

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ
ФУТБОЛИСТОВ
10-14 ЛЕТ**

ОСНОВНЫЕ ТЕЗИСЫ ПРОГРАММЫ

- *Текущее состояние детско-юношеского футбола в России требует пересмотра организации работы с юными футболистами в детско-юношеских спортивных школах.*
-

ОСНОВНЫЕ ТЕЗИСЫ ПРОГРАММЫ

- *Пересмотр организации работы с юными футболистами прежде всего касается отказа от командного спортивного результата как основного критерия качества работы тренеров детских и юношеских команд.*
-

ОСНОВНЫЕ ТЕЗИСЫ ПРОГРАММЫ

- *Командный результат не является характеристикой качества работы детского тренера, но любая команда, выходя на футбольное поле на очередную игру, должна быть нацелена на достижение общекомандного результата.*
-

ОСНОВНЫЕ ТЕЗИСЫ ПРОГРАММЫ

- *Высокая значимость спортивного командного результата как основного критерия качества работы детского тренера провоцирует форсирование подготовки футболиста, приводя к откровенному «натаскиванию» детей на командный результат и отказу от подготовки отдельного футболиста.*

ОСНОВНЫЕ ТЕЗИСЫ ПРОГРАММЫ

- *Работа на результат наносит серьёзный вред индивидуальному развитию игрока в детском и юношеском возрасте, провоцируя отсутствие самостоятельности в принятии решения в отдельном игровом эпизоде.*
-

ОСНОВНЫЕ ТЕЗИСЫ ПРОГРАММЫ

- *Отсутствие самостоятельности в принятии решения в отдельном игровом эпизоде становится особенно заметно на более поздних этапах подготовки и является лимитирующим фактором, практически не поддающимся коррекции на этапах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ).*

ОСНОВНЫЕ ТЕЗИСЫ ПРОГРАММЫ

**Спортивная школа
должна готовить
футболиста,
а не команду!**

ОСНОВНЫЕ ТЕЗИСЫ ПРОГРАММЫ

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

ОСНОВНЫЕ ТЕЗИСЫ ПРОГРАММЫ

- *Тренер должен иметь определённый уровень подготовленности и соответствующие знания для восприятия предлагаемого Программой материала.*
-

ОСНОВНЫЕ ТЕЗИСЫ ПРОГРАММЫ

- *Для детско-юношеского тренера предложенный в Программе материал - это матрица для планирования тренировочного процесса.*
-

ОСНОВНЫЕ ТЕЗИСЫ ПРОГРАММЫ

- *Программа - не сборник примеров конспектов упражнений, она представляет собой набор инструментов, пользоваться которыми необходимо обучить детско-юношеских тренеров.*

В ЧЕМ ПРОБЛЕМЫ СОВМЕСТНЫЙ МОНИТОРИНГ С DFB

- У юных футболистов нет понимания структуры игры
- Тренеры не владеют практическими навыками конструкции «футбольных» упражнений
- Тренеры при обучении элементам главным образом используют вербальные (речевые) методы
- Тренеры просто переносят упражнения «взрослого» футбола в свою тренировку
- Юные футболисты «зациклены» на недопущении ошибок при этом не понимают смысла футбольных действий

5 ПРИНЦИПАЛЬНЫХ НОВШЕСТВ ПРОГРАММЫ

1. ПРИНЦИП СТРУКТУРИРОВАНИЯ МАТЕРИАЛА

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



**ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ
ОСОБЕННОСТИ
ФУТБОЛИСТА**

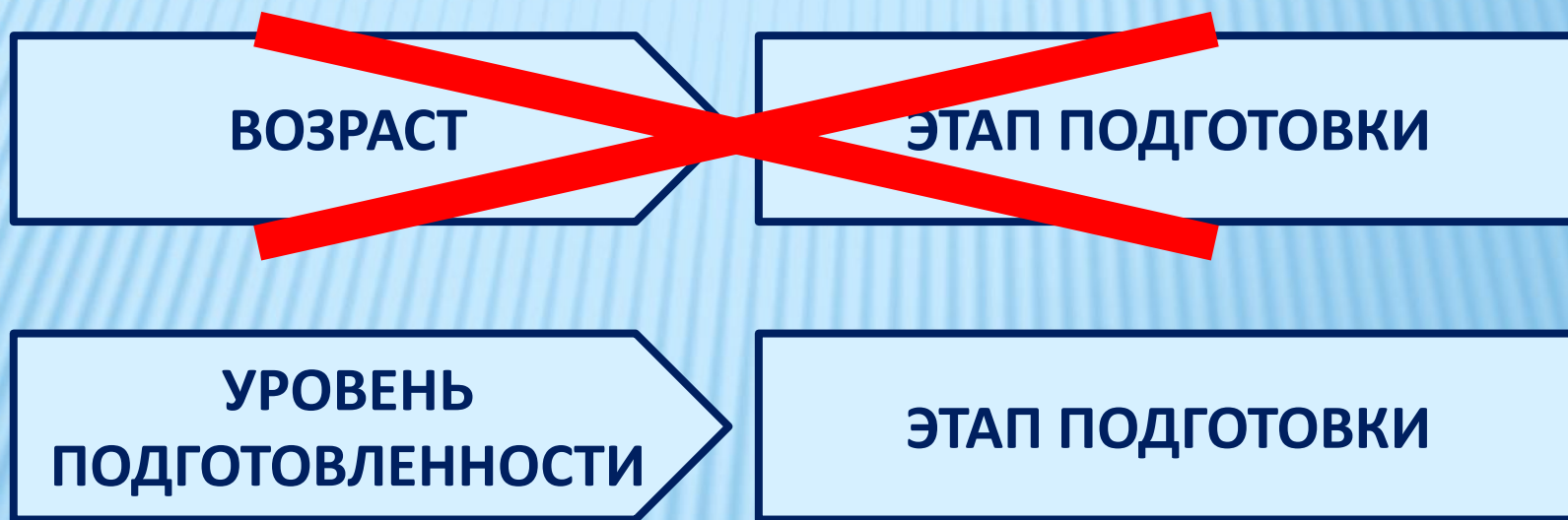
5 ПРИНЦИПИАЛЬНЫХ НОВШЕСТВ ПРОГРАММЫ

2. ИНТЕГРАЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ ВСЕХ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ ИГРОКА



5 ПРИНЦИПИАЛЬНЫХ НОВШЕСТВ ПРОГРАММЫ

3. НОВЫЙ КРИТЕРИЙ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЭТАПА ПОДГОТОВКИ ИГРОКА



**КАЧЕСТВО ОСВОЕНИЯ ИГРОКОМ ПРОГРАММНОГО
МАТЕРИАЛА**

5 ПРИНЦИПИАЛЬНЫХ НОВШЕСТВ ПРОГРАММЫ

4. БЛОКОВАЯ ПЕРИОДИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

ПРОГРАММА 10-11 ЛЕТ			
БЛОК 1 <i>Ведение и финты</i>	БЛОК 2 <i>Отбор мяча</i>	БЛОК 3 <i>Перемещения без мяча</i>	БЛОК 4 <i>Передача</i>
БЛОК 5 <i>Остановка мяча</i>	БЛОК 6 <i>Удар</i>	БЛОК 7 <i>Игра головой</i>	БЛОК 8 <i>Связка: «ведение + финт + удар (передача)»</i>

**ТРЕНЕР САМ ФОРМИРУЕТ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ
ПРИМЕНЕНИЯ БЛОКОВ ПРОГРАММЫ**

5 ПРИНЦИПИАЛЬНЫХ НОВШЕСТВ ПРОГРАММЫ

5. ОБУЧЕНИЕ ЧЕРЕЗ ИГРУ

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ				
МЯЧ	ВОРОТА (цель)	СОПЕРНИК(и)	ПАРТНЕР(ы)	НАПРАВЛЕНИЕ

Сложность упражнения

Уровень подготовленности игроков

Количество повторов

Решение поставленной задачи

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ

- *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.*
-

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПРОГРАММОЙ

ЗАДАЧА У КАЖДОГО ТЕМАТИЧЕСКОГО БЛОКА

10-11 лет	12 лет	13 лет	14 лет
БЛОК 1 Ведение и финты	БЛОК 1 Ведение и финты, отбор и передача	БЛОК 1 Создание голевых моментов	БЛОК 1 Завершение атак по центру
БЛОК 2 Отбор мяча	БЛОК 2 Остановка мяча, летящего на разной высоте	БЛОК 2 Взаимодействия в линиях при атаке	БЛОК 2 Завершение атак после передач с флангов
БЛОК 3 Перемещения без мяча	БЛОК 3 Удары по мячу, летящему на разной высоте	БЛОК 3 Начало атаки от вратаря	БЛОК 3 Взаимодействия в линиях при обороне
БЛОК 4 Передача	БЛОК 4 Индивидуальная тактика игры без мяча в атаке	БЛОК 4 Прессинг соперника при начале атаки от вратаря	БЛОК 4 Прессинг
БЛОК 5 Остановка мяча	БЛОК 5 Индивидуальная тактика игры без мяча в обороне	БЛОК 5 Переход от обороны к атаке, от атаки к обороне	БЛОК 5 Переход от атаки к обороне, от обороны к атаке
БЛОК 6 Удар	БЛОК 6 Взаимодействия в малых группах - парах	БЛОК 6 1-4-3-3 Атака	БЛОК 6 1-4-3-3 Оборона
БЛОК 7 Игра головой	БЛОК 7 Взаимодействия в малых группах – «тройках»		
БЛОК 8 Связка: «ведение + финт + удар (передача)»	БЛОК 8 Начало атаки от вратаря		

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПРОГРАММОЙ

ОДИН ТЕМАТИЧЕСКИЙ БЛОК

14 тренировок

1 главная тематическая задача

+

2 дополнительных

от 3 до 8 примеров упражнений
для решения тематической задачи

1-2 ПОВТОРА КАЖДОГО БЛОКА В ГОД

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПРОГРАММОЙ

ЗАДАЧИ И ПРИОРИТЕТЫ У КАЖДОГО ВОЗРАСТНОГО РАЗДЕЛА

4 НАПРАВЛЕНИЯ

ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ

- _____
- _____
- _____
- _____

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

- _____
- _____
- _____
- _____

КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ/ НАВЫКИ

- _____
- _____
- _____
- _____

НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ

- _____
- _____
- _____
- _____

МЕТОДИКА ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВКИ

ШЕСТЬ ТИПОВ УПРАЖНЕНИЙ



Неспецифические (без мяча)



Концентрация на мяче



Концентрация на мяче и воротах



Концентрация на мяче,
воротах и сопернике



Концентрация на мяче,
воротах, сопернике и
партнере



Игра

МЕТОДИКА ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВКИ

МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ РОСТА ИГРОКА

1



«Мяч»
5-6 лет

2



«Мяч + ворота»
6-7 лет

3



«Мяч + ворота + соперник»
7-8 лет

4



«Мяч + ворота + соперник + партнер»
8-9 лет

5



«Мяч + ворота + соперники + партнеры»
9-10 лет

Командная игра

МЕТОДИКА ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВКИ

АНАЛИЗ ИГРЫ

Действия с мячом

- Остановка мяча
- Передача
- Ведение и финты
- Удар
- Игра головой

Действия без мяча

- Открывание
- Сокращение пространства
- Опека
- Прессинг
- Выбор позиции

- Понимание игры, групповое взаимодействие
- Чтение игры, командное взаимодействие

МЕТОДИКА ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВКИ

Мяч

Действия с мячом

- Остановка мяча
- Передача
- Ведение и финты
- Удар
- Игра головой

МЕТОДИКА ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВКИ

Мяч + ворота

Действия с мячом

- Остановка мяча
- Передача
- Ведение и финты
- Удар
- Игра головой

Действия без мяча

- Выбор позиции

МЕТОДИКА ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВКИ

Мяч + ворота + соперник

Действия с мячом

- Остановка мяча
- Передача
- Ведение и финты
- Удар
- Игра головой

Действия без мяча

- Сокращение пространства
- Выбор позиции

МЕТОДИКА ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВКИ

Мяч + ворота + соперник + партнер

Действия с мячом

- Остановка мяча
- Передача
- Ведение и финты
- Удар
- Игра головой

Действия без мяча

- Открывание
- Сокращение пространства
- Опека
- Прессинг
- Выбор позиции

➤ Понимание игры, групповое взаимодействие

МЕТОДИКА ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВКИ

Мяч + ворота + соперники + партнеры

Действия с мячом

- Остановка мяча
- Передача
- Ведение и финты
- Удар
- Игра головой

Действия без мяча

- Открывание
- Сокращение пространства
- Опека
- Прессинг
- Выбор позиции

- Понимание игры, групповое взаимодействие
- Чтение игры, командное взаимодействие

ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ПРОГРАММЫ

ПРИНЦИП ОБУЧЕНИЯ ФУТБОЛУ ЧЕРЕЗ ИГРУ

**РЕАЛЬНАЯ
ИГРОВАЯ
СИТУАЦИЯ**

**ИГРОВОЕ
УПРАЖНЕНИЕ**

- **МЯЧ**
- **ВОРОТА (цель)**
- **СОПЕРНИК(и)**
- **ПАРТНЕР(ы)**
- **НАПРАВЛЕНИЕ**

ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ПРОГРАММЫ

ПРИНЦИП СООТВЕТСТВИЯ СЛОЖНОСТИ УПРАЖНЕНИЯ
УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ИГРОКОВ

ИЗМЕНЕНИЕ
КОЛИЧЕСТВА
ПАРТНЕРОВ

- уменьшение количества – упрощение тактики
- увеличение количества – усложнение тактики

ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ПРОГРАММЫ

**ПРИНЦИП СООТВЕТСТВИЯ СЛОЖНОСТИ УПРАЖНЕНИЯ
УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ИГРОКОВ**

**ИЗМЕНЕНИЕ
КОЛИЧЕСТВА
СОПЕРНИКОВ**

- уменьшение количества – упрощение тактики и техники
- увеличение количества – усложнение тактики и техники

ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ПРОГРАММЫ

ПРИНЦИП СООТВЕТСТВИЯ СЛОЖНОСТИ УПРАЖНЕНИЯ УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ИГРОКОВ

**ИЗМЕНЕНИЕ
РАЗМЕРОВ
ПЛОЩАДКИ**

- уменьшение размеров – усложнение тактики и техники, более высокие требования к скоростно-силовой подготовленности
- увеличение размеров – упрощение тактики и техники, более высокие требования к общей и специальной выносливости

ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ПРОГРАММЫ

**ПРИНЦИП СООТВЕТСТВИЯ СЛОЖНОСТИ УПРАЖНЕНИЯ
УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ИГРОКОВ**

**ИЗМЕНЕНИЕ
РАЗМЕРОВ
ВОРОТ**

- уменьшение размеров – усложнение тактики и техники
- увеличение размеров – упрощение тактики и техники

ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ПРОГРАММЫ

ПРИНЦИП СООТВЕТСТВИЯ СЛОЖНОСТИ УПРАЖНЕНИЯ
УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ИГРОКОВ

ИЗМЕНЕНИЕ
КОЛИЧЕСТВА
ВОРОТ

➤ увеличение количества – усложнение тактики