-453 грамм) разработаны для футболистов старше 12 лет. На таких мячах присутствует специальная маркировка FIFA Approved или FIFA Inspected, что говорит о том, что мяч рекомендован для проведения игр или тренировок. Мячи нового поколения, такие как, например, официальные мячи Чемпионатов Европы, Чемпионатов Мира, состоят менее чем из восьми панелей из высококачественного полиуретана, соединенных по современной технологии термосклеивки (термобондинг), что обеспечивает максимально точную траекторию полёта. Такие мячи обладают отличными игровыми характеристиками, при этом они надежные и прочные.

ВРАТАРСКИЕ ПЕРЧАТКИ

Перчатки — один из основных отличительных атрибутов экипировки вратаря. Вратарские перчатки предназначены для смягчения удара, кроме того, они позволяют увереннее фиксировать мяч.

Выделяют перчатки детские (маркировка Junior), перчатки тренировочные (Training) и специально разработанные для игр (Pro). Они отличаются типами материалов в составе перчаток.

Кроме того, бывают перчатки с дополнительной защитой пальцев (с маркировкой Fingersave) и без неё. Первые содержат пластиковые вставки, которые дополнительно защищают каждый палец. С другой стороны, второй тип перчаток может показаться вратарям удобнее, поскольку они более легкие.

Момент, которому нужно уделить внимание, как и в случае с бутсами — это выбор подходящего размера. Как правило, размерная сетка начинается с 4 размера (детские перчатки) и заканчивается размером 12. Обязательно примеряйте перчатки, поскольку их размерная сетка у разных производителей может отличаться.

ТАБЛИЦА РАЗМЕРОВ

	4	5	6	7	8	9	10	11	12
размеры	S			M			L		XL
	до 13 лет			13–15 лет			от 16 лет		

Примеряя перчатки, следует учесть, что они не должны слишком плотно облегать руку, при этом не должны сидеть на руке слишком свободно.

Чтобы оценить комфорт и надежность посадки, попробуйте активно подвигать кистевым суставом и пальцами в разных направлениях во время примерки.

ТЕХНОЛОГИИ

TECH ZONES (ТЕК ЗОНС)

Специально разработанные зоны из пеноматериала на перчатках помогают лучше фиксировать мяч

Специальные вырезы для максимального контакта с мячом

Двойная липучка для лучшей посадки



TECH ZONES (ТЕК ЗОНС)

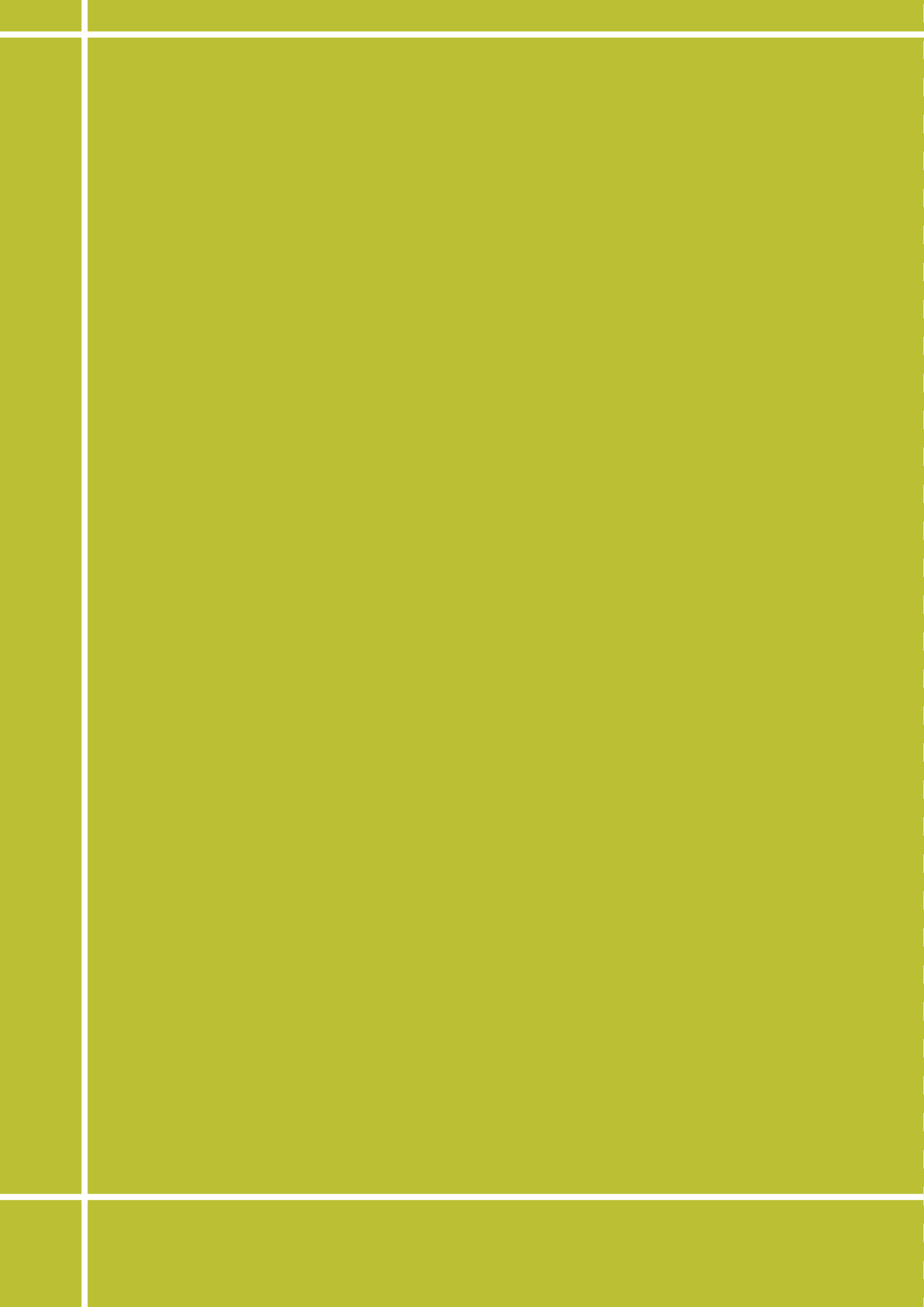
Специально разработанные зоны из пеноматериала на перчатках помогают лучше фиксировать мяч

FINGERSAVE (ФИНГЕРСЕЙВ)

Специальные вставки обеспечивают отличную поддержку и защиту пальцев

Резинка для лучшей фиксации на запястье







ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

**10
14**
ЛЕТ

2-Е
ИЗДАНИЕ