Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением познавательно-речевого развития воспитанников № 93 «Ласточка»

СОГЛАСОВАНО
Старший воспитатель
_____ Шайдуллина Э. И.
«30» января 2025 г.

Рассмотрено и утверждено
на педагогическом совете
от «30» января 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 93 «Ласточка»
_____ Фардиева А.И.
«30» января 2025 г.

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности для детей дошкольного возраста

«Футбол»

для детей 3-7 лет

Срок реализации: 4 года

Подготовил: Сапронов
Сергей Дмитриевич

г. Набережные Челны

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 4
О Программе 6
Нормативно-правовое обеспечение подготовки спортивного резерва 7
Методические закономерности роста игрока 8
Последовательность обучения игрока 15
Вариативность Программы и принципы составления упражнений 18
Как пользоваться Программой 22
Структура тематических блоков Программы 24

Этап «МЯЧ»:
Структура тематических блоков 26
Приоритеты в обучении и развитии 27
Ключевые умения. Направления подготовки 28
Рекомендации по организации тренировочного процесса (методический фокус) 29
Методические рекомендации по организации тренировочных занятий 30
Блок 1 «Техника передвижения» 32
Блок 2 «Ведение мяча» 39

Этап «МЯЧ + ВОРОТА»:
Структура тематических блоков 47
Приоритеты в обучении и развитии 48
Ключевые умения. Направления подготовки 49
Рекомендации по организации тренировочного процесса (методический фокус) 50
Методические рекомендации по организации тренировочных занятий 51
Блок 1 «Техника передвижения» 54
Блок 2 «Ведение и развороты» 61
Блок 3 «Удар» 68

Этап «МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК»:
Структура тематических блоков 76
Приоритеты в обучении и развитии 77
Ключевые умения. Направления подготовки 78
Рекомендации по организации тренировочного процесса (методический фокус) 79
Методические рекомендации по организации тренировочных занятий 80
Блок 1 «Ведение и финты» 85
Блок 2 «Отбор мяча» 93
Блок 3 «Удар» 100

Этап «МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЁР»:
Структура тематических блоков 108
Приоритеты в обучении и развитии 109
Ключевые умения, которыми должен овладеть игрок 110
Рекомендации по организации тренировочного процесса (методический фокус) 111
Методические рекомендации по организации тренировочных занятий 112
Блок 1 «Передача мяча» 117
Блок 2 «Остановка (приём) мяча» 124
Блок 3 «Ведение и финты» 131
Блок 4 «Отбор мяча» 139
Блок 5 «Удар» 146
Блок 6 «Игра головой» 153

Методическое пособие РФС «Формат игр для детей 6-12 лет» 161

Список литературы 164

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время существует большое количество программ, педагогических исследований и методических рекомендаций, предназначенных для спортивных школ. В то же время, большой выбор педагогической литературы, направленной на освещение путей решения проблем подготовки спортивного резерва в футболе, недостаточно эффективно решает проблемы практической реализации целей и задач системы подготовки спортивного резерва, которые заключаются в комплексном развитии всех сторон подготовленности юного футболиста.

Анализ практической реализации существующих Программ показывает, что сегодняшняя практика подготовки в детском и юношеском футболе включает в себя большое число тренировочных занятий по освоению умений и навыков, которые не применяются в соревновательной деятельности футболиста. По сути, базовая подготовка является мало эффективной в связи с её оторванностью от реального футбола, от реального понимания ключевых направлений подготовки на каждом из этапов многолетней тренировки. С таким набором умений и навыков, которые имеют сегодня футболисты, закончившие учреждения спортивной подготовки по футболу, невозможно оказывать конкуренцию на этапе высшего спортивного мастерства.

ВВЕДЕНИЕ

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

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

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

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

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

Спортивная школа должна готовить футболиста, а не команду!

О ПРОГРАММЕ

- *Программа предлагает современный инновационный подход к подготовке юных футболистов, основанный на концепции сенситивных периодов развития детей*

- *Этот подход по совершенствованию спортивной подготовки футболистов на современном этапе развития футбола изложен в научно-исследовательской работе АНО «Центр подготовки футболистов в сфере футбола» (г. Москва, 2017)*

- *Программа представляет собой систематизированный материал, основанный на блоковом принципе построения тренировочных циклов.*

- *Программа дает возможность тренерам подготовить к десяти годам игрока, качественно обладающего базовыми игровыми умениями.*

- *Для восприятия предлагаемого Программой материала и качественного проведения тренировочного процесса тренеры должны иметь определённый уровень подготовленности и соответствующие знания.*

- *Предложенный в Программе материал для детских тренеров является таким примером планирования тренировочного процесса, на основе которого каждый наставник может в полной мере проявить свои творческие идеи.*

НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Нормативную правовую основу организации процесса подготовки спортивного резерва составляют:

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»
- Трудовой кодекс Российской Федерации
- Приказ Минспорта России от 27.03.2013 №147 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол»
- Приказ Минспорта России от 30.09.2015 №914 «Об утверждении порядка осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта»
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»
- Приказ Минтруда России от 07.04.2014 №186н «Об утверждении профессионального стандарта «Спортсмен»
- Приказ Минтруда России от 07.04.2014 №193н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»
- Приказ Минтруда России от 08.09.2014 №630н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист»
- Приказ Минтруда России от 29.10.2015 №798н «Об утверждении профессионального стандарта «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»
- Приказ Минтруда России от 17.12.2015 №1025н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования»
- Приказ Минтруда России от 18.02.2016 №73н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по антидопинговому обеспечению»
- Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (далее – Требования) разработаны во исполнения пункта 2.2 статьи 6 Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
- Требования устанавливают общие основы организации процесса подготовки спортивного резерва, особенности отдельных видов организаций, осуществляющих спортивную подготовку, порядок методического обеспечения организаций, осуществляющих спортивную подготовку
- Порядок осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта разработан во исполнение требований пункта 21.4 статьи 6 Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
- Порядок определяет правила, направления и принципы осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта
- Экспериментальная и инновационная деятельность осуществляется в форме реализации экспериментальных (инновационных) проектов
- Экспериментальный или инновационный проект в области физической культуры и спорта может реализовываться как одной, так и несколькими организациями, использующими различные формы взаимодействия
- Организации, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта, осуществляющие экспериментальную (инновационную) деятельность, признаются федеральными или региональными экспериментальными (инновационными) площадками и составляют экспериментальную (инновационную) структуру в области физической культуры и спорта
- Порядок определяет условия создания таких экспериментальных (инновационных) площадок, систему контроля и деятельности, предусматривает требования к экспериментальным (Инновационным) площадкам
- При необходимости организации спортивной подготовки реализовывают экспериментальные (инновационные) проекты
- Настоящие рекомендации для создания «Типовой программы подготовки футболистов 6-9 лет» не содержат нормативных требований к организации процесса спортивной подготовки. Здесь, главным образом, содержатся методические рекомендации, которые могут обеспечить использование наиболее эффективных средств и методов подготовки квалифицированных футболистов

МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ РОСТА ИГРОКА

Соревновательная деятельность футболиста заключается в принятии игровых решений и быстрого 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 не владение мячом;
- угроза с их стороны;
- эффективность оборонительных или атакующих действий соперника.

ПАРТНЁРЫ

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ РОСТА ИГРОКА

Таким образом, игровую ситуацию составляет наличие четырех компонентов:

- ***мяч***
- ***ворота***
- ***соперники***
- ***партнеры***

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

Цель подготовки юного футболиста состоит в развитии тех качеств, которые в наибольшей степени ему необходимы. Необходимые качества футболиста развиваются исключительно в игровых ситуациях. Однако сложность при подготовке юного футболиста состоит в том, что при недостаточном уровне подготовленности игровые полноценные упражнения могут быть ему недоступны. Поэтому

при недостаточной подготовленности юных футболистов игровые упражнения необходимо упрощать!!! Тренер должен уметь это делать и при планировании тренировки, и в процессе проведения тренировочного занятия.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ РОСТА ИГРОКА

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. ***«мяч»***
2. ***«мяч – ворота»***
3. ***«мяч – ворота – соперник»***
4. ***«мяч – ворота – соперник – партнер»***

МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ РОСТА ИГРОКА

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.*

МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ РОСТА ИГРОКА

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 еще не умеют играть в пас, не понимают групповых взаимодействий;*
- *понимают только очень простые правила при игре в футбол.*

МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ РОСТА ИГРОКА

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.*

МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ РОСТА ИГРОКА

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 4х4 (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)

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ИГРОКА

Главной ошибкой в существующей на данной момент системе подготовки юных футболистов является направленность работы детского тренера.

В подавляющем большинстве случаев работа тренера направлена на достижение максимально высокого командного результата при участии в соревнованиях и турнирах.

На самом деле, содержание тренировочного процесса в детско-юношеском футболе должно быть направлено на решение двух основных задач:

1. последовательное обучение юных футболистов в соответствии с сенситивными периодами развития;

2. развитие индивидуальных способностей игроков в:

- ✓ *действиях с мячом*
- ✓ *действиях без мяча*
- ✓ *понимании игры*
- ✓ *умении «читать» игру*

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ИГРОКА

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 блокам). На основе этих примеров тренер может конструировать свои собственные упражнения.

Программа нацелена на решение главной задачи тренировочного процесса – создание такой обучающей среды для юного футболиста, которая будет ему доступна, интересна и позволит развиваться как игроку.

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

ПРОГРАММА ПРЕДПОЛАГАЕТ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, СОЗДАНИЕ ОБУЧАЮЩЕЙ СРЕДЫ

ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП ПРОГРАММЫ:

ОБУЧЕНИЕ ФУТБОЛУ ЧЕРЕЗ САМУ ИГРУ

ВАРИАТИВНОСТЬ ПРОГРАММЫ
И ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

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 тренировке. Такие упражнения в тренировочном процессе необходимы и их примеры также присутствуют в Программе.

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

ВАРИАТИВНОСТЬ ПРОГРАММЫ
И ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Если упражнение «не идёт», алгоритм действий следующий:

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

Проблемы могут быть:

технические (владение техникой футбола)	тактические (не хватает тактической обученности и грамотности)	низкий уровень физической подготовленности

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

a. КОЛИЧЕСТВО ПАРТНЁРОВ

● ● ● ● ● ●

УМЕНЬШЕНИЕ количества партнёров → УПРОЩАЕТ ТАКТИКУ (меньше вариантов решения по взаимодействию)

b. КОЛИЧЕСТВО СОПЕРНИКОВ

● ● ● ● ● ●

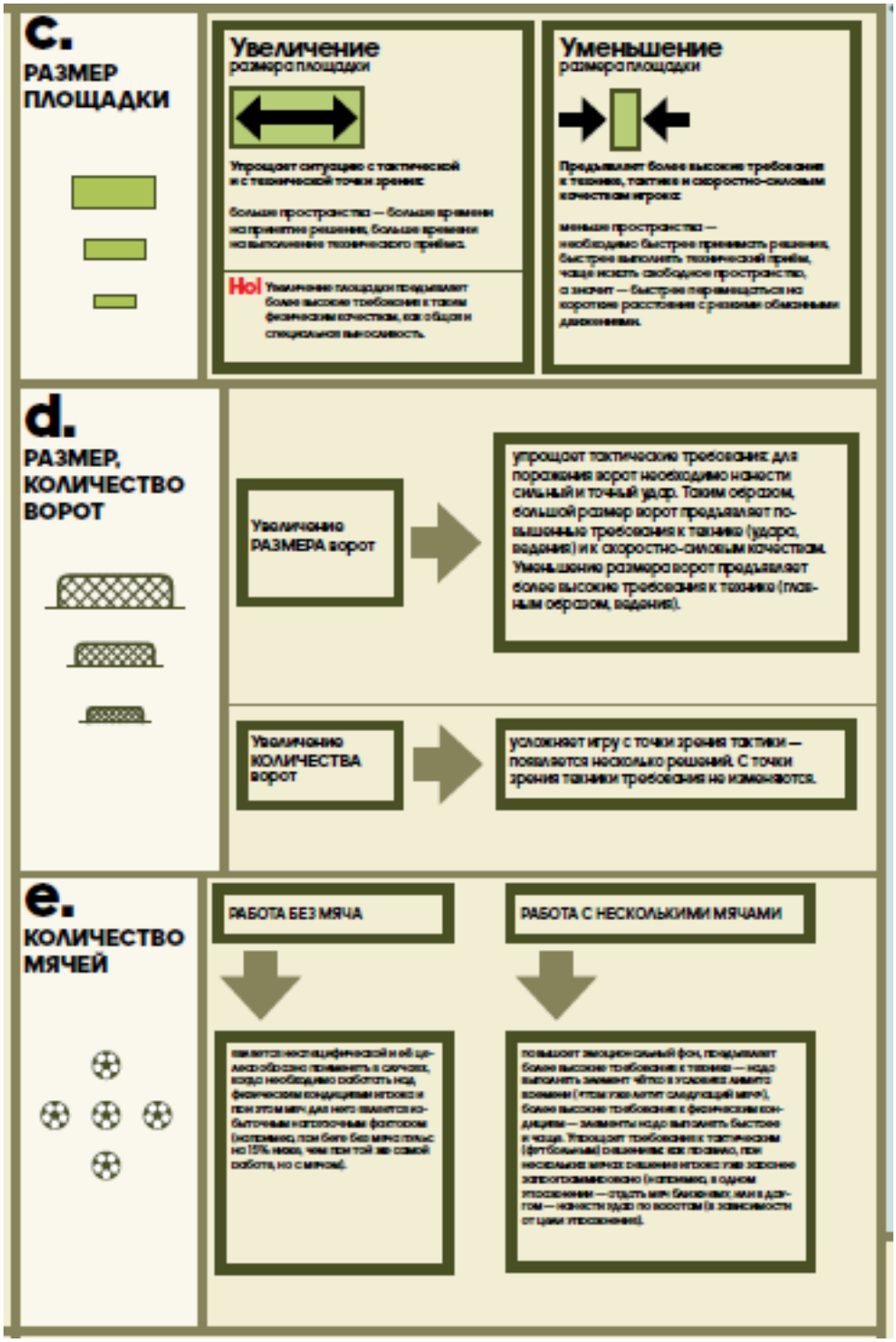
УМЕНЬШЕНИЕ количества соперников

↓

упрощает ситуацию с тактической точки зрения и с технической:

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

ВАРИАТИВНОСТЬ ПРОГРАММЫ
И ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПРОГРАММОЙ

- В Программе для каждого этапа подготовки предлагается набор тематических блоков, каждый из которых имеет свою тематическую задачу.

- В каждом блоке предложен набор упражнений, которые могут служить примером для решения тематической задачи.

- Учитывая этап подготовки и уровень подготовленности игроков, тренер может видоизменять предложенные упражнения при условии, что соблюдаются принципы конструирования упражнений и решается тематическая задача блока.

- В начале каждого этапа подготовки приведен список задач, приоритетов и методические рекомендации, которые могут помочь тренеру при планировании и проведении тренировочного и соревновательного процессов.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПРОГРАММОЙ

Один блок Программы это:

1 главная тематическая задача

по технической подготовке

+

2 или 3 дополнительных задачи

по физической, тактической, психологической подготовке

12

тренировок

для решения главной тематической задачи блока

В каждом блоке Программы приведены примеры 5 упражнений, с помощью которых можно решить главную тематическую задачу блока

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПРОГРАММЫ

ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ
6 - 9 лет

МЯЧ

- **БЛОК 1** *Техника передвижения*
- **БЛОК 2** *Ведение мяча*

МЯЧ + ВОРОТА

- **БЛОК 1** *Техника передвижения*
- **БЛОК 2** *Ведение и развороты*
- **БЛОК 3** *Удар*

МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК

- **БЛОК 1** *Ведение и финты*
- **БЛОК 2** *Отбор мяча*
- **БЛОК 3** *Удар*

МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЁР

- **БЛОК 1** *Передача мяча*
- **БЛОК 2** *Остановка (приём) мяча*
- **БЛОК 3** *Ведение и финты*
- **БЛОК 4** *Отбор мяча*
- **БЛОК 5** *Удар*
- **БЛОК 6** *Игра головой*

этап
«МЯЧ»

БЛОК 1

ТЕХНИКА

ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

БЛОК 2

ТЕХНИКА

ВЕДЕНИЕ МЯЧА

этап
«МЯЧ»

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ				
	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА (ПРИОРИТЕТ)	**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (СОПУТСТВУЮЩИЕ) ЗАДАЧИ**		**ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ**
	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
БЛОК 1 ТЕХНИКА **ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ**	Бег Прыжки Остановки Повороты	-	Общая ловкость Координация Стартовая скорость	1.Эстафеты 2.Игра «Зеркало» 3.Игра «Минное поле» 4.Игра «Паровозик» 5.Игра «Домики»
БЛОК 2 ТЕХНИКА **ВЕДЕНИЕ МЯЧА**	Ведение мяча «в шаге» Ведение мяча на скорости Ведение мяча с изменением направления	-	Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость	1.Игра «Догонялки» 2.Игра «Минное поле» с ведением мяча 3.Игра «Замри-отомри» 4.Игра «Охотники» 5.Игра 1х1 - «Пересечение линии»

этап
«МЯЧ»

ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
• *освоение основ техники передвижения: бега, прыжков, остановок, поворотов;* • *освоение различных способов ведения мяча: внешней частью подъёма, средней частью подъёма, внутренней частью подъёма, внутренней стороной стопы;* • *освоение простейших упражнений на контроль мяча (футбольную координацию)*	• *развитие общей и специальной ловкости;* • *развитие координации;* • *развитие быстроты (стартовой скорости)* ,	• *мотивация;* • *получение удовольствия от занятий;* • *переключение внимания;* • *распределение внимания*

этап
«МЯЧ»

КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ,

КОТОРЫМИ ДОЛЖЕН ОВЛАДЕТЬ ИГРОК НА ЭТАПЕ «МЯЧ»

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
• *Ведение мяча внешней частью подъёма, средней частью подъёма, внутренней частью подъёма, внутренней стороной стопы* • *Бег лицом вперёд, спиной вперёд, скрестными шагами, приставными шагами* • *Прыжок толчком одной ногой, толчком двумя ногами* • *Остановка выпадом, прыжком на одну ногу, прыжком на две ноги* • *Поворот переступанием, прыжком, на опорной ноге*

НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ

В ТЕЧЕНИЕ ЭТАПА «МЯЧ»

(АВТОМАТИЧЕСКИ РАЗВИВАЮТСЯ ПРИ ОСВОЕНИИ КЛЮЧЕВЫХ УМЕНИЙ)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
• *Общая ловкость (координация)* • *Стартовая скорость*	• *Простые программы движений без мяча и с мячом*

этап
«МЯЧ»

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС):

- проводить тренировочные упражнения в форме игр или соревнований;
- делать тренировки каждого блока разнообразными и не повторяющимися, сохраняя при этом фокус на решении основной задачи;
- каждую тренировку начинать и заканчивать вместе с детьми в кругу, чтобы концентрировать внимание на тренере;
- показывать детям каждое упражнение, давать только короткие простые команды;
- не использовать сложную футбольную терминологию при объяснениях, разговаривать с детьми на понятном и доступном им языке;
- поддерживать положительный эмоциональный фон во время всего тренировочного занятия – проводить обучение на позитиве;
- выделить по мячу каждому игроку при выполнении упражнений на ведение или контроль мяча;
- не требовать от детей комбинационной игры, групповых или командных взаимодействий;
- главные принципы общения с детьми: «соучаствовать», «сотрудничать», «помогать», «не критиковать»;
- обеспечить безопасность при проведении занятий.

этап
«МЯЧ»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Количество тренировок в неделю ***2 + игра***	*Продолжительность тренировки* ***45-60 мин.***	*Продолжительность одного упражнения* ***не более*** ***10 мин.***
Мяч ***№3***	*Размер ворот* ***Малые*** ***1 х 0.8 м*** ***1.5 х 1 м*** ***1.8 х 1.2 м*** ***2 х 1 м***	*Состав для игровых упражнений и матчей* ***1х1, 2х2, 3х3*** ***без вратарей***
	Время для игры в футбол в конце основной части тренировки ***не менее*** ***15 мин.***	

этап
«МЯЧ»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

- *Начинать тренировку с подвижной игры (она создает хороший эмоциональный фон для детей, после нее приступать к обучению техническим элементам), затем делать упражнения на технику ведения или контроль мяча, которые требуют концентрации внимания.*
- *В подготовительную часть тренировочных занятий на этом этапе рекомендуется включать упражнения на футбольную координацию (контроль мяча).*

Примеры упражнений на футбольную координацию:

1. Носок ноги на мяче, вес тела на опорной ноге; стоя на месте, перекатывать мяч по кругу носком ноги по часовой стрелке и против часовой стрелки; выполнять поочерёдно правой и левой ногой.
2. Носок ноги на мяче, вес тела на опорной ноге; стоя на месте, перекатывать мяч по кругу, чередуя различные части стопы: подошву, внутреннюю сторону, внешнюю сторону, носок.
3. Перемещения мяча касаниями внутренней стороной стопы: правой ногой – влево, левой ногой – вправо; 1 касание влево + 1 касание вправо; 2 касания влево + 2 касания вправо и т.д.
4. Повтор упражнения №3, только перемещения мяча осуществляются подошвой.
5. Ведение мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой: по прямой, по дуге, по окружности, зигзагообразно, с обводкой фишек или конусов и т.п.
6. Ведение мяча – остановка подошвой. Попеременно правой и левой ногой.
7. Ведение мяча – остановка, прижав мяч к земле коленом. Попеременно правой и левой ногой.
8. Ведение мяча – остановка, присев на мяч. Ведение попеременно правой и левой ногой.

ЭТАП «МЯЧ»

БЛОК 1

ТЕХНИКА

ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая ловкость

Координация

Стартовая скорость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника передвижения:

бег, прыжки, остановки, повороты

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

ЭТАП «МЯЧ»
БЛОК 1
ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

1. При обучении *технике бега* в упражнениях и подвижных играх применяются следующие приёмы:
- бег лицом вперёд (обычный бег);
- бег спиной вперёд;
- бег скрестными шагами;
- бег приставными шагами.

В упражнениях и подвижных играх рекомендуется применять бег с изменением направления и скорости.

2. При обучении *технике прыжков* в упражнениях и подвижных играх применяются следующие приёмы:
- толчком одной ногой;
- толчком двумя ногами.

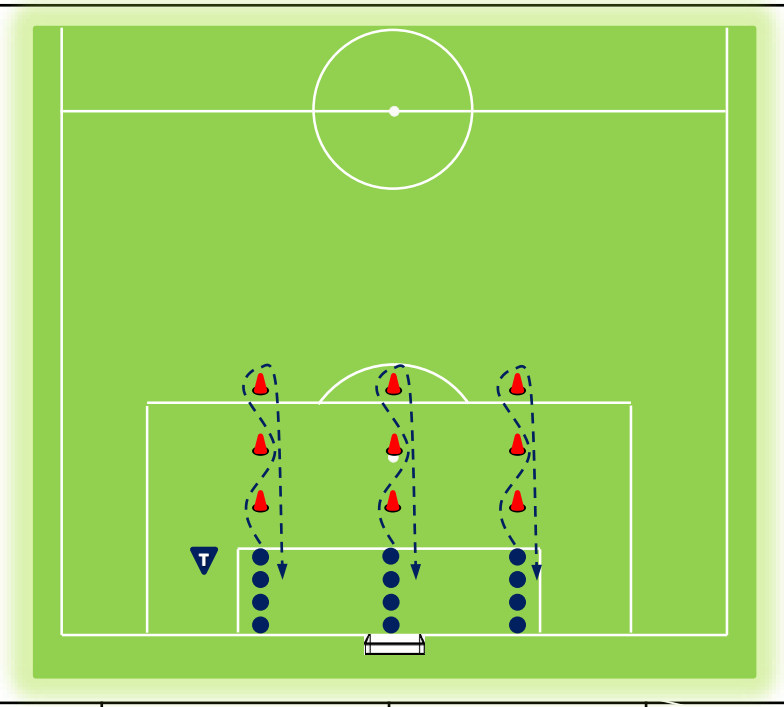
3. При обучении *технике остановок* в упражнениях и подвижных играх применяются следующие приёмы:
- выпадом;
- прыжком (на одну ногу или на две ноги).

4. При обучении *технике поворотов в стороны и поворотов назад* в упражнениях и подвижных играх применяются следующие приёмы:
- переступанием;
- прыжком;
- на опорной ноге.

1 ЭСТАФЕТЫ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 3-4 команды по 4-6 игроков в каждой. Дистанция для эстафет – 10-15 м. 1-4 конуса на дистанции каждой команды.
- Тренер показывает беговое или прыжковое упражнение для выполнения соревнования.
- Применяются различные способы перемещений в каждой эстафете, например:
  - бег лицом вперед и бег спиной вперед;
  - прыжки приставными шагами правым боком и левым боком;
  - бег скрестными шагами правым боком и левым боком;
  - прыжки на двух ногах, прыжки на одной ноге и т.п.
- Можно использовать сочетание различных видов перемещений в одной эстафете.



ЗАДАЧА:

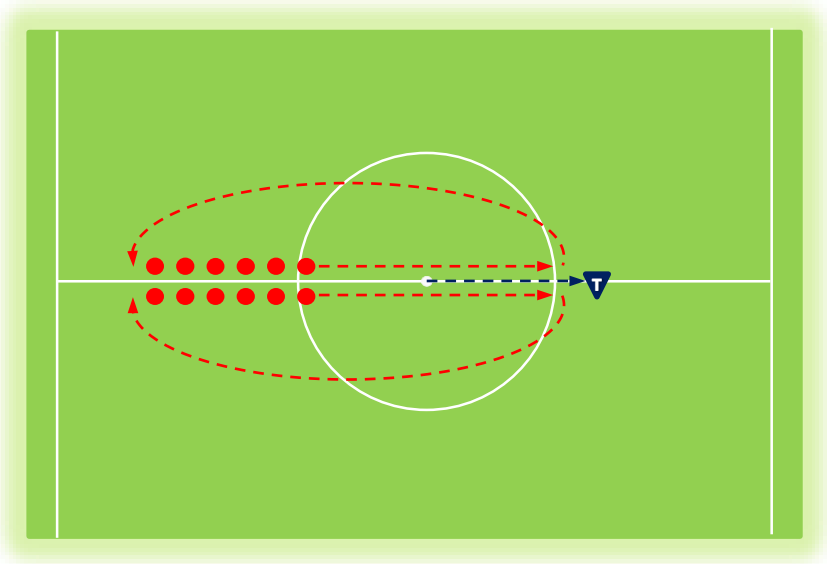
1. Опередить соперников и первыми закончить эстафету.
2. Одержать наибольшее количество побед в эстафетах.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ЭСТАФЕТЫ:	КОЛИЧЕСТВО ЭСТАФЕТ:	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ ЭСТАФЕТАМИ:	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до полного прохождения дистанции всеми командами	в зависимости от количества способов передвижения **НО НЕ МЕНЕЕ** **5**	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

2 ИГРА «ЗЕРКАЛО»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 8-12 игроков в колонне по 2. Дистанция 15-20 м для выполнения упражнения.
- Тренер показывает беговое или прыжковое упражнение для выполнения.
- По сигналу тренера игроки начинают движение определенным способом в паре, располагаясь или лицом, или боком друг к другу.
- Главная задача каждой пары – точно и синхронно выполнять все движения (увидеть себя в «зеркале»).
- После каждого повтора игроки меняются местами.
- Тренер оценивает выполнение упражнения у каждой пары, мотивируя игроков.
- Применяются различные способы перемещений в каждой серии игры, например:
  - бег лицом вперед боком друг к другу и бег спиной вперед боком друг к другу;
  - прыжки приставными шагами с маховыми движениями руками лицом друг к другу;
  - бег скрестными шагами лицом друг к другу;
  - подскоки вверх на каждый шаг с круговыми маховыми движениями руками боком друг к другу;
  - бег с быстрыми разворотами на 360 градусов по часовой стрелке и против часовой стрелки боком друг к другу;
  - Прыжки на двух ногах вперед, прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге боком друг к другу и т.п.



ЗАДАЧИ:

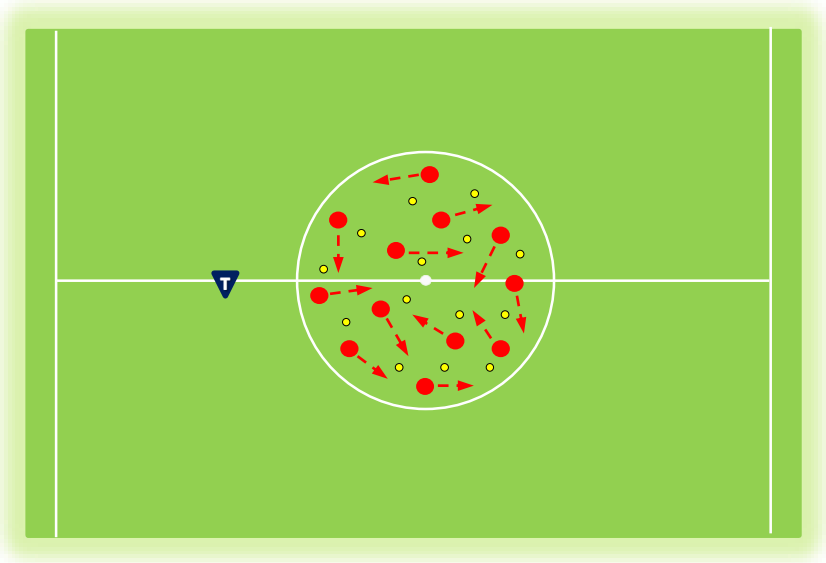
1. Технически правильно выполнять перемещения.
2. Соблюдать синхронность с партнером в движениях.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ:	КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ:	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до появления явных признаков утомления у игроков **НО НЕ БОЛЕЕ** **2 мин**	в зависимости от количества применяемых способов перемещений **НО НЕ МЕНЕЕ** **4**	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

3	ИГРА «МИННОЕ ПОЛЕ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 8-12 игроков внутри центрального круга. 10-15 фишек («мин»)внутри круга в произвольном порядке.
- По сигналу тренера игроки начинают движение определенным способом внутри круга. Во время перемещений нужно избегать касаний других игроков и не наступать на фишки – «мины».
- Победителем игры считается тот, кто допустит наименьшее количество ошибок.
- Применяются различные способы перемещений в каждой серии игры, например:
  - бег лицом вперед и бег спиной вперед;
  - прыжки приставными шагами правым боком и левым боком;
  - бег скрестными шагами правым боком и левым боком;
  - подскоки вверх на каждый шаг с круговыми маховыми движениями руками;
  - бег с быстрыми разворотами на 360 градусов;
  - прыжки на двух ногах вперед, прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге и т.п.



ЗАДАЧИ:

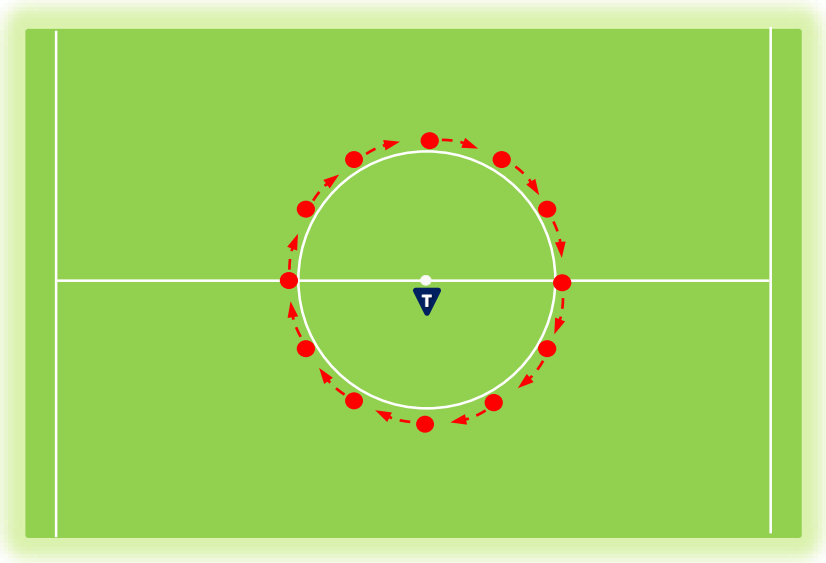
1. Технически правильно выполнять перемещения.
2. Не покидать пределы круга.
3. Не сталкиваться с другими игроками.
4. Не наступать на фишки – «мины».

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ:	КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ:	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до появления явных признаков утомления у игроков НО НЕ БОЛЕЕ **2 мин**	в зависимости от количества применяемых способов перемещений НО НЕ МЕНЕЕ **4**	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

4 ИГРА «ПАРОВОЗИК»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 10-12 игроков вдоль окружности центрального круга. Тренер в центре круга.
- По сигналу тренера игроки начинают движение в одном направлении и стараются соблюдать дистанцию между собой – изображают движение вагонов «паровозика».
- Тренер показывает различные виды беговых и прыжковых упражнений, игроки повторяют за ним.
- Применяются различные перемещений по часовой стрелке и против часовой стрелки, например:
  - бег лицом вперед и бег спиной вперед;
  - прыжки приставными шагами правым боком и левым боком;
  - бег скрестными шагами правым боком и левым боком;
  - подскоки вверх на каждый шаг с круговыми маховыми движениями руками;
  - бег с быстрыми разворотами на 360 градусов и т.п.
- По сигналу (свистку) тренера игроки должны остановиться (1 свисток) или изменить направление движения (2 свистка) на противоположное. Таким образом упражнение превращается в игру.



ЗАДАЧИ:

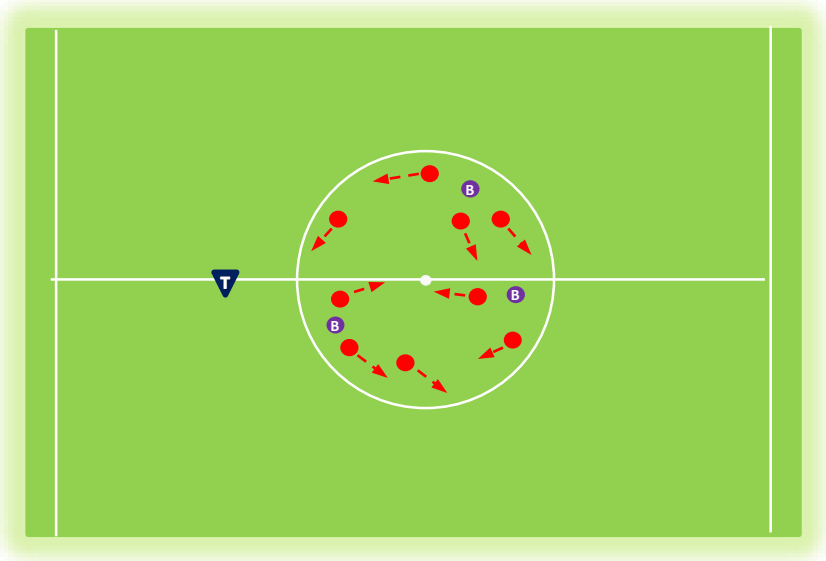
1. Технически правильно выполнять перемещения.
2. Соблюдать дистанцию между игроками.
3. Быстро реагировать на команды тренера – останавливаться или изменять направления движения.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ:	КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ:	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до появления явных признаков утомления у игроков **НО НЕ БОЛЕЕ** **2 мин**	в зависимости от количества применяемых способов перемещений **НО НЕ МЕНЕЕ** **4**	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

5 ИГРА «ДОМИКИ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 10-12 игроков внутри центрального круга. Из них 2-3 водящих.
- Тот, кого рукой осалят водящие, становится «домиком» и замирает, раскинув руки в стороны.
- Из «домика» осаленного могут освободить другие игроки, дотронувшись рукой до его вытянутой руки.
- Водящие стремятся осалить и запереть в «домики» всех игроков.
- После каждой серии игры по команде тренера меняется пара водящих.
- По указанию тренера применяются различные способы перемещений у убегающих игроков в каждой серии игры, например:
  - бег лицом вперед и бег спиной вперед;
  - прыжки приставными шагами правым боком и левым боком;
  - бег скрестными шагами правым боком и левым боком;
  - бег с быстрыми разворотами на 360 градусов;
  - Прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге и т.п.



ЗАДАЧИ:

Водящие - осалить (коснуться) и запереть в «домики» всех убегающих игроков.

Убегающие – перемещаться указанным тренером способом, избегая водящих. Выручать осаленных партнёров, стоящих «домиками».

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:	КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ:	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до победы водящих или до появления явных признаков утомления у игроков **НО НЕ БОЛЕЕ** **2 мин**	в зависимости от количества игроков (дать возможность всем побыть водящими) **НО НЕ МЕНЕЕ** **4**	до полного восстановления **НО НЕ БОЛЬШЕ** **2 мин**	Значительное снижение скорости и интенсивности действий Резкое учащенное дыхание, одышка Остановка игрока, отказ от продолжения игры	Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ЭТАП «МЯЧ»

БЛОК 2

ТЕХНИКА

ВЕДЕНИЕ МЯЧА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая ловкость
Специальная ловкость
Координация
Стартовая скорость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Ведение мяча:
внешней частью подъёма,
средней частью подъёма,
внутренней частью подъёма,
внутренней стороной стопы

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

ЭТАП «МЯЧ»
БЛОК 2
ВЕДЕНИЕ МЯЧА

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ВЕДЕНИЯ МЯЧА

1. При обучении *технике ведения мяча* применяются следующие способы:

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

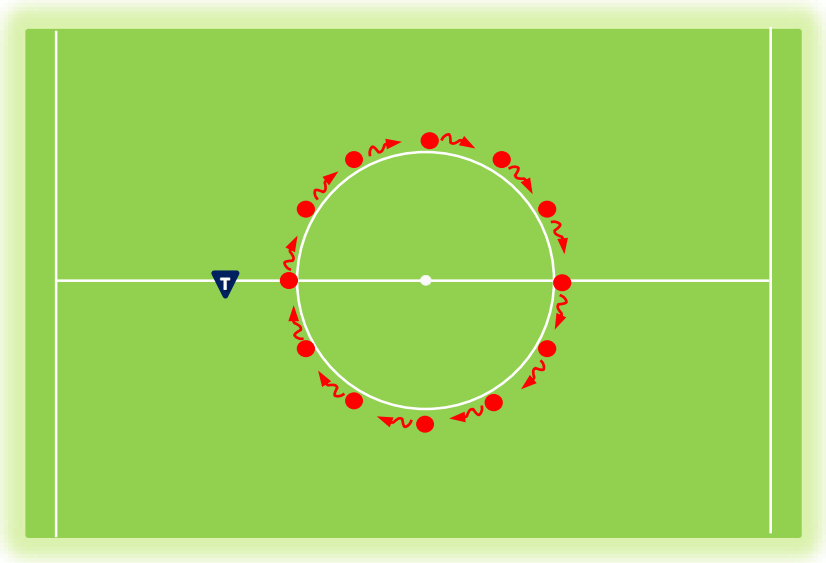
2. Обучение технике ведения мяча включает в себя три основные формы:

- 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.

1	ИГРА «ДОГОНЯЛКИ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 10-12 игроков вдоль окружности центрального круга. У каждого игрока мяч.
- По сигналу тренера все начинают ведение мяча ногой в одном направлении и стараются догнать игрока, ведущего впереди мяч.
- Догнавший соперника игрок меняется местами с осаленным и продолжает игру на одну позицию впереди.
- Применяются различные способы ведения в каждой серии игры, например:
  - внешней стороной правой стопы по часовой стрелке;
  - внешней стороной левой стопы против часовой стрелки;
  - внутренней стороной правой стопы против часовой стрелки;
  - внутренней стороной левой стопы по часовой стрелке;
  - серединой подъема правой стопы против часовой стрелки;
  - серединой подъема левой стопы по часовой стрелке и т.п.



ЗАДАЧИ:

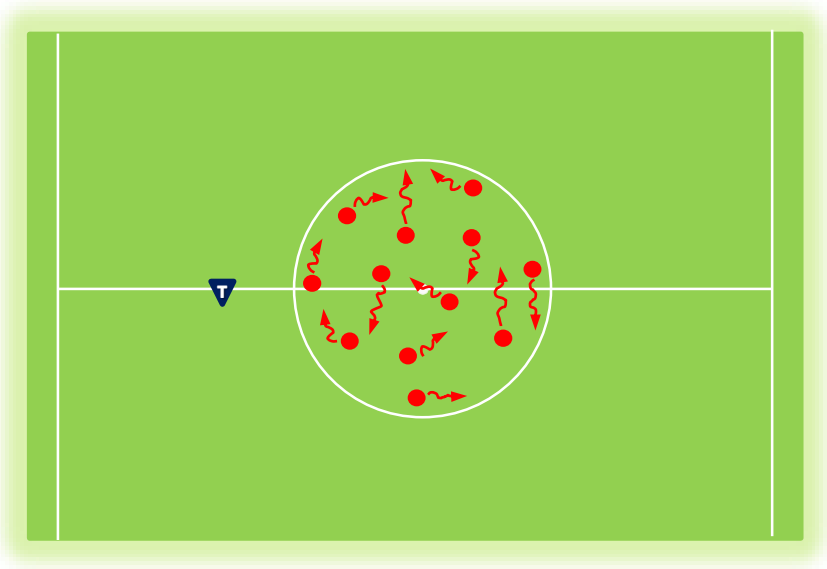
Вести мяч «в шаге», догнать и коснуться рукой игрока, ведущего впереди мяч.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ:	КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ:	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до появления явных признаков утомления у игроков НО НЕ БОЛЕЕ **2 мин**	в зависимости от количества применяемых способов ведения мяча НО НЕ МЕНЕЕ **6**	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

2 ИГРА «МИННОЕ ПОЛЕ» С ВЕДЕНИЕМ МЯЧА

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 10-12 игроков внутри центрального круга – «минного поля». У каждого игрока мяч.
- По сигналу тренера игроки начинают ведение мяча ногой. Во время ведения нужно избегать касаний своего мяча о мячи («мины») других игроков и не выходить за пределы круга.
- Применяются различные способы ведения в каждой серии игры, например:
  - внешней стороной правой стопы, левой стопы;
  - внутренней стороной правой стопы, левой стопы;
  - серединой подъема правой стопы, левой стопы;
  - серединой подъема левой стопы по часовой стрелке и т.п.
- Игра в форме соревнования. Победителем считается игрок, допустивший наименьшее количество ошибок.



ЗАДАЧИ:

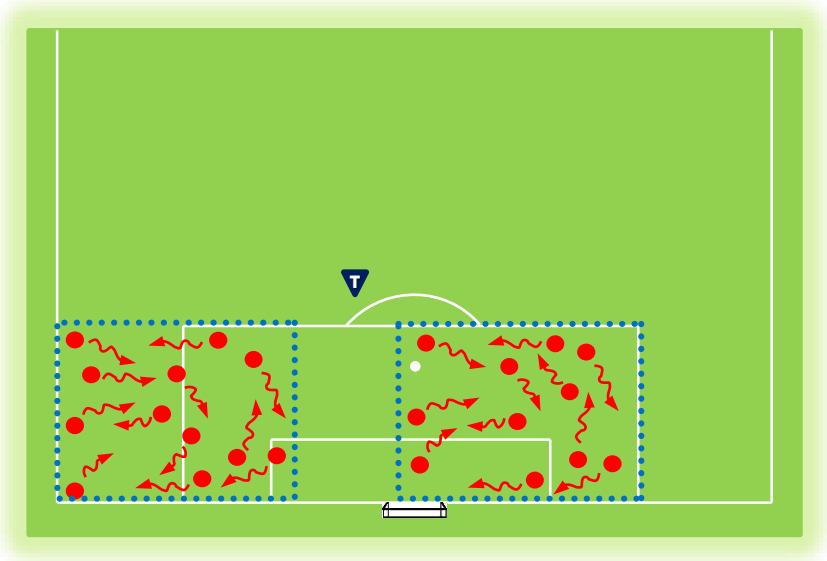
1. Вести мяч «в шаге» указанным тренером способом.
2. Избегать выхода своего мяча за пределы круга.
3. Избегать касаний своим мячом мячей других игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ:	КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ:	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до появления явных признаков утомления у игроков **НО НЕ БОЛЕЕ** **2 мин**	в зависимости от количества применяемых способов ведения мяча **НО НЕ МЕНЕЕ** **6**	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

3	ИГРА «ЗАМРИ-ОТОМРИ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 10-12 игроков на одном поле. 1-2 поля. У каждого игрока мяч. Все ведут мяч ногой. Применяются различные способы ведения (внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема).
- Через каждые 30-40 сек. ведения по свистку тренера – команде «замри» – игроки должны остановить мяч:
- подошвой правой ноги; - подошвой левой ноги;
- подошвой правой ноги, затем коснуться мяча правым коленом;
- подошвой левой ноги, затем коснуться мяча левым коленом;
- подошвой любой ноги, затем коснуться мяча лбом;
- подошвой любой ноги, затем коснуться мяча грудью;
- подошвой любой ноги, затем сесть на мяч.
- По команде «отомри» игроки возобновляют ведение мяча.



ЗАДАЧИ:

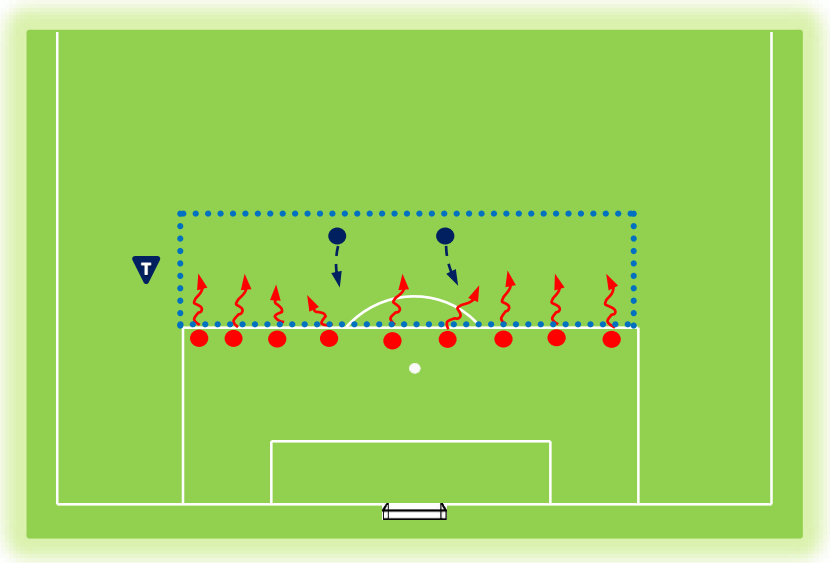
1. Вести мяч «в шаге», избегая столкновений с партнёрами.
2. Быстро и точно выполнять остановку мяча по сигналу тренера.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ:	КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ:	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до появления явных признаков утомления у игроков **НО НЕ БОЛЕЕ** **2 мин**	в зависимости от количества применяемых способов ведения и остановок мяча **НО НЕ МЕНЕЕ** **5**	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

4	ИГРА «ОХОТНИКИ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 10-12 игроков на поле. 2-3 водящих без мячей. У остальных игроков по мячу. Все игроки ведут мяч ногой от одной лицевой линии к другой.
- Тот, кого рукой осалят водящие, остаются на поле и наступают подошвой на мяч. Их могут «освободить» другие игроки с мячом, коснувшись своим мячом мяча «осаленного».
- Водящие стремятся осалить и запереть в «домики» всех игроков.
- После каждой серии игры по команде тренера меняется пара/тройка водящих.
- Размер поля для игры – 10-15 х 30х40 м (в зависимости от количества игроков).



ЗАДАЧИ:

Водящие – осалить как можно больше игроков.

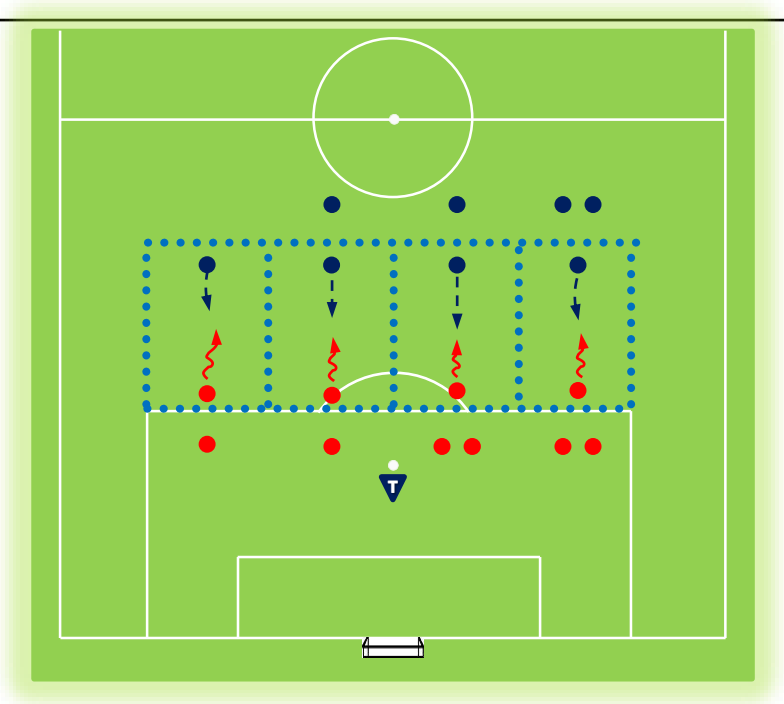
Игроки с мячами – быстро пересекать поле с ведением мяча, избегать водящих, выручать осаленных партнёров.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ:	КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ:	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до появления явных признаков утомления у игроков **НО НЕ БОЛЕЕ** **2 мин**	в зависимости от количества применяемых способов ведения и остановок мяча **НО НЕ МЕНЕЕ** **5**	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

5	ИГРА 1 х 1 - «ПЕРЕСЕЧЕНИЕ ЛИНИИ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1х1, размер одного поля 10-15 х 8-10 м.
- Свободная игра 1х1, гол засчитывается при пересечении лицевой линии соперника с помощью ведения.
- 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 за лицевую линию 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 игры	---------- Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин ---------- Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

этап
«МЯЧ + ВОРОТА»

БЛОК 1

ТЕХНИКА

ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

БЛОК 2

ТЕХНИКА

ВЕДЕНИЕ И РАЗВОРОТЫ

БЛОК 3

ТЕХНИКА

УДАР

этап
«МЯЧ + ВОРОТА»

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ				
	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА (ПРИОРИТЕТ)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (СОПУТСТВУЮЩИЕ) ЗАДАЧИ		ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
БЛОК 1 ТЕХНИКА **ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ**	Бег. Прыжки. Остановки. Повороты.	-	Общая ловкость Координация Стартовая скорость	1.Игра «Волки-зайцы» 2.Игра «Змейка» 3.Игра «Цепочка» 4.Упражнения на частоту в виде эстафет 5.Круговая тренировка – упражнения на станциях
БЛОК 2 ТЕХНИКА **ВЕДЕНИЕ И РАЗВОРОТЫ**	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления. Разворот подошвой. Разворот внешней стороной стопы. Разворот внутренней стороной стопы.	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость	1.Игра «Домики» 2.Игра «Светофор» 3.Игра «Кто последний?» 4.Игра «Догонялки» вокруг конусов 5.Игра 1х1 - «Взятие линии»
БЛОК 3 ТЕХНИКА **УДАР**	Удар средней частью подъёма. Удар внутренней стороной стопы.	Индивидуальные действия в атаке. Выбор позиции	Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость	1.Игра «Вышибалы» 2.Игра 1х1 - «Снайпер» 3.Игра 1х1 - «Перестрелка» 4.Старты с ударом по воротам 5.Игра 1х1 в 2 малых ворот

этап
«МЯЧ + ВОРОТА»

ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
• *обучение технике передвижения: бегу, прыжкам, остановкам, поворотам;* • *обучение способам ведения мяча: внешней частью подъёма, средней частью подъёма, внутренней частью подъёма, внутренней стороной стопы;* • *обучение разворотам: подошвой, внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы;* • *обучение ударам: внутренней стороной стопы, средней частью подъёма;* • *обучение контролю мяча (футбольной координации)*	• *обучение индивидуальным действиям в атаке по выбору позиции*	• *развитие общей и специальной ловкости;* • *развитие координации;* • *развитие быстроты (стартовой скорости)*	• *мотивация;* • *развитие способности распознавать простые игровые ситуации;* • *переключение внимания;* • *распределение внимания*

этап
«МЯЧ + ВОРОТА»

КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ,

КОТОРЫМИ ДОЛЖЕН ОВЛАДЕТЬ ИГРОК НА ЭТАПЕ «МЯЧ + ВОРОТА»

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
• *Применение различных способов передвижения в игровых условиях* • *Ведение мяча в условиях сопротивления со стороны соперника* • *Развороты подошвой, внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы* • *Удар средней частью подъёма и внутренней стороной стопы*	• *Тактика атаки:* *- выбор позиции;* *- преодоление сопротивления соперника*

НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ,

В ТЕЧЕНИЕ ЭТАПА «МЯЧ + ВОРОТА»

(АВТОМАТИЧЕСКИ РАЗВИВАЮТСЯ ПРИ ОСВОЕНИИ КЛЮЧЕВЫХ УМЕНИЙ)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
• *Равновесие и баланс (специальная ловкость)* • *Стартовая скорость*	• *Способность распознавать простые игровые ситуации*

этап
«МЯЧ + ВОРОТА»

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС):

- не повторять и не копировать тренировочные упражнения из взрослого футбола;
- делать тренировки каждого блока разнообразными и не повторяющимися, сохраняя при этом фокус на решении основной задачи;
- развивать у детей интерес к занятиям и желание играть в футбол;
- делать минимум объяснений, использовать показ каждого упражнения;
- поддерживать положительный эмоциональный фон во время всего тренировочного занятия;
- учитывать уровень физической и технической подготовленности игроков при планировании и проведении упражнений и игр;
- основное направление обучения – индивидуальные действия в атаке;
- главные принципы общения с детьми: «соучаствовать», «сотрудничать», «помогать», «не критиковать»;
- обеспечить безопасность при проведении занятий.

этап
«МЯЧ + ВОРОТА»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Количество тренировок в неделю ***2-3 + игра***	*Продолжительность тренировки* ***60-75 мин.***	*Состав для игровых упражнений и матчей* ***1x1, 2x2, 3x3*** ***без вратарей***
Мяч ***№3-4***	*Размер ворот* ***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***	*Время для игры в футбол в конце основной части тренировки* ***не менее*** ***20 мин.***

этап
«МЯЧ + ВОРОТА»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

- *Начинать тренировку с подвижной игры (она создает хороший эмоциональный фон для детей, после нее приступать к обучению техническим элементам), затем делать упражнения на технику ведения или контроль мяча, которые требуют концентрации внимания.*
- *В подготовительную часть тренировочных занятий на этом этапе рекомендуется включать упражнения на футбольную координацию (контроль мяча).*

Примеры упражнений на футбольную координацию:

1. Носок ноги на мяче, вес тела на опорной ноге; стоя на месте, перекатывать мяч по кругу носком ноги по часовой стрелке и против часовой стрелки; выполнять поочерёдно правой и левой ногой.

2. Носок ноги на мяче, вес тела на опорной ноге; стоя на месте, перекатывать мяч по кругу, чередуя различные части стопы: подошву, внутреннюю сторону, внешнюю сторону, носок.

3. Перемещения мяча касаниями внутренней стороной стопы: правой ногой – влево, левой ногой – вправо; 1 касание влево + 1 касание вправо; 2 касания влево + 2 касания вправо и т.д.

4. Повтор упражнения №3, только перемещения мяча осуществляются подошвой.

5. Ведение мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой: по прямой, по дуге, по окружности, зигзагообразно, с обводкой фишек или конусов и т.п.

6. Ведение мяча (3-4 касания, различными способами в различных направлениях) – остановка подошвой. Правой и левой ногой.

этап
«МЯЧ + ВОРОТА»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Примеры упражнений на футбольную координацию:

7. Ведение мяча – остановка, прижав мяч к земле коленом. Попеременно правой и левой ногой.

8. Ведение мяча – остановка, присев на мяч. Ведение попеременно правой и левой ногой.

9. Мяч перед игроком, покатить мяч подошвой правой ноги к себе, убрать влево внутренней стороной правой стопы; затем то же самое повторить левой ногой.

10. Мяч перед игроком, покатить мяч подошвой правой ноги к себе, убрать вправо внешней стороной правой стопы; затем то же самое повторить левой ногой.

11. Мяч перед игроком, покатить мяч подошвой правой ноги, быстро развернуться, остановить мяч подошвой; затем то же самое повторить левой ногой.

12. Мяч перед игроком, покатить мяч подошвой правой ноги по кругу, разворачиваясь на опорной ноге, сделать круг и вернуться в исходное положение; затем то же самое повторить левой ногой.

ЭТАП «МЯЧ + ВОРОТА»

БЛОК 1

ТЕХНИКА

ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая ловкость

Координация

Стартовая скорость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника передвижения:

бег, прыжки, остановки, повороты

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

ЭТАП «МЯЧ + ВОРОТА»
БЛОК 1
ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

1. При обучении *технике бега* в упражнениях и подвижных играх применяются следующие приёмы:

- бег лицом вперёд (обычный бег);
- бег спиной вперёд;
- бег скрестными шагами;
- бег приставными шагами.

2. При обучении *технике прыжков* в упражнениях и подвижных играх применяются следующие приёмы:

- толчком одной ногой;
- толчком двумя ногами.

3. При обучении *технике остановок* в упражнениях и подвижных играх применяются следующие приёмы:

- выпадом;
- прыжком (на одну ногу или на две ноги).

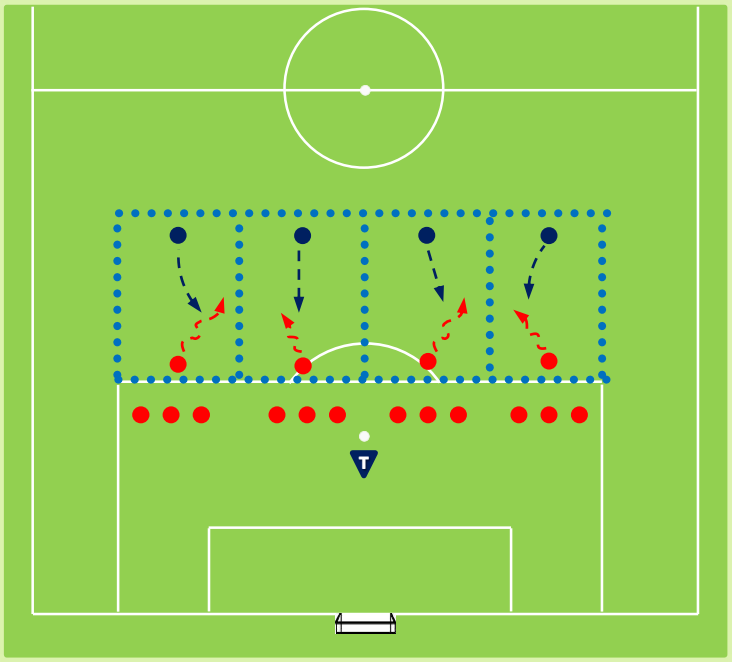
4. При обучении *технике поворотов в стороны и поворотов назад* в упражнениях и подвижных играх применяются следующие приёмы:

- переступанием;
- прыжком;
- на опорной ноге.

1	ИГРА «ВОЛКИ – ЗАЙЦЫ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра на нескольких полях, размер одного поля 10-15 х 8-10 м.
- С одной лицевой стороны поля располагается «заяц», задача которого перебежать через поле и пересечь противоположную лицевую линию. «Зайцы» перебегают по одному.
- С другой лицевой стороны поля находится «волк», который должен поймать «зайца», осалив его рукой. Осаленный «заяц» выбывает из игры.
- Победителем игры становится «волк», который первым поймает всех «зайцев».
- На каждом поле находится от 4 до 6 игроков (в зависимости от общего количества участвующих в тренировке).



ЗАДАЧА:

1. «Заяц», используя обманные движения, перебегает от одной лицевой линии поля до другой.
2. «Волк» ловит «зайца», не давая ему пересечь поле.

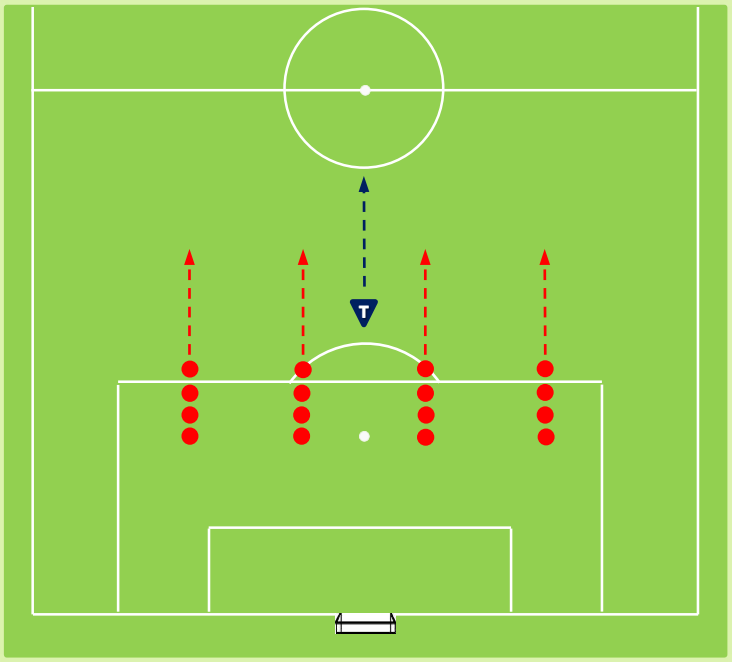
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:	КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ:	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до победы «волков» или до появления явных признаков утомления у игроков НО НЕ БОЛЕЕ **2 мин**	в зависимости от количества игроков (дать возможность всем побыть «волками») НО НЕ МЕНЕЕ **3**	До полного восстановления НО НЕ БОЛЬШЕ **2 мин**	Значительное снижение скорости и интенсивности действий Резкое учащенное дыхание, одышка Остановка игрока, отказ от продолжения игры	Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

2 ИГРА «ЗМЕЙКА»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 3-4 группы по 4-6 игроков располагаются в колоннах.
- По сигналу тренера колонны начинают ходьбу вперёд, шагая синхронно.
- Тренер показывает движение, которое игроки должны точно повторить всей группой без ошибок, затем продолжить движение.
- 1 повтор игры выполняется на дистанции от 30 м до 50 м.
- Побеждает команда, допустившая наименьшее количество ошибок.
- Примерный перечень движений, показываемых тренером:

- 4-6 приставных шагов в правую и левую сторону;
- бег с высоким подниманием коленей – 6-8 шагов;
- бег с захлёстом голеней назад – 6-8 шагов;
- прыжки на двух ногах – 5-6 прыжков;
- прыжки на одной ноге – 5-6 прыжков.



ЗАДАЧА:

Выполнить всей группой упражнение без ошибок (или с минимальным их количеством) и опередить соперников из других групп.

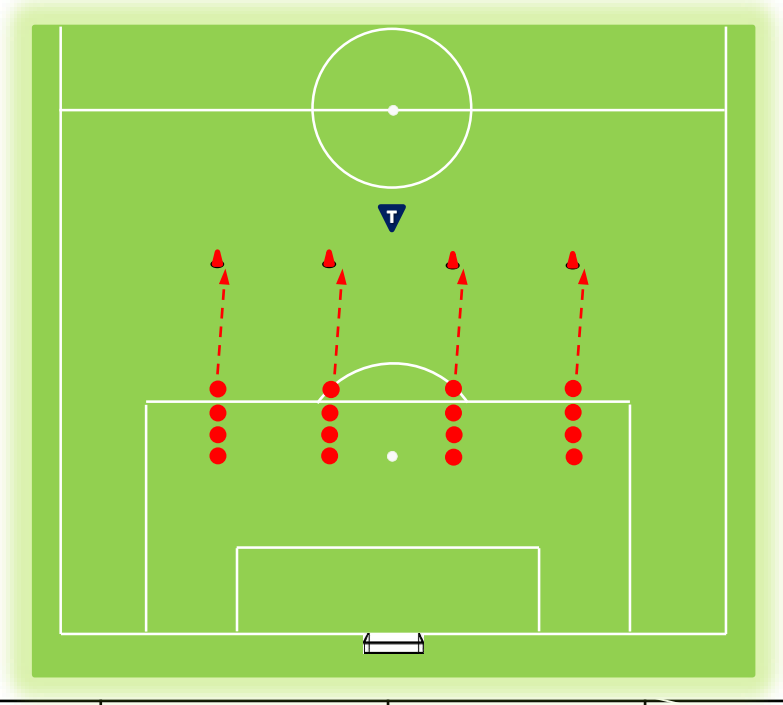
КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ КАЖДОГО ДВИЖЕНИЯ:	КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ ИГРЫ:	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ ПОВТОРАМИ:	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до появления явных признаков утомления у игроков **НО НЕ МЕНЕЕ** **5 повторов каждого движения**	в зависимости от уровня подготовленности игроков **НО НЕ МЕНЕЕ** **4**	до полного восстановления **НО НЕ БОЛЬШЕ** **2 мин**	Значительное снижение скорости и интенсивности действий Резкое учащенное дыхание, одышка Остановка игрока, отказ от продолжения игры	Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

3	ИГРА «ЦЕПОЧКА»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 3-4 группы по 4-6 игроков располагаются в колоннах.
- На расстоянии 10-15 м от каждой колонны – конус или стойка.
- По сигналу тренера первый игрок в колонне обегает конус, возвращается и берез за руку второго, с которым повторяет то же самое, затем добавляется третий и т.д. до последнего игрока.
- Побеждает группа, закончившая упражнение первой.
- Тренер показывает разные способы перемещений для выполнения упражнения, например:

- бег лицом вперёд;
- бег спиной вперёд;
- бег скрестными шагами;
- бег приставными шагами;
- прыжки на одной ноге, на двух ногах.



ЗАДАЧА:

Завершить всей группой упражнение первыми, не допустить ошибок, опередить соперников из других групп.

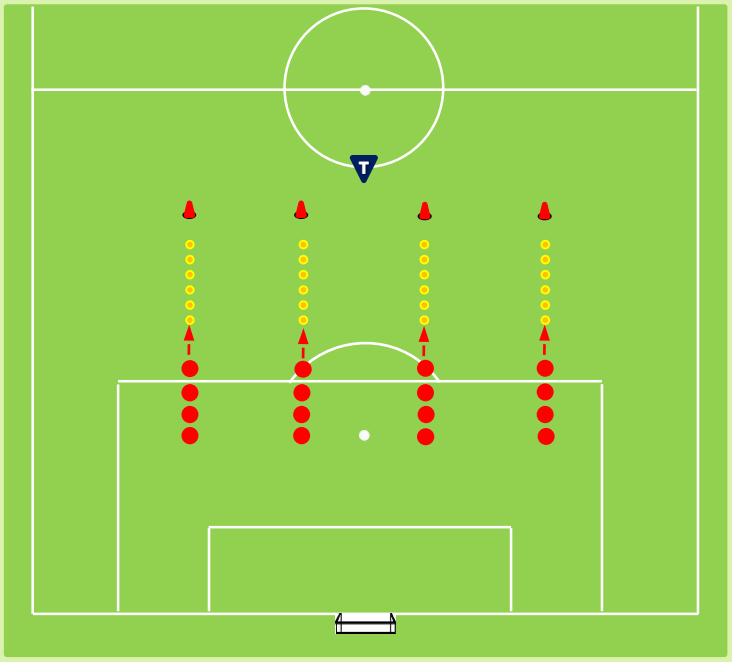
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:	КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ:	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ ПОВТОРАМИ:	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до окончания дистанции последней командой	в зависимости от уровня подготовленности игроков **НО НЕ МЕНЕЕ** **2**	до полного восстановления **НО НЕ БОЛЬШЕ** **2 мин**	---------- Значительное снижение скорости и интенсивности действий ---------- Резкое учащенное дыхание, одышка ---------- Остановка игрока, отказ от продолжения игры	---------- Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин ---------- Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

4 УПРАЖНЕНИЯ НА ЧАСТОТУ В ВИДЕ ЭСТАФЕТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 3-4 группы по 4-6 игроков.
- У каждой группы 6-8 фишек на расстоянии 30-40 см, 1 конус за фишками на расстоянии 5 м.
- Тренер показывает упражнение, которое игроки поочерёдно повторяют.
- После последней фишки выполняется рывок до конуса. Упражнения выполняются одновременно всеми группами.
- Примерный перечень способов выполнения упражнения:

- частота лицом вперёд по прямой, наступать 1 раз между конусами;
- частота лицом вперёд короткими приставными шагами «змейкой»;
- частота спиной вперёд короткими приставными шагами «змейкой»;
- частота боком, наступать 2 раза между фишками;
- частота боком, движение между фишками вперёд-назад.



ЗАДАЧА:

Выполнить упражнение без ошибок и опередить соперников из других групп.

КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ КАЖДОГО СПОСОБА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ:	КОЛИЧЕСТВО СПОСОБОВ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯМИ:	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до появления явных признаков утомления у игроков НО НЕ МЕНЕЕ **2 повторов каждым игроком**	в зависимости от уровня подготовленности игроков НО НЕ МЕНЕЕ **4**	до полного восстановления НО НЕ БОЛЬШЕ **2 мин**	Значительное снижение скорости и интенсивности действий Резкое учащенное дыхание, одышка Остановка игрока, отказ от продолжения игры	Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

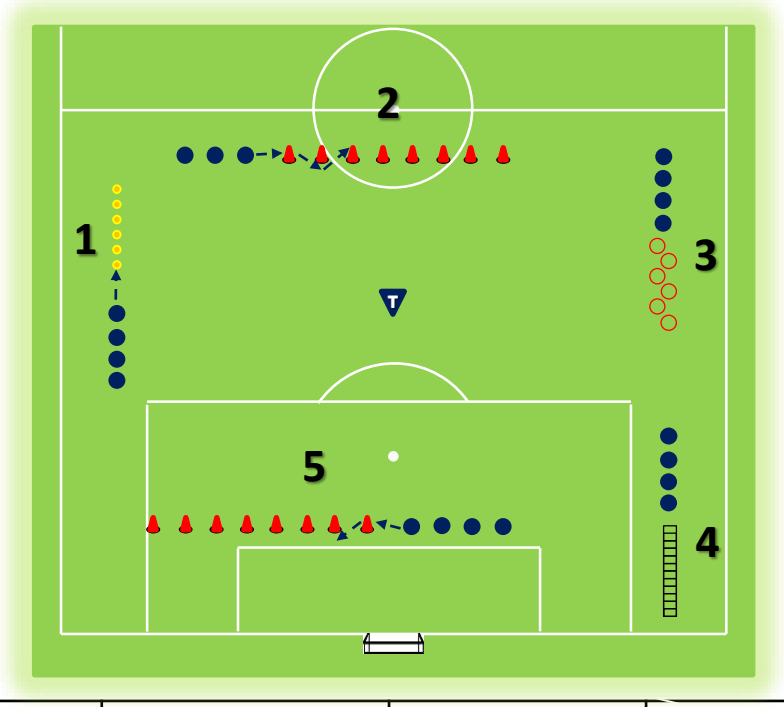
5 КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА - УПРАЖНЕНИЯ НА СТАНЦИЯХ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 4-5 станций, на которых располагаются от 3 до 5 игроков.
- На каждой станции выполняется 2-4 повтора (в зависимости от уровня подготовленности игроков).
- Тренер показывает упражнения и контролирует правильность их выполнения.
- После выполнения определённого тренером количества повторов группа переходит на следующую станцию.
- Примерный перечень упражнений на станциях:

1) упражнения на частоту между 6-8 фишками (расстояние между фишками 30 см) – различные способы выполнения;
2) бег спиной вперёд между 8-10 конусами или стойками (расстояние между конусами 1.5 м);
3) прыжки из обруча в обруч: на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, 6-8 обручей (расстояние 30 см);
4) упражнения на частоту на координационной лестнице – различные способы выполнения;
5) бег на максимальной скорости – спринт – между 8-10 конусами или стойками (по прямой или зигзагообразно).

- Тренер может изменять упражнения на станциях в зависимости от уровня подготовленности игроков.



ЗАДАЧА:

Выполнить упражнение без ошибок на максимальной скорости.

КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ КАЖДОГО СПОСОБА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ:	КОЛИЧЕСТВО КРУГОВ УПРАЖНЕНИЯ:	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ КРУГАМИ:	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков **НО НЕ МЕНЕЕ** **2 повторов**	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 игры	Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ЭТАП «МЯЧ + ВОРОТА»

БЛОК 2

ТЕХНИКА

ВЕДЕНИЕ И РАЗВОРОТЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая ловкость
Специальная ловкость
Координация
Стартовая скорость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Ведение мяча:
внешней частью подъёма,
средней частью подъёма,
внутренней частью подъёма,
внутренней стороной стопы

Развороты:
подошвой,
внешней стороной стопы,
внутренней стороной стопы

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Индивидуальные действия в атаке

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

ЭТАП «МЯЧ + ВОРОТА»
БЛОК 2
ВЕДЕНИЕ И РАЗВОРОТЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ВЕДЕНИЯ МЯЧА И РАЗВОРОТОВ

1. При обучении *технике ведения мяча* применяются следующие способы:
- внешней частью подъёма;
- средней частью подъёма;
- внутренней частью подъёма;
- внутренней стороной стопы.

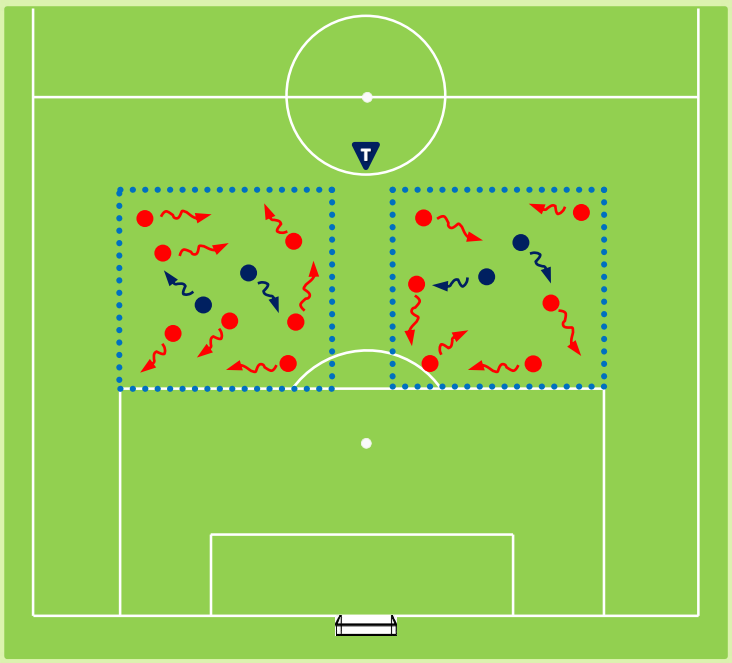
2. Обучение *технике ведения мяча* включает в себя три основные формы:
- ведение во время быстрого бега с малым числом касаний мяча («скоростное» ведение);
- ведение мяча с касанием на каждый шаг (ведение «в шаге»);
- ведение мяча с изменением направления.

3. При обучении *технике разворотов с мячом* применяются следующие способы:
- подошвой;
- внешней стороной стопы;
- внутренней стороной стопы.

1 ИГРА «ДОМИКИ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 8-10 игроков на одном поле. 1-2 поля. У каждого игрока мяч. 2 водящих и 6-8 убегающих. Все игроки ведут мяч ногой.
- Тот, чьего мяча своим мячом коснутся (осалят) водящие, становится «домиком» и замирает, раскинув руки в стороны и наступив подошвой ноги на мяч.
- Из «домика» осаленного могут освободить другие игроки, дотронувшись до его мяча своим мячом.
- Водящие стремятся осалить и запереть в «домики» всех игроков.
- После каждой серии игры по команде тренера меняется пара водящих.
- Возможен вариант игры на двух полях одновременно при большом количестве игроков.
- Размер поля для игры – 15-20 х 15х20 м (в зависимости от количества игроков).



ЗАДАЧИ:

Водящие - осалить (коснуться) своим мячом мяч убегающих.

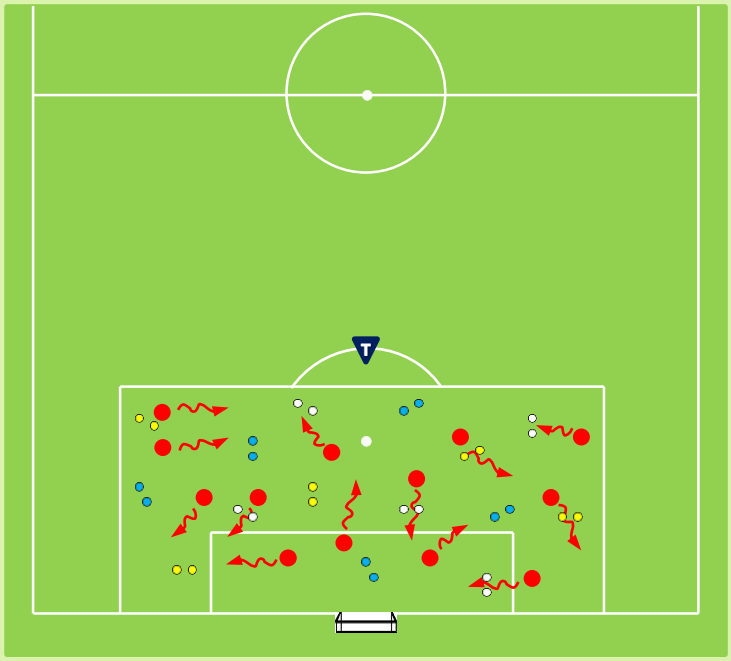
Убегающие - вести мяч ногой в пределах поля и защищать свой мяч от водящего. Выручать осаленных партнёров, стоящих «домиками».

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:	КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ:	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до победы водящих или до появления явных признаков утомления у игроков **НО НЕ БОЛЕЕ** **2 мин**	в зависимости от количества игроков (дать возможность всем побыть водящими) **НО НЕ МЕНЕЕ** **4**	До полного восстановления **НО НЕ БОЛЬШЕ** **2 мин**	Значительное снижение скорости и интенсивности действий Резкое учащенное дыхание, одышка Остановка игрока, отказ от продолжения игры	Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

2 ИГРА «СВЕТОФОР»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- У каждого игрока мяч. Для группы из 12-15 игроков размеры поля = размерам штрафной площади.
- На поле расположены 12-15 «ворот» из фишек трёх разных цветов (по 4-5 каждого цвета).
- Ширина «ворот» – 1 м.
- Тренер называет три цвета, например: «Синий, белый, жёлтый!». И цифру, например: «Пять!»
- Это означает, что в указанной последовательности игроки должны провести мяч через «ворота» указанного цвета и повторить эту серию пять раз.
- Возможны варианты выполнения ведения различными способами ведения (в зависимости от уровня подготовленности).
- Закончивший серию первым объявляется победителем.



ЗАДАЧИ:

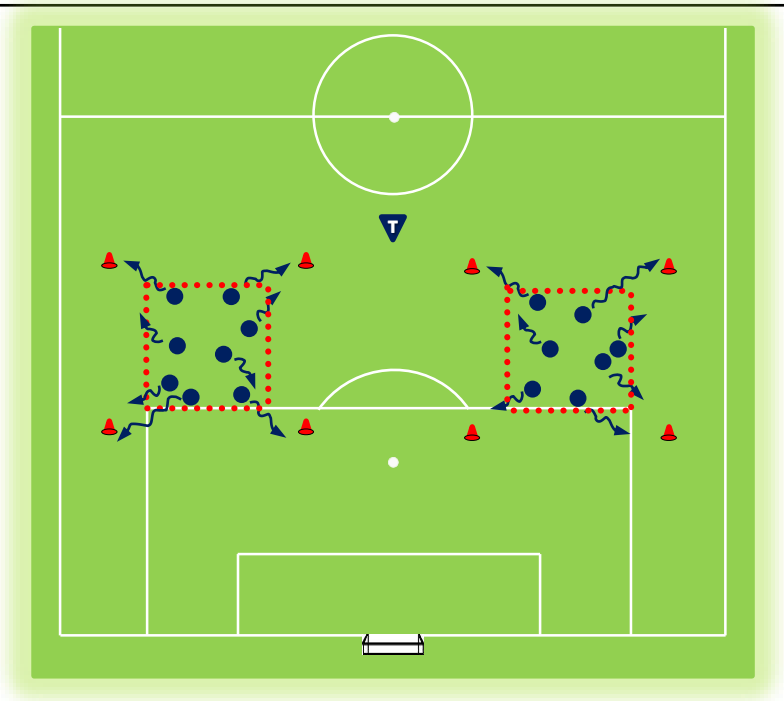
Провести мяч между фишками разного цвета в определённой тренером последовательности

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:	КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ:	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
указанное тренером количество повторов **НО НЕ БОЛЕЕ** **2 мин**	в зависимости от способов ведения **НО НЕ МЕНЕЕ** **4**	до полного восстановления **НО НЕ БОЛЬШЕ** **2 мин**	---------- Значительное снижение скорости и интенсивности действий ---------- Резкое учащенное дыхание, одышка ---------- Остановка игрока, отказ от продолжения игры	---------- Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин ---------- Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

3	ИГРА «КТО ПОСЛЕДНИЙ?»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 6-8 игроков на одном поле. Размер поля 10х10 м. За пределами поля на расстоянии 5 м от углов – 4 конуса.
- По заданию тренера игроки в квадрате выполняют ведение мяча различными способами.
- Задача игроков во время ведения – контроль мяча, не покинуть пределы квадрата и не столкнуться друг с другом.
- Через определённое количество времени тренер подаёт сигнал, по которому игроки должны на максимальной скорости обвести один из четырёх конусов с помощью разворота и вернуться в квадрат.
- Игрок, вернувшийся последним, становится проигравшим.
- В упражнении может быть организовано несколько серий игр с различными способами ведения с различными видами разворотов.



ЗАДАЧА:

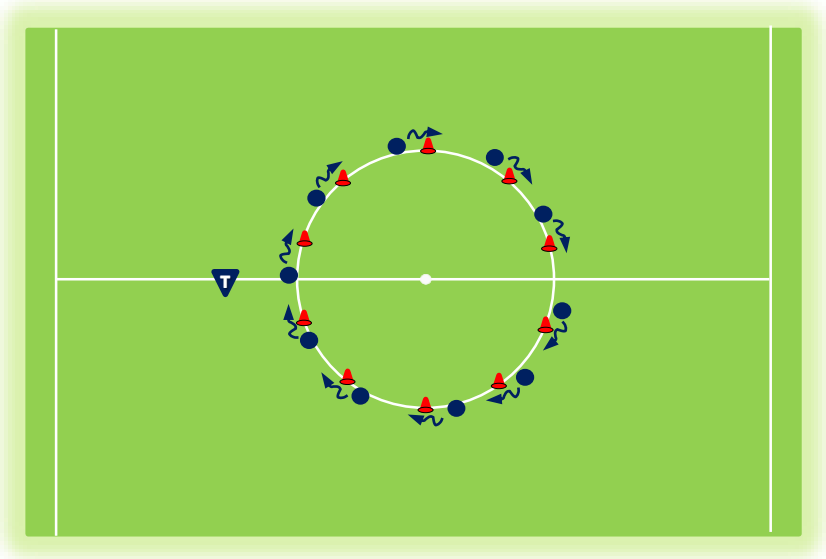
Выполняя ведение мяча внутри квадрата, по сигналу тренера на максимальной скорости обвести один из четырёх конусов и вернуться в квадрат

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:	КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ:	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до сигнала тренера и возврата игроков в квадрат **НО НЕ БОЛЕЕ** **1 мин**	в зависимости от способов ведения **НО НЕ МЕНЕЕ** **6**	до полного восстановления **НО НЕ БОЛЬШЕ** **2 мин**	---------- Значительное снижение скорости и интенсивности действий ---------- Резкое учащенное дыхание, одышка ---------- Остановка игрока, отказ от продолжения игры	---------- Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин ---------- Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

4 ИГРА «ДОГОНЯЛКИ» ВОКРУГ КОНУСОВ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 10-12 игроков вдоль окружности центрального круга. У каждого игрока мяч.
- 10-12 конусов на одинаковом расстоянии друг от друга вдоль по линии центрального круга.
- Число конусов = числу игроков.
- По сигналу тренера все начинают ведение мяча ногой в одном направлении, обводят каждый конус по кругу и стараются догнать игрока, ведущего впереди мяч.
- Догнавший соперника игрок меняется местами с осаленным и продолжает игру на одну позицию впереди.
- Победителем игры становится тот, кто обгонит наибольшее количество соперников.
- Применяются различные способы ведения и разворотов при обводке конусов в каждой серии игры, например:
  - разворот подошвой правой и левой ноги;
  - ведение внешней стороной правой стопы по часовой стрелке;
  - ведение внешней стороной левой стопы против часовой стрелки;
  - ведение внутренней стороной правой стопы против часовой стрелки;
  - ведение внутренней стороной левой стопы по часовой стрелке;
  - ведение серединой подъема правой стопы против часовой стрелки;
  - ведение серединой подъема левой стопы по часовой стрелке и т.п.



ЗАДАЧИ:

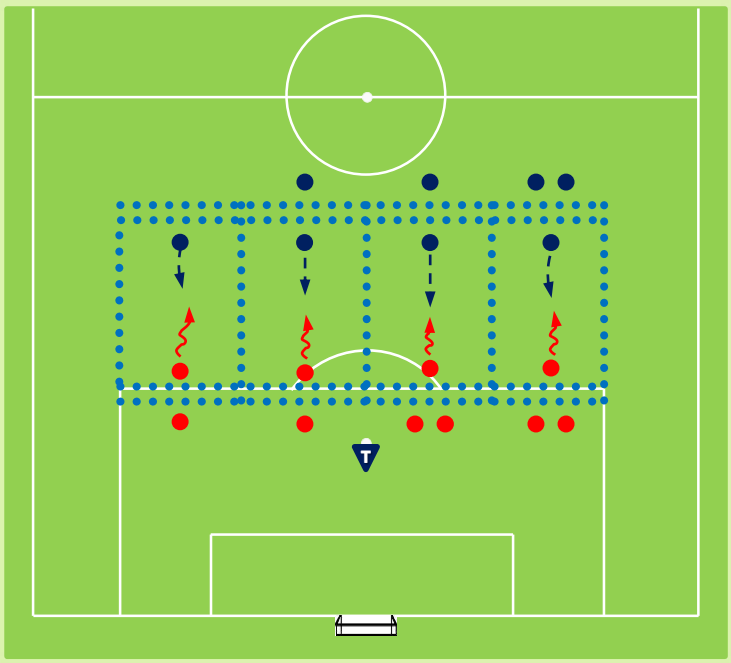
Вести мяч «в шаге», обводить конусы, догнать и коснуться рукой игрока, ведущего впереди мяч.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ:	КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ:	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до появления явных признаков утомления у игроков **НО НЕ БОЛЕЕ** **2 мин**	в зависимости от количества применяемых способов ведения мяча **НО НЕ МЕНЕЕ** **6**	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

5 ИГРА 1 х 1 - «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1х1, размер одного поля 12-15 х 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 шаге.
- 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 игры	---------- Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин ---------- Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ЭТАП «МЯЧ + ВОРОТА»

БЛОК 3

ТЕХНИКА
УДАР

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая ловкость
Специальная ловкость
Координация
Стартовая скорость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Удар средней частью подъёма
Удар внутренней стороной стопы
Ведение мяча

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Индивидуальные действия в атаке
Выбор позиции

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

ЭТАП «МЯЧ + ВОРОТА»

БЛОК 3

УДАР

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ УДАРОВ:

1. На этом этапе рекомендуется начинать обучение с ударов *средней частью подъёма* и *внутренней стороной стопы*.

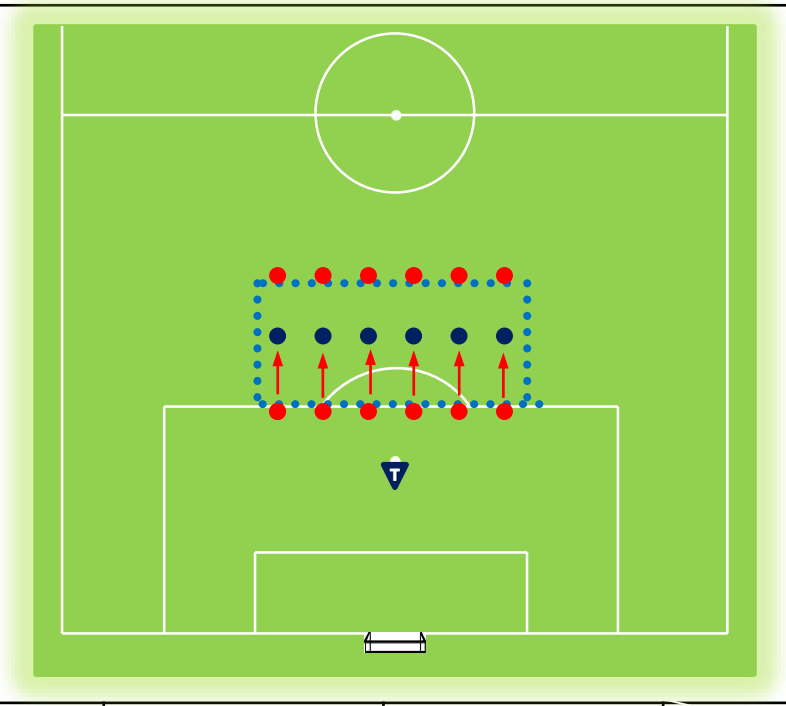
2. Последовательность обучения *ударам средней частью подъёма* и *внутренней стороной стопы* (с учётом постепенного усложнения условий выполнения):

- мяч в руках перед собой, выпустить мяч из рук, ударить средней частью подъёма по падающему мячу;
- мяч в руках перед собой, выпустить мяч из рук, дать удариться о землю, ударить средней частью подъёма после отскока;
- по неподвижному мячу;
- по мячу, медленно катящемуся навстречу бьющему игроку;
- после ведения мяча по прямой в медленном темпе на небольшое расстояние;
- по мячу, медленно катящемуся вперёд от бьющего игрока;
- по мячу, медленно катящемуся в сторону от бьющего игрока;
- после ведения мяча по прямой в быстром темпе на небольшое расстояние;
- после ведения мяча с изменением направления на небольшое расстояние (например, обводки 2-3 стоек или конусов).

1	ИГРА «ВЫШИБАЛЫ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 3 группы по 5-7 игроков, размер поля 15х20-25 м.
- Одна команда располагается в центре поля, две других – на лицевых линиях.
- Все мячи находятся на одной стороне.
- Игроки по сигналу тренера выполняют удары, стараясь попасть в игроков в центре поля.
- Игроки, в которых попал мяч, выбывают из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все игроки.
- Удары выполняются средней частью подъёма. В разных сериях удары выполняются как правой, так и левой ногой.
- Команды поочерёдно заходят в центр поля.
- Упражнение может состоять из нескольких игр. Победителем становится команда, дольше всех находившаяся в центре поля.



ЗАДАЧА:

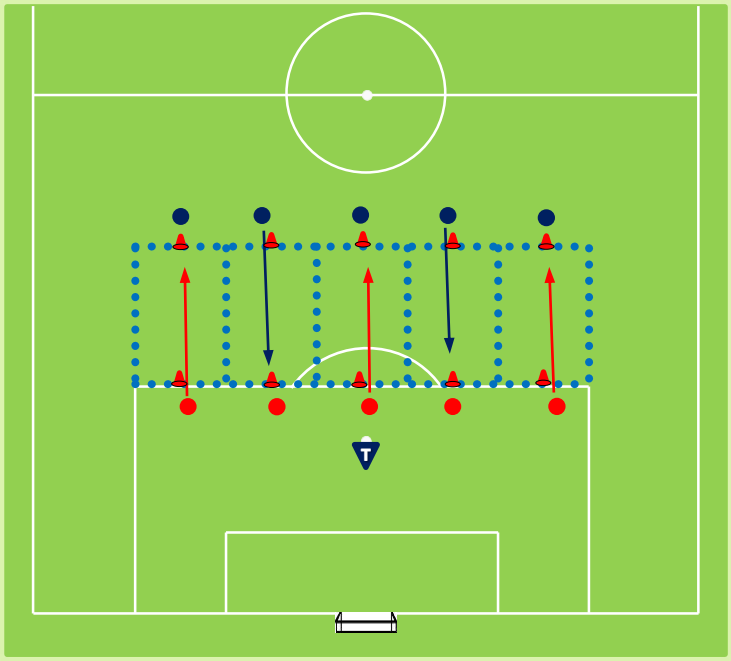
Как можно быстрее выбить всех игроков команды в центре поля

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ:	КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ:	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до выбывания всех игроков команды в центре поля **НО НЕ БОЛЕЕ** **2 мин**	до появления явных признаков утомления у игроков **НО НЕ МЕНЕЕ** **3**	до полного восстановления **НО НЕ БОЛЬШЕ** **2 мин**	Значительное снижение скорости и интенсивности действий Резкое учащенное дыхание, одышка Остановка игрока, отказ от продолжения игры	Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

2	ИГРА 1 х 1 – «СНАЙПЕР»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- На одном поле – 2 игрока, размер поля 12-15 х 8 м. На лицевой линии каждого игрока – конус.
- Игроки располагаются за лицевыми линиями поля.
- Игроки поочерёдно выполняют удары, стараясь сбить конус.
- За каждое попадание в конус начисляется 1 очко (гол).
- Удары выполняются средней частью подъёма. 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, сбивший больше всех конусов.
- После каждой игры можно менять игроков в парах (например, победитель – с победителем, проигравший – с проигравшим)



ЗАДАЧА:

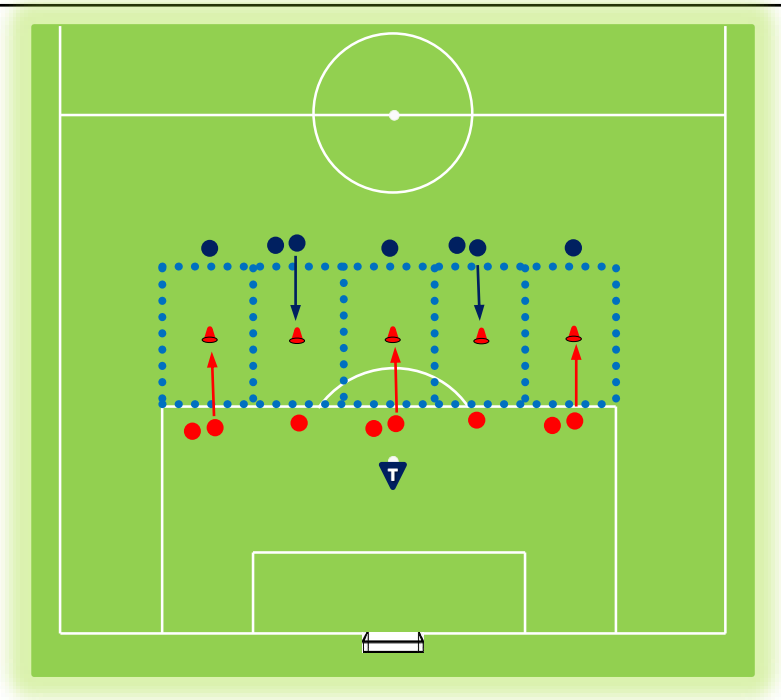
Сбить конус на лицевой линии поля соперника

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 Резкое учащенное дыхание, одышка Остановка игрока, отказ от продолжения игры	Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

3	ИГРА 1 х 1 – «ПЕРЕСТРЕЛКА»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- На одном поле – 2-4 игрока, размер поля 15-18 х 8 м. На середине каждого поля – конус.
- Игроки располагаются за лицевыми линиями поля.
- Игроки поочерёдно выполняют удары, стараясь попасть в конус.
- За каждое попадание в конус начисляется 1 очко (гол).
- Удары выполняются средней частью подъёма. 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:

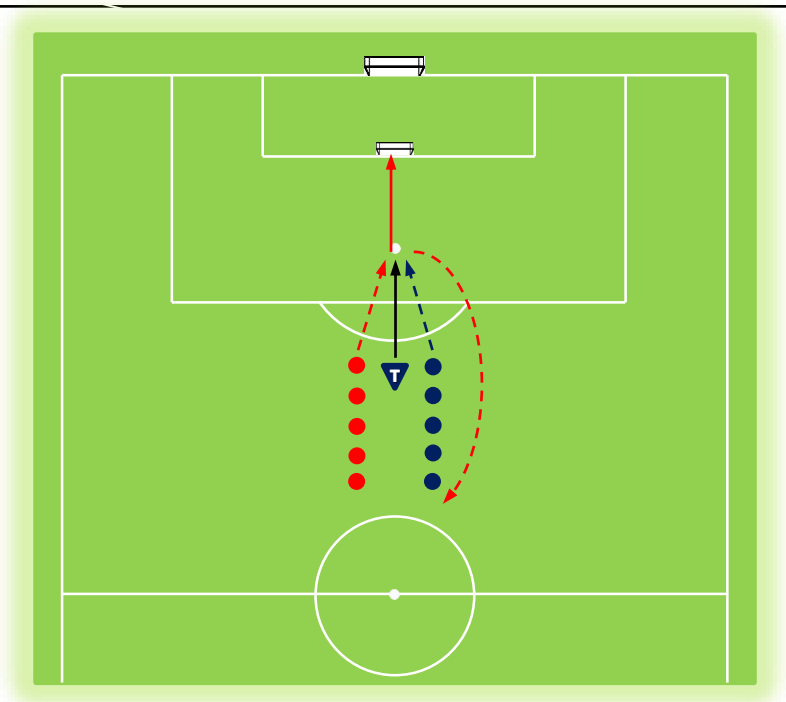
Попасть мячом в конус в центре поля

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 Резкое учащенное дыхание, одышка Остановка игрока, отказ от продолжения игры	Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

4	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 поочерёдно 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 ворот.



ЗАДАЧА:

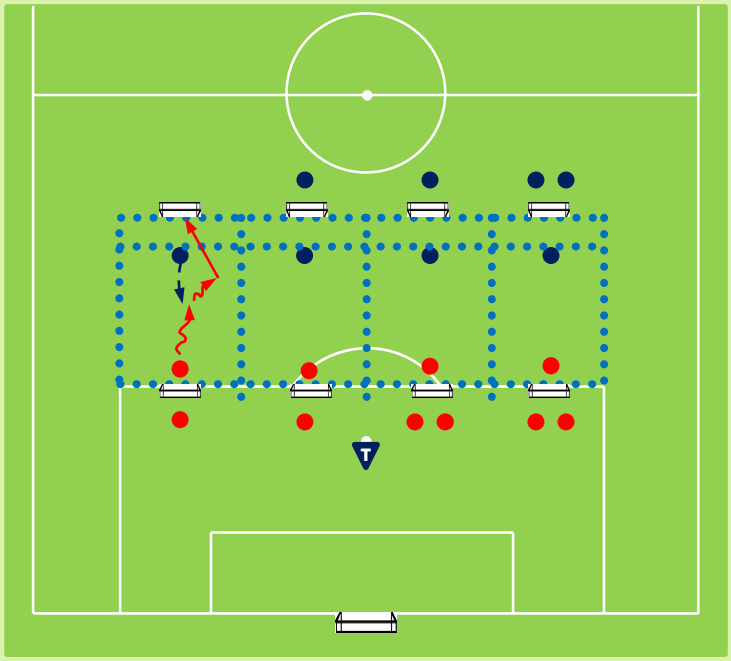
Забить мяч ударом в ворота опередив соперника

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 игры	---------- Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин ---------- Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

5	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:	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 игры	Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

этап
«МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК»

БЛОК 1

ТЕХНИКА

ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ

БЛОК 2

ТЕХНИКА

ОТБОР МЯЧА

БЛОК 3

ТЕХНИКА

УДАР

этап
«МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК»

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ				
	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА (ПРИОРИТЕТ)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (СОПУТСТВУЮЩИЕ) ЗАДАЧИ		ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
БЛОК 1 ТЕХНИКА **ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ**	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления. Финты лицом к сопернику. Финты боком к сопернику. Финты спиной к сопернику.	Индивидуальные действия в атаке	Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость Специальная выносливость	1.Игра 1х1 - «Взятие линии» - лицом к сопернику 2.Игра 1х1 - «Взятие линии» - боком к сопернику 3.Игра 1х1 - «Взятие линии» - спиной к сопернику 4.Игра 1х1 в 2 малых ворот 5.Игра 1х1 с разными заданиями
БЛОК 2 ТЕХНИКА **ОТБОР МЯЧА**	Отбор мяча ударом ногой Отбор мяча остановкой ногой Отбор мяча толчком плечо в плечо	Индивидуальные действия в обороне. Противодействие ведению, финтам, ударам.	Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость Специальная выносливость	1.Игра 1х1 - «Взятие линии» 2.Игра 1х1 в 2 малых ворот 3. Игра 1х1 с разными заданиями 4.Игровое упражнение 1+вратарьх1 – лицом к нападающему 5.Игровое упражнение 1+вратарьх1 – сбоку от нападающего
БЛОК 3 ТЕХНИКА **УДАР**	Удар средней частью подъёма Удар внутренней частью подъёма Удар внешней частью подъёма Удар внутренней стороной стопы	Индивидуальные действия в атаке. Выбор позиции	Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость	1.Игра 1х1 в 2 малых ворот с 2 зонами 2. Игра 1х1 в 4 малых ворот с 2 зонами 3.Старты 1х1 с ударом по воротам 4.Игровое упражнение 1х1+вратарь 5.Игровое упражнение 1х1 + 2 вратаря

этап
«МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК»

ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
• *обучение способам ведения мяча: внешней частью подъёма, средней частью подъёма, внутренней частью подъёма, внутренней стороной стопы;* • *обучение финтам: лицом к сопернику, боком к сопернику, спиной к сопернику;* • *обучение способам отбора мяча: ударом ногой, остановкой ногой, толчком плеча в плечо соперника;* • *обучение ударам: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма, средней частью подъёма, внешней частью подъёма;* • *обучение контролю мяча (футбольной координации)*	• *обучение индивидуальным действиям в атаке - выбору позиции;* • *обучение индивидуальным действиям в обороне - сокращению пространства*	• *развитие общей и специальной ловкости;* • *развитие координации;* • *развитие быстроты (стартовой скорости)* • *развитие специальной выносливости;* • *развитие общей гибкости*	• *мотивация на индивидуальные действия в игре;* • *соперничество;* • *воспитание психологии победителя;* • *быстрота оперативного мышления;* • *объём внимания;* • *переключение внимания;* • *распределение внимания;* • *распознавание игровых ситуаций*

этап
«МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК»

КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ,

КОТОРЫМИ ДОЛЖЕН ОВЛАДЕТЬ ИГРОК НА ЭТАПЕ «МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК»

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
• *Ведение (дриблинг) и финты в единоборствах 1х1* • *Удар внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма* • *Отбор мяча ударом и остановкой ногой*	• *Тактика атаки:* *- обыгрыш в единоборстве 1х1;* *- удар по воротам в единоборстве 1х1* • *Тактика обороны:* *- сокращение пространства;* *- защита ворот*

НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ,

В ТЕЧЕНИЕ ЭТАПА «МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК»

(АВТОМАТИЧЕСКИ РАЗВИВАЮТСЯ ПРИ ОСВОЕНИИ КЛЮЧЕВЫХ УМЕНИЙ)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
• *Быстрота преодоления коротких дистанций в беге* • *Специальная ловкость* • *Специальная выносливость* • *Общая гибкость*	• *Способность распознавать и предвидеть простые игровые ситуации* • *Проявление инициативы*

этап
«МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК»

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС):

- основной акцент сделать на применение упражнений с большим количеством единоборств 1х1;
- главная задача тренера на этом этапе – научить обыгрывать и отбирать мяч в единоборствах 1х1;
- применять игровые упражнения с большим количеством повтором изучаемых технических элементов;
- мотивировать игроков на протяжении всего тренировочного занятия;
- максимально приближать условия выполнения каждого упражнения к условиям реальной игры;
- основное внимание в упражнениях и играх уделить индивидуальным действиям в атаке и обороне;
- главные принципы общения с детьми: «сотрудничать», «помогать», «требовать», «не критиковать»;
- обеспечить безопасность при проведении занятий.

этап
«МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Количество тренировок в неделю ***3 + игра***	*Продолжительность тренировки* ***75-90 мин.***	*Состав для игровых упражнений и матчей* ***1x1, 2x2, 3x3, 4x4*** ***+ вратарь*** ***или без вратарей***
Мяч ***№4***	*Размер ворот* ***Малые*** ***1 x 0.8 м*** ***1.5 x 1 м*** ***1.8 x1.2 м*** ***2 x 1 м*** ***Мини-футбольные*** ***3 x 2 м*** ***Футбольные*** ***5 x 2 м***	*Время для игры в футбол в конце основной части тренировки* ***не менее*** ***25 мин.***

этап
«МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

В подготовительную часть тренировочных 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+

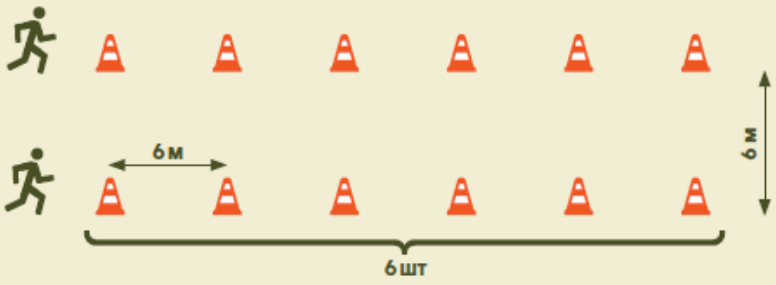
ОРГАНИЗАЦИЯ:
Все упражнения выполняются в парах.

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.

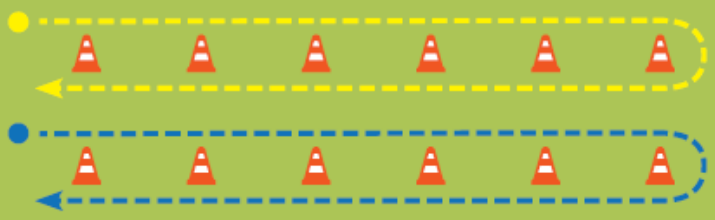
Каждый партнер в паре осуществляет выполнение упражнения по «своей» линии конусов



1.1 БЕГ

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

КОММЕНТАРИИ:
Темп бега – медленный



этап
«МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

ПОДГОТОВКА К ТРЕНИРОВКЕ.

КОМПЛЕКС БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРОГРАММА ФИФА 11+

1.2 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (НАРУЖУ)

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

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

3/ Игроки продолжают движение к следующей паре конусов

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

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

1.3 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (ВНУТРЬ)

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

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

3/ Игроки продолжают движение к следующей паре конусов

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

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

этап
«МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

ПОДГОТОВКА К ТРЕНИРОВКЕ.

КОМПЛЕКС БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРОГРАММА ФИФА 11+

1.4 ОБЕГАНИЕ ПАРТНЁРА

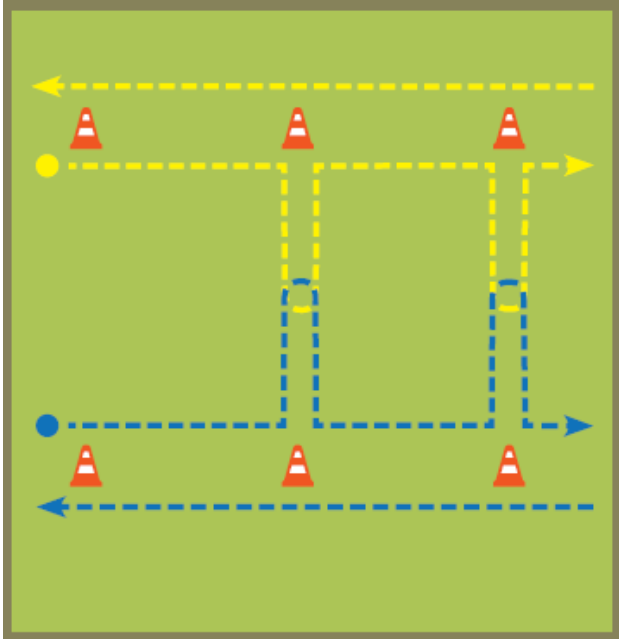
1/ Пара игроков начинает движение вперед от первых конусов

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

3/ Встретившись, игроки обегают друг друга приставным шагом, затем возвращаются к своим линиям конусов, сохраняя приставной шаг

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

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



1.5 ЕДИНОБОРСТВО «ПЛЕЧО В ПЛЕЧО»

1/ Пара игроков начинает движение вперед от первых конусов

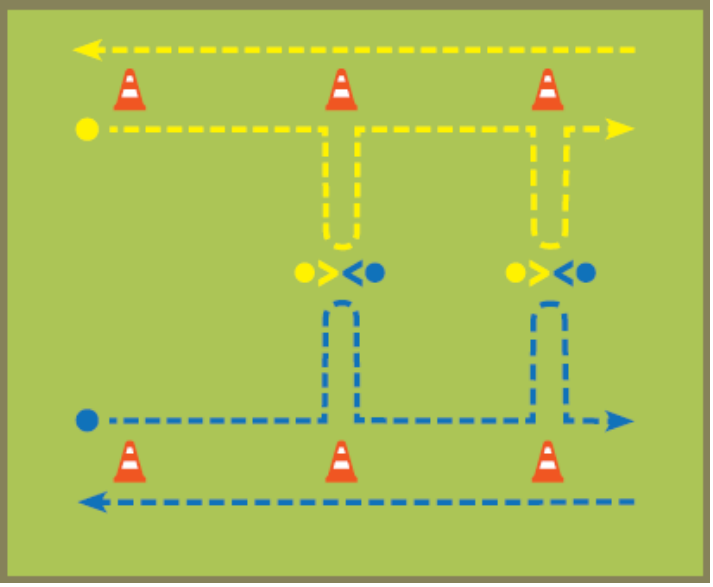
2/ На уровне второго конуса игроки меняют направление движения и двигаются навстречу друг другу приставным шагом

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

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

КОММЕНТАРИИ: При перемещении игрок двигается на полусогнутых в коленях ногах

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



этап
«МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

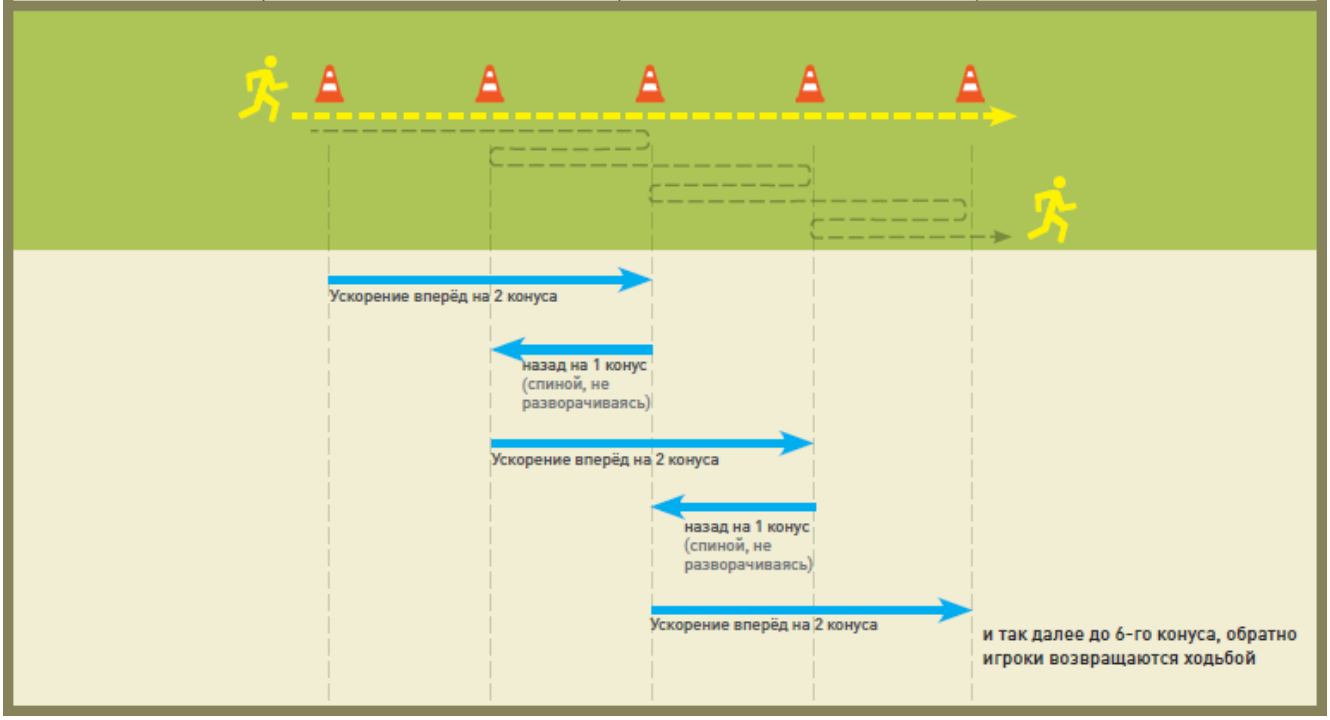
ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

ПОДГОТОВКА К ТРЕНИРОВКЕ.

КОМПЛЕКС БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРОГРАММА ФИФА 11+

1.6 УСКОРЕНИЯ: 2 КОНУСА ВПЕРЁД, 1 КОНУС НАЗАД

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



ЭТАП «МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК»

БЛОК 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

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

ЭТАП «МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК»
БЛОК 1
ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ВЕДЕНИЯ МЯЧА

1. При обучении *технике ведения мяча* применяются следующие способы:

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

2. Обучение *технике 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.

ЭТАП «МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК»

БЛОК 1

ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ФИНТОВ

1. Последовательность обучения *финтам* при формировании начальных умений:

- на месте;
- в движении в медленном темпе;
- в движении в быстром темпе;
- в движении с обыгрышем конусов или стоек;
- в движении против соперника.

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

- лицом к сопернику;
- боком к сопернику;
- спиной к сопернику.

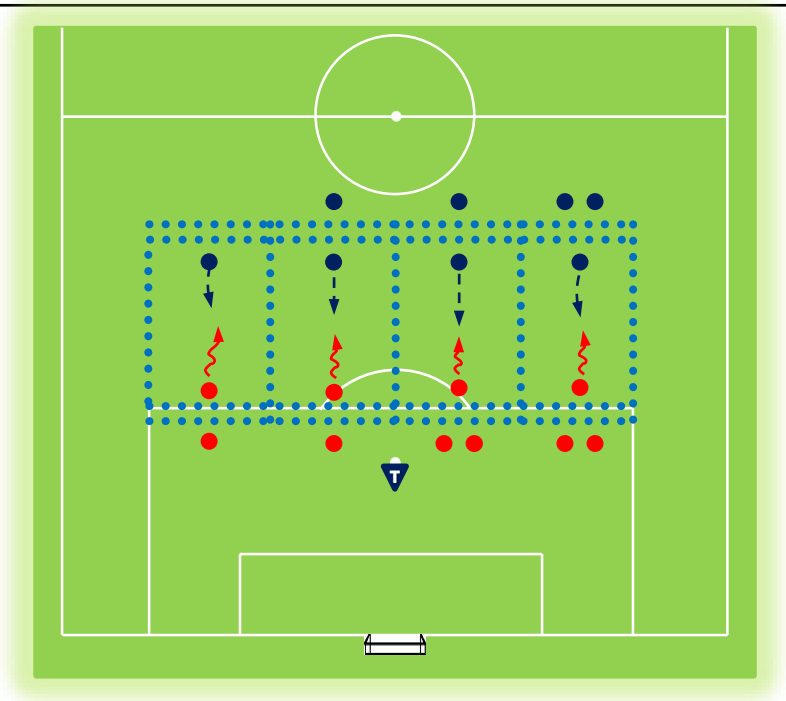
3. Финты для обучения выбираются тренером самостоятельно, исходя из уровня подготовленности игроков. Рекомендуется начинать с наименее сложных, например:

- ложный выпад перед мячом с уходом в противоположную сторону;
- перенос ноги через мяч движением наружу («ножницы») и т.п.

1	ИГРА 1 х 1 - «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ» - НАПАДАЮЩИЙ ЛИЦОМ К СОПЕРНИКУ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1х1, размер одного поля 12-15 х 8-10 м. На лицевых линиях поля – зоны для взятия шириной 1 м.
- Нападающий и защитник при начале игры располагаются на лицевых линиях поля.
- 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:

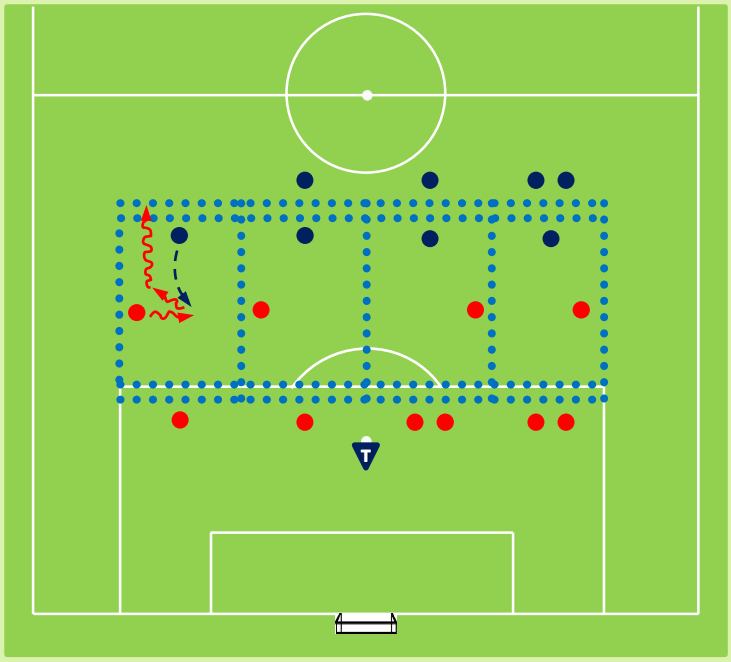
Забить гол, заведя мяч в зону на лицевой линии соперника.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:	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 игры	Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин ---------- Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

2 ИГРА 1 х 1 - «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ» - НАПАДАЮЩИЙ БОКОМ К СОПЕРНИКУ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1х1, размер одного поля 12-15 х 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 ведёт мяч поперёк поля дальней от защитника ногой. В центре поля с нападающим в единоборство вступает защитник. Нападающий с помощью финтов пытается обыграть защитника.
- 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:

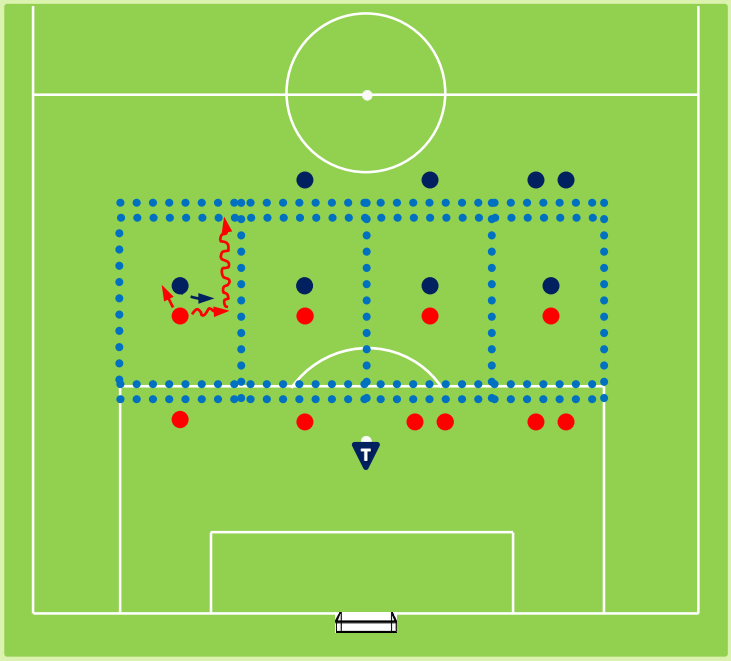
Забить гол, заведя мяч в зону на лицевой линии соперника.

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 игры	---------- Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин ---------- Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

3 ИГРА 1 х 1 - «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ» - НАПАДАЮЩИЙ СПИНОЙ К СОПЕРНИКУ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1х1, размер одного поля 12-15 х 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.
- Упражнение начинается с ведения и финтов нападающего, который располагается спиной к защитнику.
- 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:

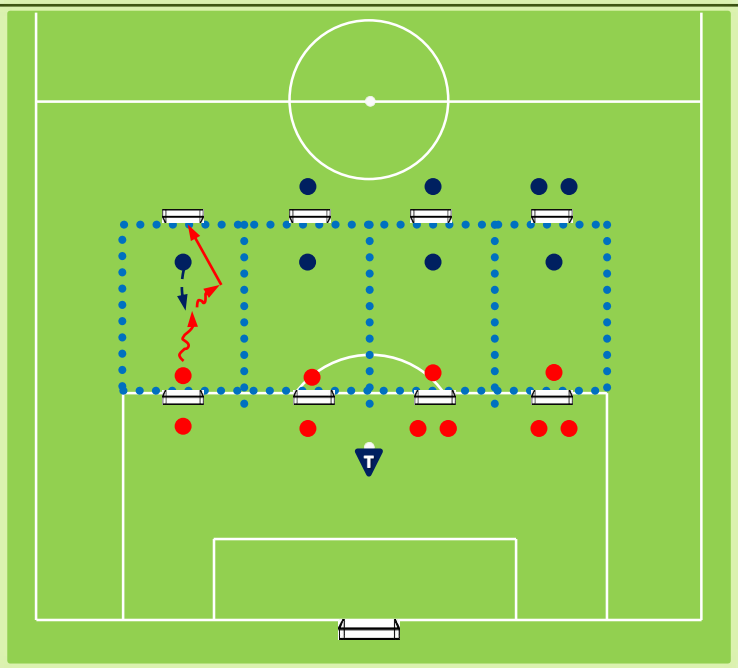
Забить гол, заведя мяч в зону на лицевой линии соперника.

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 игры	Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

4 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.
- 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:

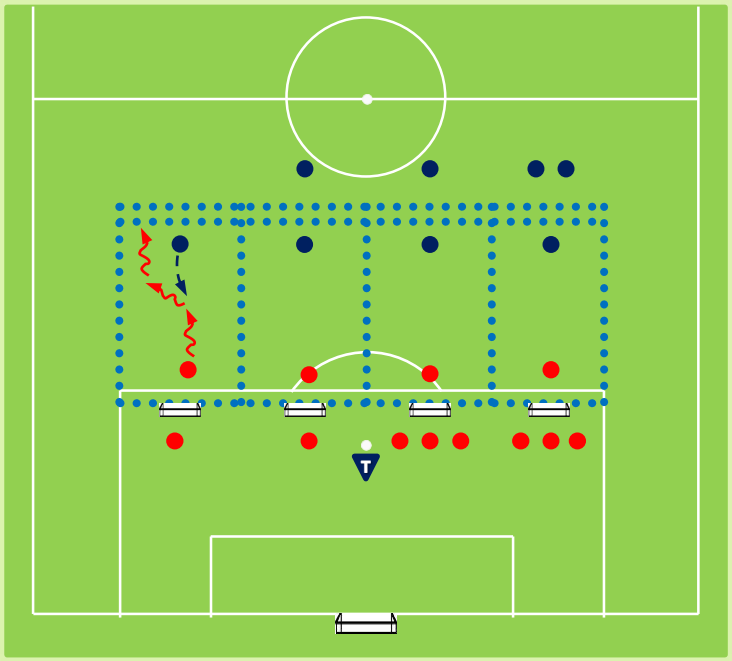
Забить гол в ворота соперника

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 игры	---------- Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин ---------- Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

5 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:	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 игры	---------- Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин ---------- Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ЭТАП «МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК»

БЛОК 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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Индивидуальные действия в обороне
Противодействие ведению, финтам, ударам

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

ЭТАП «МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК»

БЛОК 2

ОТБОР МЯЧА

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ОТБОРА МЯЧА

1. При обучении *отбору мяча* постепенно усложнять условия выполнения отбора мяча:

- при атаке соперника спереди;
- при атаке соперника сбоку.

2. При обучении *отбору мяча ударом ногой и остановкой ногой* последовательно применять следующие способы:

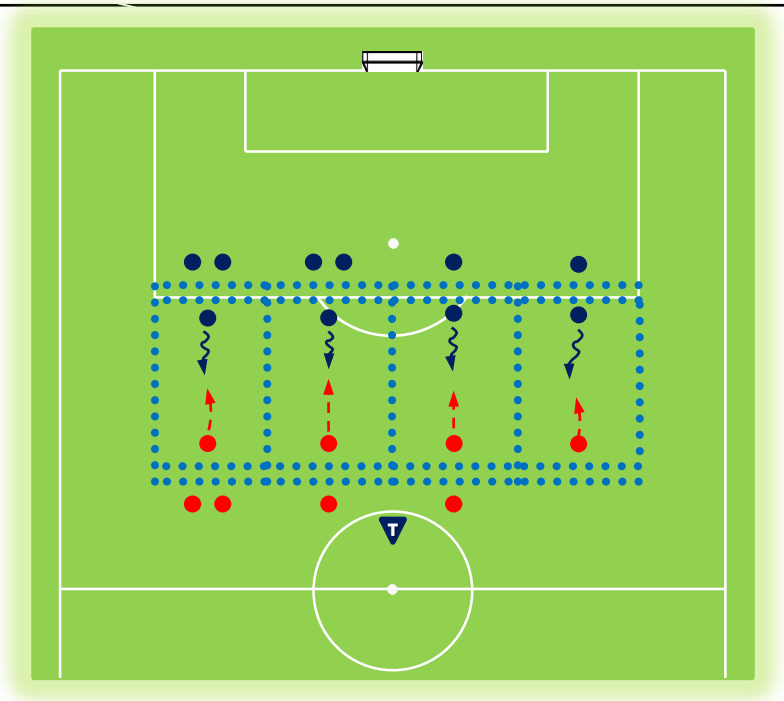
- в выпаде;
- в шпагате;
- в подкате.

3. Обучение о*тбору мяча толчком плечо в плечо* осуществляется при атаке соперника сбоку.

1 ИГРА 1 х 1 - «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1х1, размер одного поля 12-15 х 8-10 м. На лицевых линиях поля – зоны для взятия шириной 1 м.
- Нападающий и защитник при начале игры располагаются на лицевых линиях поля.
- 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:

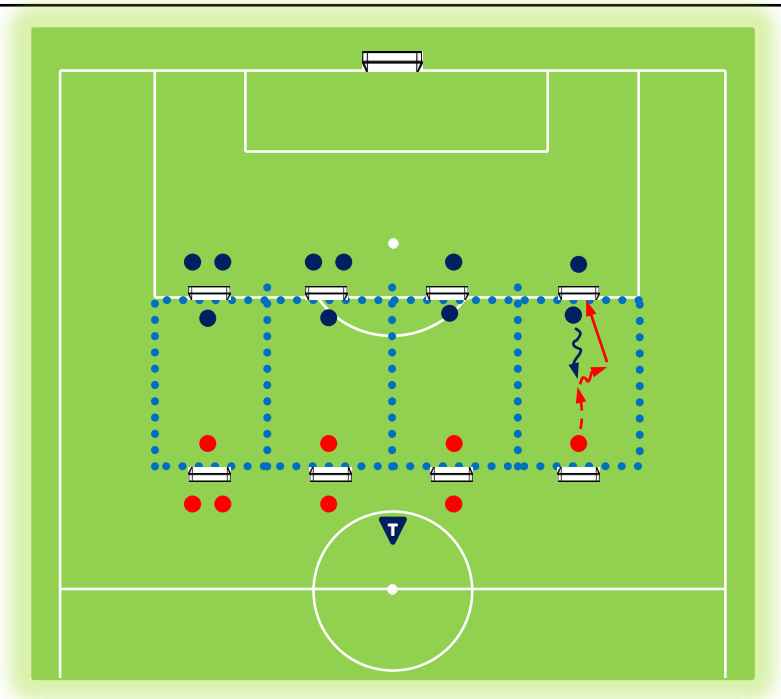
Отобрать мяч и забить гол, заведя мяч в зону на лицевой линии соперника.

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 игры	---------- Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин ---------- Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

2 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 располагаются на линиях ворот.
- 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:

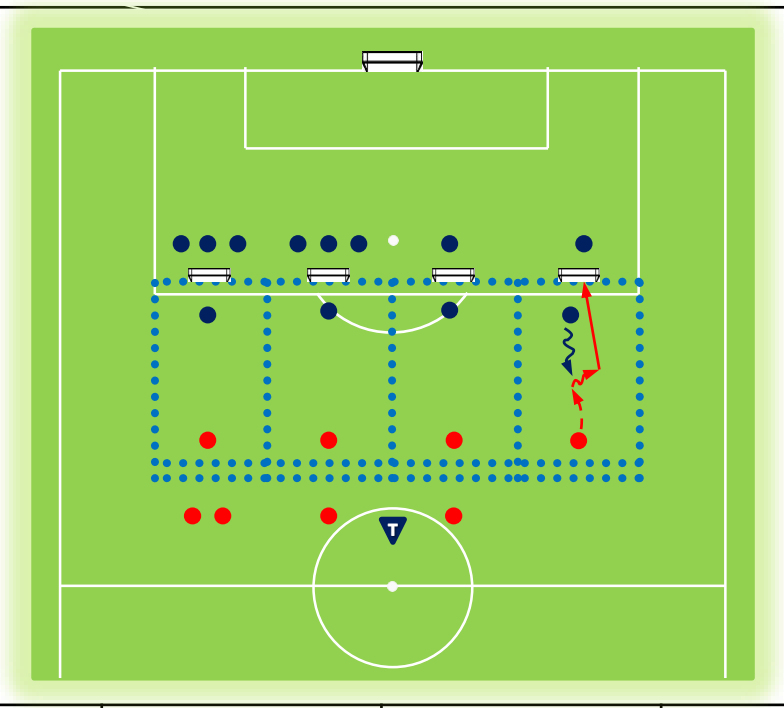
Отобрать мяч и забить гол в ворота соперника

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 игры	---------- Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин ---------- Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

3 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.
- 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 ЗАЩИТНИКА:

Забить гол в малые ворота после перехвата или отбора мяча.

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩЕГО:

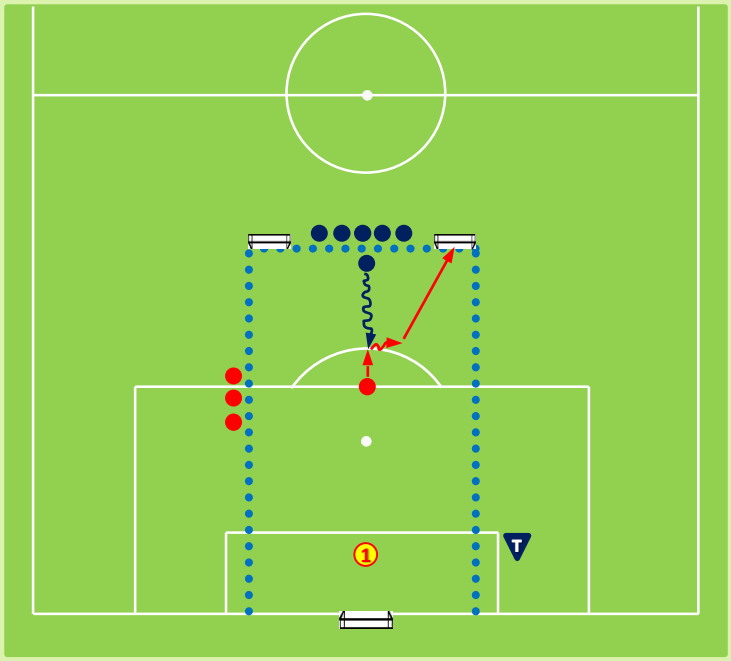
Забить гол, заведя мяч в зону на лицевой линии соперника.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:	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 игры	---------- Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин ---------- Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

4	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 ворот.



ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА И ВРАТАРЯ:

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

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩЕГО:

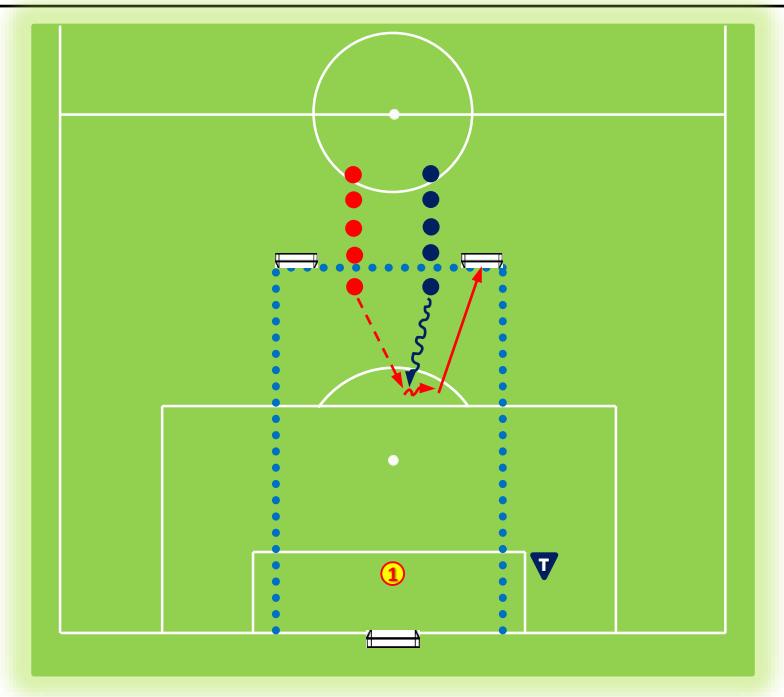
Забить гол в ворота после обыгрыша защитника

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:	ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до забитого в любые ворота гола или выхода мяча за пределы поля **НО НЕ БОЛЕЕ** **20 сек**	до появления первых признаков утомления у игроков	до полного восстановления **НО НЕ БОЛЬШЕ** **2 мин**	Значительное снижение скорости и интенсивности действий Резкое учащенное дыхание, одышка Остановка игрока, отказ от продолжения игры	Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

5	ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 1 + ВРАТАРЬ х 1 – ЗАЩИТНИК СБОКУ ОТ НАПАДАЮЩЕГО

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер поля – 25-30 х 15 м. У нападающего – 2 малых ворот 1 м, 1.5 м или 2 м. У защитника – ворота с вратарём (3х2 м или 5х2 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 ворот.



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 ПАУЗ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:	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 игры	Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ЭТАП «МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК»

БЛОК 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
Ведение и финты

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Индивидуальные действия в атаке
Выбор позиции

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

ЭТАП «МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК»

БЛОК 3

УДАР

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ УДАРОВ:

1. На этом этапе рекомендуется продолжать обучение ударам *средней частью подъёма* и *внутренней стороной стопы* и начинать обучение ударам *внутренней и внешней частью подъёма.*

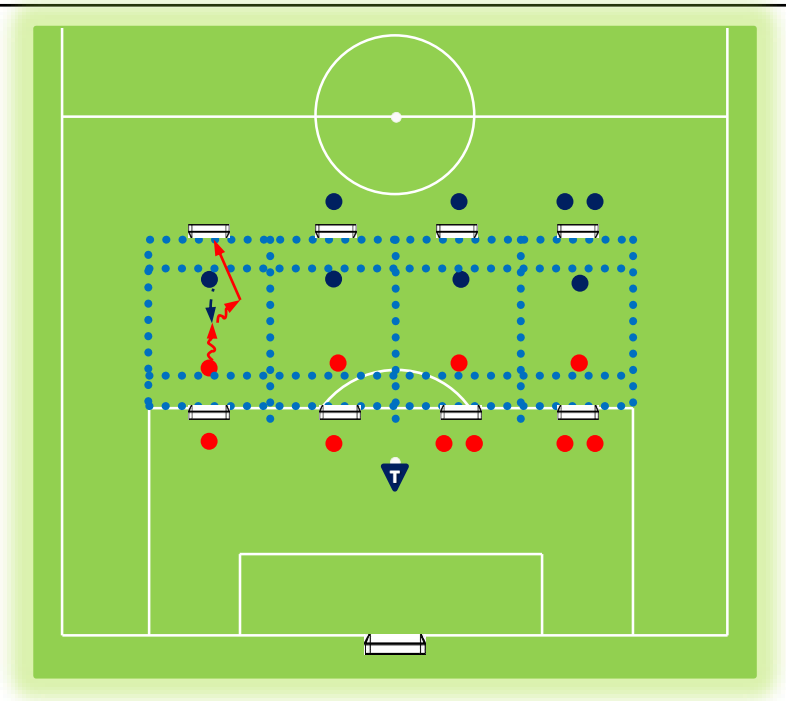
2. Последовательность обучения *ударам* (с учётом постепенного усложнения условий выполнения):

- мяч в руках перед собой, выпустить мяч из рук, ударить средней частью подъёма по падающему мячу;
- мяч в руках перед собой, выпустить мяч из рук, дать удариться о землю, ударить средней частью подъёма после отскока;
- по неподвижному мячу, лежащему на земле;
- по мячу, медленно катящемуся навстречу бьющему игроку;
- после ведения мяча по прямой в медленном темпе на небольшое расстояние;
- по мячу, медленно катящемуся вперёд от бьющего игрока;
- по мячу, медленно катящемуся в сторону от бьющего игрока;
- после ведения мяча по прямой в быстром темпе на небольшое расстояние;
- после ведения мяча с изменением направления на небольшое расстояние (например, обводки 2-3 стоек или конусов);
- по мячу, катящемуся навстречу бьющему игроку;
- по мячу, катящемуся к бьющему игроку сбоку.

1 ИГРА 1 х 1 В 2 МАЛЫХ ВОРОТ С 2 ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1х1, размер одного поля 12-15 х 8-10 м. На каждом поле – 2 малых ворот шириной 1 м, 1.5 м или 2 м.
- На расстоянии 3 м от каждых 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:

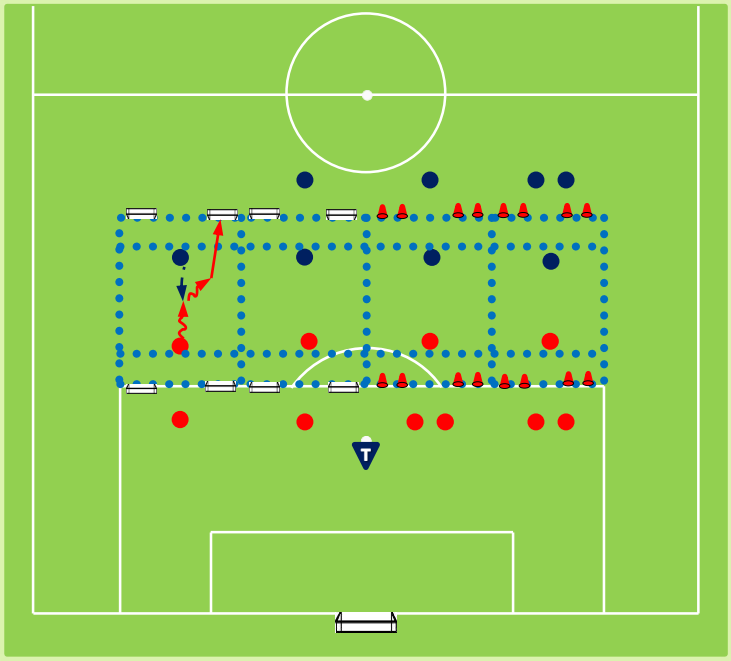
Забить гол в ворота соперника

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 игры	---------- Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин ---------- Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

2 ИГРА 1 х 1 В 4 МАЛЫХ ВОРОТ С 2 ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1х1, размер одного поля 12-15 х 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 каждых 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:

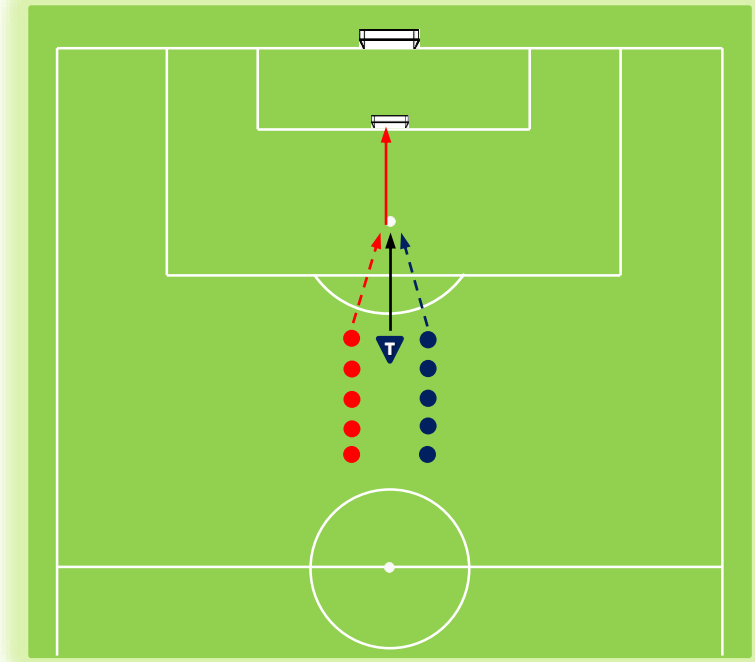
Забить гол в ворота соперника

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:	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 игры	---------- Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин ---------- Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

3	СТАРТЫ 1 х 1 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 каждой паре игроков.
- Игроки на максимальной скорости догоняют мяч. Игрок, оказавшийся первым у мяча, бьет по воротам.
- После каждого повтора игроки меняются сторонами.
- Расстояние, на которое выполняется передача, варьируется тренером от 5 м до 15 м.
- Количество повторов в каждой серии, количество серий и расстояние для передачи определяется тренером индивидуально, в зависимости от уровня подготовленности игроков.
- Возможен вариант выполнения упражнения в 2 группах на 2 ворот.



ЗАДАЧА:

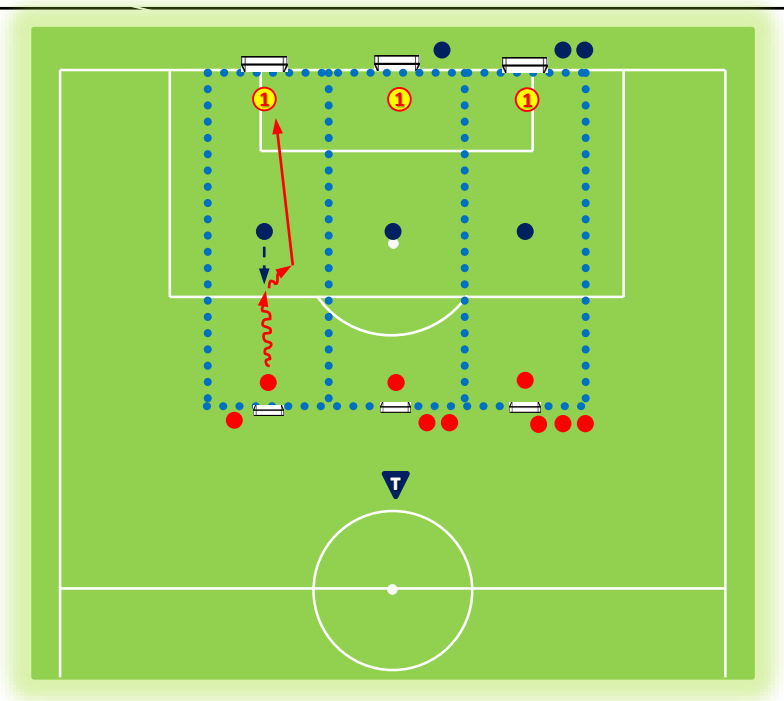
Опередить соперника и забить мяч в ворота

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:	КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ:	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:	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 игры	---------- Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин ---------- Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

4 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 1 х 1 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер поля – 20-25 х 10-12 м. У нападающих – малые ворота шириной 1 м, 1.5 м или 2 м. У защитников – ворота с вратарём – 5х2 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:

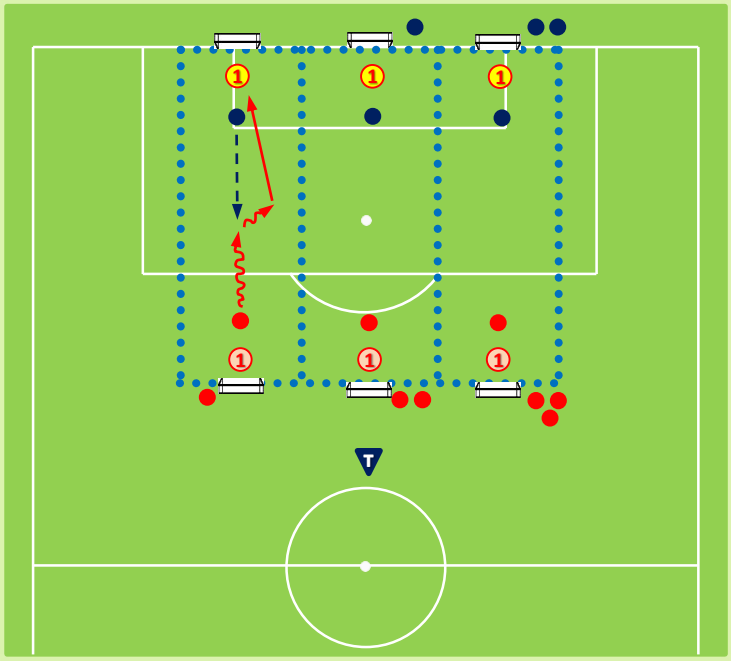
Заблокировать удар или забить гол в малые ворота после перехвата или отбора мяча.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:	ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до забитого в любые 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 игры	Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

5 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 1 х 1 + 2 ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 2-4 поля – 20-25 х 10-12 м. На каждом поле - 2 ворот 5х2 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:

Забить гол в ворота нападающего после перехвата или отбора мяча.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:	ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до забитого в любые 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 игры	---------- Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин ---------- Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

этап
«МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЁР»

БЛОК 1
ТЕХНИКА
ПЕРЕДАЧА МЯЧА

БЛОК 2
ТЕХНИКА
ОСТАНОВКА (ПРИЁМ) МЯЧА

БЛОК 3
ТЕХНИКА
ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ

БЛОК 4
ТЕХНИКА
ОТБОР МЯЧА

БЛОК 5
ТЕХНИКА
УДАР

БЛОК 6
ТЕХНИКА
ИГРА ГОЛОВОЙ

этап
«МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЁР»

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ				
	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА (ПРИОРИТЕТ)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (СОПУТСТВУЮЩИЕ) ЗАДАЧИ		ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
БЛОК 1 ТЕХНИКА **ПЕРЕДАЧА МЯЧА**	Передача мяча: внутренней стороной стопы, средней частью подъёма, внутренней частью подъёма, внешней стороной стопы	Групповые взаимодействия в атаке в парах Открывание Создание и использование пространства	Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость Специальная выносливость	1.Игра 1х1 – передачи на точность 2.Игровое упражнение 2х1 с разными заданиями 3.Игровое упражнение 2х1 4.Игровое упражнение 2х2 с разными заданиями 5.Игровое упражнение 2х2 в 4 малых ворот
БЛОК 2 ТЕХНИКА **ОСТАНОВКА (ПРИЁМ) МЯЧА**	Остановка мяча ногой Остановка мяча туловищем Остановка мяча головой	Групповые взаимодействия в атаке в парах Открывание Создание и использование пространства	Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость Специальная выносливость	1.Игра 1х1 – приём мяча с уходом в сторону 2.Игровое упражнение 2х1 3.Игровое упражнение 4х2 (2х2х2) 4.Игра 1х1 – «теннисбол» 5.Игра 2х2 – «теннисбол»
БЛОК 3 ТЕХНИКА **ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ**	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления. Финты лицом к сопернику. Финты боком к сопернику. Финты спиной к сопернику.	Индивидуальные действия в атаке Групповые взаимодействия в атаке в парах	Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость Специальная выносливость	1.Игра 1х1 - «Взятие линии» - лицом к сопернику 2.Игра 1х1 - «Взятие линии» - боком к сопернику 3.Игра 1х1 - «Взятие линии» - спиной к сопернику 4.Игровое упражнение 2х1 с разными заданиями 5.Игровое упражнение 2х2 – «Взятие линии»
БЛОК 4 ТЕХНИКА **ОТБОР МЯЧА**	Отбор мяча ударом ногой Отбор мяча остановкой ногой Отбор мяча толчком плечо в плечо	Индивидуальные действия в обороне. Групповые взаимодействия в обороне в парах. Противодействие ведению, финтам, ударам.	Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость Специальная выносливость	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+вратарьх2
БЛОК 5 ТЕХНИКА **УДАР**	Удар средней частью подъёма Удар внутренней частью подъёма Удар внешней частью подъёма Удар внутренней стороной стопы	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке в парах Открывание Выбор позиции	Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость	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
БЛОК 6 ТЕХНИКА **ИГРА ГОЛОВОЙ**	Удар головой Остановка мяча головой	Индивидуальные действия в атаке Групповые взаимодействия в атаке в парах Создание и использование пространства	Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость	1.Игра 1х1 – попасть в конус 2. Игра 1х1 – пас головой партнёру 3.Передача головой на третьего 4.Игровое упражнение 2х1 – удары головой 5.Игра 1х1 – «теннисбол» 6.Игра 2х2 – «теннисбол»

этап
«МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЁР»

ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
• *обучение передачам мяча: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма, средней частью подъёма, внешней частью подъёма;* • *обучение остановкам (приёму) мяча: ногой, туловищем, головой;* • *обучение ведению мяча: внешней частью подъёма, средней частью подъёма, внутренней частью подъёма, внутренней стороной стопы;* • *обучение финтам: лицом к сопернику, боком к сопернику, спиной к сопернику;* • *обучение отбору мяча: ударом ногой, остановкой ногой, толчком плечо в плечо соперника;* • *обучение ударам: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма, средней частью подъёма, внешней частью подъёма, средней частью лба, боковой частью лба;* • *обучение контролю мяча (футбольной координации)*	• *обучение индивидуальным действиям в атаке - выбору позиции;* • *обучение групповым взаимодействиям в атаке в парах: открыванию;* • *обучение индивидуальным действиям в обороне: сокращению пространства;* • *обучение групповым взаимодействиям в обороне: опеке, прессингу, страховке*	• *развитие общей и специальной ловкости;* • *развитие координации;* • *развитие быстроты (стартовой скорости);* • *развитие специальной выносливости;* • *развитие специальной гибкости.*	• *мотивация к обучению;* • *соперничество за лидерство, проявление инициативы;* • *быстрота оперативного мышления;* • *объём внимания;* • *переключение внимания;* • *распределение внимания;* • *«чтение» (способность предвидеть развитие) игровой ситуации*

этап
«МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЁР»

КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ,

КОТОРЫМИ ДОЛЖЕН ОВЛАДЕТЬ ИГРОК НА ЭТАПЕ «МЯЧ+ВОРОТА+СОПЕРНИК+ПАРТНЁР»

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
• *Передача мяча: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма, средней частью подъёма, внешней частью подъёма* • *Остановка (приём) мяча: ногой, туловищем, головой* • *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*	• *Тактика атаки:* *- обыгрыш в единоборствах 2х1, 2х2;* *- удар по воротам в единоборствах 2х1, 2х2* *- создание и использование пространства* • *Тактика обороны:* *- прессинг;* *- опека;* *- страховка партнёра;* *- выбор позиции на поле при обороне*

НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ,

В ТЕЧЕНИЕ ЭТАПА «МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЁР»

(АВТОМАТИЧЕСКИ РАЗВИВАЮТСЯ ПРИ ОСВОЕНИИ КЛЮЧЕВЫХ УМЕНИЙ)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
• *Стартовая скорость* • *Специальная гибкость* • *Специальная ловкость* • *Специальная выносливость*	• *Способность предвидеть и действовать по игровой ситуации – «чтение» игровых ситуаций* • *Соперничество за лидерство*

этап
«МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЁР»

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС):

- использовать игровые упражнения как основу для обучения техническим приёмам;
- применять принцип постепенного усложнения для упражнений и игр;
- использовать для мотивации игроков разнообразные соревновательные формы и поощрение;
- подбирать упражнения в соответствии с уровнем физической, технической и тактической подготовленности игроков;
- обучать индивидуальным действиям и групповым взаимодействиям в атаке и в обороне;
- главные принципы общения с детьми: «сотрудничать», «помогать», «требовать», «не критиковать»;
- использовать форму игры 4х4 как базовую для обучения командной игре с тремя линиями.

этап
«МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЁР»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Количество тренировок в неделю ***3 + игра***	*Продолжительность тренировки* ***90 мин.***	*Состав для игровых упражнений и матчей* ***1x1, 2x2, 3x3, 4x4*** ***+ вратарь*** ***или без вратарей***
Мяч ***№4***	*Размер ворот* ***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***	*Время для игры в футбол в конце основной части тренировки* ***не менее*** ***30 мин.***

этап
«МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЁР»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

В подготовительную часть тренировочных 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+

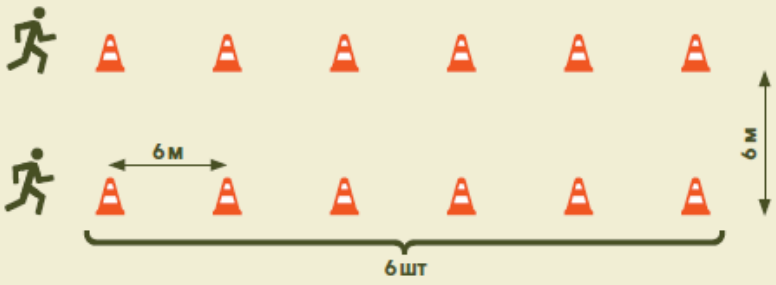
ОРГАНИЗАЦИЯ:
Все упражнения выполняются в парах.

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.

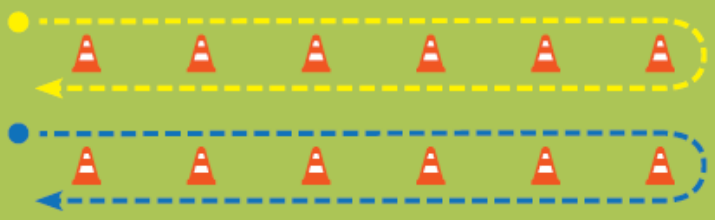
Каждый партнер в паре осуществляет выполнение упражнения по «своей» линии конусов



1.1 БЕГ

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

КОММЕНТАРИИ:
Темп бега – медленный



этап
«МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЁР»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

ПОДГОТОВКА К ТРЕНИРОВКЕ.

КОМПЛЕКС БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРОГРАММА ФИФА 11+

1.2 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (НАРУЖУ)

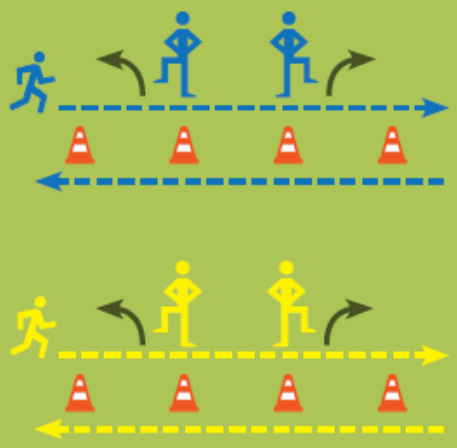
1/ Пара игроков начинает движение (легкий бег) от первой пары конусов

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

3/ Игроки продолжают движение к следующей паре конусов

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

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



1.3 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (ВНУТРЬ)

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

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

3/ Игроки продолжают движение к следующей паре конусов

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

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

этап
«МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЁР»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

ПОДГОТОВКА К ТРЕНИРОВКЕ.

КОМПЛЕКС БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРОГРАММА ФИФА 11+

1.4 ОБЕГАНИЕ ПАРТНЁРА

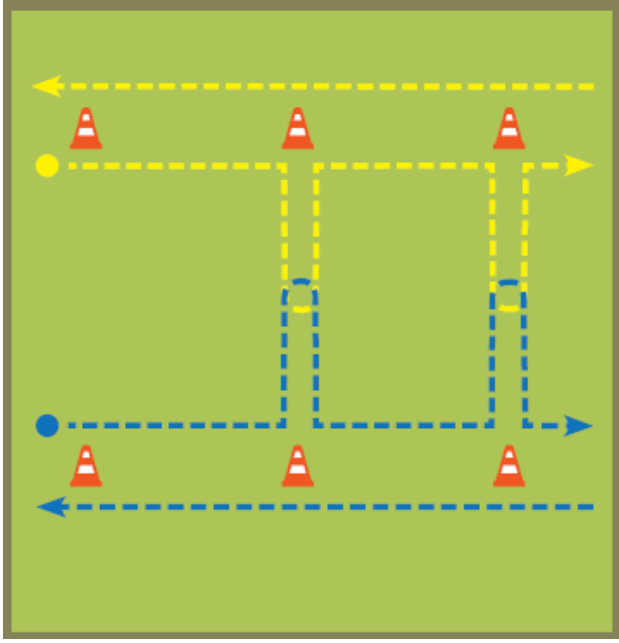
1/ Пара игроков начинает движение вперед от первых конусов

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

3/ Встретившись, игроки обегают друг друга приставным шагом, затем возвращаются к своим линиям конусов, сохраняя приставной шаг

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

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



1.5 ЕДИНОБОРСТВО «ПЛЕЧО В ПЛЕЧО»

1/ Пара игроков начинает движение вперед от первых конусов

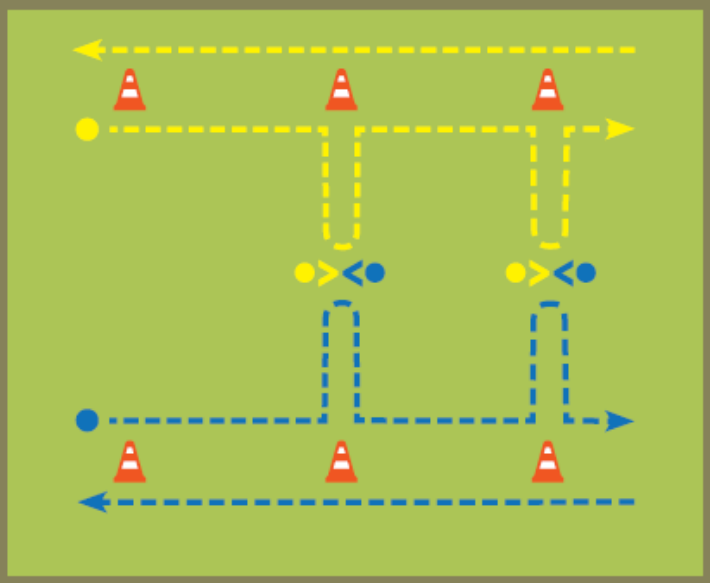
2/ На уровне второго конуса игроки меняют направление движения и двигаются навстречу друг другу приставным шагом

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

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

КОММЕНТАРИИ: При перемещении игрок двигается на полусогнутых в коленях ногах

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



этап
«МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЁР»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

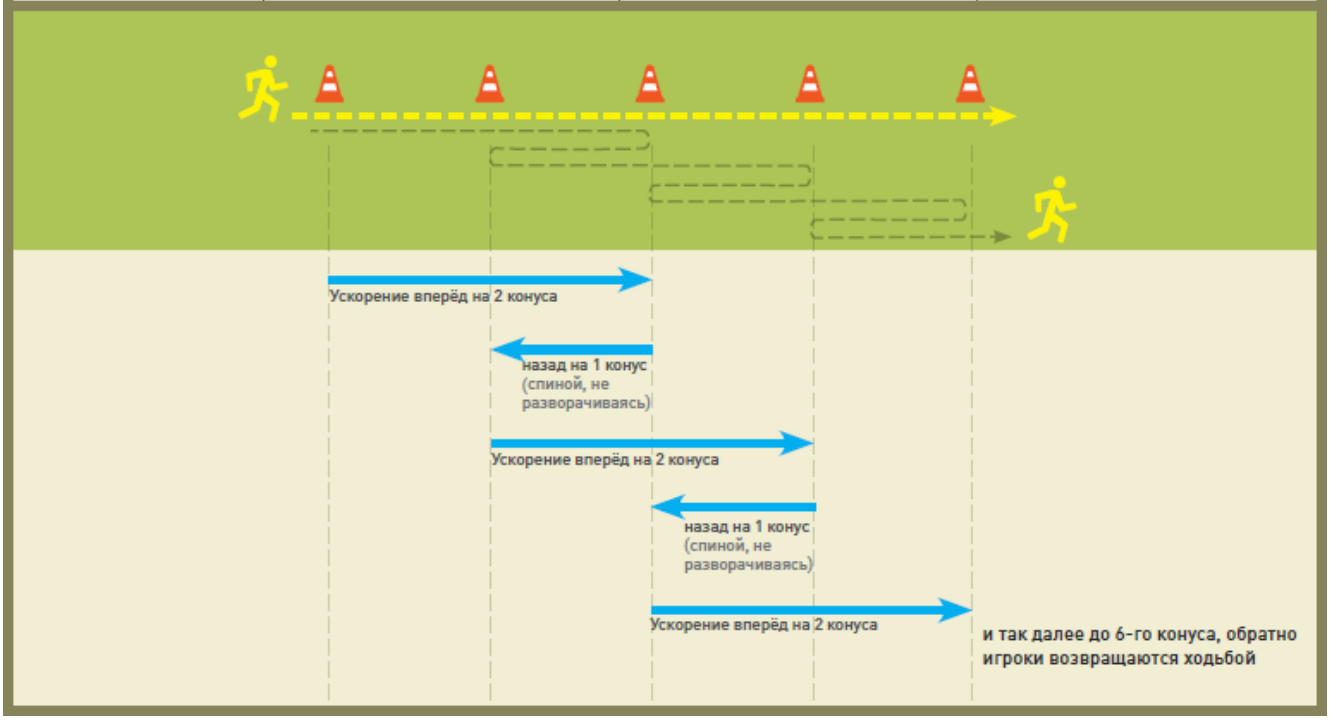
ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

ПОДГОТОВКА К ТРЕНИРОВКЕ.

КОМПЛЕКС БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРОГРАММА ФИФА 11+

1.6 УСКОРЕНИЯ: 2 КОНУСА ВПЕРЁД, 1 КОНУС НАЗАД

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



ЭТАП «МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЁР»

БЛОК 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

Открывание

Создание и использование пространства

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

ЭТАП «МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЁР»

БЛОК 1

ПЕРЕДАЧА МЯЧА

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА

1. При обучении постепенно усложнять условия выполнения передач мяча:
- 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.

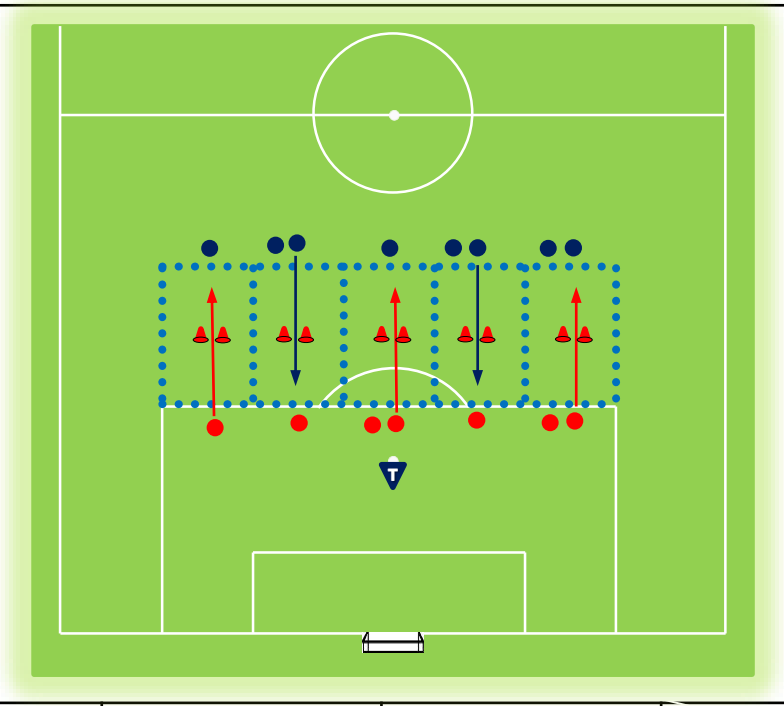
3. Сочетать методы упражнения с игровыми методами для эффективности обучения технике передач.

4. 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.).

1 ИГРА 1 х 1 – ПЕРЕДАЧИ НА ТОЧНОСТЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- На одном поле – 2-4 игрока, размер поля 12-15 х 8 м. На середине каждого поля – ворота из конусов шириной 1 м.
- Игроки располагаются за лицевыми линиями поля.
- Игроки поочерёдно 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:

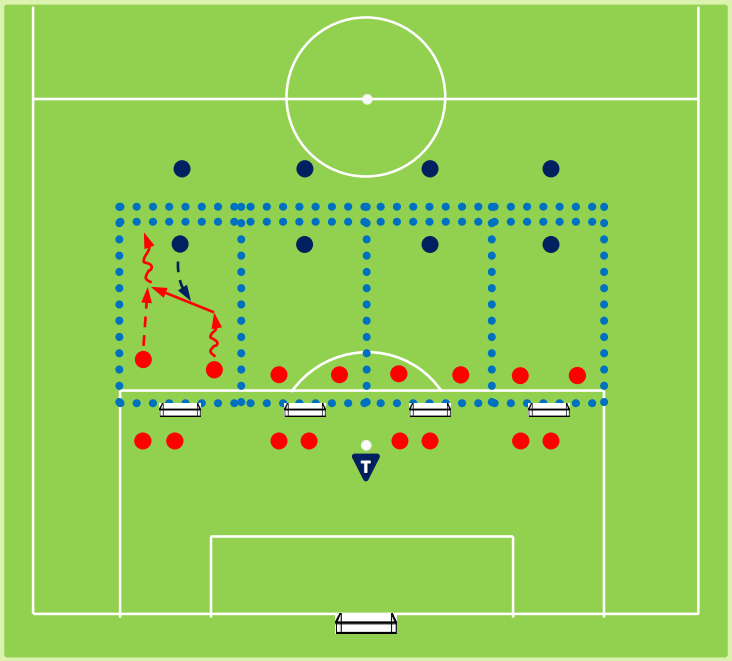
Выполнять точные передачи партнёру между конусами

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 Резкое учащенное дыхание, одышка Остановка игрока, отказ от продолжения игры	Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

2 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 х 1 С РАЗНЫМИ ЗАДАНИЯМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 2х1, размер одного поля 12-15 х 8-10 м.
- На лицевой линии защитника – зона для взятия шириной 1 м, у нападающего – малые ворота.
- Игра 2х1, 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:

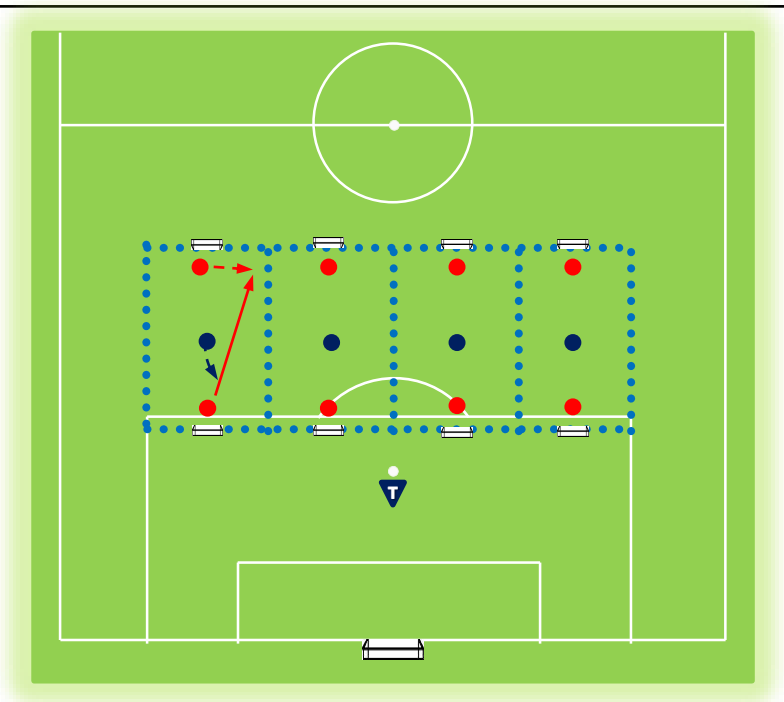
Забить гол в малые ворота после перехвата или отбора мяча

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 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 игры	---------- Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин ---------- Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

3 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 х 1

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер одного поля 12-15 х 8-10 м. На каждом поле – 2 малых ворот.
- Игра 2х1, 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:

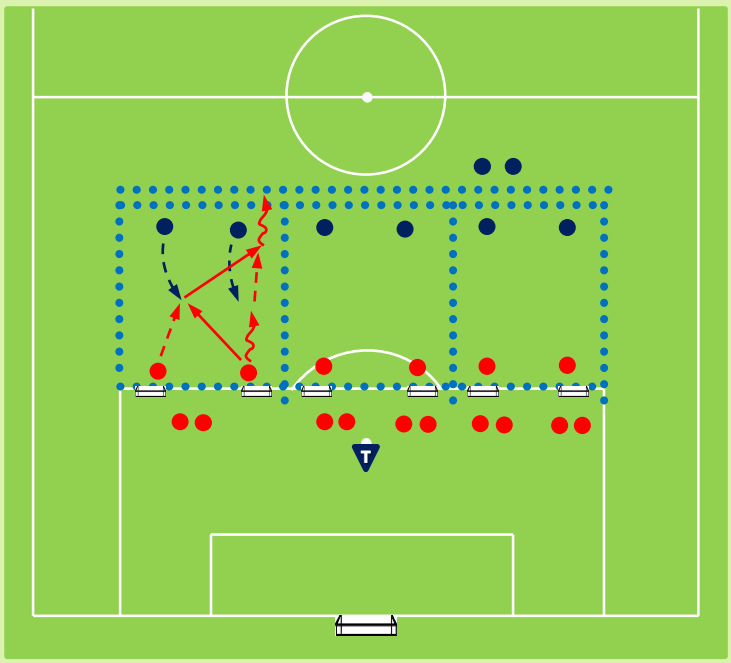
Забить гол в малые ворота после перехвата или отбора мяча

ВРЕМЯ ИГРЫ В ОТБОРЕ ДЛЯ 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** **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 игры	---------- Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин ---------- Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

4 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:

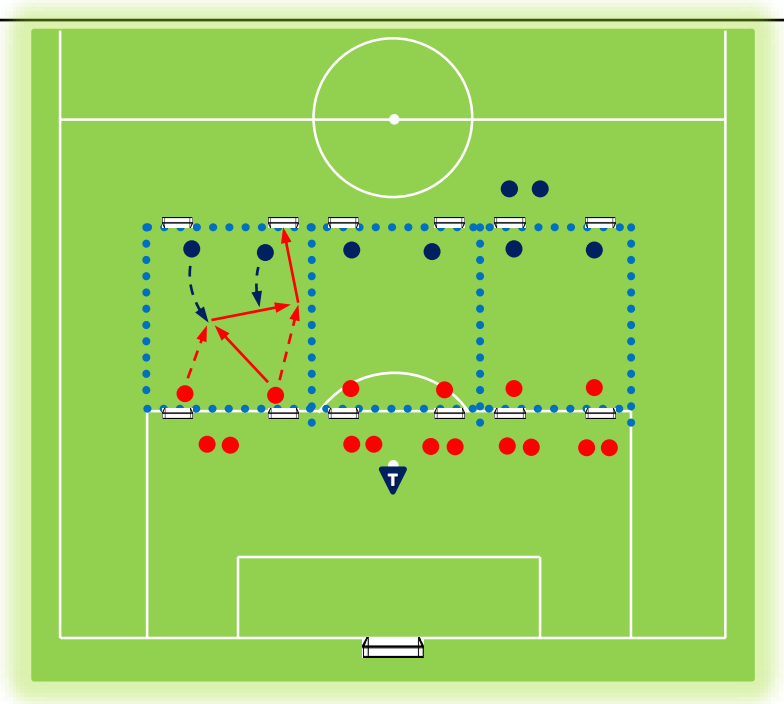
Забить гол в одни из двух малых ворот соперника.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:	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 игры	Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

5 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 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 игры	---------- Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин ---------- Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ЭТАП «МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЁР»

БЛОК 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

ЭТАП «МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЁР»

БЛОК 2

ОСТАНОВКА (ПРИЁМ) МЯЧА

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ОСТАНОВКИ (ПРИЁМА) МЯЧА

1. При обучении постепенно усложнять условия выполнения остановки мяча:
- 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.

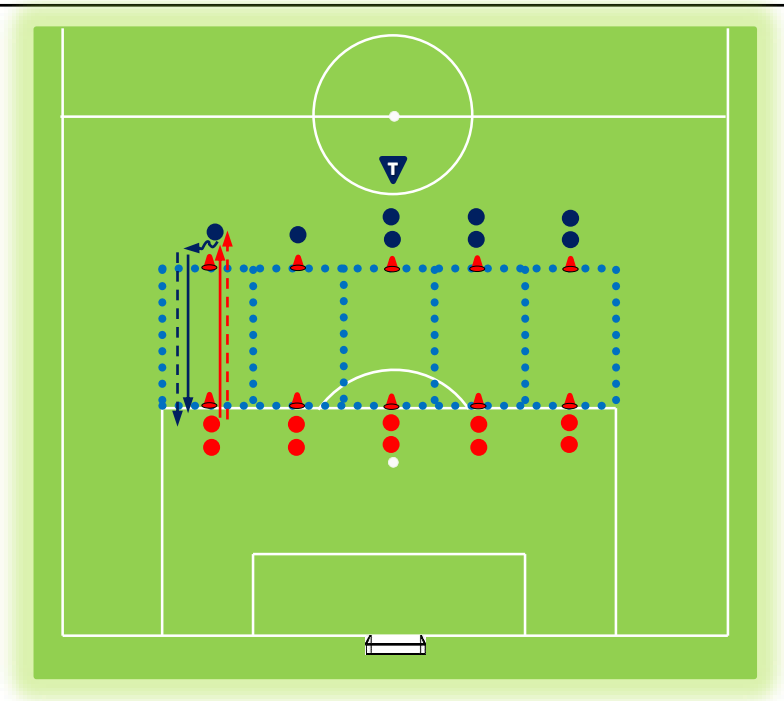
3. *Приём мяча туловищем* осуществляется грудью.

4. *Остановка мяча головой* осуществляется средней частью лба.

1	ИГРА 1x1 - ПРИЁМ МЯЧА С УХОДОМ В СТОРОНУ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- На одном поле – 2-4 игрока, размер поля 12-15 х 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:

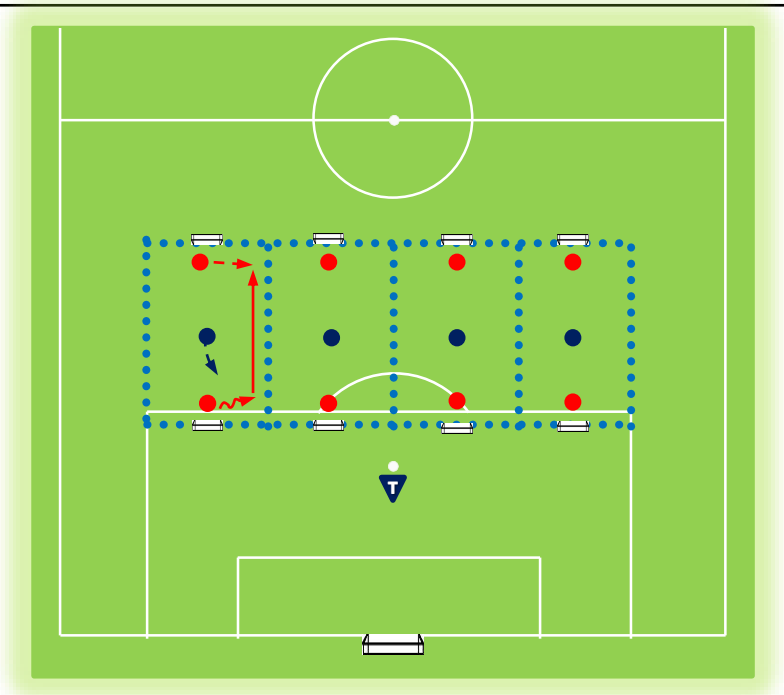
Выполнить в группе требуемое тренером количество передач, принимая мяч с уходом в сторону.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ:	КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ:	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до выполнения определённого тренером задания **НО НЕ БОЛЕЕ** **2 мин**	в зависимости от уровня подготовленности игроков **НО НЕ МЕНЕЕ** **3**	до полного восстановления **НО НЕ БОЛЬШЕ** **2 мин**	Значительное снижение скорости и интенсивности действий Резкое учащенное дыхание, одышка Остановка игрока, отказ от продолжения игры	Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

2 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 х 1

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер одного поля 12-15 х 8-10 м. На каждом поле – 2 малых ворот.
- Игра 2х1, 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:

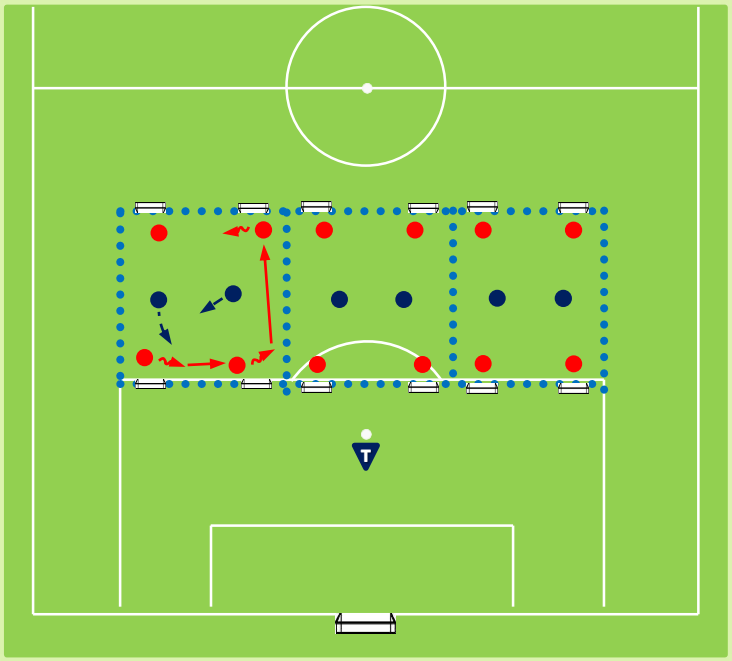
Забить гол в малые ворота после перехвата или отбора мяча

ВРЕМЯ ИГРЫ В ОТБОРЕ ДЛЯ ЗАЩИТНИКА:	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 игры	---------- Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин ---------- Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

3 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 х 2 (2х2х2)

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер одного поля 15-20 х 12-15 м. На каждом поле – 4 малых ворот.
- Игра 4х2, 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:

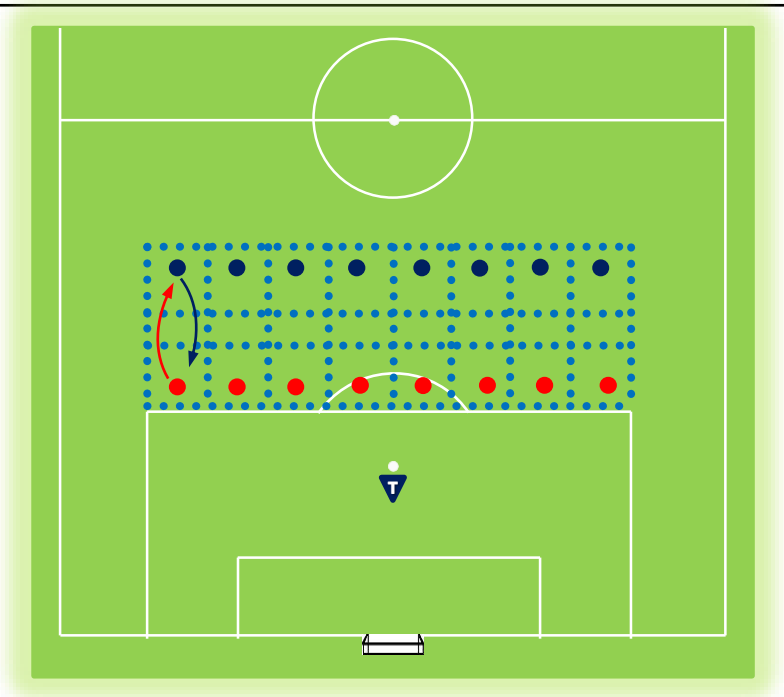
Забить гол в малые ворота после перехвата или отбора мяча

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** **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 игры	---------- Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин ---------- Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

4	ИГРА 1 х 1 – «ТЕННИСБОЛ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер поля одного игрока - 5 х 5 м, между полями – сетка для теннисбола или нейтральная зона шириной 3 м.
- Игра 1х1, задача игроков – выполнять передачи верхом в зону соперника, перебивая мяч через 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:

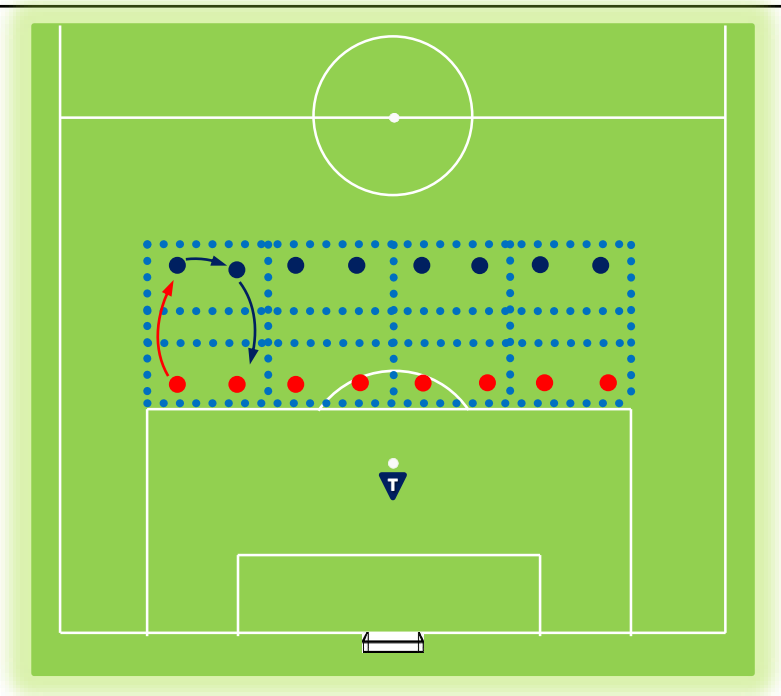
Доставить мяч верхом в зону соперника, перебив через нейтральную зону

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 ---------- Резкое учащенное дыхание, одышка ---------- Остановка игрока, отказ от продолжения игры	---------- Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин ---------- Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

5 ИГРА 2 х 2 – «ТЕННИСБОЛ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер поля одной пары игроков - 5 х 8-10 м, между полями игроков – сетка для теннисбола или нейтральная зона шириной 3 м.
- Игра 2х2, 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 ---------- Резкое учащенное дыхание, одышка ---------- Остановка игрока, отказ от продолжения игры	---------- Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин ---------- Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ЭТАП «МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЁР»

БЛОК 3

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

ЭТАП «МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЁР»
БЛОК 3
ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ВЕДЕНИЯ МЯЧА

1. Обучение *технике ведения мяча* осуществляется в условиях реальных игровых ситуаций (в игровых упражнениях) при сопротивлении со стороны соперников. Применяются следующие способы:

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

2. Обучение *технике 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.

ЭТАП «МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЁР»

БЛОК 3

ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ФИНТОВ

1. 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.

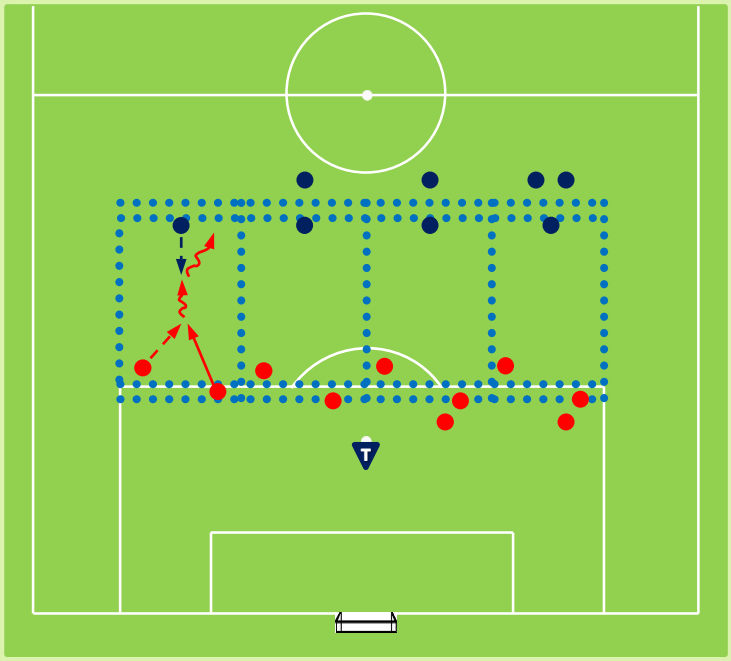
2. Финты для обучения выбираются тренером самостоятельно, исходя из уровня подготовленности игроков. Рекомендуется применять разнообразные финты, включая так называемые «фамильные», например:

- финт Зидана;
- финт Роналду и т.п.

1 ИГРА 1 х 1 - «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ» - НАПАДАЮЩИЙ ЛИЦОМ К СОПЕРНИКУ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1х1, размер одного поля 15-20 х 8-10 м. На лицевых линиях поля – зоны для взятия шириной 1 м.
- Нападающий открывается вперёд 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:

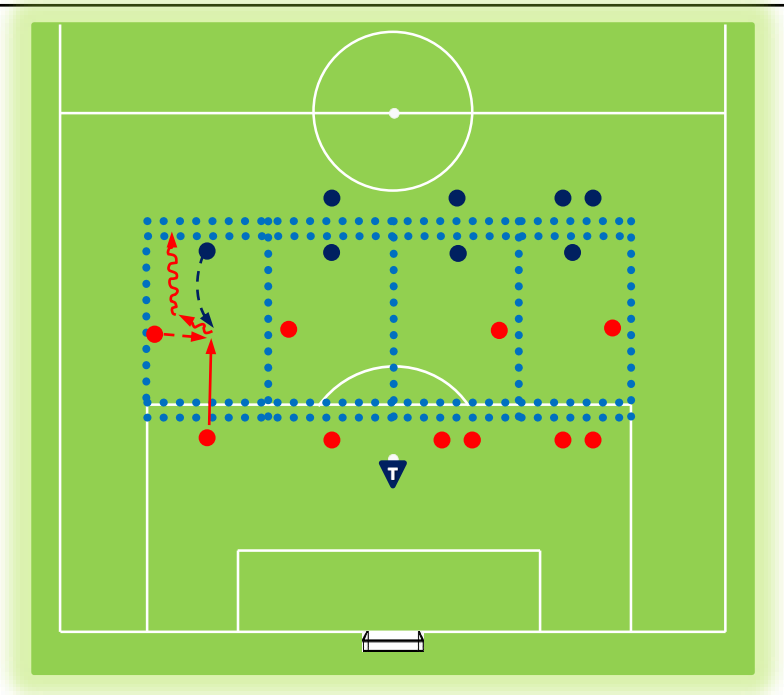
Забить гол, заведя мяч в зону на лицевой линии соперника

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:	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 игры	Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

2 ИГРА 1 х 1 - «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ» - НАПАДАЮЩИЙ БОКОМ К СОПЕРНИКУ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1х1, размер одного поля 12-15 х 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:

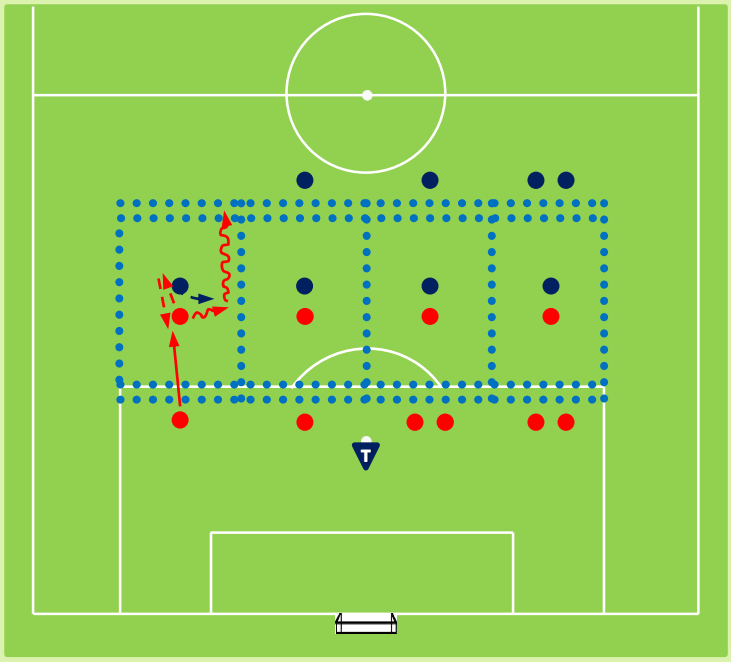
Забить гол, заведя мяч в зону на лицевой линии соперника.

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 игры	---------- Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин ---------- Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

3 ИГРА 1 х 1 - «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ» - НАПАДАЮЩИЙ СПИНОЙ К СОПЕРНИКУ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1х1, размер одного поля 12-15 х 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 на 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:

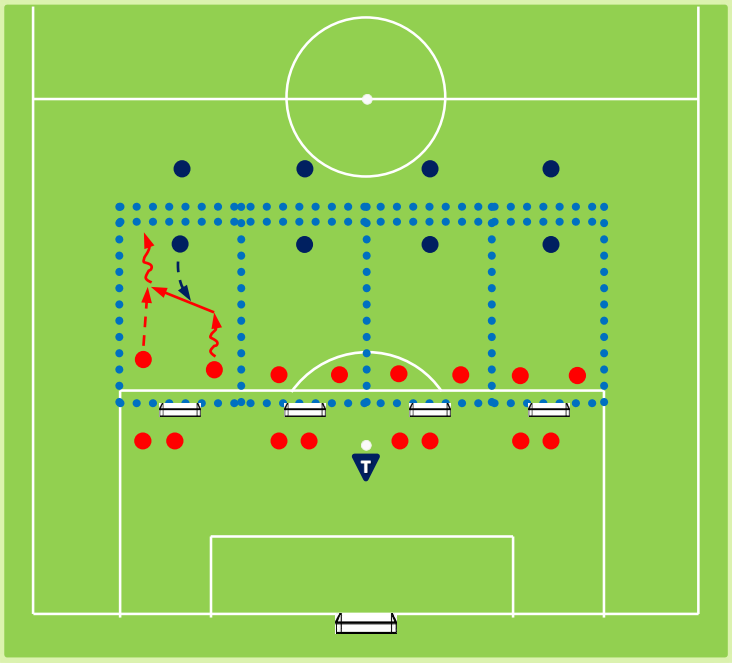
Забить гол, заведя мяч в зону на лицевой линии соперника.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:	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 игры	---------- Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин ---------- Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

4 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 нападающего – 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:

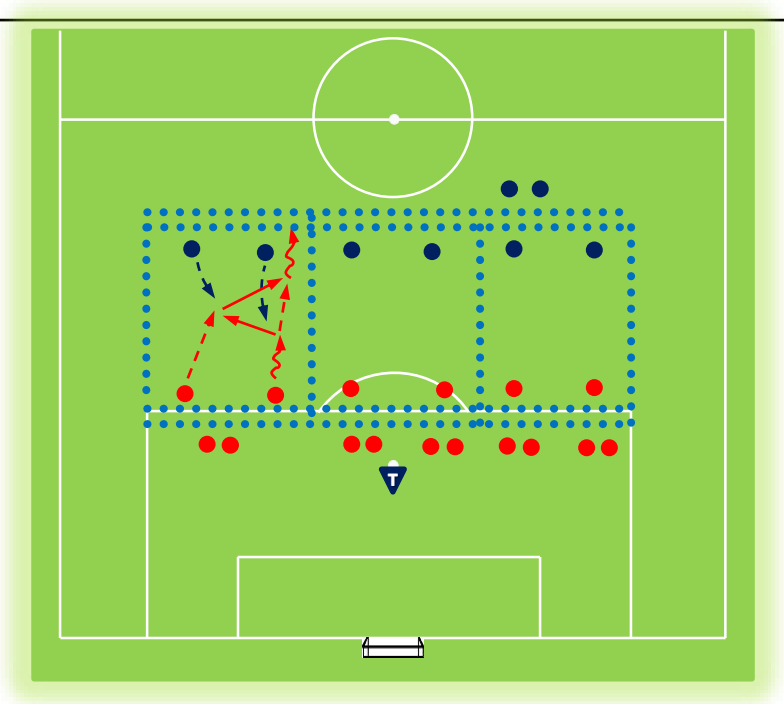
Забить гол в малые ворота после перехвата или отбора мяча

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 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 игры	---------- Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин ---------- Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

5 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:	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 игры	---------- Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин ---------- Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ЭТАП «МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЁР»

БЛОК 4

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

ЭТАП «МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЁР»

БЛОК 4

ОТБОР МЯЧА

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ОТБОРА МЯЧА

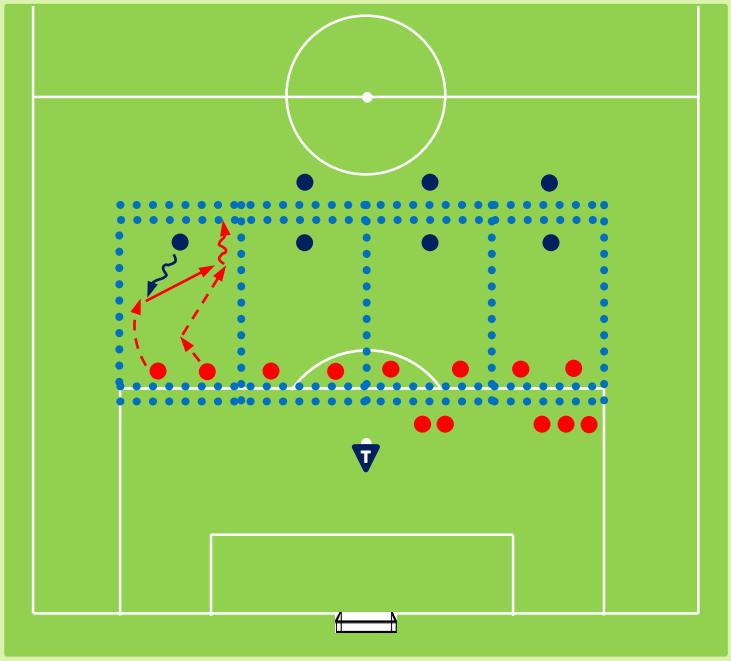
При обучении *отбору мяча* постепенно усложнять условия выполнения упражнений:

- 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 одного защитника и вратаря двум нападающим.

1 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 х 1 - «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 2 защитника против 1 нападающего, размер одного поля 10-15 х 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:

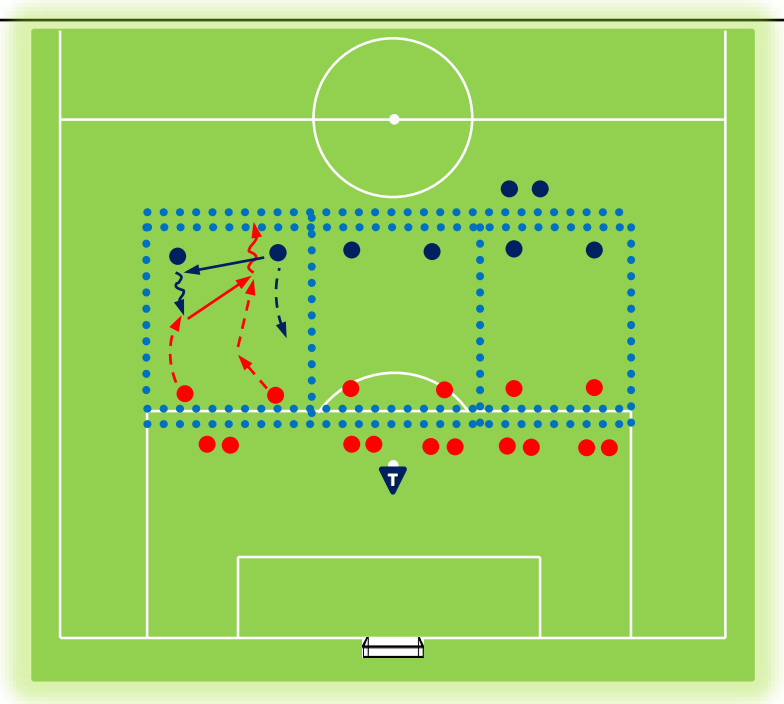
Взаимодействуя с партнёром, отобрать мяч у нападающего и организовать быструю атаку с взятием зоны на лицевой линии соперника

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 **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 игры	Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин ---------- Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

2 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 х 2 - «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 2х2, размер одного поля 15-20 х 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:

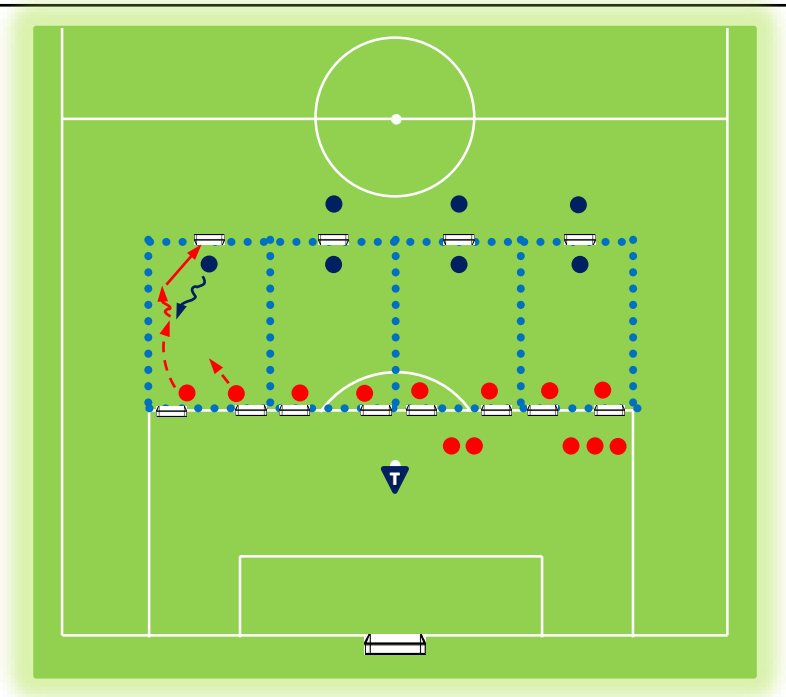
Взаимодействуя с партнёром, отобрать мяч у нападающих и в быстрой атаке завести мяч в зону на лицевой линии соперника.

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** **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 игры	---------- Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин ---------- Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

3 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 х 1 В 3 МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 2х1, размер одного поля 10-15 х 10-12 м. На каждом поле – 3 малых ворот: 2 – у пары защитников, 1 – у нападающего.
- 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 лицевых линий: нападающий с мячом против 2 защитников.



ЗАДАЧА:

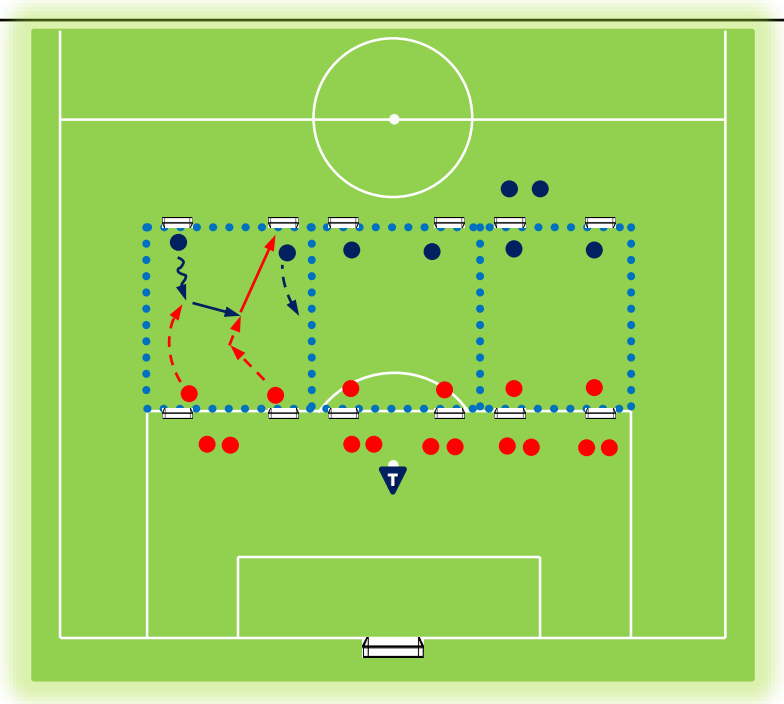
Взаимодействуя с партнёром, отобрать мяч у нападающего и забить гол в малые ворота на лицевой линии соперников.

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** **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 игры	Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

4 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 2 В 4 МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер одного поля 15-20 х 12-15 м. На каждом поле – 4 малых ворот.
- Игра 2х2, 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:

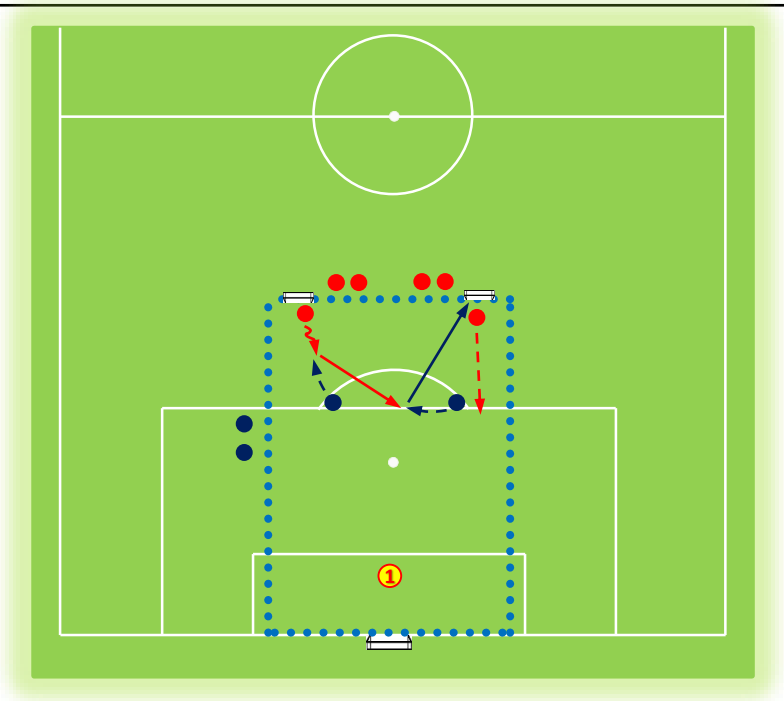
Взаимодействуя с партнёром, отобрать мяч у нападающих и забить гол в малые ворота соперников.

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 игры	---------- Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин ---------- Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

5 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 + ВРАТАРЬ х 2

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер поля – 25-30 х 12-15 м. У нападающих – 2 малых ворот, у защитников – ворота с вратарём 5х2 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 ворот.



ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКОВ:

Перехватить или отобрать мяч и забить гол в малые ворота.

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Забить гол в ворота, обыграв защитников.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:	ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до забитого в любые ворота 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,** **1-2 пары в обороне** Низкий уровень подготовленности **4 пары в атаке,** **2-3 пары в обороне**	---------- Значительное снижение скорости и интенсивности действий ---------- Резкое учащенное дыхание, одышка ---------- Остановка игрока, отказ от продолжения игры	---------- Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин ---------- Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ЭТАП «МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЁР»

БЛОК 5

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
Открывание
Выбор позиции

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

ЭТАП «МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЁР»

БЛОК 5

УДАР

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ УДАРОВ:

1. На этом этапе 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.

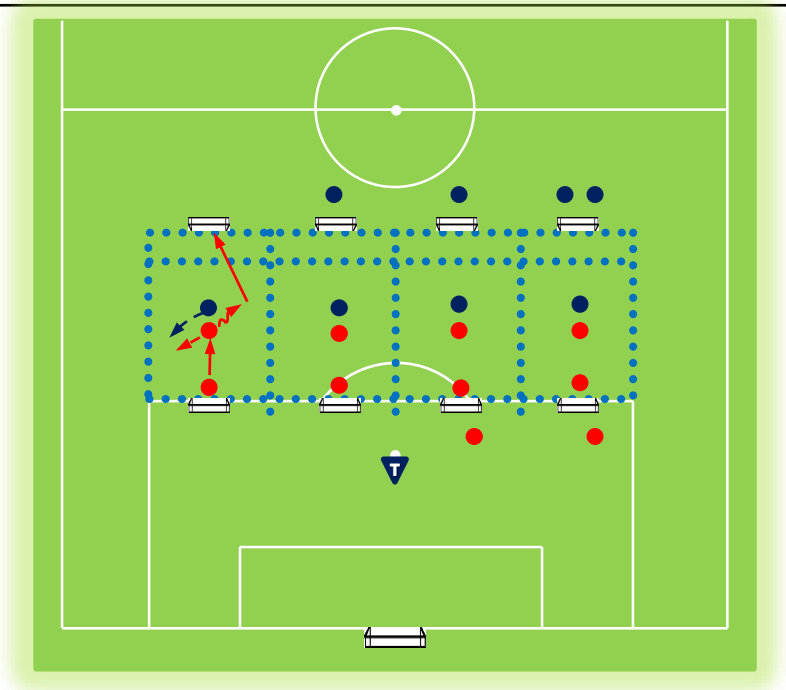
3. Организовывать упражнения таким образом, чтобы каждый игрок мог выполнить большое число повторов изучаемого технического приёма (ударов по мячу).

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

1 ИГРА 1 х 1 В 2 МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1х1, размер одного поля 12-15 х 8-10 м. На каждом поле – 2 малых ворот.
- Нападающий и защитник находятся в центре поля.
- По заданию тренера нападающий может располагаться боком или спиной к защитнику.
- Игра начинается с паса нападающему, который открывается на два движения: первое – ложное, второе – в противоположную сторону для приёма мяча. После приёма нападающий обыгрывает защитника и бьёт по воротам.
- 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:

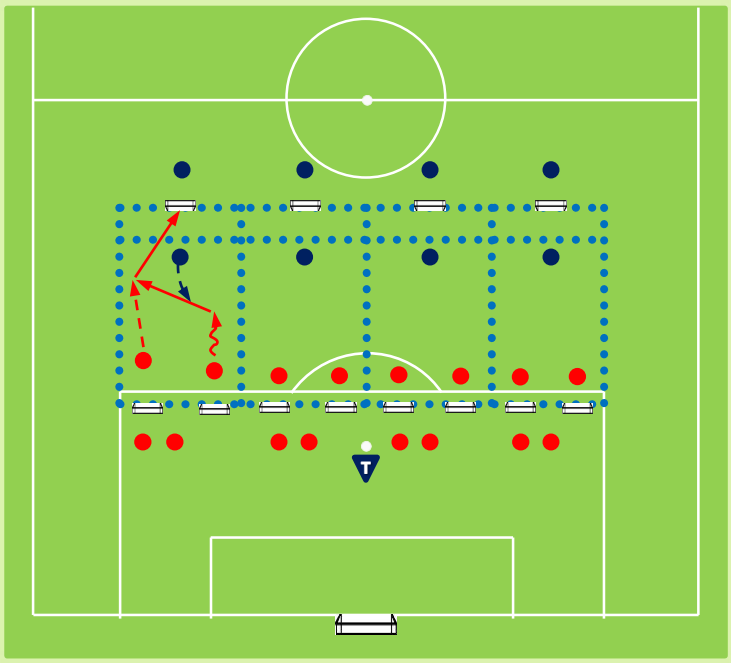
обыграть защитника и забить гол в ворота

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 игры	Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

2 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 х 1 В 3 МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 2х1, размер одного поля 12-15 х 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 2х1, 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 взятии линии 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:

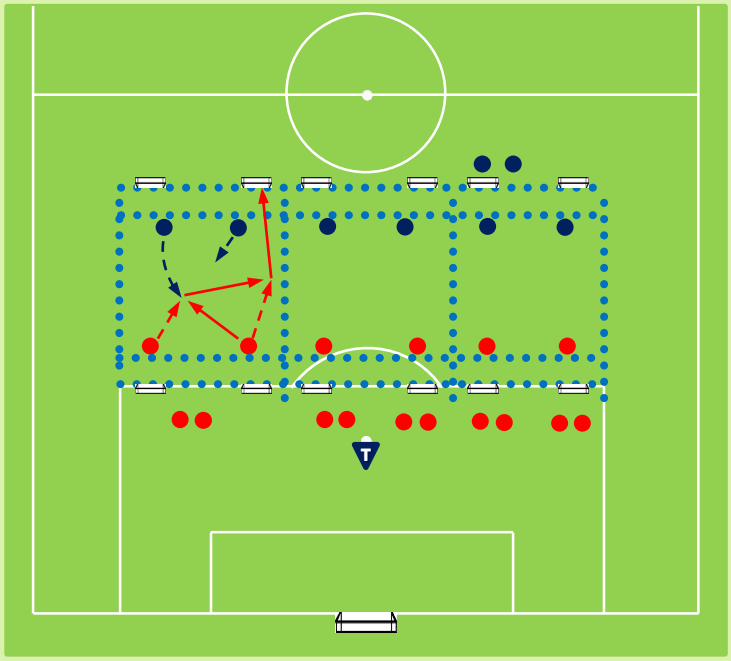
Забить гол в одни из двух малых ворот после перехвата или отбора мяча

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 игры	Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

3 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 х 2 В 4 МАЛЫХ ВОРОТ С 2 ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер одного поля 20-25 х 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 2х2, 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:

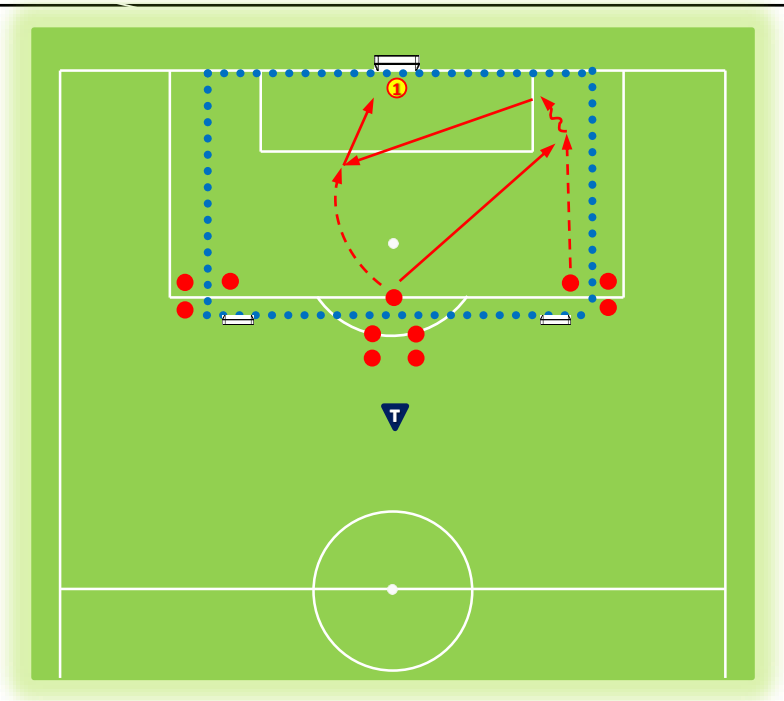
Забить гол в одни из двух малых ворот соперников.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:	ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 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 игры	Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

4 ИГРА 2 х ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер поля – 15-20 х 25-30 м. У нападающих – 2 малых ворот. Размер ворот с вратарём – 5х2 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 ворот.



ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Забить гол ударом в ворота после передачи с фланга.

ЗАДАЧА ВРАТАРЯ:

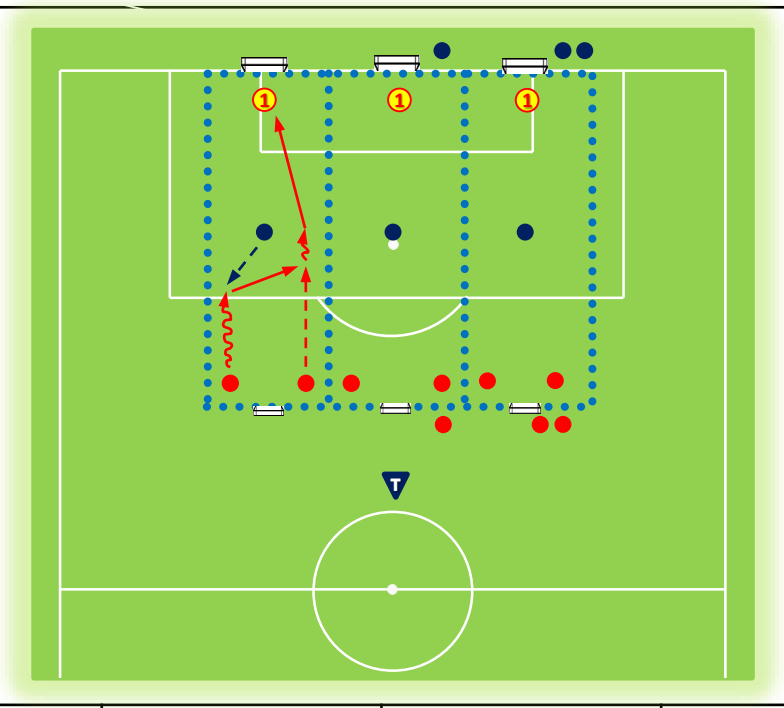
Отбить удар или забить гол в малые ворота после перехвата мяча.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ:	КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ:	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до появления явных признаков утомления у игроков **НО НЕ БОЛЕЕ** **4 мин**	в зависимости от количества участвующих в упражнении 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 игры	Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

5 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 х 1 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер поля – 20-25 х 10-12 м. У нападающих – малые ворота, у защитников - ворота с вратарём – 5х2 м.
- Нападающие с мячом у малых ворот, защитники - 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, обыгрывает защитника и бьют по воротам, а защитник выдвигается вперёд и пытается заблокировать удар или отобрать мяч.
- После каждого повтора 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:

Заблокировать удар или 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 забитого в любые 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 игры	Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ЭТАП «МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЁР»

БЛОК 6

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

ЭТАП «МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЁР»

БЛОК 6

ИГРА ГОЛОВОЙ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ИГРЫ ГОЛОВОЙ:

1. **ВАЖНО!!!** Использовать для упражнений облегчённые мячи, не вызывающие болезненных ощущений при ударах головой: мягкие резиновые, поролоновые, спущенные.

2. При обучении применять следующие способы:

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

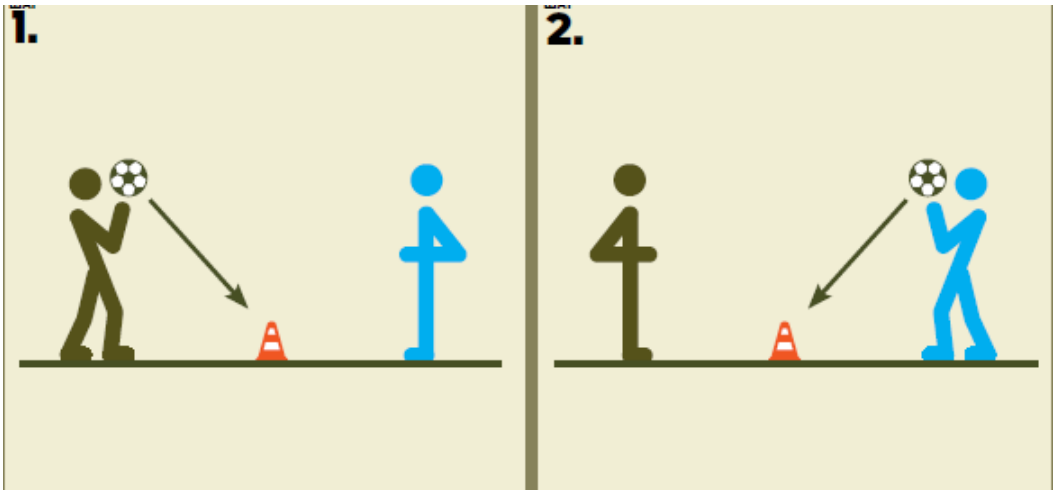
3. В упражнениях постепенно усложнять условия выполнения технических приёмов:

- 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.

1	ИГРА 1 х 1 – ПОПАСТЬ В КОНУС

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игроки в парах на лицевых линиях поля, на каждую пару 1 мяч.
- Размер одного поля 10 х 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:

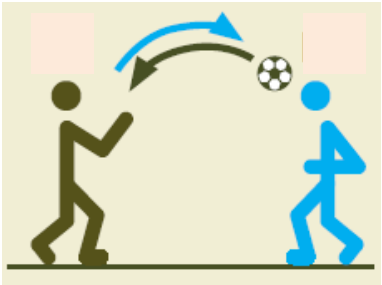
Попасть в конус ударом головой большее количество раз, чем соперник.

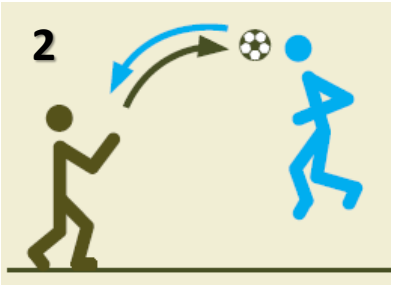
ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:	КОЛИЧЕСТВО ИГР В УПРАЖНЕНИИ:	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ ИГРАМИ:	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до набора определённого тренером количества попаданий в конус **НО НЕ БОЛЕЕ** **2 мин**	на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков) **НО НЕ МЕНЕЕ**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

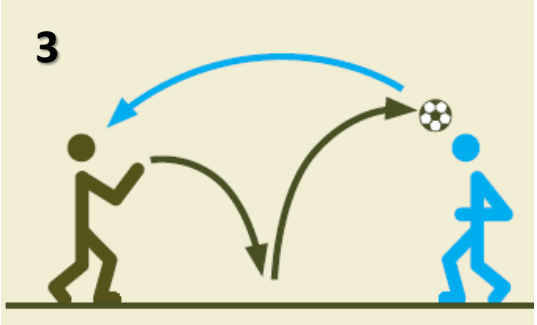
2 ИГРА 1 x 1 – ПАС ГОЛОВОЙ ПАРТНЁРУ

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.

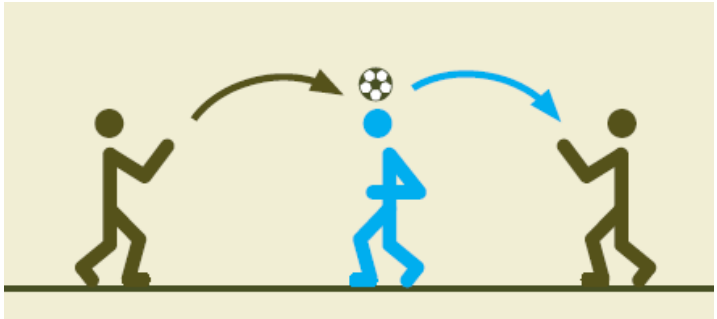
Закончить серию упражнения первыми среди всех пар.

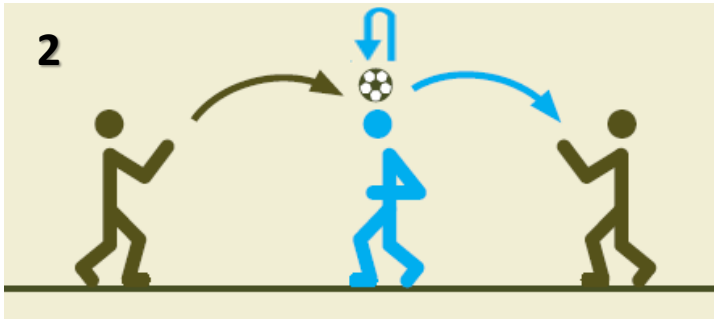
ВРЕМЯ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:	КОЛИЧЕСТВО ИГР В УПРАЖНЕНИИ:	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ ИГРАМИ:	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до набора определённого тренером количества ударов поочерёдно двумя игроками **НО НЕ БОЛЕЕ** **2 мин**	на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности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

3 ПЕРЕДАЧА ГОЛОВОЙ НА ТРЕТЬЕГО

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Три игрока на одном поле, 1 мяч.
- Размер одного поля 10 х 5 м. Количество полей = числу троек игроков.
- Первый игрок набрасывает мяч руками, второй ударом головой назад отправляет мяч третьему в руки. Затем то же самое выполняется в обратную сторону.
- 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, развернувшись, бьёт третьему игроку в руки серединой лба.
- Для упражнения рекомендуется использовать облегчённые мячи.





ЗАДАЧА:

Выполнить точный удар головой в руки партнёру определённое количество раз.

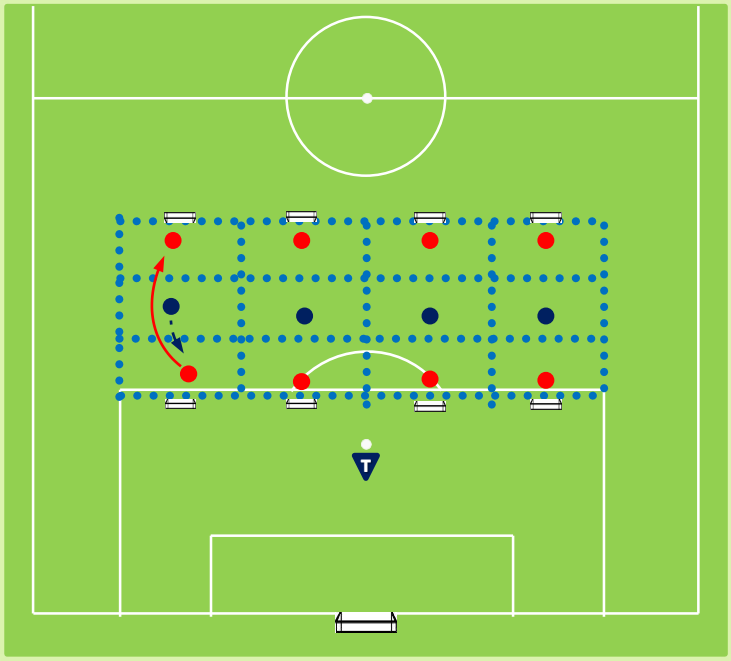
Закончить серию упражнения первыми среди всех троек.

ВРЕМЯ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:	КОЛИЧЕСТВО ИГР В УПРАЖНЕНИИ:	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ ИГРАМИ:	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до набора определённого тренером количества ударов поочерёдно 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 Резкое учащенное дыхание, одышка Остановка игрока, отказ от продолжения игры	Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

4 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 х 1 – УДАРЫ ГОЛОВОЙ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер одного поля 12-15 х 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 2х1, задача владеющих мячом – выполнять передачи друг другу ударами головой, не допуская перехвата мяча защитником.
- При владении мячом не ограничивается количество касаний и разрешается 1 удар мяча о землю в своей зоне.
- 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:

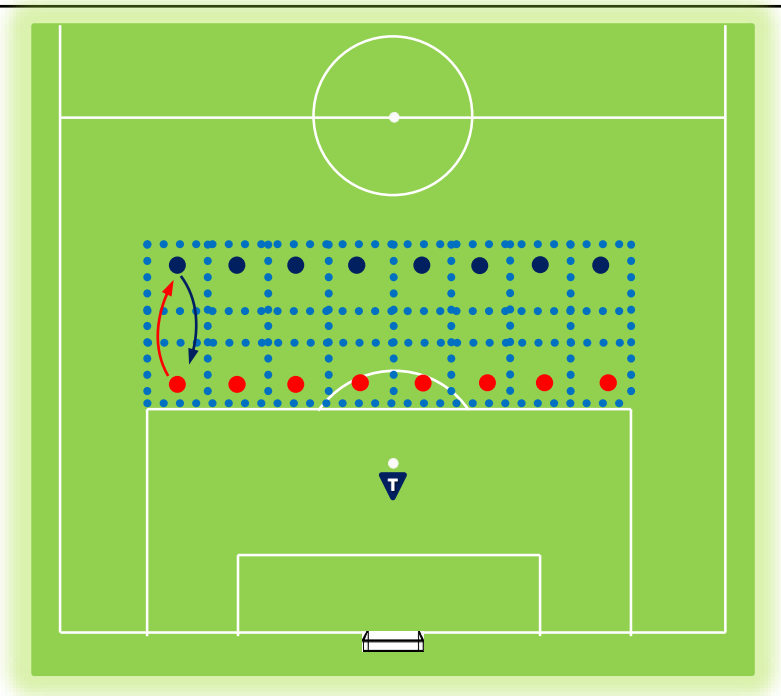
Забить гол в малые ворота после перехвата или отбора мяча

ВРЕМЯ ИГРЫ В ОТБОРЕ ДЛЯ ЗАЩИТНИКА:	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 1 СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
до перехвата или отбора мяча	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 игры	---------- Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин ---------- Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

5	ИГРА 1 х 1 – «ТЕННИСБОЛ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер поля одного игрока - 5 х 5 м, между полями игроков – сетка для теннисбола или нейтральная зона шириной 3 м.
- Игра 1х1, задача игроков – выполнять удары головой в зону соперника, перебивая мяч через сетку или нейтральную зону.
- Выполнять удары на половину соперника разрешается только головой.
- 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:

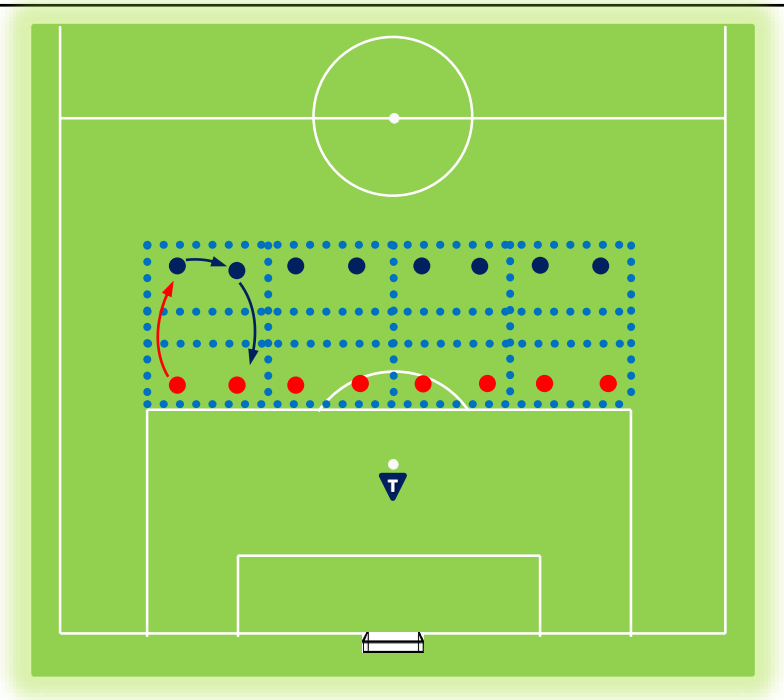
Перебить мяч ударом головой на половину соперника

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 ---------- Резкое учащенное дыхание, одышка ---------- Остановка игрока, отказ от продолжения игры	---------- Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин ---------- Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

6	ИГРА 2 х 2 – «ТЕННИСБОЛ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер поля одной пары игроков - 5 х 8-10 м, между полями игроков – сетка для теннисбола или нейтральная зона шириной 3 м.
- Игра 2х2, задача игроков – выполнять головой в зону соперника, перебивая мяч через сетку или нейтральную зону.
- Выполнять удары на половину соперника разрешается только головой.
- 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 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 ---------- Резкое учащенное дыхание, одышка ---------- Остановка игрока, отказ от продолжения игры	---------- 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 ДЕТСКИХ КОМАНД 6-12 ЛЕТ»

Данное пособие предназначено упорядочения системы организации и проведения игр по футболу для детско-юношеских команд. 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 периода от одного до двух лет. Это позволит тренеру планомерно выстраивать тренировочный процесс, 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.

Каждый из форматов соответствует рекомендациям ФИФА и УЕФА, а также игровым форматам ведущих футбольных академий Европы и мира. Проведение игр в данных форматах позволит командам соответствовать международному уровню и быть готовыми к участию в международных турнирах.

Состав игроков в каждой возрастной группе соответствует соревновательным форматам ведущих стран Европы, а также способствует постепенному развитию игрока, освоению на футбольном поле и переходу к игре 11х11.

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 тренер 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 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*

Таблица 3. Формат матчей

Возраст / Параметры	6-7 лет	8-9 лет	10 лет*	11 лет*	12 лет*
Количество игроков в команде	3 (без вратарей)	5 (4 + вратарь)	7 (6 + вратарь)	8 (7+вратарь)	9 (8 + 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.	Длина: 60-70 м Ширина: 45-55 м Штрафная площадь: длина - 11 м, ширина - 25 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.	2 тайма по 25-30 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)	Разрешаются обратные замены (без ограничения)
Положение «вне игры»	Нет	Нет	Да	Да	Да
Мяч	№3	№4	№4	№4	№4
Ввод мяча из-за боковой линии	Ногой	Ногой	Руками	Руками	Руками
Размер ворот	2 х 1 м 3 х 2 м	3 х 2 м	5 х 2 м	5 х 2 м	5 х 2 м

*** При проведении соревнований для двух "спаренных" возрастов придерживаются рекомендаций для младшего возраста. Например, если играют 10-11-летние, то формат соревнований - для возраста 10 лет.**

**** 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.**

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, Андрис 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