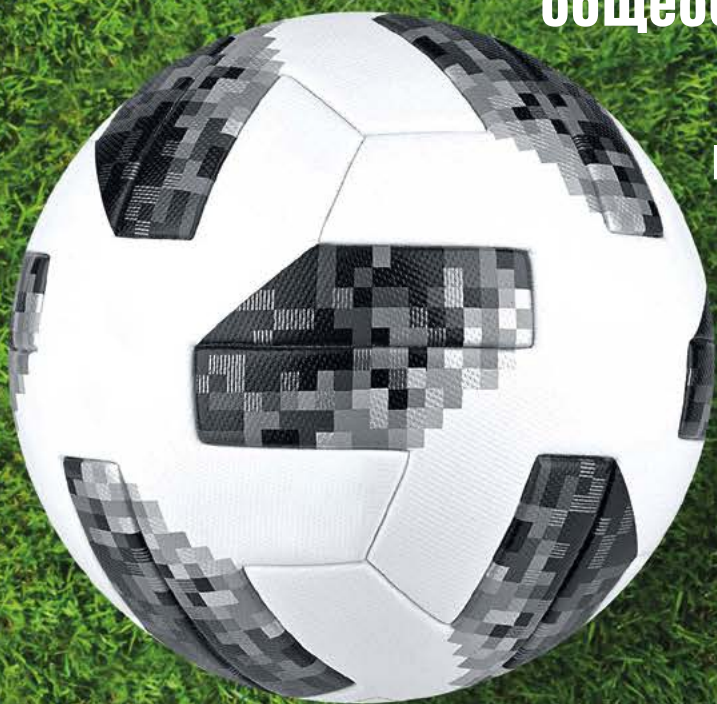


**Методические рекомендации
по проведению уроков
физической культуры в**

5 - 9

классах

**общеобразовательных школ
на основе футбола
и для секций футбола
в режиме
продленного дня**



Российским футбольным союзом подготовлены «Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры в 5-9 классах общеобразовательных школ на основе футбола и секций футбола в режиме продленного дня». Они разработаны на основе Программ подготовки футболистов РФС и содержат основные методические принципы работы со школьниками данной возрастной категории.

В ПОДГОТОВКЕ «МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 5-9 КЛАССАХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ НА ОСНОВЕ ФУТБОЛА И СЕКЦИЙ ФУТБОЛА В РЕЖИМЕ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ» ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ:

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Власов А.Е.

Технический директор - руководитель Департамента подготовки резерва РФС

Дресвянников Д.О.

Начальник отдела программ подготовки специалистов Академии РФС

Кочешков Н.А.

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

Орлов А.Е.

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

РЕЦЕНЗЕНТЫ ПРОГРАММЫ

Акбаров Н.И.

Заместитель директора ГАУ СО «Уральская футбольная академия»

Воронов А.В.

Учитель физической культуры МБОУ СОШ №16, руководитель методического объединения учителей физической культуры Коломенского г.о.

Ивахов А.Е.

Спортивный директор Академии футбола «I'M A CHAMPION» г. Красноярск

Кузьмин М.А.

Руководитель «Уральского РЦПС в сфере футбола», старший преподаватель кафедры сервиса и оздоровительных технологий ИФКСиМП УрФУ

Неретин А.В.

Директор МБУ СШОР №11 «Зенит-Волгоград», кандидат педагогических наук.

Рокунов В.А.

Руководитель программ развития молодежного футбола, главный тренер «Академия футбола «Алания»

Шамардин А.А.

Проректор ВГАФК, доктор педагогических наук, профессор

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
О ПРОГРАММЕ	5
Методические закономерности роста игрока	6
Последовательность обучения игрока	10
Вариативность Программы и принципы составления упражнений	13
Как пользоваться Программой	18
Структура Программы	20
5 КЛАСС	22
Структура подготовки	24
Приоритеты в обучении и развитии	25
Ключевые умения. Направления подготовки	26
Рекомендации по организации процесса обучения (методический фокус)	27
Методические рекомендации по организации занятий	27
Тема 1 «Техника передвижения»	29
Тема 2 «Отбор мяча»	40
Тема 3 «Удар»	52
Тема 4 «Игра головой»	64
6 КЛАСС	74
Структура подготовки	76
Приоритеты в обучении и развитии	77
Ключевые умения. Направления подготовки	78
Рекомендации по организации процесса обучения (методический фокус)	79
Методические рекомендации по организации занятий	79
Тема 1 «Передача мяча»	80
Тема 2 «Остановка (прием) мяча»	89
Тема 3 «Перемещения без мяча»	96
Тема 4 «Связка «ведение + финт + удар (передача)»	103
7 КЛАСС	112
Структура подготовки	114
Приоритеты в обучении и развитии	115
Ключевые умения. Направления подготовки	116
Рекомендации по организации процесса обучения (методический фокус)	117
Методические рекомендации по организации занятий	117
Тема 1 «Остановка мяча, летящего на разной высоте»	118
Тема 2 «Удары по мячу, летящему на разной высоте»	127
Тема 3 «Индивидуальная тактика игры без мяча в атаке»	134
Тема 4 «Индивидуальная тактика игры без мяча в обороне»	141

8 КЛАСС	152
Структура подготовки	154
Приоритеты в обучении и развитии	155
Ключевые умения. Направления подготовки	156
Рекомендации по организации процесса обучения (методический фокус)	157
Методические рекомендации по организации занятий	157
Тема 1 «Взаимодействия в малых группах - парах»	158
Тема 2 «Взаимодействия в малых группах – тройках»	166
Тема 3 «Взаимодействия в линиях при атаке»	174
Тема 4 «Взаимодействия в линиях при обороне»	181
9 КЛАСС	188
Структура подготовки	190
Приоритеты в обучении и развитии	191
Ключевые умения. Направления подготовки	191
Рекомендации по организации процесса обучения (методический фокус)	192
Методические рекомендации по организации занятий	192
Тема 1 «Развитие и завершение атак по центру»	193
Тема 2 «Развитие и завершение атак по флангу»	201
Тема 3 «Прессинг»	210
Тема 4 «Переход из атаки в оборону и из обороны в атаку»	218
МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ РФС «ФОРМАТ ИГР ДЛЯ КОМАНД ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ»	226
МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ РФС «МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ, ПРОВЕДЕНИЯ И АНАЛИЗА ЗАНЯТИЯ (УРОКА) ПО ФУТБОЛУ»	232
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	245

ВВЕДЕНИЕ

Общеобразовательные школы играют очень важную роль в процессе развития и популяризации игры в футбол, поскольку именно там многие дети впервые знакомятся с этой игрой. Для того, чтобы этот первый опыт был позитивным, создана данная Программа, которая решает следующие задачи:

- обучение школьных учителей физической культуры и тренеров секций по футболу в режиме продленного дня современным высокоэффективным методикам тренировки по футболу
- привлечение дополнительного числа детей и подростков к занятиям футболом на уроках физической культуры и в школьных секциях режима продленного дня
- развитие массового футбола среди школьников как средства для укрепления здоровья и пропаганды здорового образа жизни

О ПРОГРАММЕ

- Программа предлагает современный инновационный подход к обучению игре в футбол, основанный на концепции сенситивных периодов развития детей.
- Программа представляет собой систематизированный материал, основанный на блоковом принципе построения процесса обучения.
- Программа дает возможность обучить детей в средней школе на уроках физической культуры и в секциях в режиме продленного дня базовым футбольным умениям.
- Для восприятия предлагаемого Программой материала и качественного проведения процесса обучения преподавателю необходимо иметь определённый уровень подготовленности и соответствующие знания.
- Предложенный в Программе материал является таким примером планирования процесса обучения, на основе которого каждый наставник может в полной мере проявить свои творческие идеи.

Соревновательная деятельность футболиста заключается в принятии игровых решений и быстроте их выполнения.

Игровое решение футболиста зависит от следующих элементов:

МЯЧ

- его местонахождение;
- кто осуществляет владение мячом.

ВОРОТА

- угроза собственным воротам со стороны соперника;
- или угроза воротам соперника со стороны команды, в которой футболист играет.

СОПЕРНИКИ

- их расположение на поле;
- владение или невладение мячом;
- угроза с их стороны;
- эффективность оборонительных или атакующих действий соперника.

ПАРТНЁРЫ

- их расположение на поле;
- владение или невладение мячом;
- угроза воротам соперника;
- эффективность оборонительных или атакующих действий.

Таким образом, игровую ситуацию составляет наличие четырех компонентов:

МЯЧ

ВОРОТА

СОПЕРНИКИ

ПАРТНЕРЫ

Следовательно, при подборе упражнений для комплексного решения задач подготовки футболиста необходимо наличие именно этих четырех компонентов: мяч, ворота, соперники, партнеры.

Необходимые качества при обучении футболу развиваются исключительно в игровых ситуациях. Однако сложность при проведении занятий состоит в том, что при недостаточном уровне подготовленности полноценные игровые упражнения могут быть недоступны занимающимся.

ПОЭТОМУ ПРИ НЕДОСТАТОЧНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НЕОБХОДИМО УПРОЩАТЬ!!! ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ДОЛЖЕН УМЕТЬ ЭТО ДЕЛАТЬ И ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ, И В ПРОЦЕССЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

Согласно теории сенситивных периодов, определённый возрастной период является наиболее эффективным для развития того или иного физического или психического качества.

Применительно к футболу, теория сенситивных периодов выглядит следующим образом:

- **сначала игрок концентрируется на мяче;**
- **затем на мяче и воротах;**
- **далее на мяче, воротах, сопернике;**
- **на следующем этапе игрок способен концентрироваться на мяче, воротах, сопернике и партнере.**

Поэтому юный футболист проходит четыре стадии своего развития, которые можно разделить на четыре этапа:

1 ЭТАП: «МЯЧ»

2 ЭТАП: «МЯЧ – ВОРОТА»

3 ЭТАП: «МЯЧ – ВОРОТА – СОПЕРНИК»

4 ЭТАП: «МЯЧ – ВОРОТА – СОПЕРНИК – ПАРТНЕР»

Эти четыре этапа юные футболисты проходят в своей подготовке в процессе обучения в 1-4 классах начальной школы.

ЭТАП «МЯЧ»

Характерные признаки детей, находящихся на данном этапе

- хотят только владеть мячом и не понимают командной игры;
- не умеют играть в пас, не понимают групповых взаимодействий, бегают «кучей» за мячом;
- во время игры в футбол не замечают ни разметки, ни ворот, ни соперников, ни партнёров, стараются только добраться до мяча и ударить по нему ногой в любую сторону;
- очень часто отвлекаются во время упражнений и способны сохранять концентрацию на очень короткое время;
- большинство детей не знает футбольной терминологии, понимает только очень простые команды тренера (например: «Стой!», «Повторяй за мной!» и т.п.); если ребёнку сказать: «Контролируй мяч!», он может не понять, что должен делать.

ЭТАП «МЯЧ + ВОРОТА»

Характерные признаки детей, находящихся на данном этапе

- по-прежнему, как и на этапе «Мяч», хотят только владеть мячом и не понимают командной игры;
- главное отличие от этапа «Мяч» заключается в том, что во время игры в футбол понимают, что есть цель - забить мяч в ворота;
- добравшись в игре до мяча, не бьют куда попало, а стараются осознанно овладеть мячом и создать условия для удара (выбрать позицию);
- всё ещё не умеют играть в пас, не понимают групповых взаимодействий;
- понимают только очень простые правила при игре в футбол.

Этап «МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК»

Характерные признаки детей, находящихся на данном этапе

- не понимают командной игры, в большинстве ситуаций действуют индивидуально;
- главное отличие от этапа «Мяч + Ворота» заключается в том, что во время игры в футбол различают соперников и партнёров: не отбирают мяч у партнёров, вступают в единоборства с соперниками;
- оказавшись в игре перед соперником, владеющим мячом, сближаются и вступают в отбор (индивидуальные тактические действия в обороне – сокращение пространства);
- не умеют осуществлять групповые и командные взаимодействия в игре;
- понимают основные функции игроков обороны и атаки.

Этап «МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЁР»

Характерные признаки детей, находящихся на данном этапе

- главное отличие от этапа «Мяч + Ворота + Соперник» заключается в том, что в игре действуют не только индивидуально, но и играют в пас с партнёром при ведении атакующих действий;
- умеют взаимодействовать в малых группах (парах) во время игр;
- во время игры в футбол осуществляют взаимодействия между линиями;
- знают основные функции игроков трёх линий: защитников, полузащитников и нападающих;
- понимают основы командных атакующих взаимодействий (понятия «глубина» и «ширина») при игре 4x4 (расстановка 1-2-1).

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ИГРОКА



В соответствии с **сенситивными периодами развития**, обучение игроков осуществляется в определенной последовательности.

Последовательность обучения зависит от этапа, на котором в данный момент находится игрок:

МЯЧ

МЯЧ – ВОРОТА

МЯЧ – ВОРОТА – СОПЕРНИК

МЯЧ – ВОРОТА – СОПЕРНИК – ПАРТНЕР

В соответствии с этапами обучения, эта последовательность осуществляется следующим образом:

ДЕЙСТВИЯ С МЯЧОМ

(техника)



ДЕЙСТВИЯ БЕЗ МЯЧА

(индивидуальная тактика)



ГРУППОВЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

(групповая тактика, понимание игры)



КОМАНДНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

(командная тактика, чтение игры)

Содержание процесса обучения по футболу в средней школе должно быть направлено на решение двух основных задач:

- 1) последовательное обучение занимающихся в соответствии с сенситивными периодами развития;
- 2) развитие индивидуальных способностей детей в:
 - действиях с мячом
 - действиях без мяча
 - понимании игры
 - умении «читать» игру

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПОДГОТОВКИ

ДЕЙСТВИЯ С МЯЧОМ (ТЕХНИКА)

Ведение мяча
Удар
Передача мяча
Остановка мяча
Игра головой



ДЕЙСТВИЯ БЕЗ МЯЧА (ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА)

Выбор позиции
Сокращение пространства
Открывание
Прессинг
Опека



ПОНИМАНИЕ ИГРЫ, ГРУППОВЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ (ГРУППОВАЯ ТАКТИКА)



ЧТЕНИЕ ИГРЫ, КОМАНДНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ (КОМАНДНАЯ ТАКТИКА)

ВАРИАТИВНОСТЬ ПРОГРАММЫ И ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ



Программа содержит примеры упражнений для решения задач (по темам). На основе этих примеров преподаватель может конструировать свои собственные упражнения.

Программа нацелена на решение главной задачи процесса обучения – создание такой среды для занимающихся, которая будет им доступна, интересна и позволит развиваться как игрокам.

Именно поэтому Программа предусматривает творчество преподавателя, который самостоятельно сможет упростить или усложнить предложенные упражнения, основываясь на предлагаемых принципах и параметрах.

**ПРОГРАММА ПРЕДПОЛАГАЕТ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, СОЗДАНИЕ
ОБУЧАЮЩЕЙ СРЕДЫ**

**ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП ПРОГРАММЫ:
ОБУЧЕНИЕ ФУТБОЛУ ЧЕРЕЗ САМУ ИГРУ**

Любое игровое упражнение направлено на то, чтобы создать реальную игровую ситуацию.

Реальная игровая ситуация возможна только тогда, когда в упражнении одновременно присутствуют следующие элементы:

МЯЧ

ВОРОТА (ЦЕЛЬ)

СОПЕРНИК (СОПЕРНИКИ)

ПАРТНЕР (ПАРТНЕРЫ)

НАПРАВЛЕНИЕ

При отсутствии хотя бы одного элемента упражнение становится неигровым. Это не означает, что такое упражнение не нужно применять в занятиях. Такие упражнения необходимы, их примеры также присутствуют в Программе.

Однако, если преподавателю необходимо максимально приблизиться в упражнении к решению задачи занятия и понять логику подбора упражнений, он должен обратить внимание на наличие всех пяти элементов (мяч, ворота, соперник(и), партнер(ы), направление).

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)

физические

(низкий уровень физической подготовленности)

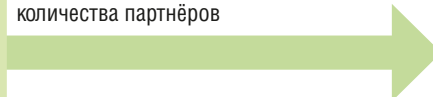
2/ Для того, чтобы упражнение «пошло» (начало получаться), его необходимо упрощать. При упрощении игровой ситуации сначала обращают внимание на:

а.

КОЛИЧЕСТВО
ПАРТНЁРОВ



УМЕНЬШЕНИЕ
количества партнёров



УПРОЩАЕТ ТАКТИКУ
(меньше вариантов решения по взаимодействию)

б.

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.

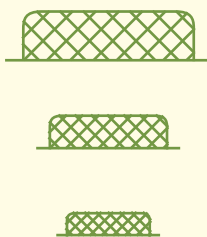
Уменьшение размера площадки



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



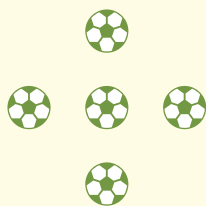
упрощает тактические требования: для поражения ворот необходимо нанести сильный и точный удар. Таким образом, большой размер ворот предъявляет повышенные требования к технике (удара, ведения) и к скоростно-силовым качествам. Уменьшение размера ворот предъявляет более высокие требования к технике (главным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

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПРОГРАММОЙ



- В Программе для каждого этапа подготовки предлагается набор тем, каждая из которых имеет свою главную задачу.
- К каждой теме предложен набор упражнений, которые могут служить примером для решения главной задачи.
- Учитывая этап подготовки и уровень подготовленности занимающихся, преподаватель может видоизменять предложенные упражнения при условии, что соблюдаются принципы конструирования упражнений и решается главная задача.
- В начале каждого этапа подготовки приведен список задач, приоритетов и методические рекомендации, которые могут помочь преподавателю при планировании и проведении процесса обучения.

ОДНА ТЕМА ПРОГРАММЫ СОДЕРЖИТ:

1 ГЛАВНУЮ ТЕМАТИЧЕСКУЮ ЗАДАЧУ

по технической или тактической подготовке



3 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧИ

по физической, технической, тактической,
психологической подготовке

12 ЗАНЯТИЙ (УРОКОВ)

для решения главной тематической задачи

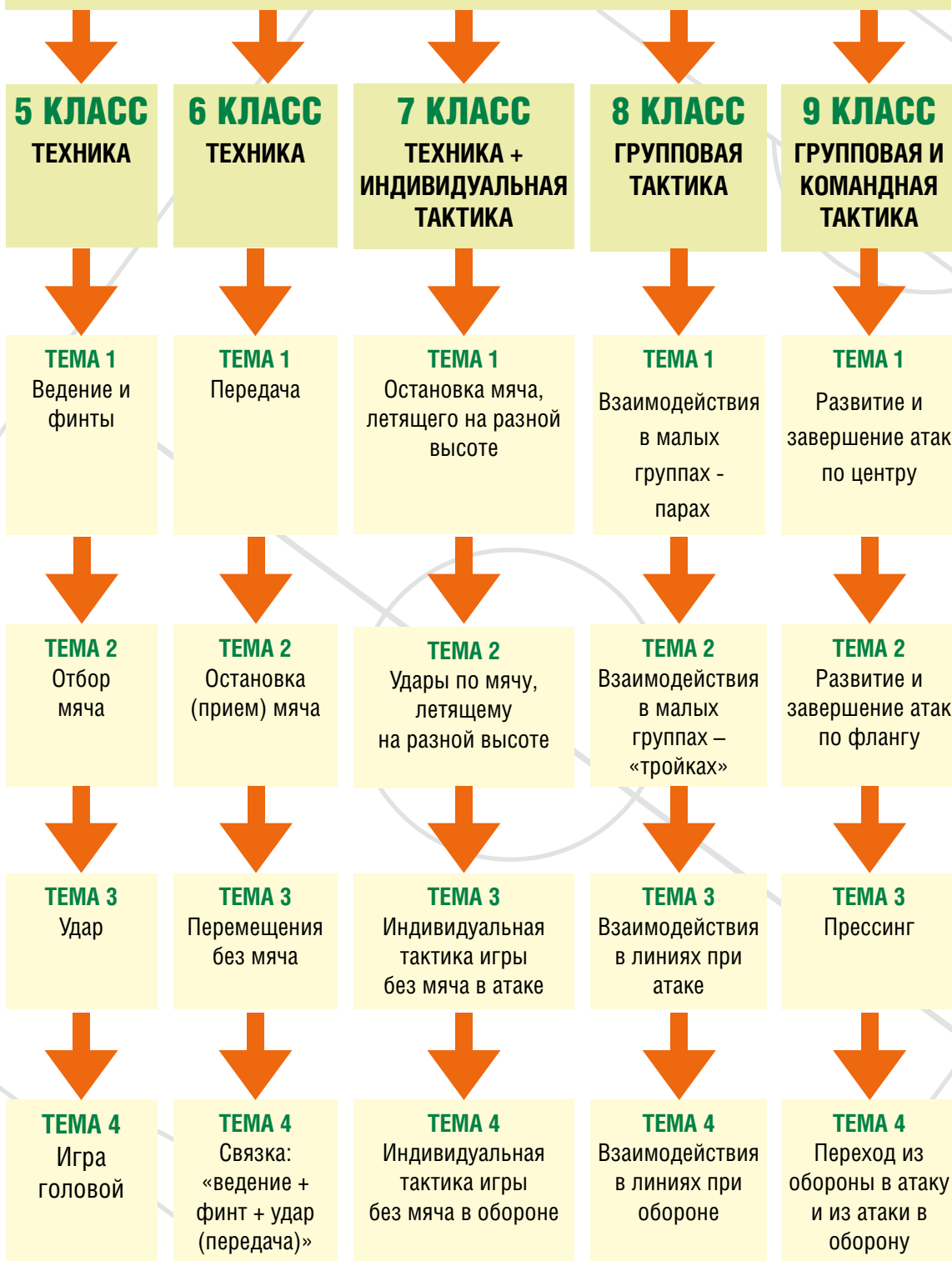
Для каждой темы в Программе приведены примеры 5 упражнений, с помощью которых можно решить главную тематическую задачу.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ



СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ



5 КЛАСС

ТЕХНИКА



ТЕМА 1

ТЕХНИКА

ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ

ТЕМА 2

ТЕХНИКА

ОТБОР МЯЧА

ТЕМА 3

ТЕХНИКА

УДАР

ТЕМА 4

ТЕХНИКА

ИГРА ГОЛОВОЙ



СТРУКТУРА ПОДГОТОВКИ

	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА (ПРИОРИТЕТ)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (СОПУТСТВУЮЩИЕ) ЗАДАЧИ		ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
ТЕМА 1 ТЕХНИКА	<ul style="list-style-type: none"> • 1х1 обводка ведением • 1х1 обводка финтами • 1х1 укрывание мяча корпусом 	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные тактические действия в атаке в единоборствах 1х1 	<ul style="list-style-type: none"> • Координация и ловкость • Дистанционная скорость • Стартовая скорость 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра 1х1 - «Взятие линии» 2. Игра 1х1 с разными заданиями 3. Игра 1х1 в 2 малых ворот 4. Игровые упражнения 2х2, 3х3, 4х4 - «Взятие линии» 5. Игра 4х4 + 2 вратаря
ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ				
ТЕМА 2 ТЕХНИКА	<ul style="list-style-type: none"> • Отбор мяча ударом ногой • Отбор мяча остановкой ногой • Отбор мяча толчком плечо в плечо 	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные действия в обороне. • Противодействие ведению, финтам, ударам. 	<ul style="list-style-type: none"> • Общая и специальная ловкость • Координация • Стартовая скорость • Специальная выносливость 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игровое упражнение 2х1 - «Взятие линии» 2. Игровое упражнение 2х2 - «Взятие линии» 3. Игровое упражнение 2х1 в 3 малых ворот 4. Игровое упражнение 2х2 в 4 малых ворот 5. Игровое упражнение 2+вратарь х2
ОТБОР МЯЧА				
ТЕМА 3 ТЕХНИКА	<ul style="list-style-type: none"> • Удар средней частью подъёма • Удар внутренней частью подъёма • Удар внешней частью подъёма • Удар внутренней стороной стопы 	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные действия в атаке. • Групповые взаимодействия в атаке в парах • Открывание • Выбор позиции 	<ul style="list-style-type: none"> • Общая и специальная ловкость • Координация • Стартовая скорость 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра 1х1 в 2 малых ворот 2. Игровое упражнение 2х1 в 3 малых ворот 3. Игровое упражнение 2х2 в 4 малых ворот с 2 зонами 4. Игра 2 х вратарь 5. Игровое упражнение 2х1+вратарь
УДАР				
ТЕМА 4 ТЕХНИКА	<ul style="list-style-type: none"> • Удар головой • Остановка мяча головой 	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные действия в атаке • Групповые взаимодействия в атаке в парах • Создание и использование пространства 	<ul style="list-style-type: none"> • Общая и специальная ловкость • Координация • Стартовая скорость 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра 1х1 – попасть в конус 2. Игра 1х1 – пас головой партнёру 3. Передача головой на третьего 4. Игровое упражнение 2х1 – удары головой 5. Теннисбол 1х1 – удары головой 6. Теннисбол 2х2 – удары головой
ИГРА ГОЛОВОЙ				

ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
<ul style="list-style-type: none"> • Обучение сложным техническим приёмам (ведение, финты, отбор мяча, удар, игра головой), выполняемым в условиях реальных игровых ситуаций 	<ul style="list-style-type: none"> • Распределение игроков по полю • Ориентирование на поле 	<ul style="list-style-type: none"> • Общая выносливость • Координация и ловкость • Дистанционная скорость • Стартовая скорость • Гибкость 	<ul style="list-style-type: none"> • Быстрота оперативного мышления • Переключение внимания • Распределение внимания • Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации)



КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ КОТОРЫМИ НУЖНО ОВЛАДЕТЬ В 5 КЛАССЕ

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Ведение (дриблинг) на скорости, в «шаге», с изменением направления
- Финты: лицом к сопернику, боком к сопернику, спиной к сопернику
- Удар: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма, средней частью подъёма, внешней частью подъёма
- Отбор мяча в выпаде, в подкате, толчком плечо в плечо соперника
- Удар головой средней частью лба, боковой частью лба

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Тактика атаки:
 - обыгрыш в единоборствах 2x1, 2x2;
 - удар по воротам в единоборствах 2x1, 2x2
 - создание и использование пространства
 - Тактика обороны:
 - прессинг;
 - опека;
 - страховка партнёра;
 - выбор позиции на поле при обороне

НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ

ОБУЧЕНИЯ В 5 КЛАССЕ (РАЗВИВАЮТСЯ ПРИ ОСВОЕНИИ КЛЮЧЕВЫХ УМЕНИЙ)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Стартовая скорость
- Специальная гибкость
- Специальная ловкость
- Специальная выносливость

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Способность предвидеть и действовать по игровой ситуации – «чтение» игровых ситуаций
- Соперничество за лидерство

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ (МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС):

- использовать игровые упражнения как основу для обучения сложным техническим приёмам;
- применять принцип «от простого - к сложному»: постепенно усложнять в занятиях тренировочные упражнения и игры;
- использовать в занятиях для разносторонней подготовки занимающихся разнообразные соревновательные формы и обучение на позитиве;
- подбирать тренировочные упражнения, соответствующие уровню подготовленности занимающихся;
- использовать форму игры 4x4 (схему 1-2-1) как базовую для обучения командной игре с тремя линиями;
- обеспечить безопасность при проведении занятий.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия	Состав для игровых упражнений и матчей
3 (урок) 2 - 3 + игра (секция)	40 мин. (урок) 60-90 мин. (секция)	1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 5x5, 6x6 + вратарь или без вратарей
Мяч	Размер ворот	Время для игры в футбол в конце основной части занятия
№4	Малые 1 x 0.8 м 1.5 x 1 м 1.8 x 1.2 м 2 x 1 м Мини-футбольные 3 x 2 м Футбольные 5 x 2 м	не менее 20 мин.



В подготовительную часть занятий на этом этапе для развития координации, специальной ловкости и активной гибкости рекомендуется периодически включать беговые упражнения из Программы ФИФА 11+

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.

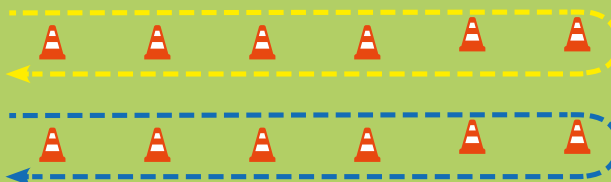
Каждый партнер в паре осуществляет выполнение упражнения по «своей» линии конусов



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)

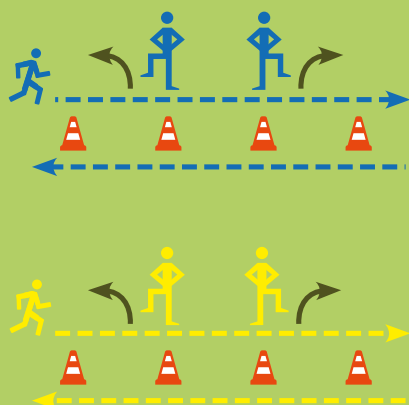
1/ Пара игроков начинает движение (легкий бег) от первой пары конусов

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

3/ Игроки продолжают движение к следующей паре конусов

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

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



1.3 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (ВНУТРЬ)

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

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

3/ Игроки продолжают движение к следующей паре конусов

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

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



1.4 ОБЕГАНИЕ ПАРТНЁРА

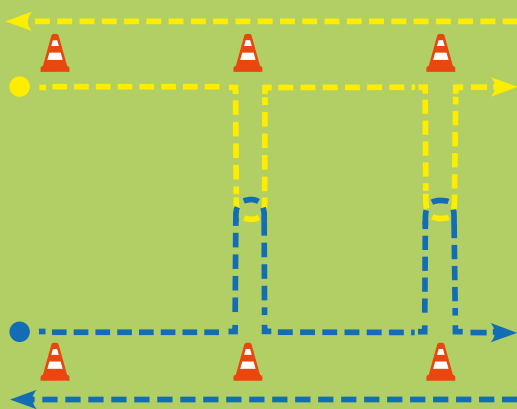
1/ Пара игроков начинает движение вперед от первых конусов

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 линии конусов, на уровне следующего конуса повторяют сближение и обегание

5/ Достигнув последнего конуса своей линии, игроки оббегают его и возвращаются назад трусцой



1.5 ЕДИНОБОРСТВО «ПЛЕЧО В ПЛЕЧО»

1/ Пара игроков начинает движение вперед от первых конусов

2/ На уровне второго конуса игроки меняют направление движения и двигаются навстречу друг другу приставным шагом

3/ Встретившись, игроки осуществляют прыжок и в воздухе толчок плечом в плечо партнера. Затем возвращаются приставным шагом к своей линии конусов

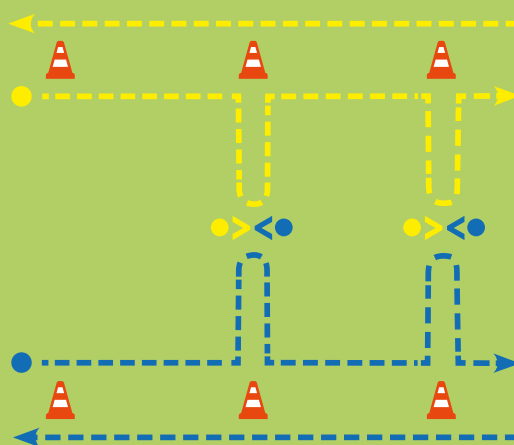
4/ Затем продолжают движение вдоль линий конусов, на уровне следующего конуса повторяют сближение и единоборство в воздухе

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)(12м)

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



Ускорение вперед на 2 конуса

назад на 1 конус
(спиной, не разворачиваясь)

Ускорение вперед на 2 конуса

назад на 1 конус
(спиной, не разворачиваясь)

Ускорение вперед на 2 конуса

и так далее до 6-го конуса, обратно игроки возвращаются ходьбой

ТЕМА 1

ТЕХНИКА

ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая ловкость

Специальная ловкость

Координация

Стартовая скорость

Специальная выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Ведение мяча «в шаге»

Ведение мяча на скорости

Ведение мяча с изменением направления

Финты:

лицом к сопернику,

боком к сопернику,

спиной к сопернику

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Индивидуальные действия в атаке

Групповые взаимодействия в атаке в парах

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ

1. Обучение и закрепление техники ведения мяча осуществляется в игровых упражнениях в условиях реальных игровых ситуаций при сопротивлении со стороны одного или нескольких соперников. Применяются следующие способы ведения:

- внешней частью подъёма;
- средней частью подъёма;
- внутренней частью подъёма;
- внутренней стороной стопы.

2. Техника ведения мяча включает в себя три основные формы:

- ведение во время быстрого бега с малым числом касаний мяча (скоростное ведение);
- ведение мяча с касанием на каждый шаг (ведение «в шаге»);
- ведение мяча с изменением направления.

3. При обучении финтам в единоборствах с соперником соблюдается принцип постепенного усложнения условий выполнения технических приёмов:

- лицом к сопернику;
- боком к сопернику;
- спиной к сопернику;
- в паре с партнёром против одного соперника;
- в паре с партнёром против двух соперников.

4. Финты для обучения выбираются тренером самостоятельно, исходя из уровня подготовленности занимающихся. Рекомендуется применять разнообразные финты, включая так называемые «фамильные», например:

- финт Зидана;
- финт Роналду и т.п.

5. Не рекомендуется обучать финтам, разделяя выполнение целого двигательного действия на отдельные части методом расчлененного упражнения.

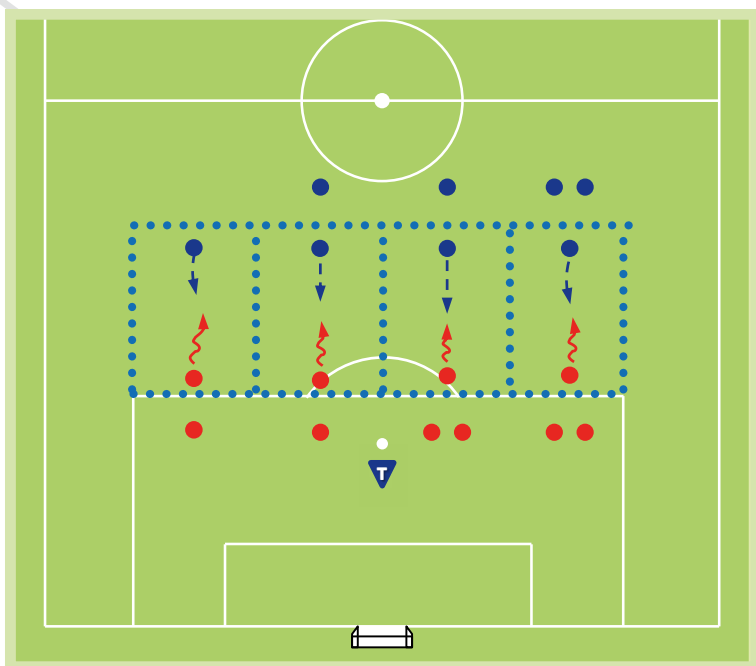
6. Каждый финт в упражнениях нужно выполнять на скорости, максимально приближенной к соревновательной и соответствующей уровню подготовленности выполняющего.



ИГРА 1 x 1 - «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1x1, размер одного поля 12-15 x 8-10 м. На лицевых линиях поля – зоны для взятия шириной 1 м.
- Гол засчитывается при взятии зоны на лицевой линии соперника.
- По заданию тренера для обыгрыша защитника могут применяться:
 - 1) различные виды разворотов;
 - 2) ведение с изменением направления;
 - 3) скоростное ведение;
 - 4) ведение «в шаг».
- На одном поле – от 3 до 7 игроков.
- Количество игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается с одной стороны: нападающий против защитника.



ЗАДАЧА:

Забить гол, заведя мяч в зону на лицевой линии соперника

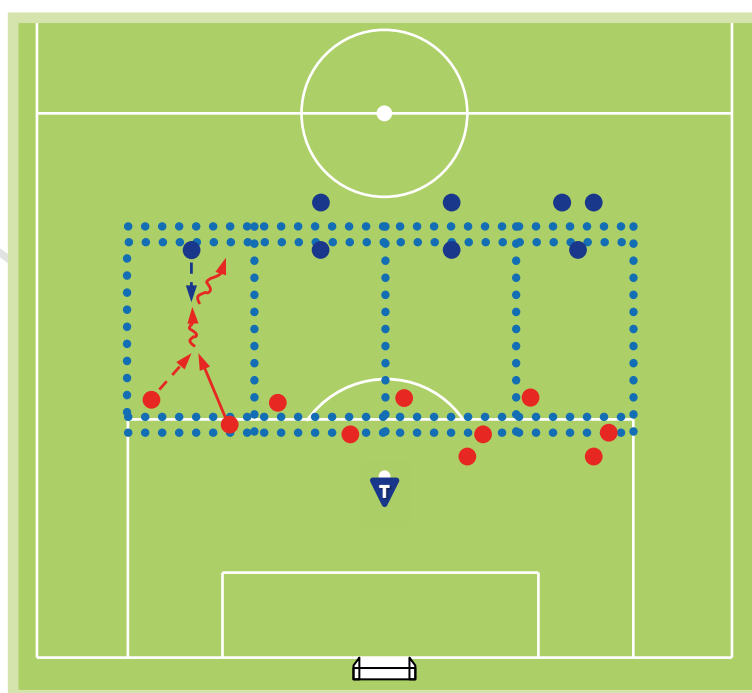
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ	ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до взятия линии или выхода мяча за пределы поля НО НЕ БОЛЕЕ 20 сек	до появления первых признаков утомления у игроков	Высокий уровень подготовленности 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 игроками) Средний уровень подготовленности через 1-2 игры (поле с 4-5 игроками) Низкий уровень подготовленности через 2-3 игры (поле с 6-7 игроками)	Значительное снижение скорости и интенсивности действий резкое учащенное дыхание, одышка остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРА 1 x 1 - «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ» - НАПАДАЮЩИЙ ЛИЦОМ К СОПЕРНИКУ**ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:**

- Игра 1x1, размер одного поля 15-20 x 8-10 м. На лицевых линиях поля – зоны для взятия шириной 1 м.
- Нападающий выбегает к центру площадки от своей лицевой линии и получает передачу от партнёра. После приёма ведёт мяч вперёд и пытается обыграть защитника с помощью финтов.
- Гол засчитывается при взятии зоны на лицевой линии соперника.
- На одном поле – от 3 до 7 игроков.
- Количество игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается с передачи одного нападающего другому.

ЗАДАЧА:

Забить гол, заведя мяч в зону на лицевой линии соперника

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ ИГРЫ**

до взятия линии
или выхода мяча за
пределы поля

**НО НЕ БОЛЕЕ
20 сек**

**ОБЩАЯ
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
УПРАЖНЕНИЯ**

до появления первых
признаков утомления у
игроков

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ
ИГРОКОВ**

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

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

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

**ПРИЗНАКИ
УТОМЛЕНИЯ:**

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

резкое
учащенное
дыхание,
одышка

остановка
игрока,
отказ от
продолжения
упражнения

**ПРИЗНАКИ
ПОЛНОГО
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

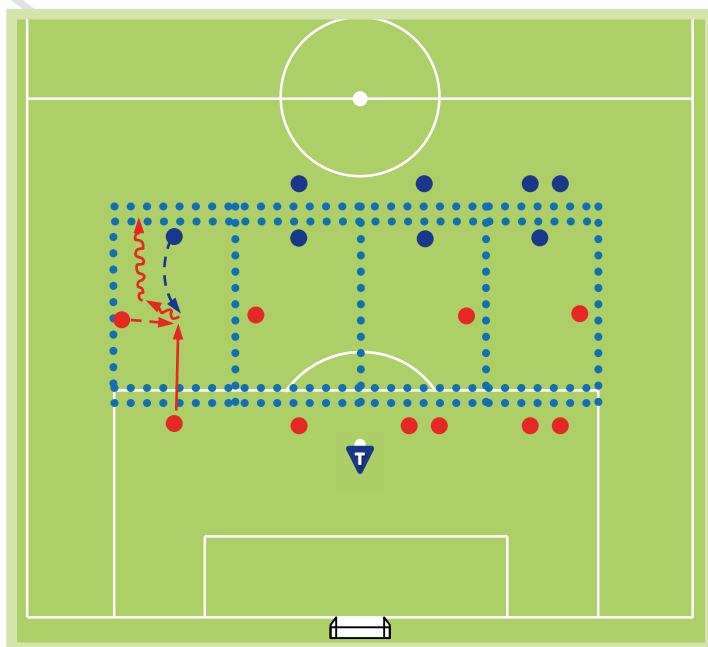
восстановление
дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120 уд/мин

измерить
пульс можно
пальпаторно (на
ощупь) в области
сердца, шеи или
запястья

ИГРА 1 x 1 - «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ» - НАПАДАЮЩИЙ БОКОМ К СОПЕРНИКУ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1x1, размер одного поля 12-15 x 8-10 м. На лицевых линиях поля – зоны для взятия шириной 1 м.
- Нападающий при начале игры располагается на боковой линии в центре поля, защитник – на своей лицевой линии.
- Нападающий «открывается», двигаясь поперёк поля. В центре поля получает пас от партнёра в «дальнюю» от защитника ногу и с помощью финтов пытается его обыграть.
- Гол засчитывается при взятии зоны на лицевой линии соперника.
- Защитник при отборе атакует лицевую линию нападающего.
- На одном поле – от 3 до 7 игроков.
- Количество игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону.



ЗАДАЧА:

Забить гол, заведя мяч в зону на лицевой линии соперника

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ	ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до взятия линии или выхода мяча за пределы поля НО НЕ БОЛЕЕ 20 сек	до появления первых признаков утомления у игроков	Высокий уровень подготовленности 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 игроками) Средний уровень подготовленности через 1-2 игры (поле с 4-5 игроками) Низкий уровень подготовленности через 2-3 игры (поле с 6-7 игроками)	Значительное снижение скорости и интенсивности действий резкое учащенное дыхание, одышка остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

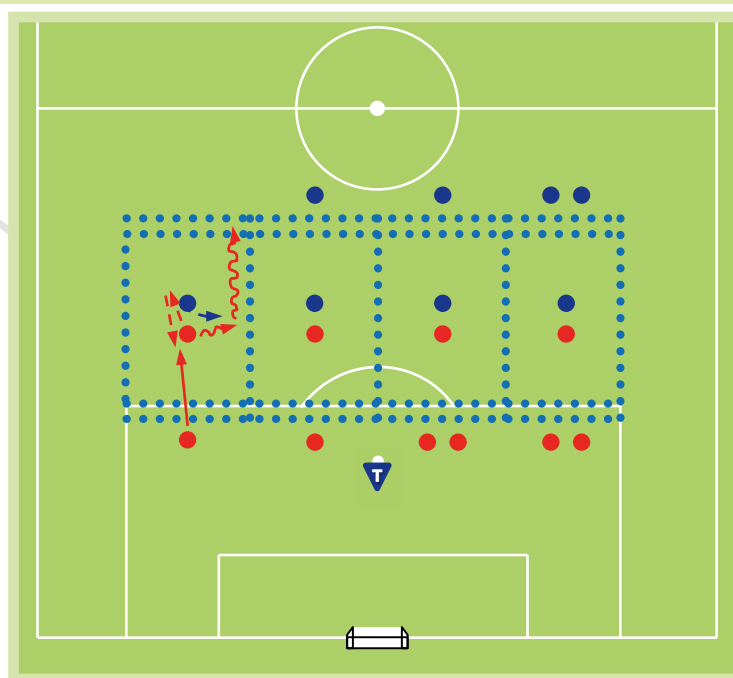
ИГРА 1 x 1 - «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ» - НАПАДАЮЩИЙ СПИНОЙ К СОПЕРНИКУ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1x1, размер одного поля 12-15 x 8-10 м. На лицевых линиях поля – зоны для взятия шириной 1 м.
- Нападающий и защитник при начале игры располагаются в центре поля. Нападающий – спиной к защитнику.
- Нападающий «открывается», выполняя два движения (первое – ложное – за спину сопернику, второе – «в недодачу»), принимает мяч спиной к защитнику и с помощью финтов пытается его обыграть.
- Гол засчитывается при взятии зоны на лицевой линии соперника. Для обыгрыша соперника применяются финты.
- Защитник при отборе атакует лицевую линию нападающего.
- На одном поле – от 3 до 7 игроков.
- Количество игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону.

ЗАДАЧА:

Забить гол, заведя мяч в зону на лицевой линии соперника



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до взятия линии
или выхода мяча за
пределы поля

**НО НЕ БОЛЕЕ
20 сек**

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых
признаков утомления у
игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ

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

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

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

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

резкое
учащенное
дыхание,
одышка

остановка
игрока,
отказ от
продолжения
упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

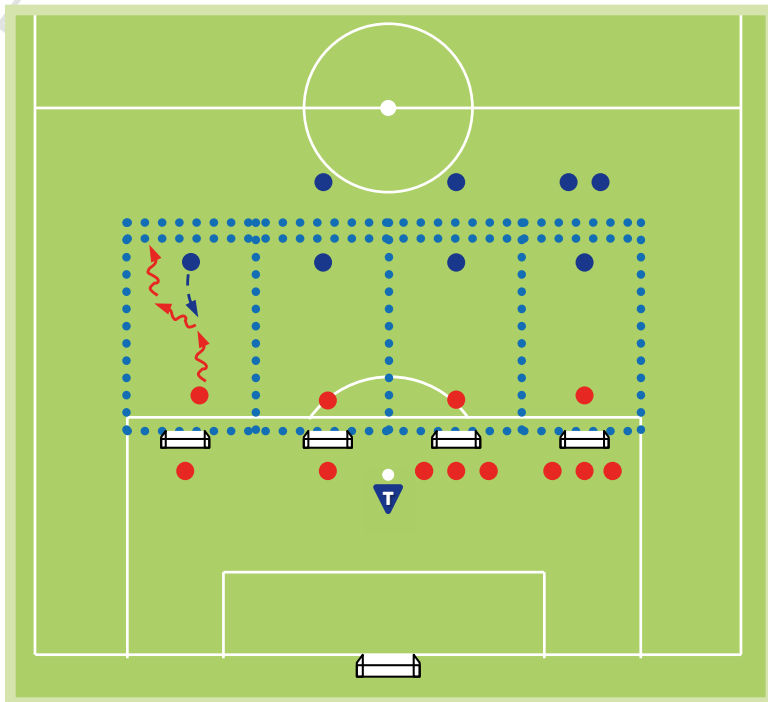
восстановление
дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120 уд/мин

измерить
пульс можно
пальпаторно (на
ощупь) в области
сердца, шеи или
запястья

ИГРА 1 x 1 С РАЗНЫМИ ЗАДАНИЯМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1x1, размер одного поля 10-12 x 8-10 м.
- На лицевой линии защитника – зона для взятия шириной 1 м, у нападающего – малые ворота.
- Защитник при начале игры располагается на лицевой линии, нападающий – на линии ворот.
- Гол засчитывается при взятии зоны на лицевой линии защитника или при голе в малые ворота нападающего.
- На одном поле – от 3 до 7 игроков.
- Количество игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- При неудачной атаке нападающий становится защитником.
- При взятии линии нападающий продолжает играть в атаке, а защитник – в обороне.



ЗАДАЧА НАПАДАЮЩЕГО:

Забить гол, заведя мяч в зону на лицевой линии соперника

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА:

Забить гол в малые ворота после перехвата или отбора мяча

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до взятия линии, забитого в малые ворота гола или выхода мяча за пределы поля

**НО НЕ БОЛЕЕ
20 сек**

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых признаков утомления у игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ

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

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

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

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120 уд/мин

измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

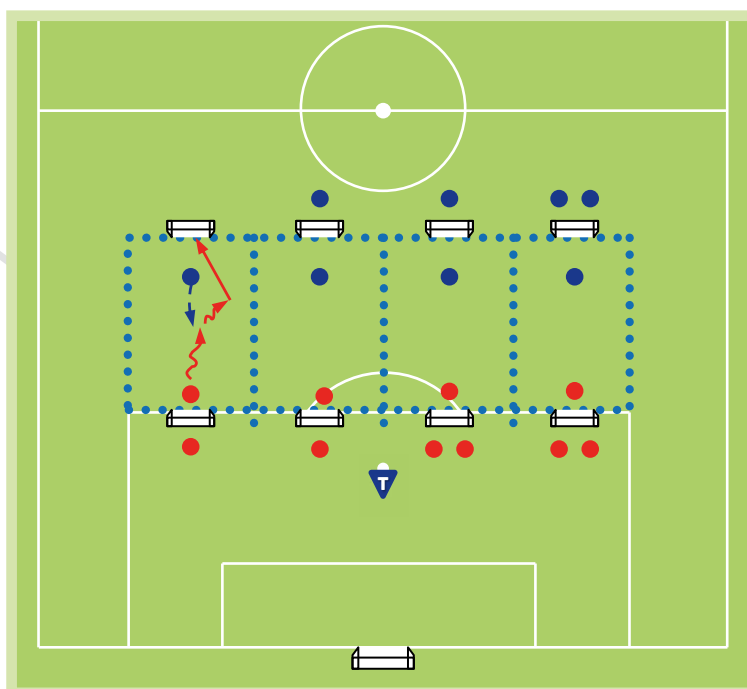
ИГРА 1 x 1 - «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ» - НАПАДАЮЩИЙ СПИНОЙ К СОПЕРНИКУ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1x1, размер одного поля 12-15 x 8-10 м.
- На каждом поле – 2 малых ворот шириной 1 м, 1.5 м или 2 м.
- На одном поле – от 3 до 7 игроков.
- Нападающий и защитник при начале игры выдвигаются в центр площадки для единоборства.
- Количество игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается с одной стороны: нападающий против защитника.
- В случае перехвата или отбора мяча защитник забивает гол в ворота нападающего.

ЗАДАЧА:

Забить гол в ворота соперника



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до забитого гола
или выхода мяча за
пределы поля

**НО НЕ БОЛЕЕ
20 сек**

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых
признаков утомления у
игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ

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

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

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

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

резкое
учащенное
дыхание,
одышка

остановка
игрока,
отказ от
продолжения
упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

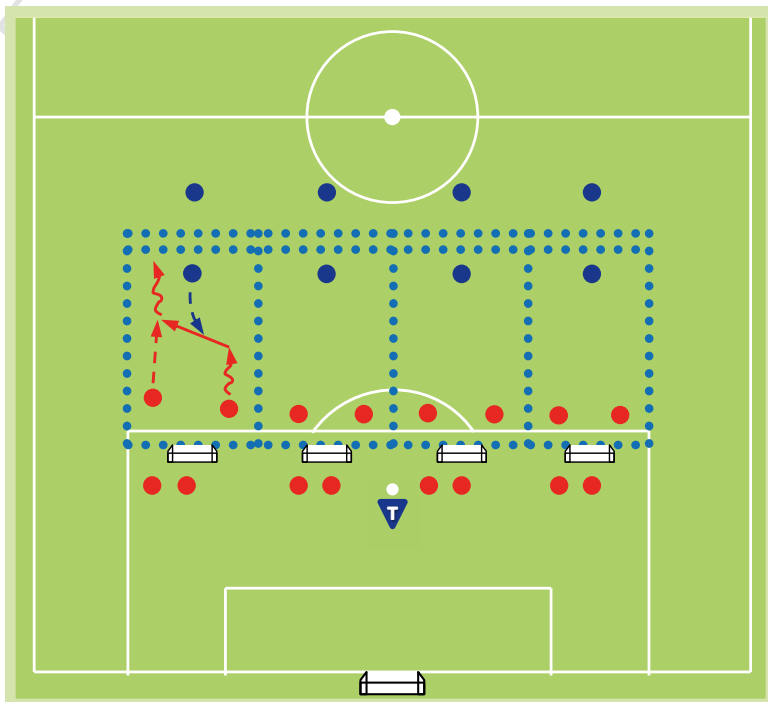
восстановление
дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120 уд/мин

измерить
пульс можно
пальпаторно (на
ощупь) в области
сердца, шеи или
запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 1 С РАЗНЫМИ ЗАДАНИЯМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 2x1, размер одного поля 12-15 x 8-10 м.
- На лицевой линии защитника – зона для взятия шириной 1 м, у пары нападающих – малые ворота.
- Гол засчитывается при взятии зоны на лицевой линии соперника.
- На одном поле – от 6 до 8 игроков (3 или 4 пары).
- Количество игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- При неудачной атаке пара нападающих становится защитниками.
- При взятии линии защитники продолжают обороняться по очереди до перехвата или отбора мяча.
- Переходы игроков в упражнении осуществляется парами.



ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Забить гол, заведя мяч в зону на лицевой линии соперника

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА:

Забить гол в малые ворота после перехвата или отбора мяча

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ	ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до взятия линии или выхода мяча за пределы поля НО НЕ БОЛЕЕ 20 сек	до появления первых признаков утомления у игроков	Высокий уровень подготовленности 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 игроками) Средний уровень подготовленности через 1-2 игры (поле с 4-5 игроками) Низкий уровень подготовленности через 2-3 игры (поле с 6-7 игроками)	Значительное снижение скорости и интенсивности действий резкое учащенное дыхание, одышка остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

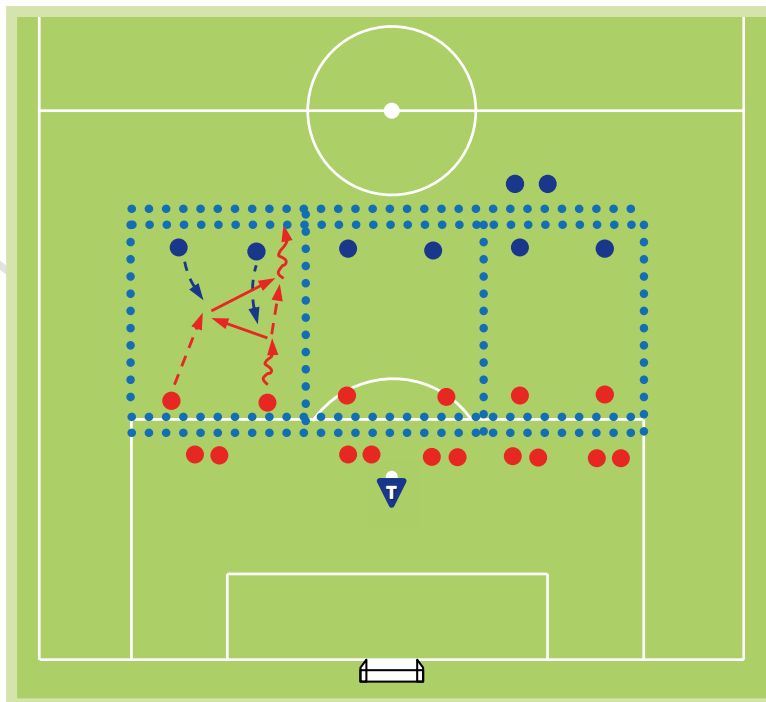
ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 2 - «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 2x2, размер одного поля 15-20 x 12-15 м. На лицевых линиях поля – зоны для взятия шириной 1 м.
- Гол засчитывается при взятии зоны на лицевой линии соперника.
- На одном поле – от 3 до 5 пар игроков.
- Количество пар игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается с одной стороны: пара нападающих против пары защитников.

ЗАДАЧА:

Забить гол, заведя мяч в зону на лицевой линии соперника.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до взятия линии
или выхода мяча за
пределы поля

**НО НЕ БОЛЕЕ
20 сек**

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых
признаков утомления у
игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ

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

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

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

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

резкое
учащенное
дыхание,
одышка

остановка
игрока,
отказ от
продолжения
упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

восстановление
дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120 уд/мин

измерить
пульс можно
пальпаторно (на
ощупь) в области
сердца, шеи или
запястья

ТЕМА 2

ТЕХНИКА

ОТБОР МЯЧА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Общая ловкость**
- Специальная ловкость**
- Координация**
- Стартовая скорость**
- Специальная выносливость**

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Отбор мяча ударом ногой**
- Отбор мяча остановкой ногой**
- Отбор мяча толчком плечо в плечо соперника**

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Индивидуальные действия в обороне**
- Групповые взаимодействия в парах в обороне**
- Противодействие ведению, финтам, ударам, передачам**

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ

При обучении отбору мяча постепенно усложнять условия выполнения упражнений:

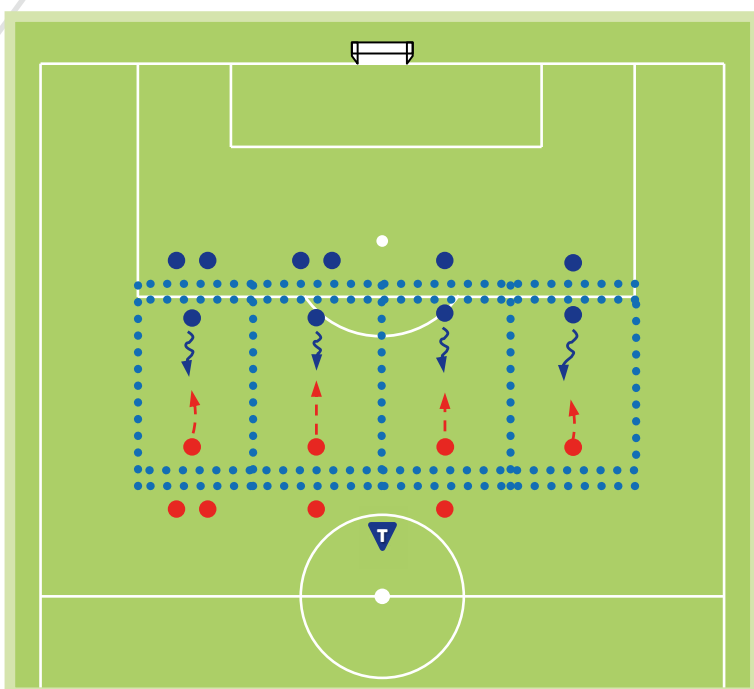
- при противодействии одного защитника одному нападающему;
- при противодействии двух защитников одному нападающему;
- при противодействии двух защитников двум нападающим;
- при противодействии одного защитника двум нападающим;
- при противодействии одного защитника и вратаря одному нападающему;
- при противодействии двух защитников и вратаря двум нападающим;
- при противодействии одного защитника и вратаря двум нападающим;
- при противодействии двух защитников и вратаря трём нападающим.



ИГРА 1 x 1 - «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1x1, размер одного поля 12-15 x 8-10 м. На лицевых линиях поля – зоны для взятия шириной 1 м.
- Нападающий и защитник при начале игры располагаются на лицевых линиях поля.
- Упражнение всегда начинает нападающий.
- Гол засчитывается при взятии зоны на лицевой линии соперника. Для обыгрыша соперника применяются финты.
- Защитник при отборе атакует лицевую линию нападающего.
- На одном поле – от 3 до 7 игроков.
- Количество игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону.



ЗАДАЧА:

Отобрать мяч и забить гол, заведя мяч в зону на лицевой линии соперника.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ	ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до взятия линии или выхода мяча за пределы поля НО НЕ БОЛЕЕ 20 сек	до появления первых признаков утомления у игроков	Высокий уровень подготовленности 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 игроками) Средний уровень подготовленности через 1-2 игры (поле с 4-5 игроками) Низкий уровень подготовленности через 2-3 игры (поле с 6-7 игроками)	Значительное снижение скорости и интенсивности действий резкое учащенное дыхание, одышка остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

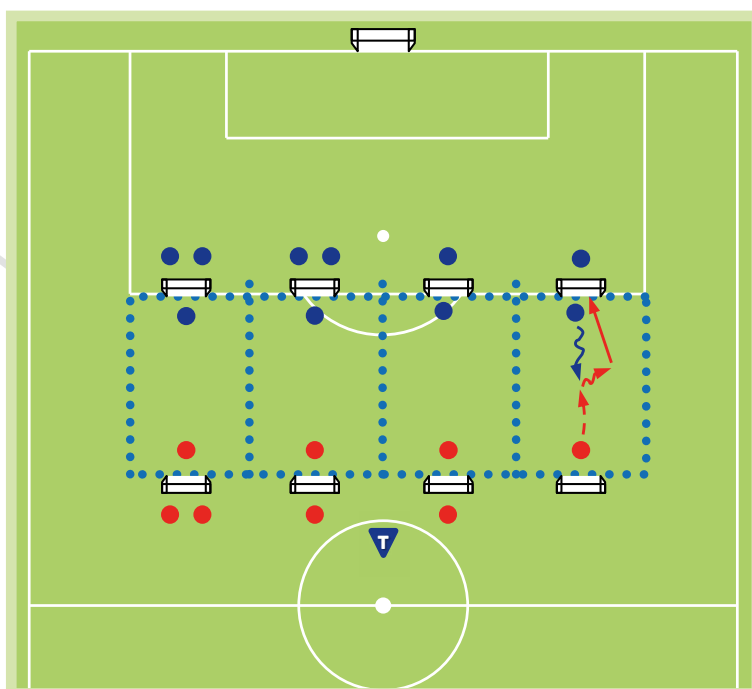
ИГРА 1 x 1 В 2 МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1x1, размер одного поля 12-15 x 8-10 м. На каждом поле – 2 малых ворот шириной 1 м, 1.5 м или 2 м.
- Нападающий и защитник при начале игры выдвигаются в центр площадки для единоборства.
- На одном поле – от 3 до 7 игроков.
- Количество игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинает нападающий.
- В случае перехвата или отбора мяча защитник забивает гол в ворота нападающего.

ЗАДАЧА:

Отобрать мяч и забить гол в ворота соперника



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до забитого гола
или выхода мяча за
пределы поля

**НО НЕ БОЛЕЕ
20 сек**

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых
признаков утомления у
игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ

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

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

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

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

резкое
учащенное
дыхание,
одышка

остановка
игрока,
отказ от
продолжения
упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

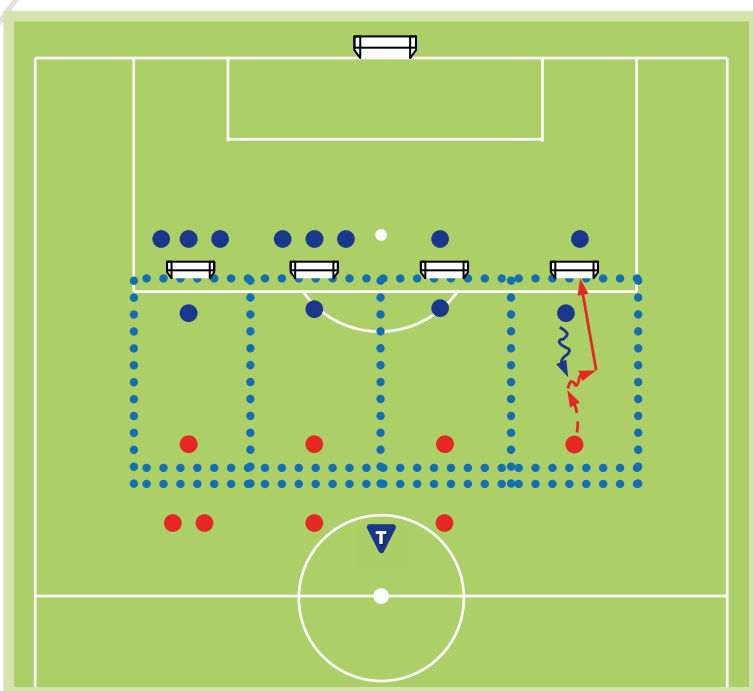
восстановление
дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120 уд/мин

измерить
пульс можно
пальпаторно (на
ощупь) в области
сердца, шеи или
запястья

ИГРА 1 x 1 С РАЗНЫМИ ЗАДАНИЯМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1x1, размер одного поля 10-12 x 8-10 м.
- На лицевой линии защитника – зона для взятия шириной 1 м, у нападающего – малые ворота.
- Нападающий и защитник при начале игры располагаются на противоположных линиях поля.
- Упражнение всегда начинает нападающий.
- На одном поле – от 3 до 7 игроков.
- Количество игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- При неудачной атаке нападающий становится защитником.
- При взятии линии нападающий продолжает играть в атаке, а защитник – в обороне.



ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА:

Забить гол в малые ворота после перехвата или отбора мяча.

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩЕГО:

Забить гол, заведя мяч в зону на лицевой линии соперника.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до взятия линии, забитого в малые ворота гола или выхода мяча за пределы поля

**НО НЕ БОЛЕЕ
20 сек**

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых признаков утомления у игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ

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

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

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

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120 уд/мин

измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 1 + ВРАТАРЬ x 1 – ЗАЩИТНИК ЛИЦОМ К НАПАДАЮЩЕМУ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

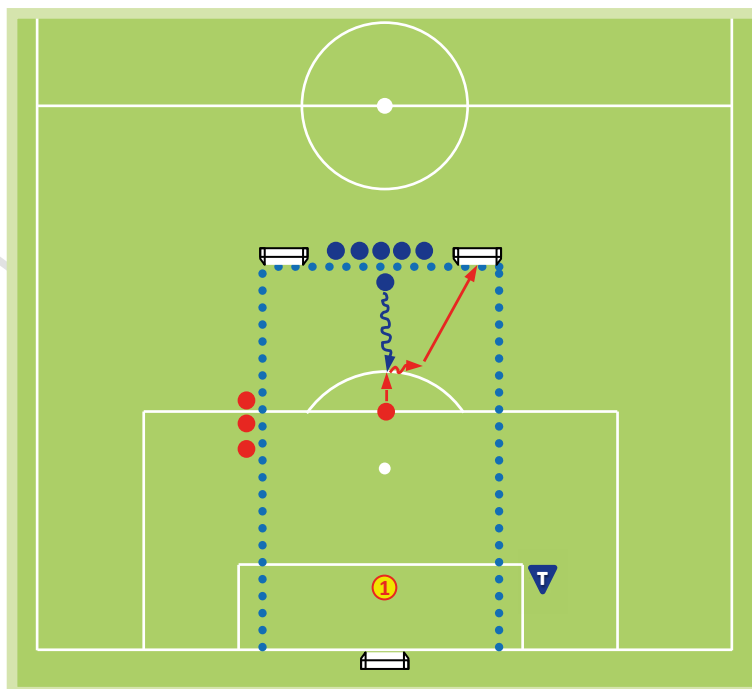
- Размер поля – 25-30 x 15 м. У нападающего – 2 малых ворот 1 м, 1.5 м или 2 м. У защитника – ворота с вратарём (3x2 м или 5x2 м).
- При начале упражнения нападающий с мячом на линии, защитник – в 16 м от ворот.
- По сигналу тренера нападающий ведёт мяч к воротам на скорости, а защитник выдвигается вперёд и пытается заблокировать удар или отобрать мяч.
- После каждого повтора игроки меняются ролями.
- Количество повторов в каждой серии и количество серий определяется тренером индивидуально, в зависимости от уровня подготовленности игроков.
- Возможен вариант выполнения упражнения в 2 группах на 2 площадках.

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА И ВРАТАРЯ:

Заблокировать удар, перехватить или отобрать мяч и забить гол в малые ворота

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩЕГО:

Забить гол в ворота после обыгрыша защитника



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до забитого в любые ворота гола или выхода мяча за пределы поля

НО НЕ БОЛЕЕ 20 сек

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых признаков утомления у игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

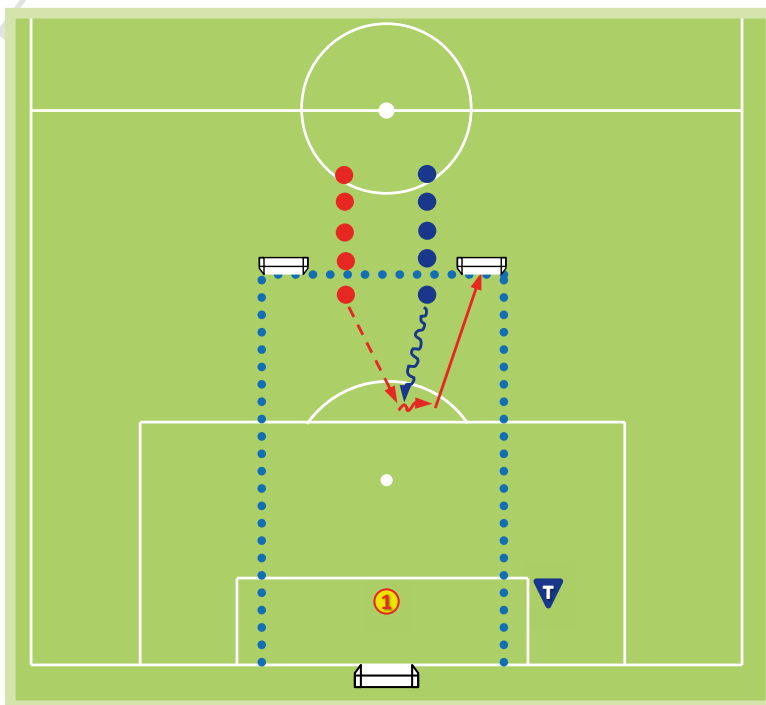
восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин

измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 1 + ВРАТАРЬ x 1 – ЗАЩИТНИК СБОКУ ОТ НАПАДАЮЩЕГО

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер поля – 25-30 x 15 м. У нападающего – 2 малых ворота 1 м, 1.5 м или 2 м. У защитника – ворота с вратарём (3x2 м или 5x2 м).
- Пары игроков располагаются в 2 колоннах в 20-25 м от ворот.
- Один из игроков – нападающий – с мячом, второй – защитник – без мяча.
- По сигналу тренера нападающий ведёт мяч к воротам на максимальной скорости, а защитник догоняет его и пытается заблокировать удар или отобрать мяч.
- Расстояние между игроками варьируется тренером от 3 м до 5 м. После каждого повтора игроки меняются ролями.
- Количество повторов в каждой серии и количество серий определяется тренером индивидуально, в зависимости от уровня подготовленности игроков.
- Возможен вариант выполнения упражнения в 2 группах на 2 площадках.



ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА И ВРАТАРЯ:

Заблокировать удар, перехватить или отобрать мяч и забить гол в малые ворота

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩЕГО:

Забить гол в ворота после обыгрыша защитника

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ	КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
в зависимости от количества участвующих в упражнении пар игроков НО НЕ БОЛЕЕ 4 мин	до появления явных признаков утомления у игроков НО НЕ МЕНЕЕ 2	до полного восстановления НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин	Значительное снижение скорости и интенсивности действий резкое учащенное дыхание, одышка остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 1 - «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

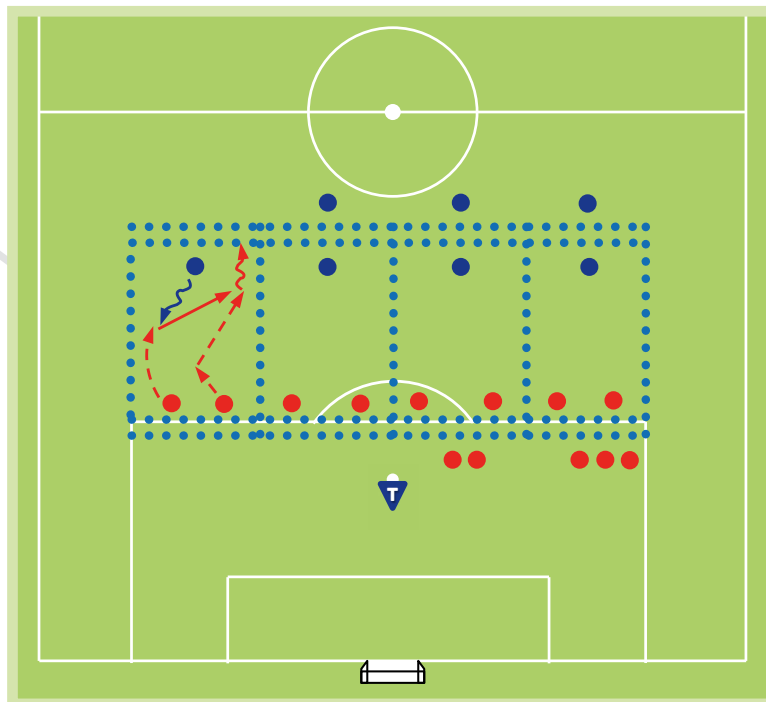
- Игра 2 защитника против 1 нападающего, размер одного поля 10-15 x 10-12 м.
- На лицевых линиях поля – зоны для взятия шириной 1 м.
- Гол засчитывается при взятии зоны на лицевой линии соперника.
- На одном поле – от 3 до 8 игроков.
- Количество игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры 1 нападающий и 1 защитник переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается от лицевых линий: нападающий с мячом против 2 защитников.

ЗАДАЧА ПАРЫ ЗАЩИТНИКОВ:

Взаимодействуя с партнёром, отобрать мяч у нападающего и организовать быструю атаку с взятием зоны на лицевой линии соперника

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩЕГО:

Завести мяч в зону на лицевой линии защитников



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до взятия линии или выхода мяча за пределы поля

**НО НЕ БОЛЕЕ
20 сек**

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых признаков утомления у игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ

Высокий уровень подготовленности

поле с 3-4 игроками

Средний уровень подготовленности

поле с 5-6 игроками

Низкий уровень подготовленности

поле с 7-8 игроками

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120 уд/мин

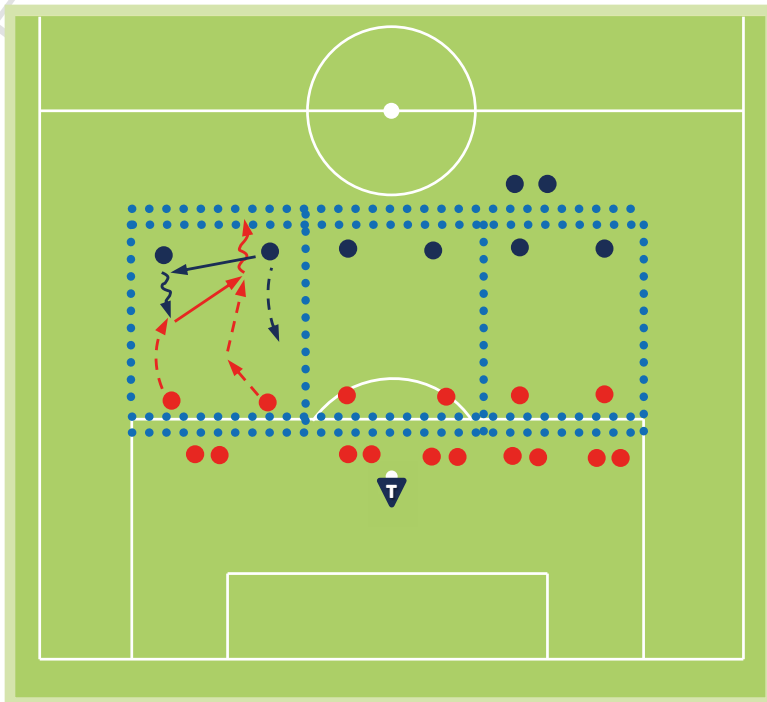
измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья



ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 2 - «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 2x2, размер одного поля 15-20 x 12-15 м. На лицевых линиях поля – зоны для взятия шириной 1 м.
- Гол засчитывается при взятии зоны на лицевой линии соперника.
- На одном поле – от 3 до 5 пар игроков.
- Количество пар игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается с одной стороны: пара нападающих против пары защитников.



ЗАДАЧА:

Завести мяч в зону на лицевой линии соперников

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ	ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до взятия линии или выхода мяча за пределы поля НО НЕ БОЛЕЕ 30 сек	до появления первых признаков утомления у игроков	Высокий уровень подготовленности 2 пары в атаке, 1 пара в обороне Средний уровень подготовленности 3 пары в атаке, 1 пара в обороне Низкий уровень подготовленности 3 пары в атаке, 2 пары в обороне	Значительное снижение скорости и интенсивности действий резкое учащенное дыхание, одышка остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 1 В 3 МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

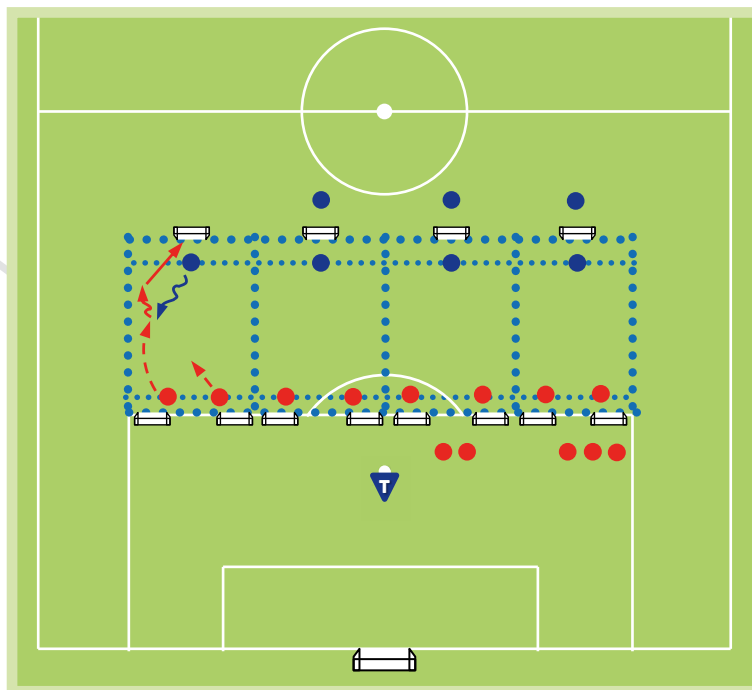
- Игра 2x1, размер одного поля 10-15 x 10-12 м. На каждом поле – 3 малых ворот: 2 – у пары защитников, 1 – у нападающего.
- Перед линиями ворот – две зоны шириной 2 м, в которые игрокам нельзя заходить ни в атаке, ни в обороне.
- Гол засчитывается при попадании в любые ворота.
- На одном поле – от 3 до 8 игроков.
- Количество игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры 1 нападающий и 1 защитник переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается от линий в 2 м от ворот: нападающий с мячом против 2 защитников.

ЗАДАЧА ПАРЫ ЗАЩИТНИКОВ:

Взаимодействуя с партнёром, отобрать мяч у нападающего и забить гол в малые ворота на лицевой линии соперника.

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩЕГО:

Забить мяч в один из двух ворот защитников.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля

**НО НЕ БОЛЕЕ
20 сек**

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых признаков утомления у игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ

Высокий уровень подготовленности

поле с 3-4 игроками

Средний уровень подготовленности

поле с 5-6 игроками

Низкий уровень подготовленности

поле с 7-8 игроками

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

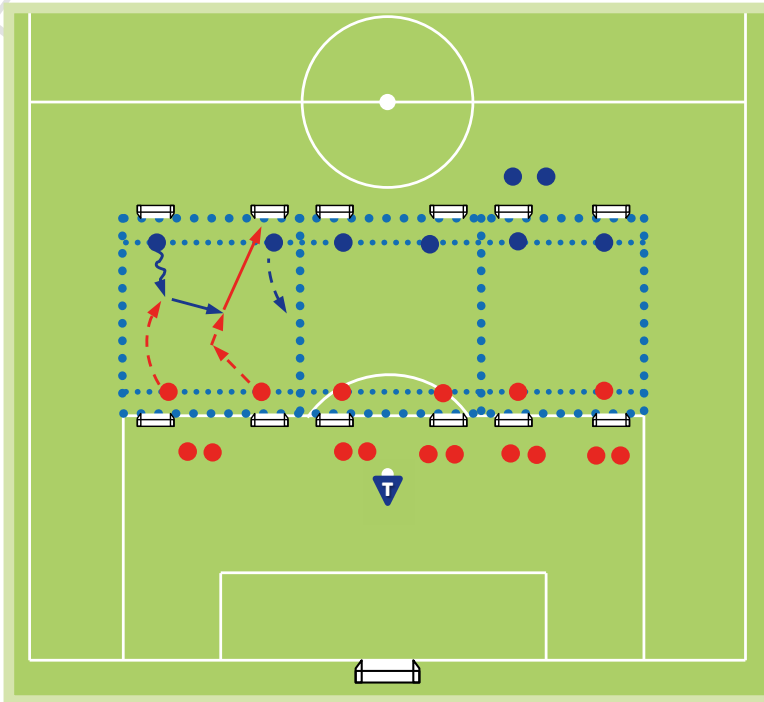
восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120 уд/мин

измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 2 В 4 МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер одного поля 15-20 x 12-15 м. На каждом поле – 4 малых ворот.
- Перед линиями ворот – две зоны шириной 2 м, в которые игрокам нельзя заходить ни в атаке, ни в обороне.
- Игра 2x2, гол засчитывается при попадании в любые из двух малых ворот.
- На одном поле – от 3 до 5 пар игроков.
- Количество пар игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается от лицевой линии в 2 м от ворот.



ЗАДАЧА:

Забить гол в одни из двух малых ворот соперников

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ	ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля НО НЕ БОЛЕЕ 30 сек	до появления первых признаков утомления у игроков	Высокий уровень подготовленности 2 пары в атаке, 1 пара в обороне Средний уровень подготовленности 3 пары в атаке, 1 пара в обороне Низкий уровень подготовленности 3 пары в атаке, 2 пары в обороне	Значительное снижение скорости и интенсивности действий резкое учащенное дыхание, одышка остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 + ВРАТАРЬ x 2

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

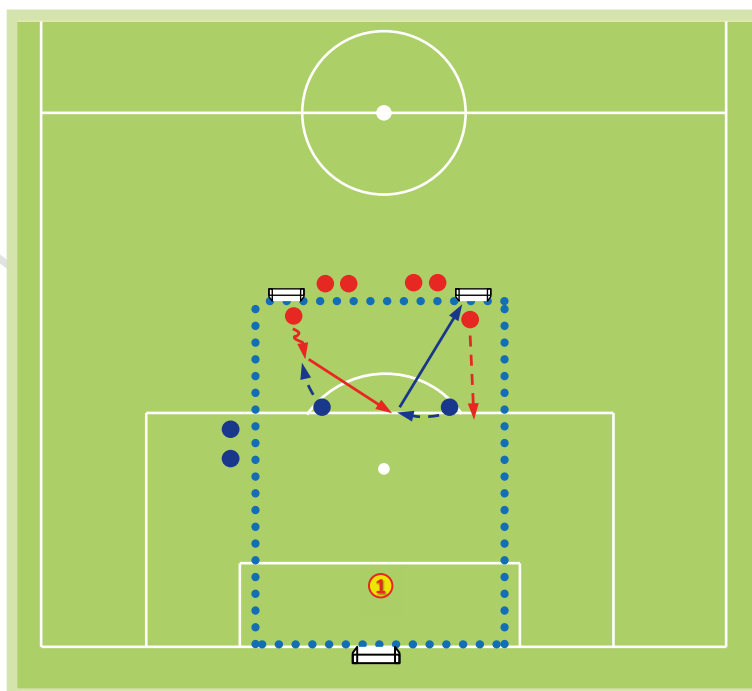
- Размер поля – 25-30 x 12-15 м. У нападающих – 2 малых ворот, у защитников – ворота с вратарём 5x2 м.
- Нападающие с мячом у малых ворот, защитники – в центре поля. В воротах вратарь.
- Защитники и нападающие одновременно начинают движение навстречу друг другу.
- Обороняющиеся сокращают пространство, прессингуют, пытаются перехватить или отобрать мяч.
- После каждого повтора пара защитников меняется.
- Количество повторов в каждой серии и количество серий определяется тренером индивидуально, в зависимости от уровня подготовленности игроков.
- Возможен вариант выполнения упражнения в 2 группах на 2 площадках.

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКОВ И ВРАТАРЯ:

Перехватить или отобрать мяч и забить гол в малые ворота.

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Забить гол в ворота, обыграв защитников.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до забитого в любые ворота гола или выхода мяча за пределы поля

**НО НЕ БОЛЕЕ
30 сек**

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых признаков утомления у игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ

Высокий уровень подготовленности
**2 пары в атаке,
1 пара в обороне**

Средний уровень подготовленности
**3 пары в атаке,
1-2 пары в обороне**

Низкий уровень подготовленности
**4 пары в атаке,
2-3 пары в обороне**

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120 уд/мин

измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья



ТЕМА 3

ТЕХНИКА

УДАР

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая ловкость

Специальная ловкость

Координация

Стартовая скорость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Удар средней частью подъёма

Удар внутренней частью подъёма

Удар внешней частью подъёма

Удар внутренней стороной стопы

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Индивидуальные действия в атаке

Групповые взаимодействия в парах в атаке

Открытие

Выбор позиции

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ

1. При работе над этой темой рекомендуется продолжать обучение всем способам выполнения ударов:

- средней частью подъёма;
- внутренней частью подъёма;
- внешней частью подъёма;
- внутренней стороной стопы.

2. Использовать упражнения для выполнения ударов в игровых условиях:

- ***при сопротивлении со стороны соперника;***
- ***после получения передачи от партнёра.***

3. Организовывать упражнения таким образом, чтобы каждый занимающийся мог выполнить большое число повторов изучаемого технического приёма (ударов по мячу).

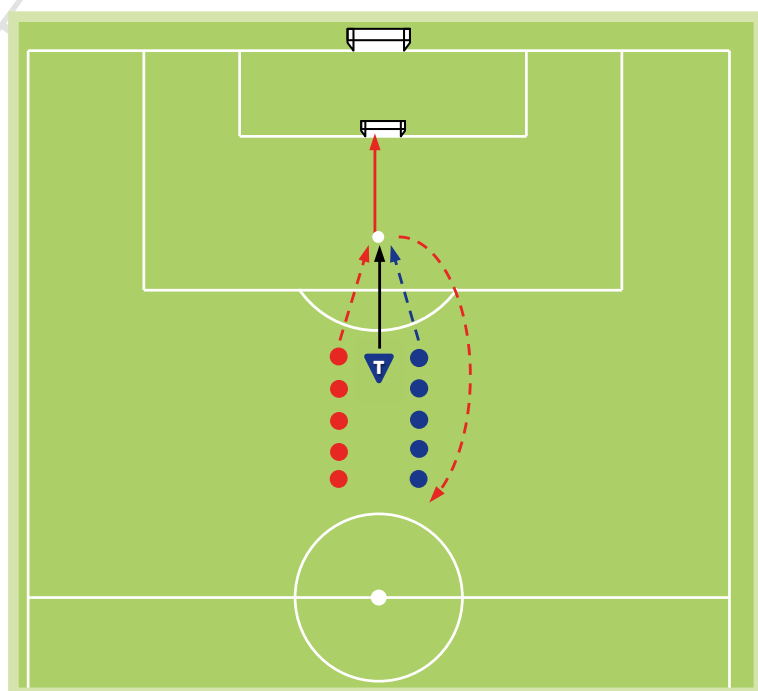
4. Следить за наступлением утомления при выполнении упражнений, своевременно делать паузы для отдыха.



СТАРТЫ С УДАРОМ ПО ВОРОТАМ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Пары игроков располагаются в 2 колоннах в 10-15 м от ворот. Размер ворот – 3х2 м.
- Тренер находится в середине между парами и выполняет передачи мяча вперед поочередно одному из игроков.
- Игроки на максимальной скорости догоняют мяч и бьют в ворота. После удара переходят в другую колонну.
- Расстояние, на которое выполняется передача, варьируется тренером от 5 м до 10 м.
- Количество повторов в каждой серии и количество серий определяется тренером индивидуально, в зависимости от уровня подготовленности игроков.
- Возможен вариант выполнения упражнения в 2 группах на 2 площадках.



ЗАДАЧА:

Забить мяч ударом в ворота, опередив соперника

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:	КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
в зависимости от количества участвующих в упражнении игроков НО НЕ БОЛЕЕ 4 мин	до появления явных признаков утомления у игроков НО НЕ МЕНЕЕ 2	до полного восстановления НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин	Значительное снижение скорости и интенсивности действий резкое учащенное дыхание, одышка остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

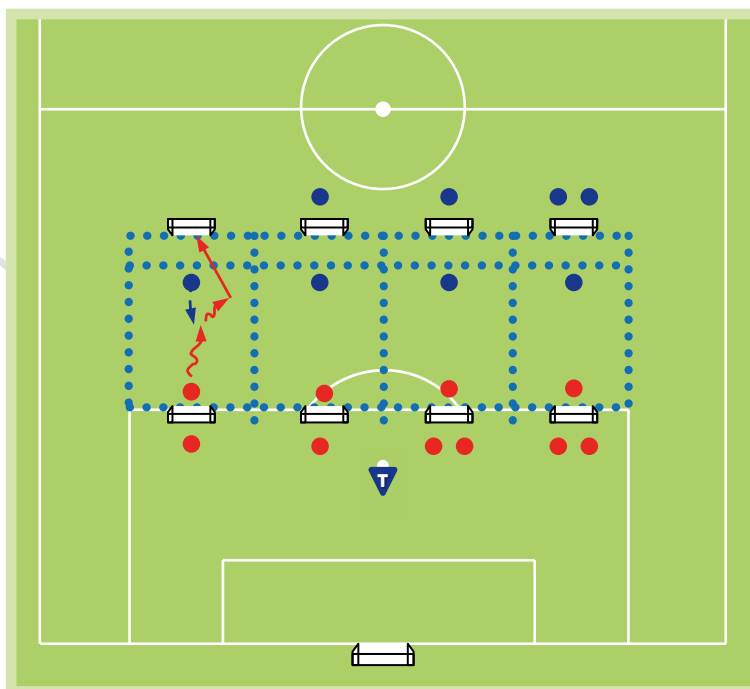
ИГРА 1 x 1 В 2 МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1x1, размер одного поля 12-15 x 8-10 м. На каждом поле – 2 мини-футбольных ворот 3x2 м. При недостаточном количестве ворот можно использовать конусы или стойки.
- Перед воротами защитника – зона шириной 3 м, в которую он не имеет права заходить при обороне.
- На одном поле – от 3 до 7 игроков.
- Количество игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается с одной стороны: нападающий против защитника.
- В случае перехвата или отбора мяча защитник забивает гол в ворота нападающего.

ЗАДАЧА:

Забить гол в ворота соперника



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до забитого гола
или выхода мяча за
пределы поля

**НО НЕ БОЛЕЕ
20 сек**

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых
признаков утомления у
игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ

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

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

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

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

резкое
учащенное
дыхание,
одышка

остановка
игрока,
отказ от
продолжения
упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

восстановление
дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120 уд/мин

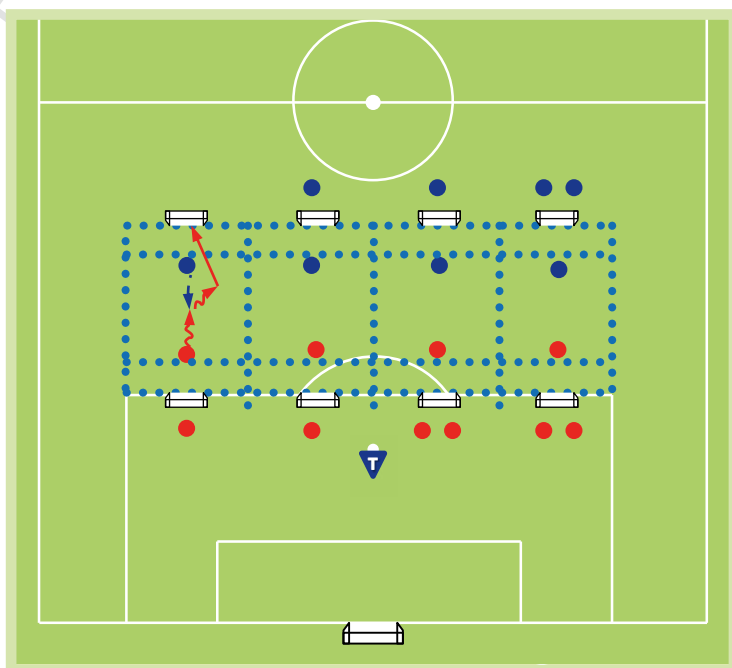
измерить
пульс можно
пальпаторно (на
ощупь) в области
сердца, шеи или
запястья



ИГРА 1 x 1 В 2 МАЛЫХ ВОРОТ С 2 ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1x1, размер одного поля 12-15 x 8-10 м. На каждом поле – 2 малых ворот шириной 1 м, 1.5 м или 2 м.
- На расстоянии 3 м от каждого ворот - зона, в которую игроки не имеют права заходить при единоборстве.
- На одном поле – от 3 до 7 игроков.
- Количество игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается с одной стороны: нападающий против защитника.
- В случае перехвата или отбора мяча защитник забивает гол в ворота нападающего.



ЗАДАЧА:

Забить гол в ворота соперника

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ	ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до взятия линии, забитого в малые ворота гола или выхода мяча за пределы поля НО НЕ БОЛЕЕ 20 сек	до появления первых признаков утомления у игроков	Высокий уровень подготовленности 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 игроками) Средний уровень подготовленности через 1-2 игры (поле с 4-5 игроками) Низкий уровень подготовленности через 2-3 игры (поле с 6-7 игроками)	Значительное снижение скорости и интенсивности действий резкое учащенное дыхание, одышка остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

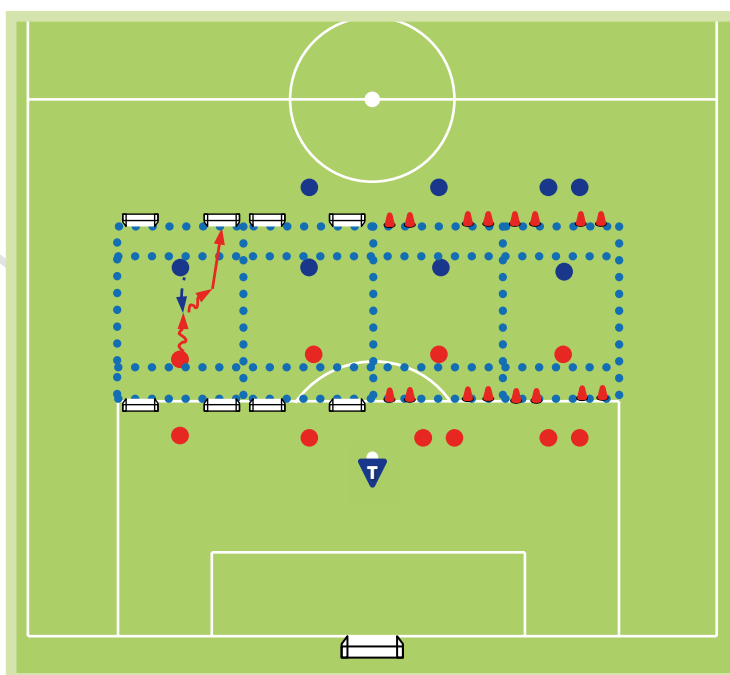
ИГРА 1 x 1 В 4 МАЛЫХ ВОРОТ С 2 ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1x1, размер одного поля 12-15 x 8-10 м. На каждом поле – 4 малых ворот шириной 1 м, 1.5 м или 2 м. В случае недостаточного количества ворот можно использовать конусы.
- На расстоянии 3 м от каждого ворот - зона, в которую нельзя заходить ни нападающему, ни защитнику.
- На одном поле – от 3 до 7 игроков.
- Количество игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается с одной стороны: нападающий против защитника.
- В случае перехвата или отбора мяча защитник забивает гол в ворота нападающего.

ЗАДАЧА:

Забить гол в ворота соперника



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до забитого в любые ворота гола или выхода мяча за пределы поля

**НО НЕ БОЛЕЕ
20 сек**

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых признаков утомления у игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

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

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

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

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120 уд/мин

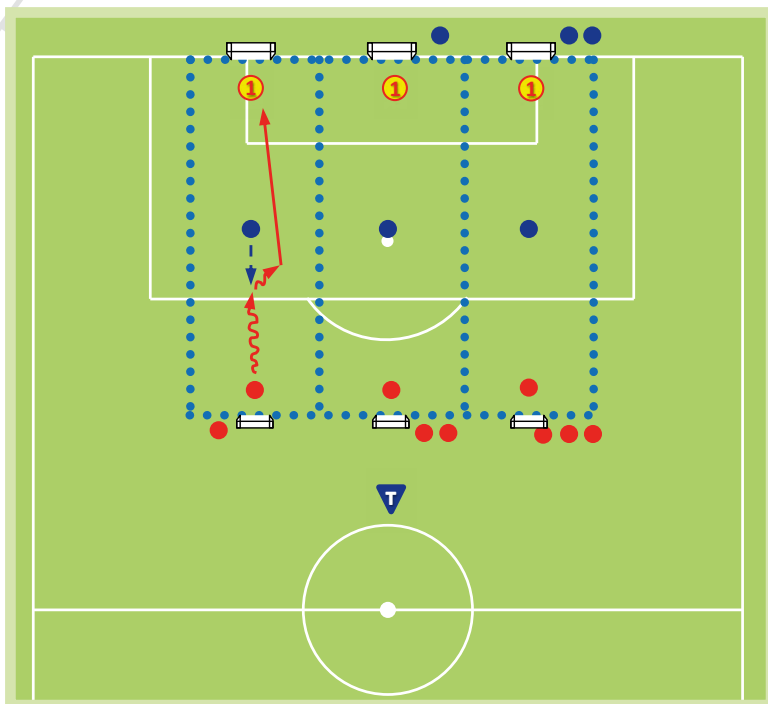
измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья



ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 1 x 1 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер поля – 20-25 x 10-12 м. У нападающих – малые ворота шириной 1 м, 1.5 м или 2 м. У защитников – ворота с вратарём – 5x2 м.
- Упражнение начинает нападающий с мячом от малых ворот, защитник располагается в центре поля, вратарь – в воротах. В случае недостаточного количества вратарей ворота по очереди могут защищать полевые игроки.
- По сигналу тренера нападающий ведёт мяч к воротам на скорости, обыгрывает защитника и бьёт по воротам; защитник выдвигается вперёд и пытается заблокировать удар или отобрать мяч.
- После каждого повтора игроки меняются ролями.
- Количество повторов в каждой серии и количество серий определяется тренером индивидуально, в зависимости от уровня подготовленности игроков.
- Возможен вариант выполнения упражнения в 2-4 группах.



ЗАДАЧА НАПАДАЮЩЕГО:

Забить гол ударом в ворота, обыграв защитника.

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА И ВРАТАРЯ:

Заблокировать удар, перехватить или отобрать мяч и забить гол в малые ворота

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до забитого в любые ворота гола или выхода мяча за пределы поля

**НО НЕ БОЛЕЕ
20 сек**

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых признаков утомления у игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

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

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

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

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120 уд/мин

измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 1 x 1 + 2 ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

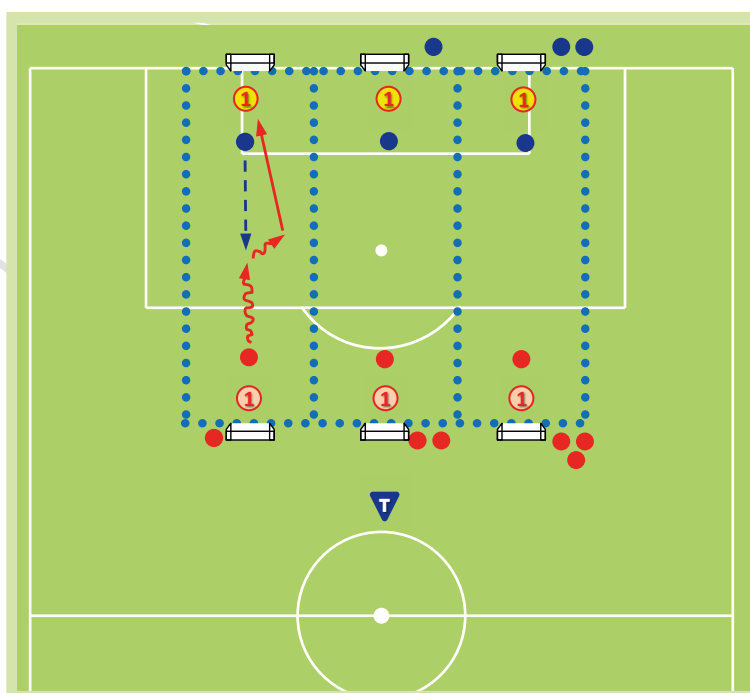
- 2-4 поля – 20-25 x 10-12 м. На каждом поле - 2 ворот 5x2 м. В случае недостаточного количества ворот можно использовать конусы или стойки.
- Нападающие и защитники у своих ворот. В воротах вратари. В случае недостаточного количества вратарей ворота по очереди могут защищать полевые игроки.
- По сигналу тренера нападающий ведёт мяч к воротам на максимальной скорости, обыгрывает защитника и бьёт по воротам, а защитник выдвигается вперёд и пытается заблокировать удар или отобрать мяч.
- После каждого повтора игроки меняются ролями.
- Количество повторов в каждой серии и количество серий определяется тренером индивидуально, в зависимости от уровня подготовленности игроков.
- Возможен вариант выполнения упражнения в 2-4 группах от 5 до 9 человек.

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩЕГО:

Забить гол ударом в ворота, обыграв защитника.

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА И ВРАТАРЯ:

Заблокировать удар, перехватить или отобрать мяч и забить гол в ворота



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до забитого в любые ворота гола или выхода мяча за пределы поля

**НО НЕ БОЛЕЕ
20 сек**

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых признаков утомления у игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ

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

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

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

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120 уд/мин

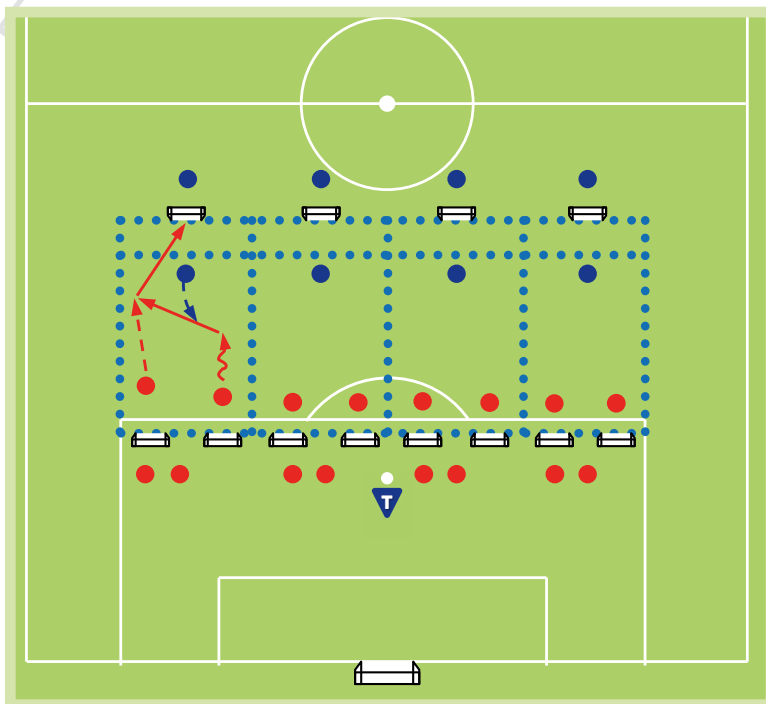
измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья



ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 1 В 3 МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 2x1, размер одного поля 12-15 x 8-10 м.
- У защитника – 1 малые ворота, у нападающих – 2 малых ворот.
- Перед воротами защитника – зона шириной 3 м, в которую он не имеет права заходить при обороне, и из пределов которой не разрешается забивать гол нападающим.
- Игра 2x1, до забитого в малые ворота гола или выхода мяча за пределы поля.
- На одном поле – от 6 до 8 игроков (3 или 4 пары).
- Количество игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- При неудачной атаке пара нападающих становится защитниками.
- При пропущенном голе защитники продолжают обороняться по очереди до перехвата или отбора мяча.
- Переходы игроков в упражнении осуществляется парами.



ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Забить гол в малые ворота защитника

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА:

Забить гол в одни из двух малых ворот после перехвата или отбора мяча

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ	ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля НО НЕ БОЛЕЕ 20 сек	до появления первых признаков утомления у игроков	Высокий уровень подготовленности 2 пары в атаке, 1 пара в обороне Средний уровень подготовленности 3 пары в атаке, 1 пара в обороне Низкий уровень подготовленности 3 пары в атаке, 2 пары в обороне	Значительное снижение скорости и интенсивности действий резкое учащенное дыхание, одышка остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

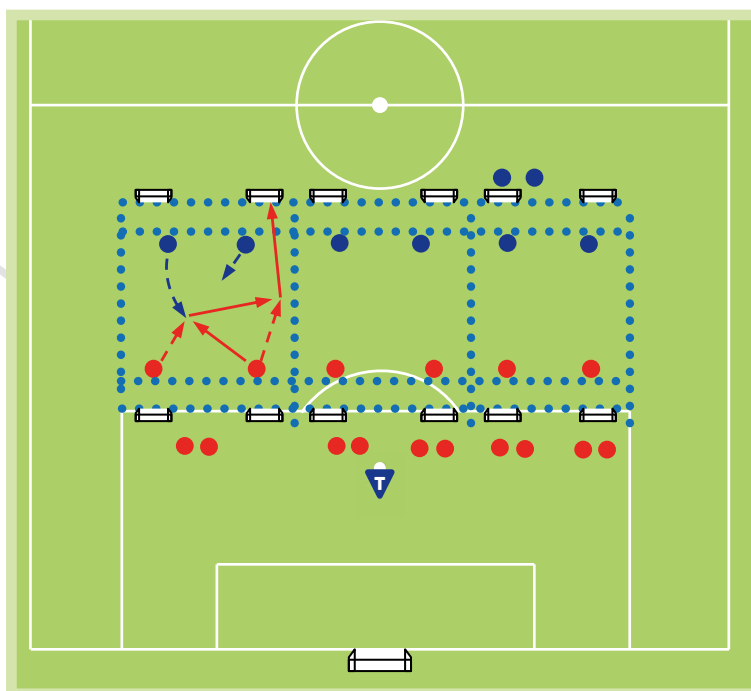
ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 2 В 4 МАЛЫХ ВОРОТ С 2 ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер одного поля 20-25 x 12-15 м. На каждом поле – 4 малых ворот.
- На расстоянии 3 м от каждых ворот - зона, в которую нельзя заходить ни нападающим, ни защитникам.
- Игра 2x2, гол засчитывается при попадании в любые из двух малых ворот.
- На одном поле – от 3 до 5 пар игроков.
- Количество пар игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается от лицевой линии пары нападающих.

ЗАДАЧА:

Забить гол в одни из двух малых ворот соперников.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля

НО НЕ БОЛЕЕ 30 сек

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых признаков утомления у игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ

Высокий уровень подготовленности
2 пары в атаке, 1 пара в обороне

Средний уровень подготовленности
3 пары в атаке, 1 пара в обороне

Низкий уровень подготовленности
3 пары в атаке, 2 пары в обороне

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин

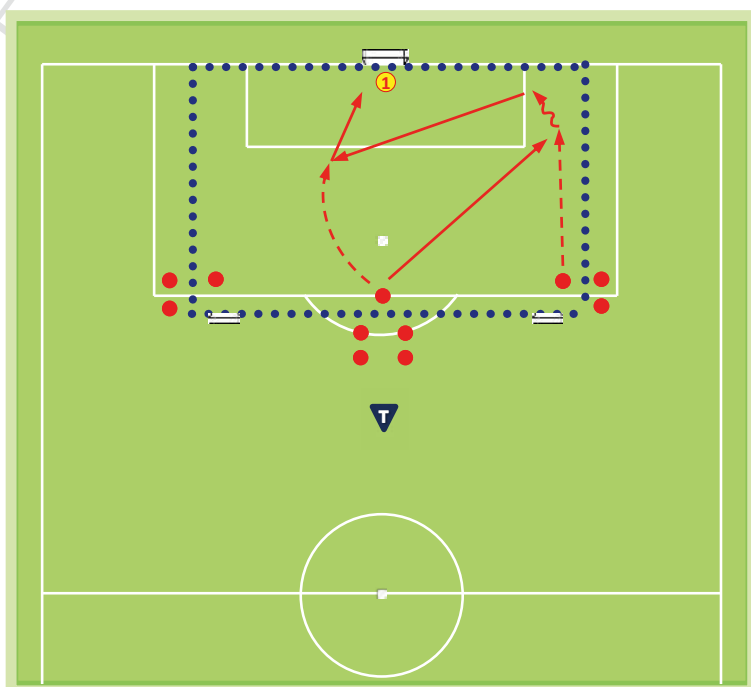
измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья



ИГРА 2 x ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер поля – 15-20 x 25-30 м. У нападающих – 2 малых ворот.
- Размер ворот с вратарём – 5x2 м.
- Один нападающий с мячом на линии малых ворот, второй – на фланге. В воротах вратарь.
- По сигналу тренера 1-ый нападающий делает передачу на фланг и открывается в сторону ворот. 2-ой нападающий на рывке принимает мяч и выполняет передачу с фланга к воротам. 1-ый нападающий бьет по воротам после передачи с фланга.
- После каждого повтора нападающие меняются ролями.
- Варианты открывания для удара: на ближнюю штангу, на дальнюю штангу, на 2 движения.
- Возможен вариант выполнения упражнения в 2 группах на 2 площадках.



ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Забить гол ударом в ворота после передачи с фланга

ЗАДАЧА ВРАТАРЯ:

Отбить удар или забить гол в малые ворота после перехвата мяча

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ:

до появления явных признаков утомления у игроков

**НО НЕ БОЛЕЕ
4 мин**

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ

в зависимости от количества участвующих в упражнении игроков

**НО НЕ МЕНЕЕ
2**

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления

**НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин**

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин

измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 1 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

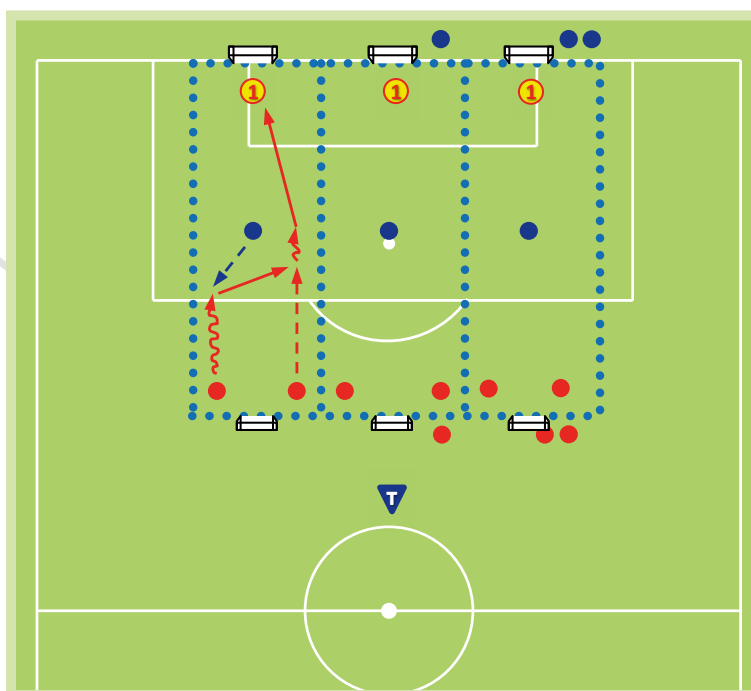
- Размер поля – 20-25 x 10-12 м. У нападающих – малые ворота, у защитников - ворота с вратарём – 5x2 м.
- Нападающие с мячом у малых ворот, защитник - в центре поля. В воротах вратарь. В случае недостаточного количества вратарей ворота по очереди могут защищать полевые игроки.
- По сигналу тренера нападающие ведут мяч к воротам, обыгрывают защитника и бьют по воротам, а защитник выдвигается вперёд и пытается заблокировать удар или отобрать мяч.
- После каждого повтора один нападающий переходит в оборону, а защитник – в атаку.
- Количество повторов в каждой серии и количество серий определяется тренером индивидуально, в зависимости от уровня подготовленности игроков.
- Возможен вариант выполнения упражнения в 2-4 группах.

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Забить гол ударом в ворота, обыграв защитника.

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА И ВРАТАРЯ:

Заблокировать удар или забить гол в малые ворота после перехвата или отбора мяча.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до забитого в любые ворота гола или выхода мяча за пределы поля

**НО НЕ БОЛЕЕ
30 сек**

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых признаков утомления у игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ

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

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

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

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120 уд/мин

измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья



ТЕМА 4

ТЕХНИКА

ИГРА ГОЛОВОЙ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая ловкость

Специальная ловкость

Координация

Стартовая скорость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Удар головой

Остановка мяча головой

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Индивидуальные действия в атаке

Групповые взаимодействия в атаке в парах

Создание и использование пространства

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ

1. **ВАЖНО!!!** Использовать для упражнений облегченные мячи, не вызывающие болезненных ощущений при ударах головой.

2. При обучении применять следующие способы:

- удар серединой лба;
- удар серединой лба с поворотом;
- удар боковой частью лба;
- удар головой в падении.

3. В упражнениях постепенно усложнять условия выполнения технических приёмов:

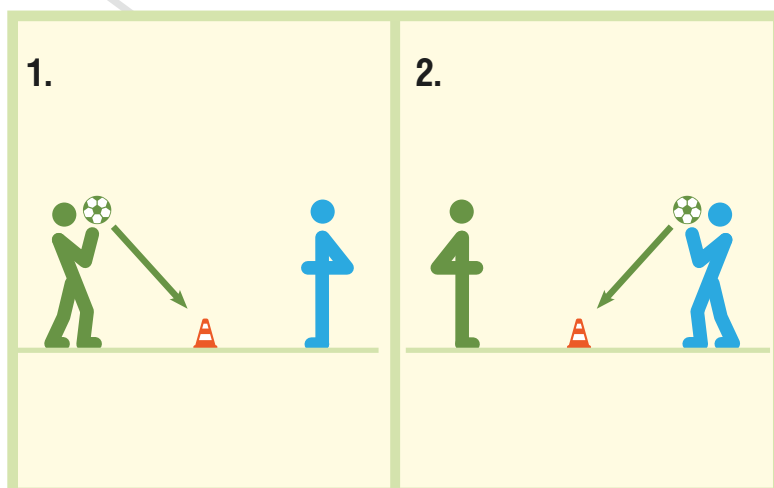
- на месте, мяч в руках у бьющего, удар;
- на месте, мяч в руках у бьющего, удар после невысокого подброса мяча над головой самому себе;
- удар после наброса мяча руками партнёром;
- удар в прыжке после наброса мяча руками партнёром;
- удар в движении после наброса мяча руками партнёром;
- удар в движении в прыжке после наброса мяча руками партнёром;
- остановка мяча головой, затем удар головой в руки партнёру;
- жонглирование ударами головой в паре с партнёром;
- жонглирование ударами головой в 2 касания (остановка + передача) в паре с партнёром;
- жонглирование ударами головой в «тройках»;
- жонглирование ударами головой в 2 касания (остановка + передача) в «тройках».



ИГРА 1 x 1 – ПОПАСТЬ В КОНУС

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игроки в парах на лицевых линиях поля, на каждую пару 1 мяч.
- Размер одного поля 10 x 5 м. В центре поля - конус. Количество полей = числу пар игроков.
- Игрок держит мяч руками на уровне головы перед собой, отводит верхнюю часть туловища назад и ударом головой выбивает мяч у себя из рук, стараясь попасть в конус.
- При ударах головой одна нога ставится позади второй, взгляд сосредоточен на мяче, голова не отводится далеко назад.
- Удар выполняется резким движением серединой лба. Мяч посылается вниз-вперёд, чтобы попасть в конус.
- За каждое попадание начисляется очко.
- Для упражнения рекомендуется использовать облегчённые мячи.



ЗАДАЧА:

Попасть в конус ударом головой большее количество раз, чем соперник.

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ	КОЛИЧЕСТВО ИГР В УПРАЖНЕНИИ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до набора определённого тренером количества попаданий в конус НО НЕ БОЛЕЕ 2 мин	на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков) НО НЕ МЕНЕЕ 2	до полного восстановления НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин	Значительное снижение скорости и интенсивности действий	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин
			резкое учащенное дыхание, одышка	измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья
			остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	



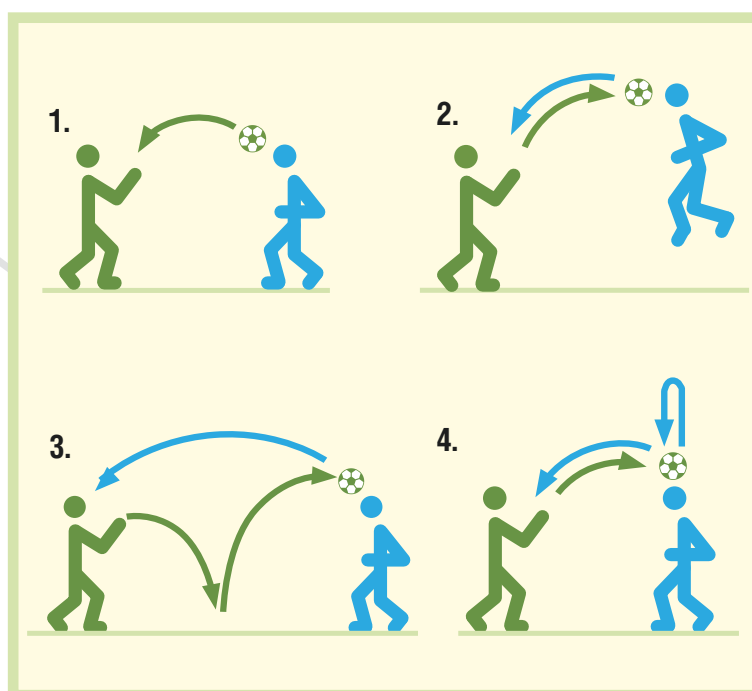
ИГРА 1 x 1 – ПАС ГОЛОВОЙ ПАРТНЁРУ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игроки в парах на лицевых линиях поля, на каждую пару 1 мяч.
- Размер одного поля 5 x 5 м. Количество полей = числу пар игроков.
- Один игрок набрасывает мяч руками, другой ударом головой отправляет мяч обратно в руки.
- После определённого тренером количества ударов игроки меняются ролями.
- При ударах головой одна нога ставится позади второй, взгляд сосредоточен на мяче, голова не отводится далеко назад.
- Удар выполняется резким движением серединой лба.
- В зависимости от уровня подготовленности возможны варианты выполнения упражнения в прыжке (2), с отскоком мяча от земли (3), после 2-3 касаний жонглирования (4).
- Для упражнения рекомендуется использовать облегчённые мячи.

ЗАДАЧА:

Выполнить точный удар головой в руки партнёру определённое количество раз.
Закончить серию упражнения первыми среди всех пар.



ВРЕМЯ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ

до набора определённого тренером количества ударов поочередно двумя игроками

**НО НЕ БОЛЕЕ
2 мин**

КОЛИЧЕСТВО ИГР В УПРАЖНЕНИИ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

**НО НЕ МЕНЕЕ
2**

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ ИГРАМИ

до полного восстановления

**НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин**

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

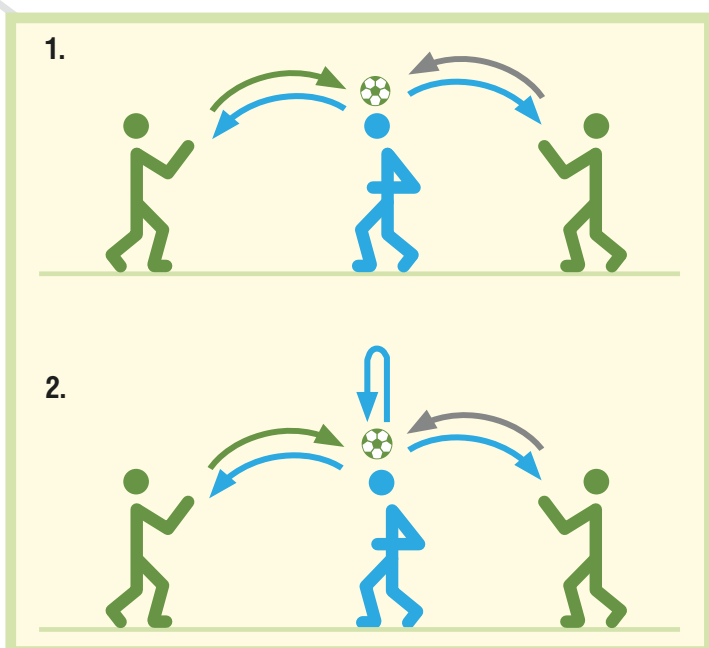
восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120 уд/мин

измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ПЕРЕДАЧА ГОЛОВОЙ В ТРОЙКАХ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Три игрока на одном поле, 1 мяч.
- Размер одного поля 10 x 5 м. Количество полей = числу троек игроков.
- Первый игрок набрасывает мяч руками, второй ударом головой отправляет мяч в руки.
- Затем то же самое выполняется в обратную сторону (1).
- После определённого тренером количества ударов игрок в середине меняется.
- Возможен усложнённый вариант выполнения упражнения (2), когда игрок в середине первым касанием принимает мяч, подбивая его вверх головой, а затем бьёт обратно в руки лбом.
- Для упражнения рекомендуется использовать облегчённые мячи.



ЗАДАЧА:

Выполнить точный удар головой в руки партнёру определённое количество раз.
Закончить серию упражнения первыми среди всех троек.

ВРЕМЯ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ	КОЛИЧЕСТВО ИГР В УПРАЖНЕНИИ	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ ИГРАМИ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до набора определённого тренером количества ударов поочередно всеми тремя игроками НО НЕ БОЛЕЕ 3 мин	на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков) НО НЕ МЕНЕЕ 2	до полного восстановления НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин	Значительное снижение скорости и интенсивности действий	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин
			резкое учащенное дыхание, одышка	измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья
			остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 1 – УДАРЫ ГОЛОВОЙ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

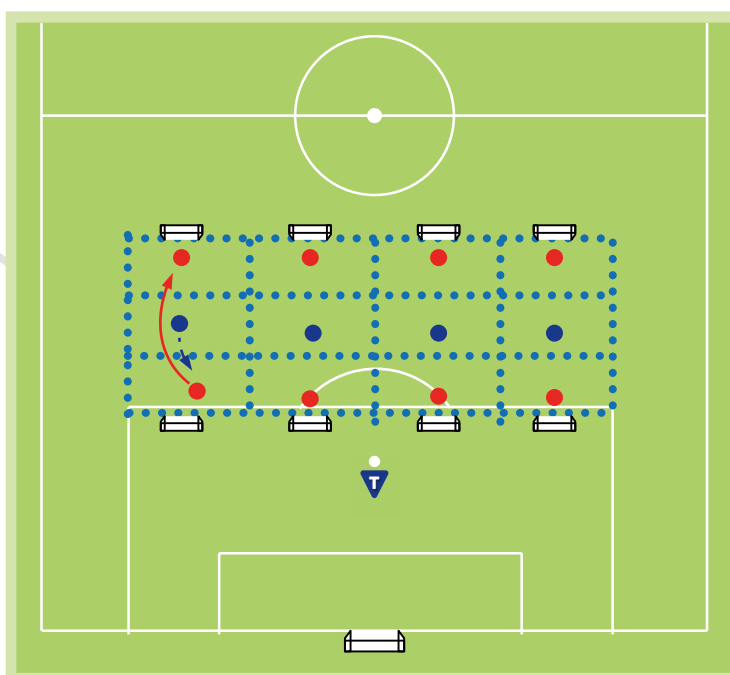
- Размер одного поля 12-15 x 8-10 м. Поле разделено на 3 зоны шириной 4-5 м. В каждой зоне располагается 1 игрок.
- На каждом поле – 2 малых ворот.
- Игра 2x1, два игрока владеют мячом, один действует в отборе; при владении мячом один игрок набрасывает мяч руками, второй возвращает мяч партнёру ударом головой.
- Обороняющийся игрок при перехвате или отборе мяча забивает гол в одни из двух малых ворот.
- Игрок, потерявший мяч, заменяет обороняющегося.
- При отсутствии перехватов или отбора тренер осуществляет замену обороняющегося через определённое количество времени.

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Выполнять передачи друг другу ударами головой.

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА:

Забить гол в малые ворота после перехвата или отбора мяча



ВРЕМЯ ИГРЫ В ОТБОРЕ ДЛЯ ЗАЩИТНИКА:

до перехвата или отбора мяча

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 1 СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых признаков утомления у игроков
**НО НЕ БОЛЕЕ
2 мин**

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)
**НО НЕ МЕНЕЕ
2**

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ

до полного восстановления
**НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин**

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120 уд/мин

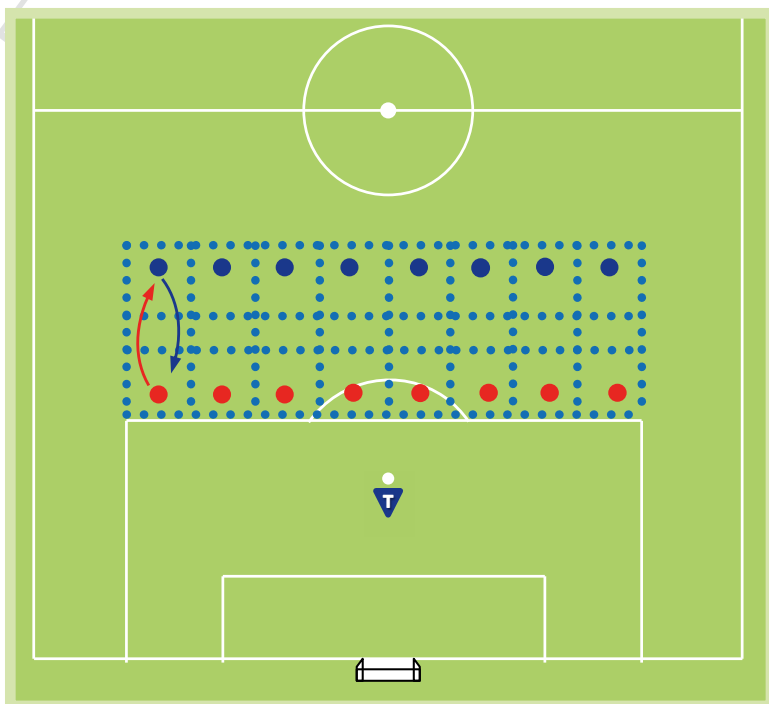
измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья



ИГРА 1 x 1 – УДАРЫ ГОЛОВОЙ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер поля одного игрока - 5 x 5 м, между полями игроков – сетка для теннисбола или нейтральная зона шириной 3 м.
- Игра 1x1, задача игроков – выполнять удары головой в зону соперника, перебивая мяч через сетку или нейтральную зону.
- Выполнять удары на половину соперника разрешается только головой, набрасывая мяч для удара себе руками.
- В своей зоне разрешается ловить мяч в руки после удара соперника.
- Начальный удар (подача) выполняется со своей лицевой линии ударом с рук или с земли (зависит от уровня подготовленности).
- Возможно выполнение упражнения до набора определённого количества очков.
- Подсчет очков и переход подач – по правилам игры в волейбол.



ЗАДАЧА:

Перебить мяч ударом головой на половину соперника

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ	КОЛИЧЕСТВО ИГР	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ ИГРАМИ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до набора определенного количества очков НО НЕ МЕНЕЕ 2 мин	до появления первых признаков утомления у игроков НО НЕ МЕНЕЕ 2	до полного восстановления НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин	Значительное снижение скорости и интенсивности действий	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин
			резкое учащенное дыхание, одышка	измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья
			остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	

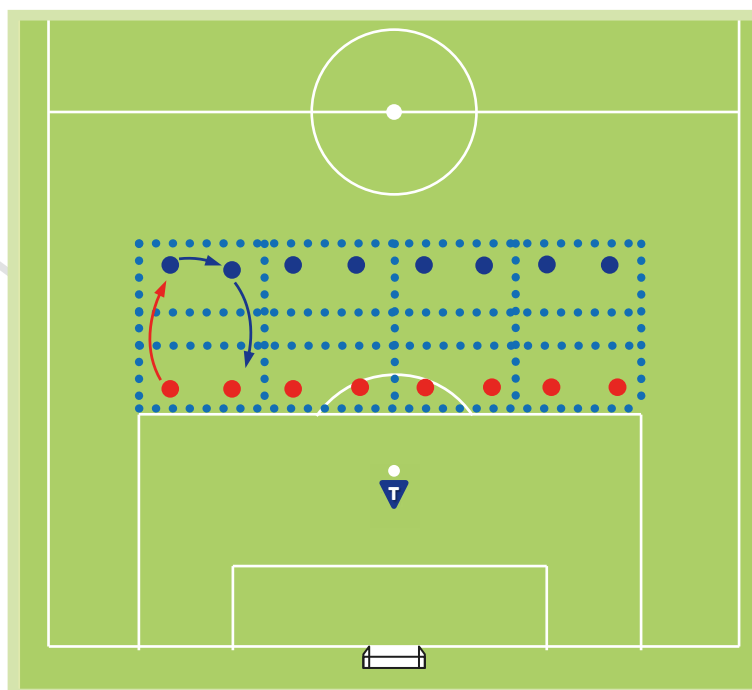
ИГРА 2 x 2 – УДАРЫ ГОЛОВОЙ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер поля одной пары игроков - 5 x 8-10 м, между полями игроков – сетка для теннисбола или нейтральная зона шириной 3 м.
- Игра 2x2, задача игроков – выполнять головой в зону соперника, перебивая мяч через сетку или нейтральную зону.
- Выполнять удары на половину соперника разрешается только головой, набрасывая мяч партнёру для удара руками.
- В своей зоне разрешается ловить мяч в руки после удара соперника и не более 1 передачи между игроками.
- Начальный удар (подача) выполняется со своей лицевой линии ударом с рук или с земли (зависит от уровня подготовленности).
- Возможно выполнение упражнения до набора определённого количества очков.
- Подсчет очков и переход подач – по правилам игры в волейбол.

ЗАДАЧА:

Доставить мяч ударом головой в зону соперника, перебив через сетку или нейтральную зону



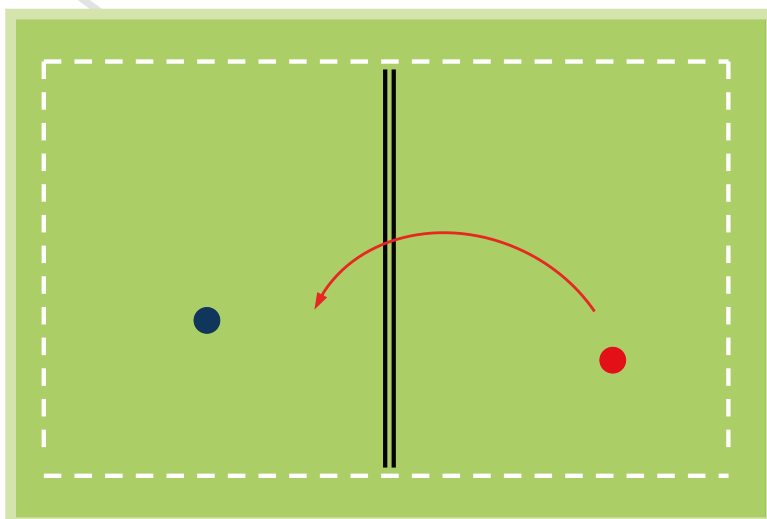
ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:	КОЛИЧЕСТВО ИГР:	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ ИГРАМИ:	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до набора определенного количества очков НО НЕ МЕНЕЕ 3 мин	до появления первых признаков утомления у игроков НО НЕ МЕНЕЕ 2	до полного восстановления НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин	Значительное снижение скорости и интенсивности действий	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин
			резкое учащенное дыхание, одышка	измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья
			остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	



ИГРА 1 x 1 – ТЕННИСБОЛ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1x1, размер поля 10-15 x 5-10 м. Поле разделено посередине сеткой высотой 1 м. Если сетки нет, поле можно разделить зоной шириной 3-5 м. Количество полей для игр – в зависимости от количества игроков.
- Разрешается 1 отскок мяча от земли. Игроки выполняют передачи в два касания: первым – принимают мяч, вторым – выполняют удар на половину поля соперников. Начальный удар (подача) выполняется со своей лицевой линии ударом ногой.
- Возможно выполнение упражнения до набора определённого количества очков. Подсчет очков и переход подач – по правилам игры в волейбол.



ЗАДАЧА:

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

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ	КОЛИЧЕСТВО ИГР	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ ИГРАМИ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до набора определенного количества очков НО НЕ МЕНЕЕ 3 мин	до появления первых признаков утомления у игроков НО НЕ МЕНЕЕ 2	до полного восстановления НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин	Значительное снижение скорости и интенсивности действий	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин
			резкое учащенное дыхание, одышка	измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья
			остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	

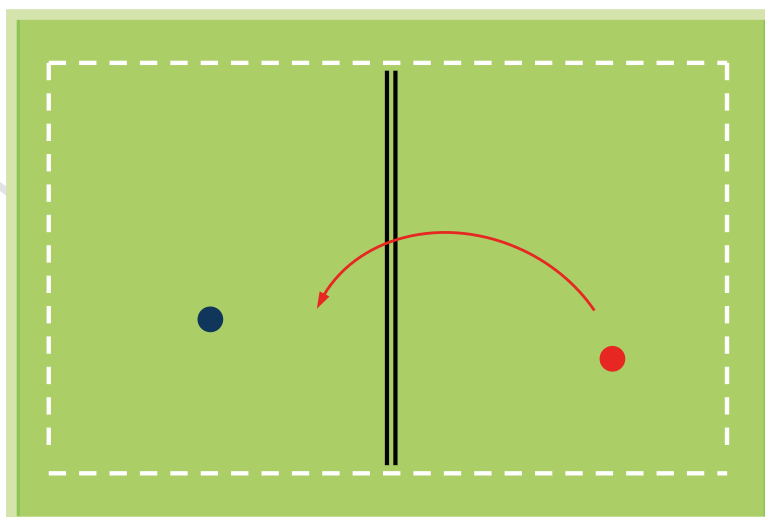
ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 2 – ТЕННИСБОЛ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 2x2, размер поля 15-20 x 10-12 м. Поле разделено посередине сеткой высотой 1 м. Если сетки нет, поле можно разделить зоной шириной 3-5 м. Количество полей для игр – в зависимости от количества игроков.
- Разрешается 1 отскок мяча от земли. Игроки выполняют передачи в два касания: первым – принимают мяч, вторым – выполняют передачу партнёру или удар на половину поля соперников. Начальный удар (подача) выполняется со своей лицевой линии ударом ногой.
- Возможно выполнение упражнения до набора определённого количества очков. Подсчет очков и переход подач – по правилам игры в волейбол.

ЗАДАЧА:

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



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ	КОЛИЧЕСТВО ИГР	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ ИГРАМИ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до набора определенного количества очков НО НЕ МЕНЕЕ 3 мин	до появления первых признаков утомления у игроков НО НЕ МЕНЕЕ 2	до полного восстановления НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин	Значительное снижение скорости и интенсивности действий	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин
			резкое учащенное дыхание, одышка	измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья
			остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	



6 КЛАСС

ТЕХНИКА



ТЕМА 1

ТЕХНИКА

ПЕРЕДАЧА МЯЧА

ТЕМА 2

ТЕХНИКА

ОСТАНОВКА (ПРИЕМ) МЯЧА

ТЕМА 3

ТЕХНИКА

ПЕРЕМЕЩЕНИЯ БЕЗ МЯЧА

ТЕМА 4

ТЕХНИКА

СВЯЗКА «ВЕДЕНИЕ+ФИНТ+УДАР (ПЕРЕДАЧА)»



СТРУКТУРА ПОДГОТОВКИ

	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА (ПРИОРИТЕТ)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (СОПУТСТВУЮЩИЕ) ЗАДАЧИ		ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
ТЕМА 1 ТЕХНИКА	<p><i>Передача мяча:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • внутренней стороной стопы, • средней частью подъёма, • внутренней частью подъёма, • внешней стороной стопы 	<ul style="list-style-type: none"> • Групповые взаимодействия в атаке в парах • Открывание • Создание и использование пространства 	<ul style="list-style-type: none"> • Общая и специальная ловкость • Координация • Стартовая скорость • Специальная выносливость 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра 1x1 – передачи на точность 2. Игровое упражнение 2x1 с разными заданиями 3. Игровое упражнение 2x1 4. Игровое упражнение 2x2 с разными заданиями 5. Игровое упражнение 2x2 в 4 малых ворот
ПЕРЕДАЧА МЯЧА				
ТЕМА 2 ТЕХНИКА	<ul style="list-style-type: none"> • Остановка мяча ногой • Остановка мяча туловищем • Остановка мяча головой 	<ul style="list-style-type: none"> • Групповые взаимодействия в атаке в парах • Открывание • Создание и использование пространства 	<ul style="list-style-type: none"> • Общая и специальная ловкость • Координация • Стартовая скорость • Специальная выносливость 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра 1x1 – приём мяча с уходом в сторону 2. Игровое упражнение 2x1 3. Игровое упражнение 4x2 (2x2x2) 4. Игра 1x1 – «теннисбол» 5. Игра 2x2 – «теннисбол»
ОСТАНОВКА (ПРИЕМ) МЯЧА				
ТЕМА 3 ТЕХНИКА	<ul style="list-style-type: none"> • Передача мяча • Остановка мяча • Отбор мяча 	<ul style="list-style-type: none"> • Открывание, создание и использование пространства • Сокращение пространства, опека, страховка 	<ul style="list-style-type: none"> • Координация и ловкость • Стартовая скорость • Специальная выносливость 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игровое упражнение 2x2 в 4 малых ворот 2. Игровое упражнение 4x2 (2x2x2 – «ромб») 3. Игровое упражнение 4x4 в 2 малых ворот 4. Игра 4x4 + 2 вратаря
ПЕРЕМЕЩЕНИЯ БЕЗ МЯЧА				
ТЕМА 4 ТЕХНИКА	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение и финты • Удар ногой • Передача мяча • Отбор мяча 	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные действия в атаке • Индивидуальные действия в обороне • Выбор позиции • Сокращение пространства 	<ul style="list-style-type: none"> • Координация и ловкость • Стартовая скорость • Специальная выносливость 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра 1x1 в 2 ворот 2. Игровые упражнения 1x1, 2x2, 3x3 + 2 вратаря в 2 ворот 3. Игровое упражнение 4x4 в 2 ворот 4. Игра 4x4 + 2 вратаря
СВЯЗКА «ВЕДЕНИЕ+ФИНТ+УДАР (ПЕРЕДАЧА)»				

ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
<ul style="list-style-type: none">• Освоение сложных технических приёмов (связки, финты)• Выполнение сложных технических приемов при сопротивлении со стороны соперника	<ul style="list-style-type: none">• Распределение игроков по полю• Ориентирование на поле• Игра на определенной позиции• Взаимодействия в малых группах	<ul style="list-style-type: none">• Специальная выносливость• Координация и ловкость• Дистанционная скорость• Стартовая скорость• Гибкость	<ul style="list-style-type: none">• Мотивация к обучению• Соперничество за лидерство, проявление инициативы• Быстрота оперативного мышления• Переключение внимания• Распределение внимания



КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ КОТОРЫМИ НУЖНО ОВЛАДЕТЬ В 6 КЛАССЕ

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Ведение (дриблинг) на скорости, в «шаге», с изменением направления
- Финты: лицом к сопернику, боком к сопернику, спиной к сопернику
- Передача мяча: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма, средней частью подъёма, внешней частью подъёма
- Остановка (приём) мяча: ногой, туловищем, головой
- Передачи мяча в заданном периметре

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Тактика атаки:
 - обыгрыш в единоборствах 2х1, 2х2;
 - взаимодействия в малых группах;
 - создание и использование пространства
- Тактика обороны:
 - прессинг;
 - опека;
 - страховка партнёра;
 - выбор позиции на поле при обороне

НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ

ОБУЧЕНИЯ В 6 КЛАССЕ (РАЗВИВАЮТСЯ ПРИ ОСВОЕНИИ КЛЮЧЕВЫХ УМЕНИЙ)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Стартовая скорость
- Специальная гибкость
- Специальная ловкость
- Специальная выносливость

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Способность предвидеть и действовать по игровой ситуации – «чтение» игровых ситуаций
- Соперничество за лидерство
- Переключение внимания
- Распределение внимания

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ
(МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС):**

- продолжать обучение сложным техническим приёмам (связки, финты), выполняемым в игровых ситуациях;
- развивать и поддерживать удовольствие от игры в футбол;
- использовать в тренировочном процессе для обучения игры в малых группах;
- поощрять собственную инициативу и проявление волевых качеств;
- учить выигрывать и учить проигрывать, применять принцип обучения на позитиве;
- требовать и помогать / помогать и требовать;
- обеспечить безопасность при проведении занятий.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ**

Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия	Состав для игровых упражнений и матчей
3 (урок) 2 - 3 + игра (секция)	40 мин. (урок) 60-90 мин. (секция)	1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 5x5, 6x6 + вратарь или без вратарей
Мяч	Размер ворот	Время для игры в футбол в конце основной части занятия
№4	Малые 1 x 0.8 м 1.5 x 1 м 1.8 x 1.2 м 2 x 1 м Мини-футбольные 3 x 2 м Футбольные 5 x 2 м	не менее 20 мин. (урок) 25 мин. (секция)



ТЕМА 1

ТЕХНИКА

ПЕРЕДАЧА МЯЧА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая ловкость

Специальная ловкость

Координация

Стартовая скорость

Специальная выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Передача мяча

Остановка мяча

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Групповые взаимодействия в атаке в парах

Открытие

Создание и использование пространства

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ

1. При обучении постепенно усложнять условия выполнения передач мяча в упражнениях:

- на месте;
- на месте с уходом в сторону;
- в движении;
- в движении с изменением направления;
- низом (короткие, средние);
- верхом (короткие, средние).

2. При обучении применять следующие способы:

- внутренней стороной стопы;
- средней частью подъёма;
- внутренней частью подъёма;
- внешней стороной стопы.

3. Сочетать методы упражнения с игровыми методами для эффективности обучения технике передач.

4. Выполнять передачи мяча в упражнениях как ведущей, так и не ведущей ногой.

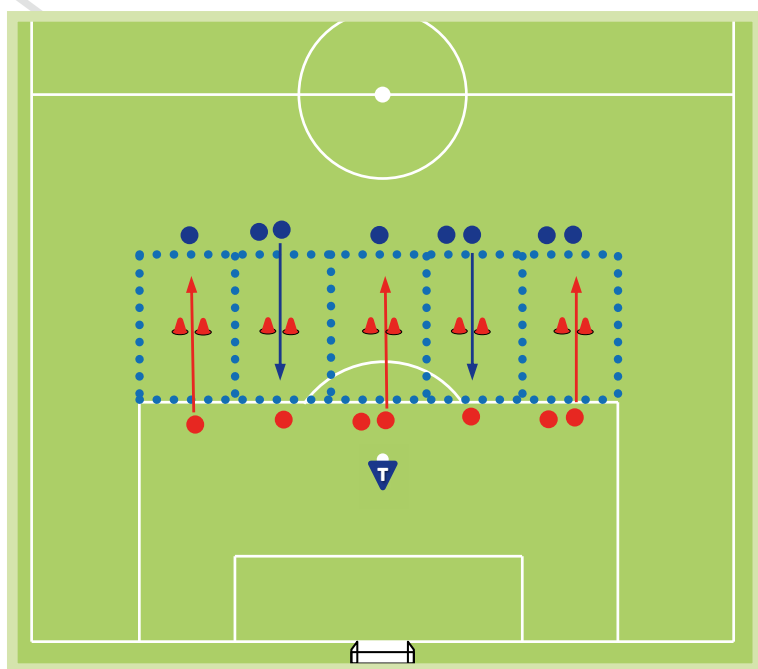
5. В игровых упражнениях уделять внимание тактической составляющей при выполнении передач (например, пас в «дальнюю» от соперника ногу, передача мяча партнёру «дальней» от соперника ногой и т.п.).



ИГРА 1 x 1 – ПЕРЕДАЧИ НА ТОЧНОСТЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- На одном поле – 2-4 игрока, размер поля 12-15 x 8 м. На середине каждого поля – ворота из конусов шириной 1 м.
- Игроки располагаются за лицевыми линиями поля.
- Игроки поочередно выполняют передачи друг другу, стараясь попасть в ворота между конусов.
- За каждое попадание в ворота начисляется 1 очко (гол).
- Удары выполняются внутренней стороной стопы. В разных сериях удары выполняются как правой, так и левой ногой.
- Игра продолжается до определённого тренером количества очков (голов) или определённое количество времени.
- Упражнение может состоять из нескольких игр. Победителем становится игрок, набравший больше всех очков.
- После каждой игры можно менять игроков в парах (например, победитель – с победителем, проигравший – с проигравшим)



ЗАДАЧА:

Выполнять точные передачи партнёру между конусами

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ	КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до появления явных признаков утомления у игроков НО НЕ БОЛЕЕ 2 мин	в зависимости от уровня подготовленности игроков НО НЕ МЕНЕЕ 4	до полного восстановления НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин	Значительное снижение скорости и интенсивности действий	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин
			резкое учащенное дыхание, одышка	измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья
			остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 1 С РАЗНЫМИ ЗАДАНИЯМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

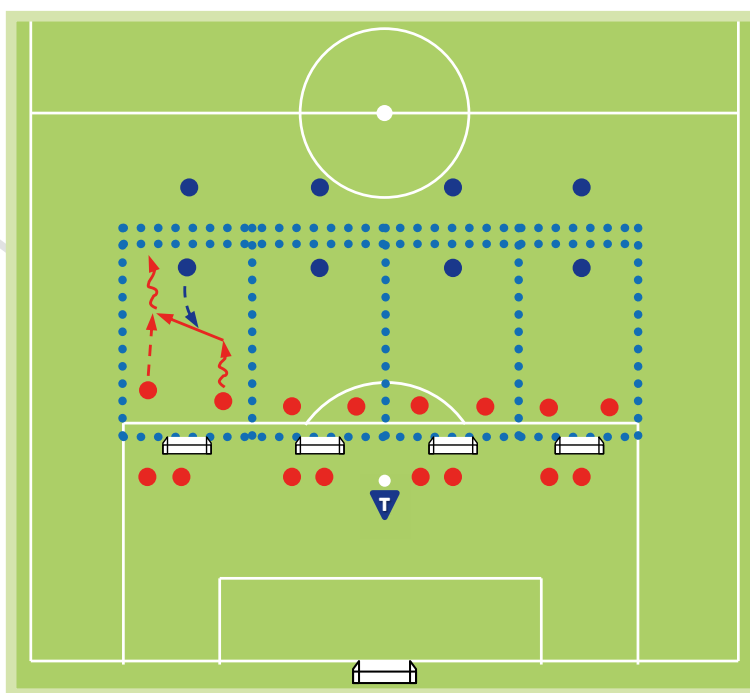
- Игра 2x1, размер одного поля 12-15 x 8-10 м.
- На лицевой линии защитника – зона для взятия шириной 1 м, у нападающих – малые ворота.
- Игра 2x1, гол засчитывается при взятии зоны на лицевой линии соперника.
- На одном поле – от 6 до 8 игроков (3 или 4 пары).
- Количество игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- При неудачной атаке пара нападающих становится защитниками.
- При взятии линии защитники продолжают обороняться по очереди до перехвата или отбора мяча.
- Переходы игроков в упражнении осуществляется парами.

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Забить гол, заведя мяч в зону на лицевой линии соперника

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА:

Забить гол в малые ворота после перехвата или отбора мяча



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:

до взятия линии или выхода мяча за пределы поля

**НО НЕ БОЛЕЕ
20 сек**

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых признаков утомления у игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ

Высокий уровень подготовленности
**2 пары в атаке,
1 пара в обороне**

Средний уровень подготовленности
**3 пары в атаке,
1 пара в обороне**

Низкий уровень подготовленности
**3 пары в атаке,
2 пары в обороне**

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120 уд/мин

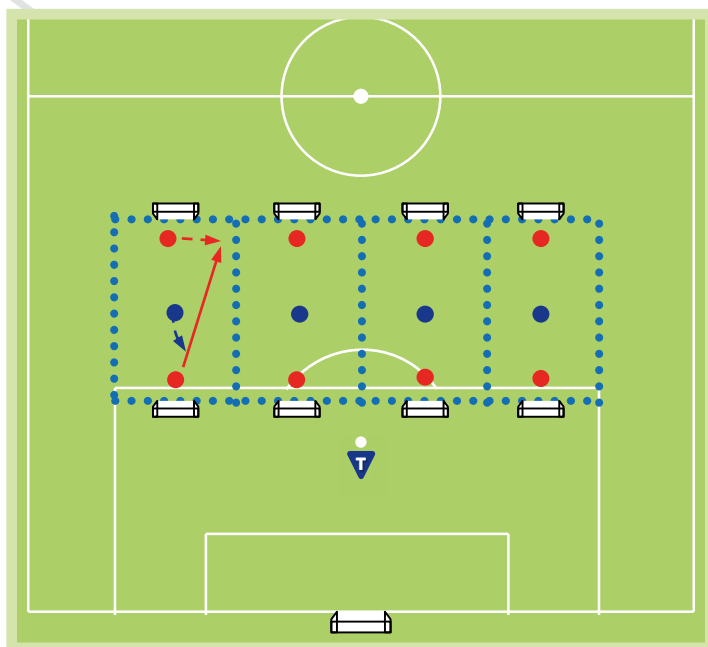
измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья



ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 1

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер одного поля 12-15 x 8-10 м. На каждом поле – 2 малых ворот.
- Игра 2x1, задача владеющих мячом – выполнять передачи друг другу, открываясь за спиной обороняющегося.
- Обороняющийся игрок при перехвате или отборе мяча забивает гол в одни из двух малых ворот.
- На одном поле – 3 игрока.
- Игрок, потерявший мяч, заменяет обороняющегося.
- При отсутствии перехватов или отбора тренер осуществляет замену обороняющегося через определённое количество времени.



ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Выполнять передачи друг другу. Открываться. Играть «глубоко» и «широко»

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА:

Забить гол в малые ворота после перехвата или отбора мяча

ВРЕМЯ ИГРЫ В ОТБОРЕ ДЛЯ ОБОРОНЯЮЩЕГОСЯ ИГРОКА	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 1 СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до перехвата или отбора мяча НО НЕ БОЛЕЕ 30 сек	до появления первых признаков утомления у игроков НО НЕ БОЛЕЕ 2 мин КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков) НО НЕ МЕНЕЕ 2	до полного восстановления НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин	Значительное снижение скорости и интенсивности действий резкое учащенное дыхание, одышка остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 2 С РАЗНЫМИ ЗАДАНИЯМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

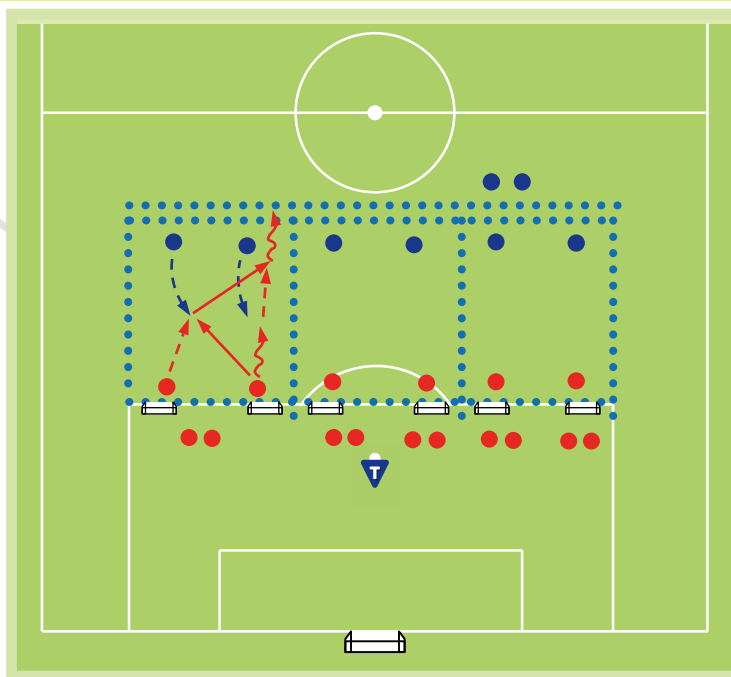
- Размер одного поля 15-20 x 12-15 м. На лицевой линии защитников – зона для взятия шириной 1 м, у нападающих – 2 малых ворот.
- Игра 2x2, гол засчитывается при взятии лицевой линии нападающими или при попадании в любые из двух малых ворот защитниками.
- На одном поле – от 3 до 5 пар игроков.
- Количество пар игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается от лицевой линии пары нападающих.

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Забить гол, заведя мяч в зону на лицевой линии соперника после получения передачи от партнёра.

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКОВ:

Забить гол в одни из двух малых ворот соперника после перехвата или отбора мяча.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до забитого гола
или выхода мяча за
пределы поля

**НО НЕ БОЛЕЕ
30 сек**

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых
признаков утомления у
игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ

Высокий уровень
подготовленности
**2 пары в атаке,
1 пара в обороне**

Средний уровень
подготовленности
**3 пары в атаке,
1 пара в обороне**

Низкий уровень
подготовленности
**3 пары в атаке,
2 пары в обороне**

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

резкое
учащенное
дыхание,
одышка

остановка
игрока,
отказ от
продолжения
упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

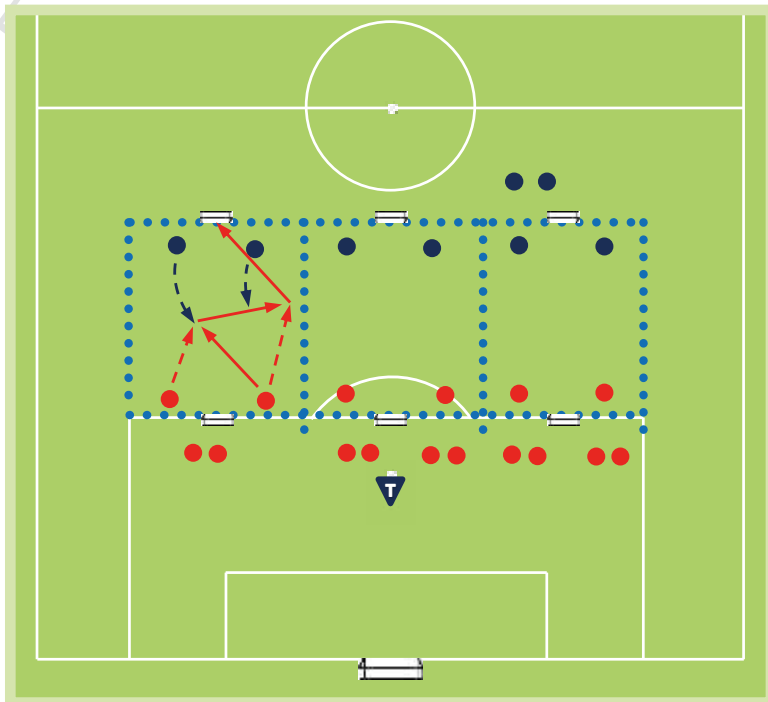
восстановление
дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120 уд/мин

измерить
пульс можно
пальпаторно (на
ощупь) в области
сердца, шеи или
запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 2 В 2 МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер одного поля 15-20 x 12-15 м. На лицевых линиях поля – 2 малых ворот шириной 1 м, 1.5 м или 2 м.
- Игра 2x2, гол засчитывается при попадании в малые ворота.
- На одном поле – от 3 до 5 пар игроков.
- Количество пар игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается от лицевой линии пары нападающих.



ЗАДАЧА:

Забить гол в малые ворота пары соперников.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ	ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля НО НЕ БОЛЕЕ 30 сек	до появления первых признаков утомления у игроков	Высокий уровень подготовленности 2 пары в атаке, 1 пара в обороне Средний уровень подготовленности 3 пары в атаке, 1 пара в обороне Низкий уровень подготовленности 3 пары в атаке, 2 пары в обороне	Значительное снижение скорости и интенсивности действий резкое учащенное дыхание, одышка остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

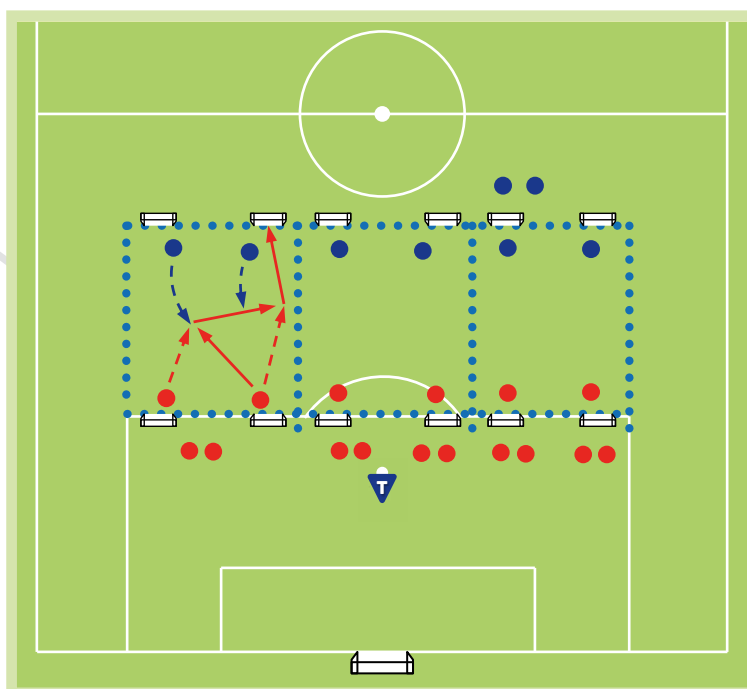
ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 2 В 4 МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер одного поля 15-20 x 12-15 м. На каждом поле – 4 малых ворот шириной 1 м, 1,5 м или 2 м.
- Игра 2x2, гол засчитывается при попадании в любые из двух малых ворот.
- На одном поле – от 3 до 5 пар игроков.
- Количество пар игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается от лицевой линии пары нападающих.

ЗАДАЧА:

Забить гол в одни из двух малых ворот соперников.

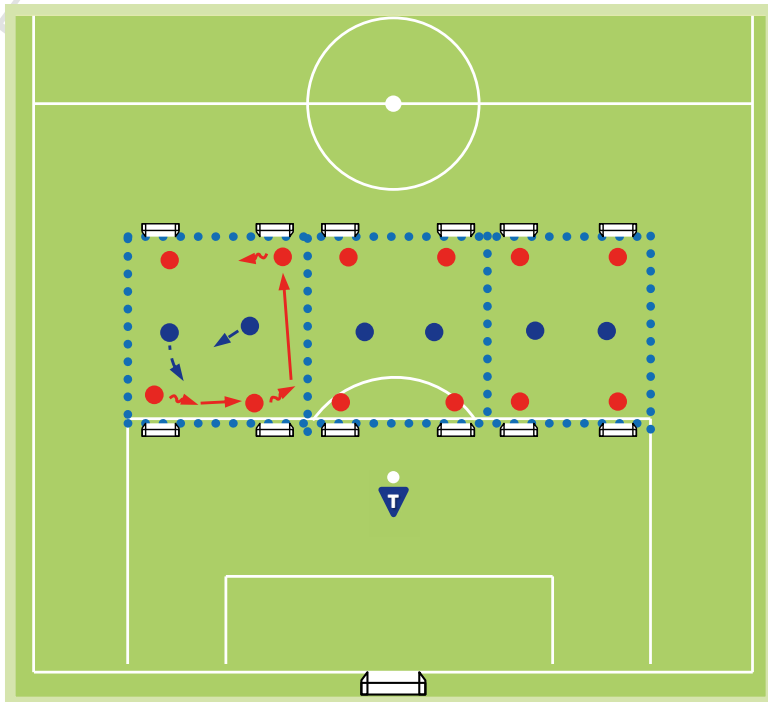


ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ	ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУС ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля НО НЕ БОЛЕЕ 30 сек	до появления первых признаков утомления у игроков	Высокий уровень подготовленности 2 пары в атаке, 1 пара в обороне Средний уровень подготовленности 3 пары в атаке, 1 пара в обороне Низкий уровень подготовленности 3 пары в атаке, 2 пары в обороне	Значительное снижение скорости и интенсивности действий резкое учащенное дыхание, одышка остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 x 2 (2x2x2)

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер одного поля 15-20 x 12-15 м. На каждом поле – 4 малых ворот.
- Игра 4x2, задача владеющих мячом – выполнять проникающие передачи от одной пары другой паре.
- Обороняющаяся пара игроков при перехвате или отборе мяча забивает гол в одни из двух малых ворот.
- Пара игроков, потерявшая мяч, заменяет обороняющихся.
- При отсутствии перехватов или отбора тренер осуществляет замену обороняющихся через определённое количество времени.



ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Выполнять проникающие передачи от одной пары другой паре.

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКОВ:

Забить гол в малые ворота после перехвата или отбора мяча

ВРЕМЯ ИГРЫ В ОТБОРЕ ДЛЯ ОБОРОНЯЮЩЕЙСЯ ПАРЫ:	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 1 СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до перехвата или отбора мяча НО НЕ БОЛЕЕ 30 сек	до появления первых признаков утомления у игроков НО НЕ БОЛЕЕ 3 мин	до полного восстановления НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин	Значительное снижение скорости и интенсивности действий	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин
	КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков) НО НЕ МЕНЕЕ 2		резкое учащенное дыхание, одышка	измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья
			остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	

ТЕМА 2

ТЕХНИКА

ОСТАНОВКА (ПРИЁМ) МЯЧА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая ловкость

Специальная ловкость

Координация

Стартовая скорость

Специальная выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Остановка мяча ногой

Остановка мяча туловищем

Остановка мяча головой

Передача мяча

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Групповые взаимодействия в атаке в парах

Открывание

Создание и использование пространства

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ

1. При обучении постепенно усложнять условия выполнения остановки мяча в упражнениях:

- на месте;
- в движении;
- в прыжке.

2. При обучении приёму мяча ногой последовательно применять следующие способы:

- подошвой;
- внутренней стороной стопы;
- средней частью подъёма;
- бедром;
- внутренней частью подъёма;
- внешней стороной стопы.

3. Приём мяча туловищем осуществляется грудью или животом.

4. Остановка мяча головой осуществляется средней частью лба.

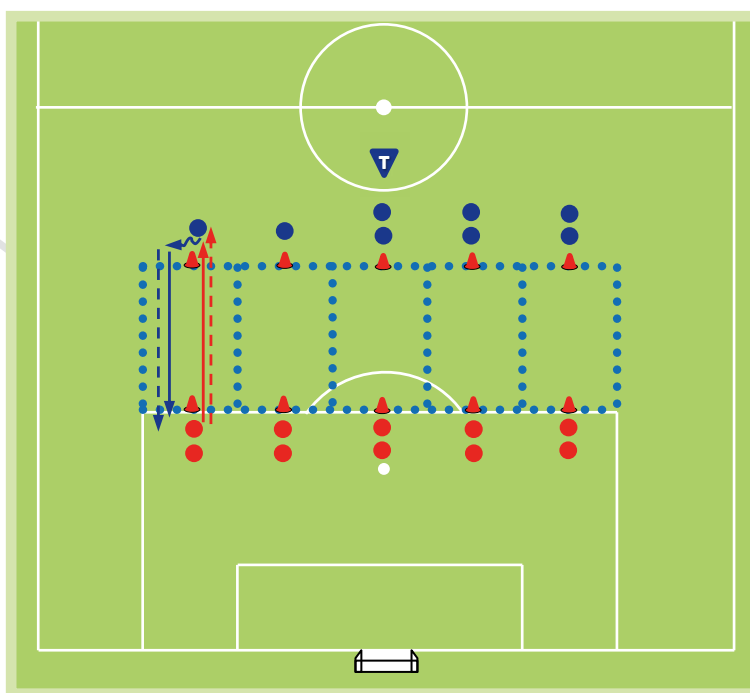
ИГРА 1x1 - ПРИЁМ МЯЧА С УХОДОМ В СТОРОНУ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- На одном поле – 2-4 игрока, размер поля 12-15 x 8 м. На лицевых линиях поля – 2 конуса.
- Игроки располагаются за конусами.
- Игроки выполняют передачи друг другу, принимая мяч за конусом с уходом в сторону.
- При участии в упражнении 3 или 4 игроков можно выполнять перемещение в группу напротив после передачи.
- В разных сериях передачи и приём мяча выполняются как правой, так и левой ногой.
- Игра продолжается до определённого тренером количества передач.
- Упражнение может состоять из нескольких игр.
- Победителем каждой игры становится группа, первой выполнившая задание тренера.

ЗАДАЧА:

Выполнить в группе требуемое тренером количество передач, принимая мяч с уходом в сторону.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ

до выполнения
определённого
тренером задания

**НО НЕ БОЛЕЕ
2 мин**

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ

в зависимости
от уровня
подготовленности
игроков

**НО НЕ МЕНЕЕ
3**

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ

до полного
восстановления

**НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин**

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

резкое
учащенное
дыхание,
одышка

остановка
игрока,
отказ от
продолжения
упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

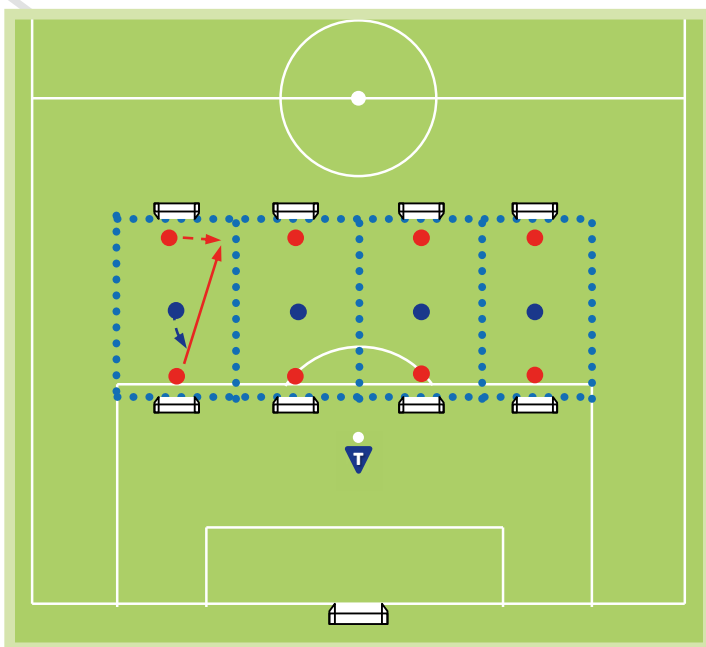
восстановление
дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120 уд/мин

измерить
пульс можно
пальпаторно (на
ощупь) в области
сердца, шеи или
запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 1

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер одного поля 12-15 x 8-10 м. На каждом поле – 2 малых ворот.
- Игра 2x1, задача владеющих мячом – выполнять передачи друг другу, принимая мяч с уходом в сторону.
- При владении мячом не разрешается выполнять передачи в одно касание.
- Обороняющийся игрок при перехвате или отборе мяча забивает гол в одни из двух малых ворот.
- На одном поле – 3 игрока.
- Игрок, потерявший мяч, заменяет обороняющегося.
- При отсутствии перехватов или отбора тренер осуществляет замену обороняющегося через определённое количество времени.



ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Выполнять передачи друг другу, принимая мяч с уходом в сторону.

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА:

Забить гол в малые ворота после перехвата или отбора мяча

ВРЕМЯ ИГРЫ В ОТБОРЕ ДЛЯ ЗАЩИТНИКА

до перехвата или отбора мяча

**НО НЕ БОЛЕЕ
30 сек**

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 1 СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых признаков утомления у игроков

**НО НЕ БОЛЕЕ
2 мин**

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

**НО НЕ МЕНЕЕ
2**

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ

до полного восстановления

**НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин**

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120 уд/мин

измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 x 2 (2x2x2)

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

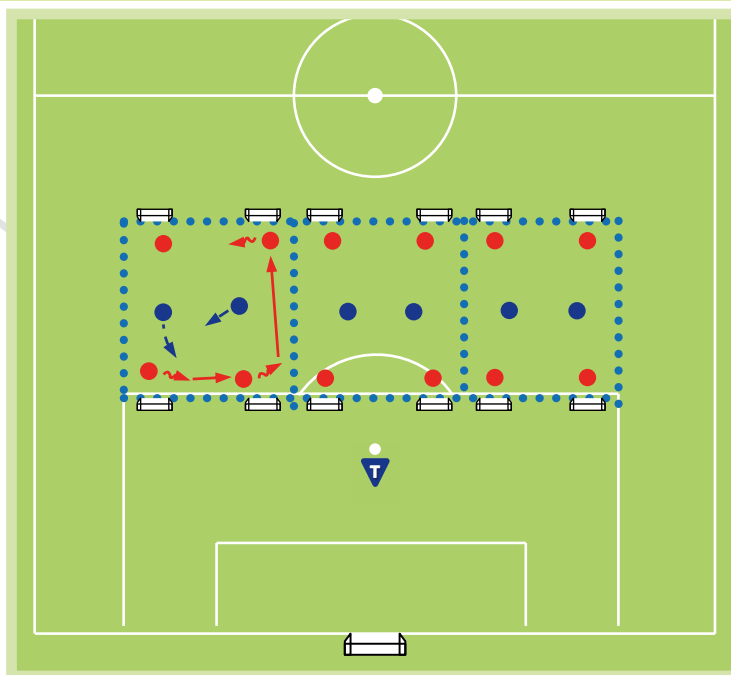
- Размер одного поля 15-20 x 12-15 м. На каждом поле – 4 малых ворот.
- Игра 4x2, задача владеющих мячом – выполнять проникающие передачи от одной пары другой паре, принимая мяч с уходом в сторону.
- При владении мячом не разрешается выполнять передачи в одно касание.
- Обороняющаяся пара игроков при перехвате или отборе мяча забивает гол в одни из двух малых ворот.
- Пара игроков, потерявшая мяч, заменяет обороняющихся.
- При отсутствии перехватов или отбора тренер осуществляет замену обороняющихся через определённое количество времени.

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Выполнять проникающие передачи от одной пары другой паре, принимая мяч с уходом в сторону.

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКОВ:

Забить гол в малые ворота после перехвата или отбора мяча.



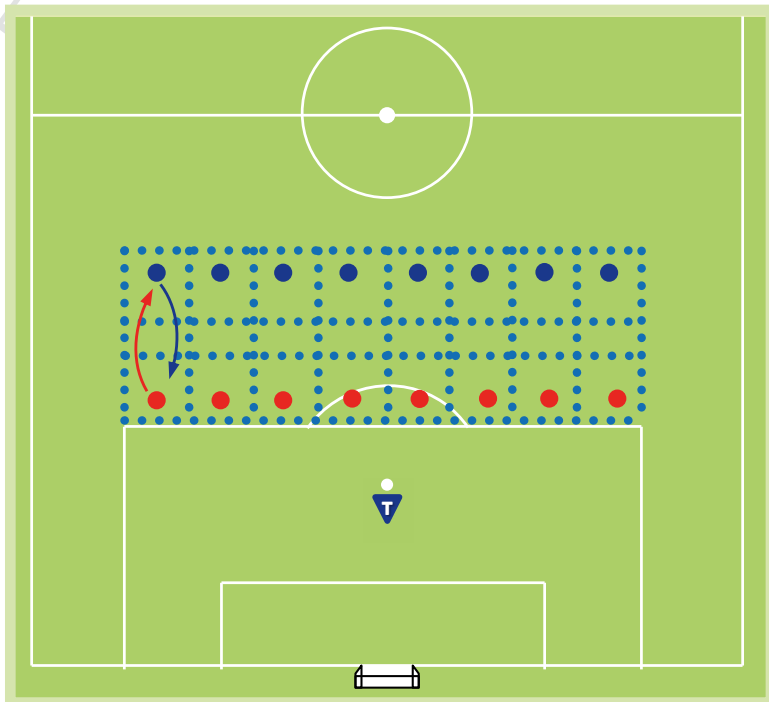
ВРЕМЯ ИГРЫ В ОТБОРЕ ДЛЯ ОБОРОНЯЮЩЕЙСЯ ПАРЫ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 1 СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до перехвата или отбора мяча НО НЕ БОЛЕЕ 30 сек	до появления первых признаков утомления у игроков НО НЕ БОЛЕЕ 3 мин	до полного восстановления НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин	Значительное снижение скорости и интенсивности действий	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин
	КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков) НО НЕ МЕНЕЕ 2		резкое учащенное дыхание, одышка	измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья
			остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	



ИГРА 1 x 1 – «ТЕННИСБОЛ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер поля одного игрока - 5 x 5 м, между полями – сетка для теннисбола или нейтральная зона шириной 3 м.
- Игра 1x1, задача игроков – выполнять передачи верхом в зону соперника, перебивая мяч через сетку или нейтральную зону.
- Выполнять удары разрешается в два касания: первое – приём мяча, второе – удар в зону соперника.
- В своей зоне разрешается 1 отскок мяча от земли.
- Начальный удар (подача) выполняется со своей лицевой линии ударом с рук или с земли (зависит от уровня подготовленности).
- Возможно выполнение упражнения до набора определённого количества очков.
- Подсчет очков и переход подач – по правилам игры в волейбол.



ЗАДАЧА:

Доставить мяч верхом в зону соперника, перебив через сетку или нейтральную зону.

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ	КОЛИЧЕСТВО ИГР	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ ИГРАМИ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до набора определенного количества очков НО НЕ МЕНЕЕ 2 мин	до появления первых признаков утомления у игроков НО НЕ МЕНЕЕ 2	до полного восстановления НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин	Значительное снижение скорости и интенсивности действий	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин
			резкое учащенное дыхание, одышка	измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья
			остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	

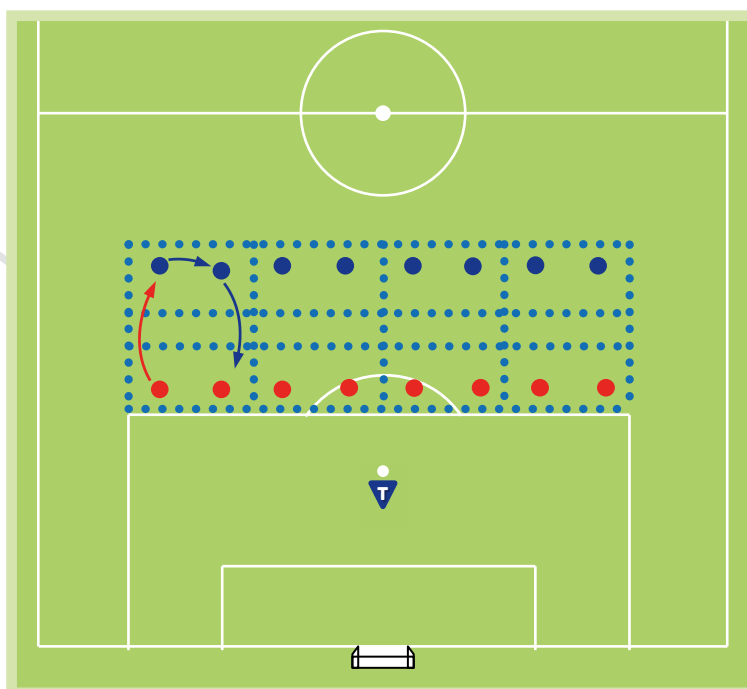
ИГРА 2 x 2 – «ТЕННИСБОЛ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер поля одной пары игроков - 5 x 8-10 м, между полями игроков – сетка для теннисбола или нейтральная зона шириной 3 м.
- Игра 2x2, задача игроков – выполнять передачи верхом в зону соперника, перебивая мяч через сетку или нейтральную зону.
- Выполнять удары в одно касание не разрешается.
- В своей зоне разрешается 1 отскок мяча от земли и не более 1 передачи между игроками.
- Начальный удар (подача) выполняется со своей лицевой линии ударом с рук или с земли (зависит от уровня подготовленности).
- Возможно выполнение упражнения до набора определённого количества очков.
- Подсчет очков и переход подач – по правилам игры в волейбол.

ЗАДАЧА:

Доставить мяч верхом в зону соперника, перебив через сетку или нейтральную зону.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ	КОЛИЧЕСТВО ИГР	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ ИГРАМИ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до набора определенного количества очков НО НЕ МЕНЕЕ 3 мин	до появления первых признаков утомления у игроков НО НЕ МЕНЕЕ 2	до полного восстановления НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин	Значительное снижение скорости и интенсивности действий	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин
			резкое учащенное дыхание, одышка	измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья
			остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	

ТЕМА 3

ТЕХНИКА

ПЕРЕМЕЩЕНИЯ БЕЗ МЯЧА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Координация и ловкость
Стартовая скорость
Специальная выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника передвижения
Остановка мяча
Передача мяча
Отбор мяча

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ

1. При обучении перемещениям без мяча постепенно усложнять условия выполнения упражнений, увеличивая количество участвующих в них игроков:

- в парах;
- в «тройках»;
- в «четверках».

2. Заканчивать основную часть каждого занятия игрой в футбол в формате «6 + вратарь», акцентируя внимание игроков на перемещениях и взаимодействиях при ведении как атакующих, так и оборонительных действий.

3. Требовать от игроков в упражнениях выполнения перемещений без мяча на максимальной скорости.

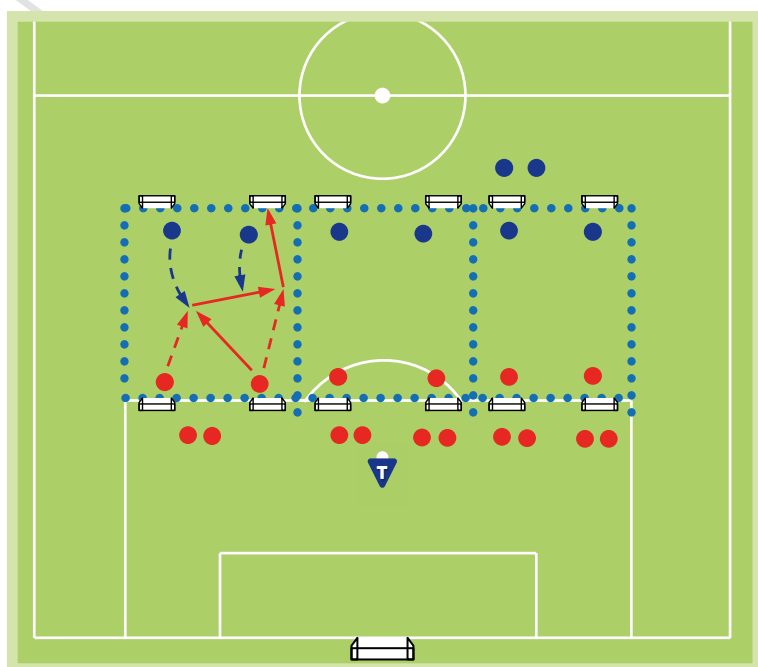
4. Акцентировать внимание при выполнении перемещений без мяча на правильность техники передвижения.



ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 2 В 4 МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер одного поля 15-20 x 12-15 м. На каждом поле – 4 малых ворот шириной 1 м, 1.5 м или 2 м.
- Игра 2x2, гол засчитывается при попадании в любые из двух малых ворот.
- На одном поле – от 3 до 5 пар игроков.
- Количество пар игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается от лицевой линии пары нападающих.



ЗАДАЧА:

Забить гол в одни из двух малых ворот соперников.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до забитого гола
или выхода мяча за
пределы поля

**НО НЕ БОЛЕЕ
30 сек**

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

до появления первых
признаков утомления у
игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ

Высокий уровень
подготовленности
**2 пары в атаке,
1 пара в обороне**

Средний уровень
подготовленности
**3 пары в атаке,
1 пара в обороне**

Низкий уровень
подготовленности
**3 пары в атаке,
2 пары в обороне**

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

резкое
учащенное
дыхание,
одышка

остановка
игрока,
отказ от
продолжения
упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

восстановление
дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120 уд/мин

измерить
пульс можно
пальпаторно (на
ощупь) в области
сердца, шеи или
запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 x 2 (2x2x2)**ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:**

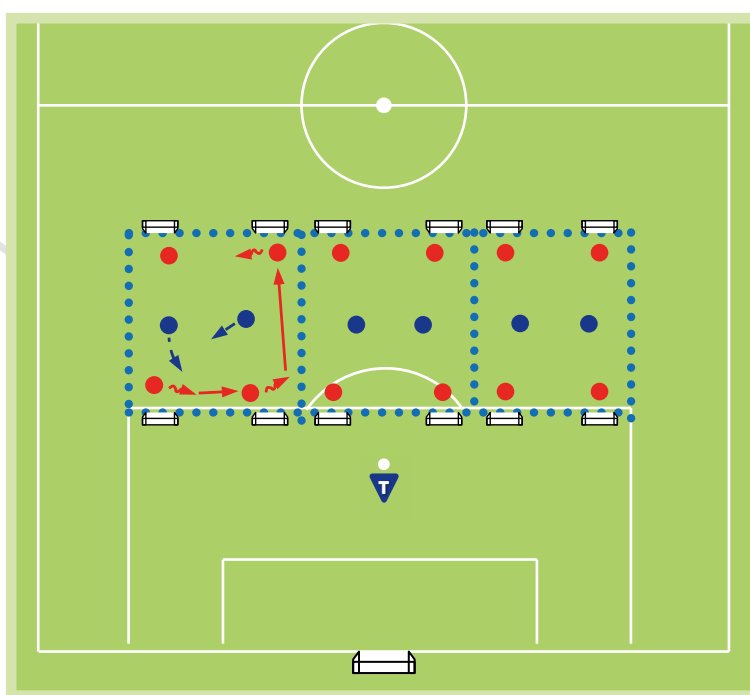
- Размер одного поля 15-20 x 12-15 м. На каждом поле – 4 малых ворот.
- Игра 4x2, задача владеющих мячом – выполнять проникающие передачи от одной пары другой паре.
- При владении мячом количество касаний не ограничено.
- Обороняющаяся пара игроков при перехвате или отборе мяча забивает гол в одни из двух малых ворот.
- Пара игроков, потерявшая мяч, заменяет обороняющихся.
- При отсутствии перехватов или отбора тренер осуществляет замену обороняющихся через определённое количество времени.

**ЗАДАЧА
НАПАДАЮЩИХ:**

Выполнять проникающие передачи от одной пары другой паре.

**ЗАДАЧА
ЗАЩИТНИКОВ:**

Забить гол в малые ворота после перехвата или отбора мяча

**ВРЕМЯ ИГРЫ В ОТБОРЕ
ДЛЯ ОБОРОНЯЮЩЕЙСЯ
ПАРЫ:**

до перехвата или отбора мяча

**НО НЕ БОЛЕЕ
30 сек**

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
1 СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ**

до появления первых признаков утомления у игроков

**НО НЕ БОЛЕЕ
3 мин**

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

**НО НЕ МЕНЕЕ
2**

**ВРЕМЯ ОТДЫХА
МЕЖДУ СЕРИЯМИ**

до полного восстановления

**НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин**

**ПРИЗНАКИ
УТОМЛЕНИЯ:**

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

**ПРИЗНАКИ
ПОЛНОГО
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

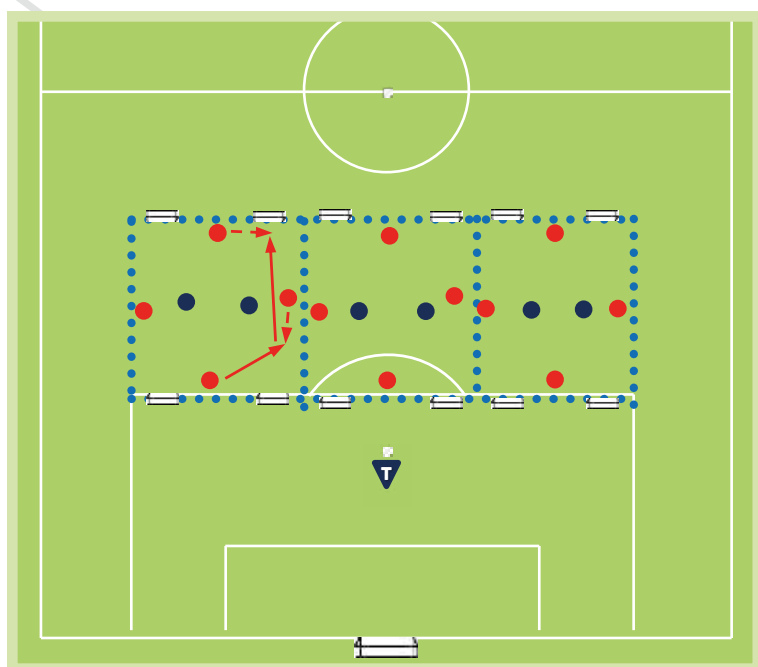
восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120 уд/мин

измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 x 2 (2x2x2) – «РОМБ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер одного поля 15-20 x 12-15 м. На каждом поле – 4 малых ворот.
- Игра 4x2, задача владеющих мячом – выполнять проникающие передачи от одной пары другой паре.
- При владении мячом количество касаний не ограничено.
- Обороняющаяся пара игроков при перехвате или отборе мяча забивает гол в одни из двух малых ворот.
- Пара игроков, потерявшая мяч, заменяет обороняющихся.
- При отсутствии перехватов или отбора тренер осуществляет замену обороняющихся через определённое количество времени.



ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Выполнять проникающие передачи от одной пары другой паре.

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКОВ:

Забить гол в малые ворота после перехвата или отбора мяча

ВРЕМЯ ИГРЫ В ОТБОРЕ ДЛЯ ОБОРОНЯЮЩЕЙСЯ ПАРЫ

до перехвата или отбора мяча

**НО НЕ БОЛЕЕ
30 сек**

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 1 СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

до появления первых признаков утомления у игроков

**НО НЕ БОЛЕЕ
3 мин**

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

**НО НЕ МЕНЕЕ
2**

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ

до полного восстановления

**НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин**

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120 уд/мин

измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

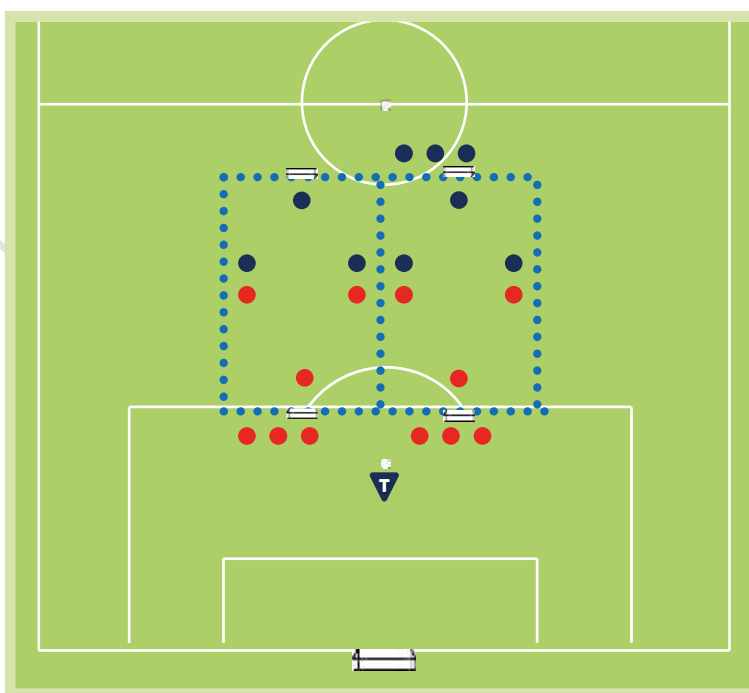
ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 3 x 3 В 2 МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 3x3, размер поля 20-30 x 12-15 м. Расстановка игроков – 1-2. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. На лицевых линиях поля – 2 малых ворот 2x1 м.
- В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр – в зависимости от количества игроков и условий проведения тренировочного занятия.
- Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество команд.
- Чем больше команд будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных игроков).

ЗАДАЧА ИГРОКОВ:

Забить мяч в ворота соперника

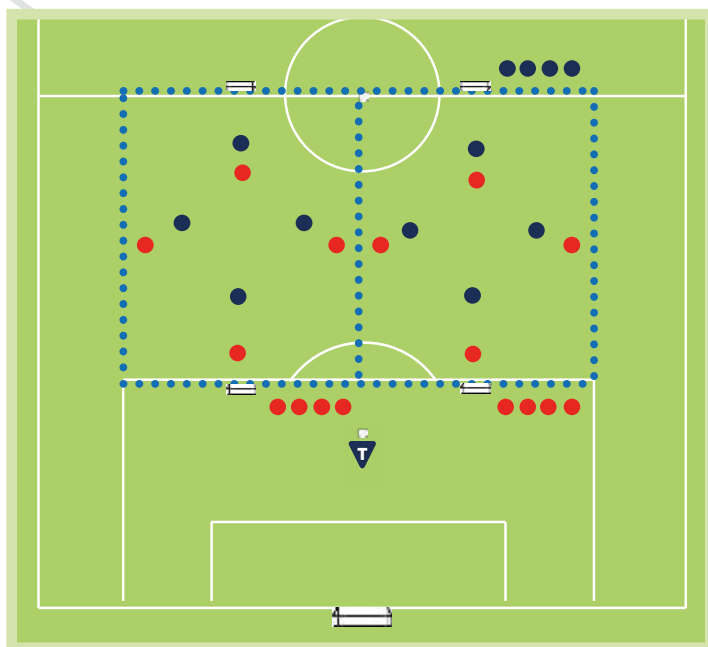


ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ	ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до появления первых признаков утомления у игроков НО НЕ БОЛЕЕ 1 мин	до появления первых на усмотрение тренера НО НЕ МЕНЕЕ 4 игр у каждой команды	Высокий уровень подготовленности 2 игры подряд + 1 игра - отдых (поле с 3 командами) Средний и низкий уровень подготовленности через 1-2 игры (поле с 4-5 командами)	Значительное снижение скорости и интенсивности действий резкое учащенное дыхание, одышка остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 x 4 В 2 МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 4x4, размер поля 30-40 x 15-20 м. Расстановка игроков – «ромбом», схема 1-2-1. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. На лицевых линиях поля – 2 малых ворот 2x1 м.
- В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр – в зависимости от количества игроков и условий проведения тренировочного занятия.
- Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество команд.
- Чем больше команд будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных игроков).



ЗАДАЧА ИГРОКОВ:

Забить мяч в ворота соперника

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ	ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до появления первых признаков утомления у игроков НО НЕ БОЛЕЕ 2 мин	на усмотрение тренера НО НЕ МЕНЕЕ 2 игр у каждой команды	Высокий уровень подготовленности 2 игры подряд + 1 игра - отдых (поле с 3 командами) Средний и низкий уровень подготовленности через 1-2 игры (поле с 4-5 командами)	Значительное снижение скорости и интенсивности действий резкое учащенное дыхание, одышка остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ТЕМА 4

ТЕХНИКА

СВЯЗКА «ВЕДЕНИЕ + ФИНТ + УДАР (ПЕРЕДАЧА)»

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Координация и ловкость
Стартовая скорость
Специальная выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Ведение и финты
Передача мяча
Удар
Отбор мяча

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Индивидуальные действия в атаке
Индивидуальные действия в обороне
Выбор позиции
Сокращение пространства

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ

1. При обучении в упражнениях выполнять связку «ведение + финт + удар (передача)» на максимальной скорости, соответствующей уровню подготовленности игроков.
2. Для формирования и закрепления двигательных умений при выполнении этой связки использовать упражнения с полным сопротивлением реального соперника.
3. Применять при обучении различные способы ведения и разнообразные финты.
4. Как основные средства обучения использовать игру 1х1 и игры в малых группах.

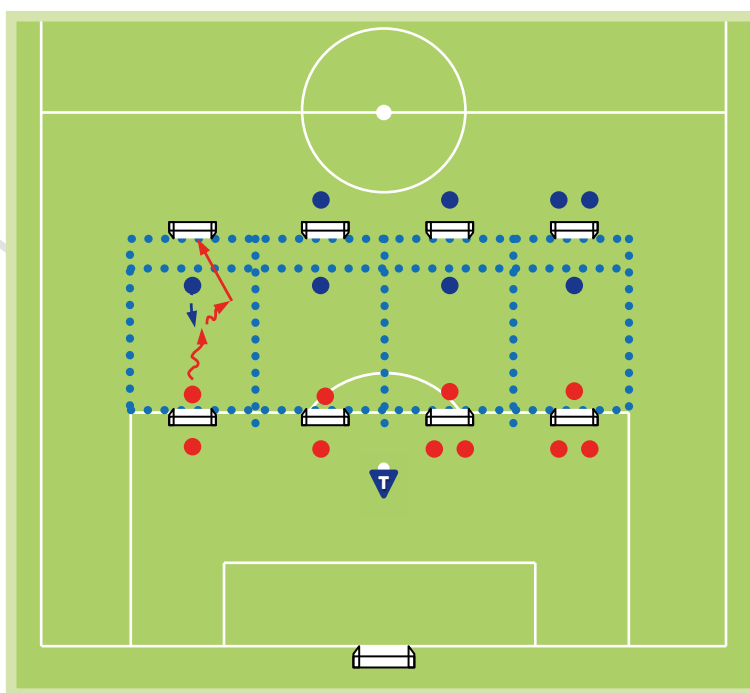
ИГРА 1 x 1 В 2 МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1x1, размер одного поля 12-15 x 8-10 м. На каждом поле – 2 мини-футбольных ворот 3x2 м. При недостаточном количестве ворот можно использовать конусы или стойки.
- Перед воротами защитника – зона шириной 3 м, в которую он не имеет права заходить при обороне.
- На одном поле – от 3 до 7 игроков.
- Количество игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается с одной стороны: нападающий против защитника.
- В случае перехвата или отбора мяча защитник забивает гол в ворота нападающего.

ЗАДАЧА:

Забить гол в ворота соперника



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до забитого гола
или выхода мяча за
пределы поля

**НО НЕ БОЛЕЕ
20 сек**

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

до появления первых
признаков утомления у
игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ

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

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

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

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

резкое
учащенное
дыхание,
одышка

остановка
игрока,
отказ от
продолжения
упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

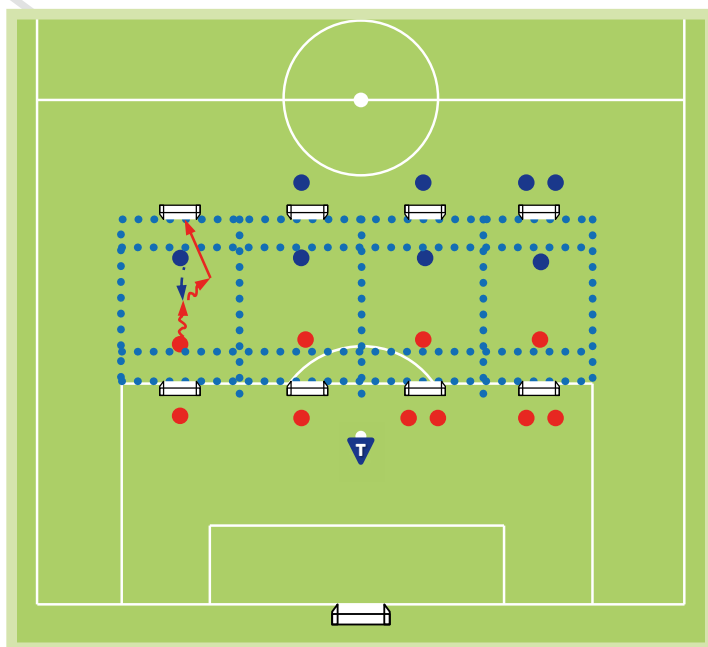
восстановление
дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120 уд/мин

измерить
пульс можно
пальпаторно (на
ощупь) в области
сердца, шеи или
запястья

ИГРА 1 x 1 В 2 МАЛЫХ ВОРОТ С 2 ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1x1, размер одного поля 12-15 x 8-10 м. На каждом поле – 2 малых ворот шириной 1 м, 1.5 м или 2 м.
- На расстоянии 3 м от каждой ворот - зона, в которую игроки не имеют права заходить при единоборстве.
- На одном поле – от 3 до 7 игроков.
- Количество игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается с одной стороны: нападающий против защитника.
- В случае перехвата или отбора мяча защитник забивает гол в ворота нападающего.



ЗАДАЧА:

Забить гол в ворота соперника

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ	ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля НО НЕ БОЛЕЕ 20 сек	до появления первых признаков утомления у игроков	Высокий уровень подготовленности 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 игроками) Средний уровень подготовленности через 1-2 игры (поле с 4-5 игроками) Низкий уровень подготовленности через 2-3 игры (поле с 6-7 игроками)	Значительное снижение скорости и интенсивности действий резкое учащенное дыхание, одышка остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

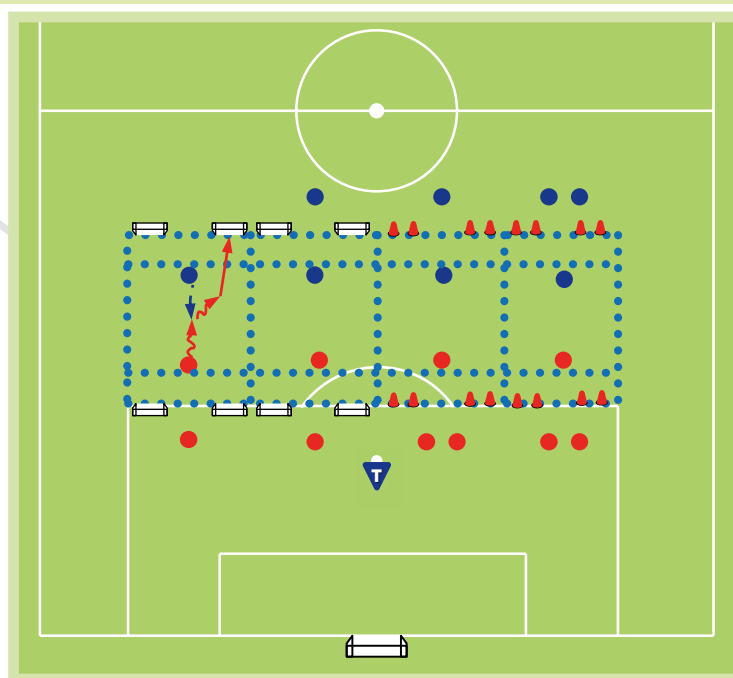
ИГРА 1 x 1 В 4 МАЛЫХ ВОРОТ С 2 ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1x1, размер одного поля 12-15 x 8-10 м. На каждом поле – 4 малых ворот шириной 1 м, 1.5 м или 2 м. В случае недостаточного количества ворот можно использовать конусы.
- На расстоянии 3 м от каждого ворот - зона, в которую нельзя заходить ни нападающему, ни защитнику.
- На одном поле – от 3 до 7 игроков.
- Количество игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается с одной стороны: нападающий против защитника.
- В случае перехвата или отбора мяча защитник забивает гол в ворота нападающего.

ЗАДАЧА:

Забить гол в ворота соперника



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до забитого гола
или выхода мяча за
пределы поля

**НО НЕ БОЛЕЕ
20 сек**

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых
признаков утомления у
игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ

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

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

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

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

резкое
учащенное
дыхание,
одышка

остановка
игрока,
отказ от
продолжения
упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

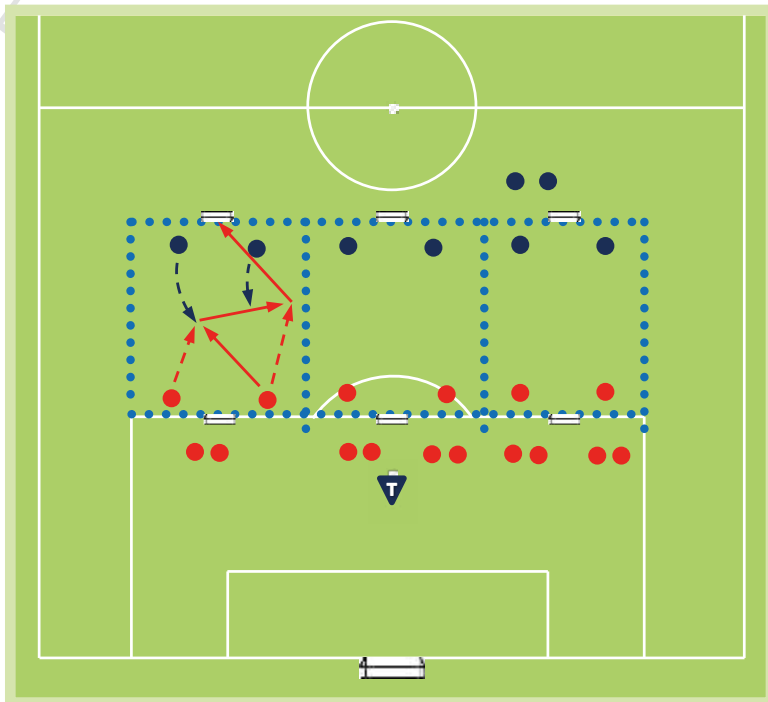
восстановление
дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120 уд/мин

измерить
пульс можно
пальпаторно (на
ощупь) в области
сердца, шеи или
запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 2 В 2 МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер одного поля 15-20 x 12-15 м. На лицевых линиях поля – 2 малых ворот шириной 1 м, 1.5 м или 2 м.
- Игра 2x2, гол засчитывается при попадании в малые ворота.
- На одном поле – от 3 до 5 пар игроков.
- Количество пар игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается от лицевой линии пары нападающих.



ЗАДАЧА:

Забить гол в малые ворота пары соперников.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ	ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля НО НЕ БОЛЕЕ 30 сек	до появления первых признаков утомления у игроков	Высокий уровень подготовленности 2 пары в атаке, 1 пара в обороне Средний уровень подготовленности 3 пары в атаке, 1 пара в обороне Низкий уровень подготовленности 3 пары в атаке, 2 пары в обороне	Значительное снижение скорости и интенсивности действий резкое учащенное дыхание, одышка остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

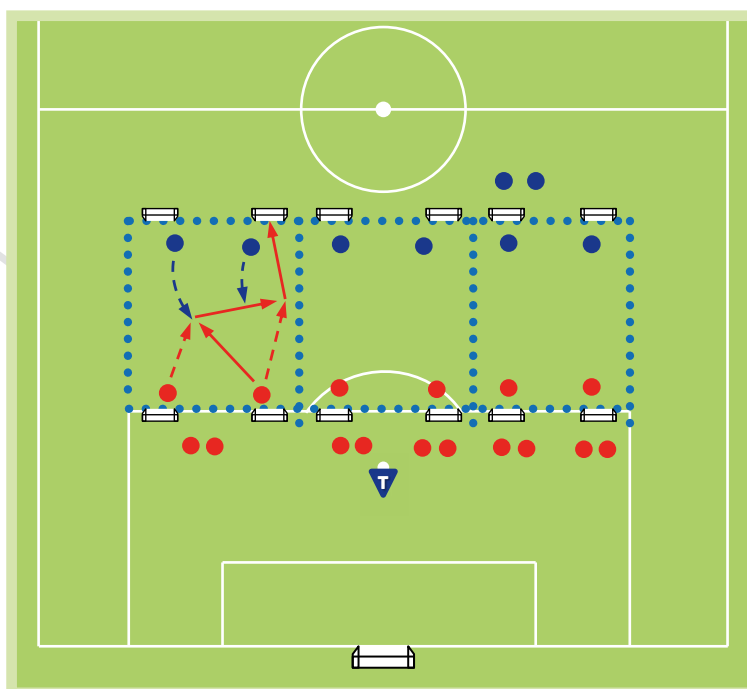
ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 2 В 4 МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер одного поля 15-20 x 12-15 м. На каждом поле – 4 малых ворот шириной 1 м, 1,5 м или 2 м.
- Игра 2x2, гол засчитывается при попадании в любые из двух малых ворот.
- На одном поле – от 3 до 5 пар игроков.
- Количество пар игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается от лицевой линии пары нападающих.

ЗАДАЧА:

Забить гол в одни из двух малых ворот соперников.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до забитого гола
или выхода мяча за
пределы поля

**НО НЕ БОЛЕЕ
30 сек**

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых
признаков утомления у
игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ

Высокий уровень
подготовленности
**2 пары в атаке,
1 пара в обороне**

Средний уровень
подготовленности
**3 пары в атаке,
1 пара в обороне**

Низкий уровень
подготовленности
**3 пары в атаке,
2 пары в обороне**

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

резкое
учащенное
дыхание,
одышка

остановка
игрока,
отказ от
продолжения
упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

восстановление
дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120 уд/мин

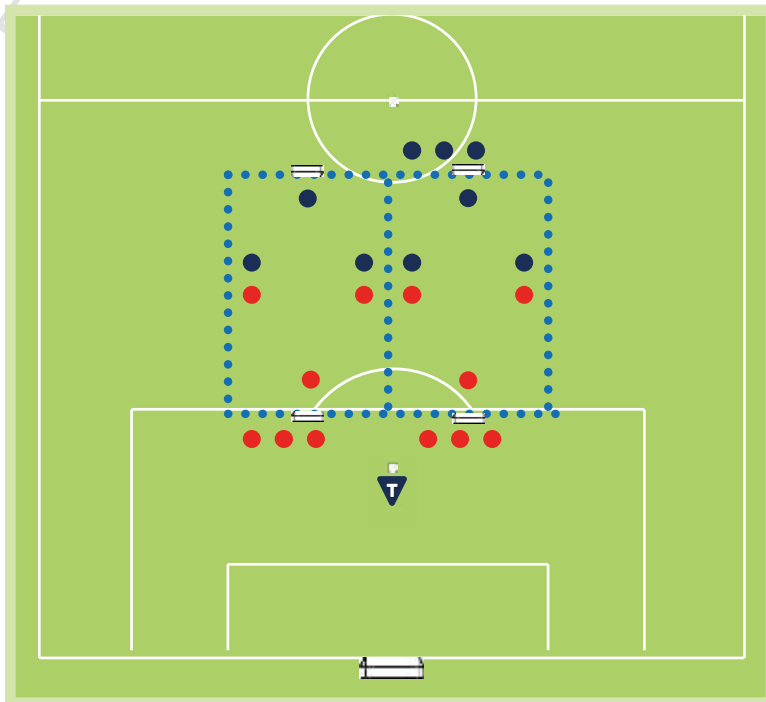
измерить
пульс можно
пальпаторно (на
ощупь) в области
сердца, шеи или
запястья



ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 3 x 3 В 2 МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 3x3, размер поля 20-30 x 12-15 м. Расстановка игроков – 1-2. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. На лицевых линиях поля – 2 малых ворот 2x1 м.
- В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр – в зависимости от количества игроков и условий проведения тренировочного занятия.
- Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество команд.
- Чем больше команд будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных игроков).



ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ	ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ ИГРАМИ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до появления первых признаков утомления у игроков НО НЕ БОЛЕЕ 1 мин	на усмотрение тренера НО НЕ МЕНЕЕ 4 игр у каждой команды	до полного восстановления НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин	Значительное снижение скорости и интенсивности действий	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин
			резкое учащенное дыхание, одышка	измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья
			остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	

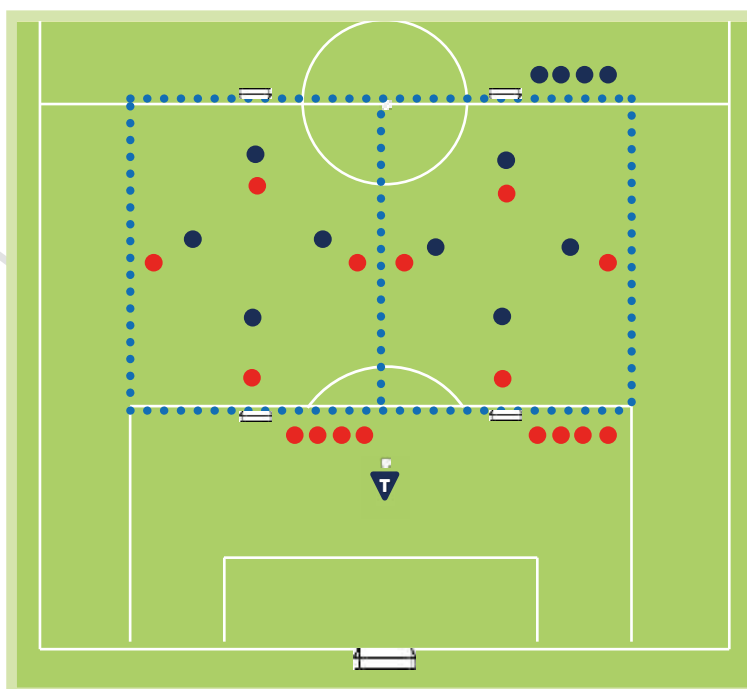
ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 x 4 В 2 МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 4x4, размер поля 30-40 x 15-20 м. Расстановка игроков – «ромбом», схема 1-2-1. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. На лицевых линиях поля – 2 малых ворот 2x1 м.
- В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр – в зависимости от количества игроков и условий проведения тренировочного занятия.
- Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество команд.
- Чем больше команд будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных игроков).

ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ	ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до появления первых признаков утомления у игроков НО НЕ БОЛЕЕ 2 мин	на усмотрение тренера НО НЕ МЕНЕЕ 2 игр у каждой команды	Высокий уровень подготовленности 2 игры подряд + 1 игра - отдых (поле с 3 командами) Средний и низкий уровень подготовленности через 1-2 игры (поле с 4-5 командами)	Значительное снижение скорости и интенсивности действий резкое учащенное дыхание, одышка остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

7 КЛАСС
ТЕХНИКА
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ
ТАКТИКА



ТЕМА 1

ТЕХНИКА

ОСТАНОВКА МЯЧА, ЛЕТЯЩЕГО НА РАЗНОЙ ВЫСОТЕ

ТЕМА 2

ТЕХНИКА

УДАРЫ ПО МЯЧУ, ЛЕТЯЩЕМУ НА РАЗНОЙ ВЫСОТЕ

ТЕМА 3

ТАКТИКА

**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА ИГРЫ
БЕЗ МЯЧА В АТАКЕ**

ТЕМА 4

ТАКТИКА

**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА ИГРЫ
БЕЗ МЯЧА В ОБОРОНЕ**



СТРУКТУРА ПОДГОТОВКИ

	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА (ПРИОРИТЕТ)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (СОПУТСТВУЮЩИЕ) ЗАДАЧИ		ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
ТЕМА 1 ТЕХНИКА	<ul style="list-style-type: none"> Остановка мяча Передача мяча Игра головой 	<ul style="list-style-type: none"> Групповые взаимодействия в атаке Создание и использование пространства 	<ul style="list-style-type: none"> Специальная ловкость Координация Стартовая скорость Специальная выносливость 	<ol style="list-style-type: none"> Игра 1x1 – теннисбол Игра 2x2 – теннисбол Игра 3x3 – теннисбол Игровое упражнение 4x1+4x1 Игровое упражнение «квадрат 6x3 в 3-х зонах»
ОСТАНОВКА МЯЧА, ЛЕТЯЩЕГО НА РАЗНОЙ ВЫСОТЕ				
ТЕМА 2 ТЕХНИКА	<ul style="list-style-type: none"> Удар ногой Удар головой Передача мяча 	<ul style="list-style-type: none"> Групповые взаимодействия в атаке Создание и использование пространства 	<ul style="list-style-type: none"> Специальная ловкость Координация Стартовая скорость Специальная выносливость 	<ol style="list-style-type: none"> Игра 1x1 – теннисбол Игра 2x2 – теннисбол Игра 3x3 – теннисбол Игровое упражнение 4x4 с 2 фланговыми зонами Игровое упражнение 6x6 + 2 вратаря с 2 фланговыми зонами
УДАРЫ ПО МЯЧУ, ЛЕТЯЩЕМУ НА РАЗНОЙ ВЫСОТЕ				
	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
ТЕМА 3 ТАКТИКА	<ul style="list-style-type: none"> Индивидуальные действия в атаке Открытие Создание численного преимущества на отдельных участках поля 	<ul style="list-style-type: none"> Передача мяча Удар ногой Удар головой 	<ul style="list-style-type: none"> Координация и ловкость Стартовая скорость Специальная выносливость 	<ol style="list-style-type: none"> Игровое упражнение 2x1 Игровое упражнение 2x2 с разными заданиями Игровое упражнение 3x2 Игровое упражнение 4x4, в атаке – 4x3 Игровое упражнение 4x4 в 2 малых ворот
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА ИГРЫ БЕЗ МЯЧА В АТАКЕ				
ТЕМА 4 ТАКТИКА	<ul style="list-style-type: none"> Индивидуальные действия в обороне Противодействие передачам, ударам, ведению Сокращение пространства Прессинг Опека 	<ul style="list-style-type: none"> Отбор мяча 	<ul style="list-style-type: none"> Координация и ловкость Стартовая скорость Специальная выносливость 	<ol style="list-style-type: none"> Игра 1x1 – противодействие ведению, финтам, ударам Игровое упражнение 1+вратарь x 1 Игровое упражнение 2x1 – противодействие ведению, финтам, ударам Игровое упражнение 2x2 – противодействие ведению, финтам, ударам Игровое упражнение 2+вратарь x 2
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА ИГРЫ БЕЗ МЯЧА В ОБОРОНЕ				

ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
<ul style="list-style-type: none"> • Формирование двигательных навыков • Точность технических приемов • Скорость технических приемов 	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование индивидуальных тактических действий • Поиск игрового амплуа • Развитие умений групповых взаимодействий 	<ul style="list-style-type: none"> • Специальная выносливость • Координация и ловкость • Стартовая скорость 	<ul style="list-style-type: none"> • Мотивация к обучению • Быстрота оперативного мышления • Объем внимания • Устойчивость внимания

КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ КОТОРЫМИ НУЖНО ОВЛАДЕТЬ В 7 КЛАССЕ

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Остановка мяча грудью, бедром, лбом
- Удары по мячу с лета, с полуплета, через себя
- Удары по мячу головой
- Передачи мяча в заданном периметре

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика атаки:

- открывание;
- отвлечение соперника;
- создание численного преимущества на отдельных участках поля;
- вбрасывание мяча из-за боковой линии

Тактика обороны:

- прессинг;
- опека;
- страховка партнёра по диагонали, «уступом»;
- выбор позиции на поле при обороне;
- игра на опережение (перехват мяча)

НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ

ОБУЧЕНИЯ В 7 КЛАССЕ
(РАЗВИВАЮТСЯ ПРИ ОСВОЕНИИ КЛЮЧЕВЫХ УМЕНИЙ)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Стартовая скорость
- Специальная ловкость
- Специальная выносливость

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Быстрота оперативного мышления
- Объем внимания
- Переключение внимания
- Распределение внимания

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ (МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС):

- развивать и поддерживать удовольствие от игры в футбол;
- систематически отрабатывать технические приемы «школы футбола»: ведение, передачи, остановки, удары;
- развивать умения применять технические приемы «школы футбола» в условиях реальных игровых ситуаций;
- поощрять ориентированность на результат;
- поощрять проявление собственной инициативы и волевых качеств в занятиях и играх;
- обеспечить безопасность при проведении занятий.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия	Состав для игровых упражнений и матчей
3 (урок) 2 - 3 + игра (секция)	40 мин. (урок) 60-90 мин. (секция)	1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 5x5, 6x6 + вратарь или без вратарей
Мяч	Размер ворот	Время для игры в футбол в конце основной части занятия
№4	Малые 1 x 0.8 м 1.5 x 1 м 1.8 x 1.2 м 2 x 1 м Мини-футбольные 3 x 2 м Футбольные 5 x 2 м	не менее 20 мин. (урок) 30 мин. (секция)

ТЕМА 1

ТЕХНИКА

ОСТАНОВКА МЯЧА, ЛЕТЯЩЕГО НА РАЗНОЙ ВЫСОТЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Координация

Специальная ловкость

Стартовая скорость

Специальная выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Остановка мяча

Передача мяча

Игра головой

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Групповые взаимодействия в атаке

Выбор позиции

Создание и использование пространства

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ

Цель остановки мяча – погасить скорость летящего мяча для осуществления дальнейших целесообразных действий. Рассматривая различные способы остановок мяча следует заметить, что футболист не всегда полностью останавливает мяч, а иногда переводит его для выполнения последующих действий.

Обучение остановке мяча, летящего на разной высоте, рекомендуется начинать с простых упражнений в паре с партнером, выполняя остановки различными способами после набрасывания мяча руками.

Различают следующие способы остановок мяча, летящего на разной высоте:

- внутренней стороной стопы
- внутренней стороной стопы в прыжке
- подошвой
- подъемом
- бедром
- грудью
- головой
- с переводом мяча внутренней частью подъема
- с переводом мяча внешней частью подъема

1. Остановка мяча внутренней стороной стопы

- Используется при приеме летящих мячей
- Имеет высокую степень надежности благодаря значительной останавливающей поверхности большому амортизационному пути
- При остановке низко летящих мячей (на уровне колена) нога, осуществляющая остановку, сгибается в коленном суставе и поднимается до уровня мяча

2. Остановка мяча внутренней стороной стопы в прыжке

- Используется при приеме высоко летящих мячей
- Для остановки выполняется прыжок вверх толчком одной или двух ног
- Нога, осуществляющая остановку, сильно сгибается в тазобедренном и коленном суставах, поднимается до уровня мяча, стопа разворачивается к наружи
- После остановки приземление происходит на одну ногу

3. Остановка мяча подошвой

- При остановке опускающихся мячей подошвой останавливающая нога, согнутая в коленном суставе, располагается над местом приземления мяча, носок приподнят
- Остановка производится в момент касания мяча земли, при этом мяч накрывается подошвой

4. Остановка мяча подъемом

- Используется при приеме мячей, опускающихся с высокой траекторией
- Стопа останавливающей ноги расположена параллельно земле
- Мяч принимается на нижнюю часть подъема, уступающее движение производится вниз-назад

5. Остановка мяча бедром

- Применяется при остановке мячей, опускающихся с различной траекторией
- Бедро должно быть под прямым углом к опускающемуся мячу
- Прием осуществляется средней частью бедра, при этом выполняется уступающее движение вниз-назад

6. Остановка мяча грудью

- Применяется при остановке мячей, летящих на уровне груди и опускающихся с различной траекторией
- При остановке мячей, летящих на уровне груди, игрок располагается в прямой стойке, туловище отводится назад для выполнения уступающего движения
- При остановке опускающихся мячей угол наклона туловища зависит от траектории полета мяча: грудь при выполнении уступающего движения должна быть расположена под прямым углом к опускающемуся мячу
- Высоко летящие мячи останавливаются грудью в прыжке

7. Остановка мяча головой

- Выполняется в большинстве ситуаций средней частью лба для остановки мячей, летящих на уровне головы и опускающихся с различной траекторией
- При остановке мячей, летящих на уровне головы, туловище и голова отводятся назад, вес тела переносится на сзади стоящую ногу
- При остановке мячей, опускающихся с различной траекторией, уступающее движение выполняется за счет сгибания ног и втягивания головы в плечи

8. Остановка мяча с переводом мяча внутренней частью подъема

- Позволяет погасить скорость летящего мяча и изменить направление его движения, по направлению выполняется в сторону (вправо, влево) или назад (за спину)
- Исходное положение для выполнения остановки – вполборота к опускающемуся мячу
- Ближняя к мячу останавливающая нога отводится в сторону навстречу мячу для остановки внутренней частью подъема
- В момент отскока мяч накрывается расслабленной стопой, останавливающая нога продолжает движение за мячом, туловище поворачивается в сторону мяча

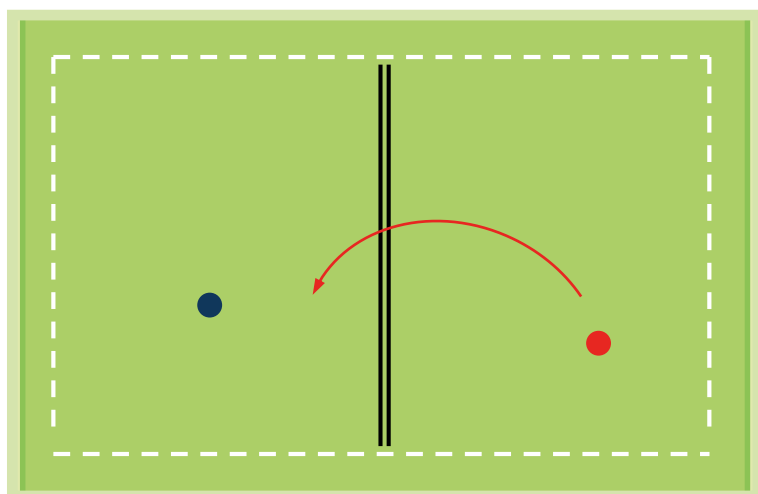
9. Остановка мяча с переводом мяча внешней частью подъема

- Позволяет погасить скорость летящего мяча и изменить направление его движения, по направлению выполняется в сторону (вправо, влево) или назад (за спину)
- Исходное положение для выполнения остановки – лицом к опускающемуся мячу
- Останавливающая нога выносится вперед, стопа разворачивается наружу
- В момент отскока мяч накрывается внешней частью подъема, туловище поворачивается вокруг носка опорной ноги в сторону дальнейшего движения мяча

ИГРА 1 x 1 – ТЕННИСБОЛ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1x1, размер поля 10-15 x 5-10 м. Поле разделено посередине сеткой высотой 1 м. Если сетки нет, поле можно разделить зоной шириной 3-5 м. Количество полей для игр – в зависимости от количества игроков.
- Разрешается 1 отскок мяча от земли. Игроки выполняют передачи в два касания: первым – принимают мяч, вторым – выполняют удар на половину поля соперников. Начальный удар (подача) выполняется со своей лицевой линии ударом ногой.
- Возможно выполнение упражнения до набора определённого количества очков. Подсчет очков и переход подач – по правилам игры в волейбол.



ЗАДАЧА:

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

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ	КОЛИЧЕСТВО ИГР	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ ИГРАМИ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до набора определенного количества очков НО НЕ МЕНЕЕ 3 мин	до появления первых признаков утомления у игроков НО НЕ МЕНЕЕ 2	до полного восстановления НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин	Значительное снижение скорости и интенсивности действий	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин
			резкое учащенное дыхание, одышка	измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья
			остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	

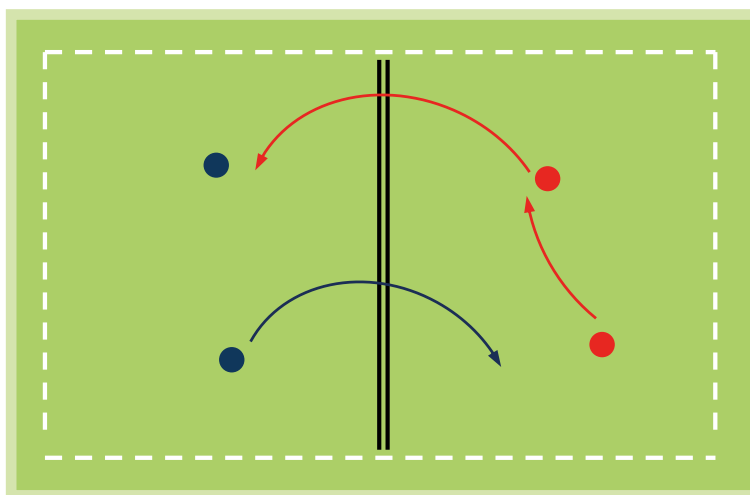
ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 2 – ТЕННИСБОЛ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 2x2, размер поля 15-20 x 10-12 м. Поле разделено посередине сеткой высотой 1 м. Если сетки нет, поле можно разделить зоной шириной 3-5 м. Количество полей для игр – в зависимости от количества игроков.
- Разрешается 1 отскок мяча от земли. Игроки выполняют передачи в два касания: первым – принимают мяч, вторым – выполняют передачу партнёру или удар на половину поля соперников. Начальный удар (подача) выполняется со своей лицевой линии ударом ногой.
- Возможно выполнение упражнения до набора определённого количества очков. Подсчет очков и переход подач – по правилам игры в волейбол.

ЗАДАЧА:

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

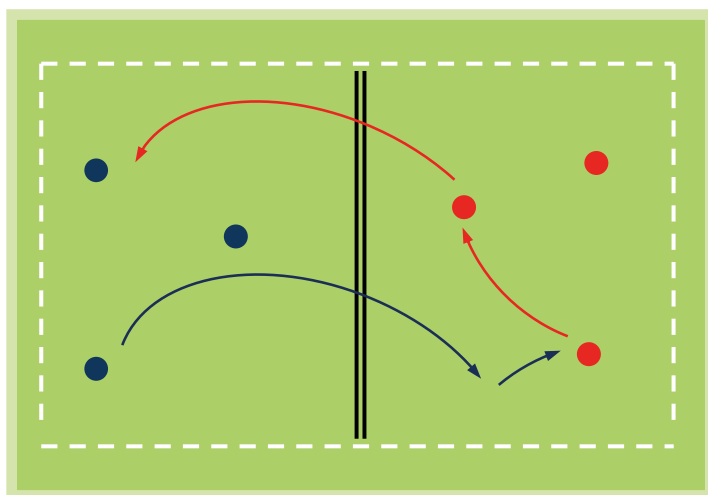


ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ	КОЛИЧЕСТВО ИГР	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ ИГРАМИ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до набора определенного количества очков НО НЕ МЕНЕЕ 3 мин	до появления первых признаков утомления у игроков НО НЕ МЕНЕЕ 2	до полного восстановления НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин	Значительное снижение скорости и интенсивности действий	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин
			резкое учащенное дыхание, одышка	измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья
			остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 3 x 3 – ТЕННИСБОЛ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 3x3, размер поля 15-20 x 10-12 м. Поле разделено посередине сеткой высотой 1 м. Если сетки нет, поле можно разделить зоной шириной 3-5 м. Количество полей для игр – в зависимости от количества игроков.
- Разрешается 1 отскок мяча от земли. Игроки выполняют передачи в два касания: первым – принимают мяч, вторым – выполняют передачу партнёру или удар на половину поля соперников. Начальный удар (подача) выполняется со своей лицевой линии ударом ногой.
- Возможно выполнение упражнения до набора определённого количества очков. Подсчет очков и переход подач – по правилам игры в волейбол.



ЗАДАЧА:

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

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ	КОЛИЧЕСТВО ИГР	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ ИГРАМИ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до набора определенного количества очков НО НЕ МЕНЕЕ 3 мин	до появления первых признаков утомления у игроков НО НЕ МЕНЕЕ 2	до полного восстановления НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин	Значительное снижение скорости и интенсивности действий	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин
			резкое учащенное дыхание, одышка	измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья
			остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	

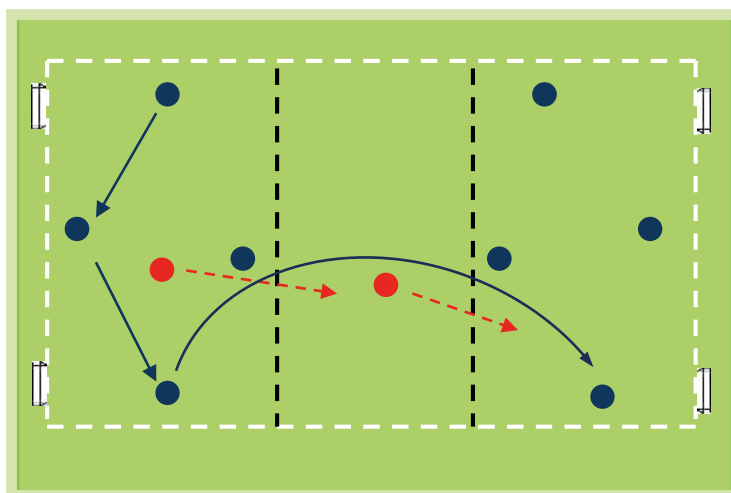
ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ДВА КВАДРАТА 4x1 + 4x1»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 4x1 в 2 квадратах размером 12-15x12-15 м. Размер квадратов варьируется в зависимости от уровня подготовленности игроков. В середине поля зона шириной 10-12 м. На лицевых линиях квадратов – 4 малых ворот 2x1 м.
- В квадрате 4x1 владеющие мячом игроки выполняют определенное тренером количество передач (например, 4), после которого должны перевести мяч верхом в другой квадрат.
- Один из обороняющихся играет в отборе против 4, второй игрок располагается в средней зоне и пытается перехватить передачу. Если после определенного тренером количества передач в квадрате мяч не переводится в другой квадрат, второй обороняющийся имеет право войти из средней зоны в квадрат для игры в отборе.
- В случае перехвата или отбора мяча игрок, допустивший ошибку, становится отбирающим.

ЗАДАЧИ:

У владеющих мячом – выполнять передачи верхом из одного квадрата в другой.
У обороняющихся – забить гол в один из 4 малых ворот после перехвата или отбора мяча.



**ВРЕМЯ ИГРЫ В ОТБОРЕ
ДЛЯ ОБОРОНЯЮЩИХСЯ:**

до перехвата или отбора мяча

**НО НЕ БОЛЕЕ
30 сек**

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
1 СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ**

до появления первых признаков утомления у игроков

**КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ
УПРАЖНЕНИЯ:**

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

**ВРЕМЯ ОТДЫХА
МЕЖДУ СЕРИЯМИ**

до полного восстановления

**НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин**

**ПРИЗНАКИ
УТОМЛЕНИЯ:**

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

**ПРИЗНАКИ
ПОЛНОГО
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

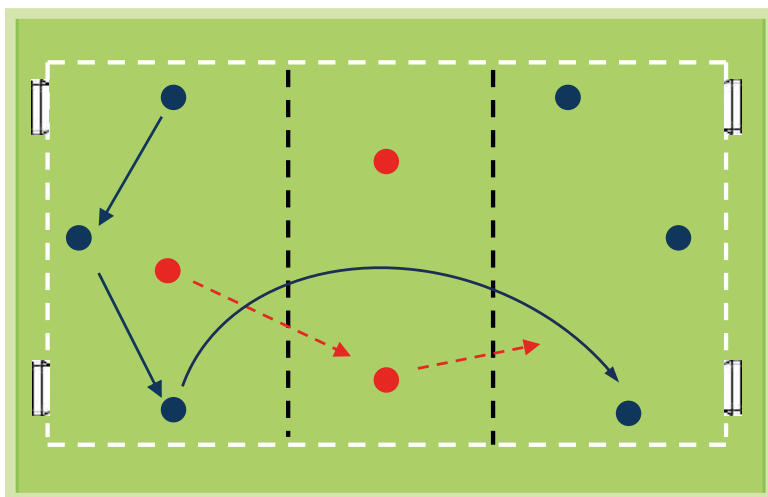
восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120 уд/мин

измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «КВАДРАТ 6x3 В ТРЕХ ЗОНАХ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 3x1 в 2 квадратах размером 12-15x12-15 м. Размер квадратов варьируется в зависимости от уровня подготовленности игроков. В середине поля зона шириной 10-15 м. На лицевых линиях квадратов – 4 малых ворот 2x1 м.
- В квадрате 3x1 владеющие мячом игроки выполняют определенное тренером количество передач (например, 4), после которого должны перевести мяч верхом в другой квадрат.
- Один из обороняющихся играет в отборе против 3, два других игрока располагаются в средней зоне и пытаются перехватить передачу. Если после определенного тренером количества передач в квадрате мяч не переводится в другой квадрат, два обороняющихся имеют право войти из средней зоны в квадрат для игры в отборе.
- В случае перехвата или отбора мяча «тройка» игроков, допустившая ошибку, становится отбирающими.



ЗАДАЧИ:

У владеющих мячом – выполнять передачи верхом из одного квадрата в другой.
У обороняющихся – забить гол в одни из 4 малых ворот после перехвата или отбора мяча.

ВРЕМЯ ИГРЫ В ОТБОРЕ ДЛЯ ОБОРОНЯЮЩИХСЯ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 1 СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до перехвата или отбора мяча НО НЕ БОЛЕЕ 45 сек	до появления первых признаков утомления у игроков КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)	до полного восстановления НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин	Значительное снижение скорости и интенсивности действий резкое учащенное дыхание, одышка остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ТЕМА 2

ТЕХНИКА

УДАРЫ ПО МЯЧУ, ЛЕТЯЩЕМУ НА РАЗНОЙ ВЫСОТЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Координация

Специальная ловкость

Стартовая скорость

Специальная выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Удар ногой

Удар головой

Передача мяча

Остановка мяча

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Индивидуальные действия в атаке

Групповые взаимодействия в атаке

Выбор позиции

Создание и использование пространства

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ

1. Особенности техники остановки мяча, летящего на разной высоте, определяются траекторией движения мяча.

2. При обучении ударам по опускающимся или низко летящим мячам основное внимание следует уделить постановке опорной ноги.

3. Опорная нога должна располагаться таким образом (учитывая скорость движения мяча), чтобы во время ударного движения мяч находился на её уровне.

4. Различают следующие способы ударов по мячу, летящему на разной высоте:

- удар с поворотом:
 - используется для изменения направления полета опускающегося или низко летящего навстречу мяча
 - выполняется средней частью подъема
- удар через себя:
 - выполняется для того, чтобы произвести неожиданный удар в ворота или удар через голову назад
 - выполняется средней частью подъема по летящему или прыгающему мячу
- удар с полулета
 - производится по мячу сразу же после его отскока от земли
 - выполняется средней или внешней частью подъема
- удар головой
 - используются в ходе игры как при завершающих ударах, так и для передач партнеру
 - выполняются преимущественно средней, боковой частью лба или головой в падении, а также различными их вариантами

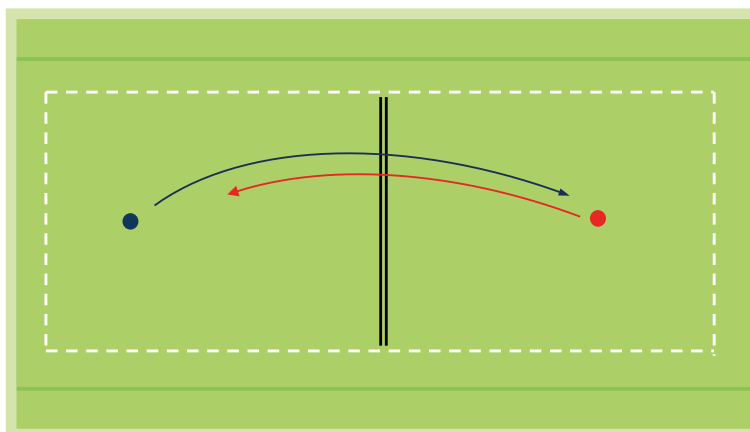
ИГРА 1 x 1 – ТЕННИСБОЛ НА ДЛИННОМ ПОЛЕ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1x1, размер поля 20-25 x 6-10 м. Поле разделено посередине сеткой высотой 1 м. Если сетки нет, поле можно разделить зоной шириной 2-4 м. Количество полей для игр – в зависимости от количества игроков.
- Разрешается 1 отскок мяча от земли на своей половине площадки. Игроки выполняют удары на половину поля соперника только в 1 касание. Начальный удар (подача) выполняется со своей лицевой линии ударом ногой.
- Возможно выполнение упражнения до набора определённого количества очков. Подсчет очков и переход подач – по правилам игры в волейбол.

ЗАДАЧА:

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

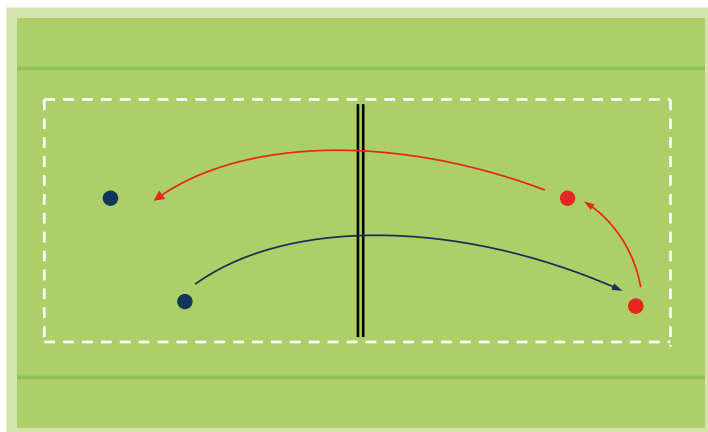


ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ	КОЛИЧЕСТВО ИГР	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ ИГРАМИ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до набора определенного количества очков НО НЕ МЕНЕЕ 3 мин	до появления первых признаков утомления у игроков НО НЕ МЕНЕЕ 2	до полного восстановления НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин	Значительное снижение скорости и интенсивности действий	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин
			резкое учащенное дыхание, одышка	измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья
			остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 2 – ТЕННИСБОЛ НА ДЛИННОМ ПОЛЕ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 2x2, размер поля 20-25 x 10-12 м. Поле разделено посередине сеткой высотой 1 м. Если сетки нет, поле можно разделить зоной шириной 2-4 м. Количество полей для игр – в зависимости от количества игроков.
- Разрешается 1 отскок мяча от земли на своей половине площадки. Игроки выполняют удары только в 1 касание.
- Разрешается выполнять не более 1 передачи между партнерами по команде. Начальный удар (подача) выполняется со своей лицевой линии ударом ногой.
- Возможно выполнение упражнения до набора определённого количества очков. Подсчет очков и переход подач – по правилам игры в волейбол.



ЗАДАЧА:

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

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ	КОЛИЧЕСТВО ИГР	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ ИГРАМИ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до набора определенного количества очков НО НЕ МЕНЕЕ 3 мин	до появления первых признаков утомления у игроков НО НЕ МЕНЕЕ 2	до полного восстановления НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин	Значительное снижение скорости и интенсивности действий	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин
			резкое учащенное дыхание, одышка	измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья
			остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	

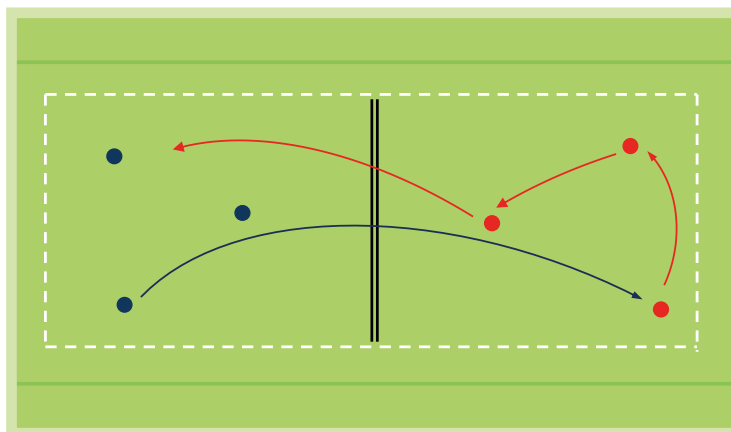
ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 3 x 3 – ТЕННИСБОЛ НА ДЛИННОМ ПОЛЕ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 3x3, размер поля 25-30 x 10-12 м. Расстановка (схема) игроков: 2-1. Поле разделено посередине сеткой высотой 1 м. Если сетки нет, поле можно разделить зоной шириной 3-5 м. Количество полей для игр – в зависимости от количества игроков.
- Разрешается 1 отскок мяча от земли на своей половине поля. Игроки выполняют удары только в 1 касание. Разрешается выполнять не более 2 передач мяча между партнерами. Начальный удар (подача) выполняется со своей лицевой линии ударом ногой.
- Возможно выполнение упражнения до набора определённого количества очков. Подсчет очков, переход игроков и подач – по правилам игры в волейбол

ЗАДАЧА:

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

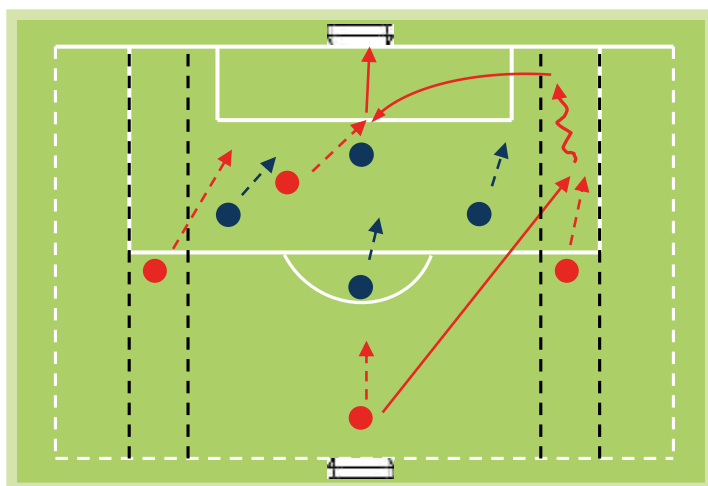


ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ	КОЛИЧЕСТВО ИГР	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ ИГРАМИ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до набора определенного количества очков НО НЕ МЕНЕЕ 3 мин	до появления первых признаков утомления у игроков НО НЕ МЕНЕЕ 2	до полного восстановления НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин	Значительное снижение скорости и интенсивности действий	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин
			резкое учащенное дыхание, одышка	измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья
			остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 x 4 С ДВУМЯ ФЛАНГОВЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 4x4, размер поля 30-35 x 40 м, 2 ворот. Размер ворот - 3x2 м, 5x2 м - зависит от уровня подготовленности игроков. На боковых линиях поля – 2 зоны шириной 5 м для подачи с флангов.
- Расстановка игроков в каждой команде (схема): 1-2-1. Команды поочередно начинают атаки от ворот.
- Атакующая команда должна доставить мяч во фланговую зону крайнему полузащитнику для выполнения подачи верхом к воротам соперника и нанесения завершающего удара.
- Обороняющаяся команда в случае перехвата или отбора мяча проводит аналогичные атакующие действия на противоположные ворота.
- При подаче с фланга обороняющемуся игроку не разрешается перемещаться во фланговую зону.
- После окончания каждой игры упражнения «четверка» игроков переходят на противоположную сторону.
- Для чередования пауз нагрузки и отдыха можно организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество «четверок» игроков.



ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота команды соперника после подачи верхом с фланговой зоны

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУС ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля НО НЕ БОЛЕЕ 60 сек	до появления первых признаков утомления у игроков	Высокий уровень подготовленности 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 командами) Средний и низкий уровень подготовленности через 1-2 игры (поле с 4-5 командами)	Значительное снижение скорости и интенсивности действий резкое учащенное дыхание, одышка остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

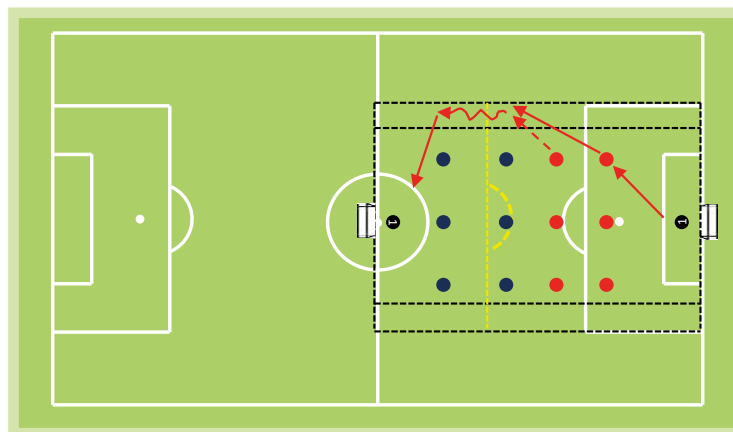
ИГРА 6 x 6 + 2 ВРАТАРЯ С ДВУМЯ ФЛАНГОВЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 6x6, размер поля 50 x 40 м. На боковых линиях поля – 2 зоны шириной по 5 м. Схема команд 1-3-3. Размер ворот – 5x2 м.
- Свободная игра. Команды поочередно начинают атаки от вратаря. Игрокам команды, владеющей мячом, разрешается на половине поля соперника заходить с мячом во фланговые зоны для выполнения передач. Игрокам обороняющейся команды заходить во фланговые зоны не разрешается.
- Положение «вне игры» фиксируется.

ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота команды соперника. Гол, забитый после передачи с фланга ударом с лета, засчитывается за 3 очка



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля НО НЕ БОЛЕЕ 60 сек	до появления первых признаков утомления у игроков	Высокий уровень подготовленности 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 командами) Средний и низкий уровень подготовленности через 1-2 игры (поле с 4-5 командами)	Значительное снижение скорости и интенсивности действий резкое учащенное дыхание, одышка остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ТЕМА 3

ТАКТИКА

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА ИГРЫ БЕЗ МЯЧА В АТАКЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Координация

Специальная ловкость

Стартовая скорость

Специальная выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Передача мяча

Удар ногой

Удар головой

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Индивидуальные действия в атаке

Открытие

Отвлечение соперника

Выбор позиции

Создание численного преимущества на отдельных участках поля

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ

1. Начинать обучение с разнообразных по условиям и заданиям игровых упражнений в формате 2 нападающих против 1 защитника

2. Освоить при обучении основные индивидуальные тактические атакующие действия без мяча:

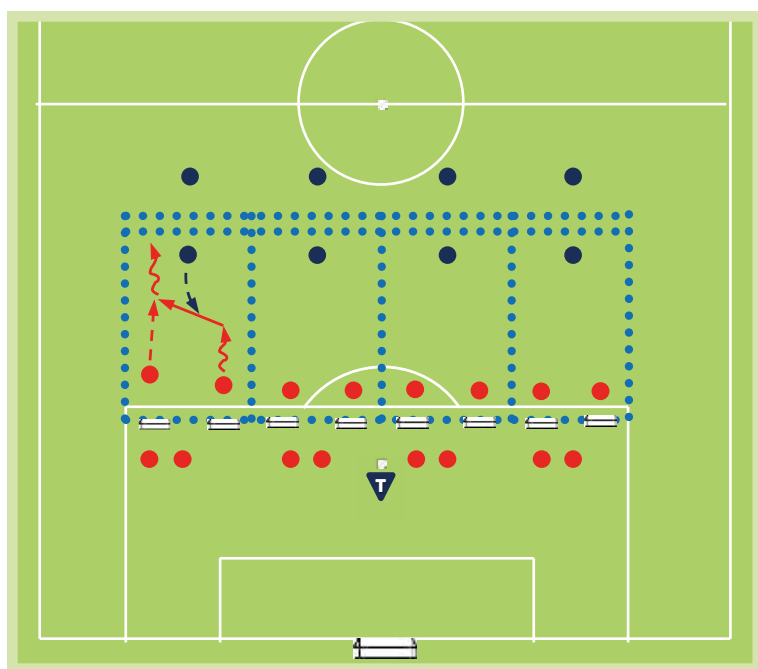
- «открывание»
- отвлечение соперника
- создание численного преимущества на отдельных участках поля

3. Постепенно усложнять игровые упражнения, переходя от формата 2 нападающих против 1 защитника к более сложным форматам: 2х2, 3х2, 3х3, 4х3, 4х4

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 1

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 2x1, размер одного поля 12-15 x 8-10 м.
- На лицевой линии защитника – зона для взятия шириной 1 м, у нападающих – 2 малых ворот.
- Игра 2x1, гол нападающим засчитывается при взятии зоны на лицевой линии соперника.
- На одном поле – от 6 до 8 игроков (3 или 4 пары).
- Количество игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- При неудачной атаке пара нападающих становится защитниками.
- При взятии линии защитники продолжают обороняться по очереди до перехвата или отбора мяча.
- Переходы игроков в упражнении осуществляется парами.



ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Забить гол, заведя мяч в зону на лицевой линии соперника

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА:

Забить гол в малые ворота после перехвата или отбора мяча

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до взятия линии, забитого гола или выхода мяча за пределы поля

**НО НЕ БОЛЕЕ
20 сек**

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых признаков утомления у игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ

Высокий уровень подготовленности
**2 пары в атаке,
1 пара в обороне**

Средний уровень подготовленности
**3 пары в атаке,
1 пара в обороне**

Низкий уровень подготовленности
**3 пары в атаке,
2 пары в обороне**

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120 уд/мин

измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 2 С РАЗНЫМИ ЗАДАНИЯМИ**ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:**

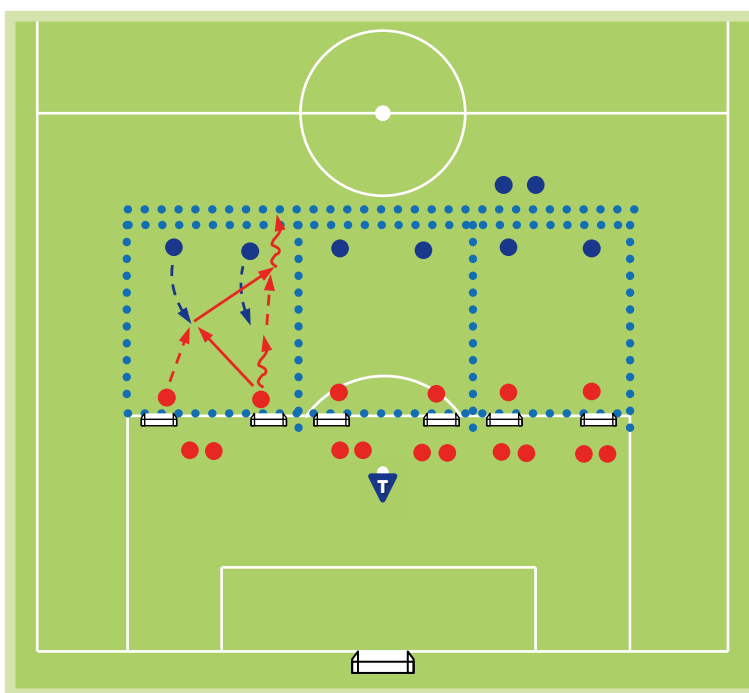
- Размер одного поля 15-20 x 12-15 м. На лицевой линии защитников – зона для взятия шириной 1 м, у нападающих – 2 малых ворот.
- Игра 2x2, гол засчитывается при взятии лицевой линии нападающими или при попадании в любые из двух малых ворот защитниками.
- На одном поле – от 3 до 5 пар игроков.
- Количество пар игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается от лицевой линии пары нападающих.

**ЗАДАЧА
НАПАДАЮЩИХ:**

Забить гол, заведя мяч в зону на лицевой линии соперника после получения передачи от партнёра.

**ЗАДАЧА
ЗАЩИТНИКОВ:**

Забить гол в одни из двух малых ворот соперника.

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ ИГРЫ**

до взятия линии, забитого гола или выхода мяча за пределы поля

**НО НЕ БОЛЕЕ
20 сек**

**ОБЩАЯ
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
УПРАЖНЕНИЯ**

до появления первых признаков утомления у игроков

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ
ИГРОКОВ**

Высокий уровень подготовленности
**2 пары в атаке,
1 пара в обороне**

Средний уровень подготовленности
**3 пары в атаке,
1 пара в обороне**

Низкий уровень подготовленности
**3 пары в атаке,
2 пары в обороне**

**ПРИЗНАКИ
УТОМЛЕНИЯ:**

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

**ПРИЗНАКИ
ПОЛНОГО
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

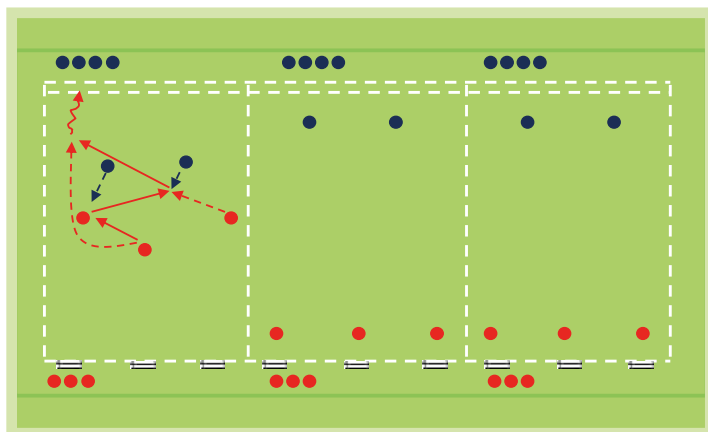
восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120 уд/мин

измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 3 x 2

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 3x2, размер поля 20-25 x 10-15 м. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков.
- На лицевой линии атакующей «тройки» игроков – 3 малых ворот 1.5x1 м. На лицевой линии обороняющихся игроков – зона для взятия шириной 1 м.
- В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр – в зависимости от количества игроков.
- Один из вариантов организации упражнения: на одном поле 12 игроков – 2 «тройки» нападающих и 3 пары защитников. После каждой атаки меняется «тройка» нападающих и пара защитников. В одной серии – 8-10 атак, затем нападающие и защитники меняются местами.



ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Забить гол, заведя мяч в зону на лицевой линии соперников

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКОВ:

Забить гол в одни из трех малых ворот после перехвата или отбора мяча

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до взятия линии, забитого гола или выхода мяча за пределы поля

**НО НЕ БОЛЕЕ
30 сек**

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 1 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 ИГРАМИ

до полного восстановления

**НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин**

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин

измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

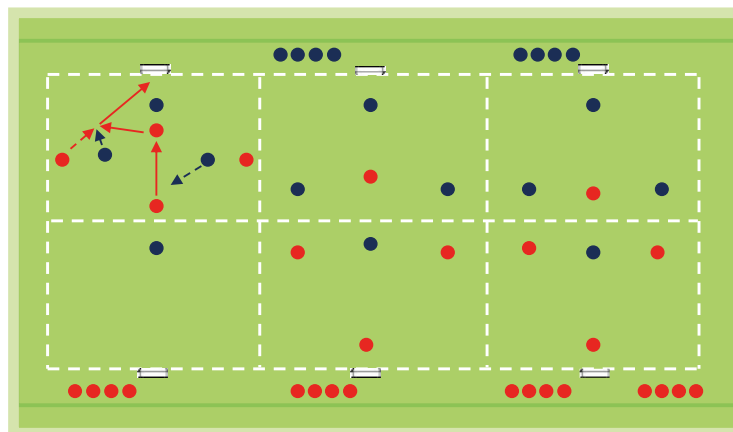
ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 x 4, В АТАКЕ – 4 x 3

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 4x4, размер поля 30-40 x 15-20 м. Расстановка (схема) команд: 1-2-1. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков.
- На лицевых линиях каждого поля – 2 малых ворот 2x1 м. Команды поочередно начинают атаки.
- В случае пересечения центральной линии поля атакующая команда играет 4 x 3. Количество полей для игр – в зависимости от количества игроков.
- После окончания каждой игры «четверка» игроков переходят на противоположную сторону.
- Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество «четверок» игроков.

ЗАДАЧИ:

Забить мяч в ворота команды соперников, используя численное преимущество в нападении



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля

**НО НЕ БОЛЕЕ
45 сек**

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

до появления первых признаков утомления у игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ

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

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

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

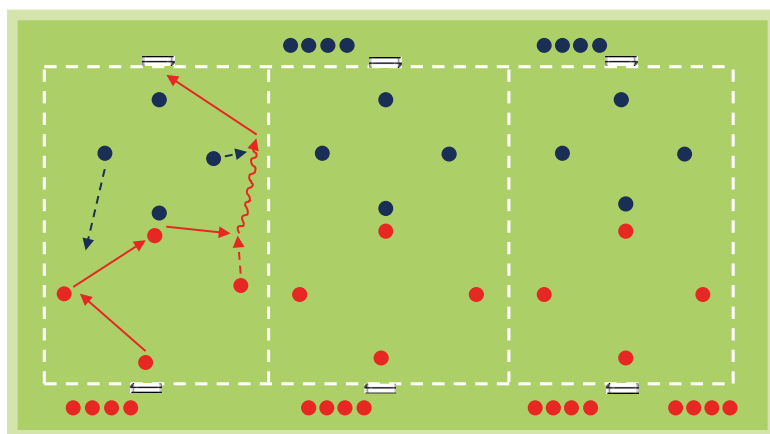
восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
**НИЖЕ
120 уд/мин**

измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 x 4 В 2 МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 4x4, размер поля 30-35 x 15-20 м. Расстановка (схема) команд: 1-2-1. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков.
- На лицевых линиях каждого поля – 2 малых ворот 2x1 м. Команды поочередно начинают атаки. Количество полей для игр – в зависимости от количества игроков.
- После окончания каждой игры «четверка» игроков переходят на противоположную сторону.
- Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество «четверок» игроков.



ЗАДАЧИ:

Забить мяч в ворота команды соперников

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ	ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля НО НЕ БОЛЕЕ 60 сек	до появления первых признаков утомления у игроков	Высокий уровень подготовленности 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 командами) Средний и низкий уровень подготовленности через 1-2 игры (поле с 4-5 командами)	Значительное снижение скорости и интенсивности действий резкое учащенное дыхание, одышка остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ТЕМА 4

ТАКТИКА

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА ИГРЫ БЕЗ МЯЧА В ОБОРОНЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Координация

Специальная ловкость

Стартовая скорость

Специальная выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Отбор мяча

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Индивидуальные действия в обороне

**Противодействие передачам, ударам,
ведению, финтам**

Сокращение пространства

Прессинг

Опека

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ

1. Начинать обучение с разнообразных по условиям игровых упражнений в формате 1 защитник против 1 нападающего

2. Освоить при обучении основные индивидуальные тактические оборонительные действия:

- «опека»
- «сокращение пространства»
- «прессинг»

3. Постепенно усложнять игровые упражнения, переходя от формата 2 защитника против 1 нападающего к более сложным форматам: 2х2, 3х2, 3х3, 4х3, 4х4

4. Освоить при обучении основные виды оборонительных действий против владеющего мячом соперника:

- противодействие ведению и финтам
- противодействие передачам
- противодействие ударам

ИГРА 1 x 1 – ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ВЕДЕНИЮ И ФИНТАМ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

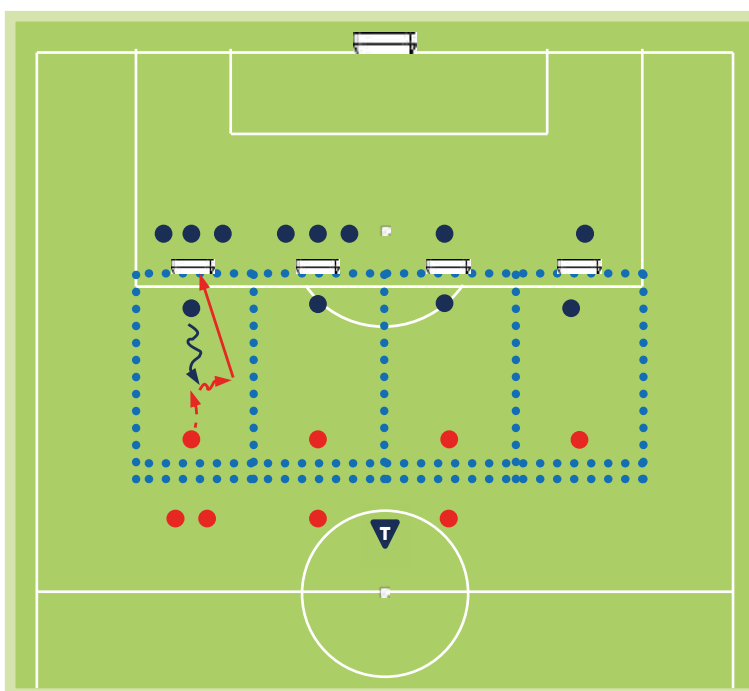
- Игра 1x1, размер одного поля 10-12 x 8-10 м.
- На лицевой линии защитника – зона для взятия шириной 1 м, у нападающего – малые ворота.
- Нападающий и защитник при начале игры располагаются на противоположных линиях поля.
- Упражнение всегда начинается нападающий.
- На одном поле – от 3 до 7 игроков.
- Количество игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- При неудачной атаке нападающий становится защитником.
- При взятии линии нападающий продолжает играть в атаке, а защитник – в обороне.

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА:

Забить гол в малые ворота после перехвата или отбора мяча.

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩЕГО:

Забить гол, заведя мяч в зону на лицевой линии соперника.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до взятия линии, забитого в малые ворота гола или выхода мяча за пределы поля

НО НЕ БОЛЕЕ 20 сек

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых признаков утомления у игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУС ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ

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

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

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

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

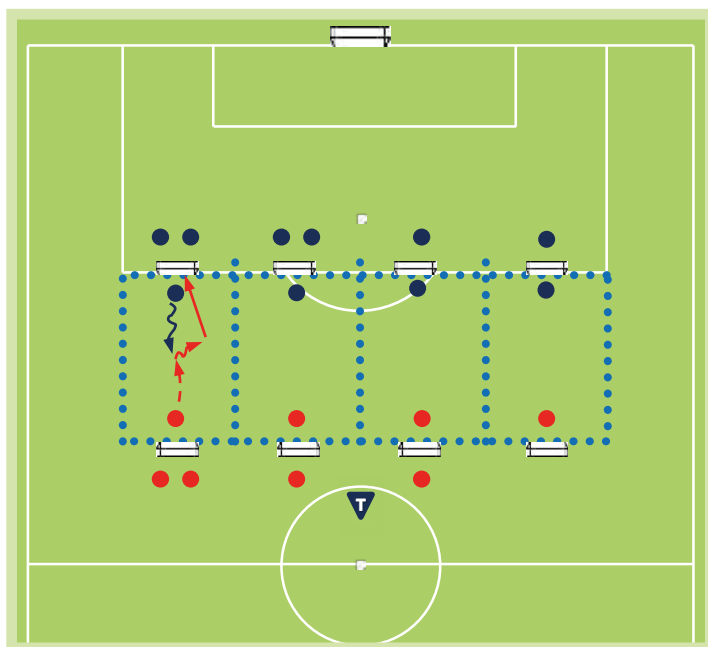
восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин

измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРА 1 x 1 – ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ УДАРАМ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1x1, размер одного поля 12-15 x 8-10 м. На каждом поле – 2 малых ворот шириной 1 м, 1.5 м или 2 м.
- Нападающий и защитник при начале игры выдвигаются в центр площадки для единоборства.
- На одном поле – от 3 до 7 игроков.
- Количество игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается нападающий.
- В случае перехвата или отбора мяча защитник забивает гол в ворота нападающего.



ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА:

Отобрать мяч и забить гол в ворота соперника

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩЕГО:

Забить гол в ворота соперника

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля

НО НЕ БОЛЕЕ 20 сек

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых признаков утомления у игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

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

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

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

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин

измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 1 + ВРАТАРЬ x 1 – ЗАЩИТНИК ЛИЦОМ К НАПАДАЮЩЕМУ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

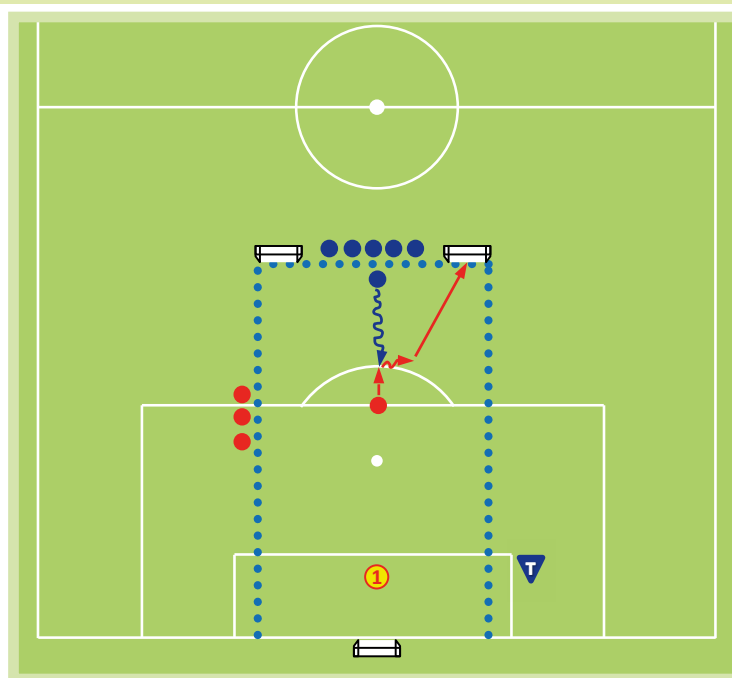
- Размер поля – 25-30 x 15 м. У нападающего – 2 малых ворот 1 м, 1.5 м или 2 м. У защитника – ворота с вратарём (3x2 м или 5x2 м).
- При начале упражнения нападающий с мячом на линии, защитник – в 16 м от ворот.
- По сигналу тренера нападающий ведёт мяч к воротам на скорости, а защитник выдвигается вперёд и пытается заблокировать удар или отобрать мяч.
- После каждого повтора игроки меняются ролями.
- Количество повторов в каждой серии и количество серий определяется тренером индивидуально, в зависимости от уровня подготовленности игроков.
- Возможен вариант выполнения упражнения в 2 группах на 2 площадках.

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА И ВРАТАРЯ:

Заблокировать удар, перехватить или отобрать мяч и забить гол в малые ворота

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩЕГО:

Забить гол в ворота после обыгрыша защитника



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до забитого в любые ворота гола или выхода мяча за пределы поля

НО НЕ БОЛЕЕ 20 сек

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых признаков утомления у игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ

до полного восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

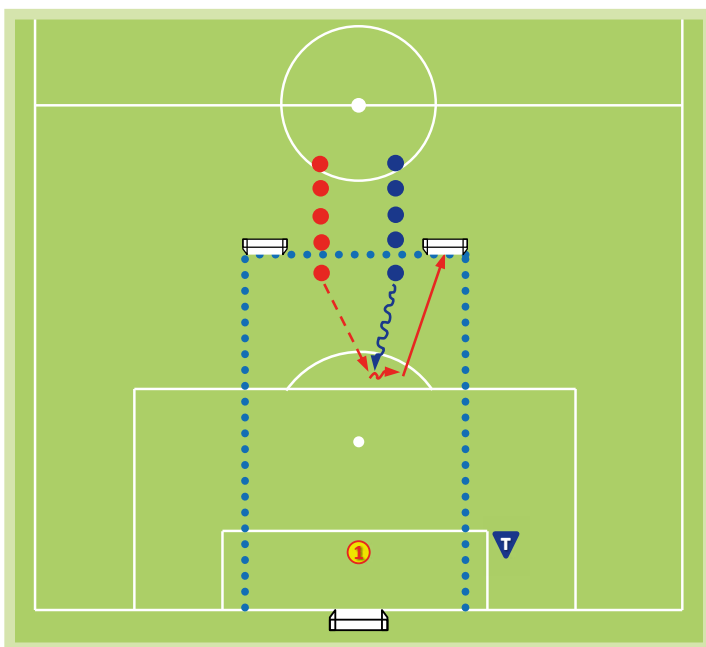
восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин

измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 1 + ВРАТАРЬ x 1 – ЗАЩИТНИК СБОКУ ОТ НАПАДАЮЩЕГО

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер поля – 25-30 x 15 м. У нападающего – 2 малых ворот 1 м, 1.5 м или 2 м. У защитника – ворота с вратарём (3x2 м или 5x2 м).
- Пары игроков располагаются в 2 колоннах в 20-25 м от ворот.
- Один из игроков – нападающий – с мячом, второй – защитник – без мяча.
- По сигналу тренера нападающий ведёт мяч к воротам на максимальной скорости, а защитник догоняет его и пытается заблокировать удар или отобрать мяч.
- Расстояние между игроками варьируется тренером от 3 м до 5 м. После каждого повтора игроки меняются ролями.
- Количество повторов в каждой серии и количество серий определяется тренером индивидуально, в зависимости от уровня подготовленности игроков.
- Возможен вариант выполнения упражнения в 2 группах на 2 площадках.



ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА И ВРАТАРЯ:

Заблокировать удар, перехватить или отобрать мяч и забить гол в малые ворота

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩЕГО:

Забить гол в ворота после обыгрыша защитника

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ

в зависимости от количества участвующих в упражнении пар игроков

НО НЕ БОЛЕЕ 4 мин

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ

до появления явных признаков утомления у игроков

НО НЕ МЕНЕЕ 2

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ

до полного восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин

измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 1 – ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ВЕДЕНИЮ И ФИНТАМ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

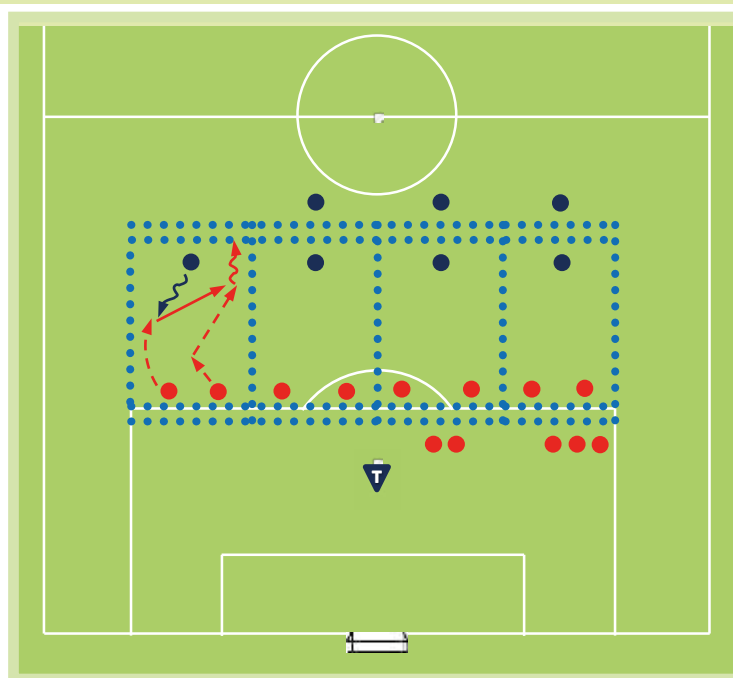
- Игра 2 защитника против 1 нападающего, размер одного поля 10-15 x 10-12 м.
- На лицевых линиях поля – зоны для взятия шириной 1 м.
- Гол засчитывается при взятии зоны на лицевой линии соперника.
- На одном поле – от 3 до 8 игроков.
- Количество игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры 1 нападающий и 1 защитник переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается от лицевых линий: нападающий с мячом против 2 защитников.

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКОВ:

Взаимодействуя с партнёром, отобрать мяч у нападающего и организовать быструю атаку с взятием зоны на лицевой линии соперника

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩЕГО:

Завести мяч в зону на лицевой линии защитников

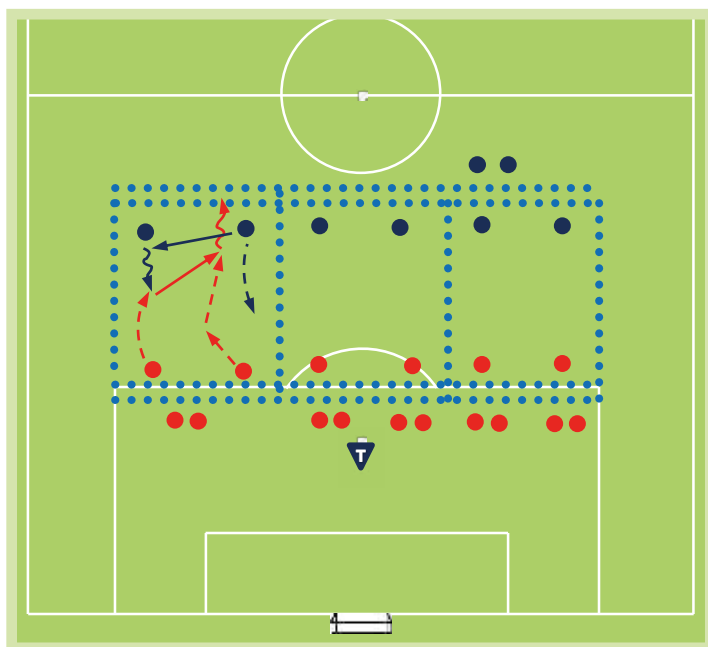


ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ	ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до взятия линии или выхода мяча за пределы поля НО НЕ БОЛЕЕ 20 сек	до появления первых признаков утомления у игроков	Высокий уровень подготовленности поле с 3-4 игроками Средний уровень подготовленности поле с 5-6 игроками Низкий уровень подготовленности поле с 7-8 игроками	Значительное снижение скорости и интенсивности действий резкое учащенное дыхание, одышка остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 2 – ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ВЕДЕНИЮ И ФИНТАМ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 2x2, размер одного поля 15-20 x 12-15 м. На лицевых линиях поля – зоны для взятия шириной 1 м.
- Гол засчитывается при взятии зоны на лицевой линии соперника.
- На одном поле – от 3 до 5 пар игроков.
- Количество пар игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается с одной стороны: пара нападающих против пары защитников.



ЗАДАЧА:

Завести мяч в зону на лицевой линии соперников

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ	ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до взятия линии или выхода мяча за пределы поля НО НЕ БОЛЕЕ 30 сек	до появления первых признаков утомления у игроков	Высокий уровень подготовленности 2 пары в атаке, 1 пара в обороне Средний уровень подготовленности 3 пары в атаке, 1 пара в обороне Низкий уровень подготовленности 3 пары в атаке, 2 пары в обороне	Значительное снижение скорости и интенсивности действий резкое учащенное дыхание, одышка остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 1 – ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ УДАРАМ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

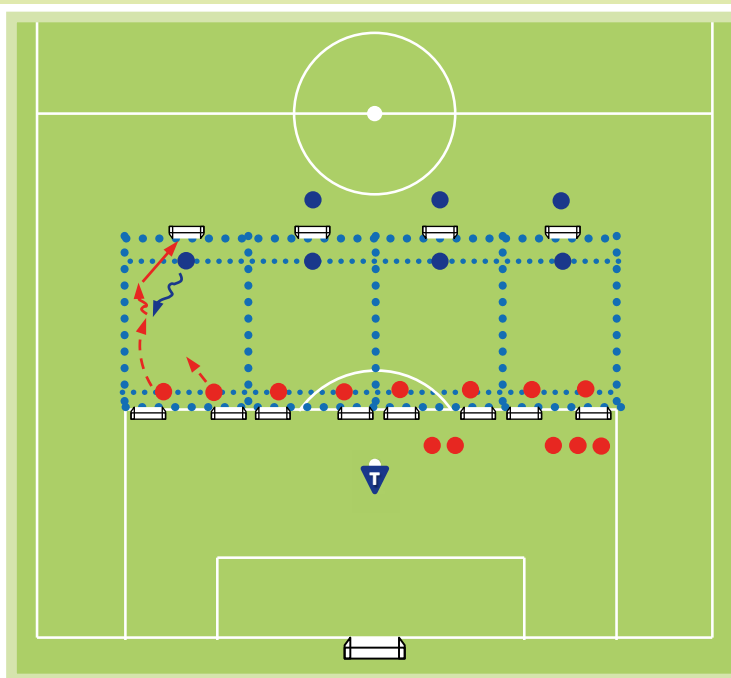
- Игра 2x1, размер одного поля 10-15 x 10-12 м. На каждом поле – 3 малых ворот: 2 – у пары защитников, 1 – у нападающего.
- Перед линиями ворот – две зоны шириной 2 м, в которые игрокам нельзя заходить ни в атаке, ни в обороне.
- Гол засчитывается при попадании в любые ворота.
- На одном поле – от 3 до 8 игроков.
- Количество игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры 1 нападающий и 1 защитник переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается от линий в 2 м от ворот: нападающий с мячом против 2 защитников.

ЗАДАЧА ПАРЫ ЗАЩИТНИКОВ:

Взаимодействуя с партнёром, отобрать мяч у нападающего и забить гол в малые ворота на лицевой линии соперника.

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩЕГО:

Забить мяч в одни из двух ворот защитников.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до взятия линии или выхода мяча за пределы поля

НО НЕ БОЛЕЕ 20 сек

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых признаков утомления у игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ

Высокий уровень подготовленности
поле с 3-4 игроками

Средний уровень подготовленности
поле с 5-6 игроками

Низкий уровень подготовленности
поле с 7-8 игроками

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

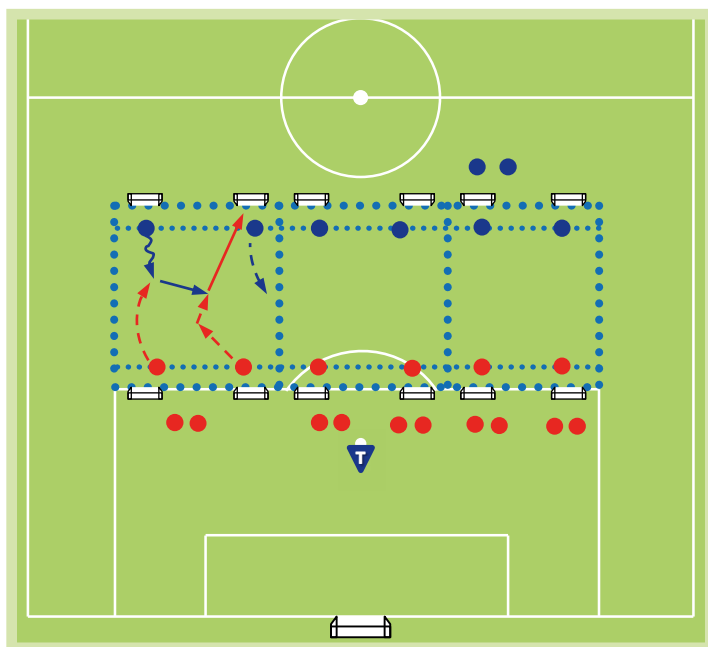
восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин

измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 2 – ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ УДАРАМ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер одного поля 15-20 x 12-15 м. На каждом поле – 4 малых ворот.
- Перед линиями ворот – две зоны шириной 2 м, в которые игрокам нельзя заходить ни в атаке, ни в обороне.
- Игра 2x2, гол засчитывается при попадании в любые из двух малых ворот.
- На одном поле – от 3 до 5 пар игроков.
- Количество пар игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается от лицевой линии в 2 м от ворот.



ЗАДАЧА:

Забить гол в одни из двух малых ворот соперников.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до взятия линии
или выхода мяча за
пределы поля

**НО НЕ БОЛЕЕ
30 сек**

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ

до появления явных
признаков утомления у
игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ

Высокий уровень
подготовленности
**2 пары в атаке,
1 пара в обороне**

Средний уровень
подготовленности
**3 пары в атаке,
1 пара в обороне**

Низкий уровень
подготовленности
**3 пары в атаке,
2 пары в обороне**

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

резкое
учащенное
дыхание,
одышка

остановка
игрока,
отказ от
продолжения
упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

восстановление
дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120 уд/мин

измерить
пульс можно
пальпаторно (на
ощупь) в области
сердца, шеи или
запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 + ВРАТАРЬ x 2

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

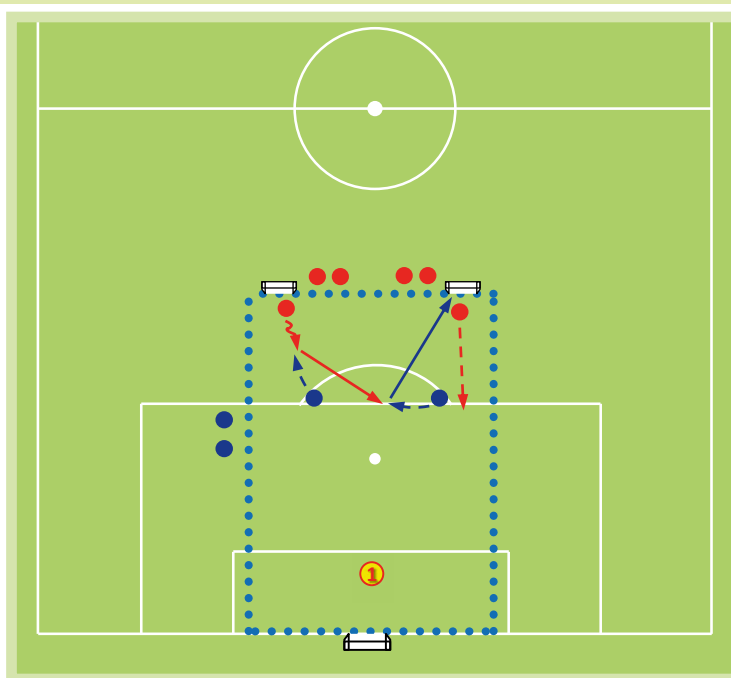
- Размер поля – 25-30 x 12-15 м. У нападающих – 2 малых ворот, у защитников – ворота с вратарём 5x2 м.
- Нападающие с мячом у малых ворот, защитники – в центре поля. В воротах вратарь.
- Защитники и нападающие одновременно начинают движение навстречу друг другу.
- Обороняющиеся сокращают пространство, прессингуют, пытаются перехватить или отобрать мяч.
- После каждого повтора пара защитников меняется.
- Количество повторов в каждой серии и количество серий определяется тренером индивидуально, в зависимости от уровня подготовленности игроков.
- Возможен вариант выполнения упражнения в 2 группах на 2 площадках.

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКОВ И ВРАТАРЯ:

Перехватить или отобрать мяч и забить гол в малые ворота.

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Забить гол в ворота, обыграв защитников



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до забитого в любые ворота гола или выхода мяча за пределы поля

**НО НЕ БОЛЕЕ
30 сек**

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых признаков утомления у игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ

Высокий уровень подготовленности
**2 пары в атаке,
1 пара в обороне**

Средний уровень подготовленности
**3 пары в атаке,
1-2 пары в обороне**

Низкий уровень подготовленности
**4 пары в атаке,
2-3 пары в обороне**

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120 уд/мин

измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

8 КЛАСС

ГРУППОВАЯ

ТАКТИКА



ТЕМА 1

ТАКТИКА

ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В МАЛЫХ ГРУППАХ - ПАРАХ

ТЕМА 2

ТАКТИКА

ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В МАЛЫХ ГРУППАХ – «ТРОЙКАХ»

ТЕМА 3

ТАКТИКА

ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ЛИНИЯХ ПРИ АТАКЕ

ТЕМА 4

ТАКТИКА

ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ЛИНИЯХ ПРИ ОБОРОНЕ



СТРУКТУРА ПОДГОТОВКИ

	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА (ПРИОРИТЕТ)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (СОПУТСТВУЮЩИЕ) ЗАДАЧИ		ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
ТЕМА 1 ТАКТИКА	<ul style="list-style-type: none"> Групповые взаимодействия в парах в атаке Противодействие групповым взаимодействиям в парах в обороне 	<ul style="list-style-type: none"> Удар ногой Удар головой Передача мяча Остановка мяча Отбор мяча 	<ul style="list-style-type: none"> Специальная ловкость Стартовая скорость Специальная выносливость 	<ol style="list-style-type: none"> Игровое упражнение 2x1 Игровое упражнение 2x2 в 3 малых ворот Игровое упражнение 2x2 – «взятие линии» Игровое упражнение 2x2 с разными заданиями Игровое упражнение 2x2 в 2 малых ворот
ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В МАЛЫХ ГРУППАХ - ПАРАХ				
ТЕМА 2 ТАКТИКА	<ul style="list-style-type: none"> Групповые взаимодействия в «тройках» в атаке Противодействие групповым взаимодействиям в «тройках» в обороне 	<ul style="list-style-type: none"> Удар ногой Удар головой Передача мяча Остановка мяча Отбор мяча 	<ul style="list-style-type: none"> Специальная ловкость Стартовая скорость Специальная выносливость 	<ol style="list-style-type: none"> Игровое упражнение 3x2 Игровое упражнение 3x1+вратарь Игровое упражнение 3x2+вратарь Игровое упражнение 6x3 Игровое упражнение 3x3 в 6 малых ворот Игровое упражнение 3x3 в 2 малых ворот
ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В МАЛЫХ ГРУППАХ - «ТРОЙКАХ»				
ТЕМА 3 ТАКТИКА	<ul style="list-style-type: none"> Групповые взаимодействия в линиях при атаке Создание и использование пространства 	<ul style="list-style-type: none"> Передача мяча Остановка мяча Удар ногой 	<ul style="list-style-type: none"> Координация и ловкость Стартовая скорость Специальная выносливость 	<ol style="list-style-type: none"> Игровое упражнение 4x2(2x2x2) Игровое упражнение 6x3(3x3x3) Игровое упражнение 8x4(4x4x4) Игровое упражнение 4x4 в 2 малых ворот Игровое упражнение 6x4+вратарь
ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ЛИНИЯХ ПРИ АТАКЕ				
ТЕМА 4 ТАКТИКА	<ul style="list-style-type: none"> Противодействие групповым атакующим взаимодействиям соперника Сокращение пространства Прессинг Опека 	<ul style="list-style-type: none"> Отбор мяча Техника передвижения Удар ногой 	<ul style="list-style-type: none"> Координация и ловкость Стартовая скорость Специальная выносливость 	<ol style="list-style-type: none"> Игровое упражнение 2x4(2x2x2) Игровое упражнение 3x6(3x3x3) Игровое упражнение 4x8(4x4x4) Игровое упражнение 4x4 в 2 малых ворот Игровое упражнение 4+вратарь x 5
ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ЛИНИЯХ ПРИ ОБОРОНЕ				

ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
<ul style="list-style-type: none">• Совершенствование технических навыков в игровых ситуациях	<ul style="list-style-type: none">• Быстрота реакции на игровую ситуацию• Поиск игрового амплуа• Развитие умений групповых взаимодействий в линиях при атаке и обороне	<ul style="list-style-type: none">• Специальная выносливость• Координация и ловкость• Стартовая скорость	<ul style="list-style-type: none">• Точность оперативного мышления• Объем внимания• Устойчивость внимания



КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ КОТОРЫМИ НУЖНО ОВЛАДЕТЬ В 8 КЛАССЕ

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Выполнение всех технических приемов ведущей и не ведущей ногой
- Совершенствование технических навыков

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика атаки:

- взаимодействия в малых группах;
- взаимодействия в линиях;
- создание голевых ситуаций

Тактика обороны:

- противодействие групповым взаимодействиям соперника в обороне;
- обучение принципам зонной обороны

НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ

ОБУЧЕНИЯ В 8 КЛАССЕ
(РАЗВИВАЮТСЯ ПРИ ОСВОЕНИИ КЛЮЧЕВЫХ УМЕНИЙ)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Стартовая скорость
- Координация и ловкость
- Специальная выносливость

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Точность оперативного мышления
- Объем внимания
- Устойчивость внимания
- Распределение внимания

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ
(МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС):**

- развивать и поддерживать удовольствие от игры в футбол;
- формировать умение использовать технические приемы на высокой скорости и под прессингом со стороны соперника;
- поощрять личную ответственность игрока за себя и за команду;
- развивать технические и тактические умения через игровые упражнения;
- организовывать тренировочные упражнения и игры с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- обеспечить безопасность при проведении занятий.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ**

Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия	Состав для игровых упражнений и матчей
3 (урок) 2 - 3 + игра (секция)	40 мин. (урок) 75-90 мин. (секция)	1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 5x5, 6x6, 7x7+ вратарь или без вратарей
Мяч	Размер ворот	Время для игры в футбол в конце основной части занятия
№5	Малые 1 x 0.8 м 1.5 x 1 м 1.8 x 1.2 м 2 x 1 м Мини-футбольны 3 x 2 м Футбольные 5 x 2 м	не менее 20 мин. (урок) 30 мин. (секция)

ТЕМА 1

ТАКТИКА

ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В МАЛЫХ ГРУППАХ - ПАРАХ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная ловкость

Стартовая скорость

Специальная выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Передача мяча

Остановка мяча

Удар ногой

Удар головой

Отбор мяча

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Групповые взаимодействия в атаке в парах

Противодействие групповым взаимодействиям в парах в обороне

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ

1. Начинать обучение с разнообразных по условиям игровых упражнений в формате 2 нападающих против 2 защитников

2. Освоить при обучении основные виды атакующих комбинаций в парах:

- «игра в стенку»
- «скрещивание»
- «забегание»

3. Одновременно с обучением атакующим комбинациям в парах обучить противодействию этим комбинациям:

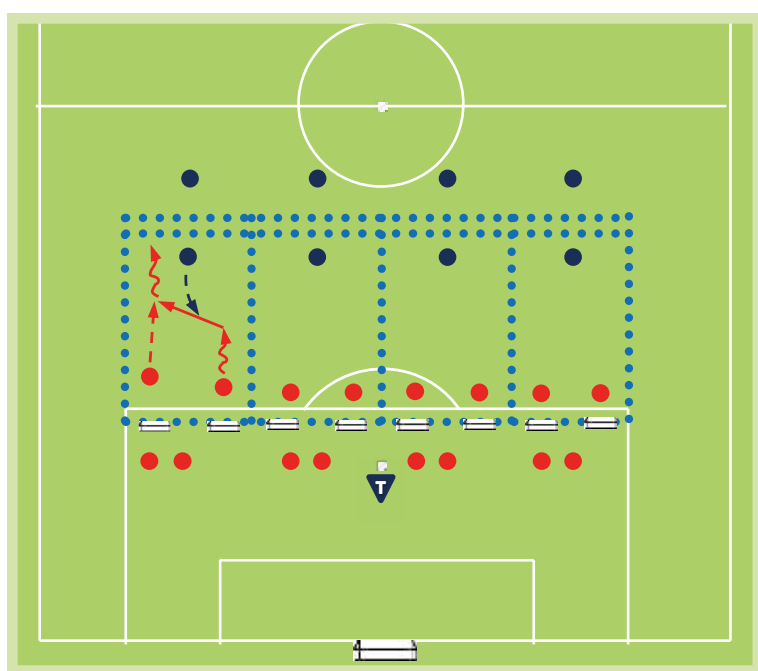
- противодействие комбинации «игра в стенку»
- противодействие комбинации «скрещивание»
- противодействие комбинации «забегание»

4. Постепенно усложнять игровые упражнения, переходя от формата 2 нападающих против 2 защитника к более сложным форматам: 3х2, 2х3, 4х2, 2х4, 4х4

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 1 – ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ПАРЕ В АТАКЕ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 2x1, размер одного поля 12-15 x 8-10 м.
- На лицевой линии защитника – зона для взятия шириной 1 м, у нападающих – 2 малых ворот.
- Игра 2x1, гол нападающим засчитывается при взятии зоны на лицевой линии соперника.
- На одном поле – от 6 до 8 игроков (3 или 4 пары).
- Количество игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- При неудачной атаке пара нападающих становится защитниками.
- При взятии линии защитники продолжают обороняться по очереди до перехвата или отбора мяча.
- Переходы игроков в упражнении осуществляется парами.



ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Забить гол, заведя мяч в зону на лицевой линии соперника

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА:

Забить гол в малые ворота после перехвата или отбора мяча

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до взятия линии, забитого гола или выхода мяча за пределы поля

**НО НЕ БОЛЕЕ
 20 сек**

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых признаков утомления у игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ

Высокий уровень подготовленности
**2 пары в атаке,
 1 пара в обороне**

Средний уровень подготовленности
**3 пары в атаке,
 1 пара в обороне**

Низкий уровень подготовленности
**3 пары в атаке,
 2 пары в обороне**

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

восстановление дыхания.
 ЧСС (пульс):
 НИЖЕ
 120 уд/мин

измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 1 – ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В ПАРЕ В ОБОРОНЕ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

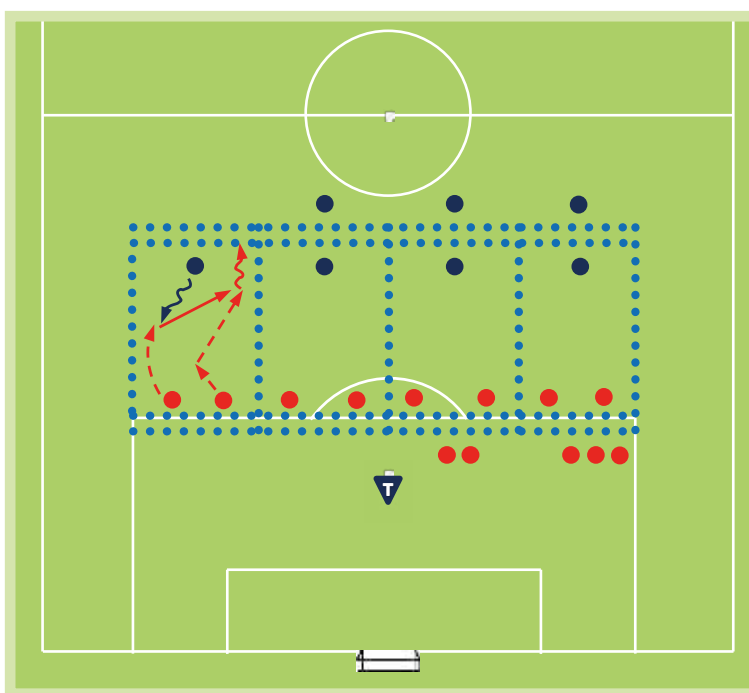
- Игра 2 защитника против 1 нападающего, размер одного поля 10-15 x 10-12 м.
- На лицевых линиях поля – зоны для взятия шириной 1 м.
- Гол засчитывается при взятии зоны на лицевой линии соперника.
- На одном поле – от 3 до 8 игроков.
- Количество игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры 1 нападающий и 1 защитник переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается от лицевых линий: нападающий с мячом против 2 защитников.

ЗАДАЧА ПАРЫ ЗАЩИТНИКОВ:

Взаимодействуя с партнёром, отобрать мяч у нападающего и организовать быструю атаку с взятием зоны на лицевой линии соперника

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩЕГО:

Завести мяч в зону на лицевой линии защитников.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до взятия линии или выхода мяча за пределы поля

**НО НЕ БОЛЕЕ
20 сек**

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых признаков утомления у игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ

Высокий уровень подготовленности
поле с 3-4 игроками

Средний уровень подготовленности
поле с 5-6 игроками

Низкий уровень подготовленности
поле с 7-8 игроками

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

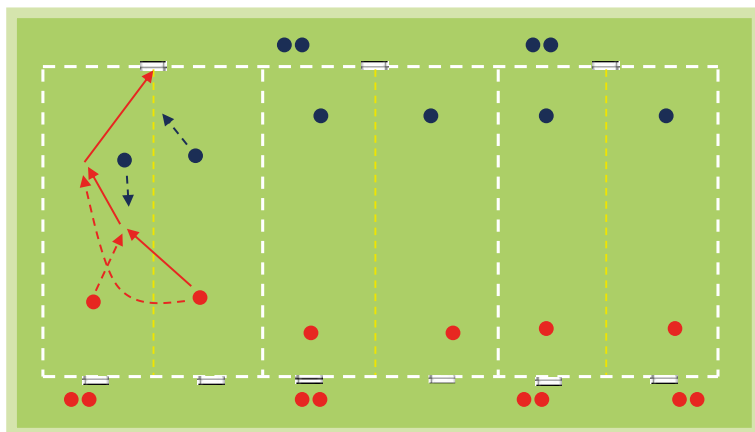
восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
**НИЖЕ
120 уд/мин**

измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 2 В 3 МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 2 x 2, размер поля 20-25 x 12-15 м. Посередине поле разделено пополам одной продольной линией.
- На лицевой линии атакующей пары – 2 малых ворот 2x1 м, обороняющейся пары – одни малые ворота 2x1 м. После окончания каждой игры пары игроков переходят на противоположную сторону.
- Атакующая пара должна забить мяч в ворота, используя различные комбинации.
- Второму игроку защищающейся команды на разрешается пересекать середину поля. При перехвате защищающаяся пара проводит быструю ответную атаку и забивает мяч в одни из двух малых ворот.



ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Забить гол в ворота соперников, используя комбинации в паре: «забегание», игра в «стенку», «скрещивание».

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКОВ:

Забить гол одни из двух малых ворот нападающих после перехвата или отбора мяча.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ	ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля НО НЕ БОЛЕЕ 30 сек	до появления первых признаков утомления у игроков	Высокий уровень подготовленности поле с 3 парами Средний уровень подготовленности поле с 4 парами Низкий уровень подготовленности поле с 5 парами	Значительное снижение скорости и интенсивности действий резкое учащенное дыхание, одышка остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

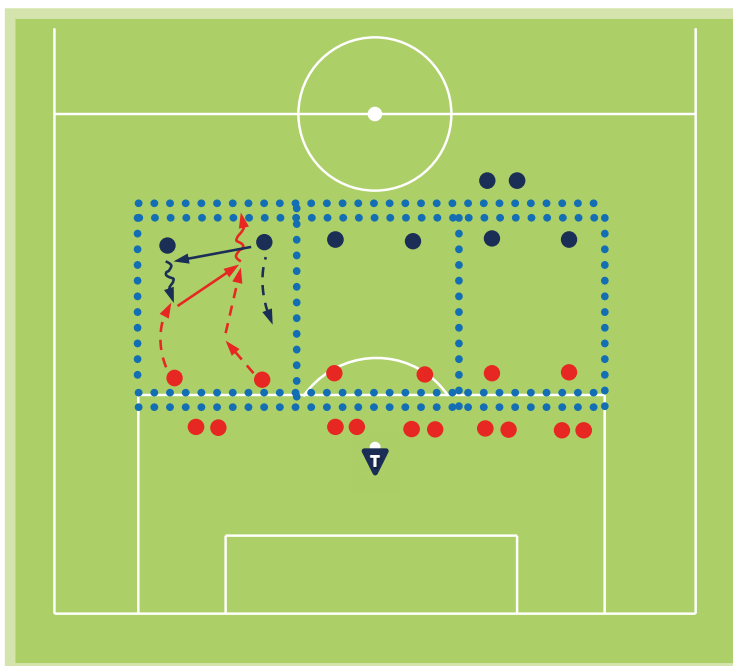
ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 2 – «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 2x2, размер одного поля 15-20 x 12-15 м. На лицевых линиях поля – зоны для взятия шириной 1 м.
- Гол засчитывается при взятии зоны на лицевой линии соперника.
- На одном поле – от 3 до 5 пар игроков.
- Количество пар игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается с одной стороны: пара нападающих против пары защитников.

ЗАДАЧА:

Завести мяч в зону на лицевой линии соперников, используя различные виды атакующих комбинаций



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до взятия линии
или выхода мяча за
пределы поля

**НО НЕ БОЛЕЕ
20 сек**

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

до появления первых
признаков утомления у
игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ

Высокий уровень
подготовленности
**2 пары в атаке,
1 пара в обороне**

Средний уровень
подготовленности
**3 пары в атаке,
1 пара в обороне**

Низкий уровень
подготовленности
**3 пары в атаке,
2 пары в обороне**

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

резкое
учащенное
дыхание,
одышка

остановка
игрока,
отказ от
продолжения
упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

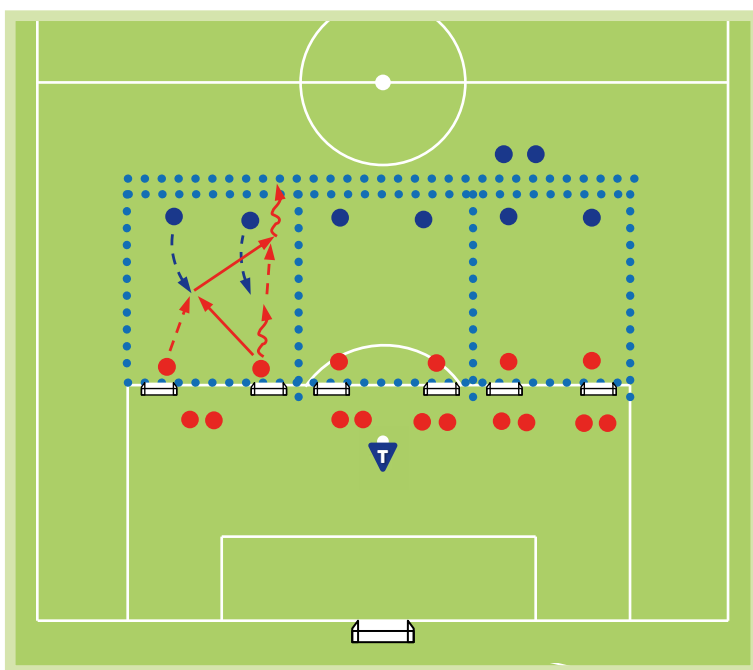
восстановление
дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120 уд/мин

измерить
пульс можно
пальпаторно (на
ощупь) в области
сердца, шеи или
запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 2 С РАЗНЫМИ ЗАДАНИЯМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер одного поля 15-20 x 12-15 м. На лицевой линии защитников – зона для взятия шириной 1 м, у нападающих – 2 малых ворот.
- Игра 2x2, гол засчитывается при взятии лицевой линии нападающими или при попадании в любые из двух малых ворот защитниками.
- На одном поле – от 3 до 5 пар игроков.
- Количество пар игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается от лицевой линии пары нападающих.



ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Забить гол, заведя мяч в зону на лицевой линии соперника, используя различные виды атакующих комбинаций

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКОВ:

Забить гол в одни из двух малых ворот соперника.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до взятия линии или выхода мяча за пределы поля

**НО НЕ БОЛЕЕ
 30 сек**

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

до появления первых признаков утомления у игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ

Высокий уровень подготовленности
**2 пары в атаке,
 1 пара в обороне**

Средний уровень подготовленности
**3 пары в атаке,
 1 пара в обороне**

Низкий уровень подготовленности
**3 пары в атаке,
 2 пары в обороне**

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

восстановление дыхания.
 ЧСС (пульс):
 НИЖЕ
 120 уд/мин

измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

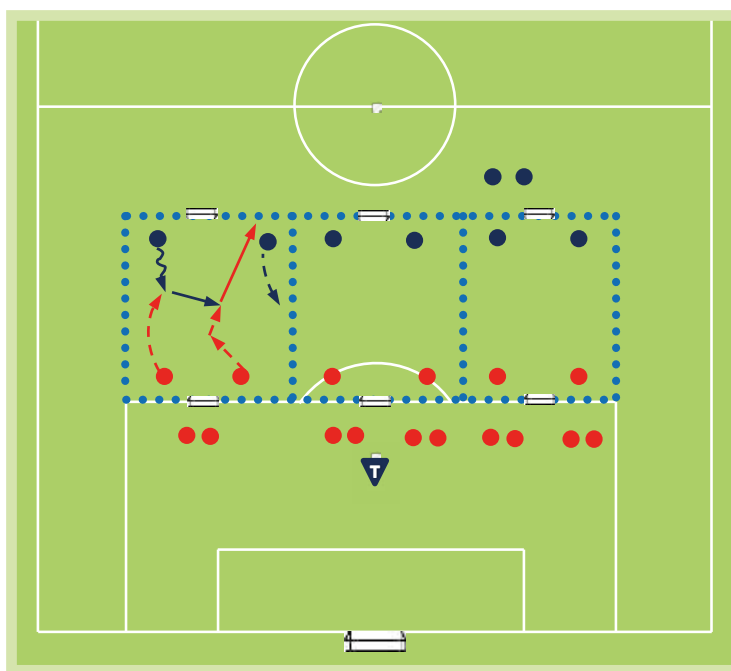
ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 2 В 2 МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер одного поля 15-20 x 12-15 м. На каждом поле – 2 малых ворот.
- Игра 2x2, задача атакующей команды – забить гол в малые ворота, используя комбинации в атаке: «забегание», «скрещивание», игра в «стенку».
- На одном поле – от 3 до 5 пар игроков.
- Количество пар игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону.

ЗАДАЧА:

Забить гол в малые ворота соперников, используя комбинации «забегание», «скрещивание», игра в «стенку»



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до взятия линии
или выхода мяча за
пределы поля

**НО НЕ БОЛЕЕ
30 сек**

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

до появления первых
признаков утомления у
игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ

Высокий уровень
подготовленности
**2 пары в атаке,
1 пара в обороне**

Средний уровень
подготовленности
**3 пары в атаке,
1 пара в обороне**

Низкий уровень
подготовленности
**3 пары в атаке,
2 пары в обороне**

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

резкое
учащенное
дыхание,
одышка

остановка
игрока,
отказ от
продолжения
упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

восстановление
дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120 уд/мин

измерить
пульс можно
пальпаторно (на
ощупь) в области
сердца, шеи или
запястья

ТЕМА 2

ТАКТИКА

ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В МАЛЫХ ГРУППАХ – «ТРОЙКАХ»

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная ловкость

Стартовая скорость

Специальная выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Передача мяча

Остановка мяча

Удар ногой

Удар головой

Отбор мяча

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Групповые взаимодействия в атаке в «тройках»

Противодействие групповым взаимодействиям в «тройках» в обороне

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ

1. Начинать обучение с разнообразных по условиям игровых упражнений в формате 3х1, 3х2, 1х3, 2х3

2. Освоить при обучении основные виды атакующих комбинаций в «тройках»:

- «пас на «третьего»
- «пропуск мяча»
- «смена мест»

3. Одновременно с обучением атакующим комбинациям в «тройках» обучить противодействию этим комбинациям с помощью страховки партнеров:

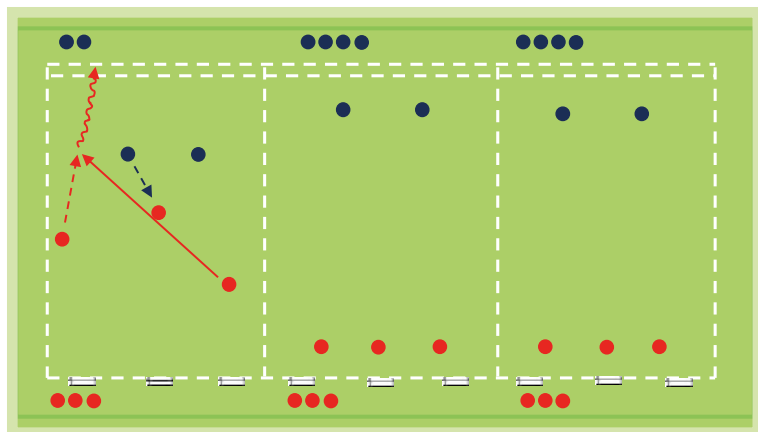
- противодействие комбинации «пас на «третьего»
- противодействие комбинации «пропуск мяча»
- противодействие комбинации «смена мест»

4. Постепенно усложнять игровые упражнения, переходя к более сложным форматам: 3х3, 4х3, 3х4, 6х3, 3х6

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 3 x 2 – ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В «ТРОЙКЕ» В АТАКЕ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 3x2, размер поля 20-25 x 15-18 м. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков.
- На лицевой линии атакующей «тройки» игроков – 3 малых ворот 2x1 м. На лицевой линии пары обороняющихся игроков – зона для взятия шириной 1 м.
- В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр – в зависимости от количества игроков.
- Один из вариантов организации упражнения: на одном поле 12 игроков – 2 «тройки» нападающих и 3 пары защитников. После каждой атаки меняется «тройка» нападающих и пара защитников. В одной серии – 8-10 атак, затем нападающие и защитники меняются местами.



ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Завести мяч в зону на лицевой линии соперника, используя комбинации «пропуск мяча», «смена мест», «пас на третьего».

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКОВ:

Забить мяч в один из трех ворот соперника после перехвата или отбора мяча.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 1 СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до взятия линии, забитого гола или выхода мяча за пределы поля НО НЕ БОЛЕЕ 30 сек	до появления первых признаков утомления у игроков КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ: в зависимости от уровня подготовленности игроков НО НЕ МЕНЕЕ 2	до полного восстановления НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин	Значительное снижение скорости и интенсивности действий резкое учащенное дыхание, одышка остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 3 x 1+ВРАТАРЬ – ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В «ТРОЙКЕ» В АТАКЕ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

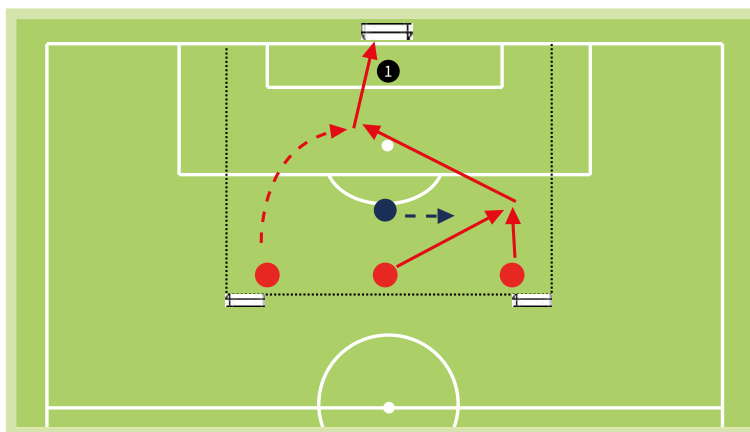
- Игра 3x1 + вратарь. Размер поля 30-35 x 25-30 м. На лицевой линии атакующей команды – 2 малых ворот шириной 2 м.
- Атакующая «тройка» все время начинает атаки от своей лицевой линии с целью забить гол в ворота соперника.
- Защитник прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча защитник или вратарь забивают гол в одни из двух малых ворот на лицевой линии соперников.
- При выполнении упражнения в одни ворота в нём участвуют 3-4 защитника и 3-4 «тройки» атакующих.
- Защитники меняются после каждой атаки, атакующие «тройки» – после двух атак.

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Забить гол в ворота соперников, используя комбинации «пропуск мяча», «смена мест», «пас на третьего».

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА И ВРАТАРЯ:

Забить мяч в одни из двух малых ворот соперников после перехвата или отбора мяча.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до взятия линии, забитого гола или выхода мяча за пределы поля

НО НЕ БОЛЕЕ 30 сек

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых признаков утомления у игроков

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

в зависимости от уровня подготовленности игроков

НО НЕ МЕНЕЕ 2

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ

до полного восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

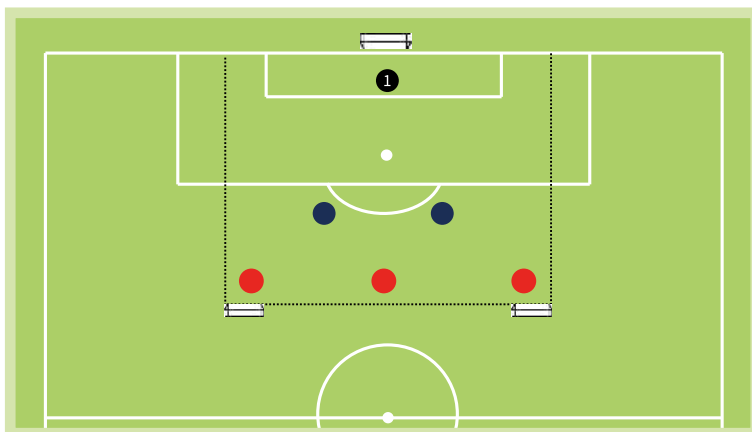
восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин

измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 3 x 2+ВРАТАРЬ – ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В «ТРОЙКЕ» В АТАКЕ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 3x2 + вратарь. Размер поля 30-35 x 25-30 м. На лицевой линии атакующей команды – 2 малых ворот шириной 2 м.
- Атакующая «тройка» все время начинает атаки от своей лицевой линии с целью забить гол в ворота соперника.
- Защитники прессингуют владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча защитники или вратарь забивают гол в одни из двух малых ворот на лицевой линии соперников.
- При выполнении упражнения в одни ворота в нём участвуют 2-3 пары защитников и 3-4 «тройки» нападающих.
- Защитники меняются после каждой атаки, атакующие «тройки» – после двух атак.



ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Забить гол в ворота соперников, используя комбинации «пропуск мяча», «смена мест», «пас на третьего».

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКОВ И ВРАТАРЯ:

Забить мяч в одни из двух малых ворот соперников после перехвата или отбора мяча.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 1 СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ ИГРАМИ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля НО НЕ БОЛЕЕ 30 сек	до появления первых признаков утомления у игроков КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ: в зависимости от уровня подготовленности игроков НО НЕ МЕНЕЕ 2	до полного восстановления НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин	Значительное снижение скорости и интенсивности действий резкое учащенное дыхание, одышка остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 x 3 – ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В «ТРОЙКЕ» ПРИ ОБОРОНЕ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

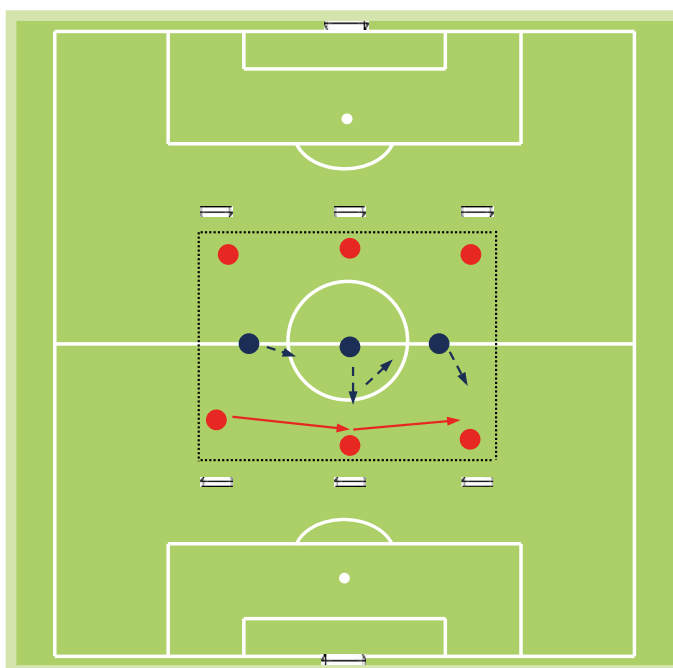
- Игра 6 x 3, размер поля 25-30 x 25-30 м. На расстоянии 2 м за лицевой линией атакующих – по 3 малых ворот шириной 2 м.
 - Схема атакующих: 3-3.
 - Схема обороняющихся: 3 в линию.
 - Атакующие выполняют проникающие передачи от одной «тройки» - другой «тройке».
- При потере мяча осуществляют переход 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.

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Выполнять проникающие передачи от одной «тройки» игроков другой.

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКОВ:

Противодействовать проникающим передачам, забить гол в один из 3 малых ворот после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В
ОТБОРЕ В СЕРИИ

**НЕ БОЛЕЕ
60 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**

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ
ИГРОКОВ

до полного
восстановления

**НО НЕ БОЛЬШЕ
3 мин**

ПРИЗНАКИ
УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

резкое
учащенное
дыхание,
одышка

остановка
игрока,
отказ от
продолжения
упражнения

ПРИЗНАКИ
ПОЛНОГО
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

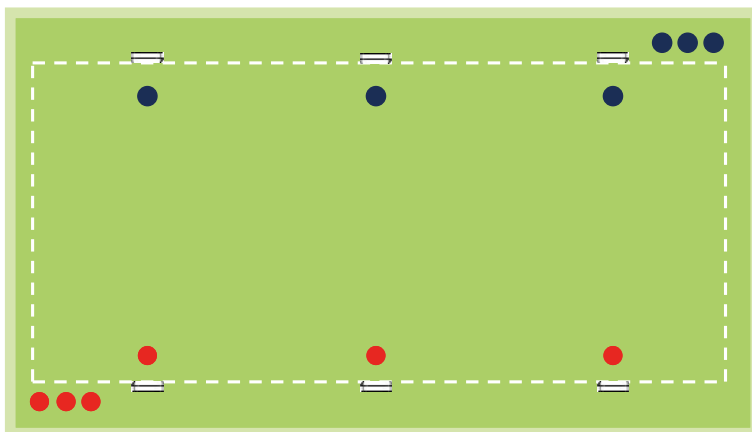
восстановление
дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120 уд/мин

измерить
пульс можно
пальпаторно (на
ощупь) в области
сердца, шеи или
запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 3 x 3 В 6 МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 3x3, размер поля 15-20 x 25-30 м. Расстановка (схема) команд: 3 в линию.
- Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. На лицевых линиях каждой команды – по 3 малых ворот 2x1 м.
- После каждой игры команды переходят на противоположную сторону. Количество полей для игр – в зависимости от количества игроков.
- После окончания каждой игры упражнения «тройка» игроков переходят на противоположную сторону.
- Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество «троек» игроков.



ЗАДАЧА:

Забить гол в ворота соперников, используя комбинации «пропуск мяча», «смена мест», «пас на третьего».

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля НО НЕ БОЛЕЕ 45 сек	до появления первых признаков утомления у игроков	Высокий уровень подготовленности 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 «тройками») Средний и низкий уровень подготовленности через 1-2 игры (поле с 4-6 «тройками»)	Значительное снижение скорости и интенсивности действий резкое учащенное дыхание, одышка остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

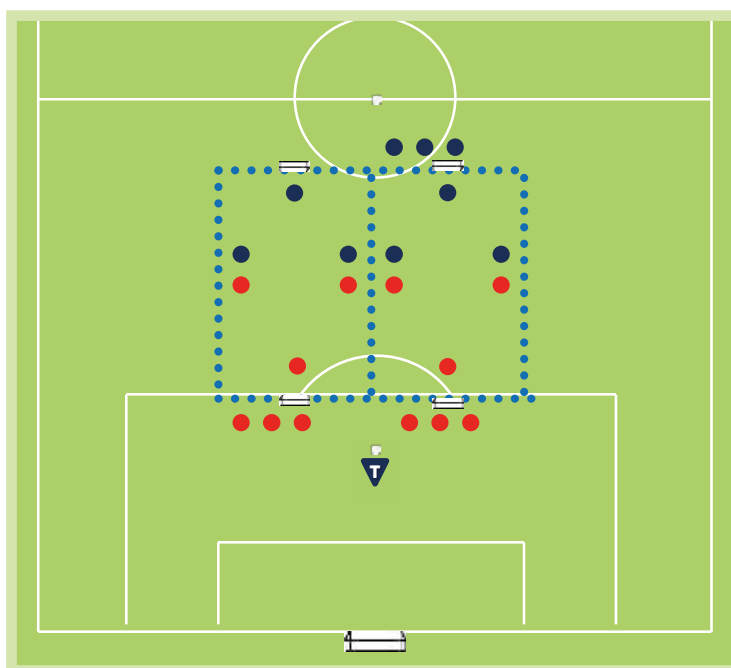
ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 3 x 3 В 2 МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 3x3, размер поля 20-30 x 12-15 м. Расстановка игроков – 1-2. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. На лицевых линиях поля – 2 малых ворот 2x1 м.
- В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр – в зависимости от количества игроков и условий проведения тренировочного занятия.
- Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество команд.
- Чем больше команд будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных игроков).

ЗАДАЧА ИГРОКОВ:

Забить мяч в ворота соперника



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ	ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до появления первых признаков утомления у игроков НО НЕ БОЛЕЕ 1 мин	на усмотрение тренера НО НЕ МЕНЕЕ 4 игр у каждой команды	Высокий уровень подготовленности 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 командами) Средний и низкий уровень подготовленности через 1-2 игры (поле с 4-5 командами)	Значительное снижение скорости и интенсивности действий резкое учащенное дыхание, одышка остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ТЕМА 3
ТАКТИКА
ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ЛИНИЯХ
ПРИ АТАКЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Координация
Специальная ловкость
Стартовая скорость
Специальная выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Передача мяча
Остановка мяча
Удар ногой

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Групповые взаимодействия в атаке
Открывание
Создание и использование пространства

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ



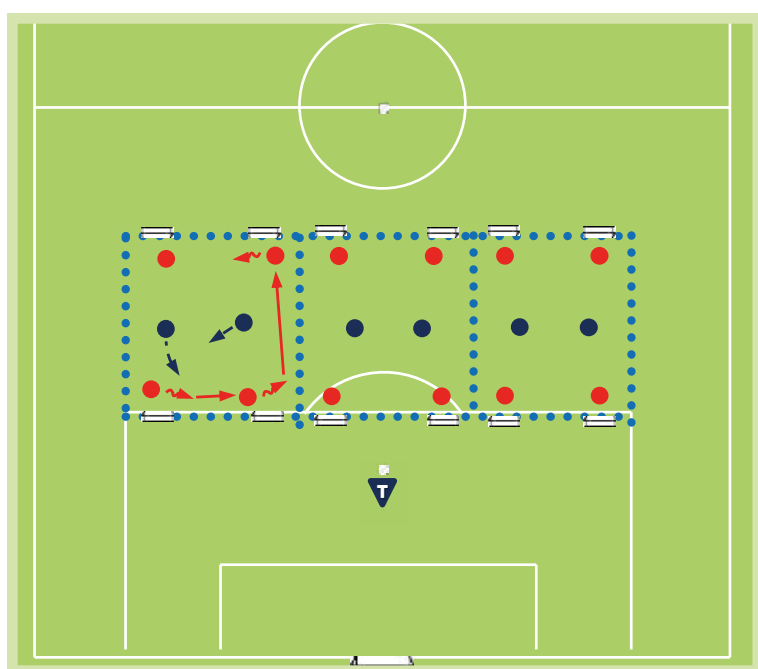
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ

1. Использовать для обучения специфические футбольные упражнения, взятые из реальных игровых ситуаций
2. Перед началом упражнения осуществлять показ вариантов тактических взаимодействий футболистов в различных игровых ситуациях
3. Начинать обучение с взаимодействия игроков двух линий, по мере освоения тематического материала переходить к упражнениям с взаимодействиями в трех линиях
4. На начальных этапах обучения использовать упражнения с численным преимуществом группы атакующих игроков
5. При проведении игровых упражнений использовать игроков на позициях, соответствующих их игровому амплуа
6. Постепенно усложнять упражнения, увеличивая количество футболистов, участвующих в игровых ситуациях
7. Указывать в каждом упражнении схему (тактическую расстановку) игроков как в атакующих, так и в обороняющихся линиях

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 x 2 (2x2x2)

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер одного поля 15-20 x 12-15 м. На каждом поле – 4 малых ворот.
- Игра 4x2, задача владеющих мячом – выполнять проникающие передачи от одной пары другой паре.
- Обороняющаяся пара игроков при перехвате или отборе мяча забивает гол в одни из двух малых ворот.
- Пара игроков, потерявшая мяч, заменяет обороняющихся.
- При отсутствии перехватов или отбора тренер осуществляет замену обороняющихся через определённое количество времени.



ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Выполнять проникающие передачи от одной пары другой паре.

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКОВ:

Забить гол в малые ворота после перехвата или отбора мяча

ВРЕМЯ ИГРЫ В ОТБОРЕ ДЛЯ ОБОРОНЯЮЩЕЙСЯ ПАРЫ

до перехвата или отбора мяча

НО НЕ БОЛЕЕ 30 сек

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 1 СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых признаков утомления у игроков

НО НЕ БОЛЕЕ 3 мин

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

НЕ МЕНЕЕ 2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ

до полного восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин

измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 x 3 (3 x 3 x 3)**ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:**

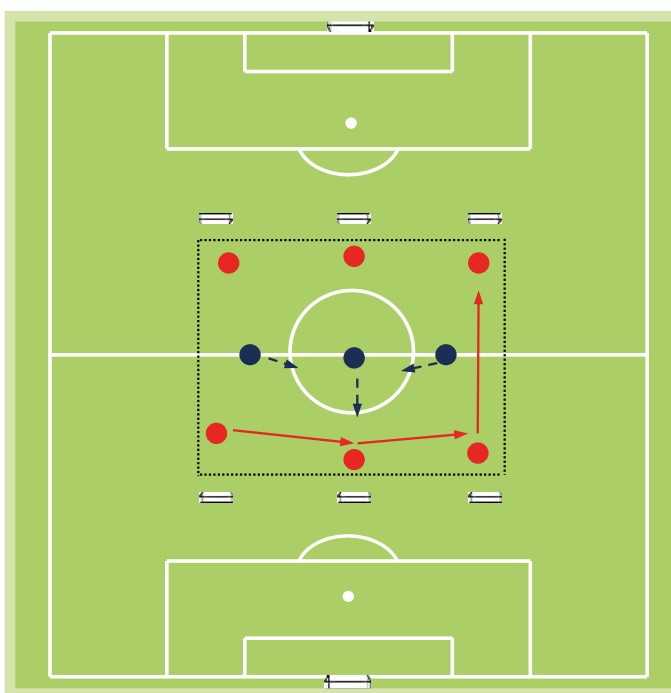
- Игра 6 x 3, размер поля 25-30 x 25-30 м. На расстоянии 2 м за лицевой линией атакующих – по 3 малых ворот шириной 2 м.
 - Схема атакующих: 3-3.
 - Схема обороняющихся: 3 в линию.
 - Атакующие выполняют проникающие передачи от одной «тройки» - другой «тройке».
- При потере мяча осуществляют переход 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.

**ЗАДАЧА
НАПАДАЮЩИХ:**

Выполнять проникающие передачи от одной «тройки» игроков другой.

**ЗАДАЧА
ЗАЩИТНИКОВ:**

Противодействовать проникающим передачам, забить гол в одни из 3 малых ворот после перехвата или отбора мяча.

**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В
ОТБОРЕ В СЕРИИ**

**НЕ БОЛЕЕ
60 сек**

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ СЕРИИ
УПРАЖНЕНИЯ**

до появления первых
признаков утомления у
игроков

**КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ
УПРАЖНЕНИЯ:**

в зависимости
от уровня
подготовленности
игроков

**НЕ МЕНЕЕ
2**

**ВРЕМЯ ОТДЫХА
МЕЖДУ СЕРИЯМИ**

до полного
восстановления

**НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин**

**ПРИЗНАКИ
УТОМЛЕНИЯ:**

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

резкое
учащенное
дыхание,
одышка

остановка
игрока,
отказ от
продолжения
упражнения

**ПРИЗНАКИ
ПОЛНОГО
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

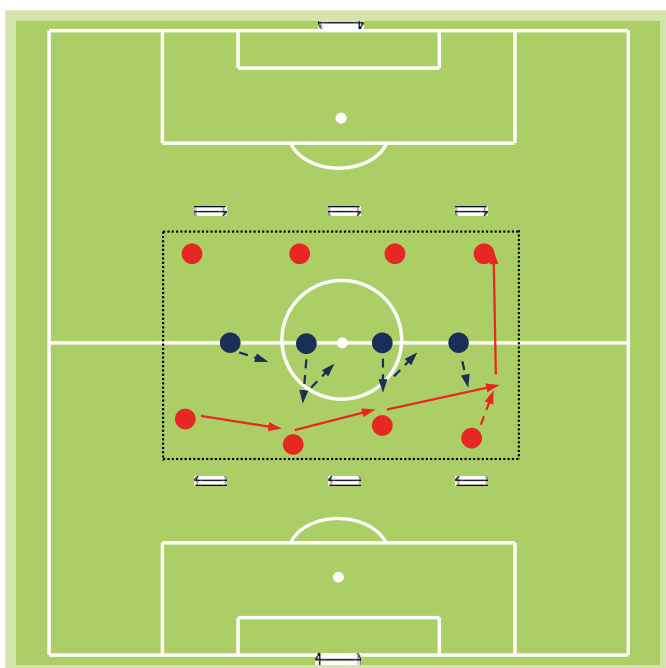
восстановление
дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120 уд/мин

измерить
пульс можно
пальпаторно (на
ощупь) в области
сердца, шеи или
запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8 x 4 (4 x 4 x 4)

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 8 x 4, размер поля 35-40 x 25-30 м. На расстоянии 2 м за лицевой линией 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.



ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Выполнять проникающие передачи от одной «четверки» игроков другой.

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКОВ:

Противодействовать проникающим передачам, забить гол в один из 3 малых ворот после перехвата или отбора мяча.

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В ОТБОРЕ В СЕРИИ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ ИГРАМИ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
НЕ БОЛЕЕ 60 сек	до появления первых признаков утомления у игроков КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ: в зависимости от уровня подготовленности игроков НО НЕ МЕНЕЕ 2	до полного восстановления НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин	Значительное снижение скорости и интенсивности действий резкое учащенное дыхание, одышка остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

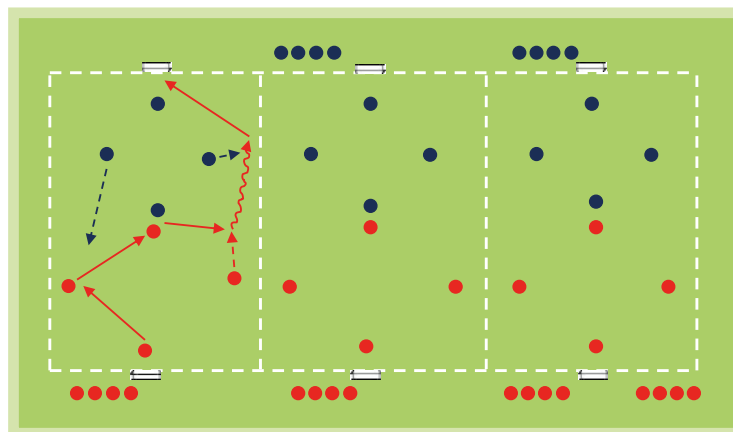
ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 x 4 В 2 МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 4x4, размер поля 30-35 x 15-20 м. Расстановка (схема) команд: 1-2-1. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков.
- На лицевых линиях каждого поля – 2 малых ворот 2x1 м. Команды поочередно начинают атаки. Количество полей для игр – в зависимости от количества игроков.
- После окончания каждой игры «четверка» игроков переходят на противоположную сторону.
- Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество «четверок» игроков.

ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота команды соперников



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до забитого гола
или выхода мяча за
пределы поля

**НО НЕ БОЛЕЕ
60 сек**

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

до появления первых
признаков утомления у
игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ

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

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

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

резкое
учащенное
дыхание,
одышка

остановка
игрока,
отказ от
продолжения
упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

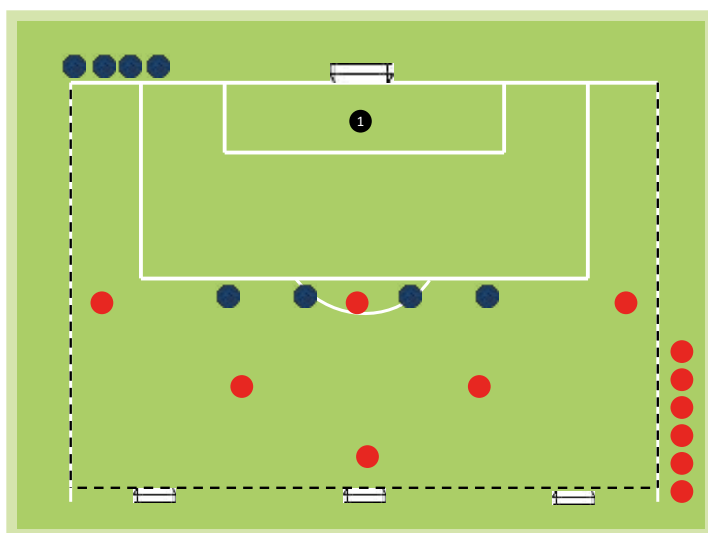
восстановление
дыхания.
ЧСС (пульс):
**НИЖЕ
120 уд/мин**

измерить
пульс можно
пальпаторно (на
ощупь) в области
сердца, шеи или
запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 x 4 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 6 x 4+вратарь, размер поля 35-40 x 66 м. На лицевой линии атакующих игроков – 3 малых ворот 2x1 м.
- Схема атакующей команды: 3-3. Схема обороняющейся команды: 1-4. Атакующая команда начинает каждую игру от своей лицевой линии.
- Один из вариантов организации упражнения: 2 «шестерки» атакующих и 2 «четверки» обороняющихся.
- После каждой атаки меняется «четверка» обороняющихся.
- «Шестерки» атакующих проводят по 2 игры подряд.



ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Забить мяч в ворота

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКОВ И ВРАТАРЯ:

Забить мяч в одни из трех малых ворот после перехвата или отбора мяча.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля

НО НЕ БОЛЕЕ 45 сек

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 1 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 ИГРАМИ

до полного восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин

измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ТЕМА 4

ТАКТИКА

ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ЛИНИЯХ ПРИ ОБОРОНЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Координация

Специальная ловкость

Стартовая скорость

Специальная выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Отбор мяча

Техника передвижения

Удар ногой

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Противодействие групповым взаимодействиям соперника в обороне

Сокращение пространства

Прессинг

Опека

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ

1. Использовать для обучения специфические футбольные упражнения, взятые из реальных игровых ситуаций
2. Перед началом упражнения осуществлять показ вариантов тактических взаимодействий футболистов в различных игровых ситуациях
3. Начинать обучение с взаимодействия игроков одной линии, по мере освоения тематического материала переходить к упражнениям с взаимодействиями в двух и трех линиях
4. При проведении игровых упражнений использовать игроков на позициях, соответствующих их игровому амплуа
5. Постепенно усложнять упражнения, увеличивая количество футболистов, участвующих в игровых ситуациях
6. Указывать в каждом упражнении схему (тактическую расстановку) игроков как в атакующих, так и в обороняющихся линиях

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 4 (2x2x2)**ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:**

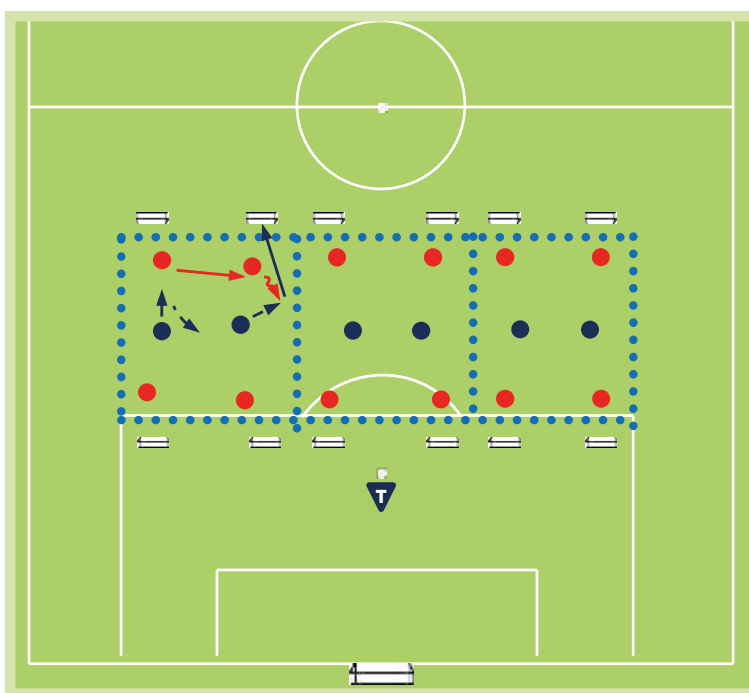
- Размер одного поля 15-20 x 12-15 м. На каждом поле в 1.5 м за лицевой линией – 4 малых ворот.
- Игра 2x4, задача владеющих мячом – выполнять проникающие передачи от одной пары другой паре.
- Обороняющаяся пара игроков при перехвате или отборе мяча забивает гол в одни из двух малых ворот.
- Пара игроков, потерявшая мяч, заменяет обороняющихся.
- При отсутствии перехватов или отбора тренер осуществляет замену обороняющихся через определённое количество времени.

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКОВ:

Забить гол в малые ворота после перехвата или отбора мяча

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Выполнять проникающие передачи от одной пары другой паре.

**ВРЕМЯ ИГРЫ В ОТБОРЕ для ОБОРОНЯЮЩЕЙСЯ ПАРЫ**

до перехвата или отбора мяча

**НО НЕ БОЛЕЕ
30 сек**

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых признаков утомления у игроков

**НО НЕ БОЛЕЕ
3 мин**

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

**НО НЕ МЕНЕЕ
2**

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ

до полного восстановления

**НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин**

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

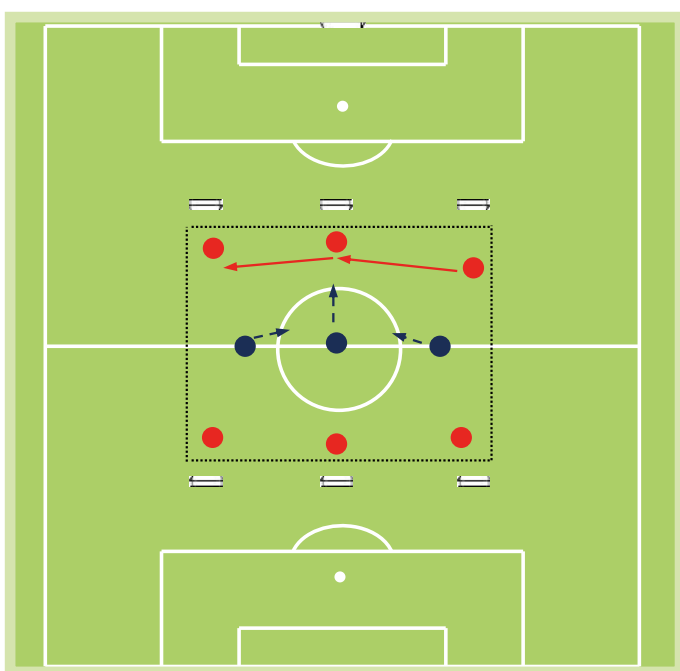
восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120 уд/мин

измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 3 x 6 (3 x 3 x 3)

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 6 x 3, размер поля 25-30 x 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.



ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКОВ:

Противодействовать проникающим передачам, забить гол в один из 3 малых ворот после перехвата или отбора мяча.

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Выполнять проникающие передачи от одной «тройки» игроков другой.

**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ
В ОТБОРЕ В СЕРИИ**

**НЕ БОЛЕЕ
60 сек**

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
1 СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ**

до появления первых признаков утомления у игроков

**НО НЕ БОЛЕЕ
3 мин**

**КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ
УПРАЖНЕНИЯ:**

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

**НЕ МЕНЕЕ
2**

**ВРЕМЯ ОТДЫХА
МЕЖДУ СЕРИЯМИ**

до полного восстановления

**НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин**

**ПРИЗНАКИ
УТОМЛЕНИЯ:**

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

**ПРИЗНАКИ
ПОЛНОГО
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120 уд/мин

измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 x 8 (4 x 4 x 4)**ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:**

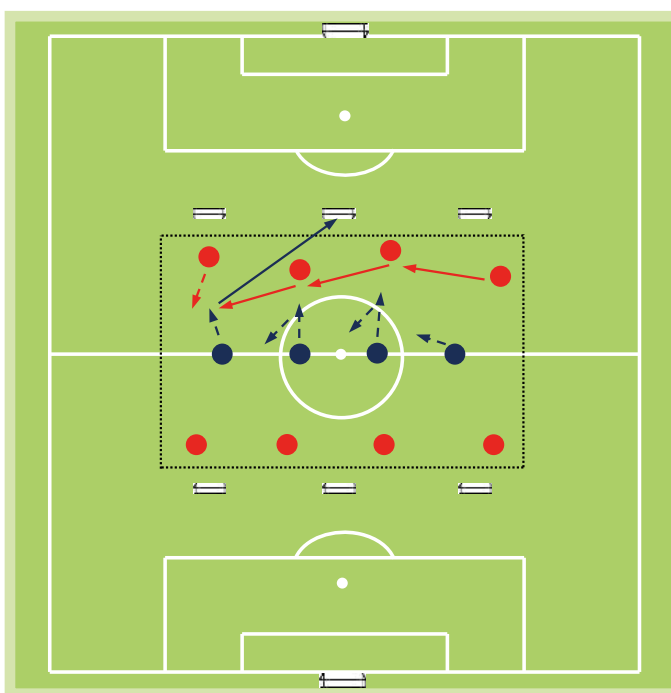
- Игра 8 x 4, размер поля 35-40 x 25-30 м. На расстоянии 2 м за лицевой линией атакующих – по 3 малых ворот шириной 2 м.
 - Схема атакующих: 4-4.
 - Схема обороняющихся: 4 в линию.
 - Атакующие выполняют проникающие передачи от одной «четверки» - другой «четверке».
- При потере мяча осуществляют переход 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.

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКОВ:

Противодействовать проникающим передачам, забить гол в одни из 3 малых ворот после перехвата или отбора мяча.

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Выполнять проникающие передачи от одной «четверки» игроков другой.

**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В ОТБОРЕ В СЕРИИ**

**НЕ БОЛЕЕ
60 сек**

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых признаков утомления у игроков

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

в зависимости от уровня подготовленности игроков

**НЕ МЕНЕЕ
2**

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ

до полного восстановления

**НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин**

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

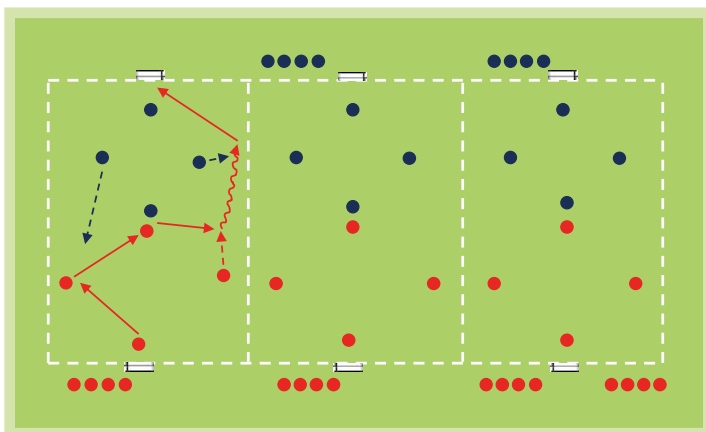
восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
**НИЖЕ
120 уд/мин**

измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 x 4 В 2 МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 4x4, размер поля 30-35 x 15-20 м. Расстановка (схема) команд: 1-2-1. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков.
- На лицевых линиях каждого поля – 2 малых ворот 2x1 м. Команды поочередно начинают атаки. Количество полей для игр – в зависимости от количества игроков.
- После окончания каждой игры «четверка» игроков переходят на противоположную сторону.
- Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество «четверок» игроков.



ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота команды соперников

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ	ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля НО НЕ БОЛЕЕ 60 сек	до появления первых признаков утомления у игроков	Высокий уровень подготовленности 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 командами) Средний и низкий уровень подготовленности через 1-2 игры (поле с 4-5 командами)	Значительное снижение скорости и интенсивности действий резкое учащенное дыхание, одышка остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

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

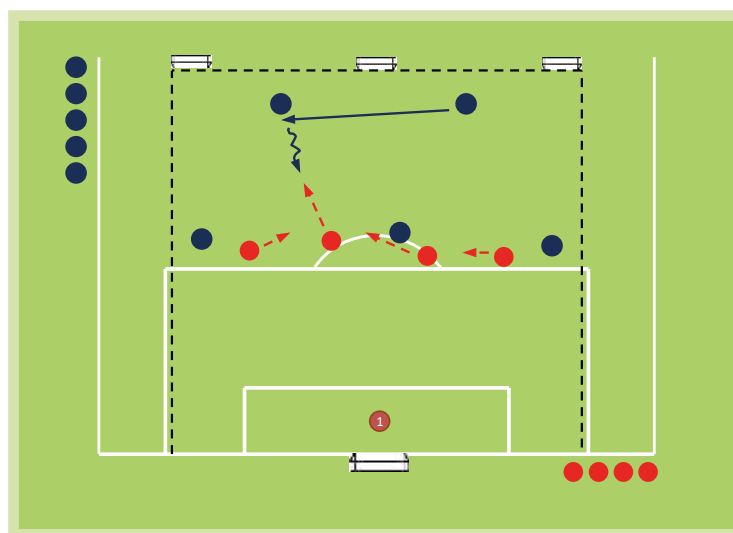
- Игра 4+вратарь x 5, размер поля 30-35 x 35-40 м. На лицевой линии атакующих игроков – 3 малых ворот 2x1 м.
- Схема обороняющейся команды: 1-4. Схема атакующей команды: 2-3.
- Обороняющиеся игроки перемещаются в обороне, прессингуя владеющих мячом. Осуществляют перестроения, страхуя друг друга «уступом» или по диагонали.
- Один из вариантов организации упражнения: 2 «пятерки» атакующих и 2 «четверки» обороняющихся.
- После каждой атаки меняется «четверка» обороняющихся.
- «Пятерки» атакующих проводят по 2 игры подряд.

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКОВ И ВРАТАРЯ:

Забить мяч в одни из трех малых ворот после перехвата или отбора мяча.

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Забить мяч в ворота.

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ**

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля

НО НЕ БОЛЕЕ 45 сек

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых признаков утомления у игроков

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

в зависимости от уровня подготовленности игроков

НЕ МЕНЕЕ 2

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ

до полного восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин

измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

9 КЛАСС

ГРУППОВАЯ И

КОМАНДНАЯ

ТАКТИКА



ТЕМА 1

ТАКТИКА

РАЗВИТИЕ И ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК ПО ЦЕНТРУ

ТЕМА 2

ТАКТИКА

РАЗВИТИЕ И ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК ПО ФЛАНГУ

ТЕМА 3

ТАКТИКА

ПРЕССИНГ

ТЕМА 4

ТАКТИКА

**ПЕРЕХОД ИЗ АТАКИ В ОБОРОНУ
И ИЗ ОБОРОНЫ В АТАКУ**



СТРУКТУРА ПОДГОТОВКИ

	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА (ПРИОРИТЕТ)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (СОПУТСТВУЮЩИЕ) ЗАДАЧИ		ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
		ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
ТЕМА 1 ТАКТИКА	<ul style="list-style-type: none"> Групповые взаимодействия в атаке на половине поля соперника 	<ul style="list-style-type: none"> Ведение и финты Удар ногой Передача мяча Остановка мяча 	<ul style="list-style-type: none"> Координация и ловкость Стартовая скорость Специальная выносливость 	<ol style="list-style-type: none"> Игровое упражнение 3x1+вр. Игровое упражнение 3x2+вр. Игровое упражнение 4x2+вр. Игровое упражнение 5x3+вр. Игровое упражнение 6x4+вр. Игра 4x4 + 2 вратаря
РАЗВИТИЕ И ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК ПО ЦЕНТРУ				
ТЕМА 2 ТАКТИКА	<ul style="list-style-type: none"> Групповые взаимодействия в атаке на половине поля соперника 	<ul style="list-style-type: none"> Ведение и финты Удар ногой Удар головой Передача мяча Остановка мяча 	<ul style="list-style-type: none"> Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость 	<ol style="list-style-type: none"> Игровое упражнение 3 x вр. Игровое упражнение 3x1+вр. Игровое упражнение 4x1+вр. Игровое упражнение 3x2+вр. Игровое упражнение 4x2+вр. Игровое упражнение 4x4 с 2 фланговыми зонами Игра 4x4 + 2 вратаря с 2 фланговыми зонами
РАЗВИТИЕ И ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК ПО ФЛАНГУ				
ТЕМА 3 ТАКТИКА	<ul style="list-style-type: none"> Групповые взаимодействия в обороне 	<ul style="list-style-type: none"> Отбор мяча Ведение и финты Передача мяча Остановка мяча Удар ногой 	<ul style="list-style-type: none"> Координация и ловкость Стартовая скорость Специальная выносливость 	<ol style="list-style-type: none"> Игровое упражнение 2x2 Игровое упражнение 3x3 Игровое упражнение 4x4 в 2 малых ворот Игровое упражнение 4x3+вр. Игровое упражнение 6x5+вр. Игра 4x4 + 2 вратаря
ПРЕССИНГ				
ТЕМА 4 ТАКТИКА	<ul style="list-style-type: none"> Групповые взаимодействия в обороне после потери мяча Групповые взаимодействия в атаке после отбора мяча 	<ul style="list-style-type: none"> Передача мяча Остановка мяча Отбор мяча Ведение мяча Удар ногой 	<ul style="list-style-type: none"> Координация и ловкость Стартовая скорость Специальная выносливость 	<ol style="list-style-type: none"> Игровое упражнение 4x2 (2x2x2) Игровое упражнение 4x2 «ромб» Игровое упражнение 6x3 (3x3x3) Игровое упражнение 8x4 (4x4x4) Игровое упражнение 4x4 в 2 малых ворот Игра 4x4 + 2 вратаря
ПЕРЕХОД ИЗ АТАКИ В ОБОРОНУ И ИЗ ОБОРОНЫ В АТАКУ				

ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование технических навыков 	<ul style="list-style-type: none"> • Определение игрового амплуа • Развитие умений групповых и командных взаимодействий в атаке и в обороне 	<ul style="list-style-type: none"> • Специальная выносливость • Координация и ловкость • Стартовая скорость • Гибкость 	<ul style="list-style-type: none"> • Точность оперативного мышления • Объем внимания • Устойчивость внимания • Распределение внимания

КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ

КОТОРЫМИ НУЖНО ОВЛАДЕТЬ В 9 КЛАССЕ

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Выполнение всех технических приемов в условиях реальных игровых ситуаций ведущей и не ведущей ногой
- Совершенствование технических навыков в командных взаимодействиях

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика атаки:

- завершение атак
- взаимодействия в линиях
- обостряющие (завершающие) передачи с флангов
- переход от атаки к обороне
- выход из-под прессинга (в т.ч. через вратаря)

Тактика обороны:

- единоборства вверху
- взаимодействия в линиях: принципы зонной обороны
- переход от обороны к атаке
- стандартные положения в обороне
- групповой отбор мяча, использование «ловушки»
- прессинг в зоне потери мяча

НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ

ОБУЧЕНИЯ В 9 КЛАССЕ

(РАЗВИВАЮТСЯ ПРИ ОСВОЕНИИ КЛЮЧЕВЫХ УМЕНИЙ)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Стартовая скорость
- Координация и ловкость
- Специальная выносливость
- Абсолютная сила

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Точность оперативного мышления
- Объем внимания
- Устойчивость внимания
- Распределение внимания

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ (МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС):

- развивать и поддерживать удовольствие от игры в футбол;
- поощрять личную ответственность игрока за собственные решения и действия;
- закреплять технические и тактические умения с помощью разнообразных игровых упражнений;
- поощрять действия, направленные на командную игру;
- обеспечить безопасность при проведении занятий.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия	Состав для игровых упражнений и матчей
3 (урок) 2 - 3 + игра (секция)	40 мин. (урок) 75-90 мин. (секция)	1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратарь или без вратарей
Мяч	Размер ворот	Время для игры в футбол в конце основной части занятия
№5	Малые 1 x 0.8 м 1.5 x 1 м 1.8 x 1.2 м 2 x 1 м Мини-футбольные 3 x 2 м Футбольные 5 x 2 м	не менее 20 мин. (урок) 30 мин. (секция)

ТЕМА 1

ТАКТИКА

РАЗВИТИЕ И ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК ПО ЦЕНТРУ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Координация

Специальная ловкость

Стартовая скорость

Специальная выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Ведение и финты

Передача мяча

Остановка (прием) мяча

Удар ногой

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Групповые взаимодействия в атаке на половине поля соперника

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ

1. Для успешного обучения по данной теме наиболее эффективно применять игровые упражнения, в которых обязательно должно быть сопротивление со стороны соперников
2. Преподаватель должен осуществлять показ вариантов тактических взаимодействий футболистов при развитии и завершении атак перед началом каждого упражнения
3. Правильно определять участок поля для проведения упражнений по данной теме – центральная часть перед воротами шириной не более 25-30 м
4. При проведении игровых упражнений использовать как атакующих, так и обороняющихся игроков на позициях, соответствующих их игровому амплуа
5. Постепенно усложнять упражнения, увеличивая количество футболистов, участвующих в игровых ситуациях
6. Указывать в каждом упражнении схему (тактическую расстановку) игроков как в атакующих, так и в обороняющихся линиях

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 3 x 1 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

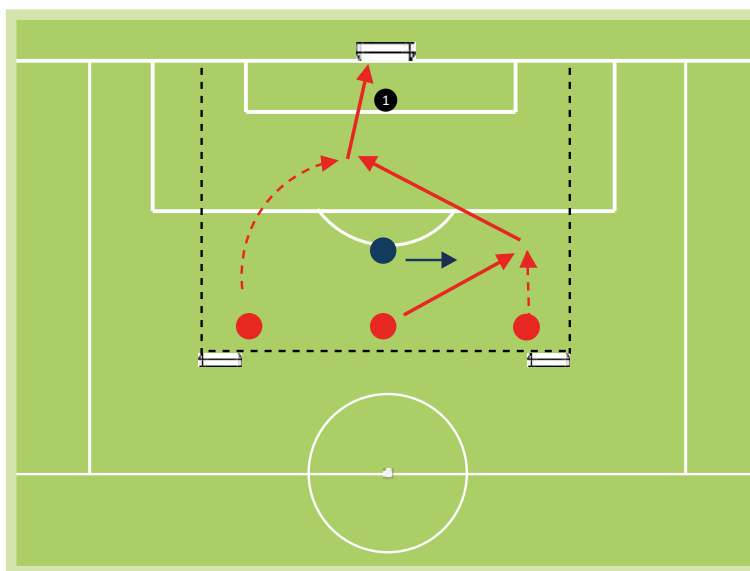
- Игра 3x1 + вратарь. Размер поля 30-35 x 20-25 м. На лицевой линии атакующей команды – 2 малых ворот шириной 2 м.
- Атакующая «тройка» все время начинает атаки от своей лицевой линии с целью забить гол в ворота соперника.
- Защитник прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча защитник или вратарь забивают гол в одни из двух малых ворот на лицевой линии соперников.
- При выполнении упражнения в одни ворота в нём участвуют 3-4 защитника и 3-4 «тройки» атакующих.
- Защитники меняются после каждой атаки, атакующие «тройки» – после двух атак.

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Забить гол в ворота соперников.

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА И ВРАТАРЯ:

Забить мяч в одни из двух малых ворот соперников после перехвата или отбора мяча.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:

до забитого гола
или выхода мяча за
пределы поля

**НО НЕ БОЛЕЕ
30 сек**

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 1 СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых
признаков утомления у
игроков

**НО НЕ БОЛЕЕ
3 мин**

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

в зависимости
от уровня
подготовленности
игроков

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ

до полного
восстановления

**НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин**

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

резкое
учащенное
дыхание,
одышка

остановка
игрока,
отказ от
продолжения
упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

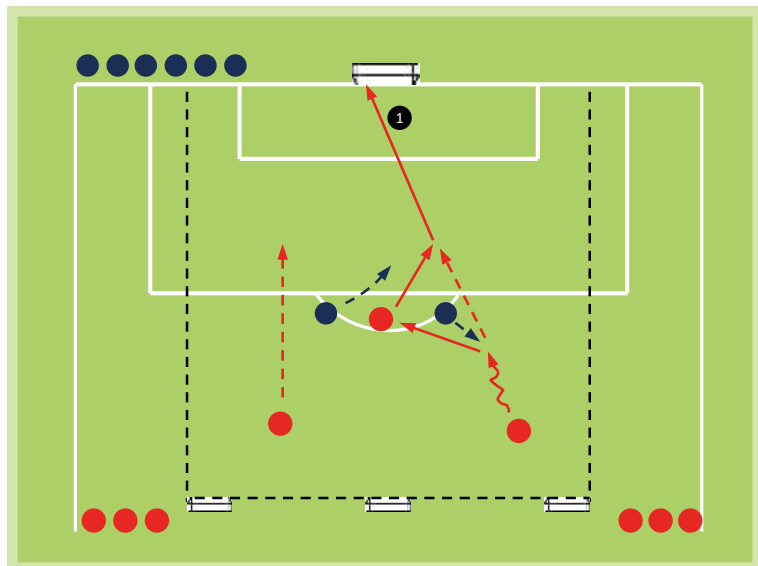
восстановление
дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120 уд/мин

измерить
пульс можно
пальпаторно (на
ощупь) в области
сердца, шеи или
запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 3 x 2 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 3 x 2+вратарь, размер поля 25-30 x 25-30 м.
- На лицевой линии атакующих игроков – 3 малых ворот 2x1 м.
- Схема атакующей команды: 2-1. Схема обороняющейся команды: 1-2.
- Один из вариантов организации упражнения: 3 «тройки» атакующих и 4 пары обороняющихся.
- После каждой атаки меняется пара обороняющихся и «тройка» атакующих.



ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Забить мяч в ворота.

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКОВ И ВРАТАРЯ:

Забить мяч в одни из трех малых ворот после перехвата или отбора мяча.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля

НО НЕ БОЛЕЕ 30 сек

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых признаков утомления у игроков

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

в зависимости от уровня подготовленности игроков

НЕ МЕНЕЕ 2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ

до полного восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин

измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 x 2 + ВРАТАРЬ**ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:**

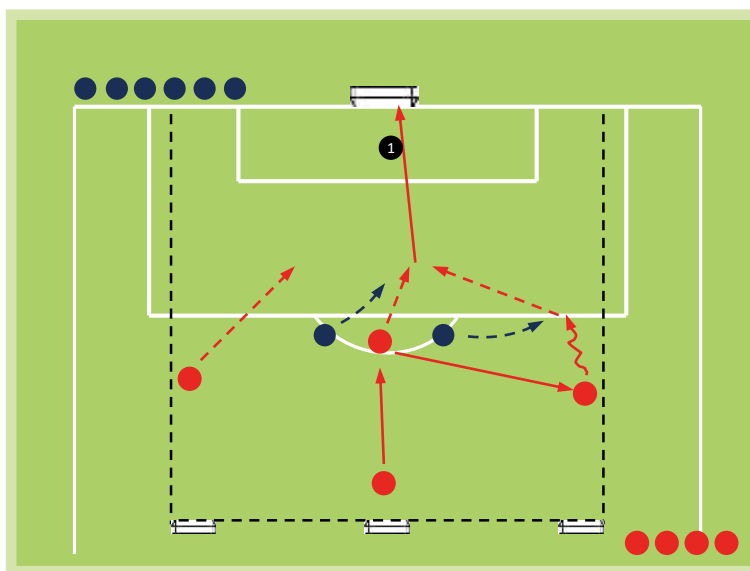
- Игра 4 x 2+вратарь, размер поля 25-30 x 30-35 м.
- На лицевой линии атакующих игроков – 3 малых ворот 2x1 м.
- Схема атакующей команды: 1-3. Схема обороняющейся команды: 1-2.
- Один из вариантов организации упражнения: на поле 16 игроков, 2 «четверки» атакующих и 4 пары обороняющихся.
- После каждой атаки меняется пара обороняющихся.
- «Четверки» атакующих проводят по 2 игры подряд.

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Забить мяч в ворота.

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКОВ И ВРАТАРЯ:

Забить мяч в одни из трех малых ворот после перехвата или отбора мяча.

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ**

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля

НО НЕ БОЛЕЕ 30 сек

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых признаков утомления у игроков

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

в зависимости от уровня подготовленности игроков

НЕ МЕНЕЕ 2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ

до полного восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

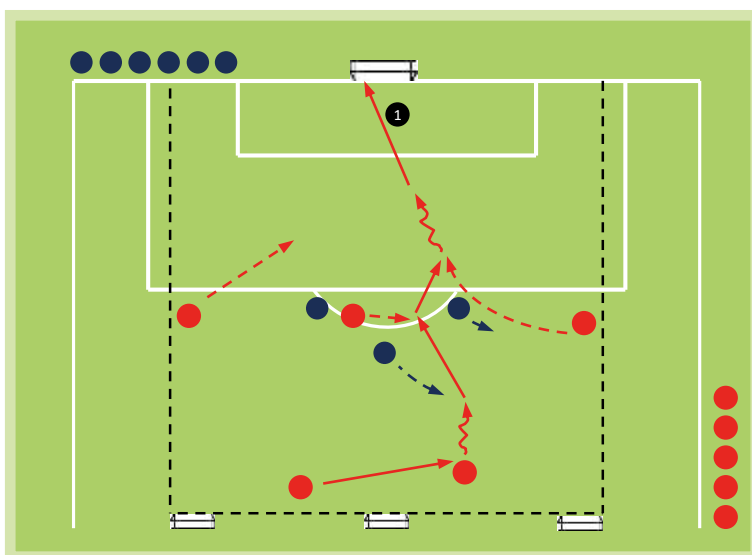
восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин

измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 5 x 3 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 5 x 3+вратарь, размер поля 30-35 x 30-35 м.
- На лицевой линии атакующих игроков – 3 малых ворот 2x1 м.
- Схема атакующей команды: 2-3. Схема обороняющейся команды: 1-2-1.
- Один из вариантов организации упражнения: 2 «пятерки» атакующих и 2-3 «тройки» обороняющихся.
- После каждой атаки меняется «тройка» обороняющихся.
- «Пятерки» атакующих проводят по 2 игры подряд.



ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Забить мяч в ворота.

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКОВ И ВРАТАРЯ:

Забить мяч в одни из трех малых ворот после перехвата или отбора мяча.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ

до забитого гола
или выхода мяча за
пределы поля

**НО НЕ БОЛЕЕ
45 сек**

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых
признаков утомления у
игроков

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

в зависимости
от уровня
подготовленности
игроков

**НЕ МЕНЕЕ
2**

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ

до полного
восстановления

**НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин**

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

резкое
учащенное
дыхание,
одышка

остановка
игрока,
отказ от
продолжения
упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

восстановление
дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120 уд/мин

измерить
пульс можно
пальпаторно (на
ощупь) в области
сердца, шеи или
запястья

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

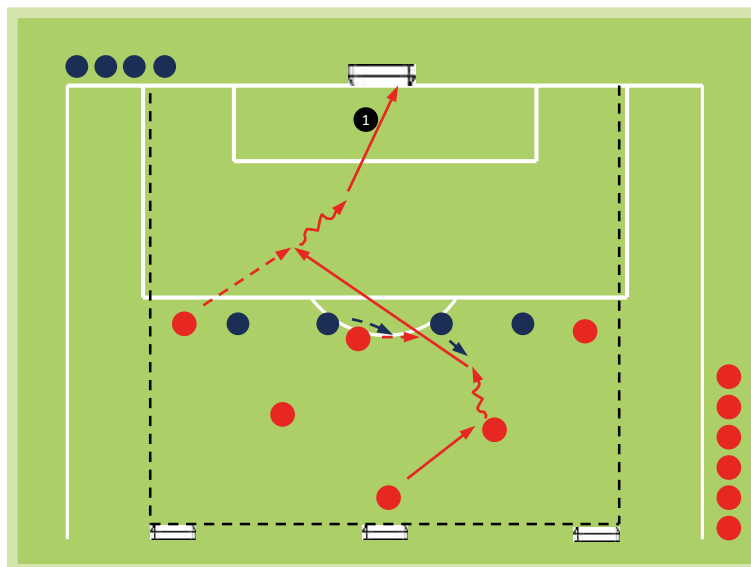
- Игра 6 x 4+вратарь, размер поля 30-35 x 35-40 м.
- На лицевой линии атакующих игроков – 3 малых ворот 2x1 м.
- Схема атакующей команды: 3-3. Схема обороняющейся команды: 1-4.
- Один из вариантов организации упражнения: 2 «шестерки» атакующих и 2 «четверки» обороняющихся.
- После каждой атаки меняется «четверка» обороняющихся.
- «Шестерки» атакующих проводят по 2 игры подряд.

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Забить мяч в ворота.

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКОВ И ВРАТАРЯ:

Забить мяч в одни из трех малых ворот после перехвата или отбора мяча.

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ**

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля

НО НЕ БОЛЕЕ 60 сек

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых признаков утомления у игроков

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

в зависимости от уровня подготовленности игроков

НЕ МЕНЕЕ 2

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ

до полного восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

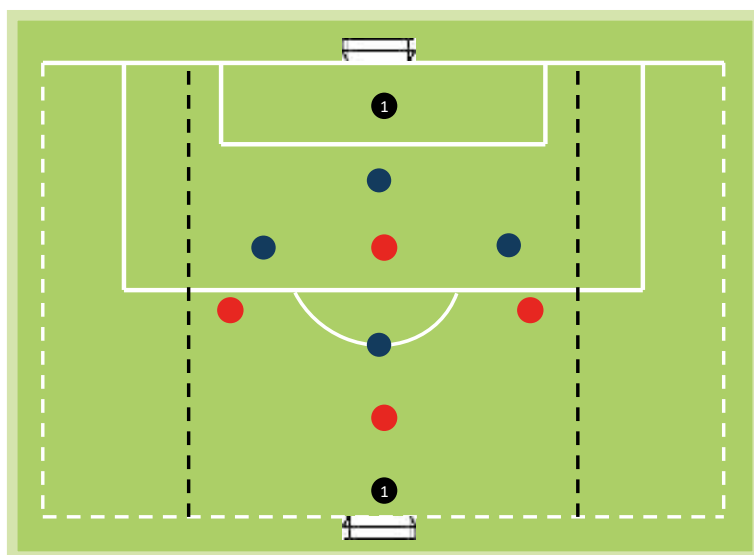
восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин

измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРА 4 x 4 + 2 ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 4 x 4 + 2 вратаря, размер поля 35-40 x 20-25 м.
- Схема команд: 1-1-2-1.
- Команды поочередно начинают атаки от вратаря.
- На одном поле в игре может принимать участие 3-4 команды.
- Порядок смен команд определяется тренером в зависимости от уровня подготовленности игроков



ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля НО НЕ БОЛЕЕ 60 сек	до появления первых признаков утомления у игроков КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ: в зависимости от уровня подготовленности игроков НЕ МЕНЕЕ 2	до полного восстановления НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин	Значительное снижение скорости и интенсивности действий резкое учащенное дыхание, одышка остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ТЕМА 2

ТАКТИКА

РАЗВИТИЕ И ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК ПО ФЛАНГУ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Координация

Специальная ловкость

Стартовая скорость

Дистанционная скорость

Специальная выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Ведение и финты

Передача мяча

Остановка (прием) мяча

Удар ногой

Удар головой

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Групповые взаимодействия в атаке на половине поля соперника

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ

1. Для успешного обучения по данной теме наиболее эффективно применять игровые упражнения, в которых обязательно должно быть сопротивление со стороны соперников
2. Преподаватель должен осуществлять показ вариантов тактических взаимодействий футболистов при развитии и завершении атак перед началом каждого упражнения
3. Для проведения упражнений по данной теме использовать всю ширину футбольного поля в зоне атаки
4. Сделать акцент в упражнениях и играх на большое количество повторов атакующих действий после передач с флангов
5. При проведении игровых упражнений использовать как атакующих, так и обороняющихся игроков на позициях, соответствующих их игровому амплу
6. Постепенно усложнять упражнения, увеличивая количество футболистов, участвующих в игровых ситуациях
7. Указывать в каждом упражнении схему (тактическую расстановку) игроков как в атакующих, так и в обороняющихся линиях

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 3 x ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

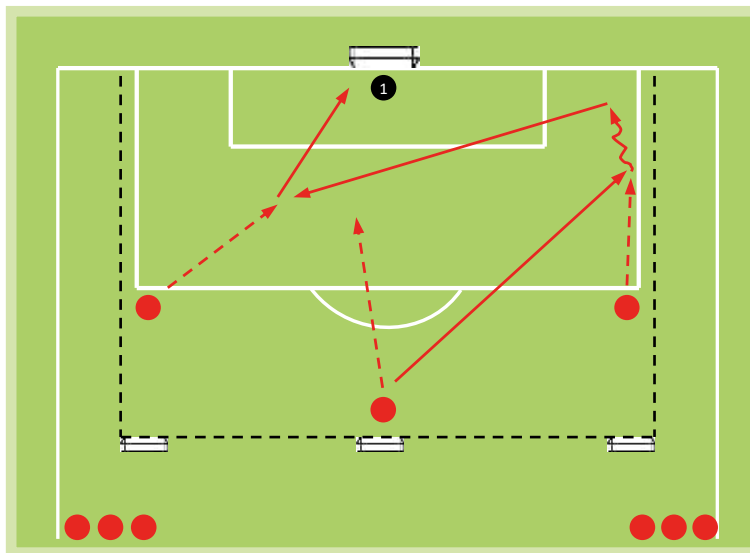
- Игра 3 x вратарь. Размер поля 20-25 x 40-45 м. На лицевой линии атакующей команды – 3 малых ворот шириной 2 м.
- Атакующая «тройка» все время начинает атаки от своей лицевой линии передачей на фланг.
- Цель атакующих - забить гол в ворота соперника после передачи с фланга.
- При перехвате или отборе мяча вратарь забивает гол в одни из двух малых ворот на лицевой линии соперников.
- При выполнении упражнения в одни ворота в нём участвуют 3-5 «троек» нападающих.
- Атакующие «тройки» меняются после двух атак – одна по правому флангу, другая – по левому.

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Забить гол в ворота соперников.

ЗАДАЧА ВРАТАРЯ:

Забить мяч в одни из трех малых ворот соперников после перехвата или отбора мяча.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля

НО НЕ БОЛЕЕ 20 сек

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 1 СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых признаков утомления у игроков

НО НЕ БОЛЕЕ 3 мин

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

в зависимости от уровня подготовленности игроков

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ

до полного восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

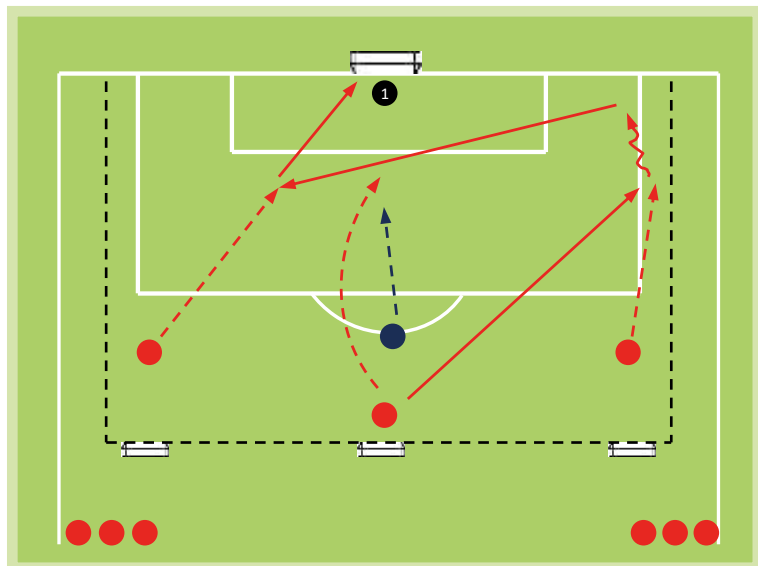
восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин

измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 3 x 1 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 3 x 1 + вратарь. Размер поля 20-25 x 45-50 м.
- На лицевой линии атакующей команды – 3 малых ворот шириной 2 м.
- Атакующая «тройка» все время начинает атаки от своей лицевой линии передачей на фланг.
- Задача атакующих - забить гол в ворота соперника после передачи с фланга.
- При перехвате или отборе мяча защитник или вратарь забивают гол в одни из трех малых ворот.
- При выполнении упражнения в одни ворота в нём участвуют 3-5 «троек» нападающих и 3-4 защитника.
- Атакующие «тройки» меняются после двух атак – одна по правому флангу, другая – по левому.



ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Забить мяч в ворота.

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА И ВРАТАРЯ:

Забить мяч в одни из трех малых ворот после перехвата или отбора мяча.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля

НО НЕ БОЛЕЕ 20 сек

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых признаков утомления у игроков

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

в зависимости от уровня подготовленности игроков

НЕ МЕНЕЕ 2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ

до полного восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин

измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 x 1 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

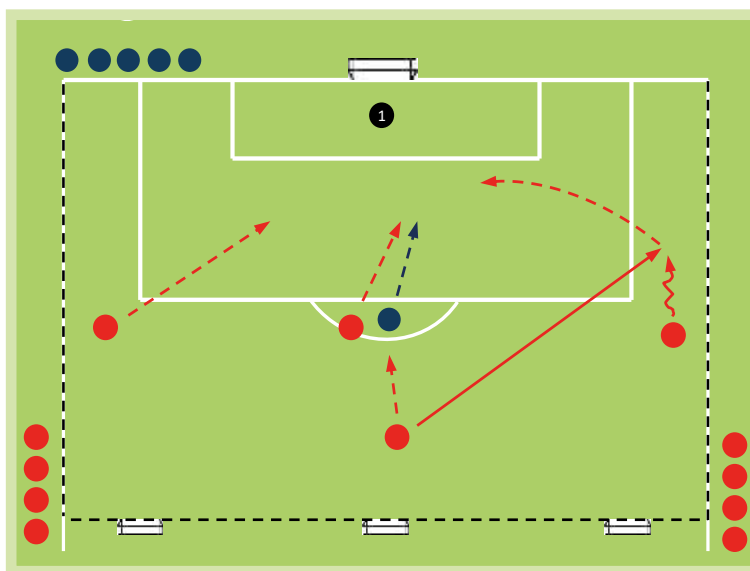
- Игра 4 x 1+вратарь, размер поля 25-30 x 66 м. На лицевой линии атакующих игроков – 3 малых ворот 2x1 м.
- Схема атакующей команды: 1-3. Схема обороняющейся команды: 1-1.
- Задача атакующих - забить гол в ворота соперника после передачи с фланга.
- Один из вариантов организации упражнения: 3 «четверки» атакующих и 5-6 обороняющихся.
- После каждой атаки меняется обороняющийся. «Четвёрки» атакующих проводят по 2 игры подряд.
- Атакующие «четверки» меняются после двух атак – одна по правому флангу, другая – по левому.

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Забить мяч в ворота.

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА И ВРАТАРЯ:

Забить мяч в одни из трех малых ворот после перехвата или отбора мяча.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ

до забитого гола
или выхода мяча за
пределы поля

**НО НЕ БОЛЕЕ
20 сек**

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых
признаков утомления у
игроков

**КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ
УПРАЖНЕНИЯ:**

в зависимости
от уровня
подготовленности
игроков

**НЕ МЕНЕЕ
2**

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ

до полного
восстановления

**НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин**

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

резкое
учащенное
дыхание,
одышка

остановка
игрока,
отказ от
продолжения
упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

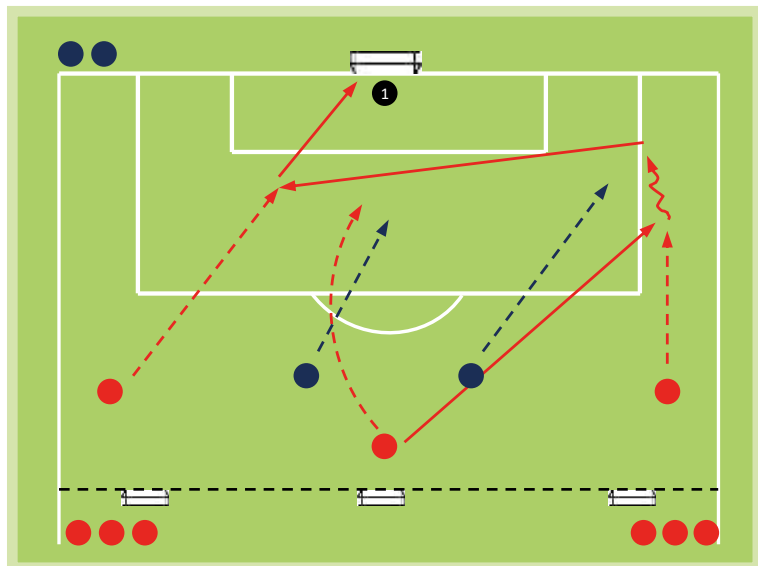
восстановление
дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120 уд/мин

измерить
пульс можно
пальпаторно (на
ощупь) в области
сердца, шеи или
запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 3 x 2 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 3 x 2 + вратарь. Размер поля - 35 м в длину.
- На лицевой линии атакующей команды – 3 малых ворот шириной 2 м.
- Атакующая «тройка» все время начинает атаки от своей лицевой линии передачей на фланг.
- Цель атакующих - забить гол в ворота соперника после передачи с фланга.
- При перехвате или отборе мяча защитники или вратарь забивают гол в одни из трех малых ворот.
- При выполнении упражнения в одни ворота в нём участвуют 3-5 «троек» нападающих и 2-3 пары защитников.
- Атакующие «тройки» и пары защитников меняются после двух атак – одна по правому флангу, другая – по левому.



ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Забить мяч в ворота.

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКОВ И ВРАТАРЯ:

Забить мяч в одни из трех малых ворот после перехвата или отбора мяча.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля

НО НЕ БОЛЕЕ 30 сек

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых признаков утомления у игроков

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

в зависимости от уровня подготовленности игроков

НЕ МЕНЕЕ 2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ

до полного восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин

измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 x 2 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

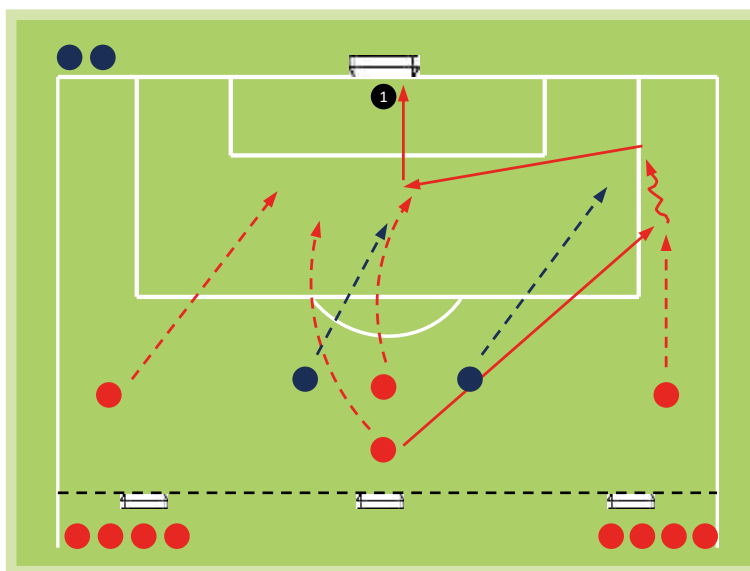
- Игра 4 x 2 + вратарь. Размер поля - 35 м в длину.
- На лицевой линии атакующей команды – 3 малых ворот шириной 2 м.
- Атакующая «четверка» все время начинает атаки от своей лицевой линии передачей на фланг.
- Цель атакующих - забить гол в ворота соперника после передачи с фланга.
- При перехвате или отборе мяча защитники или вратарь забивают гол в одни из трех малых ворот.
- При выполнении упражнения в одни ворота в нём участвуют 2-3 «четверки» нападающих и 2-3 пары защитников.
- Атакующие «четверки» и пары защитников меняются после двух атак – одна по правому флангу, другая – по левому.

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Забить мяч в ворота.

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКОВ И ВРАТАРЯ:

Забить мяч в одни из трех малых ворот после перехвата или отбора мяча.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ

до забитого гола
или выхода мяча за
пределы поля

**НО НЕ БОЛЕЕ
30 сек**

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых
признаков утомления у
игроков

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

в зависимости
от уровня
подготовленности
игроков

**НЕ МЕНЕЕ
2**

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ

до полного
восстановления

**НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин**

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

резкое
учащенное
дыхание,
одышка

остановка
игрока,
отказ от
продолжения
упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

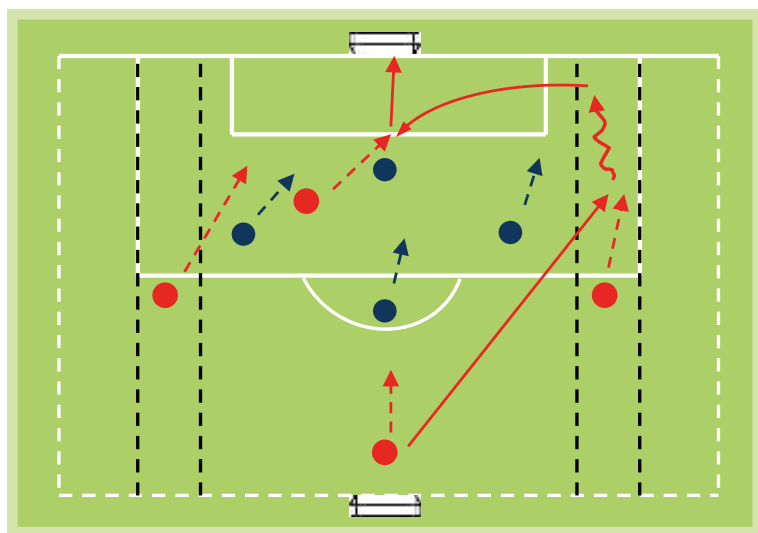
восстановление
дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120 уд/мин

измерить
пульс можно
пальпаторно (на
ощупь) в области
сердца, шеи или
запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 x 4 С ДВУМЯ ФЛАНГОВЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 4x4, размер поля 30-35 x 40 м, 2 ворот. Размер ворот - 3x2 м, 5x2 м - зависит от уровня подготовленности игроков. На боковых линиях поля – 2 зоны шириной 5 м для подачи с флангов.
- Расстановка игроков в каждой команде (схема): 1-2-1. Команды поочередно начинают атаки от ворот.
- Атакующая команда должна доставить мяч во фланговую зону крайнему полузащитнику для выполнения подачи верхом к воротам соперника и нанесения завершающего удара.
- Обороняющаяся команда в случае перехвата или отбора мяча проводит аналогичные атакующие действия на противоположные ворота.
- При подаче с фланга обороняющемуся игроку не разрешается перемещаться во фланговую зону.
- После окончания каждой игры упражнения «четверка» игроков переходят на противоположную сторону.



ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота команды соперника после подачи верхом из фланговой зоны

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля НО НЕ БОЛЕЕ 60 сек	до появления первых признаков утомления у игроков	Высокий уровень подготовленности 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 командами) Средний и низкий уровень подготовленности через 1-3 игры (поле с 4-6 командами)	Значительное снижение скорости и интенсивности действий резкое учащенное дыхание, одышка остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

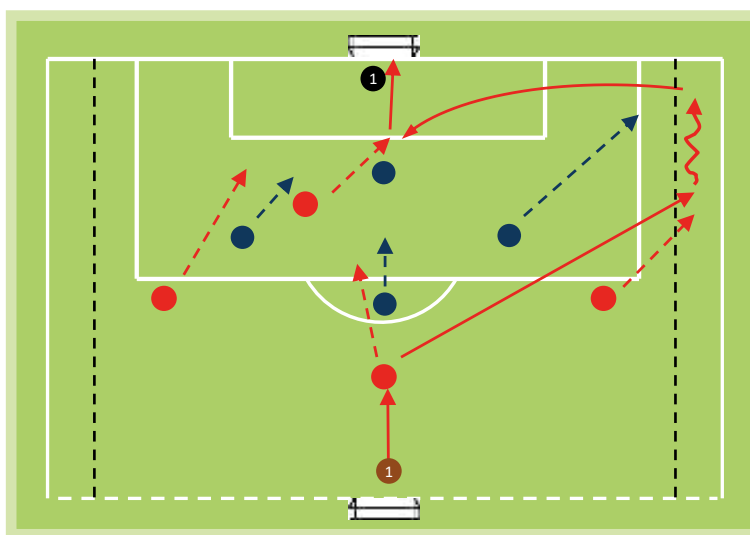
ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 x 4 + 2 ВРАТАРЯ С ДВУМЯ ФЛАНГОВЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 4x4 + 2 вратаря, размер поля 30-35 x 40 м, 2 ворот. Размер ворот - 5x2 м.
- На боковых линиях поля – 2 зоны шириной 5 м для подачи с флангов.
- Расстановка игроков в каждой команде (схема): 1-1-2-1. Команды поочередно начинают атаки от ворот.
- Атакующая команда должна доставить мяч во фланговую зону крайнему полузащитнику для выполнения подачи верхом к воротам соперника и нанесения завершающего удара.
- Обороняющаяся команда в случае перехвата или отбора мяча проводит аналогичные атакующие действия на противоположные ворота.
- При подаче с фланга обороняющемуся игроку не разрешается перемещаться во фланговую зону.
- После окончания каждой игры упражнения «четверка» игроков переходят на противоположную сторону.

ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота команды соперника после подачи верхом из фланговой зоны



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до забитого гола
или выхода мяча за
пределы поля

**НО НЕ БОЛЕЕ
60 сек**

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых
признаков утомления у
игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ

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

Средний и
низкий уровень
подготовленности
**через 1-3 игры
(поле с 4-6
командами)**

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

резкое
учащенное
дыхание,
одышка

остановка
игрока,
отказ от
продолжения
упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

восстановление
дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120 уд/мин

измерить
пульс можно
пальпаторно (на
ощупь) в области
сердца, шеи или
запястья

ТЕМА 3

ТАКТИКА

ПРЕССИНГ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Координация
Специальная ловкость
Стартовая скорость
Специальная выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Отбор мяча
Ведение и финты
Передача мяча
Остановка (прием) мяча
Удар ногой

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Групповые взаимодействия в обороне

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ

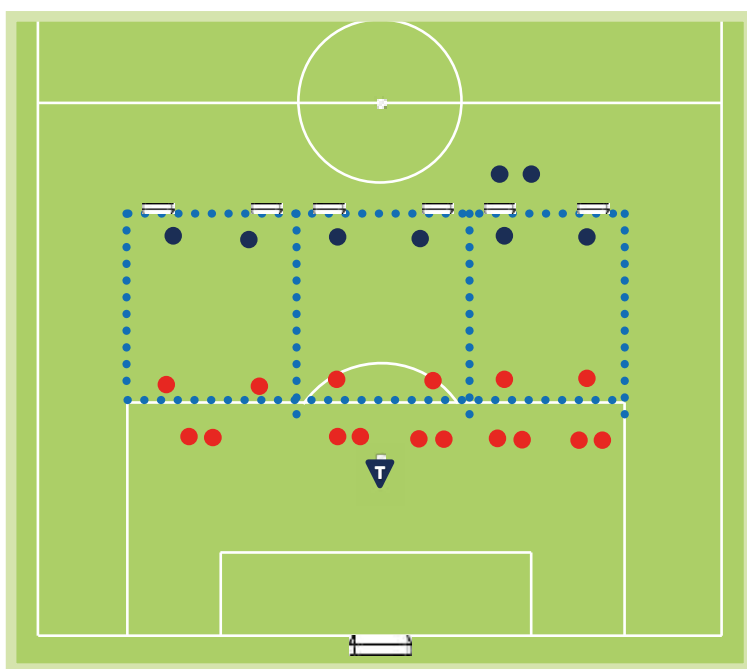
1. Учитывая высокую интенсивность действий игроков во время выполнения упражнений по данной теме, преподаватель должен следить за правильным чередованием интервалов нагрузки и отдыха
2. Преподаватель должен осуществлять во время выполнения упражнений деление игроков на группы с соответствии с уровнем их физической, технической и тактической подготовленности
3. Все игровые упражнения по данной теме должны выполняться игроками на максимальной скорости с соревновательной интенсивностью
4. При проведении игровых упражнений использовать как атакующих, так и обороняющихся игроков на позициях, соответствующих их игровому амплуа
5. Постепенно усложнять упражнения, увеличивая количество футболистов, участвующих в игровых ситуациях
6. Указывать в каждом упражнении схему (тактическую расстановку) игроков как в атакующих, так и в обороняющихся линиях



ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 2 С РАЗНЫМИ ЗАДАНИЯМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер одного поля 15-20 x 12-15 м. На каждом поле – 2 малых ворот на лицевой линии нападающих.
- Игра 2x2, исходное положение пар – на своих лицевых линиях.
- На одном поле – от 3 до 5 пар игроков.
- Количество пар игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается от лицевой линии пары нападающих.



ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКОВ:

Прессингуя нападающих, перехватить или отобрать мяч и забить гол в одни из двух малых ворот соперников.

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Завести мяч за лицевую линию защитников

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля

НО НЕ БОЛЕЕ 30 сек

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых признаков утомления у игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ

Высокий уровень подготовленности
**2 пары в атаке,
 1 пара в обороне**

Средний уровень подготовленности
**3 пары в атаке,
 1 пара в обороне**

Низкий уровень подготовленности
**3 пары в атаке,
 2 пары в обороне**

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

восстановление дыхания.
 ЧСС (пульс):
 НИЖЕ 120 уд/мин

измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 3 x 3 С РАЗНЫМИ ЗАДАНИЯМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

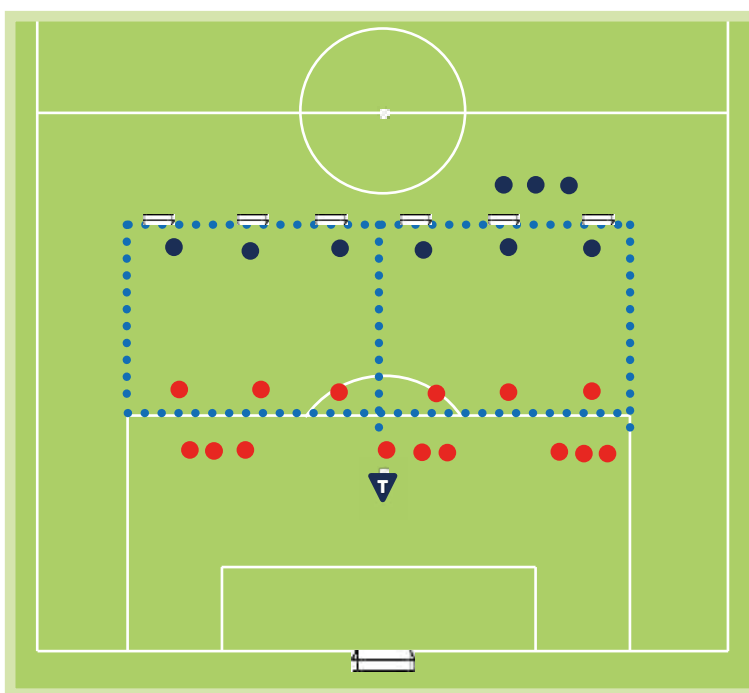
- Размер одного поля 20-25 x 15-20 м. На каждом поле – 3 малых ворот на лицевой линии нападающих.
- Игра 3x3, исходное положение «троек» – на своих лицевых линиях.
- На одном поле – от 3 до 5 «троек» игроков.
- Количество «троек» игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается от лицевой линии пары нападающих.

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКОВ:

Прессингуя нападающих, перехватить или отобрать мяч и забить гол в одни из трех малых ворот соперников.

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Завести мяч за лицевую линию защитников



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля

НО НЕ БОЛЕЕ 30 сек

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых признаков утомления у игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ

Высокий уровень подготовленности
2 пары в атаке, 1 пара в обороне

Средний уровень подготовленности
3 пары в атаке, 1 пара в обороне

Низкий уровень подготовленности
3 пары в атаке, 2 пары в обороне

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

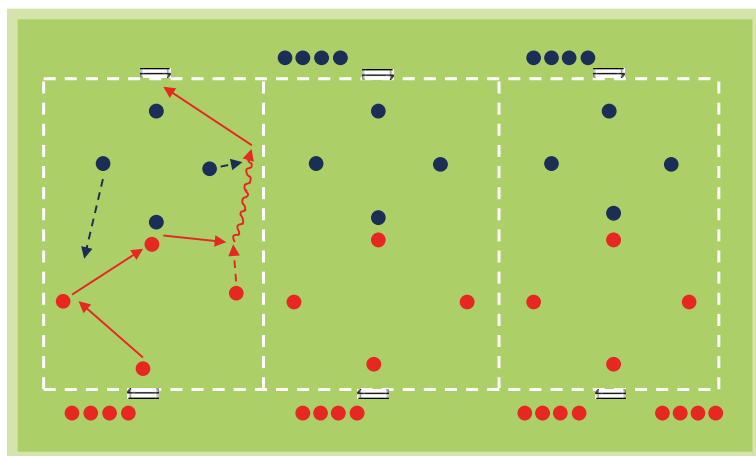
восстановление дыхания.
ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин

измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 x 4 В 2 МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 4x4, размер поля 30-35 x 15-20 м. Расстановка (схема) команд: 1-2-1. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков.
- На лицевых линиях каждого поля – 2 малых ворот 2x1 м. Команды поочередно начинают атаки. Количество полей для игр – в зависимости от количества игроков.
- После окончания каждой игры «четверка» игроков переходят на противоположную сторону.
- Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество «четверок» игроков.



ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота команды соперников

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ	ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля НО НЕ БОЛЕЕ 60 сек	до появления первых признаков утомления у игроков	Высокий уровень подготовленности 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 командами) Средний и низкий уровень подготовленности через 1-2 игры (поле с 4-5 командами)	Значительное снижение скорости и интенсивности действий резкое учащенное дыхание, одышка остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

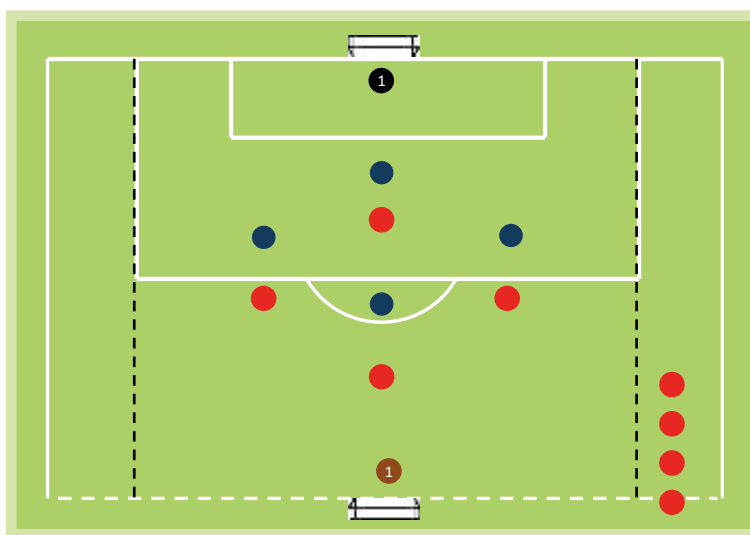
ИГРА 4 x 4 + 2 ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 4x4 + 2 вратаря, размер поля 30-35 x 40 м, 2 ворот. Размер ворот - 5x2 м.
- Расстановка игроков в каждой команде (схема): 1-1-2-1.
- Команды поочередно начинают атаки от ворот.
- Свободная игра.
- Обороняющаяся команда в случае перехвата или отбора мяча проводит быструю атаку на противоположные ворота.
- После окончания каждой игры упражнения «четверка» игроков переходят на противоположную сторону.

ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота команды соперника

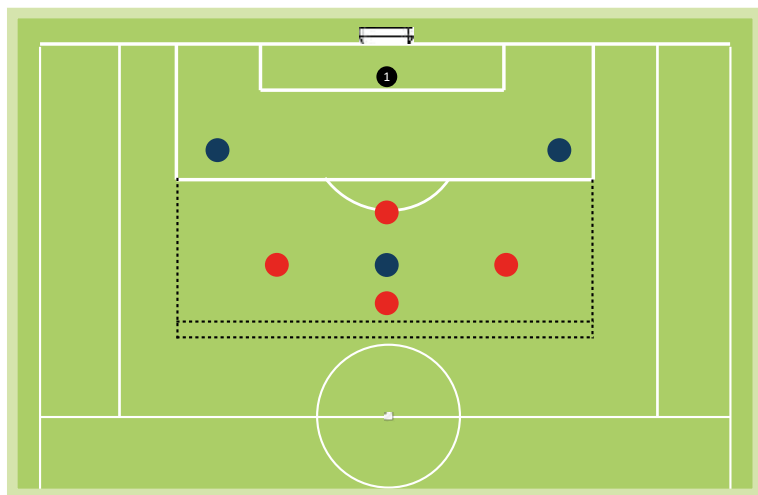


ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля НО НЕ БОЛЕЕ 60 сек	до появления первых признаков утомления у игроков	Высокий уровень подготовленности 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 командами) Средний и низкий уровень подготовленности через 1-2 игры (поле с 4-5 командами)	Значительное снижение скорости и интенсивности действий резкое учащенное дыхание, одышка остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 x 3 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 4x3 + вратарь. Размер поля 35-40 x 40-45 м. На лицевой линии обороняющейся команды – зона шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-2-1.
- 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 «тройки» атакующих. Обороняющиеся «четвёрки» меняются после каждой атаки, атакующие «тройки» – после двух атак.



ЗАДАЧА ОБОРОНЯЮЩИХСЯ:

Прессинговать соперников, перехватить или отобрать мяч, забить гол в ворота в быстрой атаке.

ЗАДАЧА АТАКУЮЩИХ:

Завести мяч в зону на лицевой соперника

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ

до забитого гола
или выхода мяча за
пределы поля

**НО НЕ БОЛЕЕ
30 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
2 мин**

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

резкое
учащенное
дыхание,
одышка

остановка
игрока,
отказ от
продолжения
упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

восстановление
дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120 уд/мин

измерить
пульс можно
пальпаторно (на
ощупь) в области
сердца, шеи или
запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 x 5 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

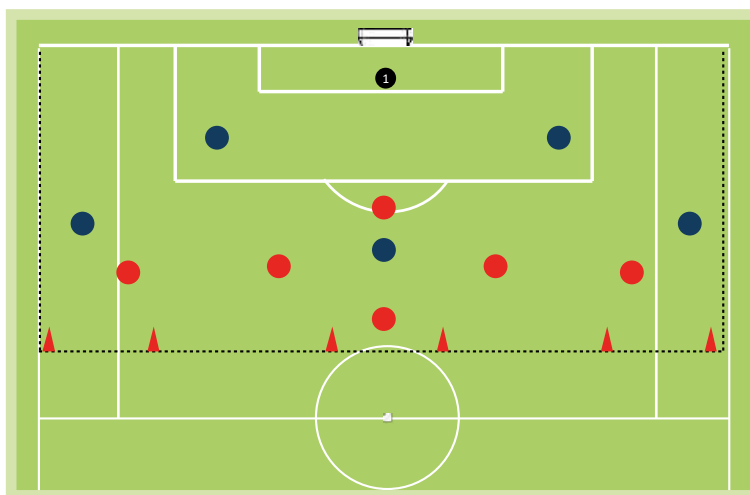
- Игра 6x5 + вратарь. Размер поля в длину - 40-45 м.
- На флангах лицевой линии обороняющейся команды – по 3 зоны шириной по 8 м, обозначенные конусами.
- Схема атакующих: 1-4-1.
- Схема обороняющихся: 3-3.
- Атакующая команда все время начинает от вратаря с целью завести мяч в одну из трех зон соперника.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку на ворота соперника.
- Обороняющиеся «шестёрки» меняются после каждой атаки, атакующие «пятёрки» – после двух атак.

ЗАДАЧА ОБОРОНЯЮЩИХСЯ:

Прессинговать соперников, перехватить или отобрать мяч, забить гол в ворота в быстрой атаке.

ЗАДАЧА АТАКУЮЩИХ:

Завести мяч в одну из трех зон на лицевой соперника



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ

до забитого гола
или выхода мяча за
пределы поля

**НО НЕ БОЛЕЕ
30 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
2 мин**

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

резкое
учащенное
дыхание,
одышка

остановка
игрока,
отказ от
продолжения
упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

восстановление
дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120 уд/мин

измерить
пульс можно
пальпаторно (на
ощупь) в области
сердца, шеи или
запястья

ТЕМА 4

ТАКТИКА

ПЕРЕХОД ИЗ АТАКИ В ОБОРОНУ И ИЗ ОБОРОНЫ В АТАКУ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Координация

Специальная ловкость

Стартовая скорость

Специальная выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Отбор мяча

Ведение мяча

Передача мяча

Остановка (прием) мяча

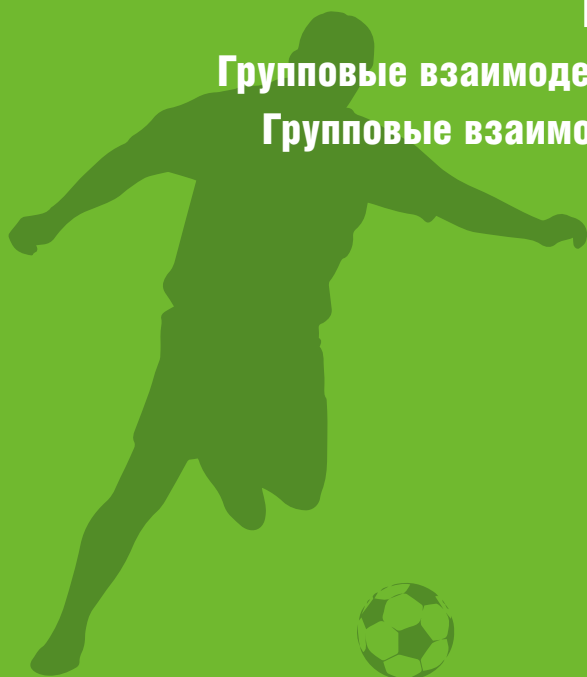
Удар ногой

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Групповые взаимодействия в обороне после потери мяча

Групповые взаимодействия в атаке после отбора мяча

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ



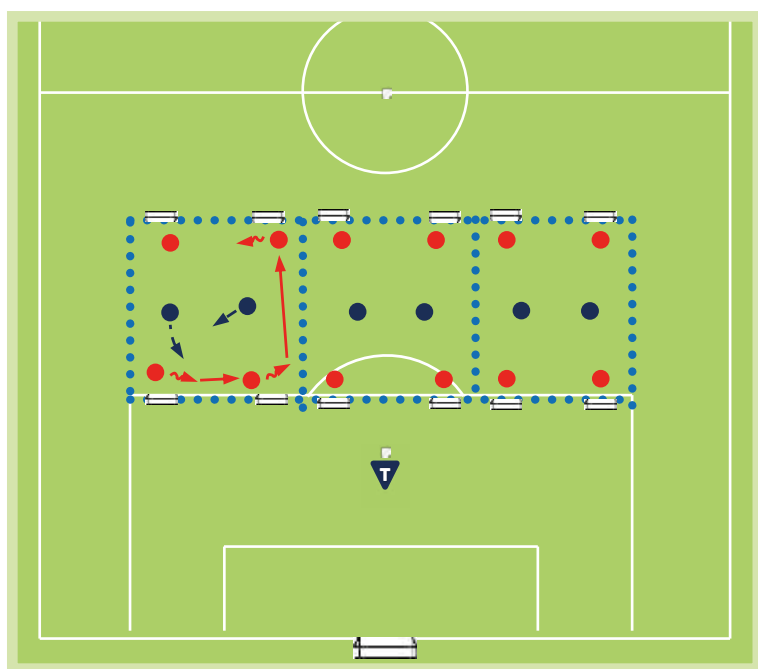
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ

1. Учитывая высокую интенсивность действий игроков во время выполнения упражнений по данной теме, преподаватель должен следить за правильным чередованием интервалов нагрузки и отдыха
2. Преподаватель должен осуществлять во время выполнения упражнений деление игроков на группы с соответствии с уровнем их физической, технической и тактической подготовленности
3. Все игровые упражнения по данной теме должны выполняться игроками на максимальной скорости с соревновательной интенсивностью
4. При проведении игровых упражнений использовать как атакующих, так и обороняющихся игроков на позициях, соответствующих их игровому амплуа
5. Постепенно усложнять упражнения, увеличивая количество футболистов, участвующих в игровых ситуациях
6. Указывать в каждом упражнении схему (тактическую расстановку) игроков как в атакующих, так и в обороняющихся линиях

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 x 2 (2x2x2)

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер одного поля 15-20 x 12-15 м. На каждом поле – 4 малых ворот.
- Игра 4x2, задача владеющих мячом – выполнять проникающие передачи от одной пары другой паре.
- Обороняющаяся пара игроков при перехвате или отборе мяча забивает гол в одни из двух малых ворот.
- Пара игроков, потерявшая мяч, заменяет обороняющихся.
- При отсутствии перехватов или отбора тренер осуществляет замену обороняющихся через определённое количество времени.



ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Выполнять проникающие передачи от одной пары другой паре, при потере мяча прессинговать соперников

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКОВ:

Забить гол в малые ворота после перехвата или отбора мяча

ВРЕМЯ ИГРЫ В ОТБОРЕ ДЛЯ ОБОРОНЯЮЩЕЙСЯ ПАРЫ

до перехвата или отбора мяча

**НО НЕ БОЛЕЕ
30 сек**

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 1 СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых признаков утомления у игроков

**НО НЕ БОЛЕЕ
3 мин**

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

**НО НЕ МЕНЕЕ
2**

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ

до полного восстановления

**НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин**

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120 уд/мин

измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 x 2 (2x2x2) – «РОМБ»**ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:**

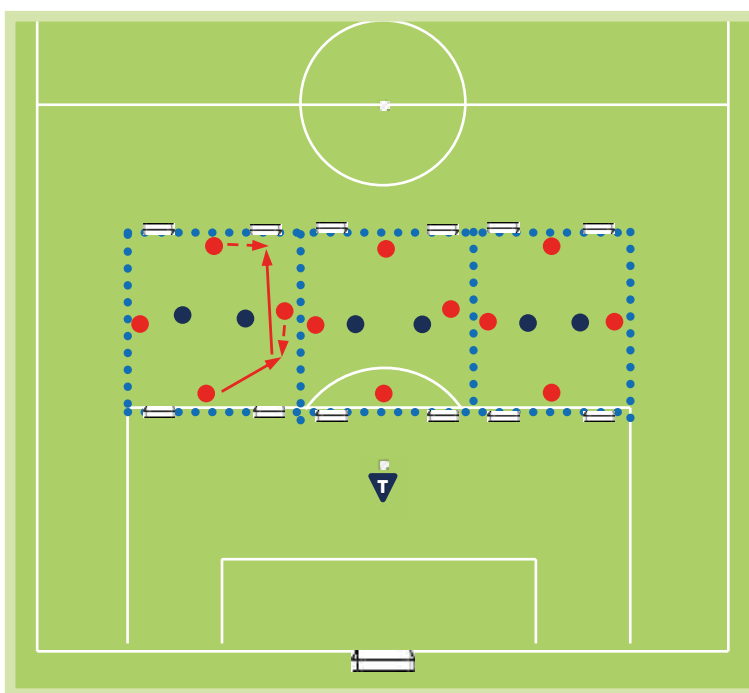
- Размер одного поля 15-20 x 12-15 м. На каждом поле – 4 малых ворот.
- Игра 4x2, задача владеющих мячом – выполнять передачи от одного игрока на лицевой линии другому игроку на противоположной лицевой линии.
- При владении мячом количество касаний не ограничено.
- Обороняющаяся пара игроков при перехвате или отборе мяча забивает гол в одни из двух малых ворот.
- Пара игроков, потерявшая мяч, заменяет обороняющихся.
- При отсутствии перехватов или отбора тренер осуществляет замену обороняющихся через определённое количество времени.

**ЗАДАЧА
НАПАДАЮЩИХ:**

Выполнять передачи от одного игрока на лицевой линии другому игроку на противоположной лицевой линии, при потере мяча прессинговать соперников

**ЗАДАЧА
ЗАЩИТНИКОВ:**

Забить гол в малые ворота после перехвата или отбора мяча

**ВРЕМЯ ИГРЫ В ОТБОРЕ
ДЛЯ ОБОРОНЯЮЩЕЙСЯ
ПАРЫ**

до перехвата или отбора мяча

**НО НЕ БОЛЕЕ
30 сек**

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
1 СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ**

до появления первых признаков утомления у игроков

**НО НЕ БОЛЕЕ
3 мин**

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

**НО НЕ МЕНЕЕ
2**

**ВРЕМЯ ОТДЫХА
МЕЖДУ СЕРИЯМИ**

до полного восстановления

**НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин**

**ПРИЗНАКИ
УТОМЛЕНИЯ:**

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

**ПРИЗНАКИ
ПОЛНОГО
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

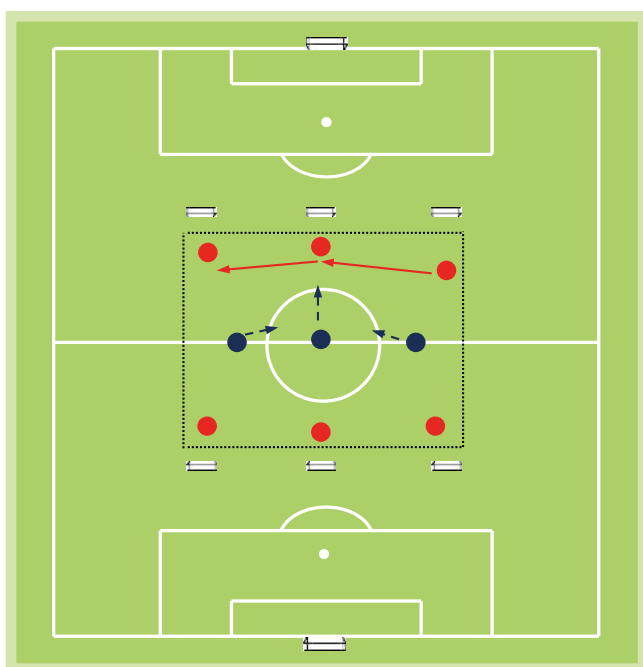
восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
**НИЖЕ
120 уд/мин**

измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 x 3 (3 x 3 x 3)

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 6 x 3, размер поля 25-30 x 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, атакуют малые ворота.
 - После каждой игры меняется «тройка» обороняющихся.



ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКОВ:

Противодействовать проникающим передачам, забить гол в один из 3 малых ворот после перехвата или отбора мяча.

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Выполнять проникающие передачи от одной «тройки» игроков другой, при потере мяча прессинговать соперников

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В ОТБОРЕ В СЕРИИ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
НЕ БОЛЕЕ 60 сек	до появления первых признаков утомления у игроков КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ: в зависимости от уровня подготовленности игроков	до полного восстановления НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин	Значительное снижение скорости и интенсивности действий резкое учащенное дыхание, одышка остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8 x 4 (4 x 4 x 4)**ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:**

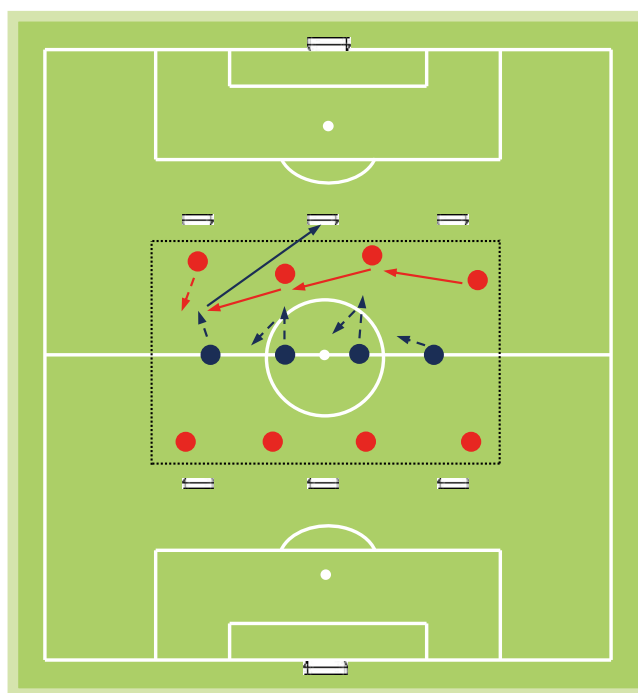
- Игра 8 x 4, размер поля 35-40 x 25-30 м. На расстоянии 2 м за лицевой линией атакующих – по 3 малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 4-4.
- Схема обороняющихся: 4 в линию.
- Атакующие выполняют проникающие передачи от одной «четверки» - другой «четверке». При потере мяча осуществляют переход из 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.

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКОВ:

Противодействовать проникающим передачам, забить гол в один из 3 малых ворот после перехвата или отбора мяча.

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Выполнять проникающие передачи от одной «тройки» игроков другой, при потере мяча прессинговать соперников

**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В ОТБОРЕ В СЕРИИ**

**НЕ БОЛЕЕ
60 сек**

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых признаков утомления у игроков

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

в зависимости от уровня подготовленности игроков

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ

до полного восстановления

**НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин**

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

резкое учащенное дыхание, одышка

остановка игрока, отказ от продолжения упражнения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

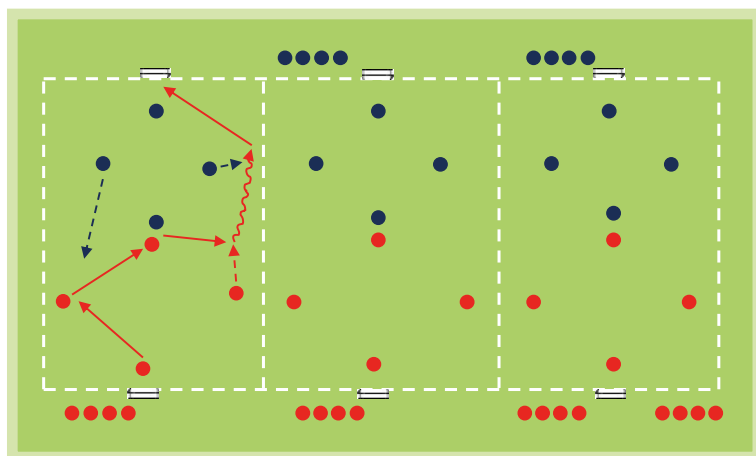
восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин

измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 x 4 В 2 МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 4x4, размер поля 30-35 x 15-20 м. Расстановка (схема) команд: 1-2-1. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков.
- На лицевых линиях каждого поля – 2 малых ворот 2x1 м. Команды поочередно начинают атаки. Количество полей для игр – в зависимости от количества игроков.
- После окончания каждой игры «четверка» игроков переходят на противоположную сторону.
- Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество «четверок» игроков.



ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота команды соперников

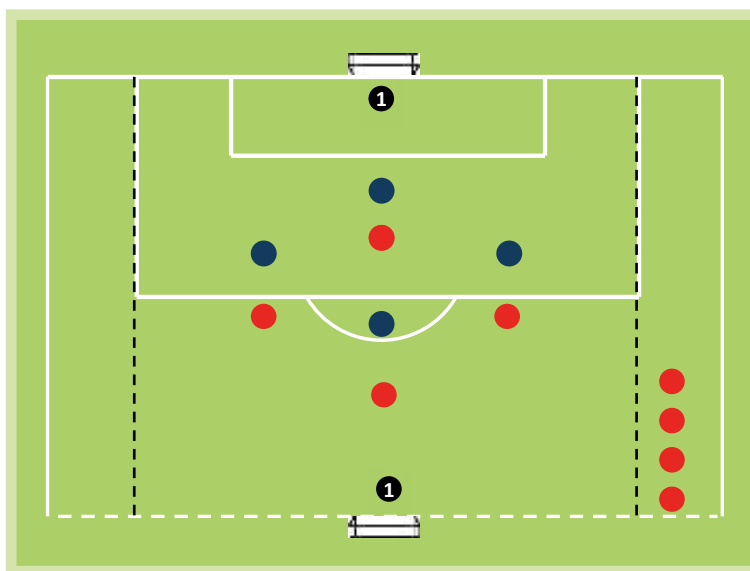
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ	ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля НО НЕ БОЛЕЕ 60 сек	до появления первых признаков утомления у игроков	Высокий уровень подготовленности 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 командами) Средний и низкий уровень подготовленности через 1-2 игры (поле с 4-5 командами)	Значительное снижение скорости и интенсивности действий резкое учащенное дыхание, одышка остановка игрока, отказ от продолжения упражнения	восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРА 4 x 4 + 2 ВРАТАРЯ**ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:**

- Игра 4x4 + 2 вратаря, размер поля 30-35 x 40 м, 2 ворот. Размер ворот - 5x2 м.
- Расстановка игроков в каждой команде (схема): 1-1-2-1.
- Команды поочередно начинают атаки от ворот.
- Свободная игра.
- Обороняющаяся команда в случае перехвата или отбора мяча проводит быструю атаку на противоположные ворота.
- После окончания каждой игры упражнения «четверка» игроков переходят на противоположную сторону.

ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота команды соперника

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ ИГРЫ**

до забитого гола
или выхода мяча за
пределы поля

**НО НЕ БОЛЕЕ
60 сек**

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
УПРАЖНЕНИЯ**

до появления первых
признаков утомления у
игроков

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ
ИГРОКОВ**

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

Средний и
низкий уровень
подготовленности
**через 1-3 игры
(поле с 4-6
командами)**

**ПРИЗНАКИ
УТОМЛЕНИЯ:**

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

резкое
учащенное
дыхание,
одышка

остановка
игрока,
отказ от
продолжения
упражнения

**ПРИЗНАКИ
ПОЛНОГО
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

восстановление
дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120 уд/мин

измерить
пульс можно
пальпаторно (на
ощупь) в области
сердца, шеи или
запястья



**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
РОССИЙСКОГО ФУТБОЛЬНОГО СОЮЗА**

**ФОРМАТ ИГР ДЛЯ КОМАНД
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ШКОЛ**



Данное пособие предназначено упорядочения системы организации и проведения игр по футболу для детско-юношеских команд общеобразовательных школ. Рекомендации по формату игр составлены в соответствии с современными методиками подготовки юных футболистов и учитывают особенности физиологического развития детей различных возрастных групп, а также педагогические закономерности роста и развития игрока.

Методическое пособие предполагает развитие команды в каждом формате в течение определенного периода. Это позволит преподавателю планомерно выстраивать процесс обучения, а также обеспечит игрокам постепенное развитие внутри формата и игровой схемы.

Указанные в каждой возрастной группе размеры поля и количественный состав позволит игрокам чаще встречаться с мячом и сталкиваться с решением и исполнением различных игровых технико-тактических действий. Все это позволит каждому игроку быть более вовлеченным в игру, что обеспечит его футбольное развитие и повышение уровня индивидуального мастерства.

Состав игроков в каждой возрастной группе способствует постепенному обучению и развитию игрока, освоению им основ соревновательной деятельности в футболе.

В пособии содержится информация о влиянии формата футбольных матчей (размер поля, количество игроков) на все разделы подготовки игроков (физическую, техническую, тактическую и психологическую). Эта информация должна сопоставляться с уровнем подготовленности игроков и учитываться при планировании и проведении соревновательных игр.

При проведении игр среди детских команд большое значение имеют размеры игрового поля и количество футболистов, принимающих участие в матче.

Методические рекомендации по размерам полей для игр следующие:

- чем ниже уровень подготовленности детей, тем больше должны быть размеры поля для игр;
- с повышением уровня подготовленности юных футболистов размеры поля для игр постепенно уменьшаются;
- при проведении игр преподаватель обязательно должен следить за наступлением утомления у детей и своевременно делать паузы отдыха для восстановления.

Таблица 1. Влияние изменения размеров игрового поля на виды подготовки

	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
УВЕЛИЧЕНИЕ РАЗМЕРОВ ИГРОВОГО ПОЛЯ	ПОВЫШЕНИЕ требований к специальной выносливости	УПРОЩЕНИЕ требований к технической подготовленности	УПРОЩЕНИЕ требований к тактической подготовленности	УМЕНЬШЕНИЕ интенсивности психической нагрузки
УМЕНЬШЕНИЕ РАЗМЕРОВ ИГРОВОГО ПОЛЯ	ПОВЫШЕНИЕ требований к скоростно-силовой подготовленности	УСЛОЖНЕНИЕ требований к технической подготовленности	УСЛОЖНЕНИЕ требований к тактической подготовленности	УВЕЛИЧЕНИЕ интенсивности психической нагрузки

Методические рекомендации по количеству футболистов, принимающих участие в игре, следующие:

- чем ниже уровень подготовленности детей, тем меньшее количество футболистов должно участвовать в игре;
- с повышением уровня подготовленности детей количество футболистов, участвующих в игре, постепенно увеличивается;
- при проведении игр тренер обязательно должен следить за наступлением утомления у детей и своевременно делать паузы отдыха для восстановления.

Таблица 2. Влияние изменения количества игроков на виды подготовки

	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
УВЕЛИЧЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ИГРОКОВ	ПОВЫШЕНИЕ требований к специальной выносливости	УСЛОЖНЕНИЕ требований к технической подготовленности	УСЛОЖНЕНИЕ требований к тактической подготовленности	УВЕЛИЧЕНИЕ интенсивности психической нагрузки
УМЕНЬШЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ИГРОКОВ	ПОВЫШЕНИЕ требований к скоростно-силовой подготовленности	УПРОЩЕНИЕ требований к технической подготовленности	УПРОЩЕНИЕ требований к тактической подготовленности	УМЕНЬШЕНИЕ- интенсивности психической нагрузки

Таблица 3. Формат матчей

Возраст	1 КЛАСС	2-4 КЛАСС	5-7 КЛАСС	8-11 КЛАСС
Параметры				
КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ В КОМАНДЕ	3 (без вратарей)	5 (4 + вратарь)	7 (6 + вратарь)	8 (7 + вратарь)
РАЗМЕРЫ ПОЛЯ**	Длина: 25-30 м Ширина: 15 м Штрафная площадь: по мини-футбольным правилам (в 6 м от ворот)	Длина: 35-40 м Ширина: 20-25 м Штрафная площадь: по мини-футбольным правилам (в 6 м от ворот)	Длина: 45-55 м Ширина: 30-40 м Штрафная площадь: длина - 9 м, ширина - 15 м.	Длина: 50-60 м. Ширина: 35-45 м Штрафная площадь: длина - 10 м, ширина - 20 м
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ МАТЧА	2 тайма по 10-15 мин. Перерыв: 10 мин.	2 тайма по 15-20 мин. Перерыв: 10 мин.	2 тайма по 20-25 мин. Перерыв: 10 мин.	2 тайма по 25 мин. Перерыв: 10 мин.
ЗАМЕНЫ ИГРОКОВ	Разрешаются обратные замены (без ограничения)	Разрешаются обратные замены (без ограничения)	Разрешаются обратные замены (без ограничения)	Разрешаются обратные замены (без ограничения)
ПОЛОЖЕНИЕ «ВНЕ ИГРЫ»	Нет	Нет	Нет	Да
МЯЧ	№3	№4	№4	№5
ВВОД МЯЧА ИЗ-ЗА БОКОВОЙ ЛИНИИ	Ногой	Ногой	Руками	Руками
РАЗМЕР ВОРОТ	2 x 1 м 3 x 2 м	3 x 2 м	5 x 2 м	5 x 2 м

* При проведении соревнований для двух «спаренных» классов придерживаются рекомендаций для более младшего возраста. Например, если играют 6-7 классы, то формат соревнований - для 6 класса.

** Размеры футбольных полей, рекомендованные в данном пособии, могут быть изменены в сторону уменьшения в исключительных случаях, когда инфраструктура спортивных сооружений для проведения соревнований не позволяет выполнить эти требования.



**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
РОССИЙСКОГО ФУТБОЛЬНОГО СОЮЗА**

**«МЕТОДИКА ПЛАНИРОВАНИЯ,
ПРОВЕДЕНИЯ И АНАЛИЗА
ЗАНЯТИЯ (УРОКА)
ПО ФУТБОЛУ»**



Данное пособие предназначено для преподавателей физической культуры и тренеров детско-юношеских команд и должно им помочь найти пути повышения качества процесса обучения с помощью анализа содержания занятия (урока) по футболу.

Пособие содержит современные методики планирования, проведения и анализа занятия (урока) по футболу.

Использование этого Пособия позволит модернизировать существующую структуру планирования процесса обучения, оптимизировать подбор тренировочных упражнений футболистов и режимы тренировочной работы для обеспечения наиболее качественного процесса подготовки в соответствии с современными тенденциями развития футбола.

Анализ содержания занятия (урока) по футболу включает в себя 9 разделов:

- ***структура занятия;***
- ***задачи занятия;***
- ***специфичность занятия;***
- ***игровые упражнения;***
- ***содержание упражнений;***
- ***решение задачи упражнений;***
- ***сложность упражнений;***
- ***количество повторов упражнений;***
- ***интервалы нагрузки и отдыха.***

РАЗДЕЛ 1 СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ (УРОКА)

1. Занятие обязательно должно состоять из трёх частей: **подготовительной, основной и заключительной**. «Ядром» является **основная часть**, в которой решается главная тематическая задача занятия. Методика планирования основной части занятия осуществляется в определенной последовательности.

2. Первым планируется **основное тренировочное упражнение** в форме **игры**, посвященное решению главной тематической задачи (приоритет – играм в полных составах в соответствующем возрасту формате); этим упражнением заканчивается основная часть занятия.

3. Вторым формируется **подводящее игровое упражнение**, которое:

- является более простым и доступным, чем основное;
- конструируется на базе основного;
- проводится в занятии перед основным.

4. Подводящее игровое упражнение формируется посредством упрощения основного упражнения за счет следующих элементов:

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

5. Далее в начале основной части планируются 1 или 2 подводящих упражнений посредством упрощения предыдущего, но с тем условием, чтобы в них сохранялась направленность на решение задач занятия.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ ДОЛЖНА СОДЕРЖАТЬ НЕ БОЛЕЕ 4 УПРАЖНЕНИЙ, ВКЛЮЧАЯ ОСНОВНОЕ В ФОРМЕ ИГРЫ

РАЗДЕЛ 2 ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЯ (УРОКА)

1. У занятия есть одна **главная тематическая задача** и 2 или 3 дополнительных.
2. Главная тематическая задача всегда посвящена одному из видов подготовки.
3. Название главной тематической задачи занятия связано с названием темы Программы подготовки.
4. Пример правильной формулировки главной задачи тренировочного занятия для 5 класса, тема 3 «Удар»:
 - **обучение технике удара средней частью подъема**
5. В данном примере дополнительные задачи занятия связаны с другими видами подготовки (тактической, физической, психологической). Содержание дополнительных задач прописано в Программе и используется для внесения в конспект.

ГЛАВНАЯ ТЕМАТИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ СВЯЗАНА С НАЗВАНИЕМ ТЕМЫ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ

РАЗДЕЛ 3 СПЕЦИФИЧНОСТЬ ЗАНЯТИЯ (УРОКА)

1. Приоритетным направлением тренировочного процесса в детско-юношеском футболе является **интегральное решение задач всех видов подготовки**:
 - технической;
 - физической;
 - тактической;
 - психологической.
2. Суть интегрального подхода к решению задач всех видов подготовки футболиста заключается в **обучении футболу через игру**.
3. Обучение футболу через игру возможно только с применением специфических игровых футбольных упражнений.

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ФУТБОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДОЛЖНЫ СОСТАВЛЯТЬ ОСНОВНУЮ ЧАСТЬ СРЕДСТВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

РАЗДЕЛ 4 ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Обучение футболу через игру в тренировочном процессе осуществляется с применением **игровых упражнений**.

2. Любое игровое упражнение направлено на то, чтобы создать реальную **игровую ситуацию**.

3. Реальная игровая ситуация возможна только тогда, когда в упражнении одновременно присутствуют следующие элементы:

- мяч;
- ворота (цель);
- соперник (соперники);
- партнер (партнеры);
- направление.

4. При наличии всех 5 элементов упражнение является **игровым**.

ДОЛЯ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ ДОЛЖНА СОСТАВЛЯТЬ НЕ МЕНЕЕ 50%

РАЗДЕЛ 5 СОДЕРЖАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

1. Содержание упражнений занятия должно быть методически связано и способствовать успешному решению **главной тематической задачи**.

2. В первую очередь, это относится к упражнениям основной части, которые преимущественно должны быть **игровыми**.

3. В каждом упражнении занятия тот элемент, которому посвящена главная задача, должен повторяться максимально часто, ему должен быть отдан приоритет.

4. Упражнения подготовительной части должны или полностью соответствовать главной задаче, или подводить занимающихся к решению этой задачи в основной части.

СОДЕРЖАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ЗАНЯТИЯ ДОЛЖНО СООТВЕТСТВОВАТЬ ГЛАВНОЙ ТЕМАТИЧЕСКОЙ ЗАДАЧЕ

РАЗДЕЛ 6 РЕШЕНИЕ ЗАДАЧИ УПРАЖНЕНИЙ

1. В каждом упражнении занятия решается определенная задача.
2. Если задача в процессе выполнения упражнения не решается (упражнение «не идет»), преподаватель должен проанализировать ситуацию и выявить проблему, которая не позволяет решить задачу.
3. Проблемы могут быть связаны:
 - с **технической подготовленностью**;
 - с **тактической подготовленностью**;
 - с **физической подготовленностью**.
4. Для успешного решения задачи упражнения преподаватель должен уметь упрощать игровую ситуацию для того, чтобы устранить проблему.
5. Упрощать игровую ситуацию можно несколькими способами. Преподаватель может воспользоваться этими способами для решения задачи упражнения.

Изменять количество игроков, участвующих в упражнении

	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
УВЕЛИЧЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ИГРОКОВ	ПОВЫШЕНИЕ требований к скоростно-силовой подготовленности	УСЛОЖНЕНИЕ требований к технической подготовленности	УСЛОЖНЕНИЕ требований к тактической подготовленности	УВЕЛИЧЕНИЕ интенсивности психической нагрузки
УМЕНЬШЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ИГРОКОВ	ПОВЫШЕНИЕ требований к специальной выносливости	УПРОЩЕНИЕ требований к технической подготовленности	УПРОЩЕНИЕ требований к тактической подготовленности	УМЕНЬШЕНИЕ- интенсивности психической нагрузки

Изменять размеры игровой площадки

	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
УВЕЛИЧЕНИЕ РАЗМЕРОВ ИГРОВОГО ПОЛЯ	ПОВЫШЕНИЕ требований к специальной выносливости	УПРОЩЕНИЕ требований к технической подготовленности	УПРОЩЕНИЕ требований к тактической подготовленности	УМЕНЬШЕНИЕ интенсивности психической нагрузки
УМЕНЬШЕНИЕ РАЗМЕРОВ ИГРОВОГО ПОЛЯ	ПОВЫШЕНИЕ требований к скоростно-силовой подготовленности	УСЛОЖНЕНИЕ требований к технической подготовленности	УСЛОЖНЕНИЕ требований к тактической подготовленности	УВЕЛИЧЕНИЕ интенсивности психической нагрузки

Изменять количество и размер ворот:

**ИЗМЕНЕНИЕ
РАЗМЕРОВ
ВОРОТ**



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

**ИЗМЕНЕНИЕ
КОЛИЧЕСТВА
ВОРОТ**



- увеличение количества – усложнение тактики

УПРАЖНЕНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ОРГАНИЗОВАНО ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ В НЕМ БЫЛА РЕШЕНА ПОСТАВЛЕННАЯ ЗАДАЧА

РАЗДЕЛ 7 СЛОЖНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ

1. При планировании упражнения преподаватель должен учитывать уровень подготовленности занимающихся.
2. Упражнение должно быть организовано таким образом, чтобы занимающиеся могли его успешно выполнить и решить поставленную тренером задачу.
3. Одной из часто встречающихся ошибок у преподавателей является копирование упражнений из «взрослого» футбола, которые слишком сложны для занимающихся.
4. Слишком сложное упражнение преподаватель должен уметь упрощать, используя следующие параметры:
 - изменять количество партнеров;
 - изменять количество соперников;
 - изменять размеры игровой площадки;
 - изменять размер и количество ворот.

СЛОЖНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ ДОЛЖНА СООТВЕТСТВОВАТЬ УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

РАЗДЕЛ 8

КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ УПРАЖНЕНИЙ

1. В тренировочном упражнении должен быть сделан акцент на определенный технический элемент или тактическое действие. Этот элемент (или действие) соответствуют главной тематической задаче занятия.
2. Упражнение должно быть организовано таким образом, чтобы изучаемый элемент (или действие) как можно чаще повторялись в ходе его выполнения.
3. Особое внимание преподаватель должен уделить правильности выполнения тренируемого элемента и не допускать повторяющихся ошибочных действий.
4. При повторяющихся ошибочных действиях преподаватель должен остановить упражнение и внести в его ход коррективы для исправления ошибок.

**КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ УПРАЖНЕНИЙ ДОЛЖНО БЫТЬ ДОСТАТОЧНЫМ
ДЛЯ РЕШЕНИЯ ПОСТАВЛЕННОЙ ЗАДАЧИ**

РАЗДЕЛ 9 ИНТЕРВАЛЫ НАГРУЗКИ И ОТДЫХА

1. Во время выполнения упражнения преподаватель должен осуществлять контроль физического состояния занимающихся и правильно чередовать интервалы нагрузки и отдыха.

2. Каждое упражнение должно быть максимально приближено по интенсивности к условиям игры и выполняться на максимальной скорости, соответствующей уровню подготовленности занимающихся.

3. Продолжительность упражнения контролируется преподавателем с помощью педагогических наблюдений за состоянием занимающихся.

4. При появлении явных признаков утомления в упражнении должна быть сделана пауза (перерыв) для восстановления. Примерное время для восстановления во время паузы - 2 мин.

5. Признаки наступления утомления:

- значительное снижение скорости и интенсивности действий;
- большое количество технического «брака» в действиях;
- резкое и учащенное дыхание, отдышка;
- остановка, отказ от продолжения выполнения упражнения.

ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКОВ УТОМЛЕНИЯ В УПРАЖНЕНИИ ДОЛЖНА БЫТЬ СДЕЛАНА ПАУЗА ОТДЫХА ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

СХЕМА АНАЛИЗА СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЯ (УРОКА)

РАЗДЕЛ АНАЛИЗА ЗАНЯТИЯ	КОММЕНТАРИЙ / АНАЛИЗ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ
СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ	
ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЯ	
СПЕЦИФИЧНОСТЬ ЗАНЯТИЯ	
ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	
СОДЕРЖАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ	
РЕШЕНИЕ ЗАДАЧИ УПРАЖНЕНИЙ	
СЛОЖНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ	
КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ УПРАЖНЕНИЙ	
ИНТЕРВАЛЫ НАГРУЗКИ И ОТДЫХА	

ПРИМЕР АНАЛИЗА ЗАНЯТИЯ СОДЕРЖАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

Название упражнения	Время выполнения упражнения	Специфическое / неспецифическое +/-	Игровое / не игровое +/-	Соответствует / не соответствует главной задаче +/-	Решает / не решает поставленную в упражнении задачу +/-	Соответствует / не соответствует уровню подготовленности игроков +/-	Достаточное / недостаточное количество повторов +/-	Правильные / неправильные интервалы нагрузки и отдыха +/-
Технический комплекс на ведение мяча различными способами. 4 группы по 4-6 игроков	20'	+	-	+	+	+	+	+
Упражнения физической подготовки на 3 станциях: частота, прыжки через барьеры, переступания, ускорения, в паузах – упражнения на гибкость	20'	-	-	-	-	+	-	-
Игровое упражнение 3x2 + вр., поле 30x20 м. 4 серии по 4 мин. + 3x1 мин. отдых	20'	+	+	+	-	+	+	+
Игровое упражнение 8x6 + 2 вр., 1/2 поля. 3 серии по 7 мин. + 2 x 1 мин отдых	23'	+	+	+	-	-	+	-
Медленный бег, упражнения на растяжение, подведение итогов	7'	-	-	-	+	+	+	+

СХЕМА АНАЛИЗА СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЯ (УРОКА)

КРИТЕРИИ	ОЦЕНКА
Правильность определения (формулировка) задач занятия	<i>С</i>
Подготовка и организация занятия (достаточно ли инвентаря, мячей, ворот и т.п. для выполнения упражнений)	<i>А</i>
Понятность и доступность объяснения упражнений для занимающихся – оценка качества презентации упражнений команде	<i>А</i>
Изменение преподавателем условий выполнения упражнения, если оно «не идёт» (упрощение или усложнение условий)	<i>С</i>
Обучение занимающихся во время выполнения упражнений (подсказ, своевременные остановки, «обратная» связь – вопросы и т.п.)	<i>В</i>
Мотивация и стимулирование занимающихся во время выполнения упражнений	<i>В</i>
Тематическая взаимосвязь между упражнениями основной части (принцип постепенного усложнения упражнений)	<i>С</i>
Оценка окончания занятия (подведение итогов, помощь игроков в уборке инвентаря и т.п.)	<i>В</i>

А – «хорошо»,

В – «удовлетворительно»,

С – «неудовлетворительно»

Резюме (выбрать нужное):

1. Преподаватель не использует / использует в работе Программу 5-9 класс.
2. Применение неспецифических упражнений на развитие скоростно-силовых качеств не соответствует/ соответствует возрасту.
3. Нет тематической взаимосвязи / есть тематическая взаимосвязь между упражнениями, не соблюдается принцип постепенного усложнения заданий.
4. Преподаватель изменяет / не изменяет условия выполнения упражнений в случаях, когда оно «не идёт».
5. Большая часть упражнений решает / не решает поставленную в них задачу.
6. В игровых упражнениях акцентируется / не акцентируется внимание занимающихся на тактических взаимодействиях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999
2. Боген М.М. «Обучение двигательным действиям». – М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Бойко В.В. «Целенаправленное развитие двигательных способностей человека». М.: ФиС, 1987
4. Золотарев А.П. «Методические основы интегральной подготовки юных футболистов» А.П. Золотарев, Р.З. Гакаме, В.З. Ивасев. Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2004. - № 1-4
5. Иссурин В.Б. «Блоковая периодизация спортивной тренировки». М.: Сов. спорт, 2010
6. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. «Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет». Нижний Новгород, 2012
7. «Футбол : типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- детско-юношеских школ олимпийского резерва» М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин и др. Российский футбольный союз. М.: Советский спорт, 2011
8. Лексаков А.В., Власов А.Е., Калинин Е.М., Кочешков Н.А. «Разработка научно-обоснованных предложений по совершенствованию спортивной подготовки футболистов 15-17 лет на современном этапе развития футбола». Научно-исследовательская работа. М.: 2017
9. Хан Бергер, Паул Герарс, Хенни Кормелинк, Хенк Мариман, Андриис Юлдеринк «Уроки футбола для молодежи. Овладеть мячом и учиться играть в команде». Учебное издание. Часть 1 «Игроки 6-11 лет». М. - Олимп: 2010
10. Carsten Dohm, Thomas Frank “Age-related Training. Volume 1: 5-14 years old”. Danish Football Association. 2017
11. Willy Ruttensteiner “Learn from the Best” Match and training philosophy for football coaches. 2010 Austrian Football Association

