

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

15

—

17

ЛЕТ





СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5	15 лет	27	16-17 лет	93
НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА	7		29	ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ	95
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПРОГРАММОЙ	9		29	ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС)	95
ВАРИАТИВНОСТЬ ПРОГРАММЫ И ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ	13		29	КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ	95
СОВРЕМЕННЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ФУТБОЛЕ	16		29	НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ	95
МЕТОДИКА ПЛАНИРОВАНИЯ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ	17		30	СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ	96
ПРИНЦИП ПОСТРОЕНИЯ БЛОКОВ ПРОГРАММЫ	18		31	ПОДГОТОВКА К ТРЕНИРОВКЕ. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ПРОГРАММЫ ФИФА 11+	97
		БЛОК 1 АТАКА - ЗОНА 1. НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК В ЗОНЕ ОБОРОНЫ	35	БЛОК 1 АТАКА - ЗОНА 1. НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК В ЗОНЕ ОБОРОНЫ	101
		БЛОК 2 АТАКА - ЗОНА 2. НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ	45	БЛОК 2 АТАКА - ЗОНА 2. НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ	111
		БЛОК 3 АТАКА - ЗОНА 3. НАЧАЛО, РАЗВИТИЕ И ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК В ЗОНЕ АТАКИ	55	БЛОК 3 АТАКА - ЗОНА 3. НАЧАЛО, РАЗВИТИЕ И ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК В ЗОНЕ АТАКИ	119
		БЛОК 4 ОБОРОНА - ЗОНА 1. ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ, РАЗВИТИЮ И ЗАВЕРШЕНИЮ АТАК В ЗОНЕ ОБОРОНЫ	65	БЛОК 4 ОБОРОНА - ЗОНА 1. ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ, РАЗВИТИЮ И ЗАВЕРШЕНИЮ АТАК В ЗОНЕ ОБОРОНЫ	129
		БЛОК 5 ОБОРОНА - ЗОНА 2. ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ АТАК В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ	75	БЛОК 5 ОБОРОНА - ЗОНА 2. ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ АТАК В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ	139
		БЛОК 6 ОБОРОНА - ЗОНА 3. ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ АТАК В ЗОНЕ АТАКИ	85	БЛОК 6 ОБОРОНА - ЗОНА 3. ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ АТАК В ЗОНЕ АТАКИ	147

ВВЕДЕНИЕ

Анализ программ подготовки, применяемых тренерами на практике показывает, что педагогический коллектив учреждений спортивной подготовки использует примерные (типовые) программы, включающие в себя:

Нормативную часть;

Организационно-методические указания и рекомендации по проведению тренировочного процесса;

План-схему годового тренировочного цикла;

Соотношение видов подготовки в годовом цикле с разбивкой по месяцам.

Таким образом, большинство программ подготовки, используемые учреждениями спортивной подготовки имеют схожую структуру и по сути своей являются типовыми. Как уже отмечалось выше, в типовых программах подготовки большую часть занимают нормативные требования к обеспечению процесса подготовки и соотношение различных видов подготовки по годам и по этапам многолетнего тренировочного процесса. При этом в таких программах не находят отражение определение приоритетных задач по видам подготовки по годам, что затрудняет работу тренера на этапах многолетней подготовки футболистов.

В настоящее время существует большое количество программ, педагогических исследований и методических рекомендаций, предназначенных для спортивных школ (академий). В то же время, большой выбор педагогической 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 в футболе, которые заключаются в комплексном развитии всех сторон подготовленности юного футболиста.

Анализ практической реализации предлагаемых Программ показывает, что сегодняшняя практика подготовки в детском и юношеском футболе включает в себя большое число тренировочных занятий по освоению умений и навыков, которые не применяются в соревновательной деятельности футболиста. По сути, базовая подготовка является мало эффективной в связи с её оторванностью от реального футбола, от реального понимания ключевых направлений подготовки на каждом из этапов многолетней тренировки.

С таким набором умений и навыков, которые имеют сегодня футболисты, закончившие учреждения спортивной подготовки по футболу невозможно оказывать конкуренцию на этапе высшего спортивного мастерства.

Данная Программа содержит научно обоснованные, подтвержденные результатами практического применения методические рекомендации, направленные на совершенствование подготовки футболистов 15-17 лет.

Использование этой Программы позволит модернизировать существующую структуру планирования тренировочного процесса, оптимизировать подбор тренировочных упражнений футболистов и режимы тренировочной работы для обеспечения наиболее качественного процесса подготовки футболистов 15-17 лет в условиях современного развития футбола.

Программа подготовлена Российским футбольным союзом и рассматривается как Инновационная Типовая программа спортивной подготовки футболистов 15-17 лет, рекомендованная для организаций спортивной подготовки по футболу на территории Российской Федерации

В ПОДГОТОВКЕ ПРОГРАММЫ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ:

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:

Калинин Е.М.

Специалист по научно-методическому обеспечению национальной сборной России

Киселев Н.И.

Старший методист ФШМ ГБОУ ДОД СФСО «Юность Москвы» Москомспорта

Кочешков Н.А.

Инструктор РФС, тренер юношеской сборной России 2002 г.р.

Орлов А.Е.

Инструктор РФС, тренер юношеской сборной России 2002 г.р.

Соловьев И.Н.

Методист отделения футбола ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Трудовые резервы» Москомспорта

Хомуха Д.И.

Старший тренер юношеской сборной России 2002 г.р.

РЕЦЕНЗЕНТЫ ПРОГРАММЫ:

Лексаков А.В.

Технический директор РФС, руководитель Академии тренерского мастерства РФС

Власов А.Е.

Заместитель Технического директора РФС, руководитель Департамента инновационной политики, науки и образования РФС

Золотарев А.П.

Руководитель межрегионального Центра подготовки специалистов в сфере футбола «Юг»

В программу внесены результаты научно-исследовательской работы «разработка научно-обоснованных предложений по совершенствованию спортивной подготовки футболистов 15-17 лет на современном этапе развития футбола» (№ госрегистрации аааа-а17-117110800113-4).

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.



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПРОГРАММОЙ



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

- В Программе для каждого возраста предлагается набор тематических блоков, каждый из которых имеет свою задачу
- В каждом блоке предложен ряд упражнений, которые могут служить примером для решения тематической задачи
- Учитывая уровень подготовленности игроков, тренер может видоизменять предложенные упражнения при условии, что соблюдаются принципы конструирования упражнений и решается тематическая задача блока
- В начале каждого возрастного раздела приведен список задач и приоритетов, которые должен учитывать тренер при планировании и проведении тренировочного процесса

Этот список содержит 4 раздела:

Приоритеты в обучении

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Организация тренировочного процесса

- _____
- _____
- _____
- _____

Ключевые умения и навыки

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Направления подготовки

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ОДИН БЛОК ПРОГРАММЫ ЭТО:

1 главная задача + **3** дополнительных

7 и более
примеров упражнений
для решения задачи блока

12 тренировок,
посвященных тематической задаче блока



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)

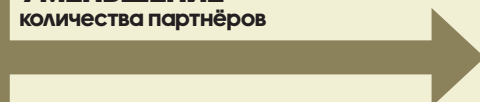
**низкий уровень
физической
подготовленности**

**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

с. 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.

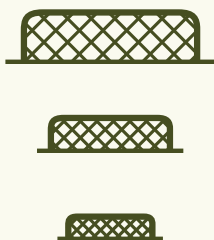
Уменьшение размера площадки



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



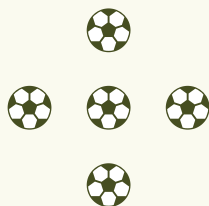
упрощает тактические требования: для поражения ворот необходимо нанести сильный и точный удар. Таким образом, большой размер ворот предъявляет повышенные требования к технике (удара, ведения) и к скоростно-силовым качествам. Уменьшение размера ворот предъявляет более высокие требования к технике (главным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

СОВРЕМЕННЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ФУТБОЛЕ

1

Приоритет специализированных (игровых) упражнений над неспециализированными.

2

Блоковая периодизация при планировании малых, средних и больших циклов.

3

Концентрация спортивной подготовки исключительно на развитии тех умений способностей, которые соответствуют возрастным особенностям юных футболистов 15 лет (тренировочный этап 5-й год обучения, 16 лет (этап совершенствования спортивного мастерства 1-й год) и 17 лет (этап совершенствования спортивного мастерства 2-й год) при условии овладения ими «школы футбола».

Сочетание приведенных выше рекомендаций позволяет достичь максимального эффекта спортивной подготовки в футболе на тренировочном этапе (заключительный год) и на этапе совершенствования спортивного мастерства.

МЕТОДИКА ПЛАНИРОВАНИЯ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

1

Первым планируется основное тренировочное упражнение в форме игры, посвященное решению главной задачи блока (приоритет — играм в полных составах в формате 11х11)

2

Вторым формируется подводящее игровое упражнение, которое является более простым и доступным, чем основное, но конструируется на базе основного. Подводящее упражнение формируется посредством упрощения основного упражнения за счет элементов, подробно описанных выше:

- Количество игроков в упражнении (партнеры, соперники);
- Размер игрового поля (площадки);
- Размер и количество ворот.

3

Далее планируются 1-2 специфических подводящих игровых упражнений посредством упрощения предыдущего, но с тем условием, чтобы игровая направленность сохранялась и в упражнении присутствовали:

- Мяч;
- Ворота (цель);
- Соперник (соперники);
- Партнер (партнеры);
- Направление.

4

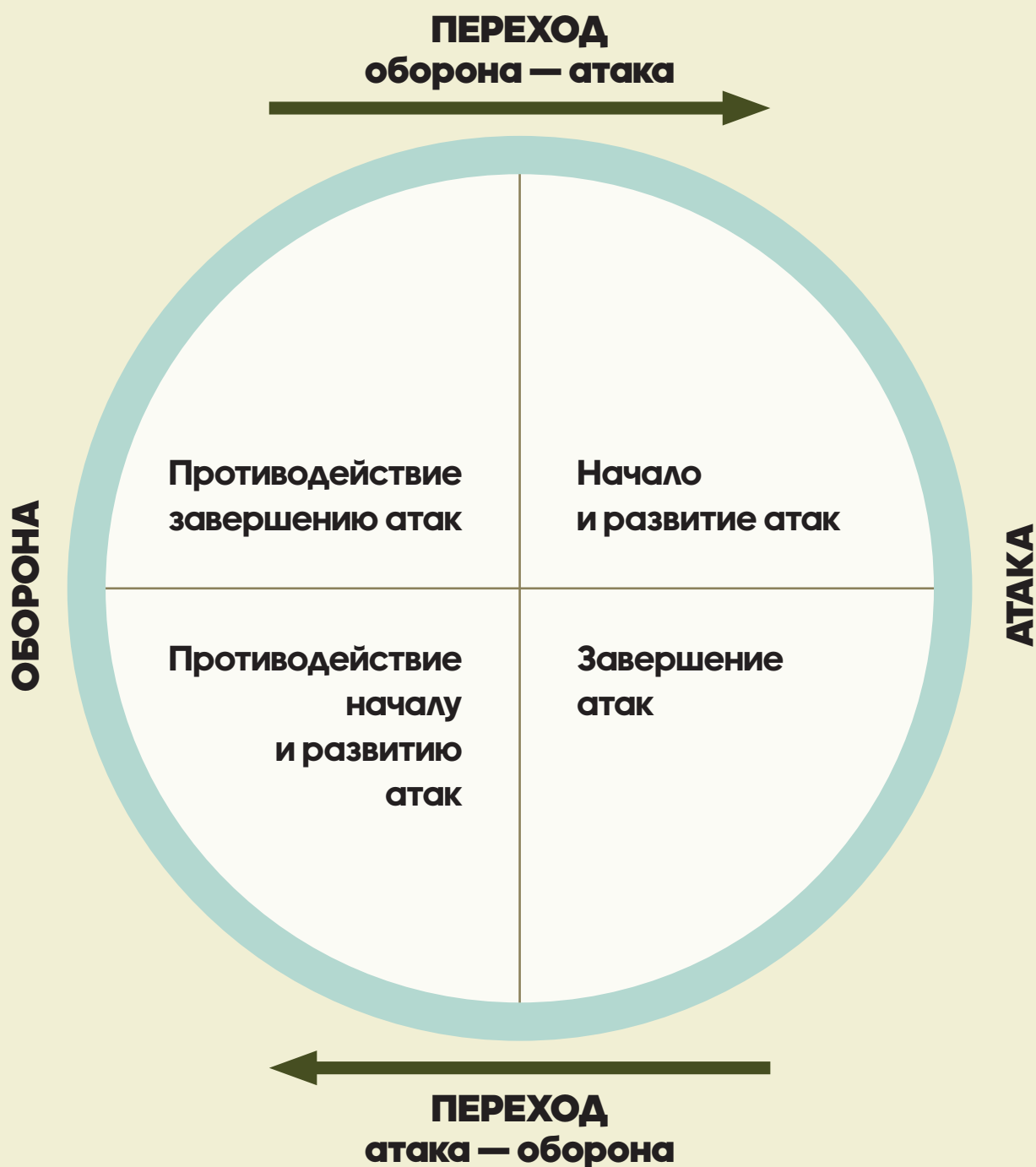
Основная часть тренировочного занятия должна содержать не более 4 упражнений.

ПРИНЦИП ПОСТРОЕНИЯ БЛОКОВ ПРОГРАММЫ

Для понимания принципов построения блоков Программы необходимо иметь представление о СТРУКТУРЕ ФУТБОЛА

СТРУКТУРА ФУТБОЛА состоит из трёх частей: АТАКИ, ОБОРОНЫ и ПЕРЕХОДА

Использование этих трёх структурных составляющих легло в основу построения блоков Программы



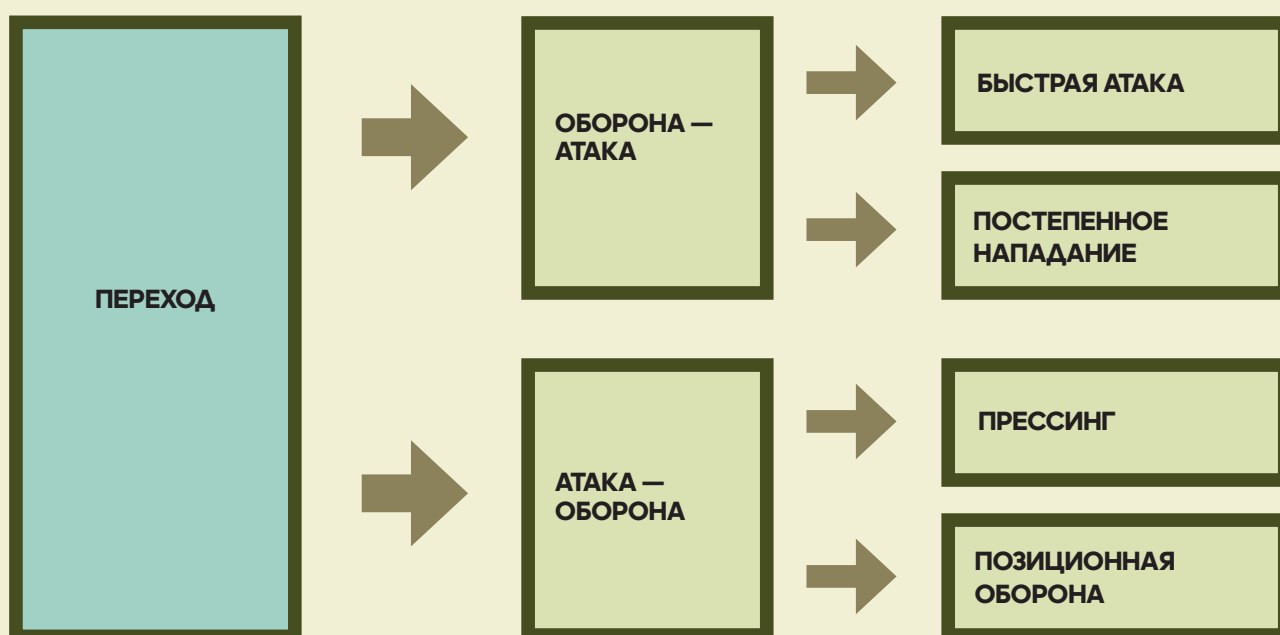
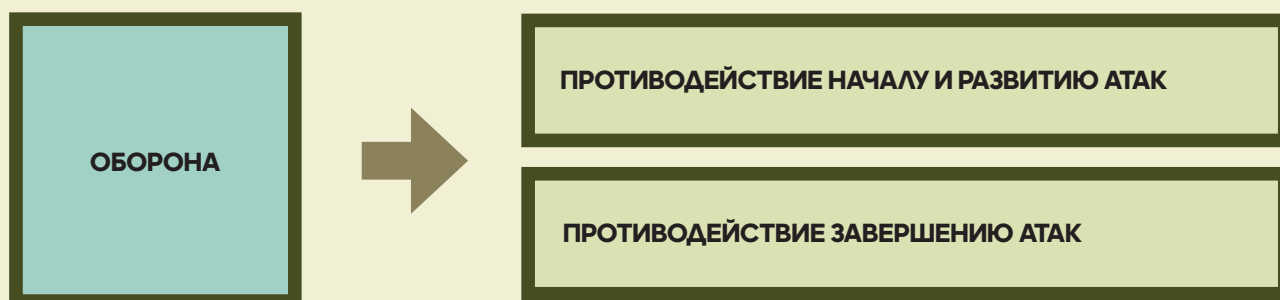
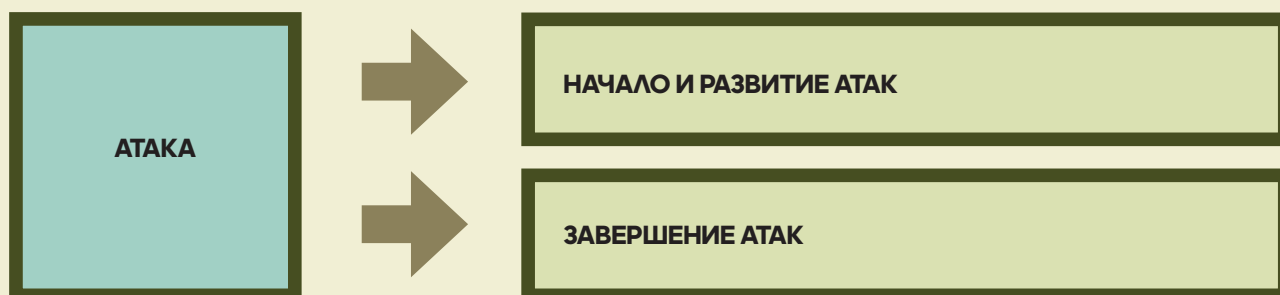
Три части СТРУКТУРЫ ФУТБОЛА— АТАКУ, ОБОРОНУ и ПЕРЕХОД — называют КОМАНДНЫМИ ФУНКЦИЯМИ

У каждой из трёх КОМАНДНЫХ ФУНКЦИЙ есть КОМАНДНЫЕ ЗАДАЧИ, которые являются названиями блоков Программы

Эти КОМАНДНЫЕ ЗАДАЧИ изображены на схеме:

КОМАНДНЫЕ ФУНКЦИИ

КОМАНДНЫЕ ЗАДАЧИ



Для последовательного освоения **КОМАНДНЫХ ЗАДАЧ** (тематических блоков Программы), футбольное поле делится на три зоны:

ЗОНУ ОБОРОНЫ (ЗОНА 1)

СРЕДНЮЮ ЗОНУ (ЗОНА 2)

ЗОНУ АТАКИ (ЗОНА 3)

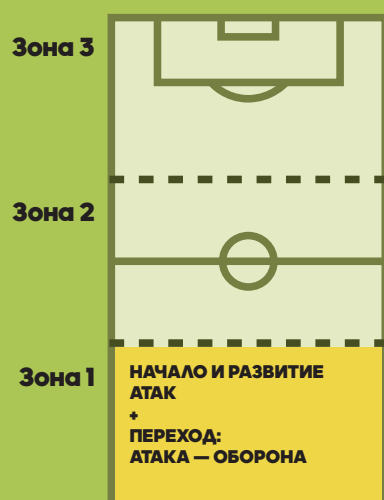
Такое деление позволяет решать узкоспециализированные задачи, используя блоковую периодизацию: определённый блок — это узкоспециализированная задача, которая решается в определённой зоне поля.



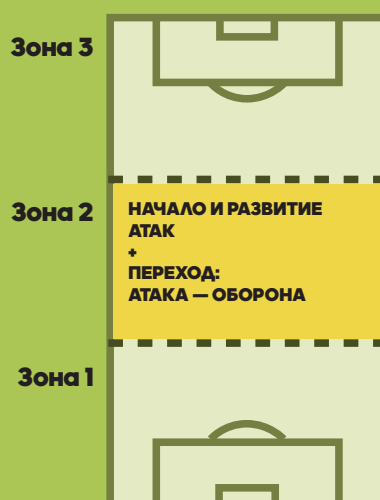
Таким образом, тематические блоки Программы «привязаны» к определенной зоне футбольного поля

Последовательное «прохождение» блоков Программы по зонам футбольного поля позволяет качественно освоить те ключевые навыки, которыми должны овладеть игроки в течение года

ПОСТРОЕНИЕ БЛОКОВ ПРОГРАММЫ ПО ТРЁМ ЗОНАМ КОМАНДНАЯ ФУНКЦИЯ АТАКА



БЛОК 1: Зона 1



БЛОК 2: Зона 2



БЛОК 3: Зона 3

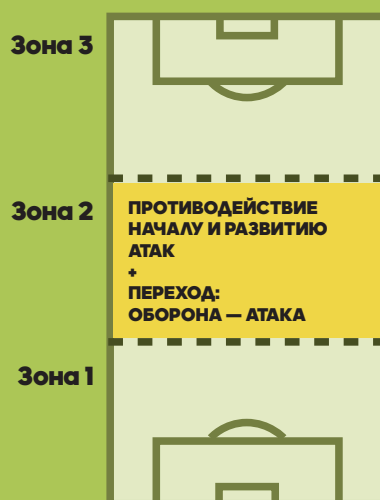
Тематические блоки Программы командной функции **ОБОРОНА** построены таким же образом.

Основное отличие — **ПЕРЕХОД**: если в блоках командной функции **АТАКА** основное внимание уделяется переходу из **АТАКИ** в **ОБОРОНУ**, то в блоках командной функции **ОБОРОНА** — переходу из **ОБОРОНЫ** в **АТАКУ**

ПОСТРОЕНИЕ БЛОКОВ ПРОГРАММЫ ПО ТРЁМ ЗОНАМ КОМАНДНАЯ ФУНКЦИЯ ОБОРОНА



БЛОК 4: Зона 1



БЛОК 5: Зона 2



БЛОК 6: Зона 3

15 ЛЕТ

Основная тематическая направленность блоков:

**ТРЕНИРОВКА ГРУППОВЫХ ТАКТИЧЕСКИХ
ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ В 1 И 2 ЛИНИЯХ**

БЛОК 1

АТАКА — ЗОНА 1

НАЧАЛО
И РАЗВИТИЕ
АТАК



**ПЕРЕХОД:
АТАКА —
ОБОРОНА**

БЛОК 2

АТАКА — ЗОНА 2

НАЧАЛО
И РАЗВИТИЕ
АТАК



**ПЕРЕХОД:
АТАКА —
ОБОРОНА**

БЛОК 3

АТАКА — ЗОНА 3

НАЧАЛО, РАЗВИТИЕ
И ЗАВЕРШЕНИЕ
АТАК



**ПЕРЕХОД:
АТАКА —
ОБОРОНА**

БЛОК 4

ОБОРОНА — ЗОНА 1

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ
НАЧАЛУ,
РАЗВИТИЮ
И ЗАВЕРШЕНИЮ
АТАК



**ПЕРЕХОД:
ОБОРОНА —
АТАКА**

БЛОК 5

ОБОРОНА — ЗОНА 2

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ
НАЧАЛУ
И РАЗВИТИЮ
АТАК



**ПЕРЕХОД:
ОБОРОНА —
АТАКА**

БЛОК 6

ОБОРОНА — ЗОНА 3

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ
НАЧАЛУ
И РАЗВИТИЮ
АТАК



**ПЕРЕХОД:
ОБОРОНА —
АТАКА**

16-17 ЛЕТ

Основная тематическая направленность блоков:

ТРЕНИРОВКА ГРУППОВЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ В 2 И 3 ЛИНИЯХ

БЛОК 1

АТАКА — ЗОНА 1

НАЧАЛО
И РАЗВИТИЕ
АТАК



**ПЕРЕХОД:
АТАКА —
ОБОРОНА**

БЛОК 2

АТАКА — ЗОНА 2

НАЧАЛО
И РАЗВИТИЕ
АТАК



**ПЕРЕХОД:
АТАКА —
ОБОРОНА**

БЛОК 3

АТАКА — ЗОНА 3

НАЧАЛО, РАЗВИТИЕ
И ЗАВЕРШЕНИЕ
АТАК



**ПЕРЕХОД:
АТАКА —
ОБОРОНА**

БЛОК 4

ОБОРОНА — ЗОНА 1

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ
НАЧАЛУ,
РАЗВИТИЮ
И ЗАВЕРШЕНИЮ
АТАК



**ПЕРЕХОД:
ОБОРОНА —
АТАКА**

БЛОК 5

ОБОРОНА — ЗОНА 2

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ
НАЧАЛУ
И РАЗВИТИЮ
АТАК



**ПЕРЕХОД:
ОБОРОНА —
АТАКА**

БЛОК 6

ОБОРОНА — ЗОНА 3

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ
НАЧАЛУ
И РАЗВИТИЮ
АТАК



**ПЕРЕХОД:
ОБОРОНА —
АТАКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОСТРОЕНИЮ НЕДЕЛЬНОГО МИКРОЦИКЛА

КОЛИЧЕСТВО
СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ
(КОНТРОЛЬНЫХ) ИГР
В ОДНОМ
МИКРОЦИКЛЕ:

1

КОЛИЧЕСТВО
ДНЕЙ ОТДЫХА
В ОДНОМ МИКРОЦИКЛЕ:
НЕ МЕНЕЕ

1

КОЛИЧЕСТВО
ТРЕНИРОВОК ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКЕ
В ОДНОМ МИКРОЦИКЛЕ :

1

КОЛИЧЕСТВО
ТЕМАТИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК
ПО ПРОГРАММЕ
В НЕДЕЛЬНОМ МИКРОЦИКЛЕ :
НЕ МЕНЕЕ

3

(ОПТИМАЛЬНО - 4)

МЕСТО
ТРЕНИРОВКИ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКЕ
В НЕДЕЛЬНОМ
МИКРОЦИКЛЕ



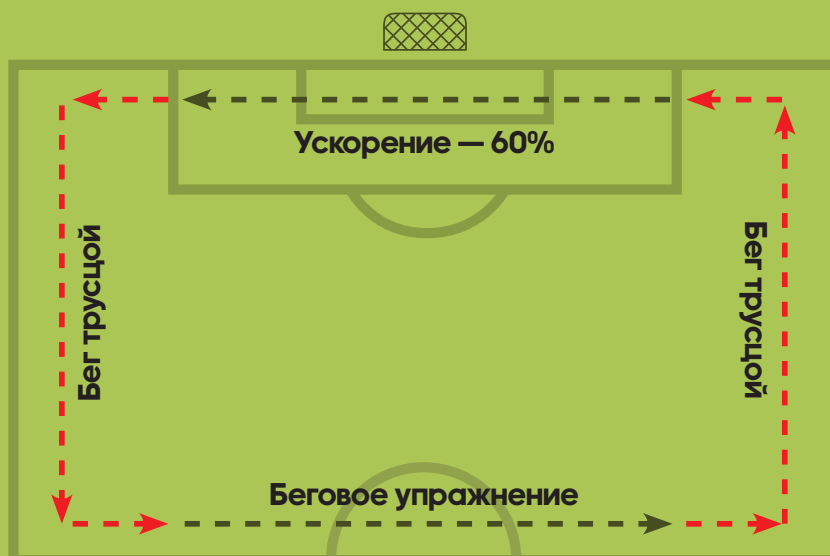
НЕ ПОЗДНЕЕ,
ЧЕМ **ЗА 72 ЧАСА ДО ИГРЫ**

НЕ РАНЬШЕ,
ЧЕМ **ЧЕРЕЗ 72 ЧАСА ПОСЛЕ ИГРЫ**

ЕСЛИ ТЕМАТИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА ПО ПРОГРАММЕ ЗАПЛАНИРОВАНА НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ ПОСЛЕ ИГРЫ, ТО СОБЛЮДАЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

- Игроки, которые провели полный матч или сыграли более 50% игрового времени, проводят неспецифическую тренировку
- Остальные игроки занимаются по Программе, используя упражнения с акцентом на групповые взаимодействия

Схема выполнения неспецифической тренировки:



КОЛИЧЕСТВО
ПОВТОРЕНИЙ
В 1 СЕРИИ:

4

КРУГА

КОЛИЧЕСТВО
СЕРИЙ :

2

ПАУЗА ОТДЫХА
МЕЖДУ СЕРИЯМИ:



В паузе отдыха выполняются упражнения на растяжение.

После окончания 2-ой серии также выполняются упражнения на растяжение.

Беговые и прыжковые упражнения подбираются тренером в зависимости от уровня подготовленности игроков.

ПРИМЕР ПЛАНИРОВАНИЯ ОДНОГО БЛОКА ПРОГРАММЫ

БЛОК 1

Начало и развитие атак в зоне 1

	1 МКЦ	2 МКЦ	3 МКЦ
ПН	ДЕНЬ ОТДЫХА	ДЕНЬ ОТДЫХА	ДЕНЬ ОТДЫХА
ВТ	АТАКА 1 ЗОНА ПЕРЕХОД АТАКА- ОБОРОНА	АТАКА 1 ЗОНА ПЕРЕХОД АТАКА- ОБОРОНА	АТАКА 1 ЗОНА ПЕРЕХОД АТАКА- ОБОРОНА
СР	АТАКА 1 ЗОНА ПЕРЕХОД АТАКА- ОБОРОНА	ТРЕНИРОВКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	АТАКА 1 ЗОНА ПЕРЕХОД АТАКА- ОБОРОНА
ЧТ	ТРЕНИРОВКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	АТАКА 1 ЗОНА ПЕРЕХОД АТАКА- ОБОРОНА	ТРЕНИРОВКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ПТ	АТАКА 1 ЗОНА ПЕРЕХОД АТАКА- ОБОРОНА	АТАКА 1 ЗОНА ПЕРЕХОД АТАКА- ОБОРОНА	АТАКА 1 ЗОНА ПЕРЕХОД АТАКА- ОБОРОНА
СБ	АТАКА 1 ЗОНА ПЕРЕХОД АТАКА- ОБОРОНА	ИГРА	АТАКА 1 ЗОНА ПЕРЕХОД АТАКА- ОБОРОНА
ВС	ИГРА	АТАКА 1 зона ПЕРЕХОД Атака- Оборона	ИГРА

15 ЛЕТ

БЛОК **1**

АТАКА - ЗОНА 1.
НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ
АТАК В ЗОНЕ ОБОРОНЫ

БЛОК **2**

АТАКА - ЗОНА 2
НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК
В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ

БЛОК **3**

АТАКА - ЗОНА 3.
НАЧАЛО, РАЗВИТИЕ
И ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК
В ЗОНЕ АТАКИ

БЛОК **4**

ОБОРОНА - ЗОНА 1.
ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ,
РАЗВИТИЮ И ЗАВЕРШЕНИЮ
АТАК В ЗОНЕ ОБОРОНЫ

БЛОК **5**

ОБОРОНА - ЗОНА 2.
ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ
НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ АТАК
В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ

БЛОК **6**

ОБОРОНА - ЗОНА 3.
ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ
НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ АТАК
В ЗОНЕ АТАКИ

15 лет

ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ:

- Совершенствование технических навыков в игровых условиях.
- Развитие специальной координации.
- Определение игрового амплуа и обучение игре на определенной позиции.
- Совершенствование индивидуальных действий, групповых и командных взаимодействий в обороне и атаке.

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС):

- Поддержание удовольствия от игры.
- Подбор игроков на определенные позиции.
- Основные тактические указания по игре на каждой позиции.
- Развитие функциональных действий игроков во время матча (по амплуа).
- Применение различных видов позиционных игр (3х2; 4х3; 5х4; 6х5; 8х6).
- Использование двухсторонних игр (от 4х4 до 9х9) для обучения тактике и роста функциональной подготовленности игроков.
- Тренировка групповых тактических взаимодействий по линиям с двумя линиями в игровых упражнениях (от 6х4 до 8х8).
- Использование матча 11х11 как игрового тренировочного упражнения для решения основной задачи.

КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ,

КОТОРЫМИ ДОЛЖНЫ ОВЛАДЕТЬ ИГРОКИ В ТЕЧЕНИЕ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА

ТЕХНИКА	ТАКТИКА АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ	ТАКТИКА ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ
Совершенствование техники в игровых условиях при решении тактических задач	<p>Групповые взаимодействия при начале и развитии атак (зона обороны, средняя зона, зона атаки):</p> <p>а) при розыгрыше стандартных положений</p> <p>б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу)</p> <p>Групповые взаимодействия при завершении атак (зона атаки):</p> <p>а) при розыгрыше стандартных положений</p> <p>б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу)</p> <p>Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку:</p> <p>а) первая передача вперед – быстрая атака</p> <p>б) сохранение мяча – постепенное нападение</p>	<p>Групповые взаимодействия при противодействии началу и развитию атак (средняя зона, зона атаки):</p> <p>а) при розыгрыше стандартных положений</p> <p>б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу)</p> <p>Групповые взаимодействия при противодействии началу, развитию и завершению атак (зона обороны):</p> <p>а) при розыгрыше стандартных положений</p> <p>б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу)</p> <p>Групповые взаимодействия при переходе из атаки в оборону:</p> <p>а) прессинг в зоне потери мяча</p> <p>б) переход в позиционную оборону</p>

НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ

В ТЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА

(Автоматически развиваются при освоении ключевых навыков)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
<ul style="list-style-type: none"> • Максимально эффективное использование силовых способностей • Стартовая скорость (скоростно-силовые качества) • Специальная выносливость • Специальная ловкость 	<ul style="list-style-type: none"> • Объем внимания • Распределение внимания • Точность оперативного мышления • Быстрота оперативного мышления

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ

	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ		ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОГOTOВКА	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОГOTOВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОГOTOВКА	
БЛОК 1. НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК В ЗОНЕ ОБОРОНЫ (ЗОНЕ 1)	<ul style="list-style-type: none"> Групповые взаимодействия при: <ul style="list-style-type: none"> атаке по центру; атаке по флангу; смене направления атак; переходе из атаки в оборону 	<ul style="list-style-type: none"> Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча Перемещения без мяча 	<ul style="list-style-type: none"> Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Максимально эффективное использование силовых способностей 	<ul style="list-style-type: none"> Игровое упражнение 4 + вратарь x 3 Игровое упражнение 5 + вратарь x 4 Игровое упражнение 6 + вратарь x 4 с 3 продольными зонами Игровое упражнение 7 + вратарь x 5 с 3 продольными зонами Игровое упражнение 7 + вратарь x 6 Игровое упражнение 10 + вратарь x 10 Игра 10x10 + 2 вратаря
БЛОК 2. НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ (ЗОНЕ 2)	<ul style="list-style-type: none"> Групповые взаимодействия при: <ul style="list-style-type: none"> атаке по центру; атаке по флангу; смене направления атак; переходе из атаки в оборону 	<ul style="list-style-type: none"> Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча Перемещения без мяча Удар 	<ul style="list-style-type: none"> Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Максимально эффективное использование силовых способностей 	<ul style="list-style-type: none"> Игровое упражнение 6x3 (3x3x3) Игровое упражнение 5x4 + 2 вратаря Игровое упражнение 6x5 + 2 вратаря Игровое упражнение 5 + вратарь x 5 Игровое упражнение 8 x 6 + 2 вратаря Игровое упражнение 10 x 8 + 2 вратаря Игровое упражнение 4x4 – взятие линии на фланге Игра 10x10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами Игра 10x10 + 2 вратаря
БЛОК 3. НАЧАЛО, РАЗВИТИЕ И ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК В ЗОНЕ АТАКИ (ЗОНЕ 3)	<ul style="list-style-type: none"> Групповые взаимодействия при: <ul style="list-style-type: none"> атаке по центру; атаке по флангу; смене направления атак; переходе из атаки в оборону 	<ul style="list-style-type: none"> Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча Перемещения без мяча Удар Игра головой 	<ul style="list-style-type: none"> Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Максимально эффективное использование силовых способностей 	<ul style="list-style-type: none"> Игровое упражнение 3x2 + вратарь Игровое упражнение 4x3 + вратарь Игровое упражнение 4x2 + вратарь Игровое упражнение 5x4 + вратарь Игровое упражнение 6x5 + вратарь с 3 продольными зонами Игровое упражнение 8x6 + вратарь с 3 продольными зонами Игровое упражнение 10x8 + вратарь Игра 10x10 + 2 вратаря
БЛОК 4. ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ, РАЗВИТИЮ И ЗАВЕРШЕНИЮ АТАК В ЗОНЕ ОБОРОНЫ (ЗОНЕ 1)	<ul style="list-style-type: none"> Групповые взаимодействия при противодействии: <ul style="list-style-type: none"> атаке по центру; атаке по флангу; смене направления атак; Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку 	<ul style="list-style-type: none"> Отбор мяча Перемещения без мяча Удар Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча Игра головой 	<ul style="list-style-type: none"> Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Максимально эффективное использование силовых способностей 	<ul style="list-style-type: none"> Игровое упражнение 1 + вратарь x 2 Игровое упражнение 2 + вратарь x 3 Игровое упражнение 4 + вратарь x 4 Игровое упражнение 5 + вратарь x 5 Игровое упражнение 6 + вратарь x 6 с 3 продольными зонами Игровое упражнение 8 + вратарь x 8 с 3 продольными зонами Игра 10x10 + 2 вратаря
БЛОК 5. ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ АТАК В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ (ЗОНЕ 2)	<ul style="list-style-type: none"> Групповые взаимодействия при противодействии: <ul style="list-style-type: none"> атаке по центру; атаке по флангу; смене направления атак; Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку 	<ul style="list-style-type: none"> Отбор мяча Перемещения без мяча Удар Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча 	<ul style="list-style-type: none"> Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Максимально эффективное использование силовых способностей 	<ul style="list-style-type: none"> Игровое упражнение 4 + вратарь x 4 - игра в линию Игровое упражнение 4 + вратарь x 4 - игра «ромбом» Игровое упражнение 6x6 + 2 вратаря Игровое упражнение 5x5 + вратарь Игровое упражнение 8x8 + вратарь Игровое упражнение 4x4 в 4 малых ворот Игра 10x10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами Игра 10x10 + 2 вратаря
БЛОК 6. ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ АТАК В ЗОНЕ АТАКИ (ЗОНЕ 3)	<ul style="list-style-type: none"> Групповые взаимодействия при противодействии: <ul style="list-style-type: none"> атаке по центру; атаке по флангу; смене направления атак; Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку 	<ul style="list-style-type: none"> Отбор мяча Перемещения без мяча Удар Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча 	<ul style="list-style-type: none"> Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Максимально эффективное использование силовых способностей 	<ul style="list-style-type: none"> Игровое упражнение 3x3 + вратарь Игровое упражнение 4x4 + вратарь Игровое упражнение 6x5 + вратарь Игровое упражнение 8x7 + вратарь Игра 8x8 + 2 вратаря с 3 продольными зонами Игра 10x10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами Игра 10x10 + 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



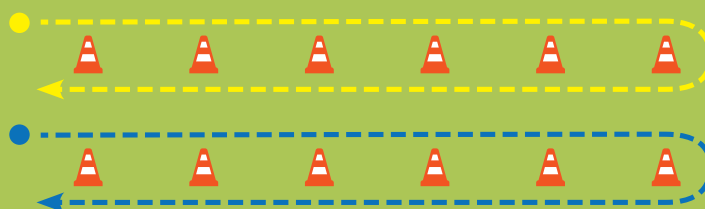
1.1 БЕГ

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)

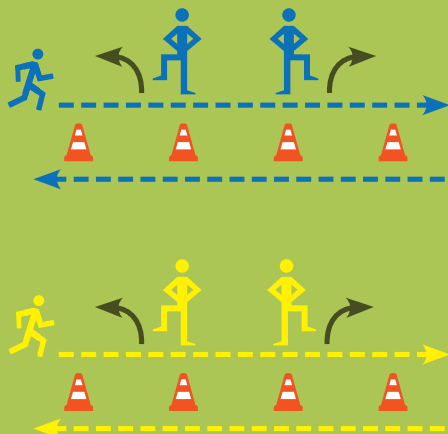
1/ Пара игроков начинает движение (легкий бег) от первой пары конусов

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)

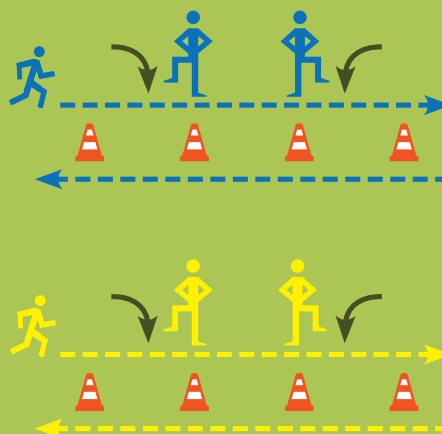
1/ Пара игроков начинает движение (легкий бег) от первой пары конусов

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

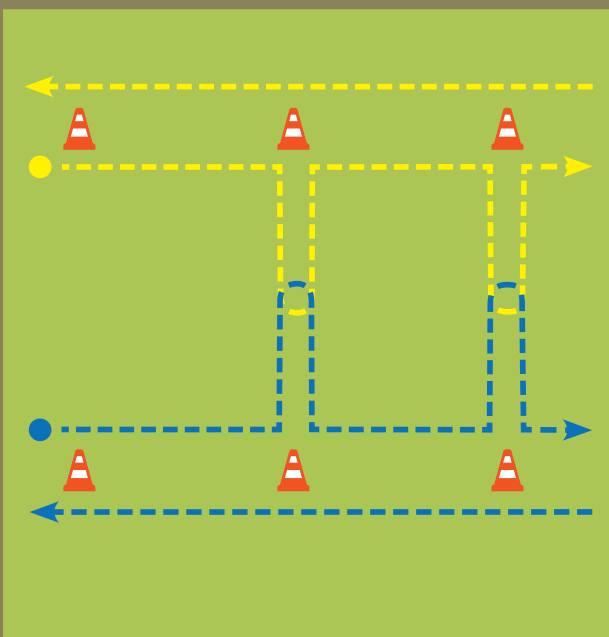
4/ Игроки останавливаются у следующей пары конусов и снова выполняют вращение в тазобедренном суставе, но другой ногой

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

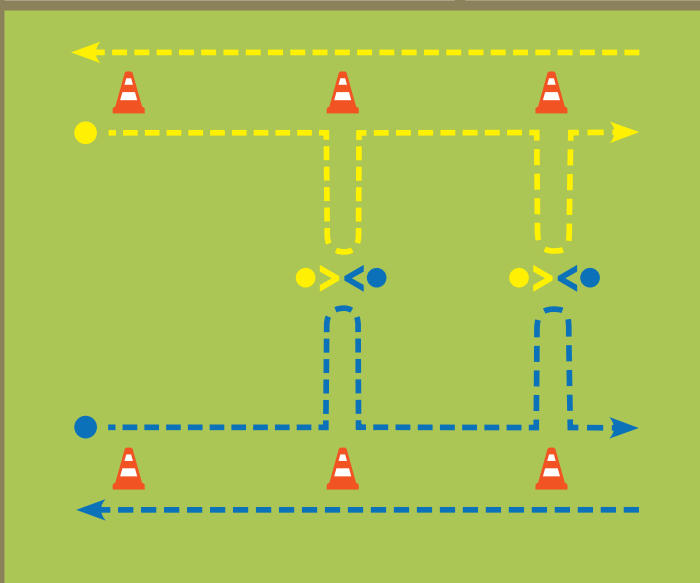


1.5 ЕДИНОБОРСТВО «ПЛЕЧО В ПЛЕЧО»

- 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

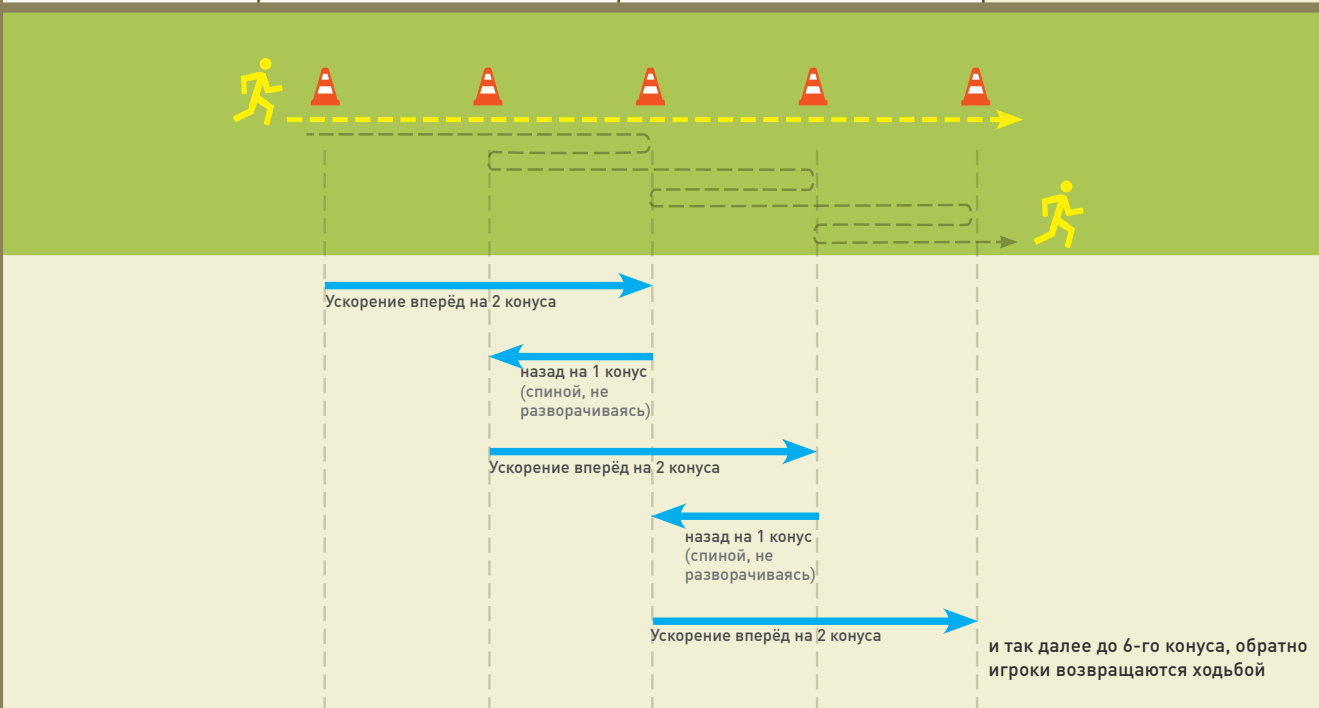
КОММЕНТАРИИ:
При перемещении игрок двигается на полусогнутых в коленях ногах

+ 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



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

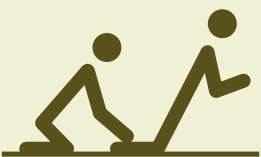
на каждую сторону

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:**

(60сек в статике
или 3-5 наклонов)

МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

× 3

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

15 лет

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Стартовая скорость
Специальная ловкость
Специальная выносливость
Максимально эффективное использование силовых способностей

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Совершенствование техники:

- ведения мяча
- коротких, средних и длинных передач мяча
- остановки мяча
- перемещений без мяча при решении тактических задач

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Групповые взаимодействия при:

- атаке по центру
- атаке по флангу
- смене направления атак
- переходе из атаки в оборону

Стандартные положения

1. Удар от ворот
2. Вбрасывание мяча из-за боковой линии
3. Штрафной и свободный удары по центру
4. Штрафной и свободный удары с фланга

Игровые ситуации

1. Начало и развитие атак по центру
2. Начало и развитие атак по флангу
3. Смена направления атак

АТАКА — ЗОНА 1 НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК В ЗОНЕ ОБОРОНЫ



ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 + ВРАТАРЬ * 3

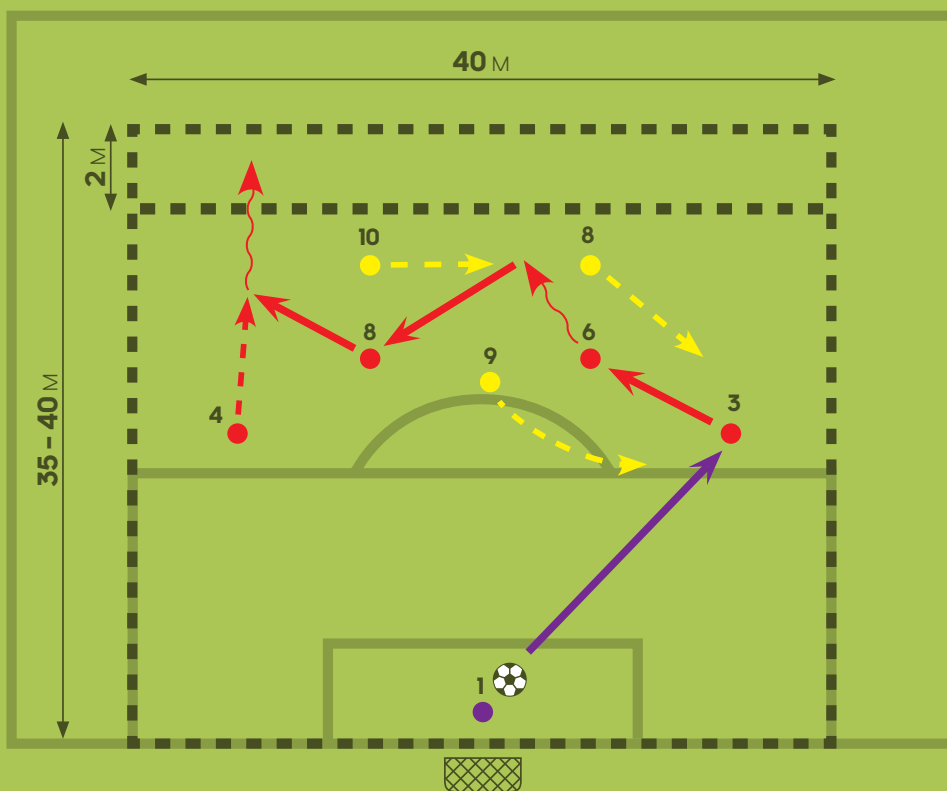
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 4+вратарь x 3, размер поля 35-40 x 40 м. На лицевой линии обороняющихся – зона шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-2-2, вратарь (1), 2 центральных защитника (3,4), 2 опорных полузащитника (6,8).
- Схема обороняющихся: 2-1, 2 атакующих полузащитника (8,10), центральный нападающий (9).
- Каждая атака начинается от вратаря.
- Один из вариантов организации упражнения: на одном поле 17 игроков – 2 «четверки» атакующих и 3 «тройки» обороняющихся.
- После каждой атаки меняется «тройка» обороняющихся.
- Каждая «четвёрка» атакующих проводит 2 атаки подряд, затем меняется.

ЗАДАЧИ:

Атака – завести мяч в зону на лицевой линии соперника.

Оборона – противодействовать атаке по центру, забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

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



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ
120 уд/мин

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

2 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 5 + ВРАТАРЬ * 4

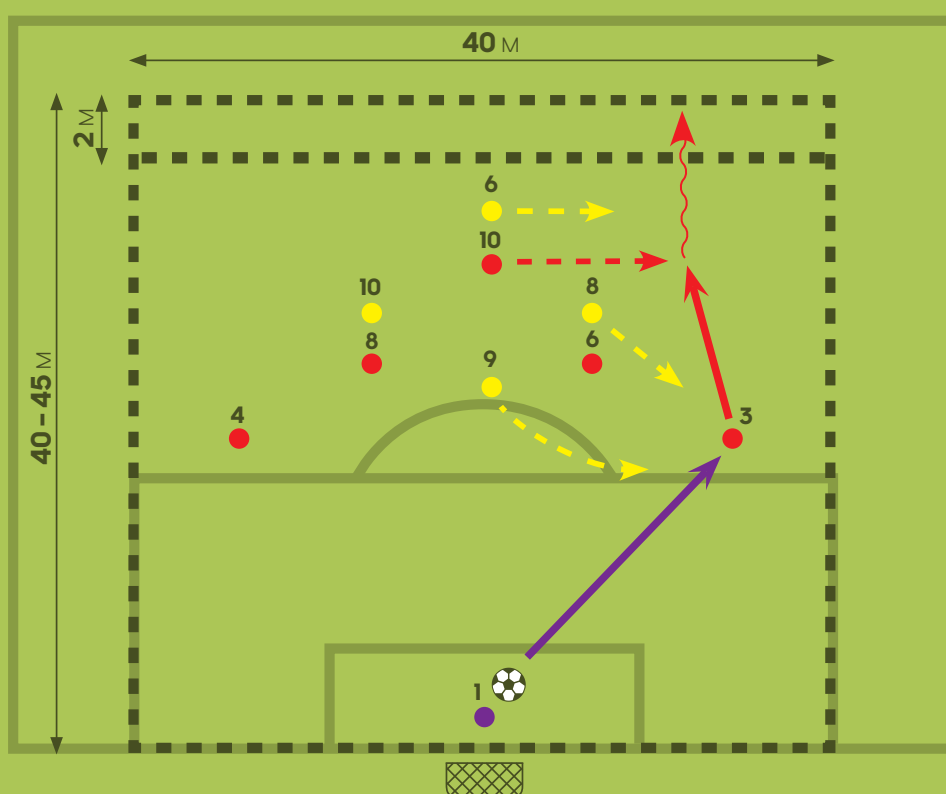
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 5+вратарь x 4, размер поля 40-45 x 40 м. На лицевой линии обороняющихся – зона шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-2-3, вратарь (1), 2 центральных защитника (3,4), 2 опорных полузащитника (6,8), атакующий полузащитник (10).
- Схема обороняющихся: 3-1, опорный полузащитник (6), 2 атакующих полузащитника (8,10), центральный нападающий (9).
- Каждая атака начинается от вратаря.
- Один из вариантов организации упражнения: на одном поле 18 игроков – 2 «пятёрки» атакующих и 2 «четвёрки» обороняющихся.
- После каждой атаки меняется «четвёрка» обороняющихся.
- Каждая «пятёрка» атакующих проводит 2 атаки подряд, затем меняется.

ЗАДАЧИ:

Атака – завести мяч в зону на лицевой линии соперника.

Оборона – противодействовать атаке по центру, забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ

45
сек

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков,
НО НЕ МЕНЕЕ

2

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

3
МИН

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120
уд/мин

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

3 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 + ВРАТАРЬ * 3

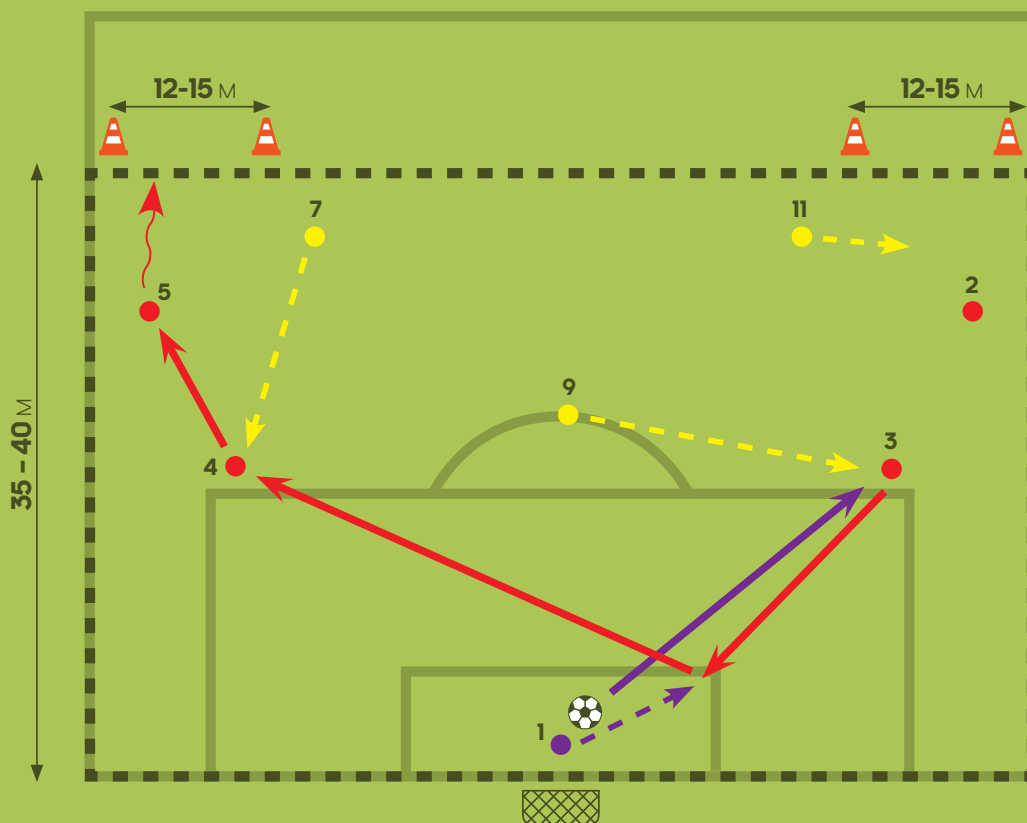
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 4+вратарь x 3, размер поля в длину — 35-40 м. На флангах лицевой линии обороняющихся — 2 зоны шириной по 12-15 м, обозначенные конусами.
- Схема атакующих: 1-4, вратарь (1), 2 центральных защитника (3,4), 2 крайних защитника (2,5).
- Схема обороняющихся: 2-1, 2 фланговых полузащитника (7,11), центральный нападающий (9).
- Каждая атака начинается от вратаря.
- Один из вариантов организации упражнения: на одном поле 14 игроков — 2 «четвёрки» атакующих и 3 «тройки» обороняющихся.
- После каждой атаки меняется «тройка» обороняющихся.
- Каждая «четвёрка» атакующих проводит 2 атаки подряд, затем меняется.

ЗАДАЧИ:

Атака – завести мяч в одну из двух зон на фланге соперника.

Оборона – противодействовать атаке по флангу, забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков,
НО НЕ МЕНЕЕ

2

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



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120 уд/мин

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

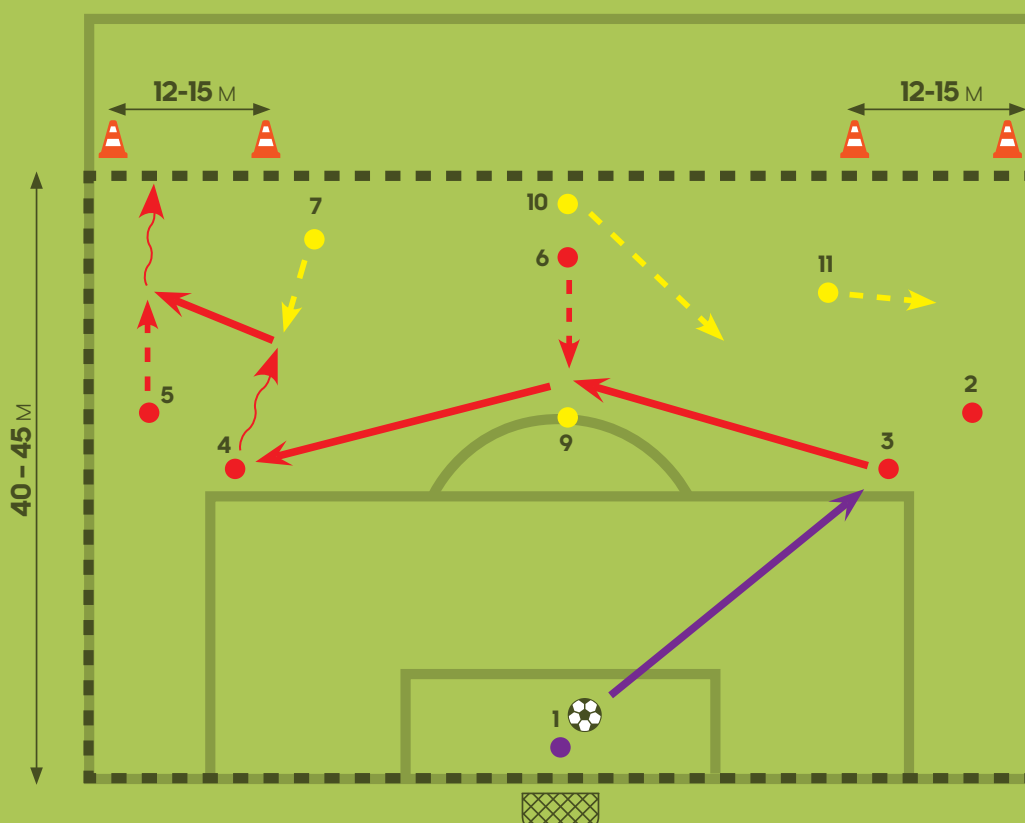
4 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ **5 + ВРАТАРЬ * 4****ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:**

- Игра 5+вратарь x 4, размер поля в длину - 40-45 м. На флангах лицевой линии обороняющихся – 2 зоны шириной по 12-15 м, обозначенные конусами.
- Схема атакующих: 1-4-1, вратарь (1), 2 центральных защитника (3,4), 2 крайних защитника (2,5), опорный полузащитник (6).
- Схема обороняющихся: 3-1, центральный полузащитник (10), 2 фланговых полузащитника (7,11), центральный нападающий (9).
- Каждая атака начинается от вратаря.
- Один из вариантов организации упражнения: на одном поле 18 игроков – 2 «пятёрки» атакующих и 2 «четвёрки» обороняющихся.
- После каждой атаки меняется «четвёрка» обороняющихся.
- Каждая «пятёрка» атакующих проводит 2 атаки подряд, затем меняется.

ЗАДАЧИ:

Атака – завести мяч в одну из двух зон на фланге соперника.

Оборона – противодействовать атаке по флангу, забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ

45
сек

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков,
НО НЕ МЕНЕЕ

2

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

3
МИН

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120
уд/мин

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

5 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 + ВРАТАРЬ * 4 С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ

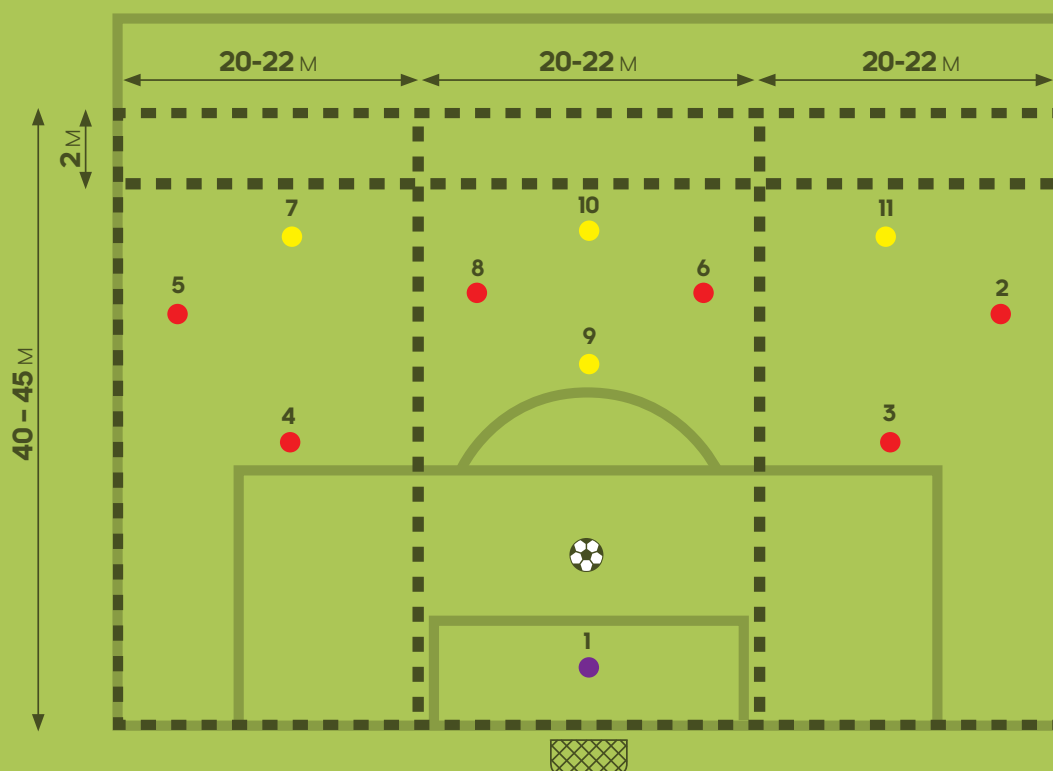
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 6+вратарь x 4, размер поля в длину - 40-45 м. Три продольных зоны шириной по 20-22 м. На лицевой линии обороняющихся – зона шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-4-2, вратарь (1), 2 центральных защитника (3,4), 2 крайних защитника (2,5), 2 опорных полузащитника (6,8).
- Схема обороняющихся: 3-1, центральный атакующий полузащитник - инсайд (10), 2 фланговых полузащитника (7,11), центральный нападающий (9).
- Каждая атака начинается от вратаря. Атакующая команда действует в постепенном нападении.
- Атакующей команде не разрешается выполнять более 3 передач в одной зоне.
- Упражнение выполняется сериями, продолжительность которых определяется тренером.
- В ходе выполнения серии тренер производит замены игроков по позициям, учитывая уровень подготовленности футболистов.

ЗАДАЧИ:

Атака – завести мяч в зону на лицевой линии соперника, меняя направление атак из одной зоны в другую.

Оборона – противодействовать постепенному нападению соперника, забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков,
НО НЕ МЕНЕЕ

2

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



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ
120
уд/мин

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

6 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 7 + ВРАТАРЬ × 5 С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ

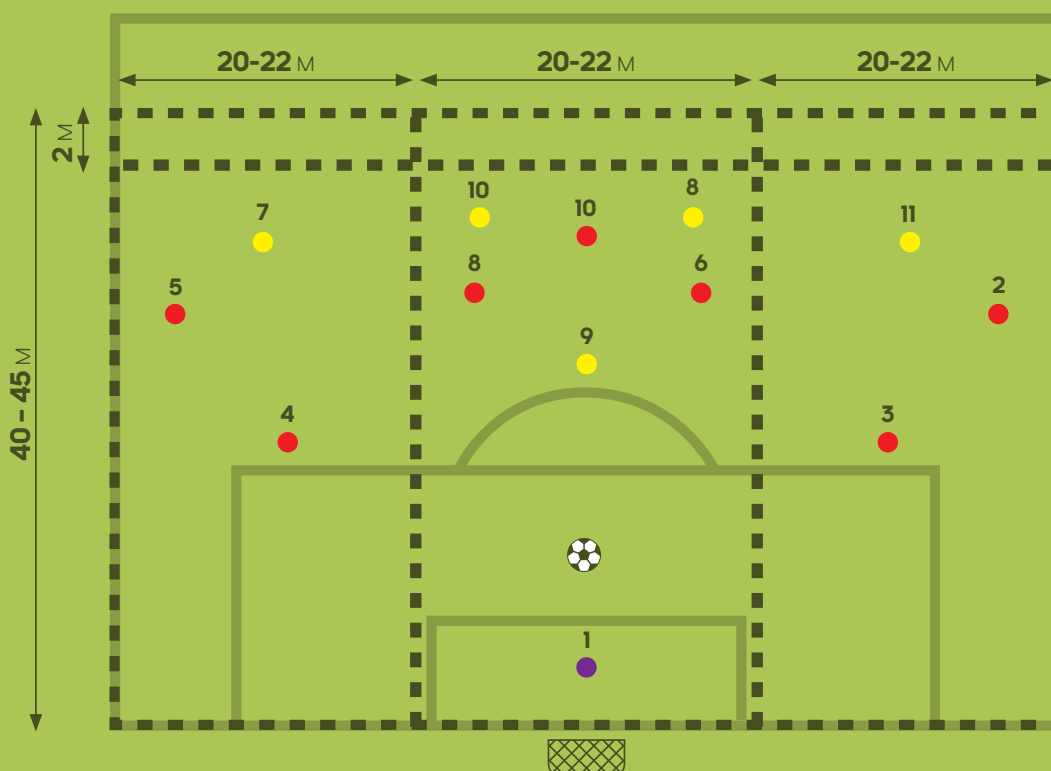
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 7+вратарь × 5, размер поля в длину - 40-45 м. Три продольных зоны шириной по 20-22 м. На лицевой линии обороняющихся – зона шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-4-3, вратарь (1), 2 центральных защитника (3,4), 2 крайних защитника (2,5), 2 опорных полузащитника (6,8), центральный атакующий полузащитник – инсайд (10).
- Схема обороняющихся: 4-1, 2 центральных атакующих полузащитника (8,10), 2 фланговых полузащитника (7,11), центральный нападающий (9).
- Каждая атака начинается от вратаря. Атакующая команда действует в постепенном нападении.
- Атакующей команде не разрешается выполнять более 3 передач в одной зоне.
- Упражнение выполняется сериями, продолжительность которых определяется тренером.
- В ходе выполнения серии тренер производит замены игроков по позициям, учитывая уровень подготовленности футболистов.

ЗАДАЧИ:

Атака – завести мяч в зону на лицевой линии соперника, меняя направление атак из одной зоны в другую.

Оборона – противодействовать постепенному нападению соперника, забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков,
НО НЕ МЕНЕЕ

2

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



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ
120
уд/мин

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

7 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 7 + ВРАТАРЬ * 6

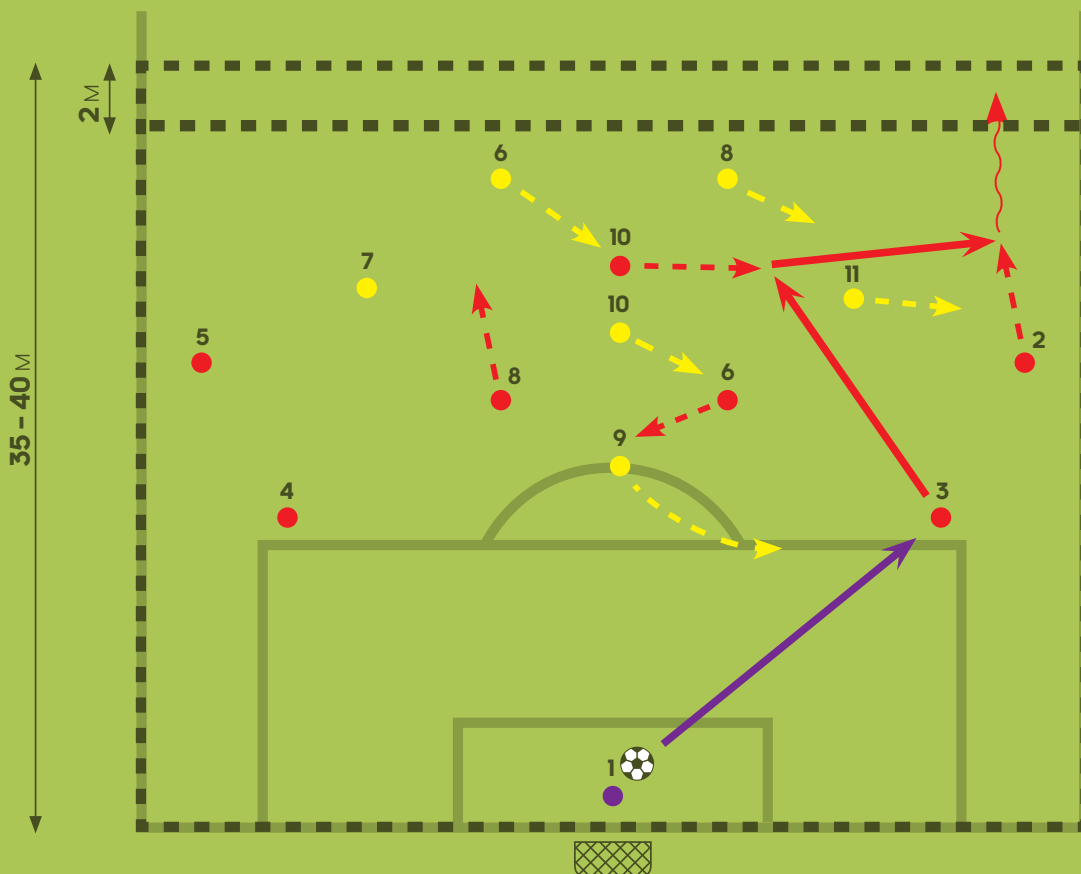
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 7+вратарь x 6, размер поля в длину - 45-50 м. На лицевой линии обороняющейся команды - зона шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-4-3, вратарь (1), 2 центральных защитника (3,4), 2 крайних защитника (2,5), 2 опорных полузащитника (6,8), центральный полузащитник (10).
- Схема обороняющихся: 2-3-1, 2 опорных полузащитника (6,8), центральный полузащитник (10), 2 фланговых полузащитника (7,11), центральный нападающий (9).
- Каждая атака начинается от вратаря.
- Упражнение выполняется сериями, продолжительность которых определяется тренером.
- В ходе выполнения серии тренер производит замены игроков по позициям, учитывая уровень подготовленности футболистов.

ЗАДАЧИ:

Атака – завести мяч в зону на лицевой линии соперника, действуя в постепенном нападении.

Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков,
НО НЕ МЕНЕЕ

2

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



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ
120
уд/мин

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

8 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 10 + ВРАТАРЬ × 10

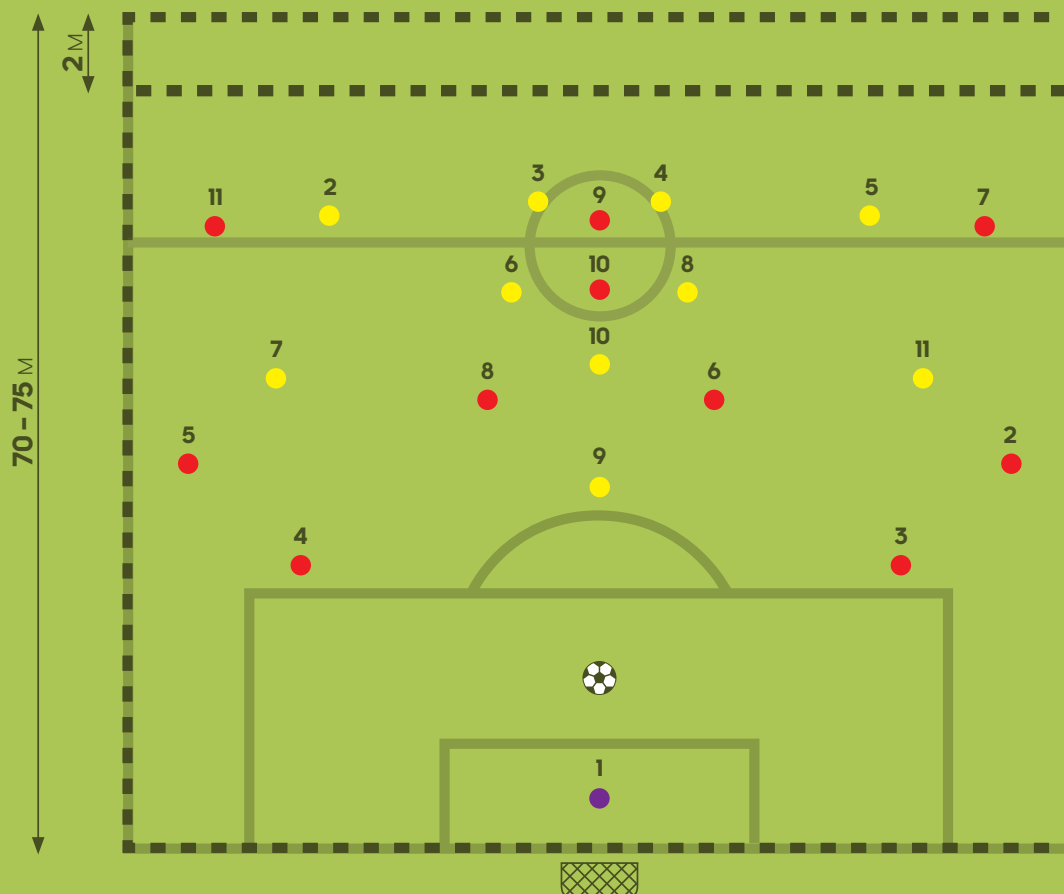
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 10+вратарь × 10, размер поля в длину - 70-75 м. На лицевой линии обороняющейся команды – зона шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-4-3-3.
- Схема обороняющихся: 4-2-3-1.
- Каждая атака начинается от вратаря.
- Упражнение выполняется сериями, продолжительность и количество которых определяется тренером.
- После каждой серии команды меняются ролями.

ЗАДАЧИ:

Атака – завести мяч в зону на лицевой линии соперника.

Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.

**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)

**ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ
СЕРИЯМИ:**

до полного
восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ

**ПРИЗНАКИ
УТОМЛЕНИЯ:**

Значительное
снижение скорости
и интенсивности
действий

Большое
количество ошибок
при выполнении
технических
элементов

Резкое учащенное
дыхание, одышка



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

**ПРИЗНАКИ
ПОЛНОГО
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

Восстановление
дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ
120
уд/мин

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

9 ИГРА 10 × 10 + 2 ВРАТАРЯ

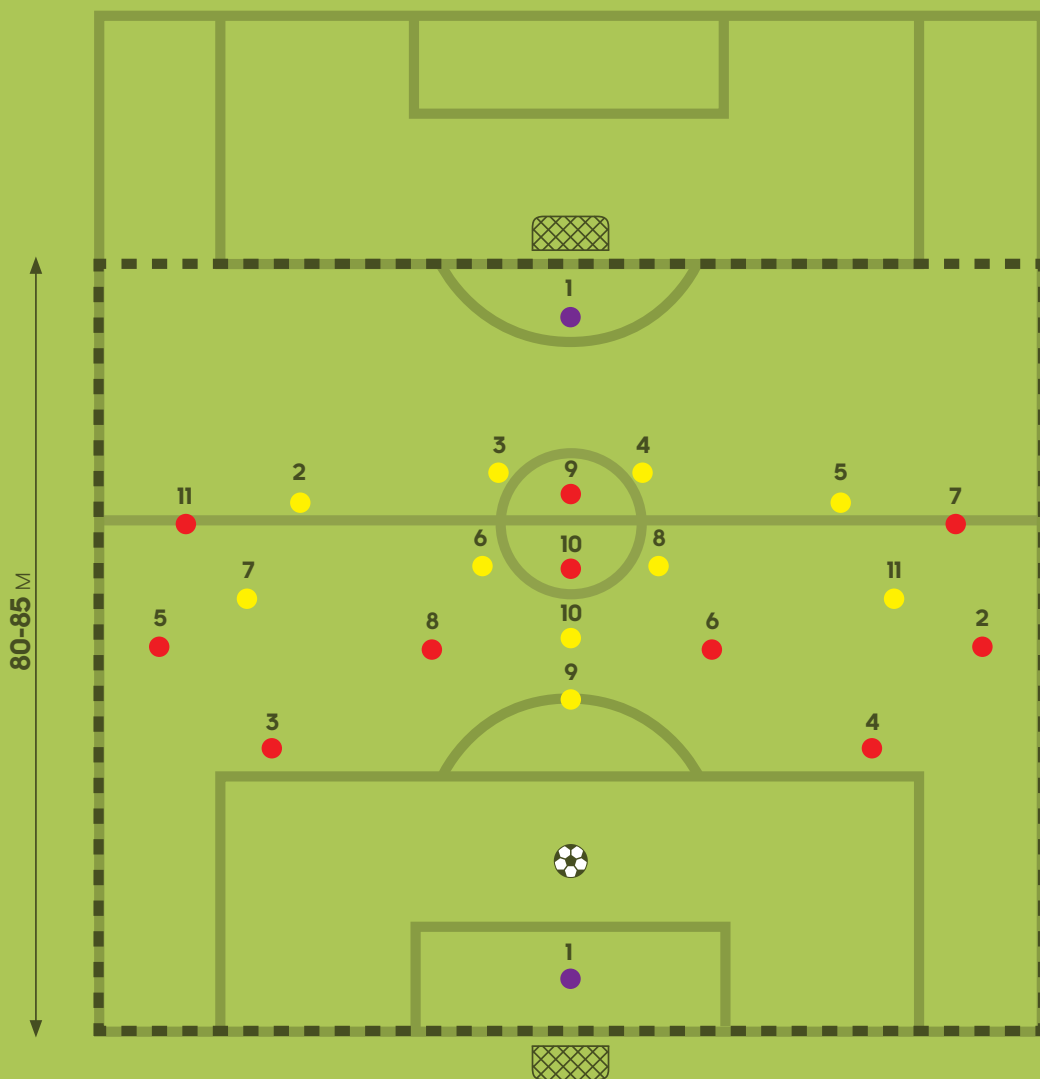
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 10x10 + 2 вратаря, размер поля в длину - 80-85 м. Лицевая линия обороняющейся команды – на линии штрафной площади.
- Схема атакующих: 1-4-3-3.
- Схема обороняющихся: 4-2-3-1.
- Каждая атака начинается от вратаря атакующей команды.
- Упражнение выполняется сериями, продолжительность и количество которых определяется тренером.
- После каждой серии команды меняются ролями.

ЗАДАЧИ:

Атака – забить мяч в ворота в постепенном нападении.

Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в ворота после перехвата или отбора мяча в быстрой атаке.



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)

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120
уд/мин

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

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Стартовая скорость
Специальная ловкость
Специальная выносливость
Максимально эффективное использование силовых способностей

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Совершенствование техники:

- ведения мяча
 - коротких, средних и длинных передач мяча
 - остановки мяча
 - перемещений без мяча
 - ударов
- при решении тактических задач

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Групповые взаимодействия при:

- атаке по центру
- атаке по флангу
- смене направления атак
- переходе из атаки в оборону

1. Стандартные положения

2. Удар от ворот
3. Вбрасывание мяча из-за боковой линии
4. Штрафной и свободный удары по центру
5. Штрафной и свободный удары с фланга

6. Игровые ситуации

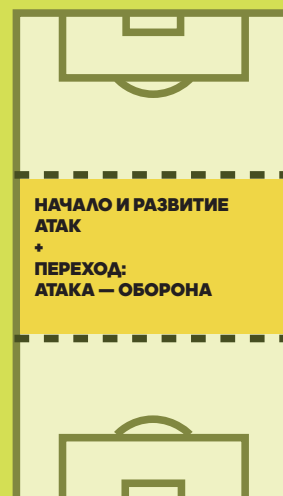
7. Начало и развитие атак по центру
8. Начало и развитие атак по флангу
9. Смена направления атак

АТАКА — ЗОНА 2 НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ

Зона 3
Зона атаки

Зона 2
Средняя зона

Зона 1
Зона обороны



1 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 × 3 + (3 × 3 × 3)

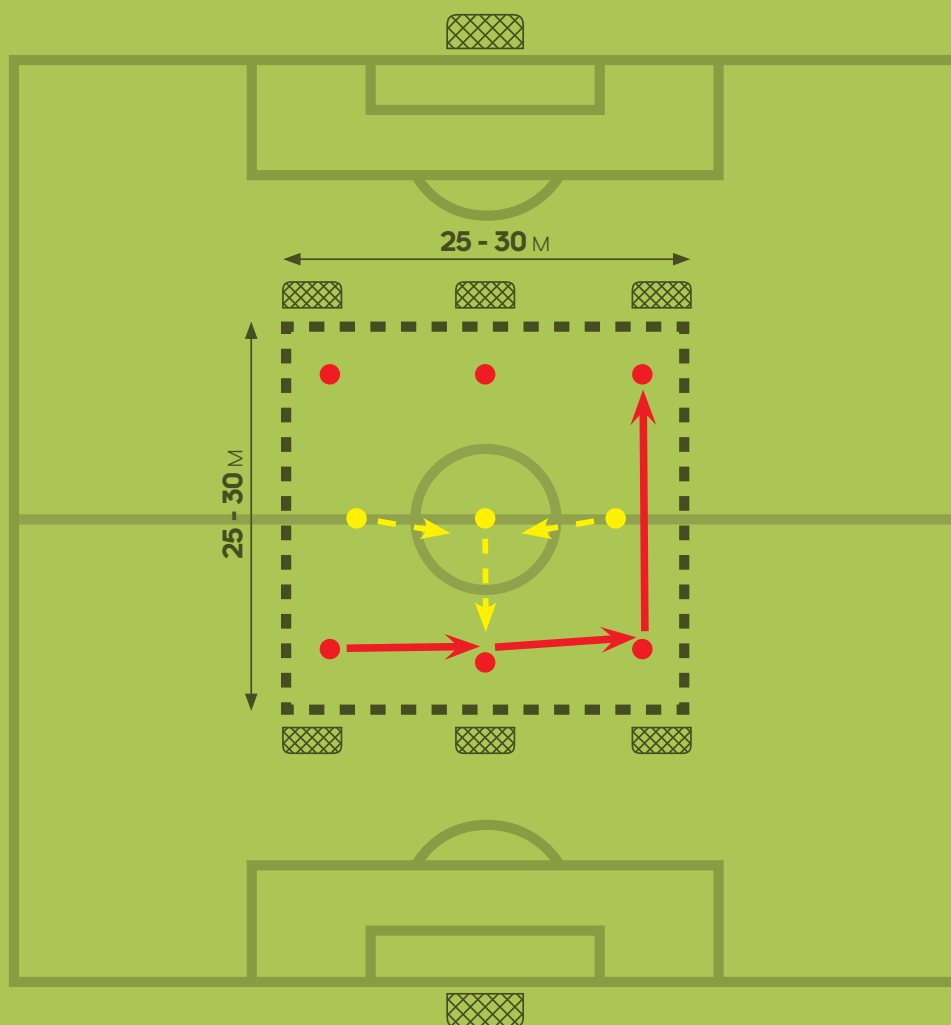
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 6 × 3, размер поля 25-30 х 25-30 м. На расстоянии 2 м за лицевой линией атакующих – по 3 малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 3-3.
- Схема обороняющихся: 3 в линию.
- Атакующие выполняют проникающие передачи от одной «тройки» - другой «тройке». При потере мяча осуществляют переход из атаки в оборону, прессингуя соперников и противодействуя удару в малые ворота.
- Обороняющиеся перемещаются в оборону, прессингуя владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча осуществляют переход из обороны в атаку, атакуя малые ворота.
- После каждой игры меняется «тройка» обороняющихся.

ЗАДАЧИ:

Атака – забить мяч в ворота в постепенном нападении.

Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в ворота после перехвата или отбора мяча в быстрой атаке.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

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



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120
уд/мин

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

2 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 5 × 4 + 2 ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 5×4 + 2 вратаря, размер поля 35-40 х 35-40 м. За лицевыми линиями команд – вратари в воротах.
- Схема атакующих: 1-2-2-1, вратарь (1), два центральных защитника (3,4), два опорных полузащитника (6,8), атакующий полузащитник (10).
- Схема обороняющихся: 1-1-2-1, вратарь (1), опорный полузащитник (6), два атакующих полузащитника (8,10), центральный нападающий (9).
- Атакующая команда все время начинает атаки от вратаря с целью забить гол в ворота соперника. После пересечения лицевой линии соперника следует выход один на один с вратарём.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку с целью забить гол в ворота после пересечения лицевой линии соперника.
- После каждой серии команды меняются местами.

ЗАДАЧИ:

Атака – пересечь с мячом лицевую линию соперника, реализовать выход 1 на 1 с вратарём.

Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить или отобрать мяч, провести быструю атаку с целью пересечь лицевую линию соперника и забить гол после выхода 1 на 1 с вратарём.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

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



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ
120
уд/мин

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

15
ЛЕТ

БЛОК
2

3 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 × 5 + 2 ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 6х5 + 2 вратаря, размер поля 55-60 х 35-40 м. За лицевыми линиями команд – вратари в воротах.
- Схема атакующих: 1-2-3-1, вратарь (1), два центральных защитника (3,4), два опорных полузащитника (6,8), атакующий полузащитник (10), центральный нападающий (9).
- Схема обороняющихся: 1-2-2-1, вратарь (1), два центральных защитника (3,4), два опорных полузащитника (6,8), центральный нападающий (9).
- Атакующая команда все время начинает атаки от вратаря с целью забить гол в ворота соперника. После пересечения лицевой линии соперника следует выход один на один с вратарём.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку с целью забить гол в ворота после пересечения лицевой линии соперника.
- После каждой серии команды меняются местами. Порядок замен в командах определяется тренером.

ЗАДАЧИ:

Атака – пересечь с мячом лицевую линию соперника, реализовать выход 1 на 1 с вратарём.

Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить или отобрать мяч, провести быструю атаку с целью пересечь лицевую линию соперника и забить гол после выхода 1 на 1 с вратарём.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:

до появления первых признаков утомления у игроков,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120

уд/мин

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

4 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 5 + ВРАТАРЬ * 5

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 5 + вратарь x 5, размер поля в длину 35-40 м. На флангах лицевой линии обороняющейся команды – по 2 зоны шириной по 12-15 м, обозначенные конусами.
- Схема атакующих: 1-4-1.
- Схема обороняющихся: 4-1.
- Атакующая команда все время начинает от вратаря и атакует соперника в постепенном нападении.
- Обороняющиеся перемещаются в соответствии с принципами зонной обороны, прессингуя владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча осуществляют переход, проводя быструю атаку на ворота соперников.
- В упражнении может участвовать 2 «пятёрки» обороняющихся и 2 «пятёрки» атакующих.
- После каждой серии команды меняются местами.

ЗАДАЧИ:

Атака – завести мяч в одну из двух зон на флангах соперника.

Оборона – противодействовать атаке по флангу, забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.

15
ЛЕТ

БЛОК
2



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

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



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ
120
уд/мин

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

5 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8 × 6 + 2 ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 8 × 6 + 2 вратаря, размер поля в длину 40-45 м. На флангах лицевой линии обороняющейся команды – по 2 зоны шириной по 12-15 м, обозначенные конусами.
- Схема атакующих: 1-4-4.
- Схема обороняющихся: 1-4-2.
- Атакующая команда все время начинает от вратаря и атакует соперника в постепенном нападении. Используя численное преимущество на флангах проводит атакующие комбинации, проникая к воротам соперника через зоны, обозначенные конусами.
- Обороняющиеся перемещаются в соответствии с принципами зонной обороны, прессингуя владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча осуществляют переход, проводя быструю атаку на ворота соперников.
- После каждой серии команды меняются местами. Фланговые полузащитники не меняются, играют все серии за атакующую команду.

ЗАДАЧИ:

Атака – провести атаку через одну из двух зон на флангах соперника и забить гол в ворота после фланговой передачи.

Оборона – противодействовать атаке по флангу, забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:

до появления первых признаков утомления у игроков,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

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

6 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 10 × 8 + 2 ВРАТАРЯ

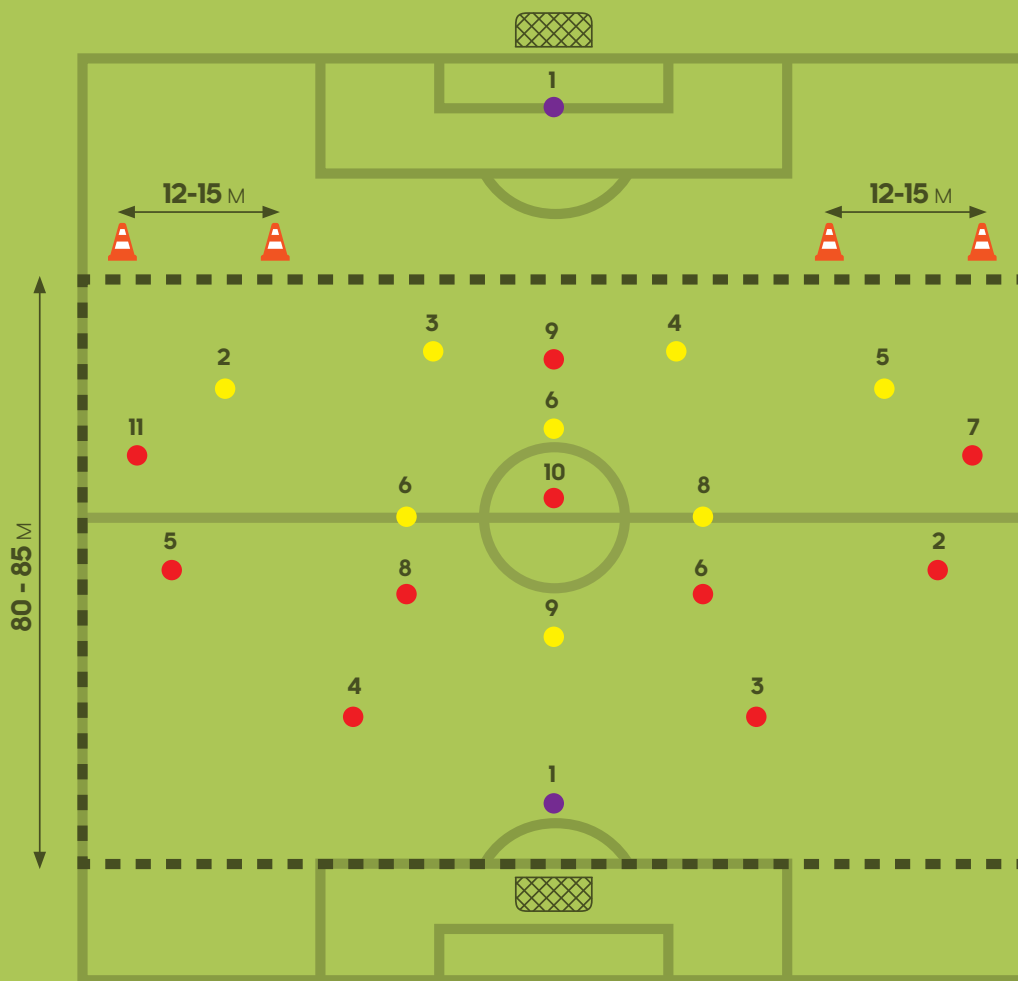
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 10 × 8 + 2 вратаря, размер поля в длину 80-85 м. На флангах лицевой линии обороняющейся команды – по 2 зоны шириной по 12-15 м, обозначенные конусами.
- Схема атакующих: 1-4-3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-3-1.
- Атакующая команда все время начинает от вратаря и атакует соперника в постепенном нападении. Используя численное преимущество на флангах проводит атакующие комбинации, проникая к воротам соперника через зоны, обозначенные конусами.
- Обороняющиеся перемещаются в соответствии с принципами зонной обороны, прессингуя владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча осуществляют переход, проводя быструю атаку на ворота соперников.
- После каждой серии команды меняются местами. Фланговые полузащитники не меняются, играют все серии за атакующую команду.

ЗАДАЧИ:

Атака – провести атаку через одну из двух зон на флангах соперника и забить гол в ворота после фланговой передачи.

Оборона – противодействовать атаке по флангу, забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:

до появления первых признаков утомления у игроков,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ
120
уд/мин

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

15
ЛЕТ

БЛОК
2

7 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 × 4 – «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ НА ФЛАНГЕ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 4 × 4, размер поля 20-25 × 40-45 м. На флангах лицевых линий команд – по 2 зоны шириной по 5-7 м, обозначенные конусами.
- Схема команд: 4 в линию.
- Атакующая команда в постепенном нападении пытается завести мяч в зоны на флангах, быстро меняя направление атак.
- Обороняющиеся перемещаются в соответствии с принципами зонной обороны, прессингуя владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча осуществляют переход, проводя быструю атаку с взятием линии соперников.
- В упражнении может участвовать 4-5 «четверок».
- Упражнение можно выполнять поточным методом на одном поле.
- После каждой серии происходит смена команд.

ЗАДАЧИ:

Атака - завести мяч в одну из двух зон на флангах соперника.

Оборона – противодействовать атаке по флангу, взять линию соперника в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:

до появления первых признаков утомления у игроков,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

в зависимости от уровня подготовленности игроков

НО НЕ МЕНЕЕ

2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120

уд/мин

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

8 ИГРА 10 × 10 + 2 ВРАТАРЯ С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 10x10 + 2 вратаря, размер поля в длину - 80-85 м. Три продольных зоны шириной по 20-22 м. Лицевая линия атакующей команды - на линии штрафной площадки.
- Схема атакующих: 1-4-3-3.
- Схема обороняющихся: 4-2-3-1.
- Каждая атака начинается от вратаря атакующей команды.
- При владении мячом разрешается делать не более трёх передач в одной продольной зоне.
- Упражнение выполняется сериями, продолжительность и количество которых определяется тренером.
- После каждой серии команды меняются ролями.

ЗАДАЧИ:

Атака – забить мяч в ворота в постепенном нападении. Не выполнять более трёх передач в одной зоне.

Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в ворота после перехвата или отбора мяча в быстрой атаке.



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)

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ
120
уд/мин

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

15
ЛЕТ

БЛОК
2

9 ИГРА 10 × 10 + 2 ВРАТАРЯ

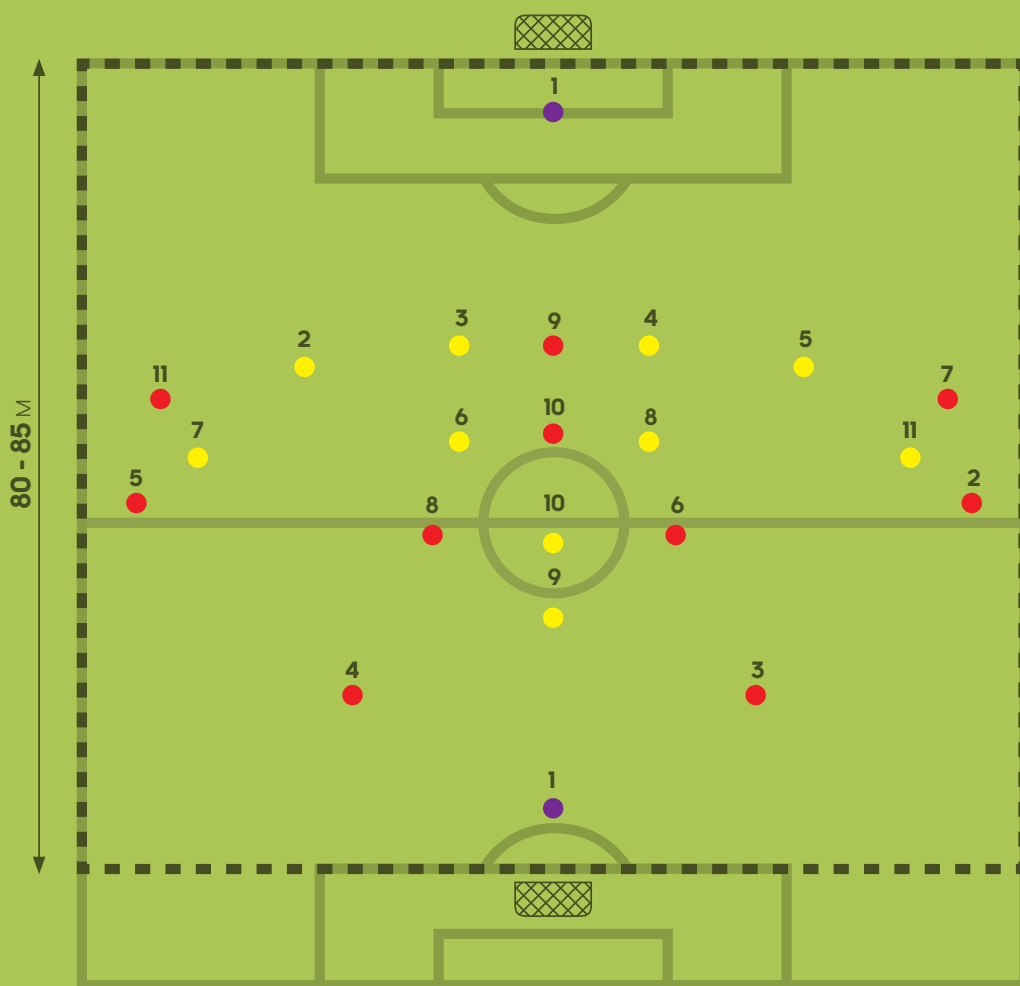
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 10x10 + 2 вратаря, размер поля в длину - 80-85 м. Лицевая линия атакующей команды – на линии штрафной площади.
- Схема атакующих: 1-4-3-3.
- Схема обороняющихся: 4-2-3-1.
- Каждая атака начинается от вратаря атакующей команды.
- Упражнение выполняется сериями, продолжительность и количество которых определяется тренером.
- После каждой серии команды меняются ролями.

ЗАДАЧИ:

Атака – забить мяч в ворота в постепенном нападении.

Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в ворота после перехвата или отбора мяча в быстрой атаке.



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)

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120

уд/мин

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

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Стартовая скорость
Специальная ловкость
Специальная выносливость
Максимально эффективное использование силовых способностей

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Совершенствование техники:

- ведения мяча
 - коротких, средних и длинных передач мяча
 - остановки мяча
 - ударов по мячу ногой
 - игры головой
 - перемещений без мяча
- при решении тактических задач

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Групповые взаимодействия при:

- атаке по центру
- атаке по флангу
- смене направления атак
- переходе из атаки в оборону

Стандартные положения

1. Угловой удар
2. Вбрасывание мяча из-за боковой линии
3. Штрафной и свободный удары по центру
4. Штрафной и свободный удары с фланга
5. 11-метровый штрафной удар

Игровые ситуации

1. Начало, развитие и завершение атак по центру
2. Начало, развитие и завершение атак по флангу
3. Смена направления атак

АТАКА — ЗОНА 3 НАЧАЛО, РАЗВИТИЕ И ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК В ЗОНЕ АТАКИ

Зона 3
Зона атаки

**НАЧАЛО, РАЗВИТИЕ
И ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК
+
ПЕРЕХОД:
АТАКА — ОБОРОНА**

Зона 2
Средняя зона

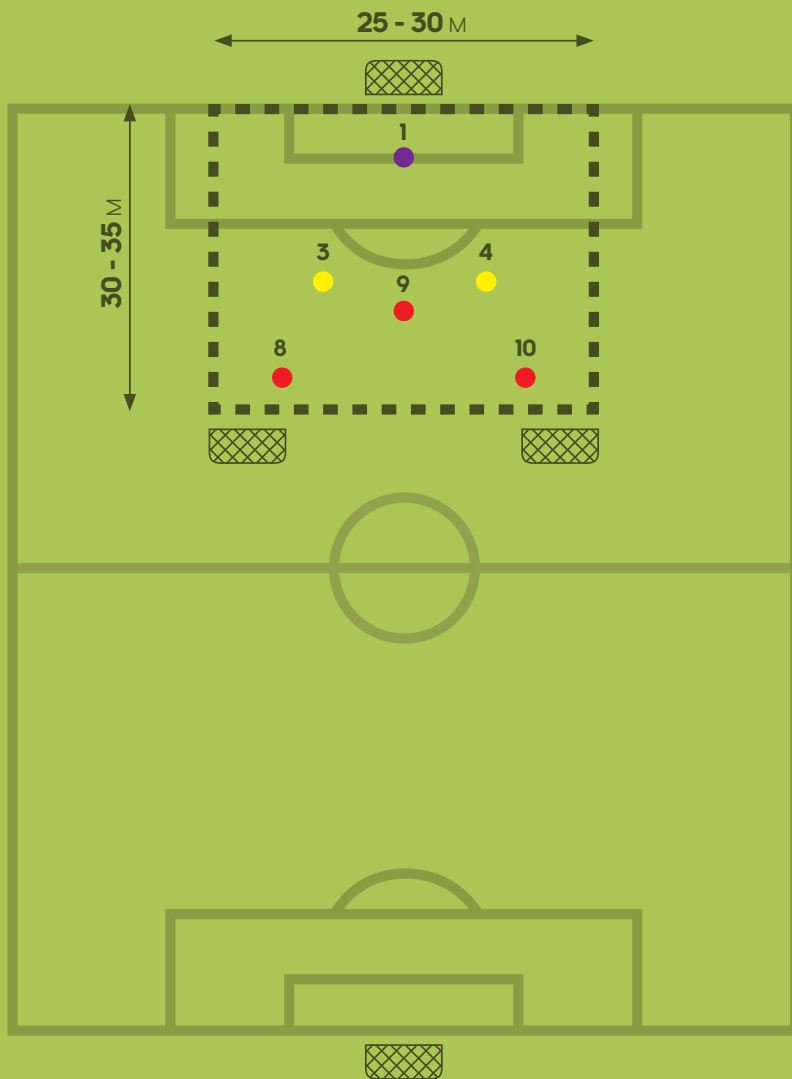
Зона 1
Зона обороны



1 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 3 × 2 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 3х2 + вратарь. Размер поля 30-35 х 25-30 м. На лицевой линии атакующей команды – 2 малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 2-1.
- Схема обороняющихся: 1-2.
- Атакующая команда все время начинает атаки от своей лицевой линии с целью забить гол в ворота соперника.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку ударом в одни из двух малых ворот на лицевой линии соперника.
- При выполнении упражнения в одни ворота в нём участвуют 3-4 пары обороняющихся и 3-4 «тройки» атакующих. Обороняющиеся пары меняются после каждой атаки, атакующие «тройки» – после двух атак.



ЗАДАЧИ:

Атака – забить гол в ворота соперника.

Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить или отобрать мяч, забить гол в одни из двух малых ворот на лицевой линии соперника.



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

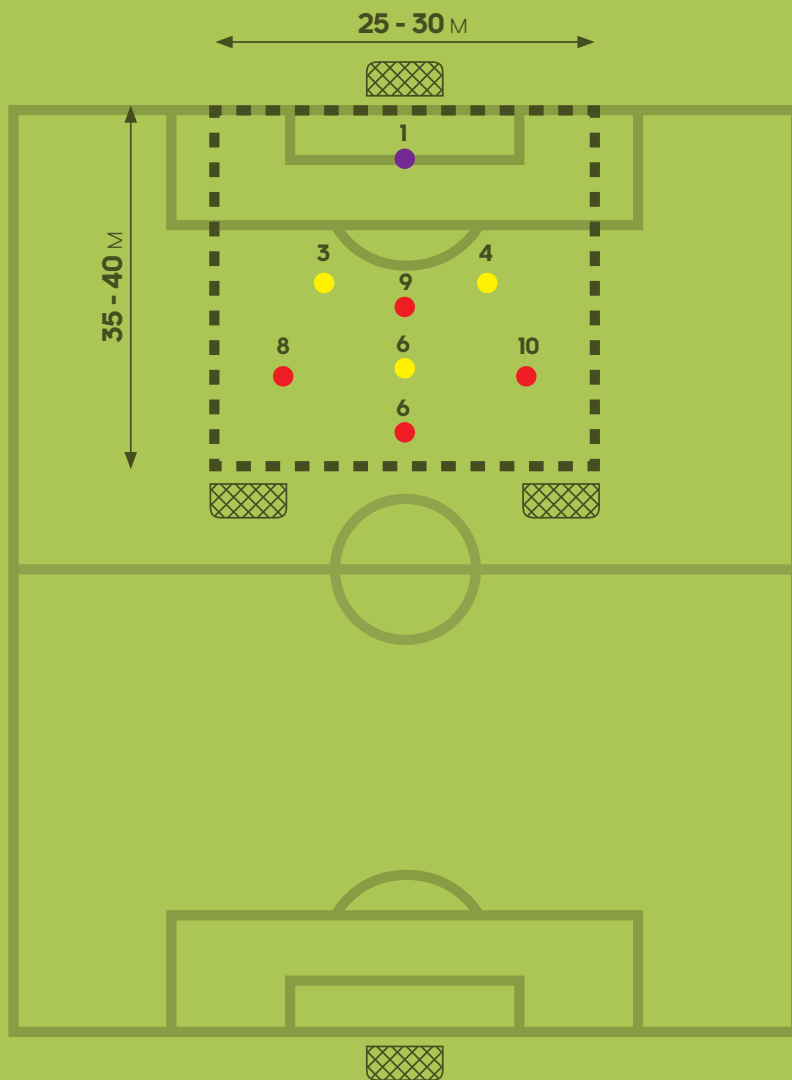
НИЖЕ

120
уд/мин

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

2 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 × 3 + ВРАТАРЬ**ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:**

- Игра 4х3 + вратарь. Размер поля 35-40 х 25-30 м. На лицевой линии атакующей команды – 2 малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-2-1.
- Схема обороняющихся: 1-2-1.
- Атакующая команда все время начинает атаки от своей лицевой линии с целью забить гол в ворота соперника.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку ударом в одни из двух малых ворот на лицевой линии соперника.
- При выполнении упражнения в одни ворота в нём участвуют 2-3 «тройки» обороняющихся и 2-3 «четвёрки» атакующих. Обороняющиеся «тройки» меняются после каждой атаки, атакующие «четвёрки» – после двух атак.

**ЗАДАЧИ:**

Атака – забить гол в ворота соперника.

Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить или отобрать мяч, забить гол в одни из двух малых ворот на лицевой линии соперника.

**ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:**

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ
В СЕРИИ:**

НЕ БОЛЬШЕ

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ СЕРИИ
УПРАЖНЕНИЯ:**

До появления первых признаков утомления у игроков.

**КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ
УПРАЖНЕНИЯ:**

в зависимости от уровня подготовленности игроков

НО НЕ МЕНЕЕ

2

**ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:**

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ

**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120

уд/мин

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

15

ЛЕТ

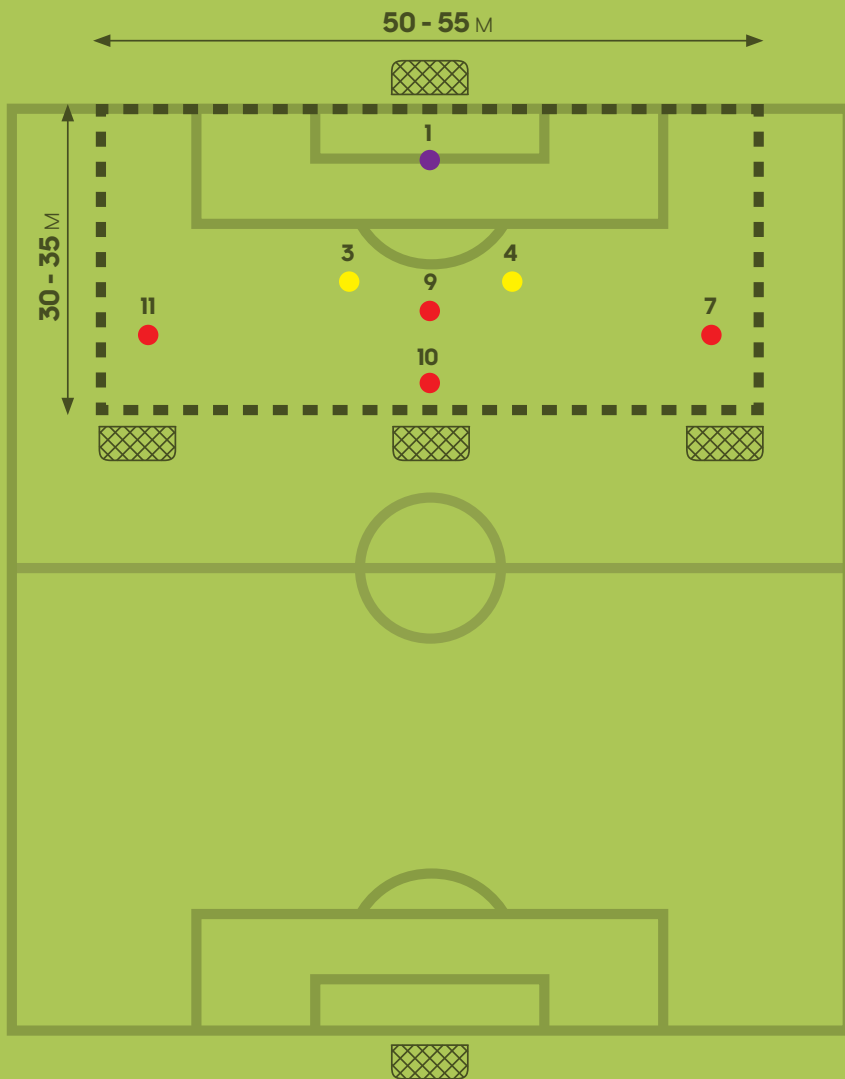
БЛОК

3

3 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 × 2 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 4x2 + вратарь. Размер поля 30-35 x 50-55 м. На лицевой линии атакующей команды – 3 малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-2-1.
- Схема обороняющихся: 1-2.
- Атакующая команда все время начинает атаки от своей лицевой линии с целью забить гол в ворота соперника после передачи с фланга.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку ударом в одни из трех малых ворот на лицевой линии соперника.
- При выполнении упражнения в одни ворота в нём участвуют 3-4 пары обороняющихся и 2-3 «четвёрки» атакующих. Обороняющиеся пары меняются после каждой атаки, атакующие «четвёрки» – после двух атак.



ЗАДАЧИ:

Атака – забить гол в ворота соперника после передачи с фланга.

Оборона – противодействовать атаке по флангу, перехватить или отобрать мяч, забить гол в одни из трех малых ворот на лицевой линии соперника.



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

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



ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120
уд/мин

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

4 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 5 × 4 + ВРАТАРЬ**ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:**

- Игра 5x4 + вратарь. Размер поля в длину 35-40 м. На лицевой линии атакующей команды – 3 малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 2-3.
- Схема обороняющихся: 1-4.
- Атакующая команда все время начинает атаки от своей лицевой линии с целью забить гол в ворота соперника после передачи с фланга.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку ударом в одни из трех малых ворот на лицевой линии соперника.
- При выполнении упражнения в одни ворота в нём участвуют 2 «четвёрки» обороняющихся и 2 «пятёрки» атакующих. Обороняющиеся «четвёрки» меняются после каждой атаки, атакующие «пятёрки» – после двух атак.

**ЗАДАЧИ:**

Атака – забить гол в ворота соперника после передачи с фланга.

Оборона – противодействовать атаке по флангу, перехватить или отобрать мяч, забить гол в одни из трех малых ворот на лицевой линии соперника.

**ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:**

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

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



ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

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

15

ЛЕТ

БЛОК

3

5 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 × 5 + ВРАТАРЬ С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 6х5 + вратарь. Размер поля в длину 40-45 м. Три продольных зоны шириной по 20-22 м. На лицевой линии атакующей команды – 3 малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-1.
- Атакующая команда все время начинает атаки от своей лицевой линии с целью забить гол в ворота соперника. При владении мячом разрешается делать не более трёх передач в одной продольной зоне.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку ударом в одни из трех малых ворот на лицевой линии соперника.
- При выполнении упражнения в одни ворота в нём участвуют 2 «пятёрки» обороняющихся и 2 «пятёрки» атакующих. Обороняющиеся «пятёрки» меняются после каждой атаки, атакующие «пятёрки» – после двух атак.



ЗАДАЧИ:

Атака – забить гол в ворота соперника в постепенном нападении. Не выполнять более трёх передач в одной зоне.

Оборона – противодействовать постепенному нападению, перехватить или отобрать мяч, забить гол в одни из трех малых ворот на лицевой линии соперника.

1 м
2 м

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:

НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

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

6 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8 × 6 + ВРАТАРЬ С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 8х6 + вратарь. Размер поля в длину 40-45 м. Три продольных зоны шириной по 20-22 м. На лицевой линии атакующей команды – 3 малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 2-3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-2.
- Атакующая команда все время начинает атаки от своей лицевой линии с целью забить гол в ворота соперника. При владении мячом разрешается делать не более трёх передач в одной продольной зоне.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку ударом в один из трёх малых ворот на лицевой линии соперника.
- В упражнении принимает участи 14 игроков и вратарь. Остальные игроки и вратарь (вратари) выходят на замены в составе атакующей или обороняющейся команды (в зависимости от своего амплуа) после каждой серии упражнения в порядке, определяемом тренером.



ЗАДАЧИ:

Атака – забить гол в ворота соперника в постепенном наступлении. Не выполнять более трёх передач в одной зоне.

Оборона – противодействовать постепенному наступлению, перехватить или отобрать мяч, забить гол в один из трех малых ворот на лицевой линии соперника.



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:

НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков

НО НЕ МЕНЕЕ

2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

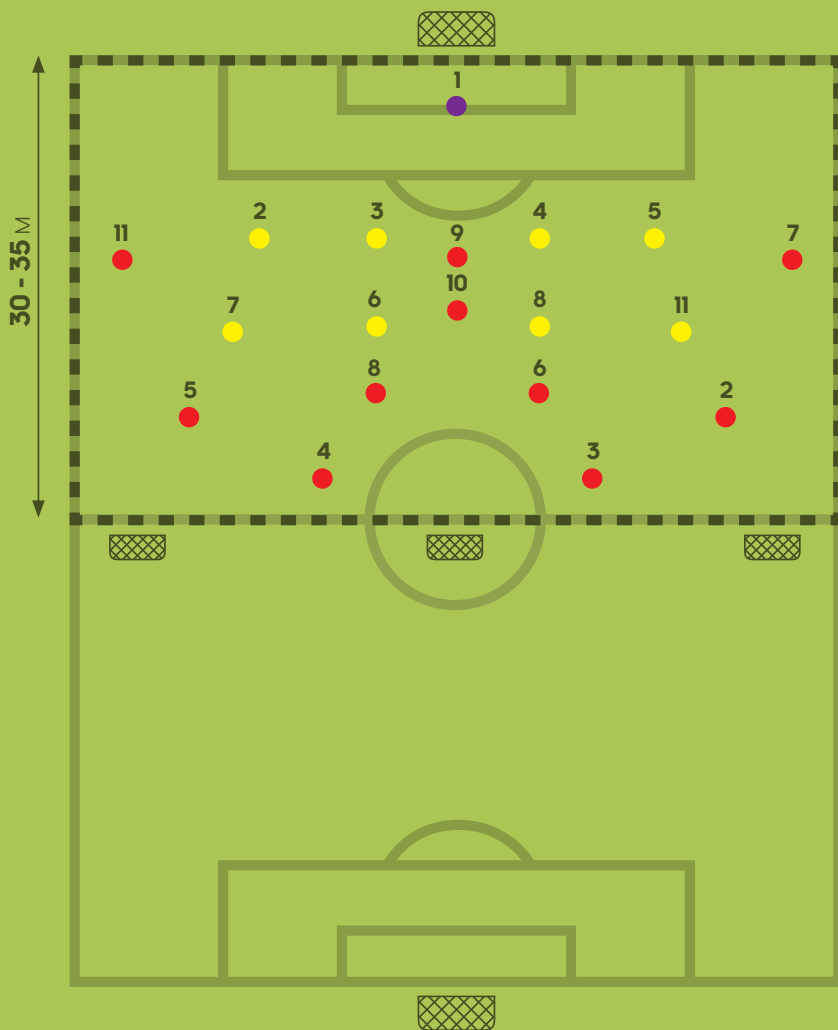
120
уд/мин

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

7 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 10 × 8 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 10x8 + вратарь. Размер поля в длину 50-55 м. На лицевой линии атакующей команды – 3 малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 4-3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-4.
- Атакующая команда все время начинает атаки от своей лицевой линии с целью забить гол в ворота соперника.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку ударом в одни из трех малых ворот на лицевой линии соперника.
- В упражнении принимает участи 18 игроков и вратарь. Остальные игроки и вратарь (вратари) выходят на замены в составе атакующей или обороняющейся команды (в зависимости от своего амплуа) после каждой серии упражнения в порядке, определяемом тренером.



ЗАДАЧИ:

Атака – забить гол в ворота соперника в постепенном нападении.

Оборона – противодействовать постепенному нападению, перехватить или отобрать мяч, забить гол в одни из трех малых ворот на лицевой линии соперника.



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ
В СЕРИИ:
НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ СЕРИИ
УПРАЖНЕНИЯ:**

До появления первых признаков утомления у игроков.

**КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ
УПРАЖНЕНИЯ:**
в зависимости от уровня
подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

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



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

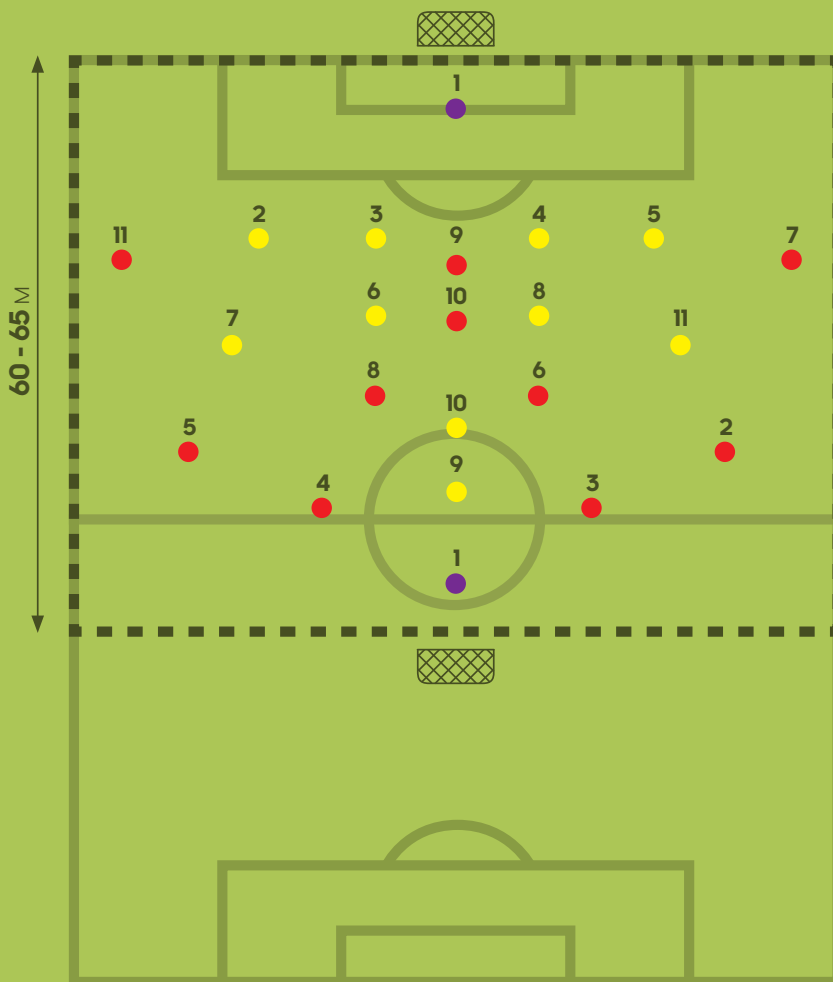
НИЖЕ

120
уд/мин

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

8 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 10 × 10 + 2 ВРАТАРЯ**ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:**

- Игра 10x10 + 2 вратаря. Размер поля в длину 60-65 м.
- Схема атакующих: 1-4-3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-2-3-1.
- Атакующая команда все время начинает атаки от вратаря с целью забить гол в ворота соперника в постепенном нападении.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку на ворота соперника.
- После окончания каждой серии (каждой игры) команды меняются ролями.

**ЗАДАЧИ:**

Атака – забить гол в ворота соперника в постепенном нападении.

Оборона – противодействовать постепенному нападению, перехватить или отобрать мяч, забить гол в быстрой атаке.

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

**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)

**ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ
СЕРИЯМИ:**

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ

**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

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

15

ЛЕТ

БЛОК

3

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Стартовая скорость
Специальная ловкость
Специальная выносливость
Максимально эффективное использование силовых способностей

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Совершенствование техники:

- отбора мяча
- перемещений без мяча
- коротких, средних и длинных передач мяча
- ведения мяча
- ударов по мячу ногой
- игры головой

при решении тактических задач

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Групповые взаимодействия при:

- атаке соперника по центру
- атаке соперника по флангу
- смене направления атак соперника

Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку

Стандартные положения

1. Угловой удар
2. Вбрасывание мяча из-за боковой линии
3. Боковой линии
4. Штрафной и свободный удары по центру
5. Штрафной и свободный удары с фланга
6. 11-метровый штрафной удар
7. с фланга
8. 11-метровый штрафной удар

Игровые ситуации

1. Противодействие началу, развитию и завершению атак по центру
2. Противодействие началу, развитию и завершению атак по флангу
3. Противодействие смене направления атак соперника

ОБОРОНА — ЗОНА 1 ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ, РАЗВИТИЮ И ЗАВЕРШЕНИЮ АТАК В ЗОНЕ ОБОРОНЫ

Зона 3
Зона атаки

Зона 2
Средняя зона

Зона 1
Зона обороны

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ, РАЗВИТИЮ И ЗАВЕРШЕНИЮ АТАК + ПЕРЕХОД: ОБОРОНА — АТАКА

1 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 1 + ВРАТАРЬ * 2 — ОБОРОНА В ЧИСЛЕННОМ МЕНЬШИНСТВЕ ПРИ ПРОТИВОДЕЙСТВИИ БЫСТРОЙ АТАКЕ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

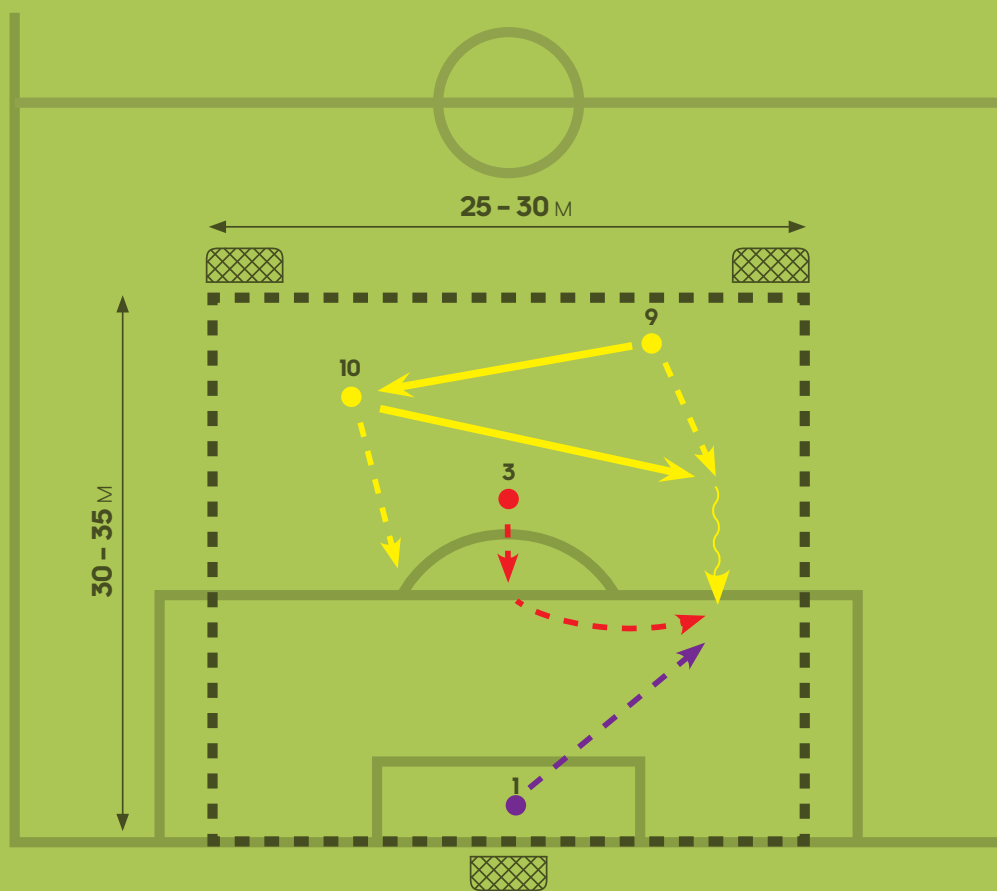
- Игра 1+вратарь x 2, размер поля 30-35 x 25-30 м. На лицевой линии атакующих – двое малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 2 в линию.
- Схема обороняющихся: 1-1.
- Каждая атака начинается от лицевой линии атакующих.
- После каждой атаки меняется обороняющийся.
- Каждая пара атакующих проводит 2 атаки подряд, затем меняется.



ЗАДАЧИ:

Атака – забить гол в ворота после быстрой атаки.

Оборона – противодействовать быстрой атаке по центру и забить мяч в одни из двух малых ворот после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

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



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

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

2 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 + ВРАТАРЬ * 3 — ОБОРОНА В ЧИСЛЕННОМ МЕНЬШИНСТВЕ ПРИ ПРОТИВОДЕЙСТВИИ БЫСТРОЙ АТАКЕ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

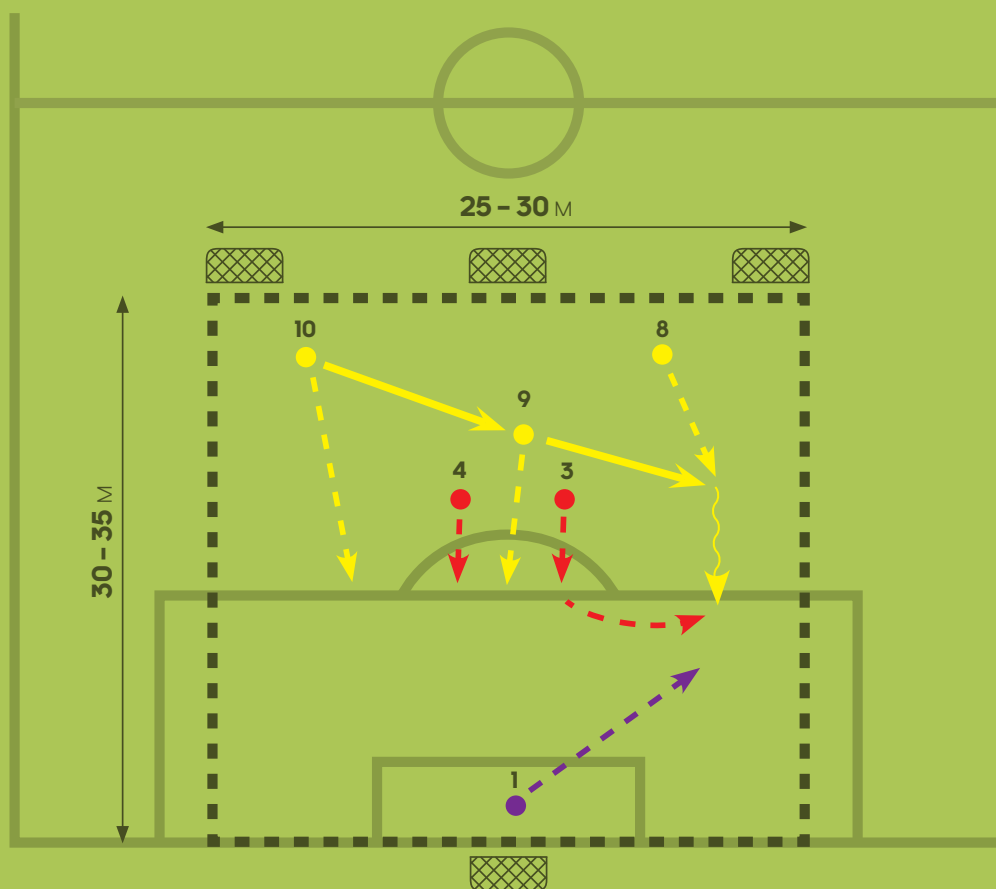
- Игра 2+вратарь x 3, размер поля 30-35 x 25-30 м. На лицевой линии атакующих – трое малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 2-1.
- Схема обороняющихся: 1-2.
- Каждая атака начинается от лицевой линии атакующих.
- После каждой атаки меняется пара обороняющихся.
- Каждая «тройка» атакующих проводит 2 атаки подряд, затем меняется.
- В упражнении участвуют 3-4 пары обороняющихся и 3-4 «тройки» атакующих.



ЗАДАЧИ:

Атака – забить гол в ворота после быстрой атаки.

Оборона – противодействовать быстрой атаке по центру и забить мяч в одни из трёх малых ворот после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

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



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ
120
уд/мин

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

3 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 + ВРАТАРЬ * 4

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

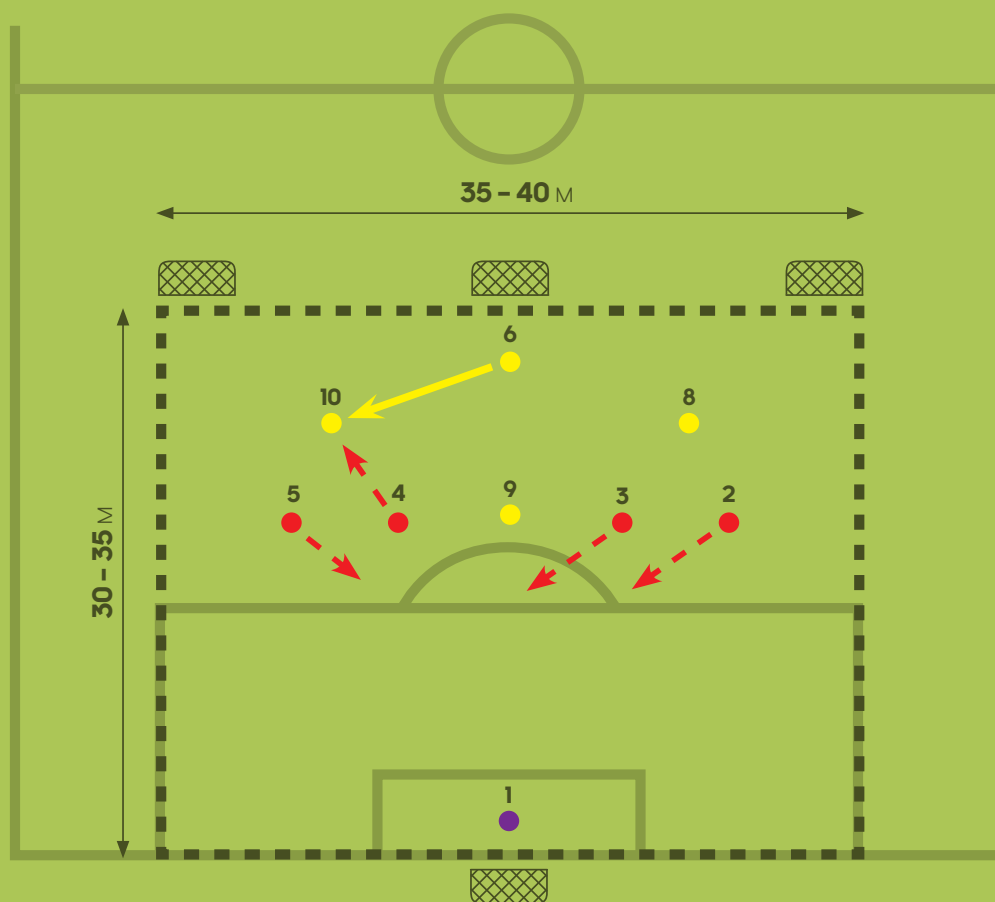
- Игра 4+вратарь x 4, размер поля 30-35 x 35-40 м. На лицевой линии атакующих – трое малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 3-1.
- Схема обороняющихся: 1-4.
- Каждая атака начинается от лицевой линии атакующих.
- После каждой атаки меняется «четвёрка» обороняющихся.
- Каждая «четвёрка» атакующих проводит 2 атаки подряд, затем меняется.
- В упражнении участвуют 2 «четвёрки» обороняющихся и 2-3 «четвёрки» атакующих.



ЗАДАЧИ:

Атака – забить гол в ворота.

Оборона – противодействовать атаке по центру и забить мяч в один из трёх малых ворот после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

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



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120

уд/мин

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

4 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 5 + ВРАТАРЬ * 5

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 5+вратарь x 5, размер поля 35-40 x 40 м. На лицевой линии атакующих – трое малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 2-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-1.
- Каждая атака начинается от лицевой линии атакующих.
- После каждой атаки меняется «пятёрка» обороняющихся.
- Каждая «пятёрка» атакующих проводит 2 атаки подряд, затем меняется.
- В упражнении участвуют 2 «пятёрки» обороняющихся и 2 «пятёрки» атакующих.



ЗАДАЧИ:

Атака – забить гол в ворота.

Оборона – противодействовать атаке по центру и забить мяч в один из трёх малых ворот после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ
120
уд/мин

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

5 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 + ВРАТАРЬ * 4

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

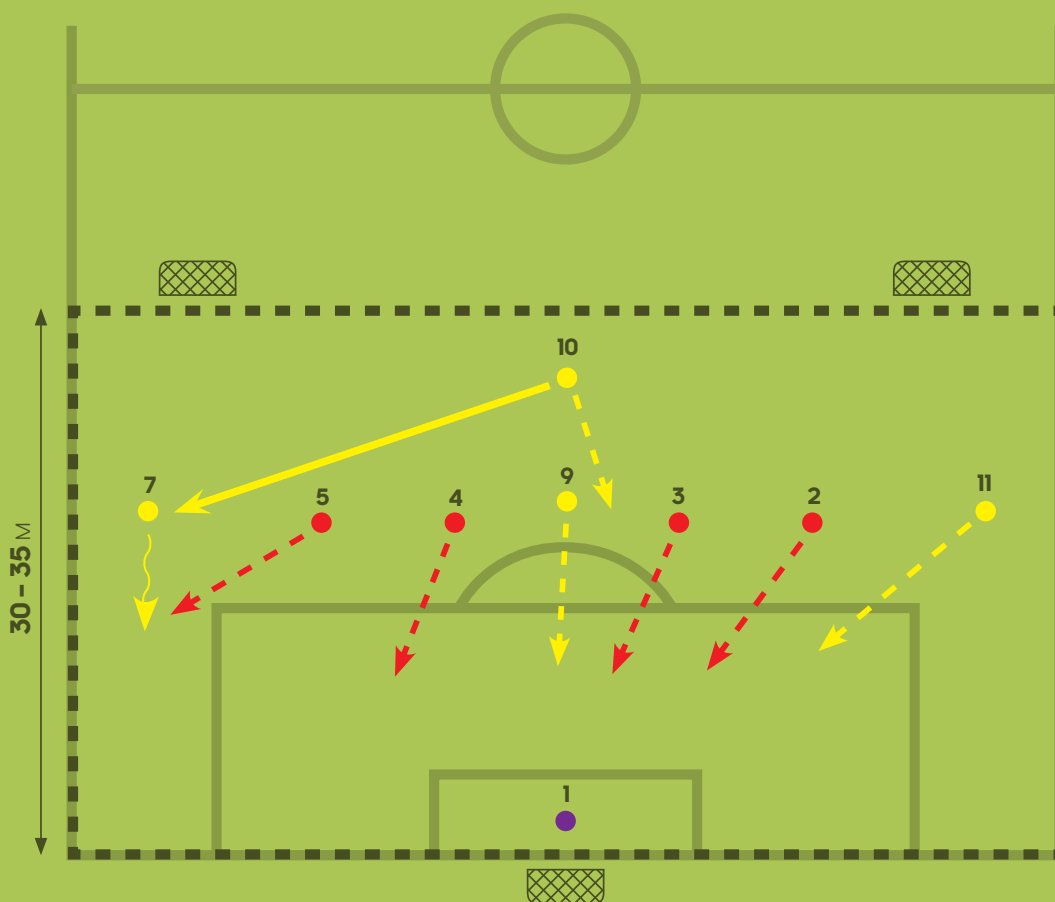
- Игра 4+вратарь х 4, размер поля в длину - 30-35 м. На лицевой линии атакующих – двое малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-2-1.
- Схема обороняющихся: 1-4.
- Каждая атака начинается от лицевой линии атакующих.
- После каждой атаки меняется «четвёрка» обороняющихся.
- Каждая «четвёрка» атакующих проводит 2 атаки подряд, затем меняется.
- В упражнении участвуют 2 «четвёрки» обороняющихся и 2-3 «четвёрки» атакующих.



ЗАДАЧИ:

Атака – забить гол в ворота после передачи с фланга.

Оборона – противодействовать атаке по флангу и забить мяч в одни из двух малых ворот после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:

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



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

в зависимости от уровня подготовленности игроков **НО НЕ МЕНЕЕ**

2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120

уд/мин

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

6 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 5 + ВРАТАРЬ * 5

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

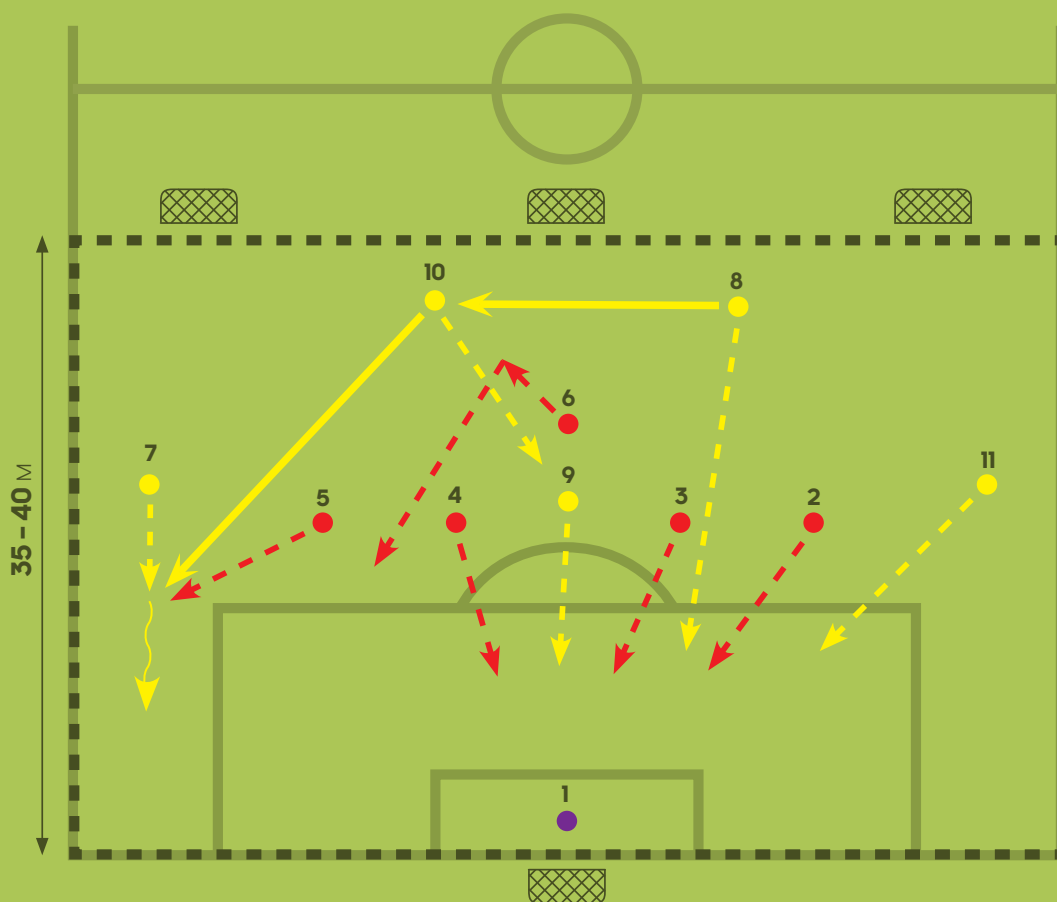
- Игра 5+вратарь x 5, размер поля в длину - 35-40 м. На лицевой линии атакующих – трое малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 2-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-1.
- Каждая атака начинается от лицевой линии атакующих.
- После каждой атаки меняется «пятёрка» обороняющихся.
- Каждая «пятёрка» атакующих проводит 2 атаки подряд, затем меняется.
- В упражнении участвуют 2 «пятёрки» обороняющихся и 2 «пятёрки» атакующих.



ЗАДАЧИ:

Атака – забить гол в ворота после передачи с фланга.

Оборона – противодействовать атаке по флангу и забить мяч в один из трёх малых ворот после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

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



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ
120
уд/мин

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

7 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 + ВРАТАРЬ * 6 С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

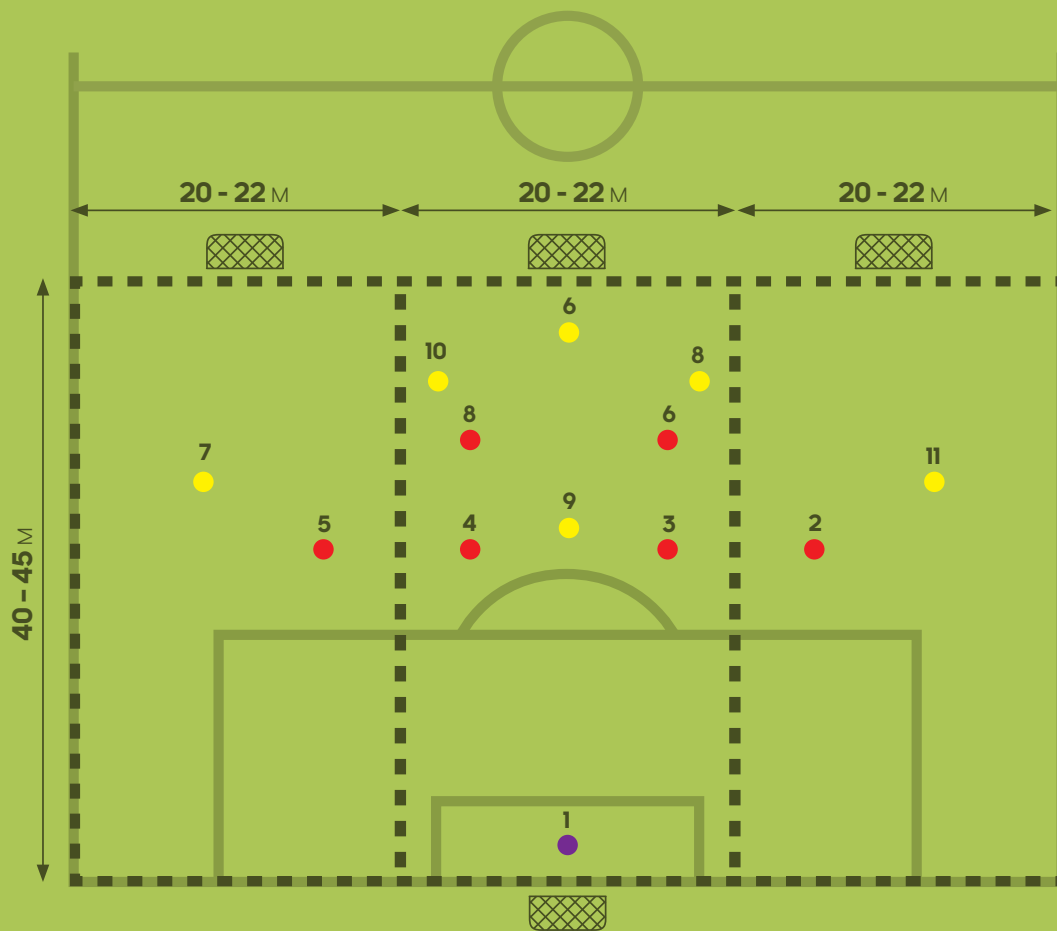
- Игра 6+вратарь x 6, размер поля в длину - 40-45 м. Три продольных зоны шириной по 20-22 м. На лицевой линии атакующих – трое малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-2.
- Атакующая команда все время начинает атаки от своей лицевой линии с целью забить гол в ворота соперника. При владении мячом разрешается делать не более трёх передач в одной продольной зоне.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку ударом в один из трёх малых ворот на лицевой линии соперника.
- Каждая «шестёрка» атакующих проводит 2 атаки подряд, затем меняется.
- В упражнении может участвовать 3 «шестёрки», поочерёдно меняющие друг друга. Порядок смен определяется тренером.



ЗАДАЧИ:

Атака – забить гол в ворота в постепенном нападении. Не выполнять более трёх передач в одной зоне.

Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в один из трёх малых ворот после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120
уд/мин

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

8 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8 + ВРАТАРЬ * 8 С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

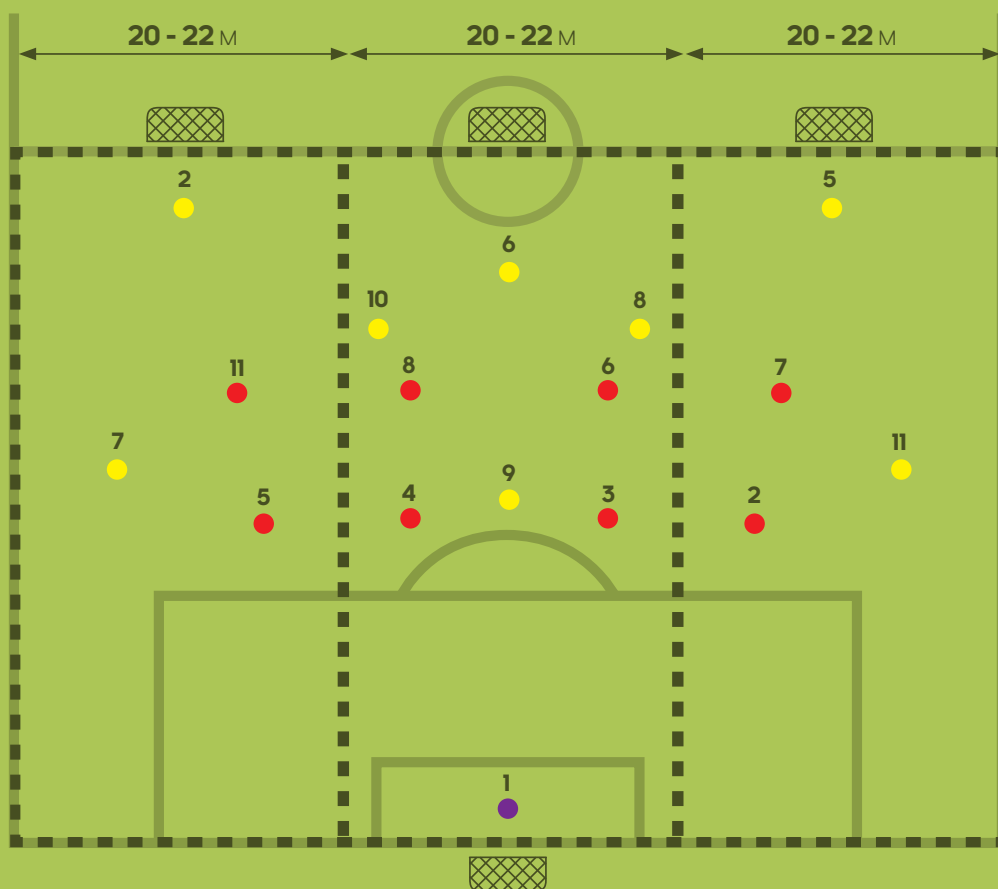
- Игра 8+вратарь x 8, 1/2 поля. Три продольных зоны шириной по 20-22 м. На лицевой линии атакующих – трое малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 2-3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-4.
- Атакующая команда все время начинает атаки от своей лицевой линии с целью забить гол в ворота соперника. При владении мячом разрешается делать не более трёх передач в одной продольной зоне.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку ударом в одни из трёх малых ворот на лицевой линии соперника.
- В упражнении участвуют 16 игроков и вратарь.
- Оставшиеся игроки и вратарь (вратари) выходят на замену после каждой серии. Порядок замен определяется тренером.



ЗАДАЧИ:

Атака – забить гол в ворота в постепенном нападении. Не выполнять более трёх передач в одной зоне.

Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в одни из трёх малых ворот после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

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



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ
120
уд/мин

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

9 ИГРА 10 × 10 + 2 ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 10x10 + 2 вратаря. Размер поля в длину 60-65 м.
- Схема атакующих: 1-4-3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-2-3-1.
- Атакующая команда все время начинает атаки от вратаря с целью забить гол в ворота соперника в постепенном нападении.
- Обороняющаяся команда располагается на своей половине поля, где прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку на ворота соперника.
- После окончания каждой серии (каждой игры) команды меняются ролями.

ЗАДАЧИ:

Атака – забить гол в ворота соперника в постепенном нападении.

Оборона – противодействовать постепенному нападению, перехватить или отобрать мяч, забить гол в быстрой атаке.



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)

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120

уд/мин

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

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Стартовая скорость
Специальная ловкость
Специальная выносливость
Максимально эффективное использование силовых способностей

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Совершенствование техники:

- отбора мяча,
 - перемещений без мяча
 - коротких, средних и длинных передач мяча
 - ведения мяча
 - ударов по мячу ногой
- при решении тактических задач

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Групповые взаимодействия при:

- атаке соперника по центру;
- атаке соперника по флангу;
- смене направления атак соперника

Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку

Стандартные положения

1. Удар от ворот соперника
2. Вбрасывание мяча из-за боковой линии
3. Штрафной и свободный удары по центру
4. Штрафной и свободный удары с фланга

Игровые ситуации

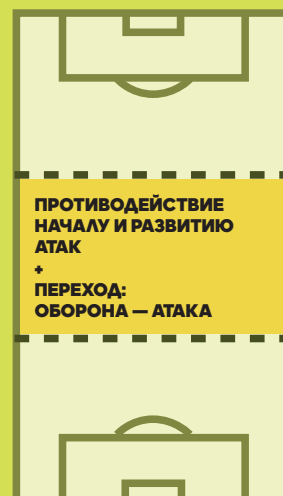
1. Противодействие началу и развитию атак по центру
2. Противодействие началу и развитию атак по флангу
3. Противодействие смене направления атак соперника

ОБОРОНА — ЗОНА 2 ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ АТАК В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ

Зона 3
Зона атаки

Зона 2
Средняя зона

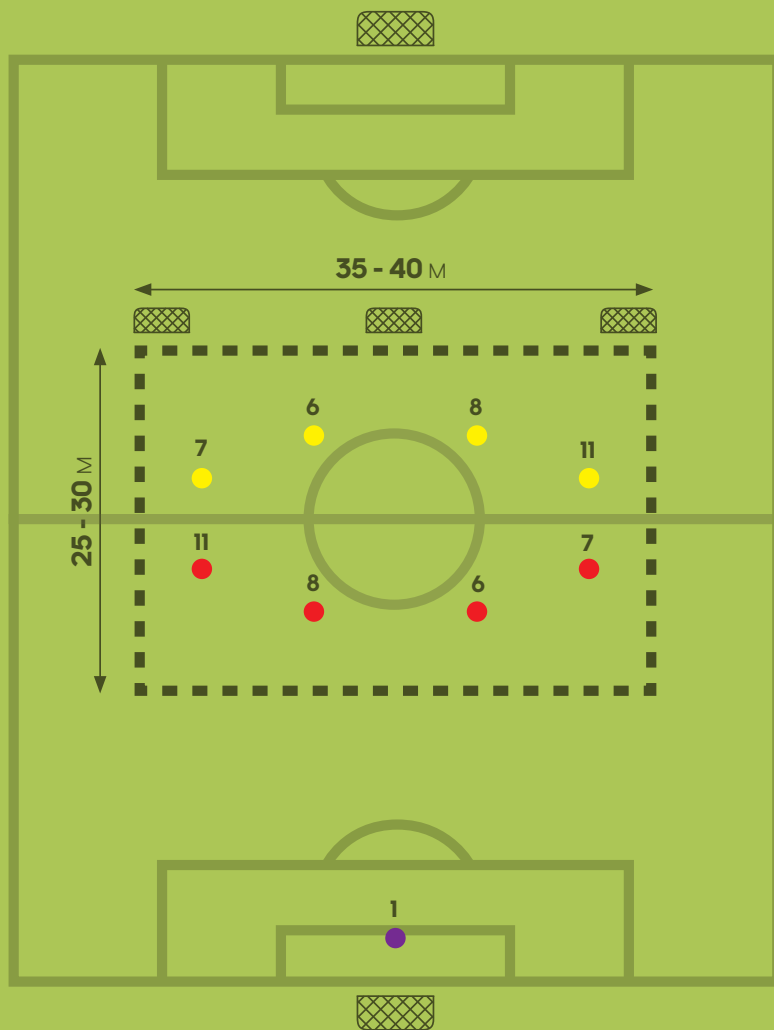
Зона 1
Зона обороны



1 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ **4 + ВРАТАРЬ * 4 — ИГРА В ЛИНИЮ**

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 4 + вратарь x 4, размер поля 25-30 x 35-40 м. На расстоянии 2 м за лицевой линией атакующих – по 3 малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 4 в линию.
- Схема обороняющихся: 1-4.
- Атакующие играют в постепенном нападении, осуществляя контроль мяча, с помощью групповых взаимодействий пытаются пересечь лицевую линию обороняющихся. После пересечения линии атакующий игрок на максимальной скорости выходит 1 на 1 с вратарём и пытается забить гол. При потере мяча осуществляют переход из атаки в оборону, прессингуя соперников и противодействуя удару в малые ворота.
- Обороняющиеся перемещаются в обороне, прессингуя владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча осуществляют переход из обороны в атаку, забивая гол в одни из трёх малых ворот.
- В упражнении может участвовать 3-5 «четвёрок», сменяющих друг друга в порядке, определяемом тренером.



ЗАДАЧИ:

Атака – взятие лицевой линии соперника, реализация выхода 1 на 1 с вратарём.

Оборона – противодействовать действиям атакующих, забить гол в одни из 3 малых ворот после перехвата или отбора мяча.



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В ОТБОРЕ В СЕРИИ:
НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

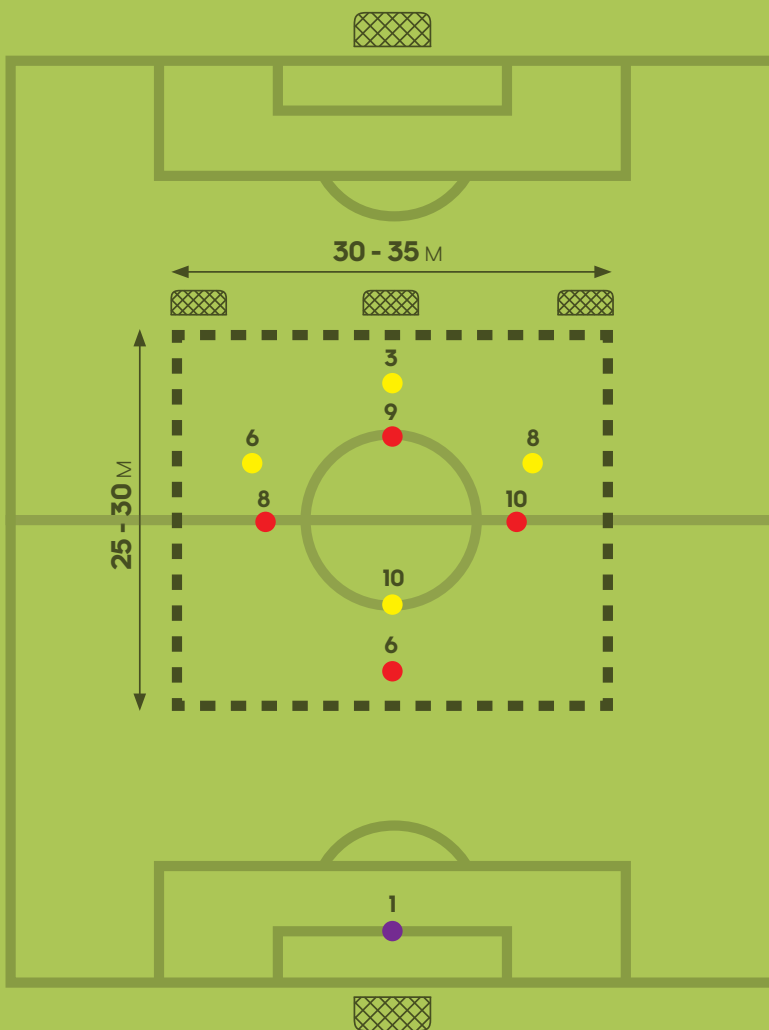
НИЖЕ
120 уд/мин

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

2 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 + ВРАТАРЬ * 4 – ИГРА "РОМБОМ"

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 4 x 4, размер поля 25-30 x 30-35 м. На расстоянии 2 м за лицевой линией атакующих – по 3 малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-2-1.
- Схема обороняющихся: 1-1-2-1.
- Атакующие играют в постепенном нападении, осуществляя контроль мяча, с помощью групповых взаимодействий пытаются пересечь лицевую линию обороняющихся. После пересечения линии атакующий игрок на максимальной скорости выходит 1 на 1 с вратарём и пытается забить гол. При потере мяча осуществляют переход из атаки в оборону, прессингуя соперников и противодействуя удару в малые ворота.
- Обороняющиеся перемещаются в обороне, прессингуя владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча осуществляют переход из обороны в атаку, забивая гол в одни из трёх малых ворот.
- В упражнении может участвовать 3-5 «четвёрок», сменяющих друг друга в порядке, определяемом тренером.



ЗАДАЧИ:

Атака – взятие лицевой линии соперника, реализация выхода 1 на 1 с вратарём.

Оборона – противодействовать действиям атакующих, забить гол в одни из 3 малых ворот после перехвата или отбора мяча.



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В ОТБОРЕ В СЕРИИ:
НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков

НО НЕ МЕНЕЕ

2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120

уд/мин

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

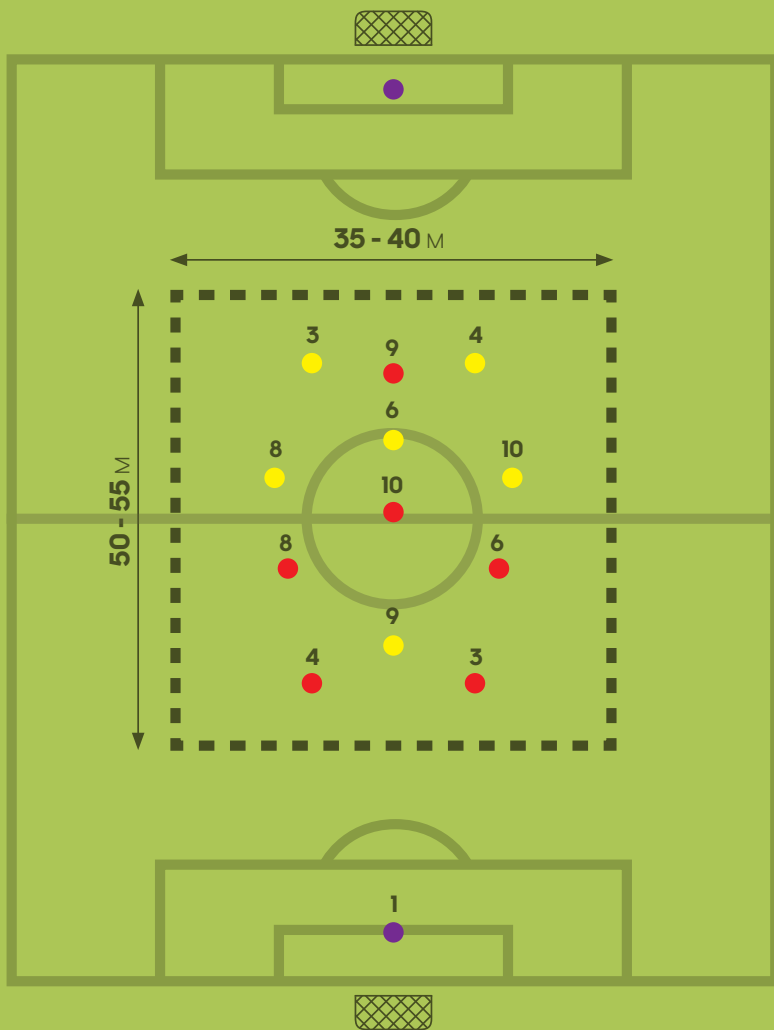
15
ЛЕТ

БЛОК
5

3 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 × 6 + 2 ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 6x6 + 2 вратаря, размер поля 50-55 x 35-40 м. За лицевыми линиями команд – вратари в воротах.
- Схема атакующих: 1-2-3-1.
- Схема обороняющихся: 1-2-3-1.
- Атакующая команда все время начинает атаки от вратаря с целью забить гол в ворота соперника. После пересечения лицевой линии соперника следует выход один на один с вратарём.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку с целью забить гол в ворота после пересечения лицевой линии соперника.
- После каждой серии команды меняются местами.



ЗАДАЧИ:

Атака – пересечь с мячом лицевую линию соперника, реализовать выход 1 на 1 с вратарем.

Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить или отобрать мяч, провести быструю атаку с целью пересечь лицевую линию соперника и забить гол после выхода 1 на 1 с вратарём.

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:

до появления явных признаков утомления у игроков,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления явных признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

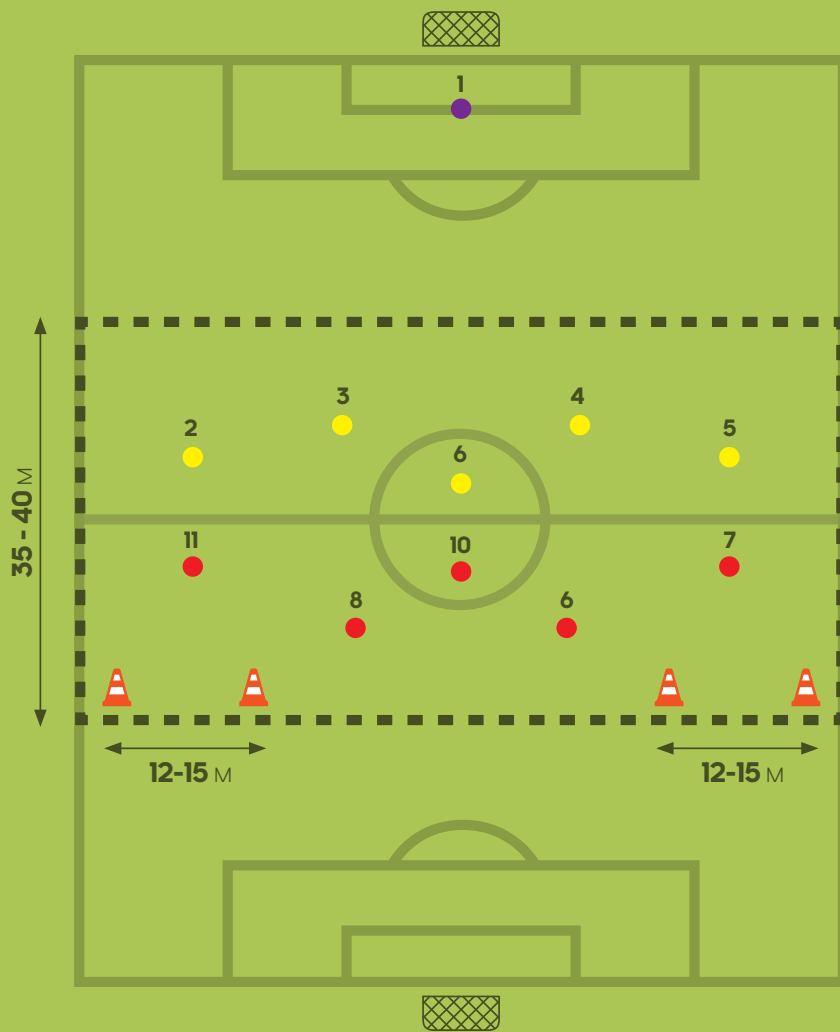
НИЖЕ 120 уд/мин

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

4 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 5 × 5 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 5 × 5 + вратарь, размер поля в длину 35–40 м. На флангах лицевой линии обороняющейся команды – по 2 зоны шириной по 12–15 м, обозначенные конусами.
- Схема атакующих: 1-4-1.
- Схема обороняющихся: 4-1.
- Атакующая команда все время начинает от вратаря и действует в постепенном нападении.
- Обороняющиеся перемещаются в соответствии с принципами зонной обороны, прессингуя владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча осуществляют переход, проводя быструю атаку на ворота соперников.
- В упражнении может участвовать 2 «пятёрки» обороняющихся и 2 «пятёрки» атакующих.
- После каждой серии команды меняются местами.



ЗАДАЧИ:

Атака – завести мяч в одну из двух зон на флангах соперника.

Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить или отобрать мяч, провести быструю атаку с целью пересечь лицевую линию соперника и забить гол после выхода 1 на 1 с вратарём.

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:

до появления явных признаков утомления у игроков,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления явных признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

в зависимости от уровня подготовленности игроков

НО НЕ МЕНЕЕ

2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120

уд/мин

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

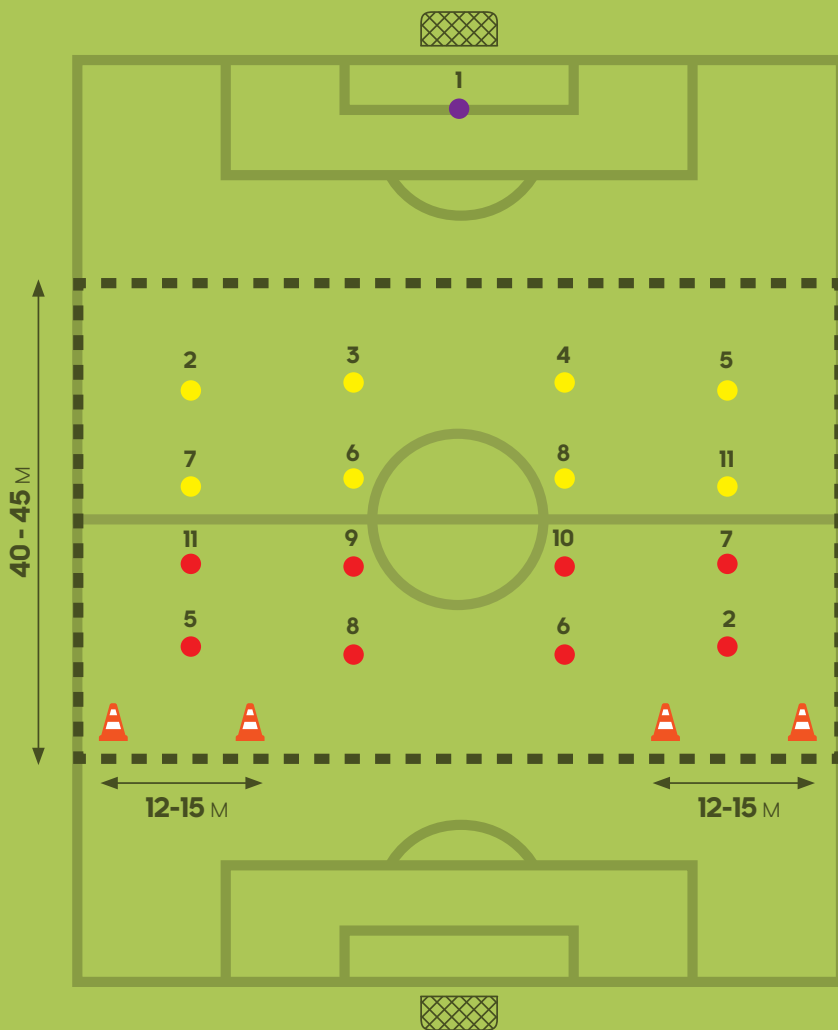
15
ЛЕТ

БЛОК
5

5 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8 × 8 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 8 × 8 + вратарь, размер поля в длину 40-45 м. На флангах лицевой линии обороняющейся команды – по 2 зоны шириной по 12-15 м, обозначенные конусами.
- Схема атакующих: 1-4-4.
- Схема обороняющихся: 4-4.
- Атакующая команда все время начинает от вратаря и действует в постепенном нападении.
- Обороняющиеся перемещаются в соответствии с принципами зонной обороны, прессингуя владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча осуществляют переход, проводя быструю атаку на ворота соперников.
- После каждой серии команды меняются местами.



ЗАДАЧИ:

Атака – завести мяч в одну из двух зон на флангах соперника.

Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить или отобрать мяч, провести быструю атаку с целью пересечь лицевую линию соперника и забить гол после выхода 1 на 1 с вратарём.

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:

до появления явных признаков утомления у игроков,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления явных признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

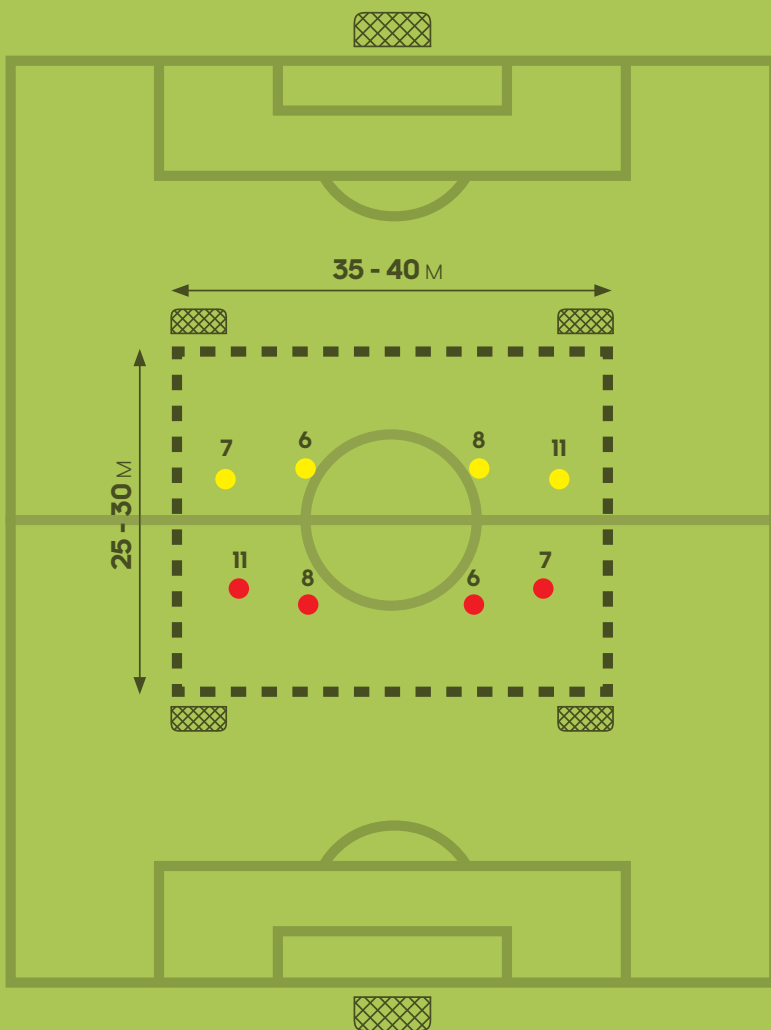
**НИЖЕ
120** уд/мин

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

6 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 × 4 – В 4 МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 4 × 4, размер поля 25-30 × 35-40 м. На лицевых линиях команд – по 2 малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 4 в линию.
- Схема обороняющихся: 4 в линию.
- Атакующие играют в постепенном нападении, осуществляя контроль мяча, с помощью групповых взаимодействий пытаются забить гол в одни из двух малых ворот.
- Обороняющиеся перемещаются в обороне, прессингуя владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча осуществляют переход из обороны в атаку, забивая гол в одни из двух малых ворот.
- В упражнении может участвовать 3-5 «четвёрок», сменяющих друг друга в порядке, определяемом тренером.



ЗАДАЧИ:

Атака – забить гол в одни из двух малых ворот.

Оборона – противодействовать действиям атакующих, забить гол в одни из 2 малых ворот после перехвата или отбора мяча.

 1 м
2 м

15
ЛЕТ

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ

БЛОК
5

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ
В ОТБОРЕ В СЕРИИ:
НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ СЕРИИ
УПРАЖНЕНИЯ:

До появления явных признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ
УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня
подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

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



ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

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

7 ИГРА 10 × 9 + 2 ВРАТАРЯ С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 10х9 + 2 вратаря, размер поля в длину - 80-85 м. Три продольных зоны шириной по 20-22 м. Лицевая линия обороняющейся команды – на линии штрафной площадки.
- Схема атакующих: 1-4-4-1.
- Схема обороняющихся: 1-4-2-3-1.
- Каждая атака начинается от вратаря атакующей команды.
- При владении мячом разрешается делать не более трёх передач в одной продольной зоне.
- Упражнение выполняется сериями, продолжительность и количество которых определяется тренером.
- После каждой серии команды меняются ролями.

ЗАДАЧИ:

Атака – забить мяч в ворота в постепенном нападении. Не выполнять более трёх передач в одной зоне.

Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в ворота после перехвата или отбора мяча в быстрой атаке.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:

до появления первых признаков утомления у игроков,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера,
НО НЕ МЕНЕЕ

2

ИГР (СЕРИЙ)

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120

уд/мин

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

8 ИГРА 10 × 10 + 2 ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 10x10 + 2 вратаря, размер поля в длину - 80-85 м.
- Лицевая линия обороняющейся команды – на линии штрафной площади.
- Схема атакующих: 1-4-3-3.
- Схема обороняющихся: 4-2-3-1.
- Каждая атака начинается от вратаря атакующей команды.
- Упражнение выполняется сериями, продолжительность и количество которых определяется тренером.
- После каждой серии команды меняются ролями.

ЗАДАЧИ:

Атака – забить мяч в ворота в постепенном нападении.

Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в ворота после перехвата или отбора мяча в быстрой атаке.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:

до появления первых признаков утомления у игроков,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера,
НО НЕ МЕНЕЕ

2
ИГР (СЕРИЙ)

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

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

15
ЛЕТ

БЛОК
5

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Стартовая скорость
Специальная ловкость
Специальная выносливость
Максимально эффективное использование силовых способностей

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Совершенствование техники:

- отбора мяча,
 - перемещений без мяча,
 - коротких, средних и длинных передач мяча,
 - ведения мяча,
 - ударов по мячу ногой
- при решении тактических задач

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Групповые взаимодействия при:

- атаке соперника по центру;
- атаке соперника по флангу;
- смене направления атак соперника

Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку

Стандартные положения

Удар от ворот соперника

Вбрасывание мяча из-за боковой линии

Штрафной и свободный удары по центру

Штрафной и свободный удары с фланга

Игровые ситуации

Противодействие началу и развитию атак по центру

Противодействие началу и развитию атак по флангу

Противодействие смене направления атак соперника

ОБОРОНА — ЗОНА 3 ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ АТАК В ЗОНЕ АТАКИ

Зона 3
Зона атаки

**ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ
НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ
АТАК**
+
**ПЕРЕХОД:
ОБОРОНА — АТАКА**

Зона 2
Средняя зона

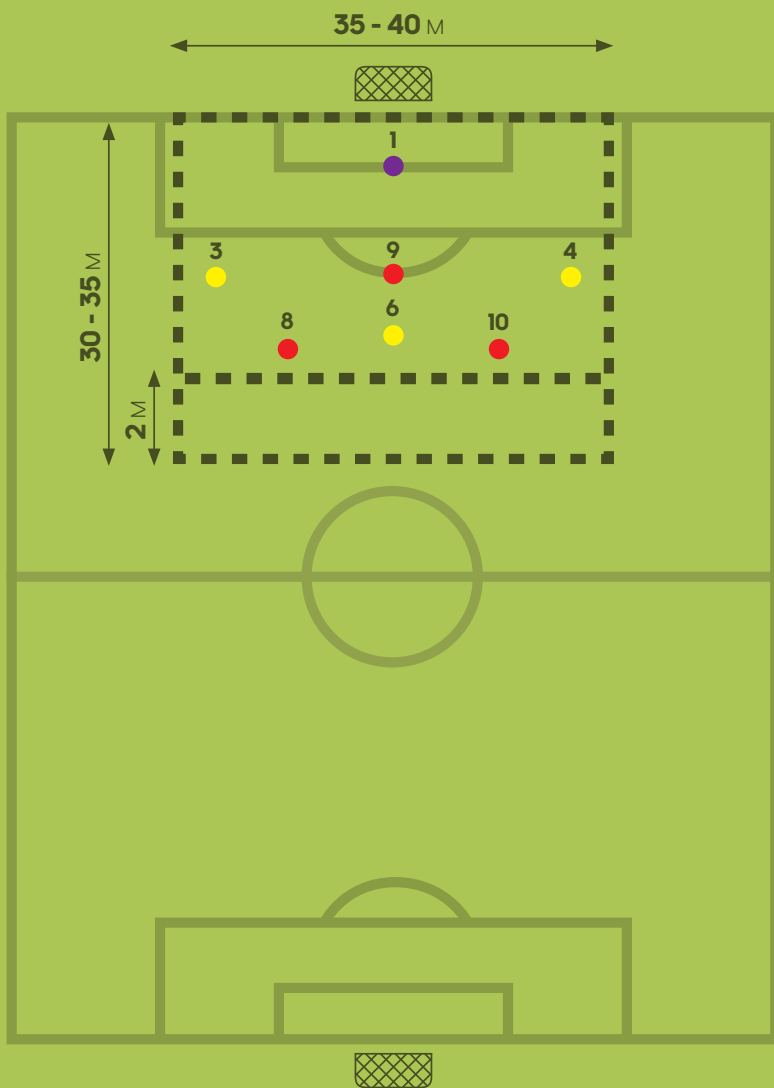
Зона 1
Зона обороны



1 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 3 * 3 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 3x3 + вратарь. Размер поля 30-35 x 35-40 м. На лицевой линии обороняющейся команды – зона шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-2-1.
- Схема обороняющихся: 2-1.
- Атакующая команда все время начинает от вратаря с целью завести мяч в зону на лицевой соперника.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку на ворота соперника.
- При выполнении упражнения в одни ворота в нём участвуют 2-3 «тройки» обороняющихся и 2-3 «тройки» атакующих. Обороняющиеся «тройки» меняются после каждой атаки, атакующие «тройки» – после двух атак.



ЗАДАЧИ:

Атака – завести мяч в зону на лицевой соперника.

Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить или отобрать мяч, забить гол в ворота в быстрой атаке.

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления явных признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

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



ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

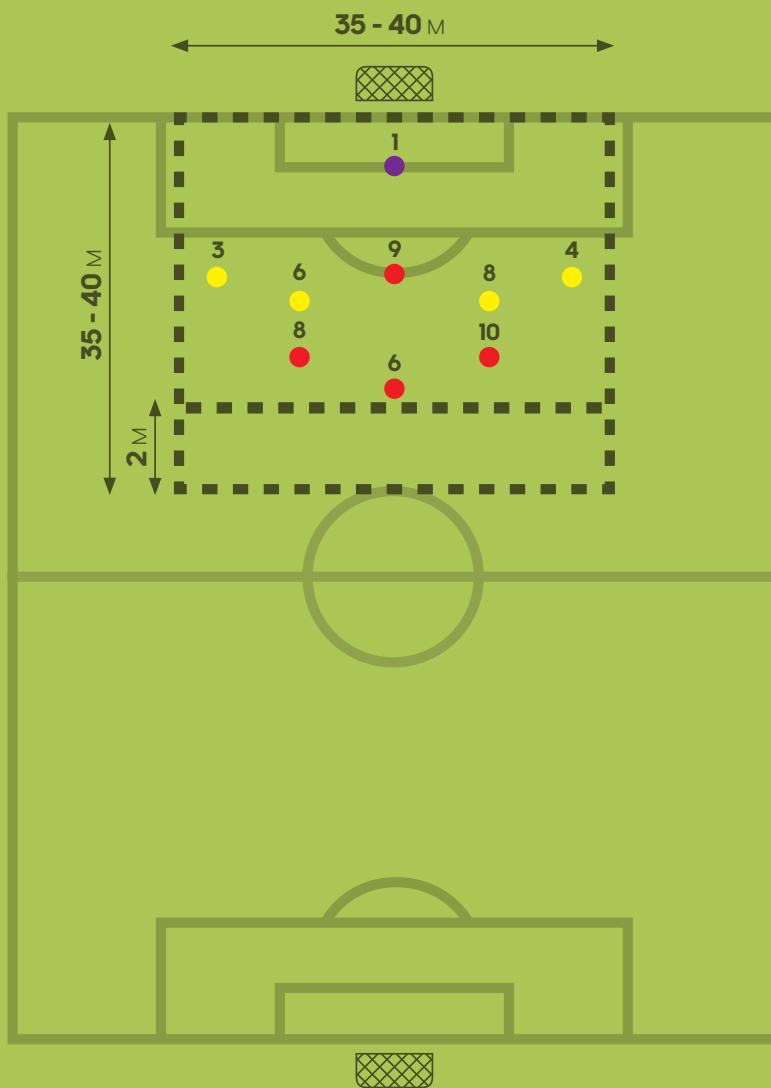
НИЖЕ 120 уд/мин

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

2 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 × 4 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 3х3 + вратарь. Размер поля 35-40 х 35-40 м. На лицевой линии обороняющейся команды – зона шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-2-2.
- Схема обороняющихся: 1-2-1.
- Атакующая команда все время начинает от вратаря с целью завести мяч в зону на лицевой соперника.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку на ворота соперника.
- При выполнении упражнения в одни ворота в нём участвуют 2-3 «четвёрки» обороняющихся и 2-3 «четвёрки» атакующих. Обороняющиеся «четвёрки» меняются после каждой атаки, атакующие «четвёрки» – после двух атак.



ЗАДАЧИ:

Атака – завести мяч в зону на лицевой соперника.

Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить или отобрать мяч, забить гол в ворота в быстрой атаке.

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления явных признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

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



ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

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

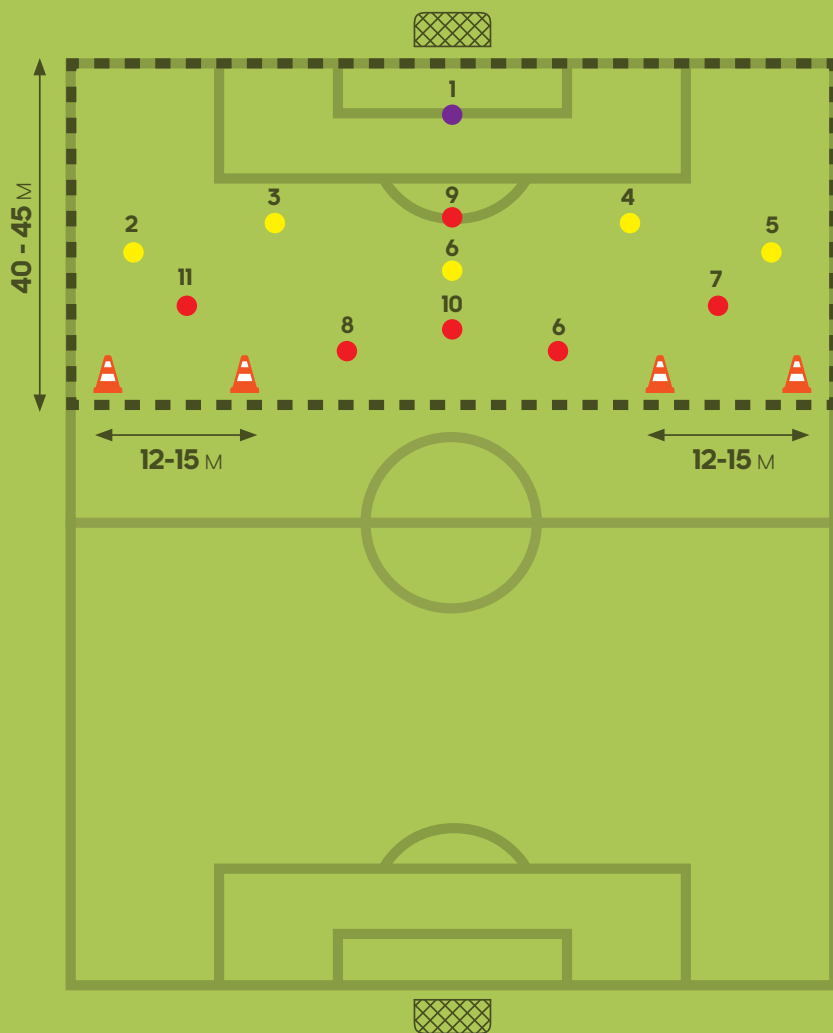
15
ЛЕТ

БЛОК
6

3 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 × 5 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 6x5 + вратарь. Размер поля в длину - 40-45 м. На флангах лицевой линии обороняющейся команды – по 2 зоны шириной по 12-15 м, обозначенные конусами.
- Схема атакующих: 1-4-1.
- Схема обороняющихся: 2-3-1.
- Атакующая команда все время начинает от вратаря с целью завести мяч в одну из двух зон на флангах соперника.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку на ворота соперника.
- Обороняющиеся «пятерки» меняются после каждой атаки, атакующие «шестёрки» – после двух атак.
- Порядок замен определяется тренером.



ЗАДАЧИ:

Атака – завести мяч в одну из двух зон на флангах соперника.

Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить или отобрать мяч, забить гол в ворота в быстрой атаке.

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления явных признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

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



ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

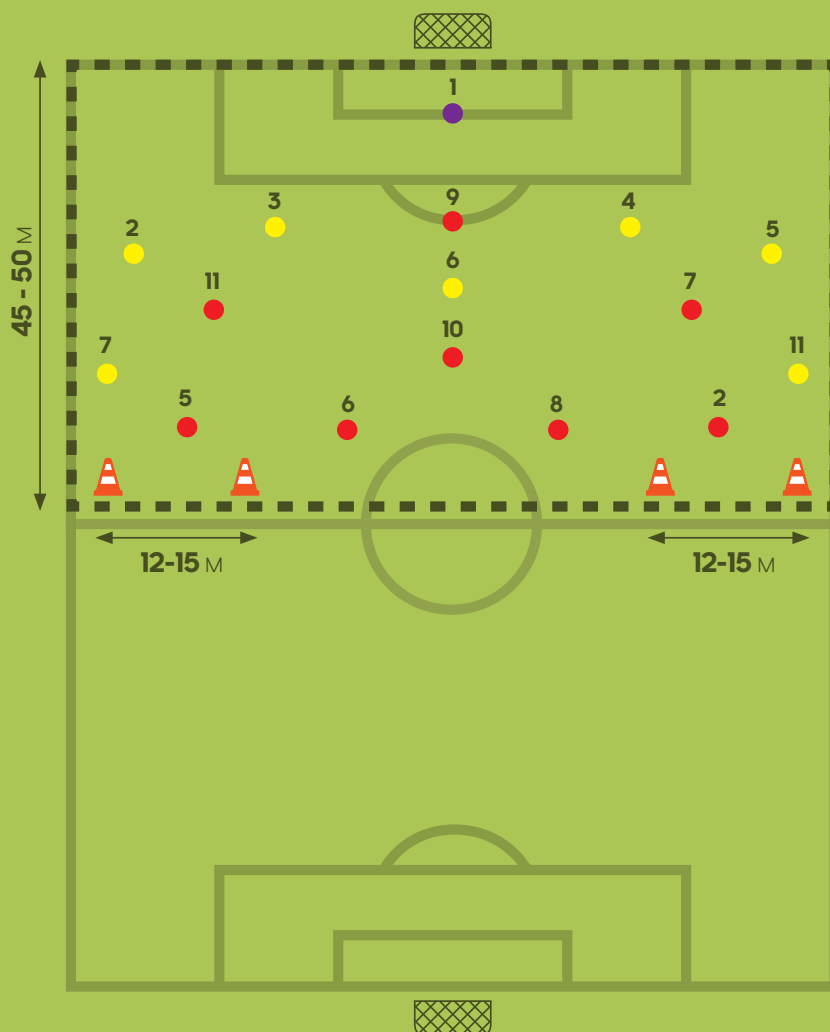
НИЖЕ 120 уд/мин

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

4 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8 × 7 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 8x7 + вратарь. Размер поля в длину - 45-50 м. На флангах лицевой линии обороняющейся команды – по 2 зоны шириной по 12-15 м, обозначенные конусами.
- Схема атакующих: 1-4-3.
- Схема обороняющихся: 2-2-3-1.
- Атакующая команда все время начинает от вратаря с целью завести мяч в одну из двух зон на флангах соперника.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку на ворота соперника.
- В упражнении участвуют 15 игроков и вратарь.
- Оставшиеся игроки и вратарь (вратари) выходят на замену после каждой серии. Порядок замен определяется тренером.



ЗАДАЧИ:

Атака – завести мяч в одну из двух зон на флангах соперника.

Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить или отобрать мяч, забить гол в ворота в быстрой атаке.

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления явных признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

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



ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

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

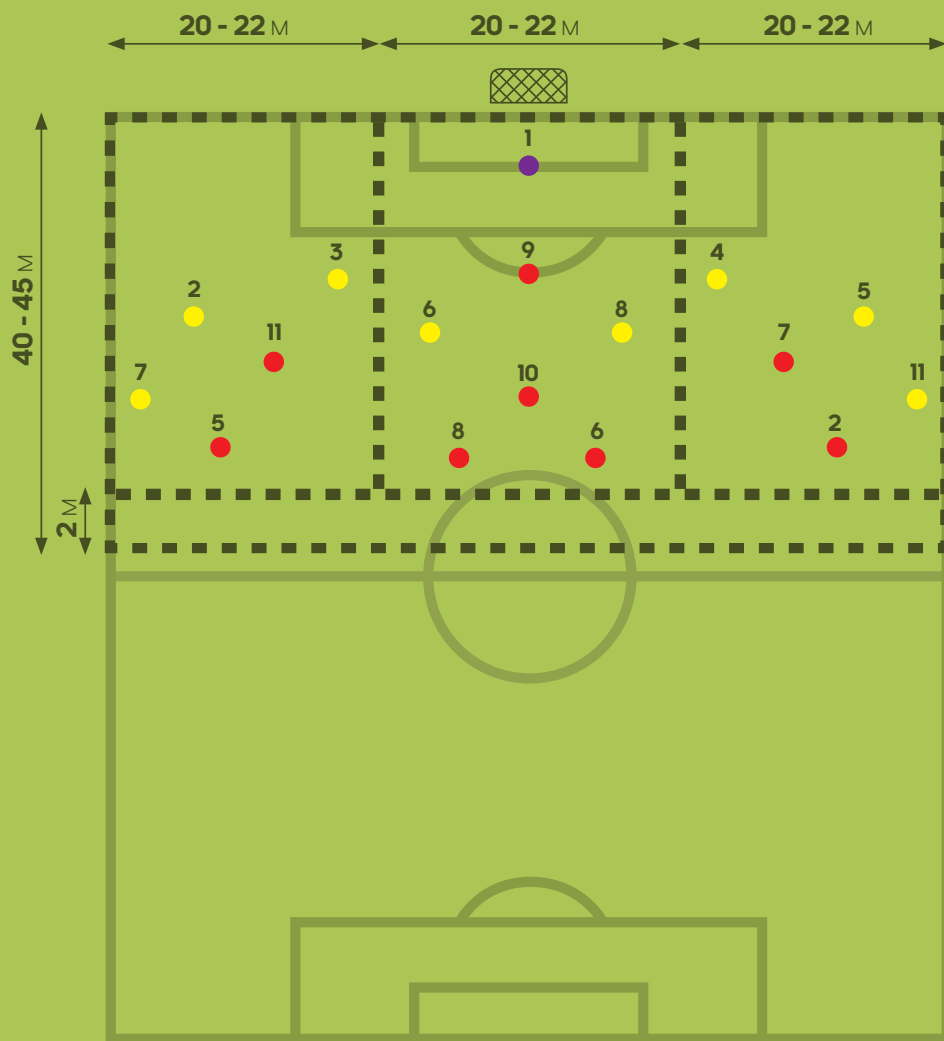
15
ЛЕТ

БЛОК
6

5 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8 × 8 + ВРАТАРЬ С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 6х5 + вратарь. Размер поля в длину - 40-45 м. На флангах лицевой линии обороняющейся команды – по 2 зоны шириной по 12-15 м, обозначенные конусами.
- Схема атакующих: 1-4-3.
- Схема обороняющихся: 2-2-3-1.
- Атакующая команда все время начинает от вратаря с целью завести мяч в одну из двух зон на флангах соперника.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку на ворота соперника.
- Обороняющиеся «пятерки» меняются после каждой атаки, атакующие «шестёрки» – после двух атак.
- Порядок замен определяется тренером.



ЗАДАЧИ:

Атака – завести мяч в зону на лицевой соперника. Не выполнять более трех передач в одной зоне.

Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить или отобрать мяч, забить гол в ворота в быстрой атаке.

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ
В СЕРИИ:
НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ СЕРИИ
УПРАЖНЕНИЯ:**

До появления явных признаков утомления у игроков.

**КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ
УПРАЖНЕНИЯ:**
в зависимости от уровня
подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

**ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ
СЕРИЯМИ:**

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

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

6 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 10 × 10 + ВРАТАРЬ С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 10х10 + вратарь, размер поля в длину - 60-65 м. Три продольных зоны шириной по 20-22 м. На лицевой линии обороняющейся команды – зона шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-4-3-3.
- Схема обороняющихся: 4-2-3-1.
- Атакующая команда все время начинает от вратаря с целью завести мяч в зону на лицевой линии соперника. При владении мячом атакующим разрешается делать не более трёх передач в одной продольной зоне.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку на ворота соперника.
- Упражнение выполняется сериями, продолжительность и количество которых определяется тренером.
- После каждой серии команды меняются ролями.



ЗАДАЧИ:

Атака – завести мяч в зону на лицевой соперника. Не выполнять более трёх передач в одной зоне.

Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в ворота после перехвата или отбора мяча в быстрой атаке.

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ (ОДНОЙ СЕРИИ):

до появления первых признаков утомления у игроков,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления явных признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

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

15
ЛЕТ

БЛОК

6

91

7 ИГРА 10 × 10 + 2 ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 10x10 + 2 вратаря, размер поля в длину - 80-85 м.
- Лицевая линия обороняющейся команды - на линии штрафной площади.
- Схема атакующих: 1-4-3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-2-3-1.
- Каждая атака начинается от вратаря атакующей команды.
- Упражнение выполняется сериями, продолжительность и количество которых определяется тренером.
- После каждой серии команды меняются ролями.

ЗАДАЧИ:

Атака - забить мяч в ворота в постепенном нападении.

Оборона - противодействовать постепенному нападению, забить мяч в ворота после перехвата или отбора мяча в быстрой атаке.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:

до появления первых признаков утомления у игроков,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера,

НО НЕ МЕНЕЕ

2

ИГР (СЕРИЙ)

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120

уд/мин

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

16-17 ЛЕТ

БЛОК **1**

АТАКА — ЗОНА 1.
НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ
АТАК В ЗОНЕ ОБОРОНЫ

БЛОК **2**

АТАКА — ЗОНА 2
НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК
В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ

БЛОК **3**

АТАКА — ЗОНА 3.
НАЧАЛО, РАЗВИТИЕ И
ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК В ЗОНЕ АТАКИ

БЛОК **4**

ОБОРОНА — ЗОНА 1.
ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ,
РАЗВИТИЮ И ЗАВЕРШЕНИЮ АТАК
В ЗОНЕ ОБОРОНЫ

БЛОК **5**

ОБОРОНА — ЗОНА 2.
ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И
РАЗВИТИЮ АТАК В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ

БЛОК **6**

ОБОРОНА — ЗОНА 3.
ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ
И РАЗВИТИЮ АТАК В ЗОНЕ АТАКИ

16 - 17 лет

ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ:

- Совершенствование технических навыков в игровых условиях.
- Развитие специальной координации.
- Совершенствование игры на определенной позиции.
- Совершенствование индивидуальных действий, групповых и командных взаимодействий в обороне и атаке.

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС):

- Поддержание удовольствия от игры.
- Обучение игре в команде.
- Индивидуализация тренировочного процесса.
- Углубленное изучение тактических действий в игре на определенной позиции.
- Развитие функциональных действий игроков во время матча (по амплу).
- Применение различных видов позиционных игр (3х2; 4х3; 5х4; 6х5; 8х6) и игр в малых группах (от 4х4 до 8х8).
- Использование двухсторонних игр (от 8х8 до 11х11) для обучения тактике и роста функциональной подготовленности игроков.
- Тренировка групповых тактических взаимодействий по линиям с тремя линиями в игровых упражнениях (от 8х8 до 11х11).
- Использование матча 11х11 как игрового тренировочного упражнения для решения основной задачи.

КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ,

КОТОРЫМИ ДОЛЖНЫ ОВЛАДЕТЬ ИГРОКИ В ТЕЧЕНИЕ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА

ТЕХНИКА	ТАКТИКА АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ	ТАКТИКА ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ
Совершенствование техники в игровых условиях при решении тактических задач	<p>Командные взаимодействия при начале и развитии атак (зона обороны, средняя зона, зона атаки):</p> <p>А) при розыгрыше стандартных положений;</p> <p>Б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу).</p> <p>Командные взаимодействия при завершении атак (зона атаки):</p> <p>А) при розыгрыше стандартных положений;</p> <p>Б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу).</p> <p>Командные взаимодействия при переходе из обороны в атаку:</p> <p>А) первая передача вперед – быстрая атака;</p> <p>Б) сохранение мяча – постепенное нападение.</p>	<p>Командные взаимодействия по противодействию началу и развитию атак (средняя зона, зона атаки):</p> <p>А) при розыгрыше стандартных положений;</p> <p>Б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу).</p> <p>Командные взаимодействия по противодействию началу, развитию и завершению атак (зона обороны):</p> <p>А) при розыгрыше стандартных положений;</p> <p>Б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу).</p> <p>Командные взаимодействия при переходе из атаки в оборону:</p> <p>А) прессинг в зоне потери мяча;</p> <p>Б) переход в позиционную оборону.</p>

НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ

В ТЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА

(Автоматически развиваются при освоении ключевых навыков)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
<ul style="list-style-type: none"> • Максимально эффективное использование силовых способностей • Стартовая скорость (скоростно-силовые качества) • Специальная выносливость • Специальная ловкость 	<ul style="list-style-type: none"> • Объем внимания • Распределение внимания • Точность оперативного мышления • Быстрота оперативного мышления

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ

	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ		ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОГOTOВКА	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОГOTOВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОГOTOВКА	
БЛОК 1. НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК В ЗОНЕ ОБОРОНЫ (ЗОНЕ 1)	<ul style="list-style-type: none"> Групповые и командные взаимодействия при: <ul style="list-style-type: none"> атаке по центру; атаке по флангу; смене направления атак; переходе из атаки в оборону 	<ul style="list-style-type: none"> Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча Перемещения без мяча 	<ul style="list-style-type: none"> Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Абсолютная сила 	<ul style="list-style-type: none"> Игровое упражнение 5 + вратарь x 4 Игровое упражнение 6 + вратарь x 6 Игровое упражнение 6 + вратарь x 5 Игровое упражнение 7 + вратарь x 6 Игровое упражнение 6 + вратарь x 4 с 3 продольными зонами Игровое упражнение 8 + вратарь x 7 с 3 продольными зонами Игровое упражнение 10 + вратарь x 10 Игра 10x10 + 2 вратаря
БЛОК 2. НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ (ЗОНЕ 2)	<ul style="list-style-type: none"> Групповые и командные взаимодействия при: <ul style="list-style-type: none"> атаке по центру; атаке по флангу; смене направления атак; переходе из атаки в оборону 	<ul style="list-style-type: none"> Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча Перемещения без мяча Удар 	<ul style="list-style-type: none"> Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Абсолютная сила 	<ul style="list-style-type: none"> Игровое упражнение 8x4 (4x4x4) Игровое упражнение 6x6 + 2 вратаря Игровое упражнение 9x7 + 2 вратаря Игровое упражнение 10x9 + 2 вратаря Игровое упражнение 10 + вратарь x 9 с 3 продольными зонами Игра 10x10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами Игра 10x10 + 2 вратаря
БЛОК 3. НАЧАЛО, РАЗВИТИЕ И ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК В ЗОНЕ АТАКИ (ЗОНЕ 3)	<ul style="list-style-type: none"> Групповые и командные взаимодействия при: <ul style="list-style-type: none"> атаке по центру; атаке по флангу; смене направления атак; переходе из атаки в оборону 	<ul style="list-style-type: none"> Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча Перемещения без мяча Удар Игра головой 	<ul style="list-style-type: none"> Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Абсолютная сила 	<ul style="list-style-type: none"> Игровое упражнение 5x4 + вратарь Игровое упражнение 6x5 + вратарь Игровое упражнение 7x5 + вратарь Игровое упражнение 8x6 + вратарь Игровое упражнение 6x5 + вратарь с 3 продольными зонами Игровое упражнение 8x6 + вратарь с 3 продольными зонами Игровое упражнение 10x9 + вратарь Игра 10x10 + 2 вратаря
БЛОК 4. ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ, РАЗВИТИЮ И ЗАВЕРШЕНИЮ АТАК В ЗОНЕ ОБОРОНЫ (ЗОНЕ 1)	<ul style="list-style-type: none"> Групповые и командные взаимодействия при противодействии: <ul style="list-style-type: none"> атаке по центру; атаке по флангу; смене направления атак; 	<ul style="list-style-type: none"> Отбор мяча Перемещения без мяча Удар Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча Игра головой 	<ul style="list-style-type: none"> Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Абсолютная сила 	<ul style="list-style-type: none"> Игровое упражнение 6 + вратарь x 5 Игровое упражнение 7 + вратарь x 6 Игровое упражнение 8 + вратарь x 8 Игровое упражнение 7 + вратарь x 7 Игровое упражнение 9 + вратарь x 9 Игровое упражнение 6 + вратарь x 6 с 3 продольными зонами Игровое упражнение 8 + вратарь x 8 с 3 продольными зонами Игровое упражнение 10 + вратарь x 10 Игра 10x10 + 2 вратаря
БЛОК 5. ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ АТАК В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ (ЗОНЕ 2)	<ul style="list-style-type: none"> Групповые и командные взаимодействия при противодействии: <ul style="list-style-type: none"> атаке по центру; атаке по флангу; смене направления атак; 	<ul style="list-style-type: none"> Отбор мяча Перемещения без мяча Удар Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча 	<ul style="list-style-type: none"> Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Абсолютная сила 	<ul style="list-style-type: none"> Игровое упражнение 6x6 + 2 вратаря Игровое упражнение 8x8 + 2 вратаря Игровое упражнение 6x6 + вратарь Игровое упражнение 10x9 + вратарь Игровое упражнение 10x9 + вратарь с 3 продольными зонами Игра 10x10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами Игра 10x10 + 2 вратаря
БЛОК 6. ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ АТАК В ЗОНЕ АТАКИ (ЗОНЕ 3)	<ul style="list-style-type: none"> Групповые и командные взаимодействия при противодействии: <ul style="list-style-type: none"> атаке по центру; атаке по флангу; смене направления атак; 	<ul style="list-style-type: none"> Отбор мяча Перемещения без мяча Удар Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча 	<ul style="list-style-type: none"> Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Абсолютная сила 	<ul style="list-style-type: none"> Игровое упражнение 4x4 + вратарь Игровое упражнение 6x6 + вратарь Игровое упражнение 8x8 + вратарь Игровое упражнение 8x8 + вратарь с 3 продольными зонами Игровое упражнение 9x9 + вратарь с 3 продольными зонами Игровое упражнение 10x10 + вратарь с 3 продольными зонами Игровое упражнение 10x10 + вратарь Игра 10x10 + 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



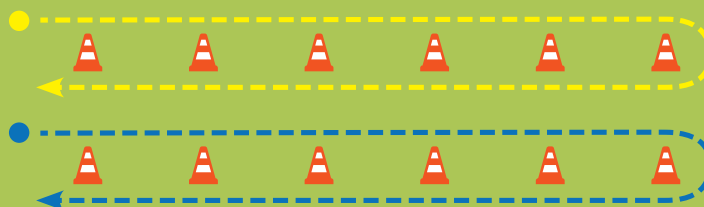
1.1 БЕГ

ОПИСАНИЕ:

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

КОММЕНТАРИИ:

Темп бега – медленный



1.2 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (НАРУЖУ)

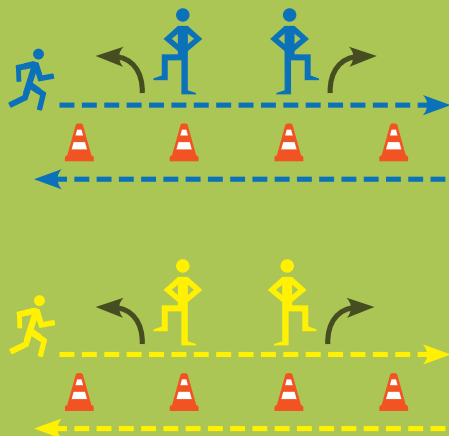
1/ Пара игроков начинает движение (легкий бег) от первой пары конусов

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 труссой



1.3 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (ВНУТРЬ)

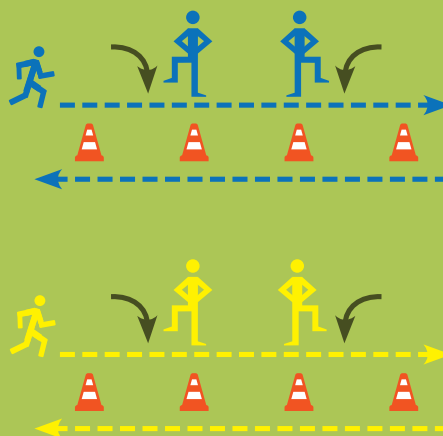
1/ Пара игроков начинает движение (легкий бег) от первой пары конусов

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

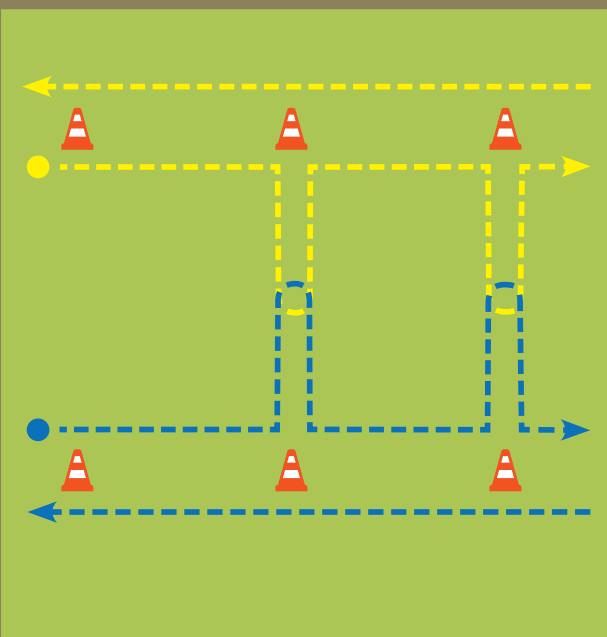
4/ Игроки останавливаются у следующей пары конусов и снова выполняют вращение в тазобедренном суставе, но другой ногой

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



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

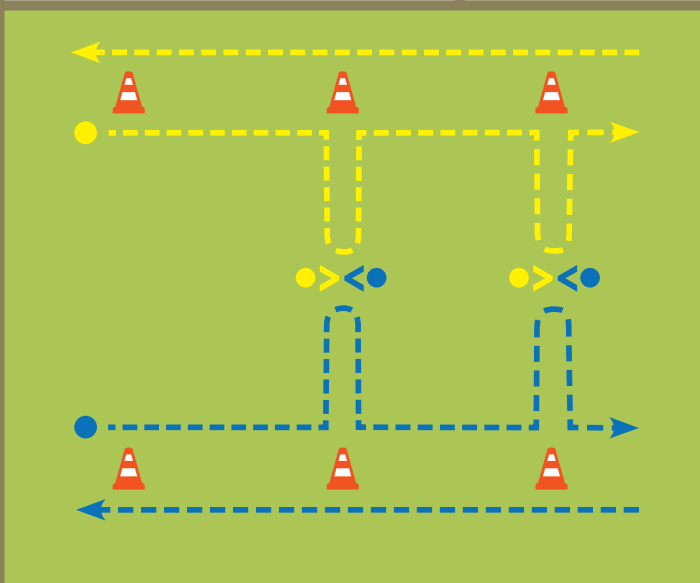


1.5 ЕДИНОБОРСТВО «ПЛЕЧО В ПЛЕЧО»

- 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

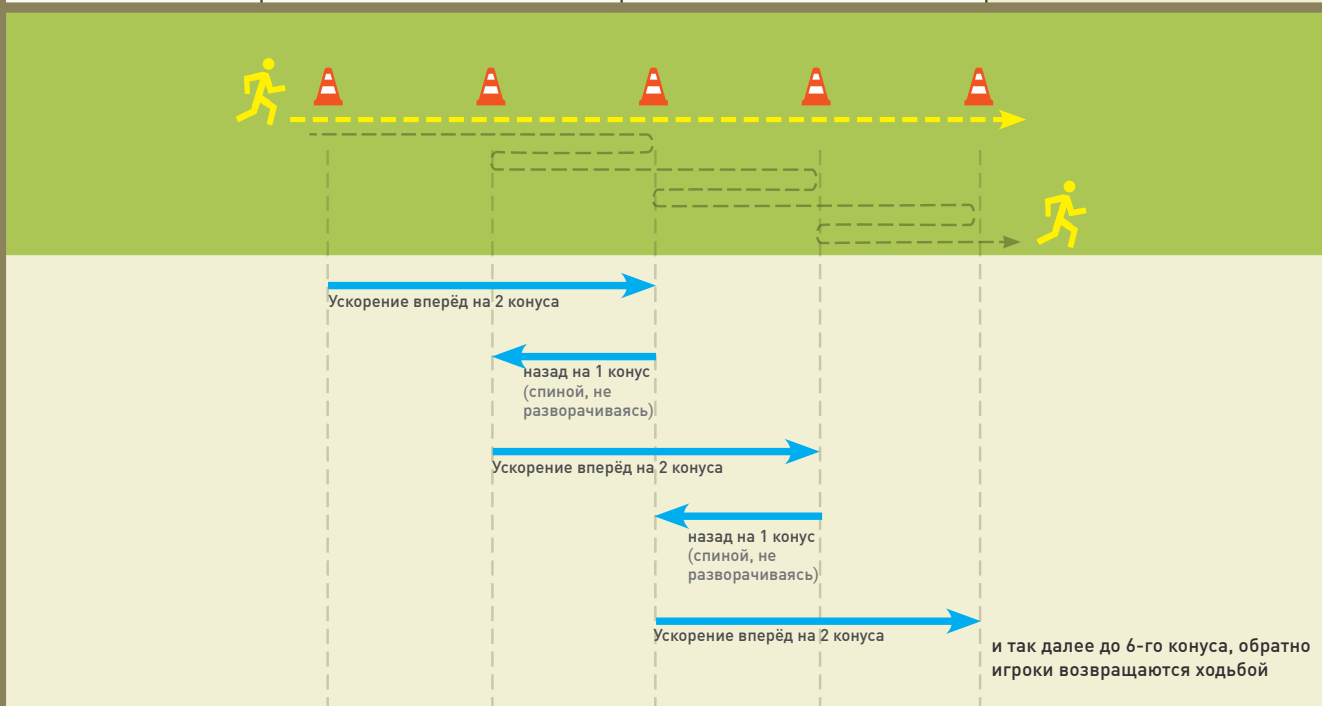
КОММЕНТАРИИ:
При перемещении игрок двигается на полусогнутых в коленях ногах

+ 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 II+

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:

- вернуться в прямое положение
- сохранять положение. Спина и ноги образуют прямую линию. При наступлении усталости опуститься вперед в положение отжимания



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:



(60сек в статике
или 3-5 наклонов)

МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

× 3

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



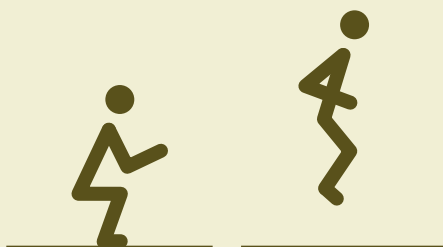
МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

× 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

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Стартовая скорость
Специальная ловкость
Специальная выносливость
Максимально эффективное использование силовых способностей

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Совершенствование техники:

- ведения мяча
- коротких, средних и длинных передач мяча
- остановки мяча
- перемещений без мяча при решении тактических задач

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Групповые и командные взаимодействия при:

- атаке по центру
- атаке по флангу
- смене направления атак
- переходе из атаки в оборону

Стандартные положения

1. Удар от ворот
2. Вбрасывание мяча из-за боковой линии
3. Штрафной и свободный удары по центру
4. Штрафной и свободный удары с фланга

Игровые ситуации

1. Начало и развитие атак по центру
2. Начало и развитие атак по флангу
3. Смена направления атак

АТАКА — ЗОНА 1 НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК В ЗОНЕ ОБОРОНЫ



1 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 5 + ВРАТАРЬ * 4

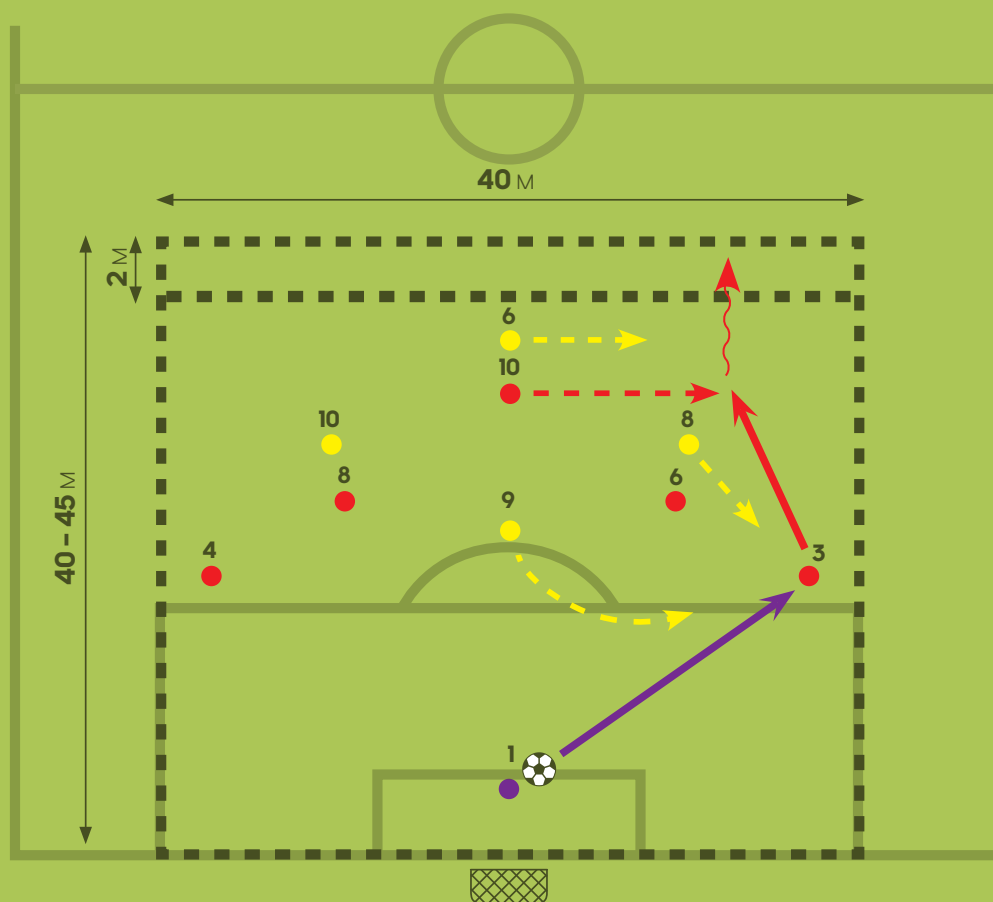
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 5+вратарь x 4, размер поля 40-45 x 40 м. На лицевой линии обороняющихся – зона шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-2-3, вратарь (1), 2 центральных защитника (3,4), 2 опорных полузащитника (6,8), атакующий полузащитник (10).
- Схема обороняющихся: 3-1, опорный полузащитник (6), 2 атакующих полузащитника (8,10), центральный нападающий (9).
- Каждая атака начинается от вратаря.
- Один из вариантов организации упражнения: на одном поле 18 игроков – 2 «пятёрки» атакующих и 2 «четвёрки» обороняющихся.
- После каждой атаки меняется «четвёрка» обороняющихся.
- Каждая «пятёрка» атакующих проводит 2 атаки подряд, затем меняется.

ЗАДАЧИ:

Атака – завести мяч в зону на лицевой линии соперника.

Оборона – противодействовать атаке по центру, забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

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



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ
120
уд/мин

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

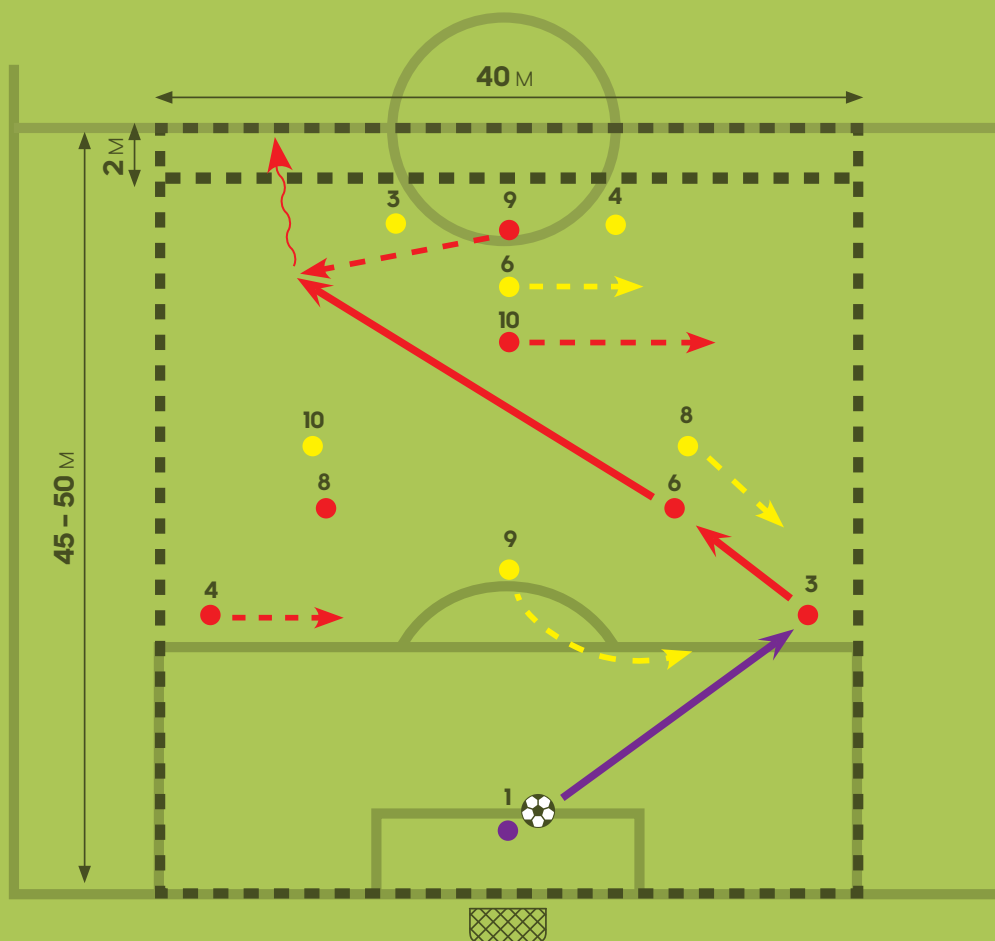
2 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ **6 + ВРАТАРЬ * 6****ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:**

- Игра 6+вратарь x 6, размер поля 45-50 x 40 м. На лицевой линии обороняющихся – зона шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-2-3-1, вратарь (1), 2 центральных защитника (3,4), 2 опорных полузащитника (6,8), атакующий полузащитник (10), нападающий (9).
- Схема обороняющихся: 2-3-1, 2 центральных защитника (3,4), опорный полузащитник (6), 2 атакующих полузащитника (8,10), центральный нападающий (9).
- Каждая атака начинается от вратаря.
- Один из вариантов организации упражнения: на одном поле 18 игроков – 3 «шестёрки», поочередно сменяющие друг друга.
- Последовательность замен определяется тренером.

ЗАДАЧИ:

Атака – завести мяч в зону на лицевой линии соперника.

Оборона – противодействовать атаке по центру, забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

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



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ
120
уд/мин

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

3 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 + ВРАТАРЬ * 5

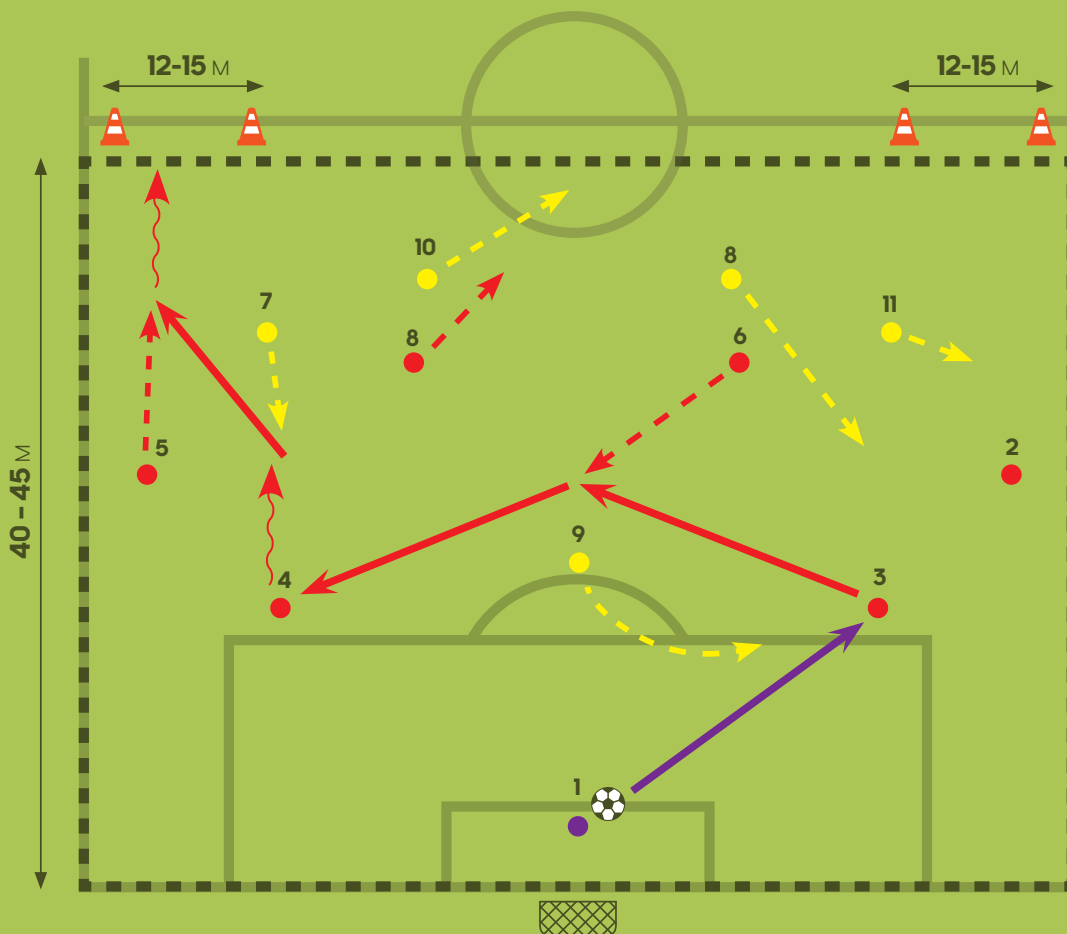
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 6+вратарь x 5, размер поля в длину - 40-45 м. На флангах лицевой линии обороняющихся – 2 зоны шириной по 12-15 м, обозначенные конусами.
- Схема атакующих: 1-4-2, вратарь (1), 2 центральных защитника (3,4), 2 крайних защитника (2,5), 2 опорных полузащитника (6,8).
- Схема обороняющихся: 2-3, два атакующих полузащитника (8, 10), 2 фланговых нападающих (7,11), центральный нападающий (9).
- Каждая атака начинается от вратаря.
- Один из вариантов организации упражнения: на одном поле 18 игроков – 10 атакующих и 8 обороняющихся.
- Последовательность замен определяется тренером.

ЗАДАЧА:

Атака – завести мяч в одну из двух зон на фланге соперника.

Оборона – противодействовать атаке по флангу, забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков **НО НЕ МЕНЕЕ**

2

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



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс): **НИЖЕ 120** уд/мин

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

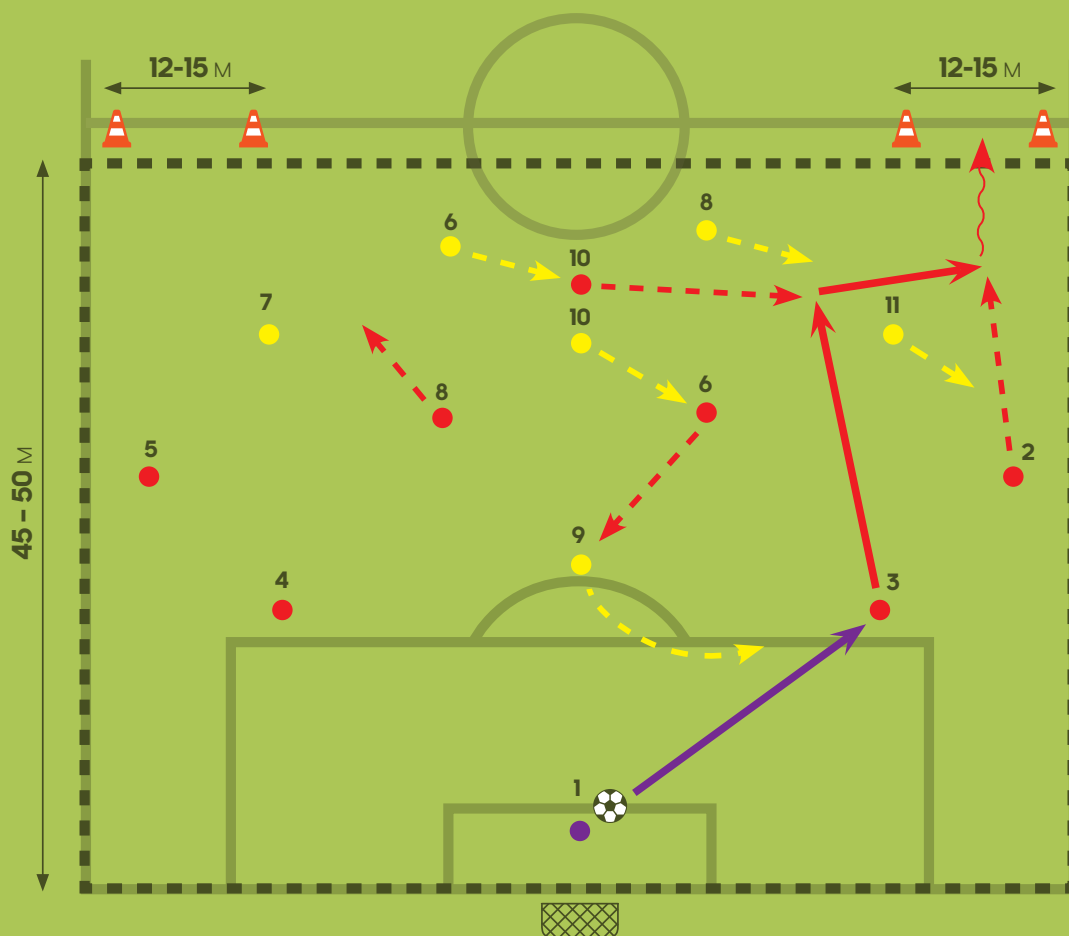
4 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ **7 + ВРАТАРЬ * 6****ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:**

- Игра 7+вратарь x 6, размер поля в длину - 45-50 м. На флангах лицевой линии обороняющихся – 2 зоны шириной по 12-15 м, обозначенные конусами.
- Схема атакующих: 1-4-3, вратарь (1), 2 центральных защитника (3,4), 2 крайних защитника (2,5), 2 опорных полузащитника (6,8), центральный полузащитник (10).
- Схема обороняющихся: 2-3-1, 2 опорных полузащитника (6,8), центральный полузащитник (10), 2 фланговых полузащитника (7,11), центральный нападающий (9).
- Каждая атака начинается от вратаря.
- Упражнение выполняется сериями, продолжительность которых определяется тренером.
- В ходе выполнения серии тренер производит замены игроков по позициям, учитывая уровень подготовленности футболистов.

ЗАДАЧИ:

Атака – завести мяч в одну из двух зон на фланге соперника.

Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

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



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ
120
уд/мин

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

5 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 + ВРАТАРЬ * 4 С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ

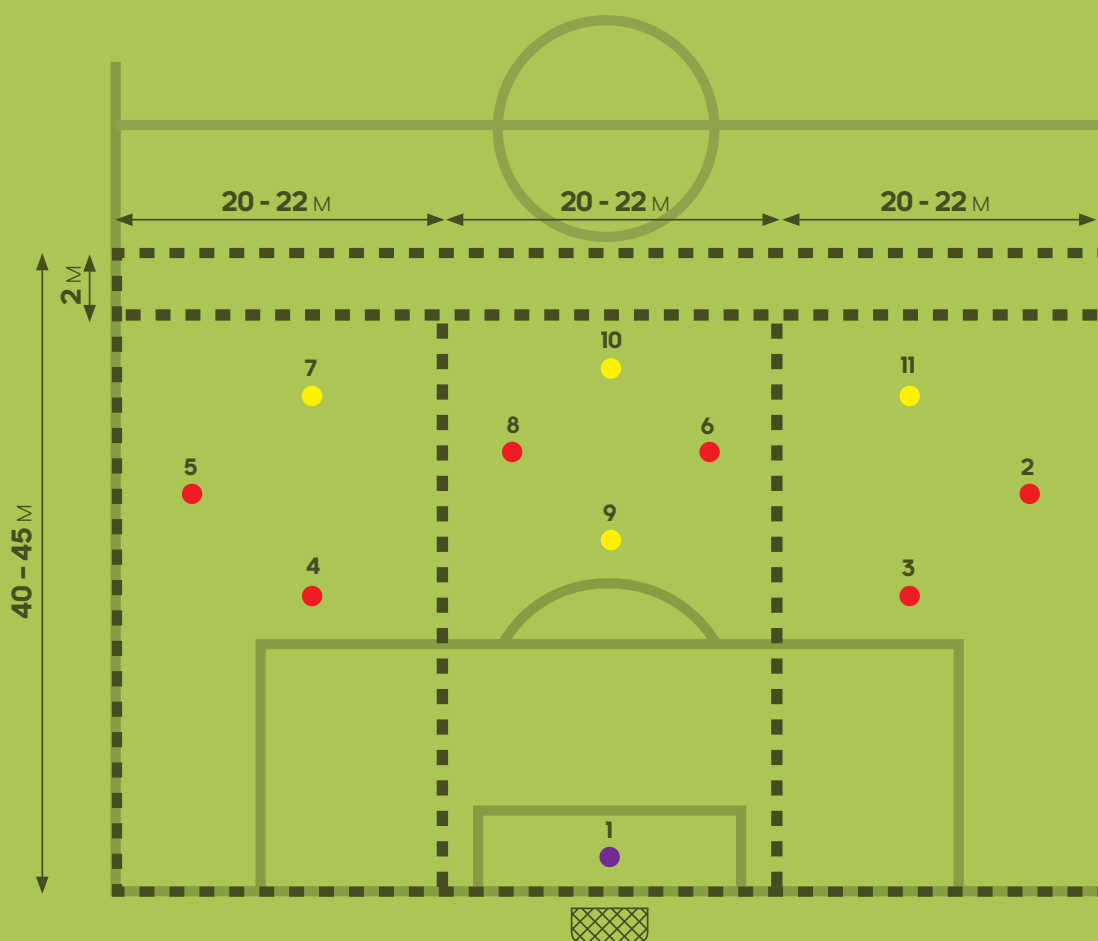
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 6+вратарь x 4, размер поля в длину - 40-45 м. Три продольных зоны шириной по 20-22 м. На лицевой линии обороняющихся – зона шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-4-2, вратарь (1), 2 центральных защитника (3,4), 2 крайних защитника (2,5), 2 опорных полузащитника (6,8).
- Схема обороняющихся: 3-1, 2 центральный атакующий полузащитник - инсайд (10), 2 фланговых полузащитника (7,11), центральный нападающий (9).
- Каждая атака начинается от вратаря. Атакующая команда действует в постепенном нападении.
- Атакующей команде не разрешается выполнять более 3 передач в одной зоне.
- Упражнение выполняется сериями, продолжительность которых определяется тренером.
- В ходе выполнения серии тренер производит замены игроков по позициям, учитывая уровень подготовленности футболистов.

ЗАДАЧИ:

Атака – завести мяч в зону на лицевой линии соперника, меняя направление атак из одной зоны в другую.

Оборона – противодействовать постепенному нападению соперника, забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120
уд/мин

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

6 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8 + ВРАТАРЬ * 7 С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ

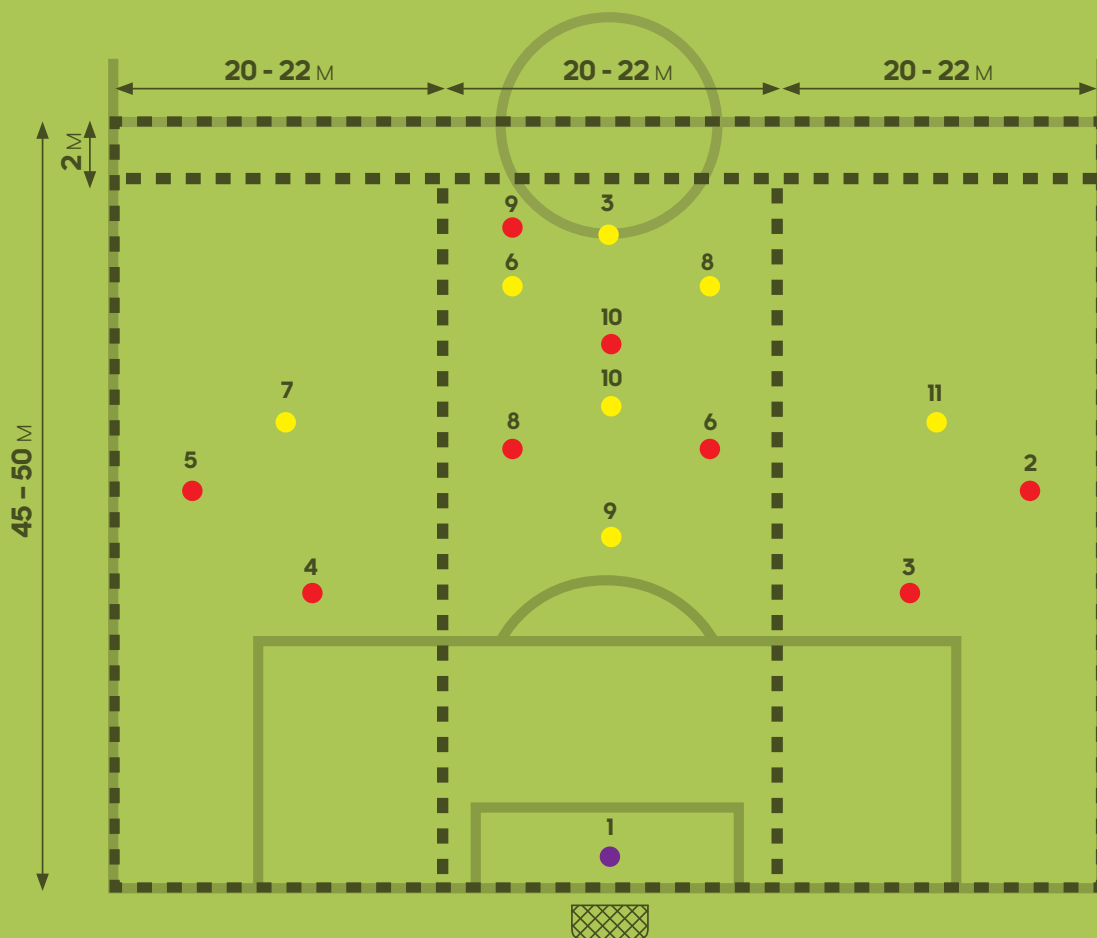
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 8+вратарь x 7, размер поля в длину - 45-50 м. Три продольных зоны шириной по 20-22 м. На лицевой линии обороняющихся – зона шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-4-2-1-1, вратарь (1), 2 центральных защитника (3,4), 2 крайних защитника (2,5), 2 опорных полузащитника (6,8), центральный атакующий полузащитник – инсайд (10), центральный нападающий (9).
- Схема обороняющихся: 1-2-3-1, центральный защитник (3), 2 опорных полузащитника (6,8), 2 фланговых полузащитника (7,11), центральный атакующий полузащитник – инсайд (10), центральный нападающий (9).
- Каждая атака начинается от вратаря. Атакующая команда действует в постепенном нападении.
- Атакующей команде не разрешается выполнять более 3 передач в одной зоне.
- Упражнение выполняется сериями, продолжительность которых определяется тренером.
- В ходе выполнения серии тренер производит замены игроков по позициям, учитывая уровень подготовленности футболистов.

ЗАДАЧИ:

Атака – завести мяч в зону на лицевой линии соперника, меняя направление атак из одной зоны в другую. Не выполнять более 3 передач в одной зоне.

Оборона – противодействовать постепенному нападению соперника, забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

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



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ
120
уд/мин

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

7 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 10 + ВРАТАРЬ * 10

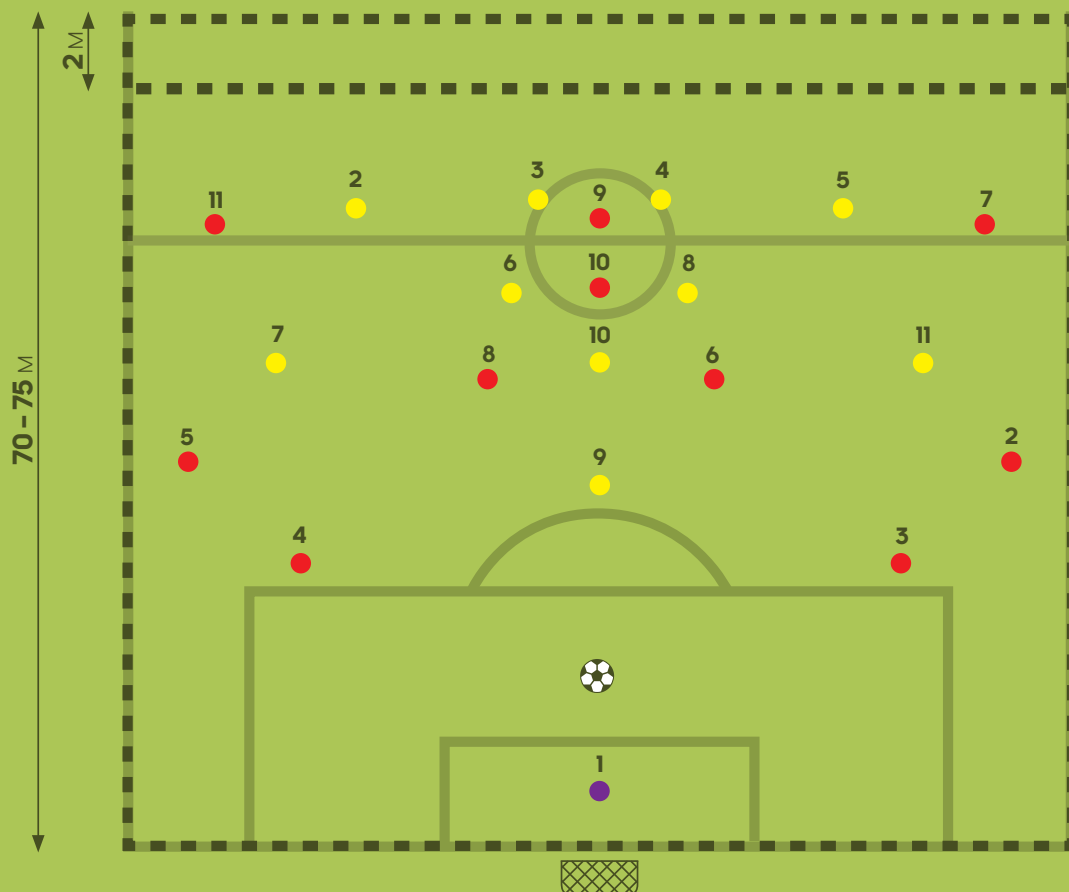
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 10+вратарь x 10, размер поля в длину - 70-75 м. На лицевой линии обороняющейся команды - зона шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-4-3-3.
- Схема обороняющихся: 4-2-3-1.
- Каждая атака начинается от вратаря.
- Упражнение выполняется сериями, продолжительность и количество которых определяется тренером.
- После каждой серии команды меняются ролями.

ЗАДАЧИ:

Атака – завести мяч в зону на лицевой линии соперника.

Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.



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)

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

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

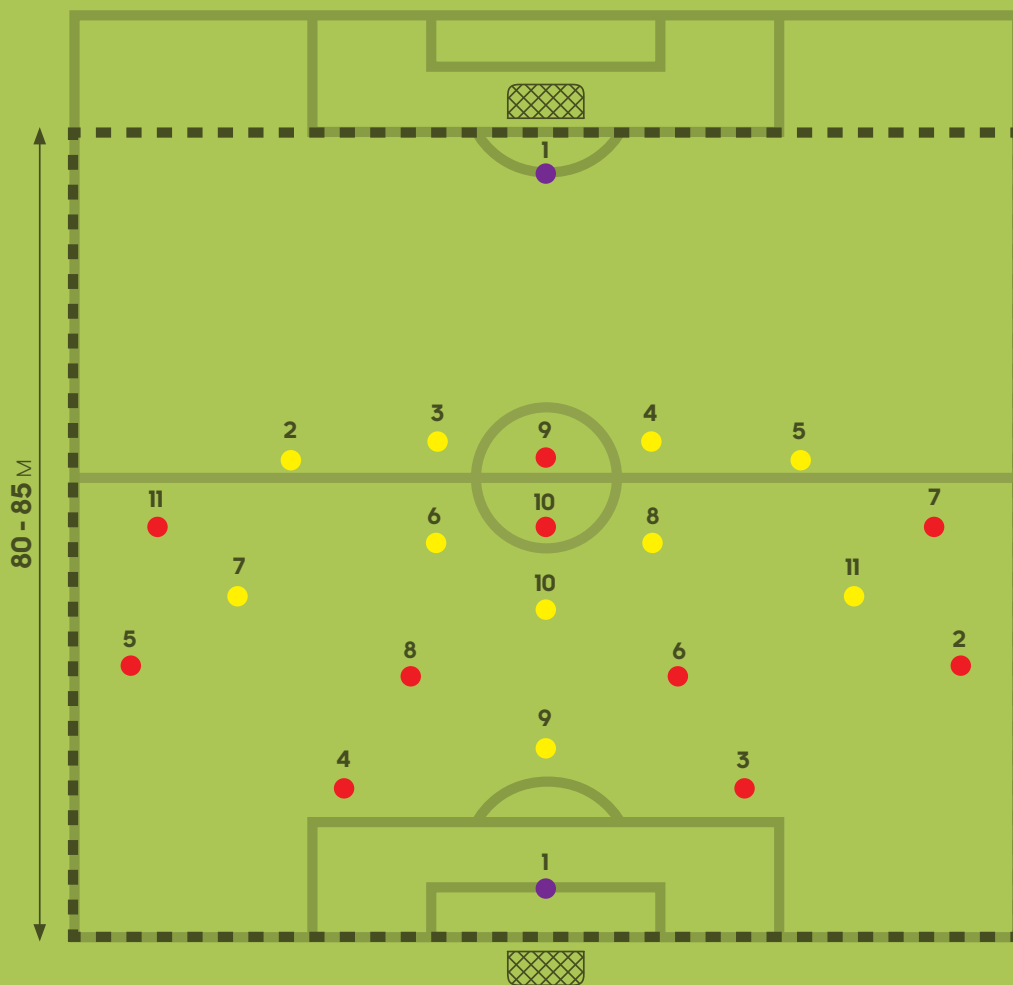
8 ИГРА **10 × 10 + 2 ВРАТАРЯ****ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:**

- Игра 10x10 + 2 вратаря, размер поля в длину - 80-85 м. Лицевая линия обороняющейся команды – на линии штрафной площади.
- Схема атакующих: 1-4-3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-2-3-1.
- Каждая атака начинается от вратаря атакующей команды.
- Упражнение выполняется сериями, продолжительность и количество которых определяется тренером.
- После каждой серии команды меняются ролями.

ЗАДАЧИ:

Атака – забить мяч в ворота в постепенном нападении.

Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в ворота после перехвата или отбора мяча в быстрой атаке.

**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:**

до появления первых признаков утомления у игроков,
НО НЕ БОЛЬШЕ

**ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:**

на усмотрение тренера,
НО НЕ МЕНЕЕ

2
ИГР (СЕРИЙ)

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ

**ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:**

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

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

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Стартовая скорость
Специальная ловкость
Специальная выносливость
Максимально эффективное использование силовых способностей

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Совершенствование техники:

- ведения мяча
- коротких, средних и длинных передач мяча
- остановки мяча
- перемещений без мяча
- ударов

при решении тактических задач

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Групповые и командные взаимодействия при:

- атаке по центру
- атаке по флангу
- смене направления атак
- переходе из атаки в оборону

Стандартные положения

1. Удар от ворот
2. Вбрасывание мяча из-за боковой линии
3. Штрафной и свободный удары по центру
4. Штрафной и свободный удары с фланга

Игровые ситуации

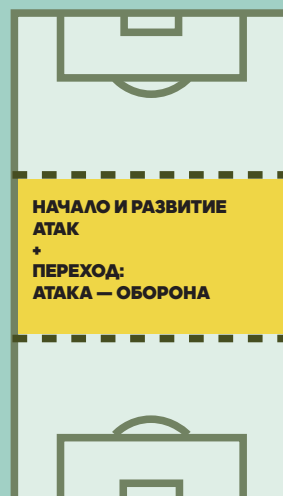
1. Начало и развитие атак по центру
2. Начало и развитие атак по флангу
3. Смена направления атак

АТАКА — ЗОНА 2 НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ

Зона 3
Зона атаки

Зона 2
Средняя зона

Зона 1
Зона обороны



1 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8 × 4 (4 × 4 × 4)

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 8 × 4, размер поля 25-30 × 35-40 м. На расстоянии 2 м за лицевыми линиями атакующих – по 3 малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 4-4.
- Схема обороняющихся: 4 в линию.
- Атакующие выполняют проникающие передачи от одной «четверки» - другой «четверке». При потере мяча осуществляют переход из атаки в оборону, прессингуя соперников и противодействуя удару в малые ворота.
- Обороняющиеся перемещаются в оборону, прессингуя владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча осуществляют переход из обороны в атаку, атакуя малые ворота.
- После каждой игры меняется «четверка» обороняющихся.



ЗАДАЧИ:

Атака – выполнять проникающие передачи от одной «четверки» игроков другой.

Оборона – противодействовать проникающим передачам, забить гол в один из 6 малых ворот после перехвата или отбора мяча.



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ
В ОТБОРЕ В СЕРИИ:
НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ СЕРИИ
УПРАЖНЕНИЯ:**

До появления первых признаков утомления у игроков.

**КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ
УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня
подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ**

2

**ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ
СЕРИЯМИ:**

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

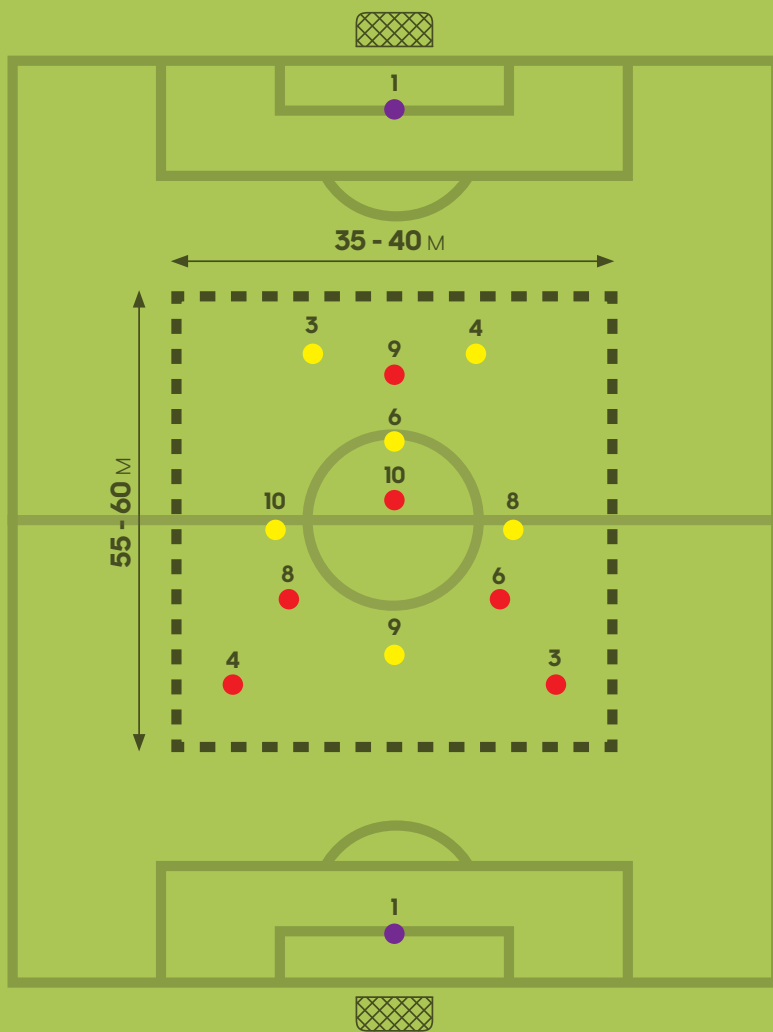
**НИЖЕ
120
уд/мин**

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

2 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 × 6 + 2 ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 6×6 + 2 вратаря, размер поля 55-60 м x 35-40 м. За лицевыми линиями команд – вратари в воротах.
- Схема атакующих: 1-2-3-1, вратарь (1), два центральных защитника (3,4), два опорных полузащитника (6,8), атакующий полузащитник (10), центральный нападающий (9).
- Схема обороняющихся: 1-2-3-1, вратарь (1), два центральных защитника (3,4), опорный полузащитник (6), два атакующих полузащитника (8,10), центральный нападающий (9).
- Атакующая команда все время начинает атаки от вратаря с целью забить гол в ворота соперника. После пересечения лицевой линии соперника следует выход один на один с вратарём.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку с целью забить гол в ворота после пересечения лицевой линии соперника.
- Один из вариантов выполнения упражнения: 18 игроков, три «шестерки» поочередно сменяют друг друга. Порядок смен определяется тренером.



ЗАДАЧИ:

Атака – пересечь с мячом лицевую линию соперника, реализовать выход 1 на 1 с вратарем.

Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить или отобрать мяч, провести быструю атаку с целью пересечь лицевую линию соперника и забить гол после выхода 1 на 1 с вратарём.

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:

до появления явных признаков утомления у игроков

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления явных признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

в зависимости от уровня подготовленности игроков

НО НЕ МЕНЕЕ

2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

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

3 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 9 × 7 + 2 ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 9 × 7 + 2 вратаря, размер поля в длину 40-45 м. На флангах лицевой линии обороняющейся команды – по 2 зоны шириной по 12-15 м, обозначенные конусами.
- Схема атакующих: 1-4-2-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-3.
- Атакующая команда все время начинает от вратаря и атакует соперника в постепенном нападении. Используя численное преимущество на флангах проводит атакующие комбинации, проникая к воротам соперника через зоны, обозначенные конусами.
- Обороняющиеся перемещаются в соответствии с принципами зонной обороны, прессингуя владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча осуществляют переход, проводя быструю атаку на ворота соперников.
- После каждой серии команды меняются местами. Порядок замен игроков определяется тренером.



ЗАДАЧИ:

Атака – провести атаку через одну из двух зон на флангах соперника и забить гол в ворота после фланговой передачи.

Оборона – противодействовать атаке по флангу, забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ
В СЕРИИ:**

до появления явных признаков утомления у игроков

НО НЕ БОЛЬШЕ



**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ СЕРИИ
УПРАЖНЕНИЯ:**

До появления явных признаков утомления у игроков.

**КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ
УПРАЖНЕНИЯ:**

в зависимости от уровня подготовленности игроков

НО НЕ МЕНЕЕ

2

**ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ
СЕРИЯМИ:**

до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

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

4 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 10 × 9 + 2 ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 10 × 8 + 2 вратаря, размер поля в длину 80–85 м. На флангах лицевой линии обороняющейся команды – по 2 зоны шириной по 12–15 м, обозначенные конусами.
- Схема атакующих: 1-4-3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-4-1.
- Атакующая команда все время начинает от вратаря и атакует соперника в постепенном нападении. Используя численное преимущество, проводит атакующие комбинации, проникая к воротам соперника через зоны, обозначенные конусами.
- Обороняющиеся перемещаются в соответствии с принципами зонной обороны, прессингуя владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча осуществляют переход, проводя быструю атаку на ворота соперников.
- После каждой серии команды меняются местами. Порядок замен игроков определяется тренером.



ЗАДАЧИ:

Атака – провести атаку через одну из двух зон на флангах соперника и забить гол в ворота после фланговой передачи.

Оборона – противодействовать атаке по флангу, забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:

до появления явных признаков утомления у игроков,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления явных признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

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

5 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 10 + ВРАТАРЬ * 9 С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 10 + вратарь x 9, размер поля в длину - 70-75 м. Три продольных зоны шириной по 20-22 м. Лицевая линия атакующей команды - на линии штрафной площади.
- Схема атакующих: 1-4-3-3.
- Схема обороняющихся: 4-4-1.
- Каждая атака начинается от вратаря атакующей команды.
- При владении мячом разрешается делать не более трёх передач в одной продольной зоне.
- Упражнение выполняется сериями, продолжительность и количество которых определяется тренером.
- После каждой серии команды меняются ролями.

ЗАДАЧИ:

Атака - завести мяч за лицевую линию соперника. Не выполнять более трёх передач в одной зоне.

Оборона - противодействовать постепенному нападению, забить мяч в ворота после перехвата или отбора мяча в быстрой атаке.



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)

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



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120

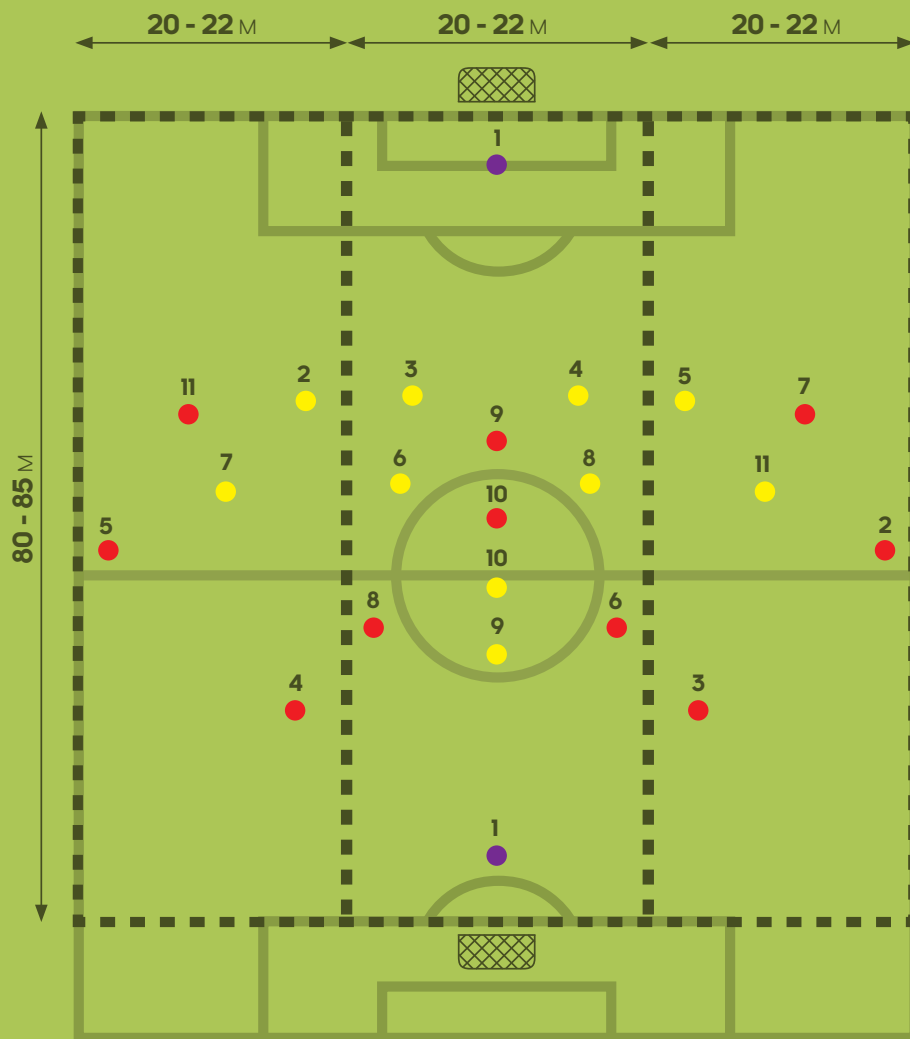
уд/мин

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

6 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 10 × 10 + 2 ВРАТАРЯ С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 10х10 + 2 вратаря, размер поля в длину - 80-85 м. Три продольных зоны шириной по 20-22 м. Лицевая линия атакующей команды - на линии штрафной площади.
- Схема атакующих: 1-4-3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-2-3-1.
- Каждая атака начинается от вратаря атакующей команды.
- При владении мячом разрешается делать не более трёх передач в одной продольной зоне.
- Упражнение выполняется сериями, продолжительность и количество которых определяется тренером.
- После каждой серии команды меняются ролями.



ЗАДАЧИ:

Атака - забить мяч в ворота в постепенном нападении. Не выполнять более трёх передач в одной зоне.

Оборона - противодействовать постепенному нападению, забить мяч в ворота после перехвата или отбора мяча в быстрой атаке.

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

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)

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

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

7 ИГРА 10 × 10 + 2 ВРАТАРЯ

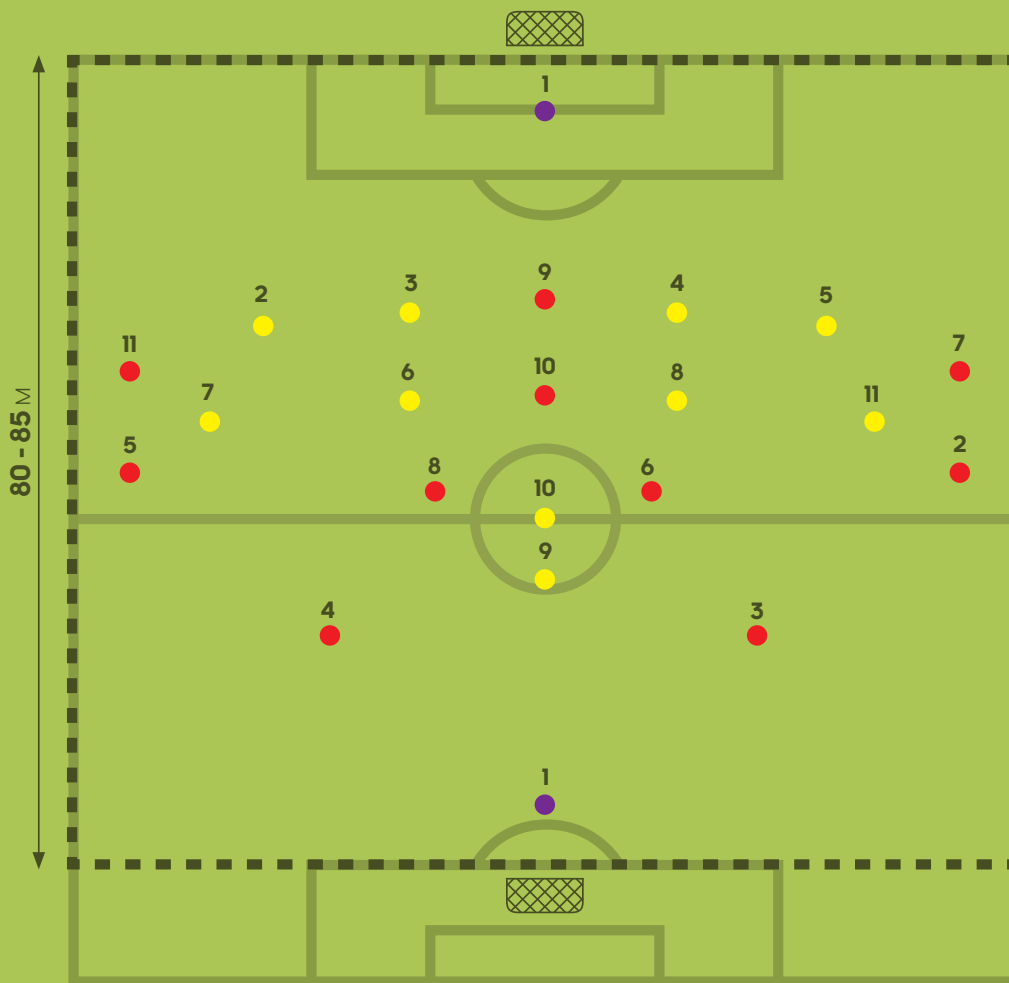
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 10x10 + 2 вратаря, размер поля в длину - 80-85 м. Лицевая линия атакующей команды – на линии штрафной площади.
- Схема атакующих: 1-4-3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-2-3-1.
- Каждая атака начинается от вратаря атакующей команды.
- Упражнение выполняется сериями, продолжительность и количество которых определяется тренером.
- После каждой серии команды меняются ролями.

ЗАДАЧИ:

Атака – забить мяч в ворота в постепенном нападении.

Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в ворота после перехвата или отбора мяча в быстрой атаке.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:

до появления первых признаков утомления у игроков

НО НЕ БОЛЬШЕ



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера,

НО НЕ МЕНЕЕ

2

ИГР (СЕРИЙ)

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120

уд/мин

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

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Стартовая скорость
Специальная ловкость
Специальная выносливость
Максимально эффективное использование силовых способностей

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Совершенствование техники:

- ведения мяча
 - коротких, средних и длинных передач мяча
 - остановки мяча
 - ударов по мячу ногой
 - игры головой
 - перемещений без мяча
- при решении тактических задач

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Групповые и командные взаимодействия при:

- атаке по центру
- атаке по флангу
- смене направления атак
- переходе из атаки в оборону

Стандартные положения

1. Угловой удар
2. Вбрасывание мяча из-за боковой линии
3. Штрафной и свободный удары по центру
4. Штрафной и свободный удары с фланга
5. 11-метровый штрафной удар

Игровые ситуации

1. Начало, развитие и завершение атак по центру
2. Начало, развитие и завершение атак по флангу
3. Смена направления атак

АТАКА — ЗОНА 3 НАЧАЛО, РАЗВИТИЕ И ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК В ЗОНЕ АТАКИ

Зона 3
Зона атаки

**НАЧАЛО, РАЗВИТИЕ
И ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК**
+
**ПЕРЕХОД:
АТАКА — ОБОРОНА**

Зона 2
Средняя зона

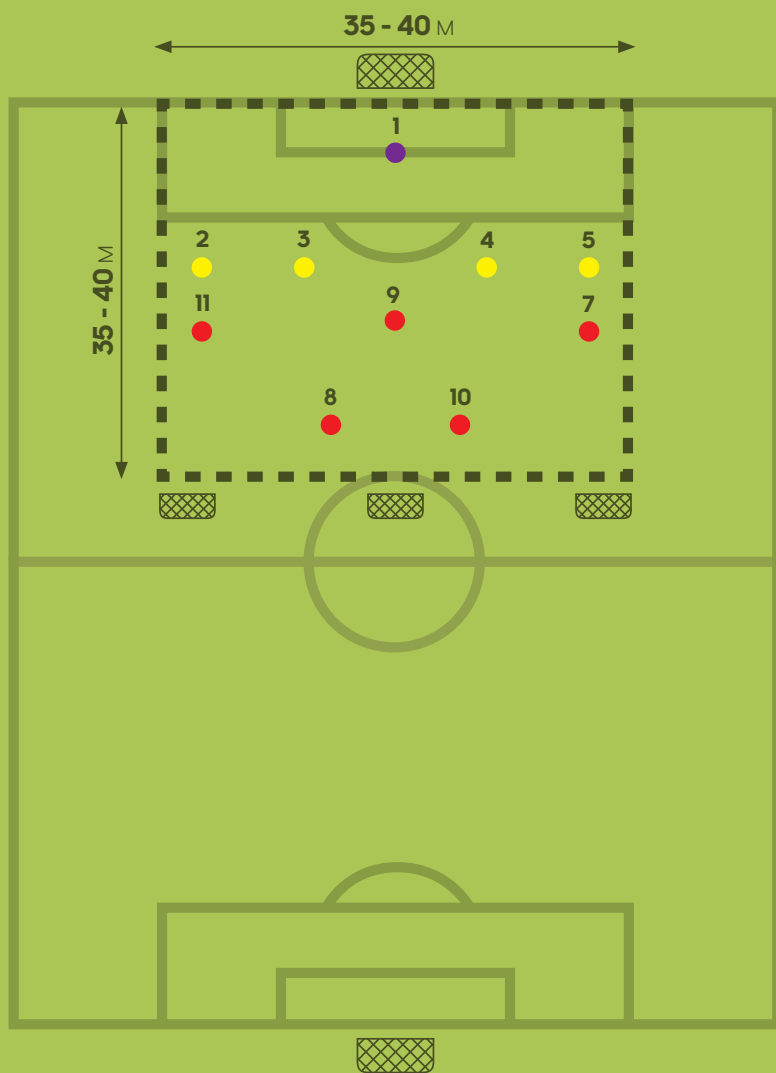
Зона 1
Зона обороны



1 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 5 × 4 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 5x4 + вратарь. Размер поля 35-40 x 35-40 м. На лицевой линии атакующей команды – 3 малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 2-3.
- Схема обороняющихся: 1-4.
- Атакующая команда все время начинает атаки от своей лицевой линии с целью забить гол в ворота соперника.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку ударом в одни из трех малых ворот на лицевой линии соперника.
- При выполнении упражнения в одни ворота в нём участвуют 2 «четверки» обороняющихся и 2 «пятерки» атакующих. Обороняющиеся «четверки» меняются после каждой атаки, атакующие «пятерки» – после двух атак.



ЗАДАЧИ:

Атака – забить гол в ворота соперника.

Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить или отобрать мяч, забить гол в одни из трех малых ворот на лицевой линии соперника.



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В ОТБОРЕ В СЕРИИ:
НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

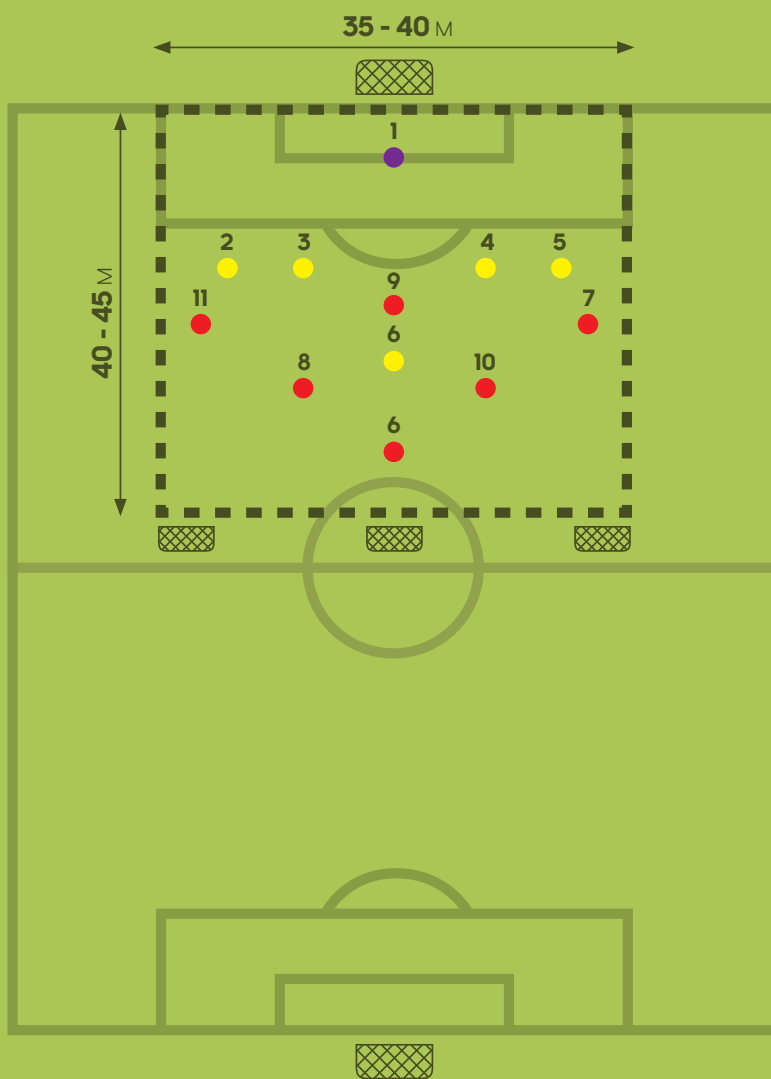
ЧСС (пульс):

НИЖЕ
120 уд/мин

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

2 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 × 5 + ВРАТАРЬ**ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:**

- Игра 6х5 + вратарь. Размер поля 40-45 х 35-40 м. На лицевой линии атакующей команды – 3 малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-1.
- Атакующая команда все время начинает атаки от своей лицевой линии с целью забить гол в ворота соперника.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку ударом в один из трех малых ворот на лицевой линии соперника.
- Порядок замен игроков определяется тренером.

**ЗАДАЧИ:**

Атака – забить гол в ворота соперника.

Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить или отобрать мяч, забить гол в один из трех малых ворот на лицевой линии соперника.

**ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:**

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ
В ОТБОРЕ В СЕРИИ:
НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ СЕРИИ
УПРАЖНЕНИЯ:**

До появления первых признаков утомления у игроков.

**КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ
УПРАЖНЕНИЯ:**
в зависимости от уровня
подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

**ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ
СЕРИЯМИ:**

до полного
восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

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

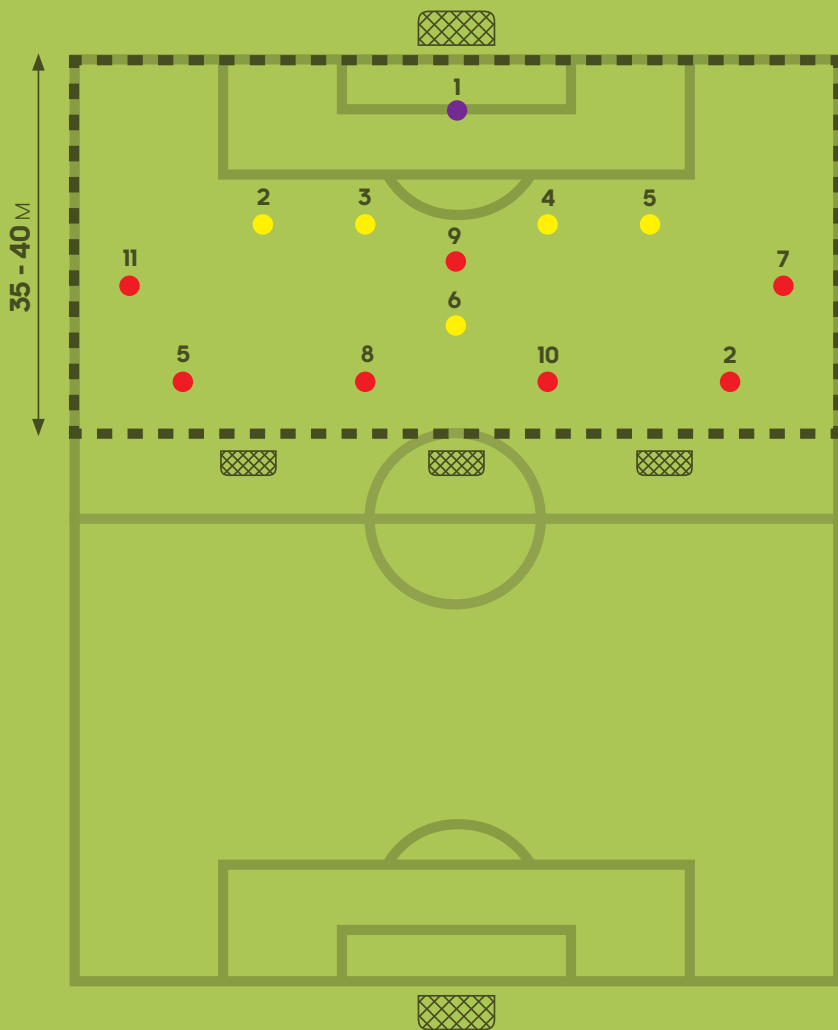
16
-
17
ЛЕТ

БЛОК
3

3 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 7 × 5 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 7x5 + вратарь. Размер поля в длину 35-40 м. На лицевой линии атакующей команды – 3 малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 2-2-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-1.
- Атакующая команда все время начинает атаки от своей лицевой линии с целью забить гол в ворота соперника после передачи с фланга.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку ударом в одни из трех малых ворот на лицевой линии соперника.
- Порядок замен игроков определяется тренером.



ЗАДАЧИ:

Атака – забить гол в ворота соперника после передачи с фланга.

Оборона – противодействовать атаке по флангу, перехватить или отобрать мяч, забить гол в одни из трех малых ворот на лицевой линии соперника.



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В ОТБОРЕ В СЕРИИ:
НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

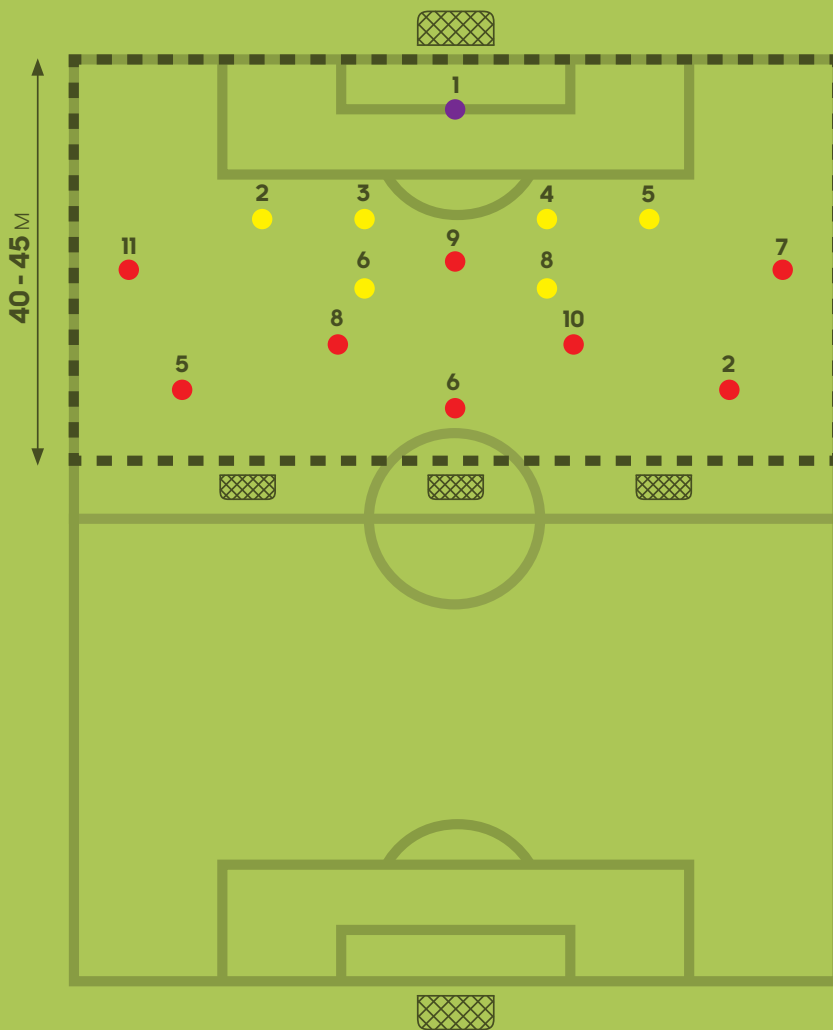
ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120 уд/мин

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

4 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8 × 6 + ВРАТАРЬ**ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:**

- Игра 8х6 + вратарь. Размер поля в длину 40-45 м. На лицевой линии атакующей команды – 3 малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 2-3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-2.
- Атакующая команда все время начинает атаки от своей лицевой линии с целью забить гол в ворота соперника после передачи с фланга.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку ударом в один из трех малых ворот на лицевой линии соперника.
- Порядок замен игроков определяется тренером.

**ЗАДАЧИ:**

Атака – забить гол в ворота соперника после передачи с фланга.

Оборона – противодействовать атаке по флангу, перехватить или отобрать мяч, забить гол в один из трех малых ворот на лицевой линии соперника.

**ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:**

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В ОТБОРЕ В СЕРИИ:
НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

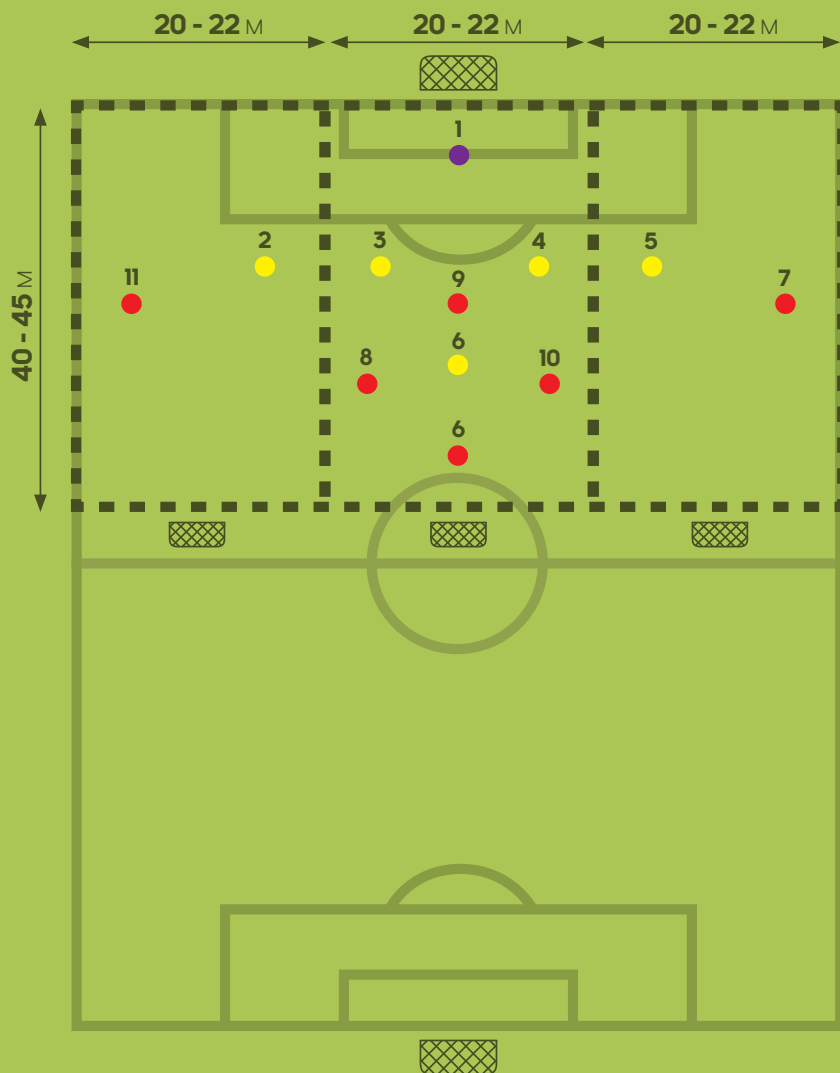
120
уд/мин

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

5 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 × 5 + ВРАТАРЬ С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 6х5 + вратарь. Размер поля в длину 40-45 м. Три продольных зоны шириной по 20-22 м. На лицевой линии атакующей команды – 3 малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-1.
- Атакующая команда все время начинает атаки от своей лицевой линии с целью забить гол в ворота соперника. При владении мячом разрешается делать не более трёх передач в одной продольной зоне.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку ударом в одни из трех малых ворот на лицевой линии соперника.
- При выполнении упражнения в одни ворота в нём участвуют 2 «пятёрки» обороняющихся и 2 «пятёрки» атакующих. Обороняющиеся «пятёрки» меняются после каждой атаки, атакующие «пятёрки» – после двух атак.



ЗАДАЧИ:

Атака – забить гол в ворота соперника в постепенном нападении. Не выполнять более трёх передач в одной зоне.

Оборона – противодействовать постепенному нападению, перехватить или отобрать мяч, забить гол в одни из трех малых ворот на лицевой линии соперника.

1 м
2 м

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ
В ОТБОРЕ В СЕРИИ:

НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ СЕРИИ
УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ
УПРАЖНЕНИЯ:

в зависимости от уровня подготовленности игроков

НО НЕ МЕНЕЕ

2

ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

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

6 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8 × 6 + ВРАТАРЬ С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 8х6 + вратарь. Размер поля в длину 40-45 м. Три продольных зоны шириной по 20-22 м. На лицевой линии атакующей команды – 3 малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 2-3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-2.
- Атакующая команда все время начинает атаки от своей лицевой линии с целью забить гол в ворота соперника. При владении мячом разрешается делать не более трёх передач в одной продольной зоне.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку ударом в одни из трех малых ворот на лицевой линии соперника.
- В упражнении принимает участи 14 игроков и вратарь. Остальные игроки и вратарь (вратари) выходят на замены в составе атакующей или обороняющейся команды (в зависимости от своего амплуа) после каждой серии упражнения в порядке, определяемом тренером.



ЗАДАЧИ:

Атака – забить гол в ворота соперника в постепенном нападении. Не выполнять более трёх передач в одной зоне.

Оборона – противодействовать постепенному нападению, перехватить или отобрать мяч, забить гол в одни из трех малых ворот на лицевой линии соперника.



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В ОТБОРЕ В СЕРИИ:
НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

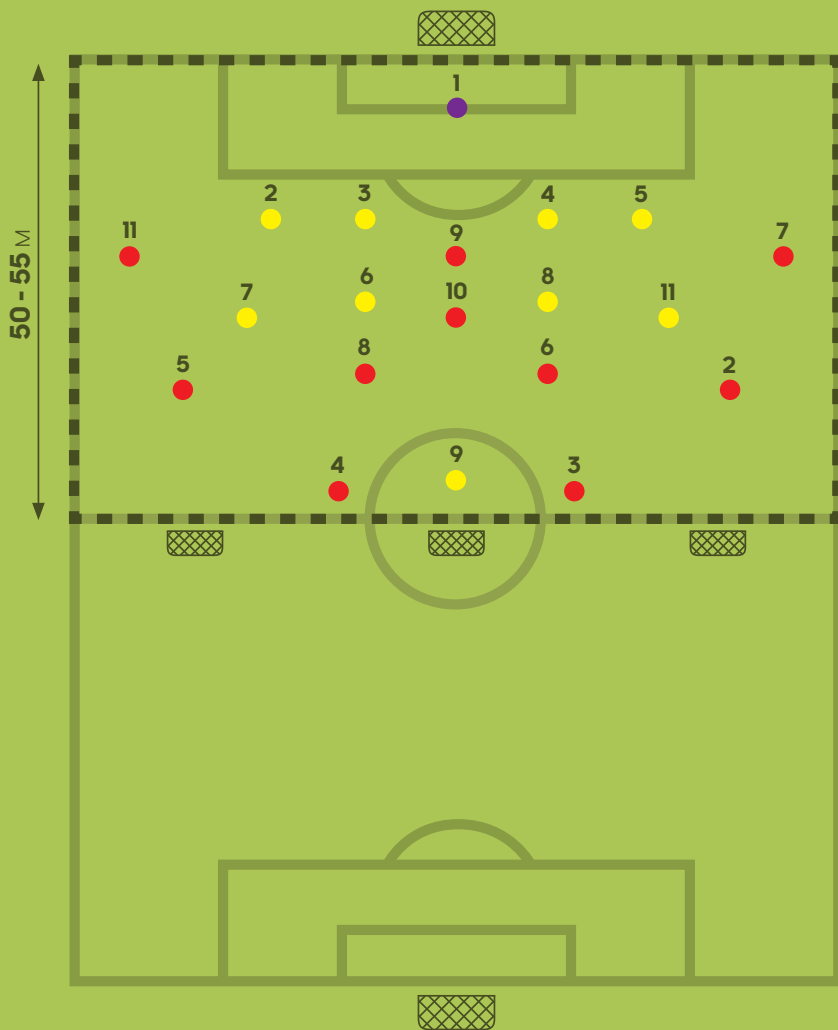
120
уд/мин

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

7 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 10 × 9 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 10x8 + вратарь. Размер поля в длину 50-55 м. На лицевой линии атакующей команды – 3 малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 4-3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-4-1.
- Атакующая команда все время начинает атаки от своей лицевой линии с целью забить гол в ворота соперника.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку ударом в один из трех малых ворот на лицевой линии соперника.
- В упражнении принимает участи 18 игроков и вратарь. Остальные игроки и вратарь (вратари) выходят на замены в составе атакующей или обороняющейся команды (в зависимости от своего амплуа) после каждой серии упражнения в порядке, определяемом тренером.



ЗАДАЧА:

Атака – забить гол в ворота соперника в постепенном нападении.

Оборона – противодействовать постепенному нападению, перехватить или отобрать мяч, забить гол в один из трех малых ворот на лицевой линии соперника.



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ
В ОТБОРЕ В СЕРИИ:
НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ СЕРИИ
УПРАЖНЕНИЯ:**

До появления первых признаков утомления у игроков.

**КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ
УПРАЖНЕНИЯ:**
в зависимости от уровня
подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

**ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ
СЕРИЯМИ:**

до полного
восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

Восстановление
дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ
120
уд/мин

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

8 ИГРА 10 × 10 + 2 ВРАТАРЯ**ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:**

- Игра 10х10 + 2 вратаря. Размер поля в длину 60-65 м.
- Схема атакующих: 1-4-3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-2-3-1.
- Атакующая команда все время начинает атаки от вратаря с целью забить гол в ворота соперника в постепенном нападении.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку на ворота соперника.
- После окончания каждой серии (каждой игры) команды меняются ролями.

ЗАДАЧИ:

Атака – забить гол в ворота соперника в постепенном нападении.

Оборона – противодействовать постепенному нападению, перехватить или отобрать мяч, забить гол в быстрой атаке.

**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:**

до появления первых признаков утомления у игроков,
НО НЕ БОЛЬШЕ

**ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:**

на усмотрение тренера,
НО НЕ МЕНЕЕ

2
ИГР (СЕРИЙ)

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ

**ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:**

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ
120
уд/мин

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

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Стартовая скорость
Специальная ловкость
Специальная выносливость
Максимально эффективное использование силовых способностей

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Совершенствование техники:

- отбора мяча
- перемещений без мяча
- коротких, средних и длинных передач мяча
- ведения мяча
- ударов по мячу ногой
- игры головой

при решении тактических задач

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Групповые и командные взаимодействия при:

- атаке соперника по центру
- атаке соперника по флангу
- смене направления атак соперника

Командные взаимодействия при переходе из обороны в атаку

Стандартные положения

1. Угловой удар
2. Вбрасывание мяча из-за боковой линии
3. Штрафной и свободный удары по центру
4. Штрафной и свободный удары с фланга
5. 11-метровый штрафной удар

Игровые ситуации

1. Противодействие началу, развитию и завершению атак по центру
2. Противодействие началу, развитию и завершению атак по флангу
3. Противодействие смене направления атак соперника

ОБОРОНА — ЗОНА 1 ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ, РАЗВИТИЮ И ЗАВЕРШЕНИЮ АТАК В ЗОНЕ ОБОРОНЫ

Зона 3
Зона атаки

Зона 2
Средняя зона

Зона 1
Зона обороны

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ, РАЗВИТИЮ И ЗАВЕРШЕНИЮ АТАК + ПЕРЕХОД: ОБОРОНА — АТАКА

1 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 + ВРАТАРЬ * 5

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

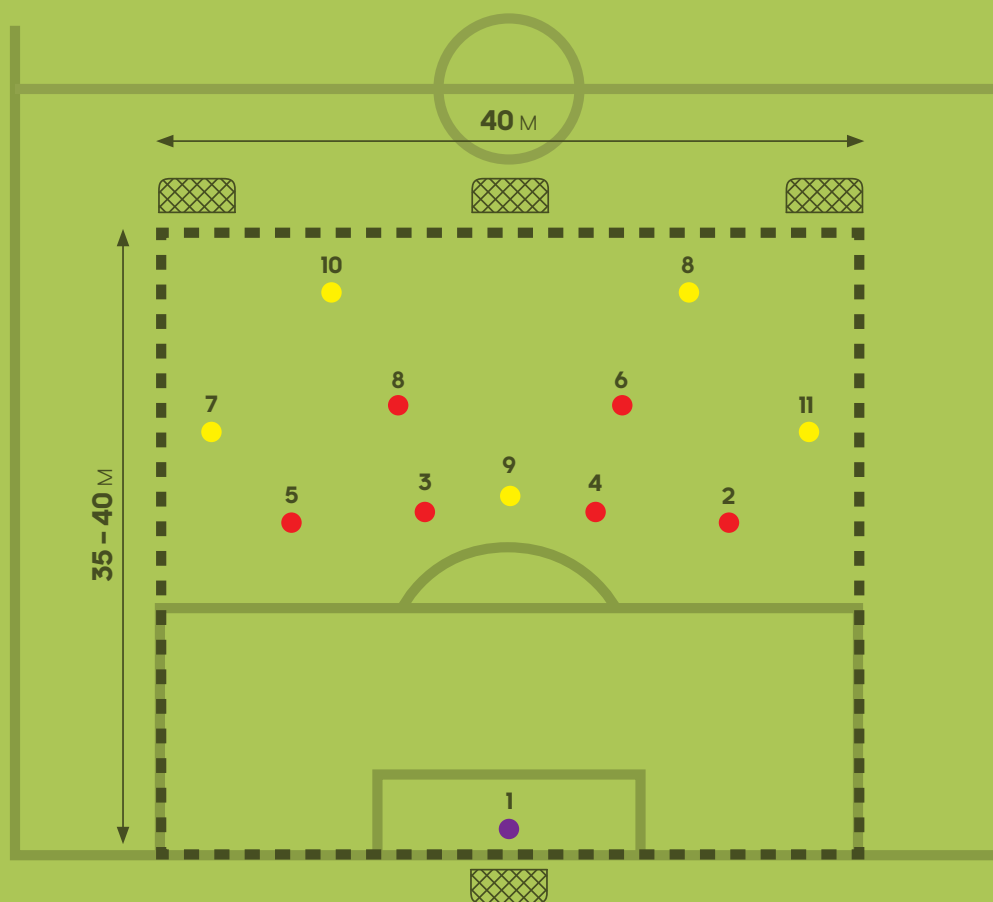
- Игра 6+вратарь x 5, размер поля 35-40 x 40 м. На лицевой линии атакующих – трое малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 2-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-2.
- Каждая атака начинается от лицевой линии атакующих.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча осуществляет переход в быструю атаку ударом в одни из трех малых ворот.
- Порядок замен игроков определяется тренером.



ЗАДАЧИ:

Атака – забить гол в ворота.

Оборона – противодействовать атаке по центру и забить мяч в одни из трёх малых ворот после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:
до полного восстановления
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

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

2 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 7 + ВРАТАРЬ * 6

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 7+вратарь х 6, размер поля 40-45 х 40 м. На лицевой линии атакующих – трое малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-2-1.
- Каждая атака начинается от лицевой линии атакующих.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча осуществляет переход в быструю атаку ударом в одни из трёх малых ворот.
- Порядок замен игроков определяется тренером.



ЗАДАЧИ:

Атака – забить гол в ворота.

Оборона – противодействовать атаке по центру и забить мяч в одни из трёх малых ворот после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

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



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ
120
уд/мин

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

3 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8 + ВРАТАРЬ × 8

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 6+вратарь × 6, размер поля 45-50 × 40 м. На лицевой линии атакующих – трое малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 2-3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-2-1-1.
- Каждая атака начинается от лицевой линии атакующих.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча осуществляет переход в быструю атаку ударом в одни из трех малых ворот.
- Порядок замен игроков определяется тренером.



ЗАДАЧИ:

Атака – забить гол в ворота.

Оборона – противодействовать атаке по центру и забить мяч в одни из трёх малых ворот после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:
до полного восстановления
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

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

4 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 7 + ВРАТАРЬ * 7

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 7+вратарь x 7, размер поля в длину - 40-45 м. На лицевой линии атакующих – трое малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-2-3-1.
- Схема обороняющихся: 1-4-3.
- Каждая атака начинается от лицевой линии атакующих.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча осуществляет переход в быструю атаку ударом в одни из трех малых ворот.
- Порядок замен игроков определяется тренером.



ЗАДАЧИ:

Атака – забить гол в ворота после атаки по флангу.

Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в одни из трёх малых ворот после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:
до полного восстановления
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120 уд/мин

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

5 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 9 + ВРАТАРЬ * 9

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

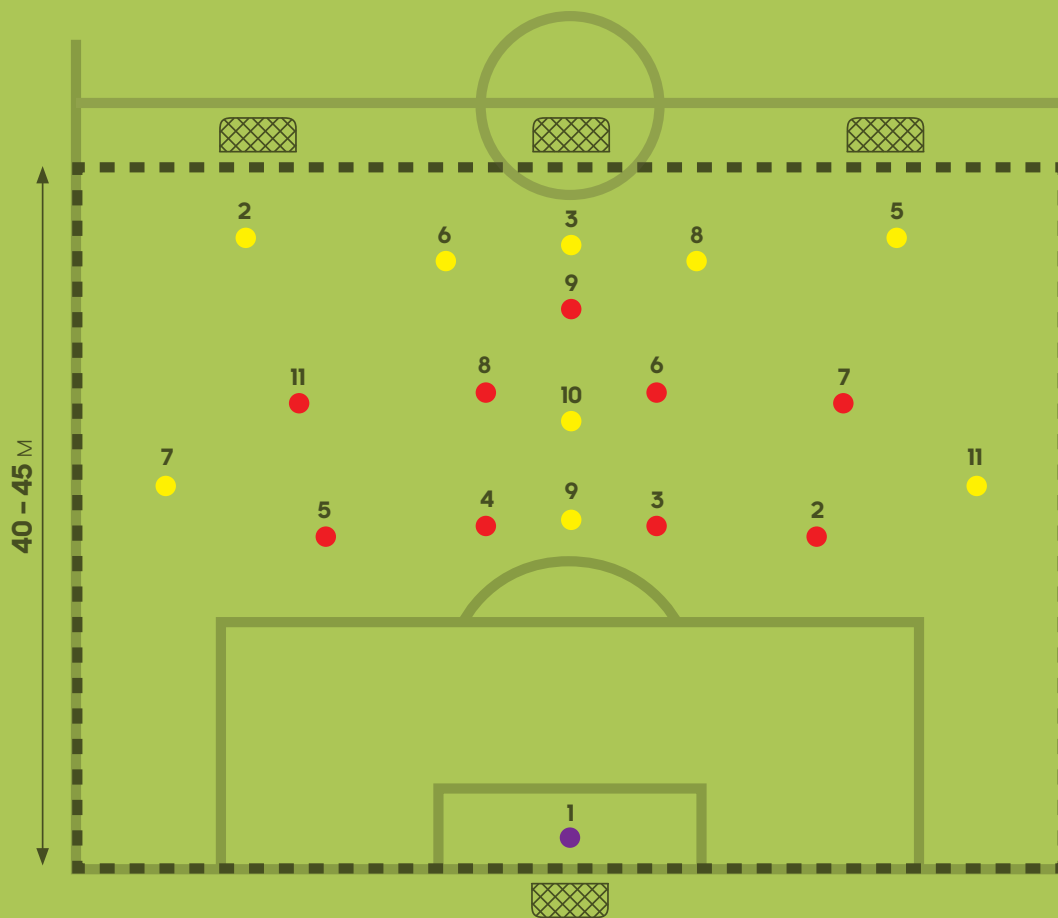
- Игра 9+вратарь x 9, размер поля в длину - 40-45 м. На лицевой линии атакующих – трое малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 3-3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-4-1.
- Каждая атака начинается от лицевой линии атакующих.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча осуществляет переход в быструю атаку ударом в один из трех малых ворот.
- Порядок замен игроков определяется тренером.



ЗАДАЧИ:

Атака – забить гол в ворота после атаки по флангу.

Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в один из трёх малых ворот после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

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



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120
уд/мин

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

6 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 + ВРАТАРЬ * 6 С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ

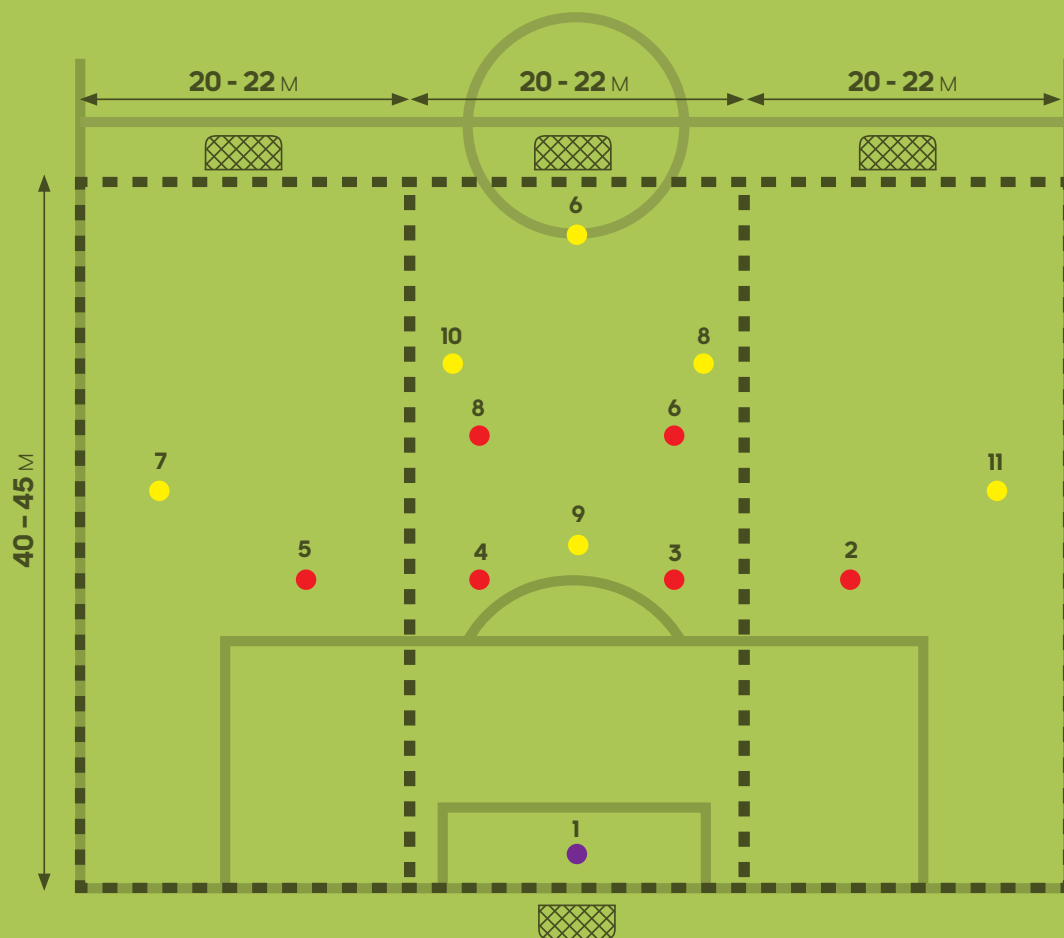
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 6+вратарь x 6, размер поля в длину - 40-45 м. Три продольных зоны шириной по 20-22 м. На лицевой линии атакующих – трое малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-2.
- Атакующая команда все время начинает атаки от своей лицевой линии с целью забить гол в ворота соперника. При владении мячом разрешается делать не более трёх передач в одной продольной зоне.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку ударом в одни из трех малых ворот на лицевой линии соперника.
- Каждая «шестёрка» атакующих проводит 2 атаки подряд, затем меняется.
- В упражнении может участвовать 3 «шестёрки», поочередно меняющие друг друга. Порядок смен определяется тренером.

ЗАДАЧИ:

Атака – забить гол в ворота в постепенном нападении. Не выполнять более трёх передач в одной зоне.

Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в одни из трёх малых ворот после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:
до полного восстановления
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ
120
уд/мин

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

7 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8 + ВРАТАРЬ * 8 С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ

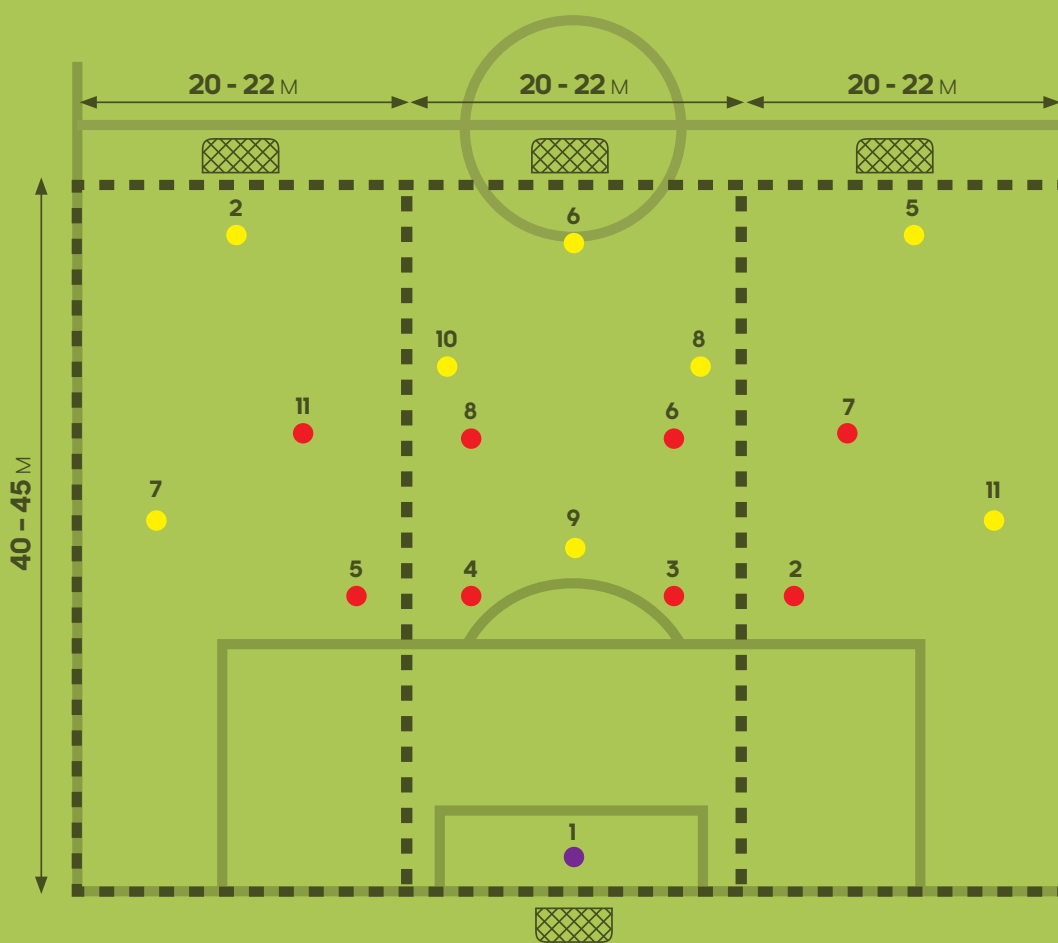
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 8+вратарь x 8, 1/2 поля. Три продольных зоны шириной по 20-22 м. На лицевой линии атакующих – трое малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 2-3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-4.
- Атакующая команда все время начинает атаки от своей лицевой линии с целью забить гол в ворота соперника. При владении мячом разрешается делать не более трёх передач в одной продольной зоне.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку ударом в одни из трёх малых ворот на лицевой линии соперника.
- В упражнении участвуют 16 игроков и вратарь.
- Оставшиеся игроки и вратарь (вратари) выходят на замену после каждой серии. Порядок замен определяется тренером.

ЗАДАЧИ:

Атака – забить гол в ворота в постепенном нападении. Не выполнять более трёх передач в одной зоне.

Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в одни из трёх малых ворот после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:
до полного восстановления
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

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

8 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 10 + ВРАТАРЬ * 10 С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ

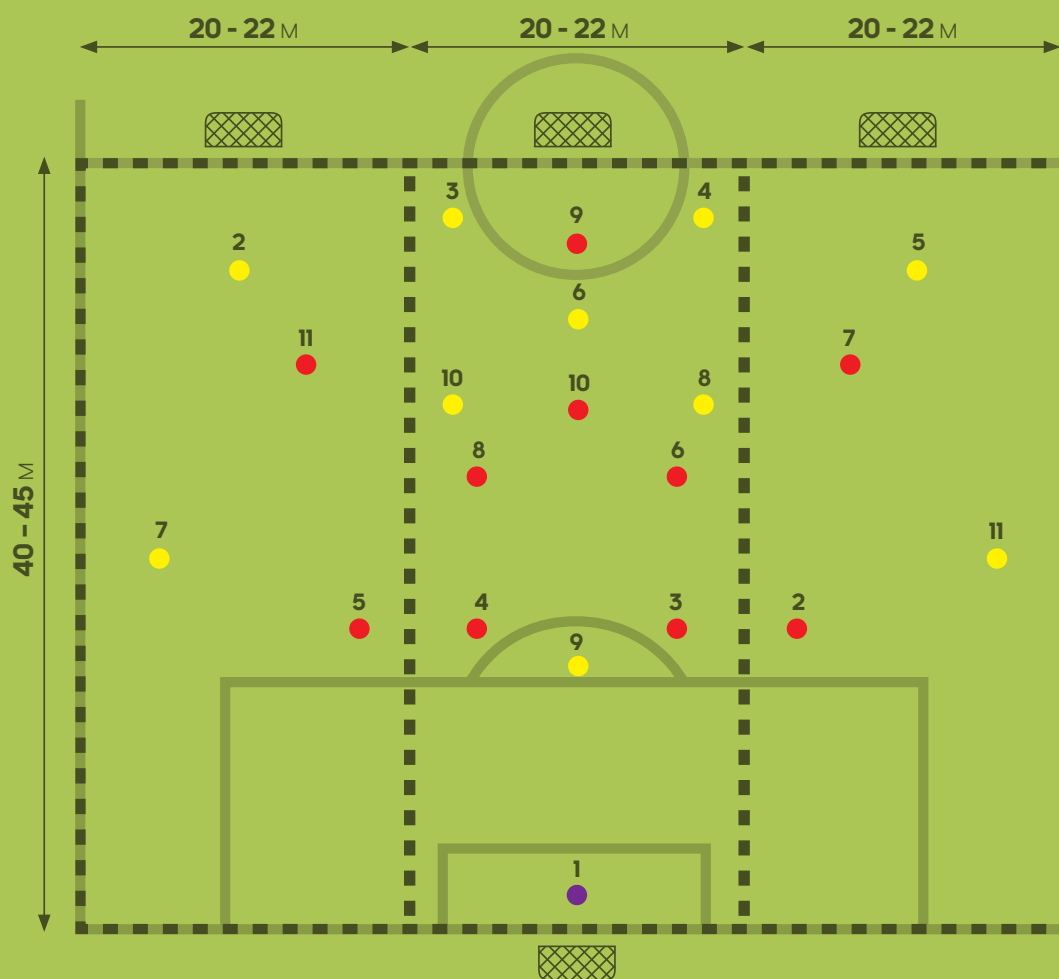
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 10+вратарь x 10, 1/2 поля. Три продольных зоны шириной по 20-22 м. На лицевой линии атакующих – трое малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 4-3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-2-3-1.
- Атакующая команда все время начинает атаки от своей лицевой линии с целью забить гол в ворота соперника. При владении мячом разрешается делать не более трёх передач в одной продольной зоне.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку ударом в одни из трех малых ворот на лицевой линии соперника.
- В упражнении участвуют 16 игроков и вратарь.
- Оставшиеся игроки и вратарь (вратари) выходят на замену после каждой серии. Порядок замен определяется тренером.

ЗАДАЧИ:

Атака – забить гол в ворота в постепенном нападении. Не выполнять более трёх передач в одной зоне.

Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в одни из трёх малых ворот после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

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



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ
120
уд/мин

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

9 ИГРА 10 × 10 + 2 ВРАТАРЯ

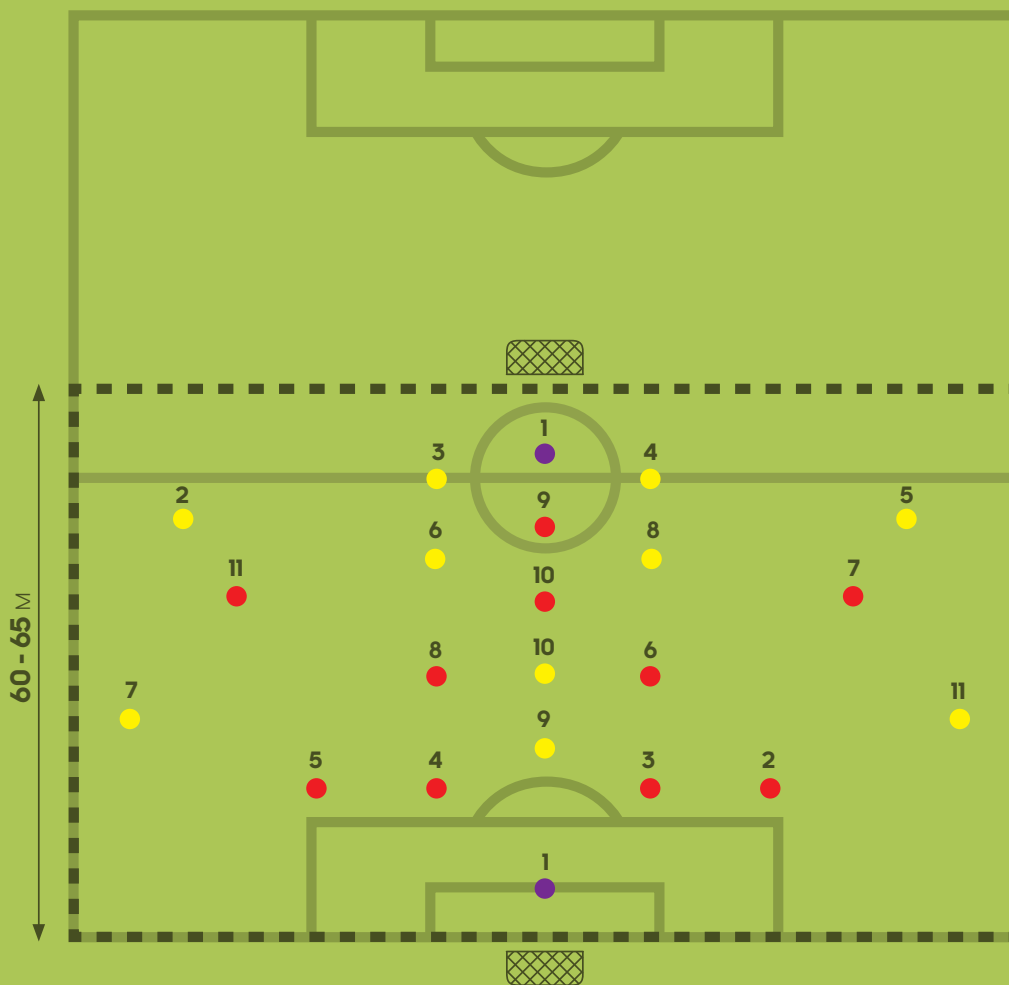
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 10x10 + 2 вратаря. Размер поля в длину 60-65 м.
- Схема атакующих: 1-4-3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-2-3-1.
- Атакующая команда все время начинает атаки от вратаря с целью забить гол в ворота соперника в постепенном нападении.
- Обороняющаяся команда располагается на своей половине поля, где прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку на ворота соперника.
- После окончания каждой серии (каждой игры) команды меняются ролями.

ЗАДАЧИ:

Атака – забить гол в ворота соперника в постепенном нападении.

Оборона – противодействовать постепенному нападению, перехватить или отобрать мяч, забить гол в быстрой атаке.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:

до появления первых признаков утомления у игроков,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера,
НО НЕ МЕНЕЕ

2

ИГР (СЕРИЙ)

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120

уд/мин

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

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Стартовая скорость
Специальная ловкость
Специальная выносливость
Максимально эффективное использование силовых способностей

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Совершенствование техники:

- отбора мяча
 - перемещений без мяча
 - коротких, средних и длинных передач мяча
 - ведения мяча
 - ударов по мячу ногой
- при решении тактических задач

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Групповые и командные взаимодействия при:

- атаке соперника по центру
- атаке соперника по флангу
- смене направления атак соперника

Командные взаимодействия при переходе из обороны в атаку

Стандартные положения

1. Удар от ворот соперника
2. Вбрасывание мяча из-за боковой линии
3. Штрафной и свободный удары по центру
4. Штрафной и свободный удары с фланга

Игровые ситуации

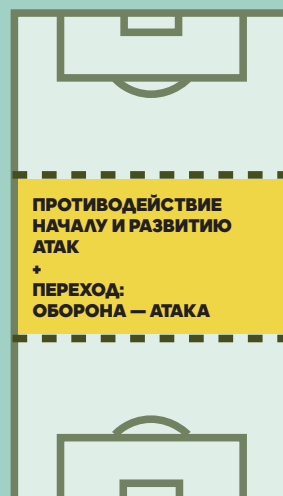
1. Противодействие началу и развитию атак по центру
2. Противодействие началу и развитию атак по флангу
3. Противодействие смене направления атак

ОБОРОНА — ЗОНА 2 ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ АТАК В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ

Зона 3
Зона атаки

Зона 2
Средняя зона

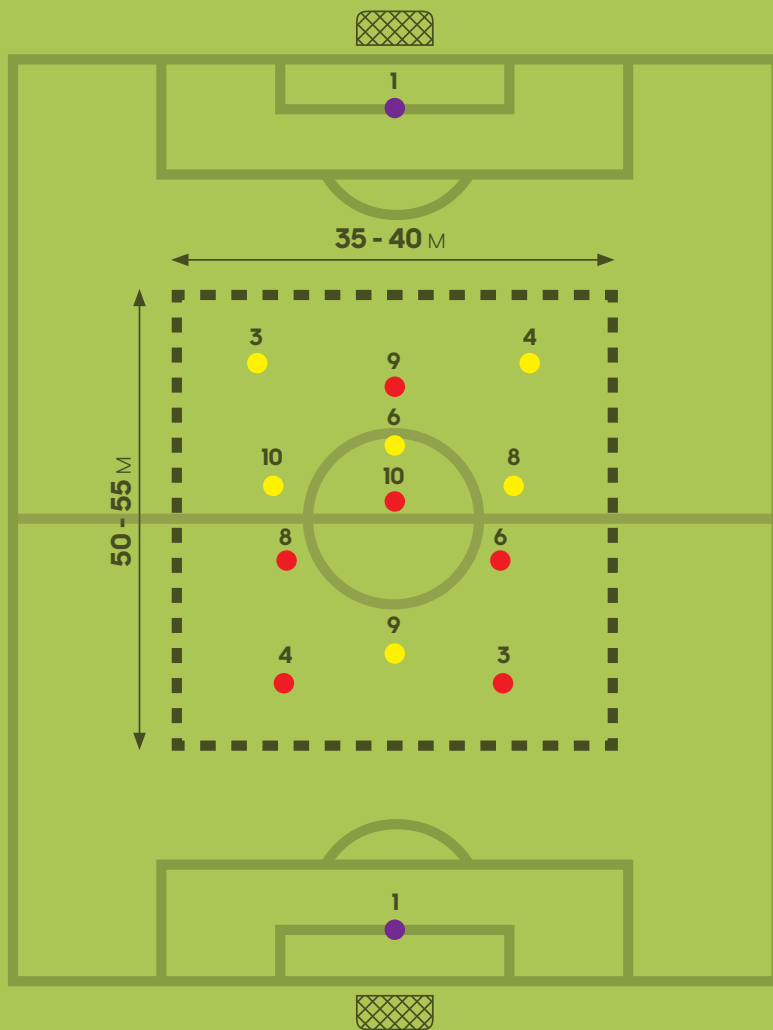
Зона 1
Зона обороны



1 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 × 6 + 2 ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 6x6 + 2 вратаря, размер поля 50-55 x 35-40 м. За лицевыми линиями команд – вратари в воротах.
- Схема атакующих: 1-2-3-1.
- Схема обороняющихся: 1-2-3-1.
- Атакующая команда все время начинает атаки от вратаря с целью забить гол в ворота соперника. После пересечения лицевой линии соперника следует выход один на один с вратарём.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку с целью забить гол в ворота после пересечения лицевой линии соперника.
- Порядок замен игроков определяется тренером.



ЗАДАЧИ:

Атака – пересечь с мячом лицевую линию соперника, реализовать выход 1 на 1 с вратарём.

Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить или отобрать мяч, провести быструю атаку с целью пересечь лицевую линию соперника и забить гол после выхода 1 на 1 с вратарём.

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:

до появления явных признаков утомления у игроков

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления явных признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

в зависимости от уровня подготовленности игроков

НО НЕ МЕНЕЕ

2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120

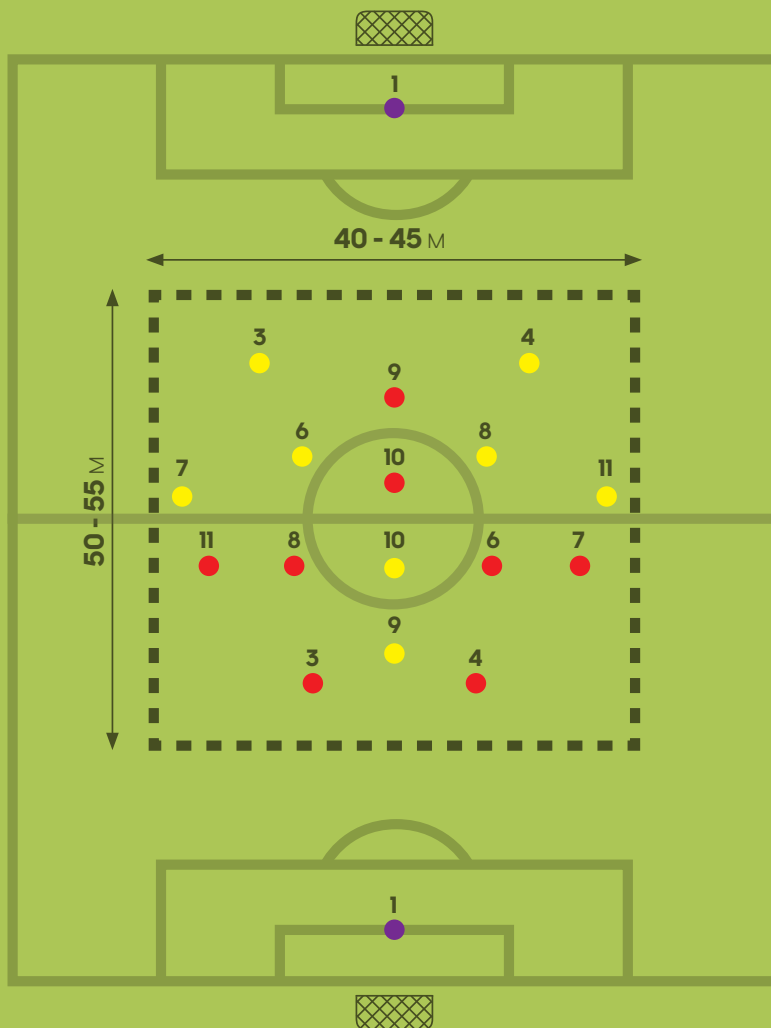
уд/мин

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

2 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8 × 8 + 2 ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 8х8 + 2 вратаря, размер поля 50-55 х 40-45 м. За лицевыми линиями команд – вратари в воротах.
- Схема атакующих: 1-2-2-3-1.
- Схема обороняющихся: 1-2-4-1-1.
- Атакующая команда все время начинает атаки от вратаря с целью пересечь лицевую линию соперника. После пересечения лицевой линии соперника следует выход один на один с вратарём.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку с целью забить гол в ворота после пересечения лицевой линии соперника.
- Порядок замен игроков определяется тренером.



ЗАДАЧИ:

Атака – пересечь с мячом лицевую линию соперника, реализовать выход 1 на 1 с вратарём.

Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить или отобрать мяч, провести быструю атаку с целью пересечь лицевую линию соперника и забить гол после выхода 1 на 1 с вратарём.

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:

до появления явных признаков утомления у игроков,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления явных признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

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

16
17
ЛЕТ

БЛОК
5

3 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 × 6 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 6 × 6 + вратарь, размер поля в длину 35-40 м. На флангах лицевой линии обороняющейся команды – по 2 зоны шириной по 12-15 м, обозначенные конусами.
- Схема атакующих: 1-4-2.
- Схема обороняющихся: 2-3-1.
- Атакующая команда все время начинает атаки от вратаря с целью завести мяч в одну из двух зон на фланге соперника.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку с целью забить гол в ворота после пересечения лицевой линии соперника.
- Порядок замен игроков определяется тренером.



ЗАДАЧИ:

Атака – завести мяч в одну из двух зон на флангах соперника.

Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить или отобрать мяч, провести быструю атаку с целью пересечь лицевую линию соперника и забить гол после выхода 1 на 1 с вратарём.

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ
В СЕРИИ:**

до появления явных признаков утомления у игроков,
НО НЕ БОЛЬШЕ



**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ СЕРИИ
УПРАЖНЕНИЯ:**

До появления явных признаков утомления у игроков.

**КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ
УПРАЖНЕНИЯ:**
в зависимости от уровня
подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

**ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ
СЕРИЯМИ:**

до полного восстановления
НО НЕ БОЛЬШЕ



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ
120**
уд/мин

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

4 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 10 × 9 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 10 × 9 + вратарь, размер поля в длину 50-55 м. На флангах лицевой линии обороняющейся команды – по 2 зоны шириной по 12-15 м, обозначенные конусами.
- Схема атакующих: 1-4-4-1.
- Схема обороняющихся: 4-2-3-1.
- Атакующая команда все время начинает атаки от вратаря с целью завести мяч в одну из двух зон на фланге соперника.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку с целью забить гол в ворота после пересечения лицевой линии соперника.
- Порядок замен игроков определяется тренером.



ЗАДАЧИ:

Атака – завести мяч в одну из двух зон на флангах соперника.

Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить или отобрать мяч, провести быструю атаку с целью пересечь лицевую линию соперника и забить гол после выхода 1 на 1 с вратарём.

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:

до появления явных признаков утомления у игроков,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления явных признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120

уд/мин

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

16-17 ЛЕТ

БЛОК 5

5 ИГРА 10 × 9 + ВРАТАРЬ С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 10х9 + вратарь, размер поля в длину - 70-75 м. Три продольных зоны шириной по 20-22 м. На лицевой линии обороняющейся команды - зона шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-4-2-3.
- Схема обороняющихся: 4-2-3-1.
- Каждая атака начинается от вратаря атакующей команды.
- При владении мячом разрешается делать не более трёх передач в одной продольной зоне.
- Упражнение выполняется сериями, продолжительность и количество которых определяется тренером.
- После каждой серии команды меняются ролями.

ЗАДАЧИ:

Атака – завести мяч в зону на лицевой линии соперника. Не выполнять более трёх передач в одной зоне.

Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в ворота после перехвата или отбора мяча в быстрой атаке.



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)

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:
до полного восстановления
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120

уд/мин

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

6 ИГРА 10 × 10 + 2 ВРАТАРЯ С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 10x10 + 2 вратаря, размер поля в длину - 70-75 м. Три продольных зоны шириной по 20-22 м. Лицевые линии команд – на линиях штрафных площадей.
- Схема атакующих: 1-4-3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-2-3-1.
- Каждая атака начинается от вратаря атакующей команды.
- При владении мячом разрешается делать не более трёх передач в одной продольной зоне.
- Упражнение выполняется сериями, продолжительность и количество которых определяется тренером.
- После каждой серии команды меняются ролями.

ЗАДАЧИ:

Атака – забить мяч в ворота в постепенном нападении. Не выполнять более трёх передач в одной зоне.

Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в ворота после перехвата или отбора мяча в быстрой атаке.



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)

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



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

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

7 ИГРА 10 × 10 + 2 ВРАТАРЯ

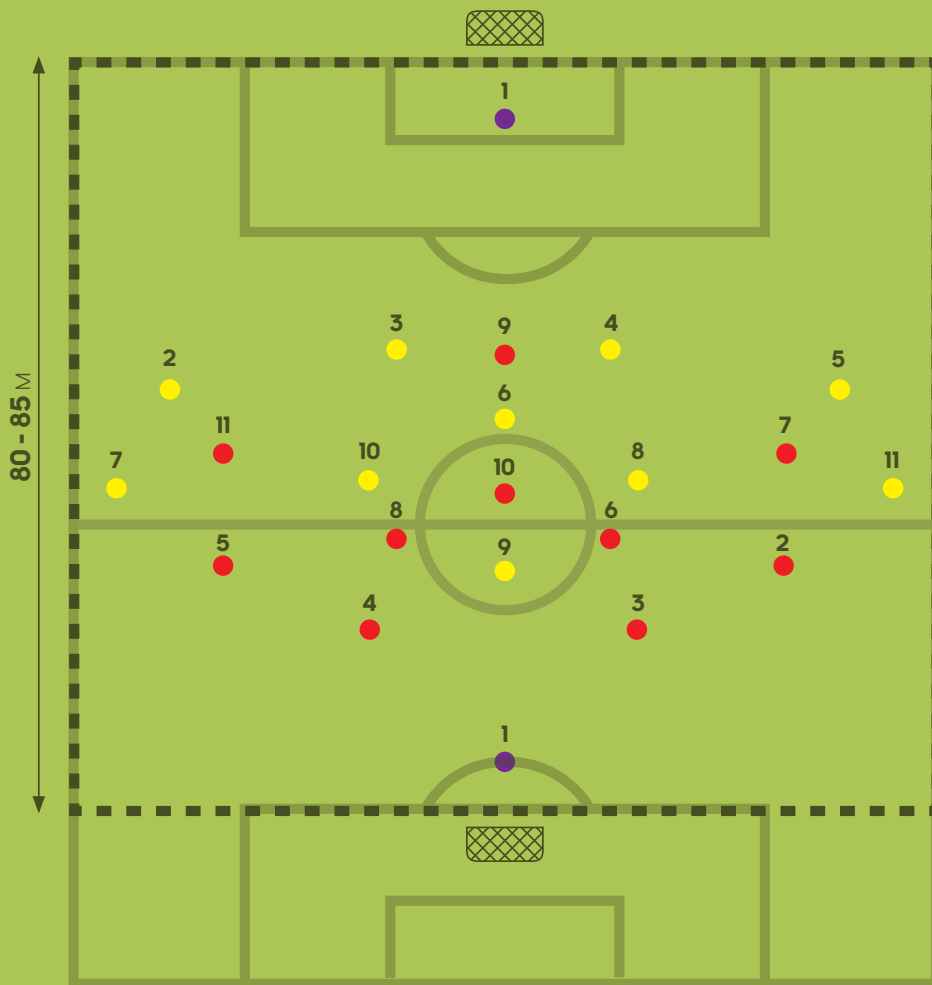
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 10x10 + 2 вратаря, размер поля в длину - 80-85 м.
- Лицевая линия обороняющейся команды – на линии штрафной площадки.
- Схема атакующих: 1-4-3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-2-3-1.
- Каждая атака начинается от вратаря атакующей команды.
- Упражнение выполняется сериями, продолжительность и количество которых определяется тренером.
- После каждой серии команды меняются ролями.

ЗАДАЧИ:

Атака – забить мяч в ворота в постепенном нападении.

Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в ворота после перехвата или отбора мяча в быстрой атаке.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:

до появления первых признаков утомления у игроков,

НО НЕ БОЛЬШЕ



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера

НО НЕ МЕНЕЕ

2

ИГР (СЕРИЙ)

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120

уд/мин

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

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Стартовая скорость
Специальная ловкость
Специальная выносливость
Максимально эффективное использование силовых способностей

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Совершенствование техники:

- отбора мяча,
 - перемещений без мяча,
 - коротких, средних и длинных передач мяча,
 - ведения мяча,
 - ударов по мячу ногой
- при решении тактических задач

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Групповые и командные взаимодействия при:

- атаке соперника по центру;
- атаке соперника по флангу;
- смене направления атак соперника

Командные взаимодействия при переходе из обороны в атаку

Стандартные положения

1. Удар от ворот соперника
2. Вбрасывание мяча из-за боковой линии
3. Штрафной и свободный удары по центру
4. Штрафной и свободный удары с фланга

Игровые ситуации

1. Противодействие началу и развитию атак по центру
2. Противодействие началу и развитию атак по флангу
3. Противодействие смене направления атак соперника

ОБОРОНА — ЗОНА 3 ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ АТАК В ЗОНЕ АТАКИ

Зона 3
Зона атаки

**ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ
НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ
АТАК**
+
**ПЕРЕХОД:
ОБОРОНА — АТАКА**

Зона 2
Средняя зона

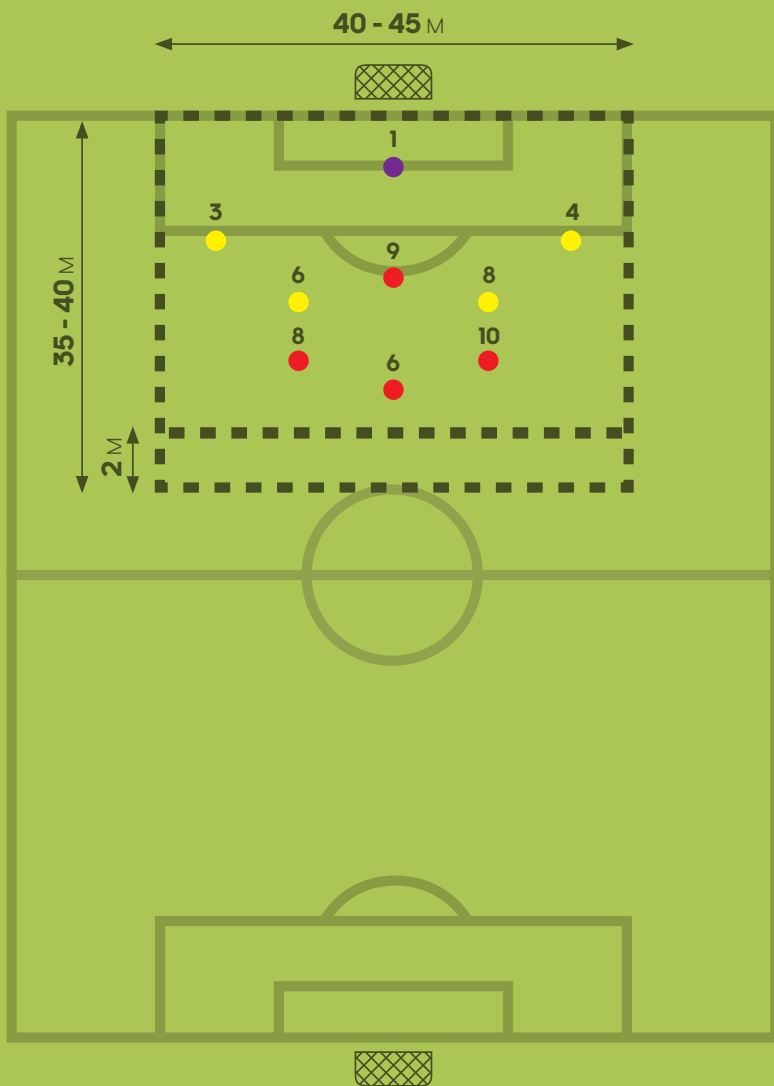
Зона 1
Зона обороны



1 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 × 4 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 4x4 + вратарь. Размер поля 35-40 x 40-45 м. На лицевой линии обороняющейся команды – зона шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-2-2.
- Схема обороняющихся: 3-1.
- Атакующая команда все время начинает от вратаря с целью завести мяч в зону на лицевой соперника.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку на ворота соперника.
- При выполнении упражнения в одни ворота в нём участвуют 2-3 «четвёрки» обороняющихся и 2-3 «четвёрки» атакующих. Обороняющиеся «четвёрки» меняются после каждой атаки, атакующие «четвёрки» – после двух атак.



ЗАДАЧИ:

Атака – завести мяч в зону на лицевой соперника.

Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить или отобрать мяч, забить гол в ворота в быстрой атаке.

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ
В СЕРИИ:
НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ СЕРИИ
УПРАЖНЕНИЯ:**

До появления явных признаков утомления у игроков.

**КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ
УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня
подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ**

2

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



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

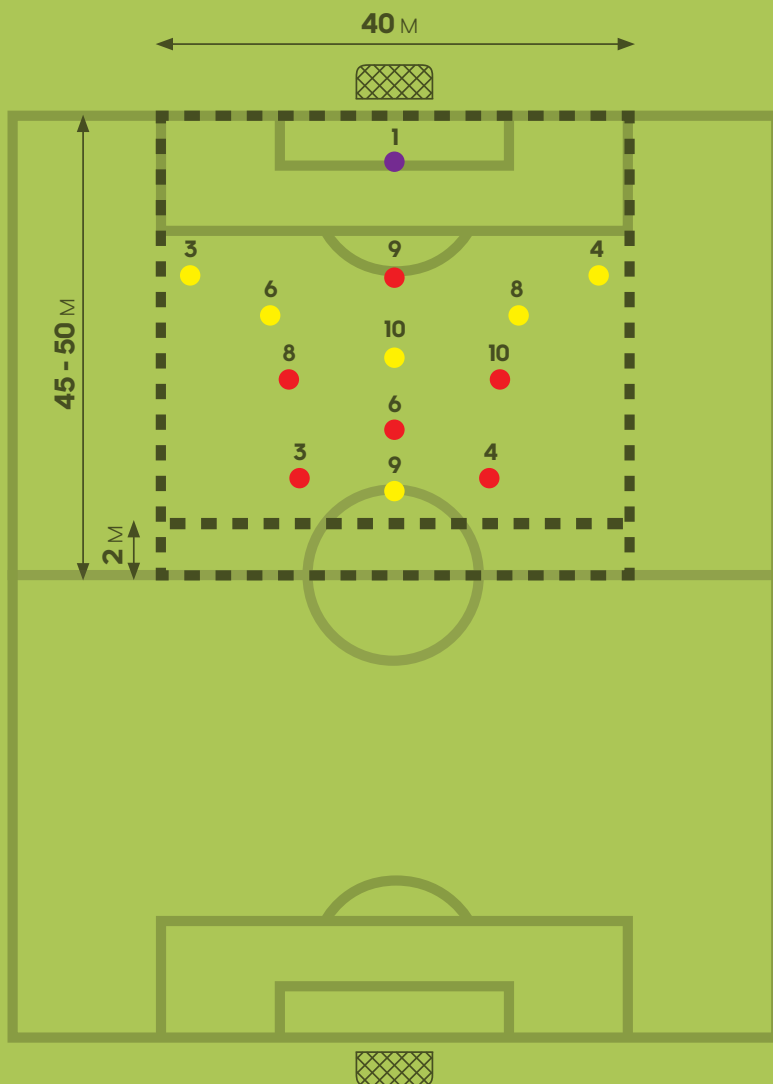
120
уд/мин

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

2 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 × 6 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 6х6 + вратарь. Размер поля 45-50 х 40 м. На лицевой линии обороняющейся команды – зона шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-2-3-1.
- Схема обороняющихся: 2-3-1.
- Атакующая команда все время начинает от вратаря с целью завести мяч в зону на лицевой линии соперника.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку на ворота соперника.
- Порядок замен игроков определяется тренером.



ЗАДАЧИ:

Атака – завести мяч в зону на лицевой соперника.

Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить или отобрать мяч, забить гол в ворота в быстрой атаке.

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления явных признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:
до полного восстановления
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

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

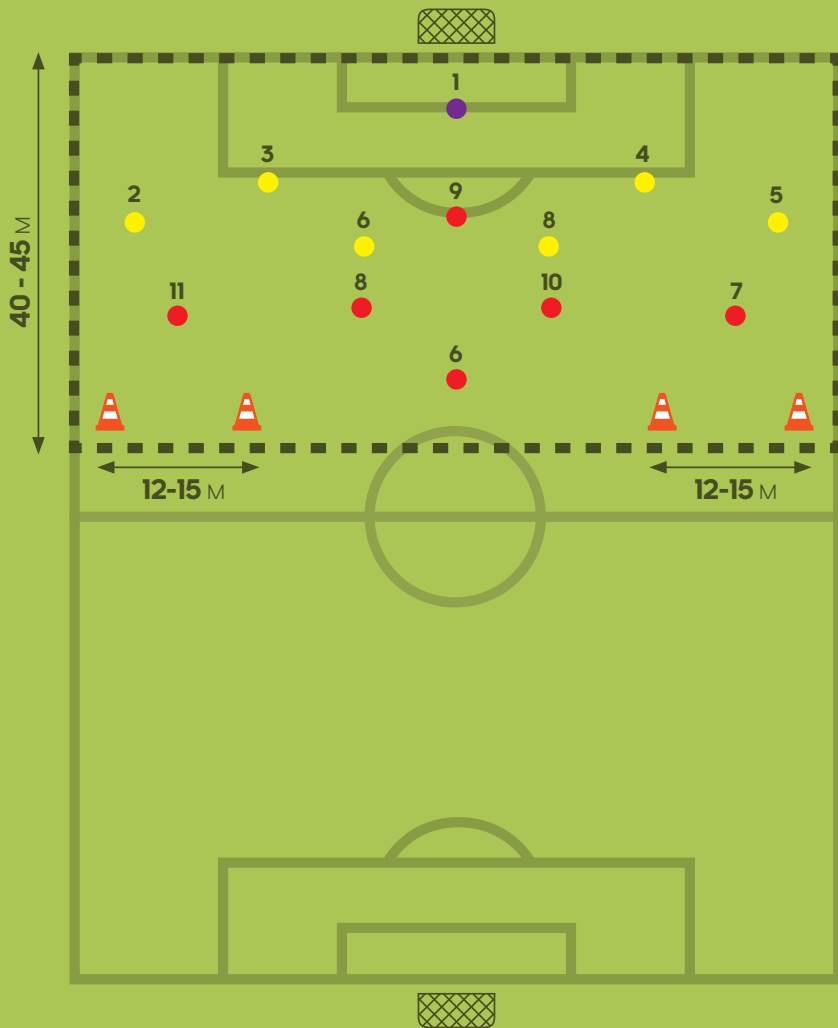
16-17 ЛЕТ

БЛОК 6

3 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 × 6 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 6x6 + вратарь. Размер поля в длину - 40-45 м. На флангах лицевой линии обороняющейся команды – по 2 зоны шириной по 12-15 м, обозначенные конусами.
- Схема атакующих: 1-4-2.
- Схема обороняющихся: 3-3.
- Атакующая команда все время начинает от вратаря с целью завести мяч в одну из двух зон на флангах соперника.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку на ворота соперника.
- Обороняющиеся «шестёрки» меняются после каждой атаки, атакующие «шестёрки» – после двух атак.



ЗАДАЧИ:

Атака – завести мяч в одну из двух зон на флангах соперника.

Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить или отобрать мяч, забить гол в ворота в быстрой атаке.

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:

до появления явных признаков утомления у игроков,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления явных признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120 уд/мин

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

4 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8 × 8 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 8х8 + вратарь. Размер поля в длину - 45-50 м. На флангах лицевой линии обороняющейся команды – по 2 зоны шириной по 12-15 м, обозначенные конусами.
- Схема атакующих: 1-4-4.
- Схема обороняющихся: 2-2-3-1.
- Атакующая команда все время начинает от вратаря с целью завести мяч в одну из двух зон на флангах соперника.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку на ворота соперника.
- В упражнении участвуют 16 игроков и вратарь.
- Оставшиеся игроки и вратарь (вратари) выходят на замену после каждой серии. Порядок замен определяется тренером.



ЗАДАЧИ:

Атака – завести мяч в одну из двух зон на флангах соперника.

Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить или отобрать мяч, забить гол в ворота в быстрой атаке.

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:

до появления явных признаков утомления у игроков,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления явных признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

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

16
-
17
ЛЕТ

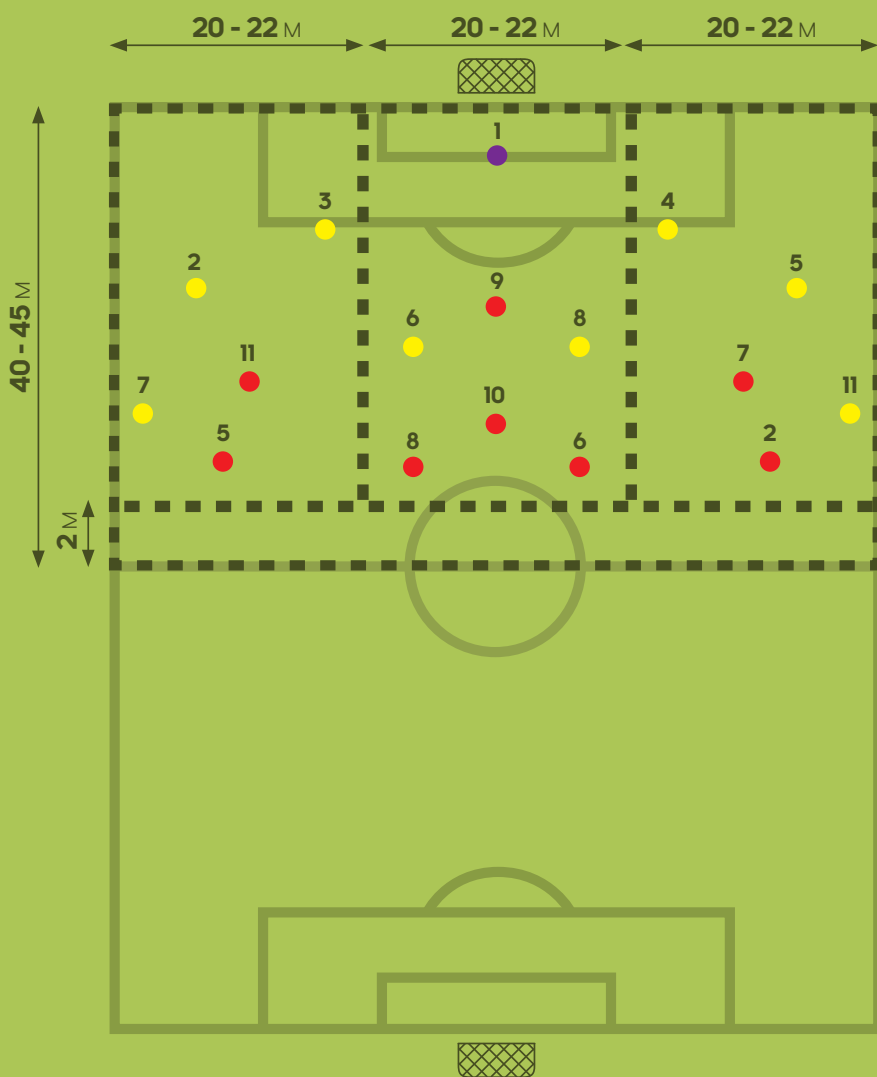
БЛОК

6

5 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8 * 8 + ВРАТАРЬ С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 8x8 + вратарь. Размер поля в длину - 40-45 м. Три продольных зоны шириной по 20-22 м. На лицевой линии обороняющейся команды - зона шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-4-4.
- Схема обороняющихся: 2-2-3-1.
- Атакующая команда все время начинает атаки от вратаря с целью завести мяч в зону на лицевой линии соперника. При владении мячом атакующим разрешается делать не более трёх передач в одной продольной зоне.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку ударом на ворота соперника.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку на ворота соперника.
- В упражнении участвуют 16 игроков и вратарь.
- Оставшиеся игроки и вратарь (вратари) выходят на замену после каждой серии. Порядок замен определяется тренером.



ЗАДАЧИ:

Атака – завести мяч в зону на лицевой линии соперника. Не выполнять более трёх передач в одной зоне.

Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить или отобрать мяч, забить гол в ворота в быстрой атаке.

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В ОТБОРЕ В СЕРИИ:
НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

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



ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120

уд/мин

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

6 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 9 × 9 + ВРАТАРЬ С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 9х9 + вратарь. Размер поля в длину – 50-55 м. Три продольных зоны шириной по 20-22 м. На лицевой линии обороняющейся команды – зона шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-4-2-3.
- Схема обороняющихся: 3-2-3-1.
- Атакующая команда все время начинает от вратаря с целью завести мяч в зону на лицевой линии соперника. При владении мячом атакующим разрешается делать не более трёх передач в одной продольной зоне.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку на ворота соперника.
- В упражнении участвуют 18 игроков и вратарь.
- Оставшиеся игроки и вратарь (вратари) выходят на замену после каждой серии. Порядок замен определяется тренером.



ЗАДАЧИ:

Атака – завести мяч в зону на лицевой линии соперника. Не выполнять более трёх передач в одной зоне.

Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить или отобрать мяч, забить гол в ворота в быстрой атаке.

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В ОТБОРЕ В СЕРИИ:
НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

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



ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

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

16-17 ЛЕТ

БЛОК 6

7 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 10 × 10 + ВРАТАРЬ С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 10x10 + вратарь, размер поля в длину - 60-65 м. Три продольных зоны шириной по 20-22 м. На лицевой линии обороняющейся команды - зона шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-4-3-3.
- Схема обороняющихся: 4-2-3-1.
- Атакующая команда все время начинает от вратаря с целью завести мяч в зону на лицевой соперника. При владении мячом атакующим разрешается делать не более трёх передач в одной продольной зоне.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку на ворота соперника.
- Упражнение выполняется сериями, продолжительность и количество которых определяется тренером.
- После каждой серии команды меняются ролями.



ЗАДАЧИ:

Атака – завести мяч в зону на лицевой соперника. Не выполнять более трёх передач в одной зоне.

Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в ворота после перехвата или отбора мяча в быстрой атаке.

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

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)

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

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

8 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 10 × 10 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 10x10 + вратарь, размер поля в длину - 60-65 м. На лицевой линии обороняющейся команды – зона шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-4-3-3.
- Схема обороняющихся: 4-2-3-1.
- Атакующая команда все время начинает от вратаря с целью завести мяч в зону на лицевой соперника.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку на ворота соперника.
- Упражнение выполняется сериями, продолжительность и количество которых определяется тренером.
- После каждой серии команды меняются ролями.



ЗАДАЧИ:

Атака – завести мяч в зону на лицевой соперника. Не выполнять более трёх передач в одной зоне.

Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в ворота после перехвата или отбора мяча в быстрой атаке.

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

**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)

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



ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление
дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

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

16
-
17
ЛЕТ

БЛОК

6

9 ИГРА 10 × 10 + 2 ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 10x10 + 2 вратаря, размер поля в длину - 80-85 м.
- Лицевая линия обороняющейся команды – на линии штрафной площадки.
- Схема атакующих: 1-4-3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-2-3-1.
- Каждая атака начинается от вратаря атакующей команды.
- Упражнение выполняется сериями, продолжительность и количество которых определяется тренером.
- После каждой серии команды меняются ролями.

ЗАДАЧИ:

Атака – забить мяч в ворота в постепенном нападении.

Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в ворота после перехвата или отбора мяча в быстрой атаке.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:

до появления первых признаков утомления у игроков,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера,
НО НЕ МЕНЕЕ

2
ИГР (СЕРИЙ)

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120

уд/мин

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

