

**adidas**<sup>®</sup>  
GROUP



**ПРОГРАММА  
ПОДГОТОВКИ  
ФУТБОЛИСТОВ**

10

1

14

**ЛЕТ**



# ВВЕДЕНИЕ

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

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

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

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

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

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

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

## ОСОБЕННОСТЯМИ ПРЕДЛАГАЕМОЙ ПРОГРАММЫ ЯВЛЯЕТСЯ, ЧТО::

- 1/** Вниманию тренера предлагается последовательность процесса подготовки футболиста от главного – к второстепенному, от простого – к сложному. В Программе представлены соответствующие блоки (модули), которые характеризуют направленность процесса спортивной подготовки юного футболиста. Соблюдение предложенной последовательности обеспечит логически выстроенное, с точки зрения методики, сочетание тренировочных занятий.
- 2/** В Программе предложена блоковая (модульная) периодизация процесса подготовки юного футболиста, при этом тренеру дается только тема (темы) блока (модуля), а средства реализации темы (тем) и формулирование конечной цели блока (модуля) – это самостоятельная творческая работа тренера. Иными словами, тренер должен на основе собственной компетентности выбрать средства подготовки юного футболиста для достижения текущей цели в соответствии с его возрастными особенностями.
- 3/** Последовательность блоков (модулей) состоит в том, что с точки зрения методики, первым этапом подготовки является концентрация внимания на мяче и индивидуальные действия с ним (игрок концентрируется, главным образом, на мяче), потом – концентрация распределяется на мяч (индивидуальные действия с мячом) и ворота (направление действий с мячом/без мяча), на следующем этапе это распределение выглядит следующим образом: мяч (индивидуальные действия с ним), ворота (направление действий с мячом/без мяча) и соперник (сопротивление действиям игрока), заключительный этап характеризуется тем, что игрок способен концентрироваться на всех элементах игровой ситуации: мяч (индивидуальные действия с ним), ворота (направление действий с мячом/без мяча), соперник (сопротивление действиям игрока), партнер (взаимодействия). Четвертый этап обучения – это этап, связанный с обучением взаимодействиям игроков и, как следствие, командный результат – это результат эффективности работы исключительно на четвертом этапе. Три предыдущих этапа – это индивидуальные действия, на обучение которым необходимо потратить длительное время в ущерб общекомандному результату. Предложенная последовательность спортивной подготовки позволяет учесть индивидуальные особенности каждого юного футболиста.
- 4/** В Программе решение задач технической, тактической, физической и психологической подготовки игрока предложено осуществлять интегрально (совместно) за счет правильного (соразмерного) сочетания методов упражнения и игры. Таким образом, футболист осуществляет техническую, физическую, тактическую и психологическую подготовку играя в футбол. Тренер со своей стороны подбирает те упражнения, которые позволили бы обеспечить комплексный подход к развитию игрока, иными словами, тренер подбором упражнений решает задачи технической, физической, тактической и психологической подготовки в каждой тренировке, в каждом упражнении (по каждому игроку и команде в целом). При необходимости большей концентрации на каком – либо виде подготовки – задача решается в первой части тренировочного задания подбором соответствующих упражнений.

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

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

## ПРЕДЛАГАЕМАЯ ПРОГРАММА НОСИТ РЯД ПРИНЦИПИАЛЬНЫХ НОВШЕСТВ:

# 1/

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



**ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФУТБОЛИСТА**

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

# 2/

**УПРАЖНЕНИЕ + ИГРА**



**ТЕХНИКА**



**ТАКТИКА**



**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**



**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

# 3/

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

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

# 4/

**ПРОГРАММА НЕ ПРЕДПОЛАГАЕТ ЖЕСТКО ЗАДАННУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ И СОСТАВ УПРАЖНЕНИЙ.**

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

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

# 5/

**ОБУЧЕНИЕ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО ЧЕРЕЗ ИГРУ**

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

**Полноценная игровая ситуация подразумевает обязательное наличие четырех компонентов:**

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

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

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

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

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

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

**Таким образом, предлагаемые принципиальные установки Программы позволят обеспечить необходимые условия для воспитания конкурентоспособного игрока.**

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

В подготовке программы приняли участие:

От Минспорта России: Вырупаев К.В., Киселев Д.А.

От Российского футбольного союза: Зорков А.Н., Власов А.Е., Дресвянников Д.О., Киселев Н.И., Соловьев И.Н., Саутин В.Н.

От Немецкого футбольного союза: Томас Рой, Михаэль Мюллер.

От компании «Адидас»: Игорь Острицкий, Илья Фимушкин.

# БЛОК ЭТО:

БЛОК  
ЭТО:

**1** главная ЗАДАЧА:  
**+2** дополнительных

**4-7** упражнений  
с вариациями

**14** тренировок

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

программа  
на

**1**

ГОД  
ЭТО:

**1** возраст

**7-9**

**блоков**

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

**1** блок **×** **2** раза **(но не подряд)**  
пройти за год

# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ \_\_\_\_\_ 3  
 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА \_\_\_\_\_ 5  
 НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ \_\_\_\_\_ 6

## 10-11 лет

ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И  
 РАЗВИТИИ\_\_8  
 КЛЮЧЕВЫЕ НАВЫКИ\_\_8  
 СТРУКТУРА БЛОКОВ\_\_11

**БЛОК 1**  
 ТЕХНИКА.  
**ВЕДЕНИЕ  
 И ОТБОР МЯЧА**

17

**БЛОК 2**  
 ТЕХНИКА.  
**ОТБОР МЯЧА**

23

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

29

**БЛОК 4**  
 ТЕХНИКА.  
**ПЕРЕДАЧА**

35

**БЛОК 5**  
 ТЕХНИКА.  
**ПРИЁМ И ОБРАБОТКА  
 МЯЧА**

41

**БЛОК 6**  
 ТЕХНИКА.  
**УДАР**

47

**БЛОК 7**  
 ТЕХНИКА.  
**УДАР ГОЛОВОЙ**

55

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

73

## 12 лет

ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И  
 РАЗВИТИИ\_\_8  
 КЛЮЧЕВЫЕ НАВЫКИ\_\_8  
 СТРУКТУРА БЛОКОВ\_\_11

**БЛОК 1**  
 ТЕХНИКА.  
**ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ,  
 ОТБОР И ПЕРЕДАЧА**

89

**БЛОК 2**  
 ТЕХНИКА.  
**ОТРАБОТКА МЯЧА,  
 ЛЕТЯЩЕГО  
 НА РАЗНОЙ ВЫСОТЕ**

93

**БЛОК 3**  
 ТЕХНИКА.  
**УДАРЫ ПО МЯЧУ (С ЛЁТА,  
 ПОЛУЛЁТА, ГОЛОВОЙ),  
 ЛЕТЯЩЕМУ  
 НА РАЗНОЙ  
 ВЫСОТЕ**

99

**БЛОК 4**  
 ТАКТИКА.  
**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ  
 ТАКТИКА ИГРЫ  
 БЕЗ МЯЧА**

105

**БЛОК 5**  
 ТАКТИКА.  
**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА  
 ИГРЫ БЕЗ МЯЧА**

109

**БЛОК 6**  
 ТАКТИКА.  
**ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В  
 МАЛЫХ ГРУППАХ**

113

**БЛОК 7**  
 ТАКТИКА.  
**ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В  
 МАЛЫХ ГРУППАХ**

117

**БЛОК 8**  
 ТАКТИКА.  
**НАЧАЛО АТАКИ  
 ОТ ВРАТАРЯ**

121

## 13 лет

ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И  
 РАЗВИТИИ\_\_8  
 КЛЮЧЕВЫЕ НАВЫКИ\_\_8  
 СТРУКТУРА БЛОКОВ\_\_11

**БЛОК 1**  
 ТАКТИКА.  
**СОЗДАНИЕ ГОЛЕВЫХ  
 СИТУАЦИЙ**

131

**БЛОК 2**  
 ТАКТИКА.  
**ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ЛИНИ-  
 ЯХ ПРИ АТАКЕ  
 (ПОСТЕПЕННОЕ  
 НАПАДЕНИЕ)**

137

**БЛОК 3**  
 ТАКТИКА.  
**НАЧАЛО АТАКИ ОТ ВРАТАРЯ**

145

**БЛОК 4**  
 ТАКТИКА.  
**ПРЕССИНГ**

156

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

161

**БЛОК 6**  
 ТАКТИКА.  
**1-4-3-3**

173

## 14 лет

ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И  
 РАЗВИТИИ\_\_8  
 КЛЮЧЕВЫЕ НАВЫКИ\_\_8  
 СТРУКТУРА БЛОКОВ\_\_11

**БЛОК 1**  
 ТАКТИКА.  
**ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК**

179

**БЛОК 2**  
 ТАКТИКА.  
**ОБОСТРЯЮЩИЕ  
 ПЕРЕДАЧИ  
 С ФЛАНГОВ**

189

**БЛОК 3**  
 ТАКТИКА.  
**ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ЛИНИ-  
 ЯХ**

195

**БЛОК 4**  
 ТАКТИКА.  
**ПРЕССИНГ**

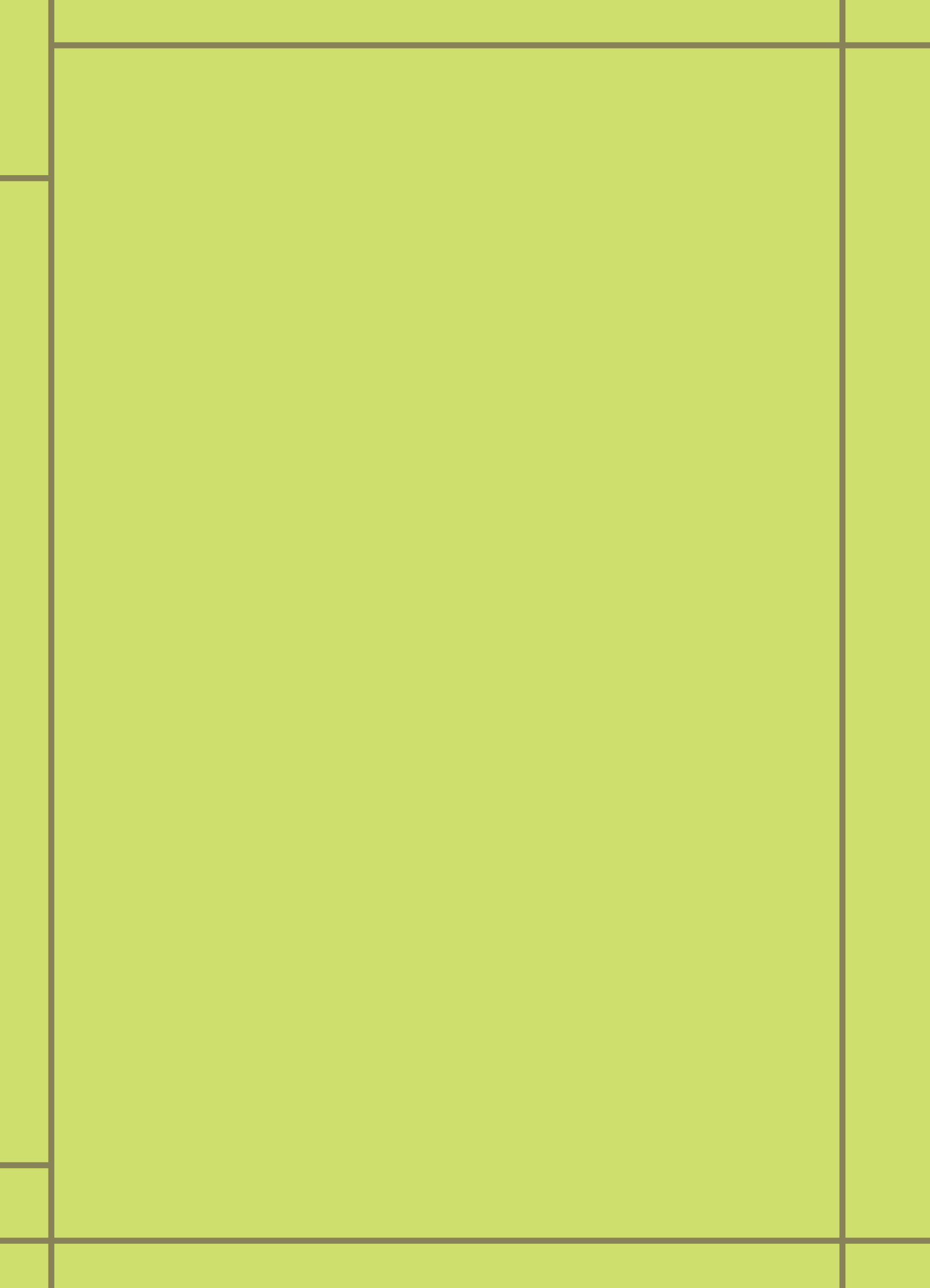
201

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

217

**БЛОК 6**  
 ТАКТИКА.  
**1-4-3-3**

227





# ТО



# ТИ

ЛЕТ

БЛОК **1** ТЕХНИКА. **ВЕДЕНИЕ И ОТБОР МЯЧА**

БЛОК **2** ТЕХНИКА. **ОТБОР МЯЧА**

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

БЛОК **4** ТЕХНИКА. **ПЕРЕДАЧА**

БЛОК **5** ТЕХНИКА. **ПРИЁМ И ОБРАБОТКА МЯЧА**

БЛОК **6** ТЕХНИКА. **УДАР**

БЛОК **7** ТЕХНИКА. **УДАР ГОЛОВОЙ**

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

# 10 лет

## ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ

- / Освоение сложных технических приемов
- / Тактика:
  - а. Распределение игроков по полю;
  - б. Ориентирование на поле.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС):

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

## КЛЮЧЕВЫЕ НАВЫКИ, КОТОРЫМИ ДОЛЖНЫ ОВЛАДЕТЬ ИГРОКИ В ТЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА

ТЕХНИКА	ТАКТИКА АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ	ТАКТИКА ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ
<ul style="list-style-type: none"><li>/ Техника передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты</li><li>/ Ведение мяча: носком, внешней стороной подъема стопы, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы</li><li>/ Финты (обводка)</li><li>/ Прием и обработка мяча (остановка мяча): подошвой, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, мяча, падающего сверху</li><li>/ Передачи мяча в заданном периметре</li><li>/ Удары ногой: носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема</li><li>/ Удары головой: по мячу, летящему навстречу, по мячу, летящему сбоку</li><li>/ Вбрасывание мяча из-за боковой линии</li><li>/ Преимущественная работа двумя ногами</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>/ Индивидуальная тактика: 1х1 — обводка и удар, открывание, создание и использование пространства, 1х1 — укрывание мяча корпусом</li><li>/ Групповые взаимодействия: в двойках, тройках — создание и использование игрового пространства, передачи в парах, в тройках по прямой с изменением направления, передача в парах, тройках с завершающим ударом по воротам</li><li>/ Удержание мяча в заданном пространстве: квадраты</li><li>/ Малые игры</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>/ Индивидуальная: 1х1 — отбор и первый пас, закрывание, страховка игрока диагональная, уступом, отбор мяча</li><li>/ Оборона при игре в равных составах, большинстве, меньшинстве</li><li>/ Малые игры</li></ul>

## НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ В ТЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА (Автоматически развиваются при освоении ключевых навыков)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
<ul style="list-style-type: none"><li>/ Общая выносливость</li><li>/ Координация и ловкость</li><li>/ Дистанционная скорость</li><li>/ Стартовая скорость</li><li>/ Гибкость</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>/ Быстрота оперативного мышления</li><li>/ Переключение внимания</li><li>/ Распределение внимания</li><li>/ Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации)</li></ul>

# 11 лет

## ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ

/ Освоение сложных технических приемов

/ Тактика:

a. Обучение индивидуальным действиям в атаке и обороне

b. Принципы групповой и индивидуальной тактики:

- Игра в линиях и задачи каждой линии
- Организация атаки и обороны (реакция на потерю мяча и перехват (овладение мячом))
- Удержание мяча в ограниченном пространстве
- Правила игры

c. Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации)

### ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС):

/ Поддерживать и развивать удовольствие от игры.

/ Систематическая отработка «школы футбола» (ведение, передача, прием и обработка мяча, удар) — умение использовать технические приемы «школы футбола» в различных игровых ситуациях.

/ Игры в малых составах на маленьких площадках

/ Поощрение собственной инициативы игрока

/ Поощрение ориентированности игрока на результат

/ Поощрение проявления волевых качеств

## КЛЮЧЕВЫЕ НАВЫКИ, КОТОРЫМИ ДОЛЖНЫ ОВЛАДЕТЬ ИГРОКИ В ТЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА

ТЕХНИКА	ТАКТИКА АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ	ТАКТИКА ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ
<p>/ Остановка мяча грудью, бедром, лбом, в прыжке и удар</p> <p>/ Перевод мяча (передача): внутренней и внешней частью подъема, грудью, бедром, головой</p> <p>/ Удар ногой с лета, полулета, через себя, в падении</p> <p>/ Финты, уход</p> <p>/ Отбор в выпаде</p> <p>/ Техника коротких, средних, длинных передач в заданных периметрах</p>	<p>/ Индивидуальная тактика игры без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на участках поля</p> <p>/ Индивидуальная тактика игры с мячом: обводка 1х1 с ударом, финты, удары по воротам ногой, удары головой</p> <p>/ Взаимодействие двух игроков</p> <p>/ Взаимодействия трех игроков</p> <p>/ Применение групповых взаимодействий в игре</p>	<p>/ Индивидуальная тактика против игрока без мяча: закрывание игрока, игра на опережение (перехват)+первый пас</p> <p>/ Индивидуальная тактика против игрока с мячом: правильное определение способа атаки игрока с мячом, умение использовать контакт при отборе</p> <p>/ Групповая тактика: подсказ, страховка диагональная, уступом</p> <p>/ Противодействие комбинациям: стенка, скрещение, пропуск мяча</p> <p>/ Организация «стенки» при штрафном и свободном ударе</p>

## НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ В ТЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА (Автоматически развиваются при освоении ключевых навыков)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
<p>/ Координация и ловкость</p> <p>/ Силовая выносливость</p> <p>/ Общая выносливость</p> <p>/ Дистанционная скорость</p> <p>/ Стартовая скорость</p> <p>/ Сила удара по мячу</p>	<p>/ Быстрота оперативного мышления</p> <p>/ Переключение внимания</p> <p>/ Распределение внимания</p> <p>/ Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации)</p>

# СТРУКТУРА БЛОКОВ УПРАЖНЕНИЙ

	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА: (ПРИОРИТЕТ)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ	УПРАЖНЕНИЯ	
	ТЕХНИКА	ТАКТИКА	ФИЗИЧЕСКАЯ	ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
<b>Блок 1</b> ТЕХНИКА. <b>ВЕДЕНИЕ И ОТБОР МЯЧА.</b>	<b>ВЕДЕНИЕ</b>	1х1 обводка (атака) 1х1 укрывание мяча корпусом (игрок, владеющий мячом)	координация и ловкость дистанционная скорость	1/ Обводка стоек 2/ Обводка стоек в тройках 3/ Игра 1×1, «Взятие линии» 4/ Игра 2×2, «Взятие линии» 5/ Игра 4×4, «Взятие линии» 6/ Свободная игра 8×8
<b>Блок 2</b> ТЕХНИКА. <b>ОТБОР МЯЧА.</b>	<b>ОТБОР МЯЧА</b>	1х1 отбор (оборона) 1х1 действия против соперника с мячом/без мяча	Координация и ловкость Стартовая скорость	1/ Комплекс беговых упражнений (программа ФИФА 11+) 2/ Ускорения в парах за мячом 3/ Квадраты 3×1, 3×2 4/ Игра 1х1 на короткой площадке 5/ Игра 2×2 на площадке 20х40 6/ Игра 4×4 на площадке 20х40 7/ Свободная игра 8×8
<b>Блок 3</b> ТЕХНИКА. <b>ПЕРЕМЕЩЕНИЯ БЕЗ МЯЧА.</b>	<b>ПЕРЕМЕЩЕНИЯ БЕЗ МЯЧА</b>	-открывание, создание и использование пространства -закрывание, страховка игрока -отбор мяча и первый пас	быстрота (стартовая скорость)  общая выносливость	1/ Комплекс беговых упражнений (программа ФИФА 11+) 2/ Эстафеты с использованием разных способов перемещений 3/ Игра 2×2 в четверо маленьких ворот 4/ Игра 4×4 в четверо маленьких ворот 5/ Свободная игра 8×8
<b>Блок 4</b> ТЕХНИКА. <b>ПЕРЕДАЧА.</b>	<b>ПЕРЕДАЧА МЯЧА В ЗАДАННЫХ ПЕРИМЕТРАХ</b>	-Групповые взаимодействия в двойках (атака) -Создание и использование пространства -Закрывание и страховка (оборона)	Координация и ловкость Стартовая скорость  Выносливость	1/ Квадраты 3×1, 3×2 2/ Передача между линиями 3/ Игра 2×2 в четверо маленьких ворот 4/ Игра 4×4 в четверо маленьких ворот 5/ Свободная игра 8×8
<b>Блок 5</b> ТЕХНИКА. <b>ПРИЕМ И ОБРАБОТКА МЯЧА.</b>	<b>ПРИЕМ И ОБРАБОТКА МЯЧА.</b>	-Групповые взаимодействия в тройках (атака) -Создание и использование пространства  Закрывание и страховка (оборона)	Координация и ловкость  Дистанционная скорость	1/ Передача мяча в парах с вариациями 2/ Передача между линиями 3/ Игра 2×2 в четверо маленьких ворот 4/ Игра 4×4 в четверо маленьких ворот 5/ Свободная игра 8×8 6/ Теннисбол
<b>Блок 6</b> ТЕХНИКА. <b>УДАР.</b>	<b>УДАР</b>	1х1 обводка (атака)  отбор и первый пас (оборона)	Координация и ловкость  Стартовая скорость  Выносливость	1/ Игра «перебей мяч на половину поля соперника» 2/ Комплекс упражнений для обучения удару 3/ Игра 1×1 в двое больших ворот 4/ Игра 2×2 в двое больших ворот 5/ Игра 4×4 в двое больших ворот 6/ Свободная игра 8×8
<b>Блок 7</b> ТЕХНИКА. <b>УДАР ГОЛОВОЙ</b>	<b>УДАР ГОЛОВОЙ</b>  <b>ПРИЕМ И ОБРАБОТКА МЯЧА (ЛЕТЯЩЕГО НА РАЗНОЙ ВЫСОТЕ)</b>	Вбрасывание из-за боковой Удержание мяча в заданном пространстве	Координация и ловкость  Стартовая скорость  Выносливость	1/ Комплекс упражнений с подвешенным мячом 2/ Комплекс упражнений в малых группах 3/ Свободная игра 8х8 4/ Теннисбол
<b>Блок 8</b> ТЕХНИКА. <b>СВЯЗКА ВЕДЕНИЕ + ФИНТ + УДАР</b>	<b>СВЯЗКА ВЕДЕНИЕ + ФИНТ + УДАР</b>	1х1 обводка (атака) / отбор (оборона)  1х1 укрывание мяча корпусом (игрок, владеющий мячом) / отбор мяча	координация и ловкость  дистанционная скорость	1/ Обводка стоек с вариациями + удар 2/ Игра 1х1 на узкой и длинной площадке (без вратарей). Ворота 2х3 3/ Игра 2х2 на узкой и длинной площадке (без вратарей). Ворота 2х5 4/ Игра 4х4 в двое больших ворот. 5/ Игра 2х2 на стандартной площадке в четверо малых ворот 6/ Игра 4х4 в четверо малых ворот. 7/ Свободная игра 8х8

# БЛОК

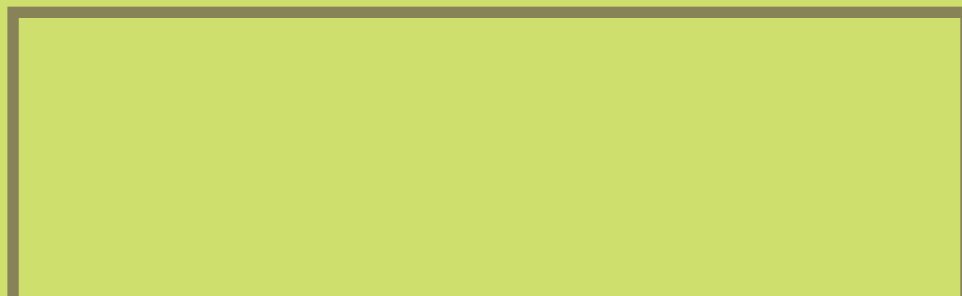
10-11  
лет



## ТЕХНИКА. ВЕДЕНИЕ И ОТБОР МЯЧА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:  
КООРДИНАЦИЯ И ЛОВКОСТЬ  
ДИСТАНЦИОННАЯ СКОРОСТЬ

## ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ



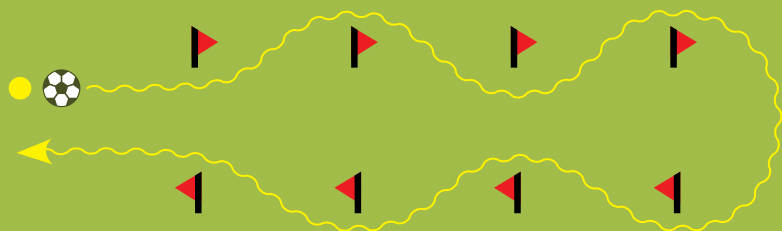
# 1 ОБВОДКА СТОЕК

## ОПИСАНИЕ:

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

## ЗАДАЧА:

Обвести стойки, не задевая их



## ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

до первых признаков утомления,

**НО НЕ БОЛЬШЕ**



## ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Непроизвольно останавливаются и отказываются продолжать выполнение упражнения

УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

## КОММЕНТАРИИ

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

- / ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ
- / ВНЕШНЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ
- / ВНЕШНЕЙ СТОРОНОЙ ПОДЪЕМА СТОПЫ

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

## РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ СТОЙКАМИ:



## ИЛИ

Можно использовать разные расстояния между стойками

## МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

× 3

Точное количество повторений на усмотрение тренера

## КОЛИЧЕСТВО СТОЕК:

не меньше

6

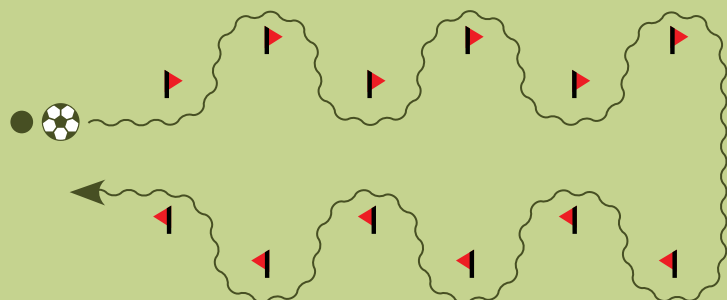


## СТОЙКИ СТАВЯТСЯ

в 2 ряда (туда и обратно)

## ВАРИАНТЫ ПОСТАНОВКИ СТОЕК:

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



## ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного восстановления,

**НО НЕ БОЛЬШЕ**



## ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин (Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

**ЗАДАЧА:**

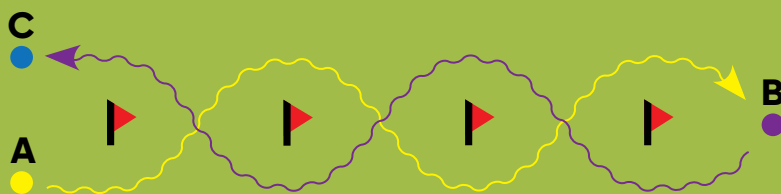
Обвести стойки, не задевая их

1/ Игрок А обводит стойки и отдаёт мяч игроку В

2/ Игрок В обводит стойки и отдаёт мяч игроку С

3/ Игрок С обводит стойки и отдаёт мяч игроку А

и так далее

**ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА**до первых признаков утомления, **но не больше****ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ**

Непроизвольно останавливаются и отказываются продолжать выполнение упражнения

**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ****МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:**

× 3

Точное количество повторений на усмотрение тренера

**ВРЕМЯ ОТДЫХА**до полного восстановления, **но не больше****ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ**

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин (Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

**КОММЕНТАРИИ**

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

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

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

**РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ СТОЙКАМИ:****ИЛИ**

Можно использовать разные расстояния между стойками

КОЛИЧЕСТВО СТОЕК в одном ряду: не меньше

6



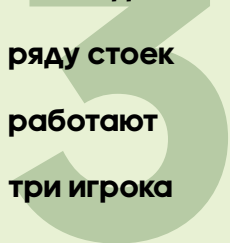
СТОЙКИ СТАВЯТСЯ В НЕСКОЛЬКО РЯДОВ:

на каждом

ряду стоек

работают

три игрока

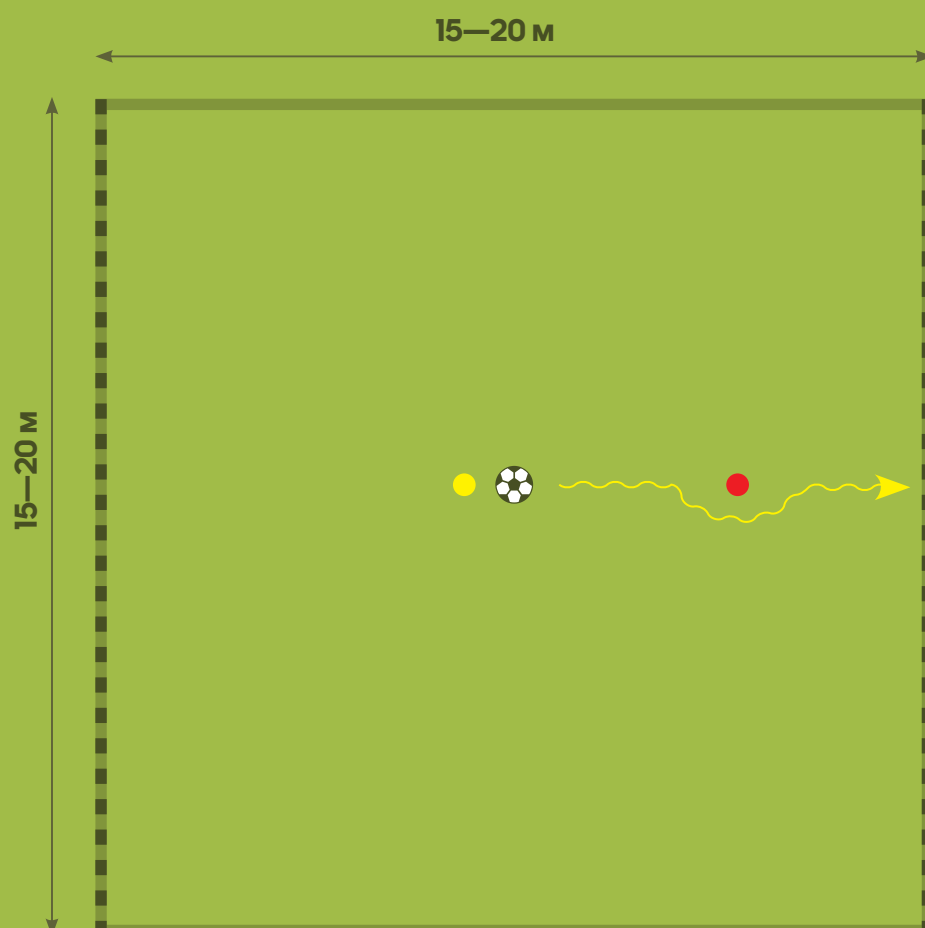


**ОПИСАНИЕ:**

На узкой и длинной площадке футболисты играют в футбол в формате 1х1. В качестве игровой цели — линия, правилами игры запрещено посылать мяч за лицевую линию (воображаемую линию ворот) ударом, мяч необходимо завести за линию с помощью ведения

**ЗАДАЧА:**

Обвести соперника и завести мяч за линию

**ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:**

до первых признаков утомления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**

**ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:**

Начинают «брать линию» ударом по мячу

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются и отказываются продолжать выполнение упражнения

**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

**МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:**

**5**

Точное количество повторений на усмотрение тренера

**ВРЕМЯ ОТДЫХА:**

до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**

**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин (Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение



**ОПИСАНИЕ:**

На узкой и длинной площадке футболисты играют в футбол в формате 2х2. В качестве игровой цели — линия, правилами игры запрещено посылать мяч за лицевую линию (воображаемую линию ворот) ударом, мяч необходимо завести за линию с помощью ведения

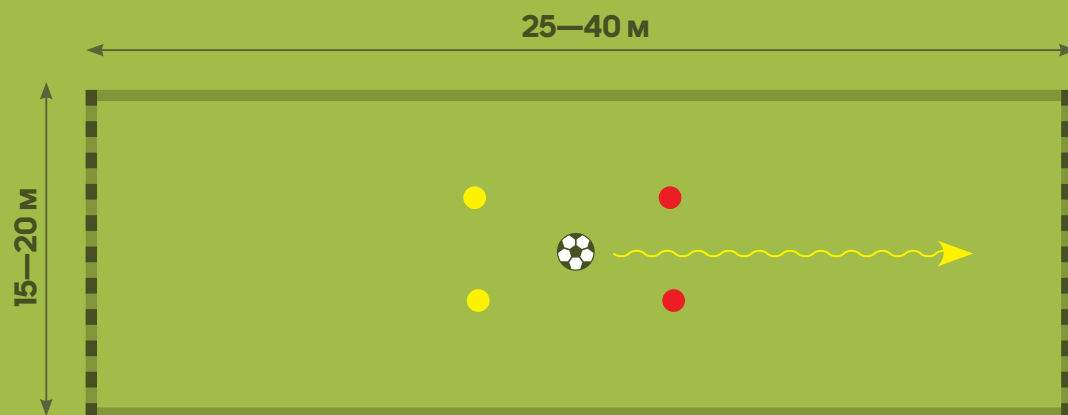
**ЗАДАЧА:**

Обвести соперника и завести мяч за линию

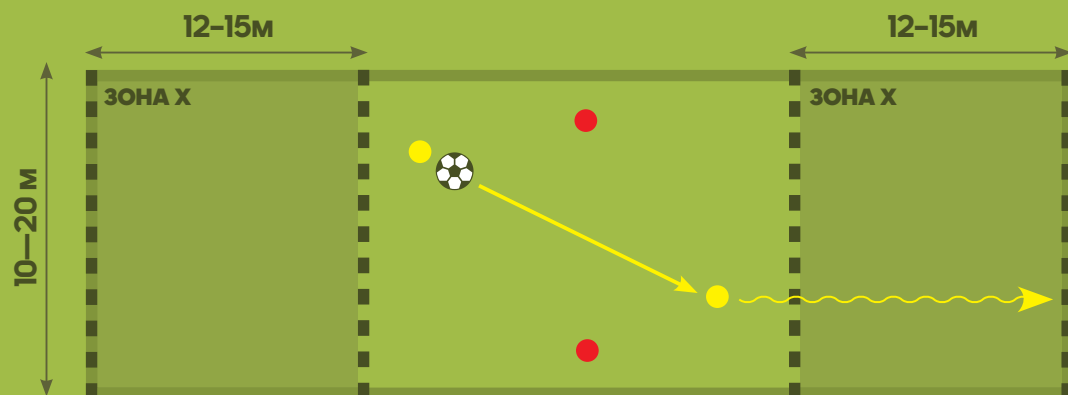
**КОММЕНТАРИИ:**

Ограничение зоны атаки (Зона X). Если игрок получил передачу в зоне X, он должен или вывести мяч из зоны самостоятельно через ведение, или отдать передачу партнеру, который находится за пределами зоны X.

### 4.1 ВЗЯТИЕ ЛИНИИ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ ЗОНЫ АТАКИ



### 4.1 ВЗЯТИЕ ЛИНИИ С ОГРАНИЧЕНИЕМ ЗОНЫ АТАКИ

**ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА**

до первых признаков утомления,  
**но не больше**

**ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ**

Начинают «брать линию» ударом по мячу

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются и отказываются продолжать выполнение упражнения

**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

**МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:**

**5**

Точное количество повторений на усмотрение тренера

**ВРЕМЯ ОТДЫХА**

до полного восстановления,  
**но не больше**

**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ**

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
 (Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

# «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ» 4x4 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

## ОПИСАНИЕ:

Игра в футбол в формате 4x4. В качестве игровой цели — линия, правилами игры запрещено посылать мяч за лицевую линию (воображаемую линию ворот) ударом, мяч необходимо завести за линию с помощью ведения

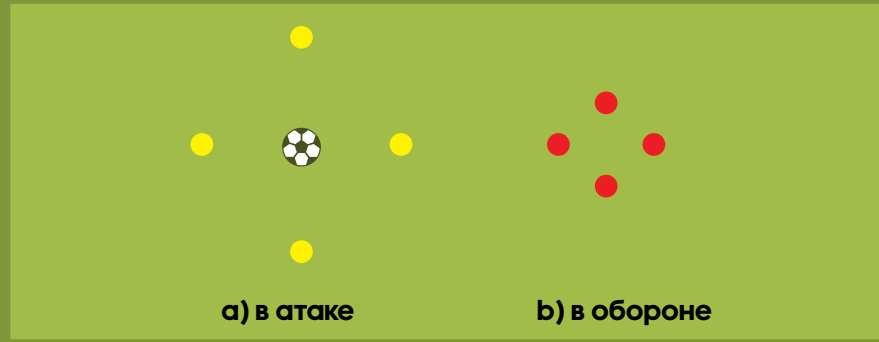
## ЗАДАЧА:

Обвести соперника и завести мяч за линию

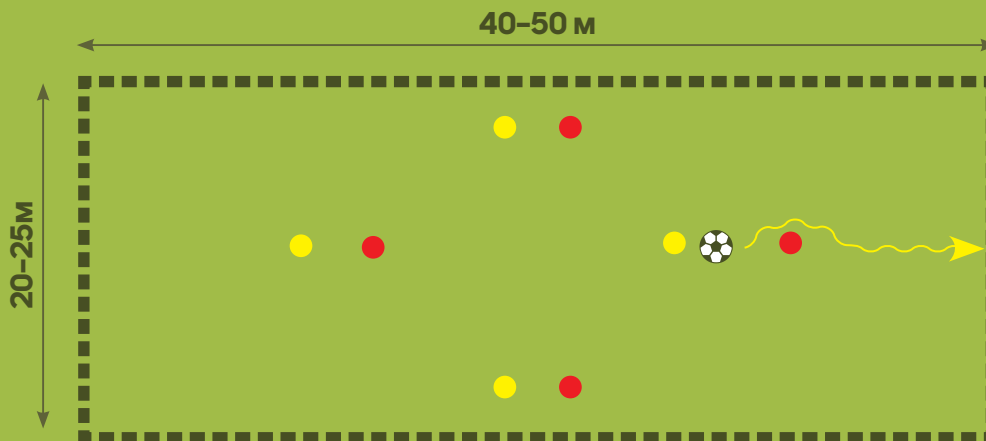
**В ИГРЕ 4x4 ВАЖНО РАСПОЛОЖЕНИЕ ИГРОКОВ — РОМБОМ.**

**а) В атаке (при условии владения мячом) играют «широко и глубоко»)**

**б) При обороне (играют без мяча) — «узко и компактно»**



## 5.1 ВЗЯТИЕ ЛИНИИ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ ЗОНЫ АТАКИ



### ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

до первых признаков утомления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Начинают «брать линию» ударом по мячу

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются и отказываются продолжать выполнение упражнения

**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

**3**

Точное количество повторений на усмотрение тренера

### ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

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

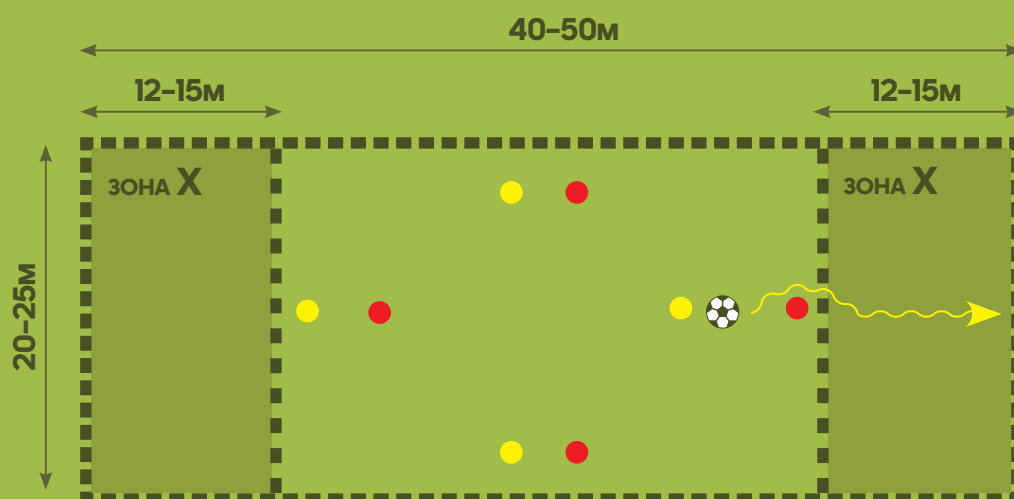
ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

## 5.2 ВЗЯТИЕ ЛИНИИ С ОГРАНИЧЕНИЕМ ЗОНЫ АТАКИ

**Зона X** — Ограничение зоны атаки.

Если игрок получил передачу в зоне X, он должен или вывести мяч из зоны самостоятельно через ведение, или отдать передачу партнеру, который находится за пределами зоны X.



### ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

до первых признаков утомления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Начинают «брать линию» ударом по мячу

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются и отказываются продолжать выполнение упражнения

**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

# 3

Точное количество повторений на усмотрение тренера

### ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

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

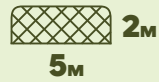
ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

## 5 СВОБОДНАЯ ИГРА 8×8

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

- Расстановка игроков — двойным ромбом
- Игровое поле ограничено по длине линией штрафной

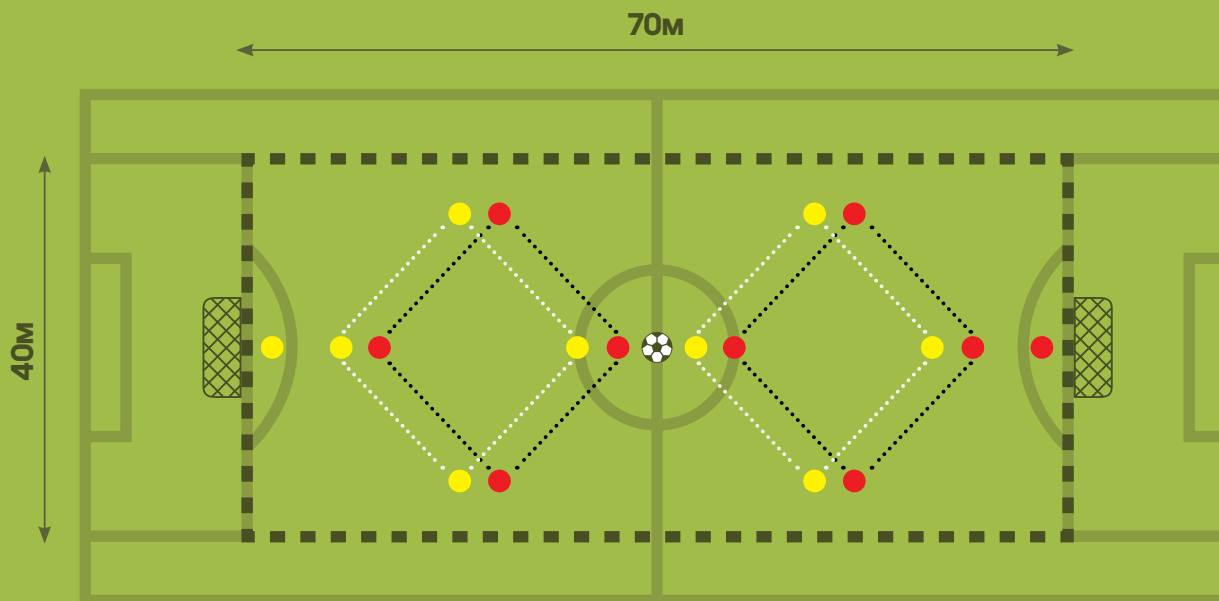


### ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника.

### КОММЕНТАРИИ:

Положение "вне игры" — фиксируется



### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время —  
на усмотрение тренера

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

2

### ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно  
пальпаторно (на ощупь)  
в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при  
котором можно начинать  
следующее повторение

# БЛОК

10-11  
лет

ТЕХНИКА. **ОТБОР  
МЯЧА**

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:  
**КООРДИНАЦИЯ И  
ЛОВКОСТЬ  
СТАРТОВАЯ СКОРОСТЬ**

**ПРИМЕРЫ  
УПРАЖНЕНИЙ**

# 1 КОМПЛЕКС БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

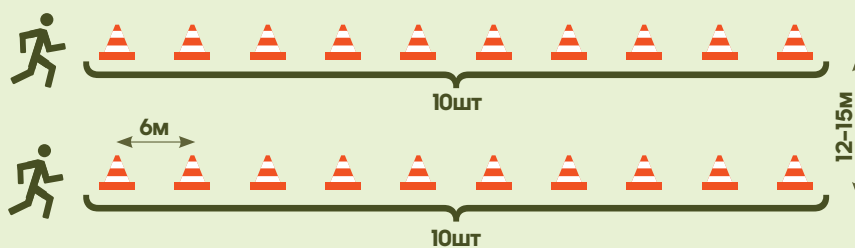
## ПРОГРАММА ФИФА 11+

Целесообразно применять в подготовительной части тренировки

### ОРГАНИЗАЦИЯ

- 1/ Все упражнения выполняются в парах
- 2/ Каждое упражнение повторяется не менее двух раз
- 3/ Следующая пара начинает движение после того как предыдущая пара пробежала второй конус
- 4/ Тренеру необходимо контролировать технику выполнения каждого упражнения таким образом, чтобы все положения тела не провоцировали возможность травмирования игрока

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



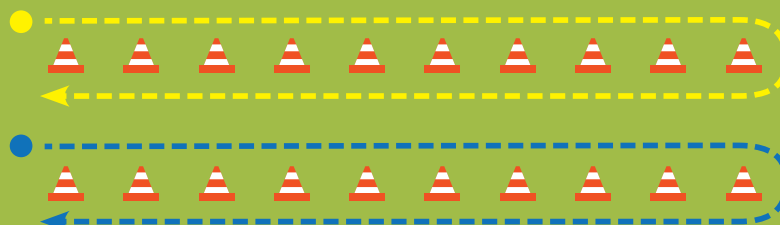
### 1.1 БЕГ

#### ОПИСАНИЕ:

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

#### КОММЕНТАРИИ

Обратно игроки возвращаются, пробегая отрезок с БОЛЬШЕЙ скоростью

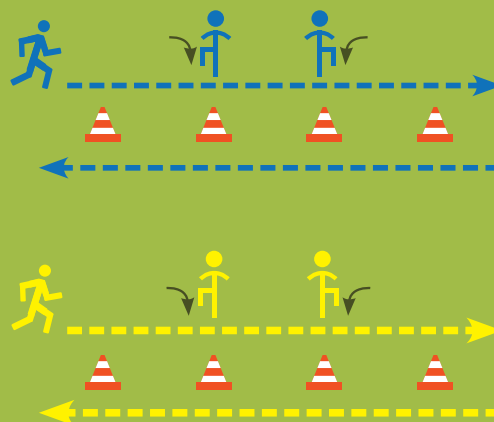
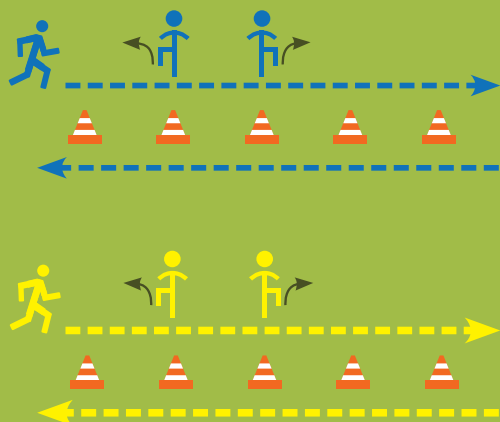


### 1.2 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (НАРУЖУ)

- |   |   |
|---|---|
| 1/ Пара игроков начинает движение (легкий бег) от первой пары конусов                   | 2/ Игроки делают кратковременную остановку, во время которой поднимают ногу, согнутую в колене до уровня угла 90° и отводят наружу на 90° |
| 3/ Игроки продолжают движение к следующей паре конусов                                  | 4/ Игроки останавливаются у следующей пары конусов и снова выполняют вращение в тазобедренном суставе, но другой ногой                    |
| 5/ Добежав до последнего конуса, игроки разворачиваются и возвращаются к началу трусцой |   |

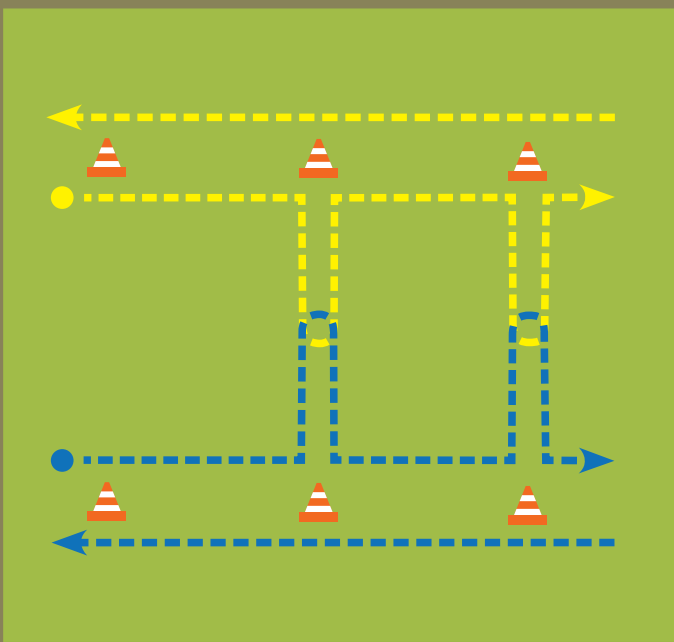
### 1.3 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (ВНУТРЬ)

- |   |   |
|---|---|
| 1/ Пара игроков начинает движение (легкий бег) от первой пары конусов                   | 2/ Игроки делают кратковременную остановку, во время которой поднимают ногу, согнутую в колене до уровня угла 90° и осуществляют приводящее ногу движение внутрь на 90° |
| 3/ Игроки продолжают движение к следующей паре конусов                                  | 4/ Игроки останавливаются у следующей пары конусов и снова выполняют вращение в тазобедренном суставе, но другой ногой  |
| 5/ Добежав до последнего конуса, игроки разворачиваются и возвращаются к началу трусцой |   |



## 1.4 ОБЕГАНИЕ ПАРТНЁРА

- |   |  |
|---|--|
| 1/ Пара игроков начинает движение вперед от первых конусов  | 2/ На уровне второго конуса игроки меняют направление движения и двигаются навстречу друг другу приставным шагом |
| 3/ Встретившись, игроки 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                                     |  |

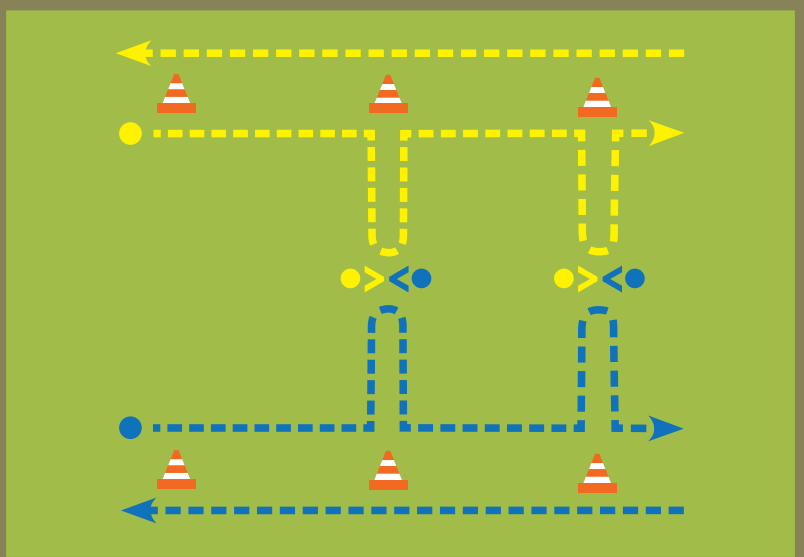


## 1.5 ЕДИНОБОРСТВО «ПЛЕЧО В ПЛЕЧО»

- |  |  |
|--|--|
| 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                               |  |

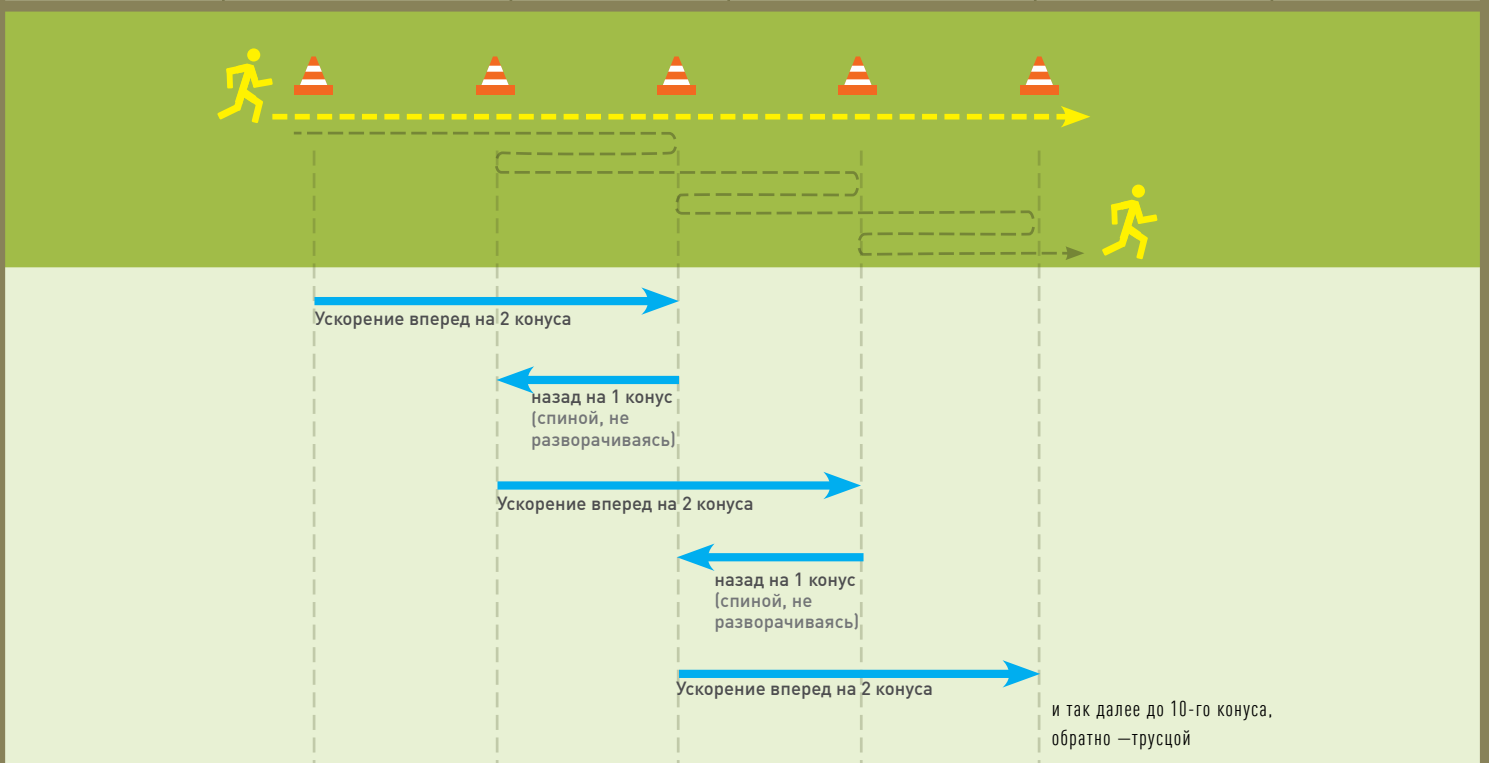
**КОММЕНТАРИИ**  
При перемещении игрок двигается на полусогнутых в коленях ногах

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



## 1.6 БЕГ ВПЕРЕД И БЕГ НАЗАД (НЕ РАЗВОРАЧИВАЯСЬ)

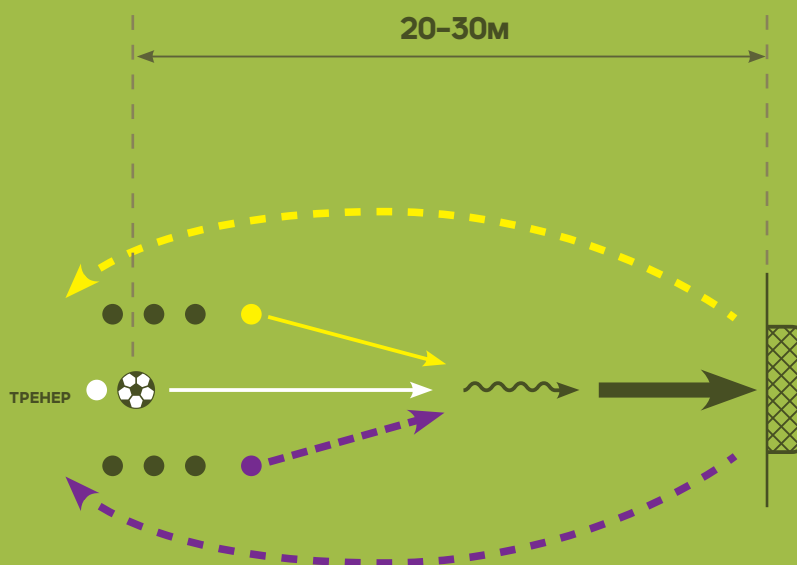
- |  |   |   |  |   |  |
|--|---|---|--|---|--|
| 1/ Пара игроков ускоряется вперед от первой пары конусов | 2/ На уровне второй пары конусов игроки, не разворачиваясь, начинают движение назад, сохраняя высокую скорость движения | 3/ Достигнув первой пары конусов игроки снова начинают ускорение вперед | 4/ Добежав до третьей пары конусов, игроки, не разворачиваясь, начинают движение назад, сохраняя высокую скорость движения | 5/ Достигнув второй пары конусов игроки снова начинают движение вперед. И так далее | Таким образом, игроки перемещаются на два конуса вперед, на один конус назад |
|--|---|---|--|---|--|



## 2 УСКОРЕНИЯ В ПАРАХ ЗА МЯЧОМ

### ЗАДАЧА:

Овладение мячом и взятие ворот



**КОЛИЧЕСТВО  
ПОВТОРОВ В ОДНОЙ  
СЕРИИ:**

5

**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ:**

5

Точное количество повторений на усмотрение тренера

**ВРЕМЯ  
ОТДЫХА МЕЖДУ  
СЕРИЯМИ:**

до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин (Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

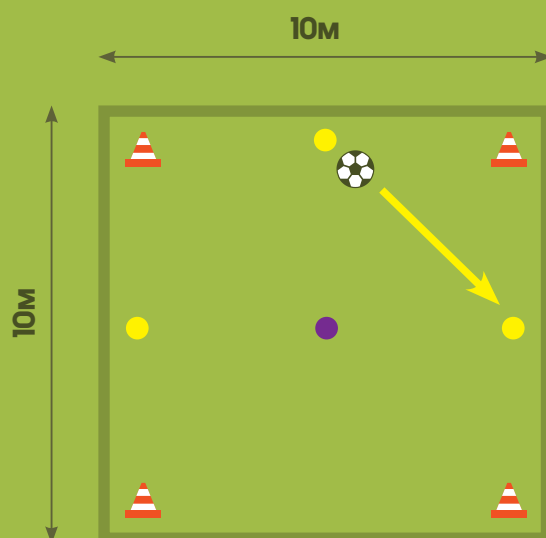
120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение



### 3 КВАДРАТ 3×1

**ЗАДАЧА:**

Игрок в центре должен перехватить мяч



**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ:**

**30-45**  
**сек.**

Или до перехвата мяча  
(перехват происходит раньше истечение времени)

**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР:**

**3**

для каждого игрока

10  
11  
ЛЕТ

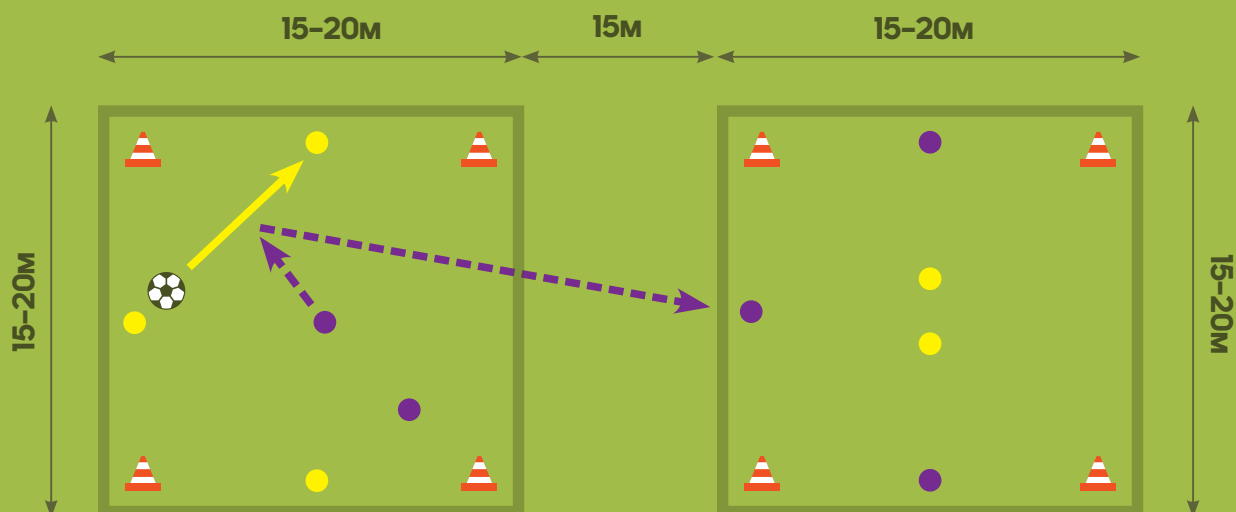
БЛОК  
2

## 4 КВАДРАТ 3\*2

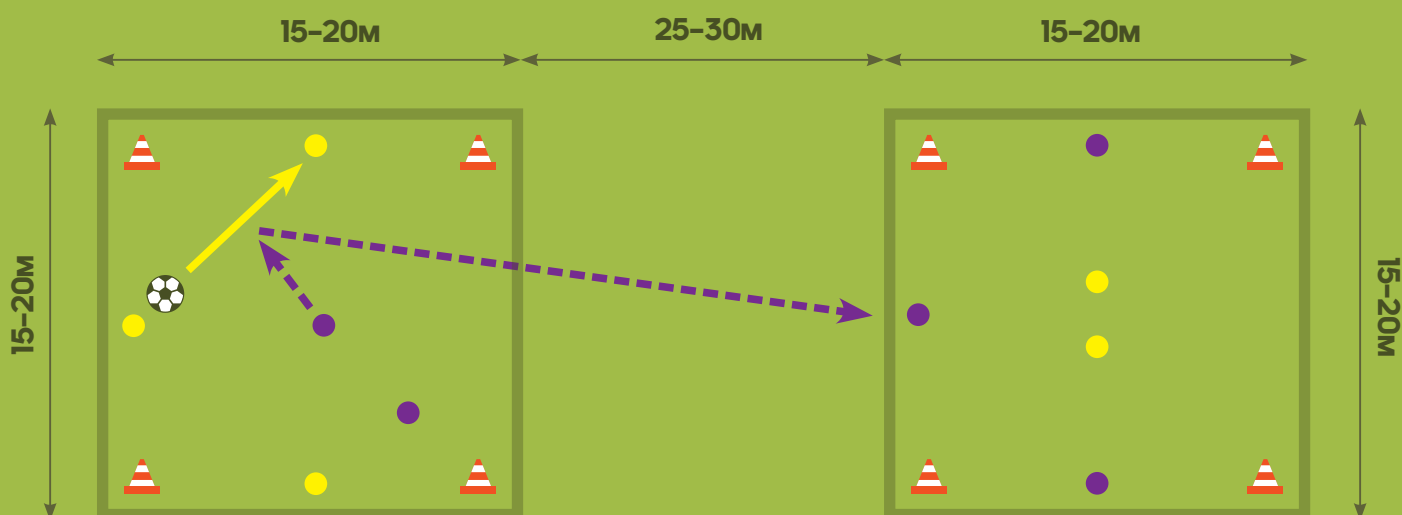
### ЗАДАЧА:

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

#### 4.1



#### 4.2



#### ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ В ОДНОМ КВАДРАТЕ:

до первых признаков  
утомления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



#### ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Начинают «брать линию»  
ударом по мячу

Перестают вести мяч,  
начинают по нему просто  
бить

Непроизвольно  
останавливаются и  
отказываются продолжать  
выполнение упражнения

**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО  
ОСТАНОВИТЬ**

#### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

# 5

Точное количество  
повторений  
на усмотрение тренера

#### ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



#### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс) — ниже 120  
уд/мин  
(Измерить пульс можно  
пальпаторно (на ощупь)  
в области сердца)

120 уд/мин — это пульс,  
при котором можно  
начинать следующее  
повторение

## 5 ИГРА 1\*1 НА КОРОТКОЙ ПЛОЩАДКЕ

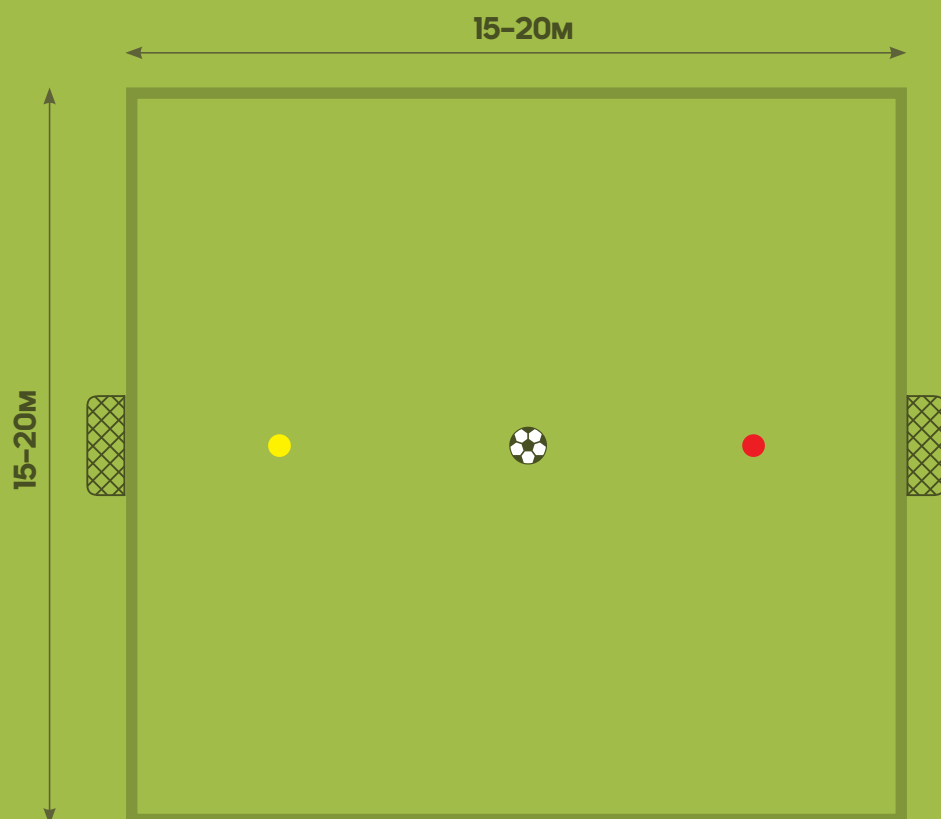
### ОПИСАНИЕ:

Игра без ограничений по правилам мини-футбола



### ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника



### ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

до первых признаков утомления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Частые потери мяча командами

Частый выход мяча за пределы площадки

Непроизвольный отказ игрока (игроков) от выполнения упражнения

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

# 5

Точное количество повторений на усмотрение тренера

### ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин (Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

## ИГРА 2×2 НА ПЛОЩАДКЕ 20×40

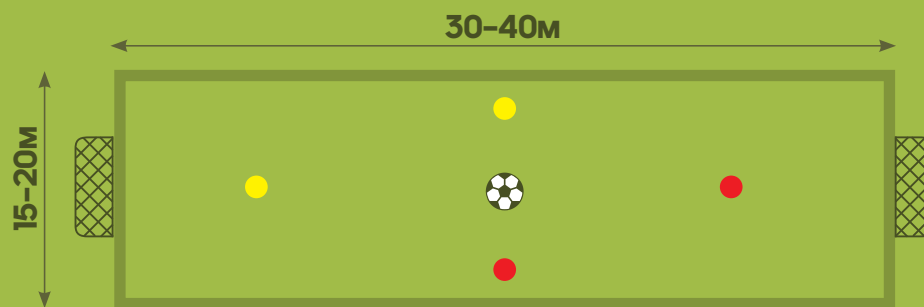
## ОПИСАНИЕ:

Игра в футбол 2х2



## ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника



## ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

до первых признаков утомления,

**НО НЕ БОЛЬШЕ**

## ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Частые потери мяча командами

Частый выход мяча за пределы площадки

Непроизвольный отказ игрока (игроков) от выполнения упражнения

## МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

5

Точное количество повторений на усмотрение тренера

## ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного восстановления,

**НО НЕ БОЛЬШЕ**

## ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

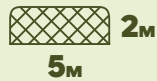
Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин (Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

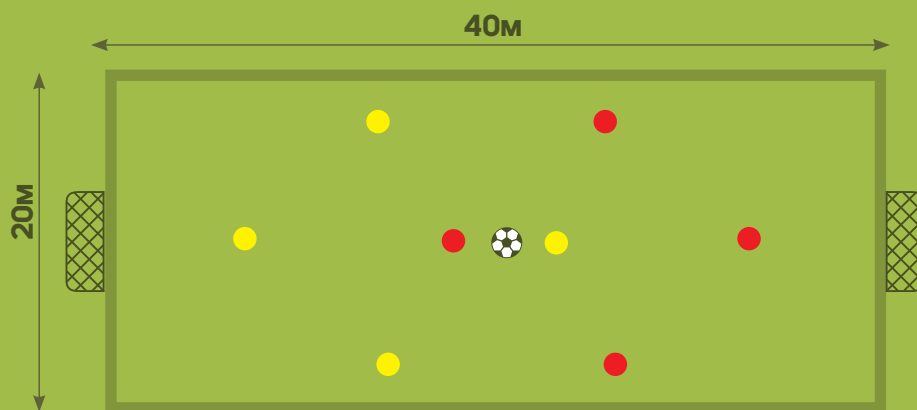
# 7 ИГРА 4×4 НА ПЛОЩАДКЕ 20×40

**ОРГАНИЗАЦИЯ:**  
Расстановка игроков ромбом



**ОПИСАНИЕ:**  
Игра по правилам мини-футбола

**ЗАДАЧА:**  
Забить мяч в ворота соперника



**ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:**

до первых признаков утомления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:**

Частые потери мяча командами

Частый выход мяча за пределы площадки

Непроизвольный отказ игрока (игроков) от выполнения упражнения

**МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:**

3

Точное количество повторений на усмотрение тренера

**ВРЕМЯ ОТДЫХА:**

до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

## 5 СВОБОДНАЯ ИГРА 8×8

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

- Расстановка игроков — двойным ромбом
- Игровое поле ограничено по длине линией штрафной

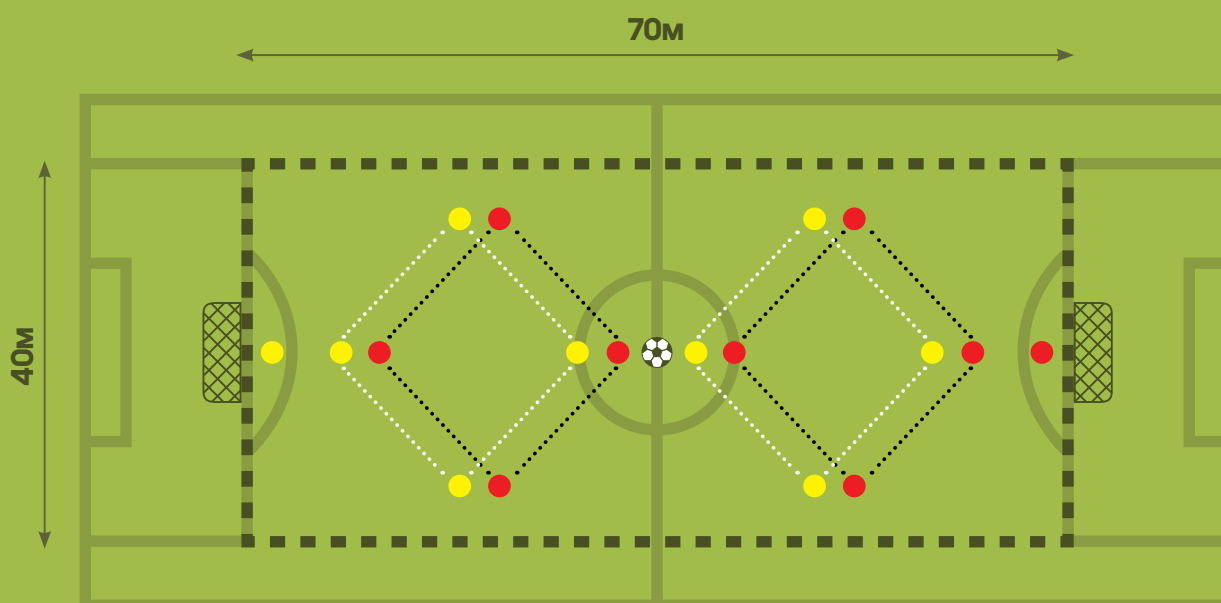


### ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника.

### КОММЕНТАРИИ:

Положение "вне игры" — фиксируется



### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время —  
на усмотрение тренера

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

2

### ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

# БЛОК

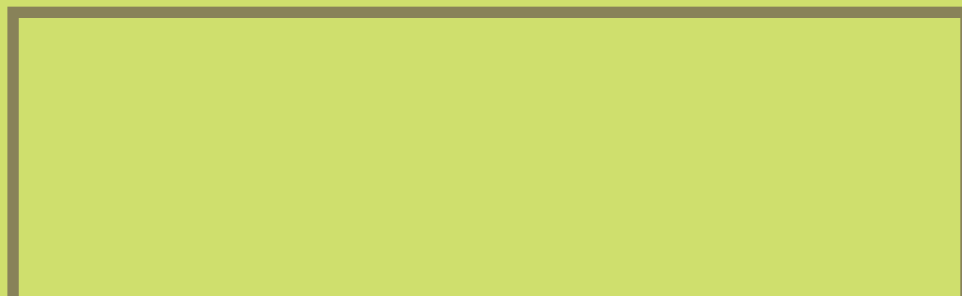
10-11  
ЛЕТ



ТЕХНИКА.  
**ПЕРЕМЕЩЕНИЯ  
БЕЗ МЯЧА**

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:  
БЫСТРОТА (СТАРТОВАЯ СКОРОСТЬ)  
ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

**ПРИМЕРЫ  
УПРАЖНЕНИЙ**



# 1 КОМПЛЕКС БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

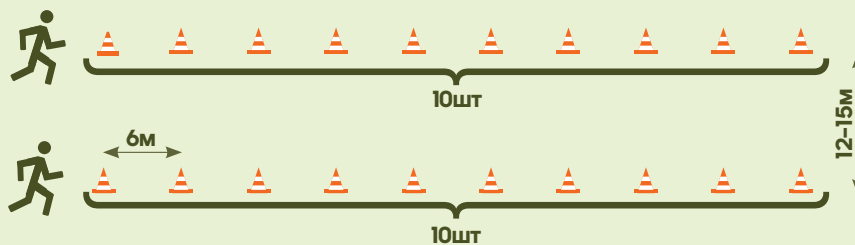
ПРОГРАММА ФИФА 11+

Целесообразно применять в подготовительной части тренировки

## ОРГАНИЗАЦИЯ

- 1/ Все упражнения выполняются в парах
- 2/ Каждое упражнение повторяется не менее двух раз
- 3/ Следующая пара начинает движение после того как предыдущая пара пробежала второй конус
- 4/ Тренеру необходимо контролировать технику выполнения каждого упражнения таким образом, чтобы все положения тела не провоцировали возможность травмирования игрока

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



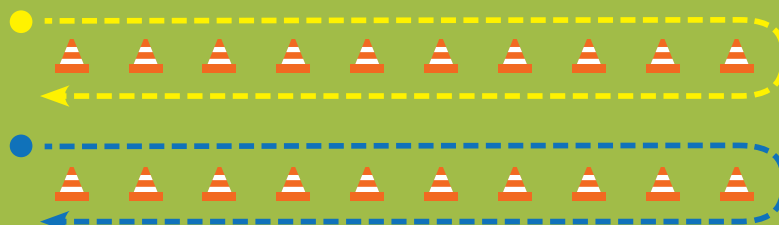
## 1.1 БЕГ

### ОПИСАНИЕ:

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

### КОММЕНТАРИИ

Обратно игроки возвращаются, пробегая отрезок с БОЛЬШЕЙ скоростью

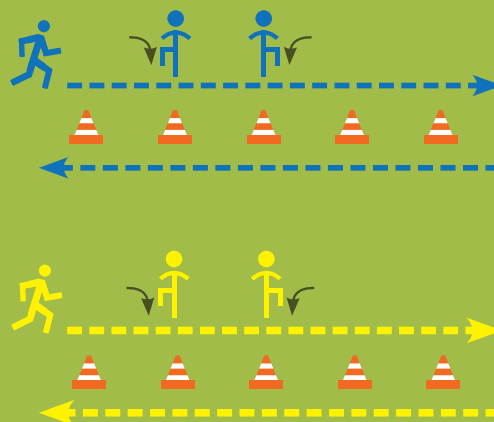
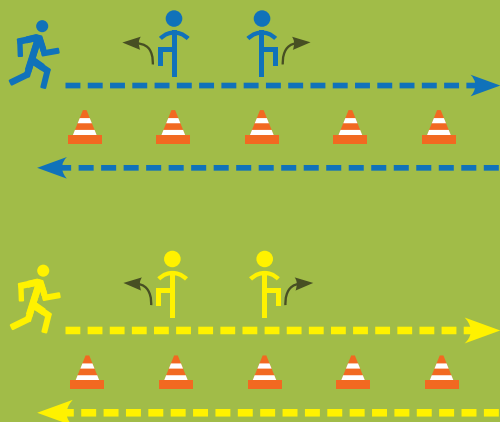


## 1.2 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (НАРУЖУ)

- |   |   |
|---|---|
| 1/ Пара игроков начинает движение (легкий бег) от первой пары конусов                   | 2/ Игроки делают кратковременную остановку, во время которой поднимают ногу, согнутую в колене до уровня угла 90° и отводят наружу на 90° |
| 3/ Игроки продолжают движение к следующей паре конусов                                  | 4/ Игроки останавливаются у следующей пары конусов и снова выполняют вращение в тазобедренном суставе, но другой ногой                    |
| 5/ Добежав до последнего конуса, игроки разворачиваются и возвращаются к началу трусцой |   |

## 1.3 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (ВНУТРЬ)

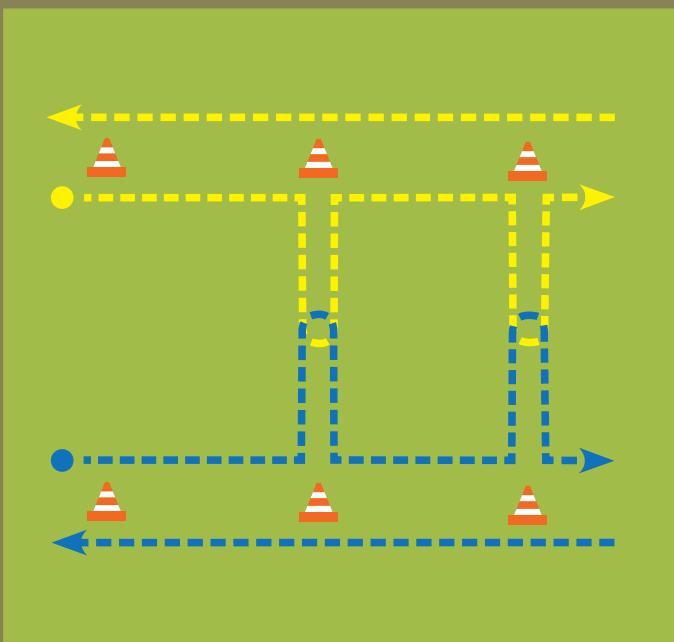
- |   |   |
|---|---|
| 1/ Пара игроков начинает движение (легкий бег) от первой пары конусов                   | 2/ Игроки делают кратковременную остановку, во время которой поднимают ногу, согнутую в колене до уровня угла 90° и осуществляют приводящее ногу движение внутрь на 90° |
| 3/ Игроки продолжают движение к следующей паре конусов                                  | 4/ Игроки останавливаются у следующей пары конусов и снова выполняют вращение в тазобедренном суставе, но другой ногой  |
| 5/ Добежав до последнего конуса, игроки разворачиваются и возвращаются к началу трусцой |   |





## 1.4 ОБЕГАНИЕ ПАРТНЁРА

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



## 1.5 ЕДИНОБОРСТВО «ПЛЕЧО В ПЛЕЧО»

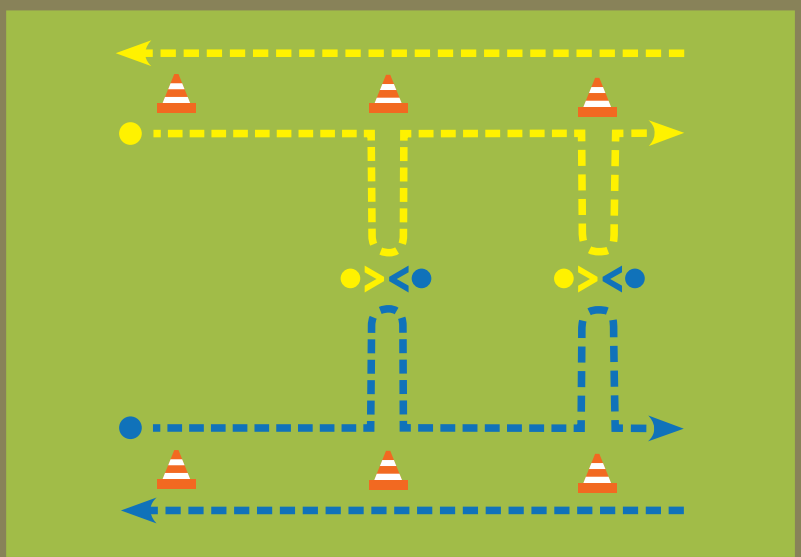
- |  |  |
|--|--|
| 1/ Пара игроков начинает движение вперед от первых конусов   | 2/ На уровне второго конуса игроки меняют направление движения и двигаются навстречу друг другу приставным шагом |
| 3/ Встретившись, игроки осуществляют прыжок и в воздухе толчок плечом в плечо партнера. Затем возвращаются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

### КОММЕНТАРИИ

При перемещении игрок двигается на полусогнутых в коленях ногах

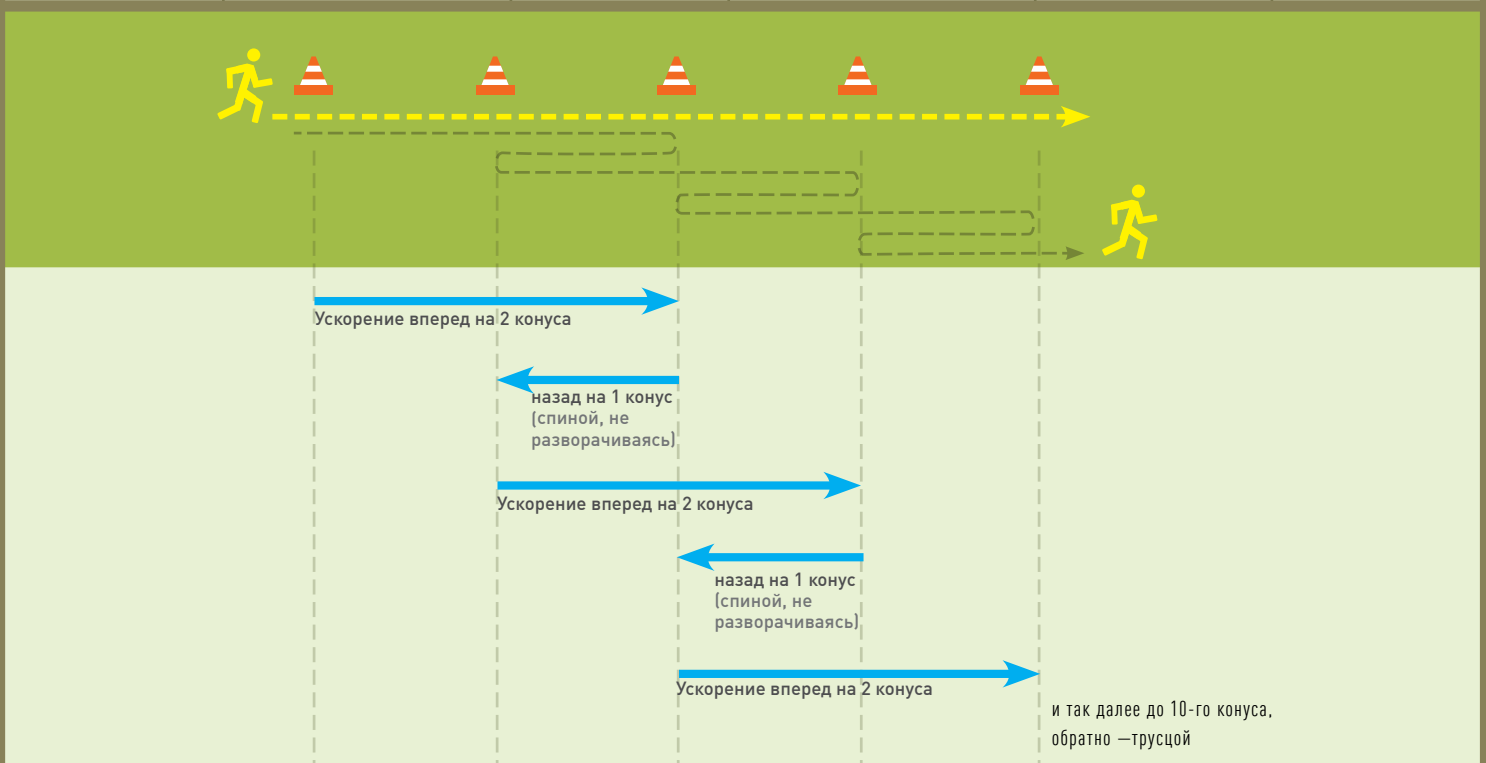
### +ВАРИАЦИЯ

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



## 1.6 БЕГ ВПЕРЕД И БЕГ НАЗАД (НЕ РАЗВОРАЧИВАЯСЬ)

- |  |   |   |  |   |  |
|--|---|---|--|---|--|
| 1/ Пара игроков ускоряется вперед от первой пары конусов | 2/ На уровне второй пары конусов игроки, не разворачиваясь, начинают движение назад, сохраняя высокую скорость движения | 3/ Достигнув первой пары конусов игроки снова начинают ускорение вперед | 4/ Добежав до третьей пары конусов, игроки, не разворачиваясь, начинают движение назад, сохраняя высокую скорость движения | 5/ Достигнув второй пары конусов игроки снова начинают движение вперед. И так далее | Таким образом, игроки перемещаются на два конуса вперед, на один конус назад |
|--|---|---|--|---|--|



и так далее до 10-го конуса, обратно — трусцой

## 2 ЭСТАФЕТЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РАЗНЫХ СПОСОБОВ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ

### ОПИСАНИЕ:

Перемещение игрока различными способами со сменой направлений, сохранением координации движений и равновесия на высокой скорости с целью обогнать соперника

### ЗАДАЧА:

ОБОГНАТЬ СОПЕРНИКА

Необходимо

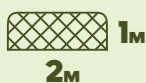
обеспечить преодоление дистанций различными способами: бег, бег спиной вперед, прыжки, бег с разворотом

### ВРЕМЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ зависит от:



ДИСТАНЦИЯ ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ:  
( НА УСМОТРЕНИЕ ТРЕНЕРА )

## 3 БАЗОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ ИГРА 2X2 В ЧЕТВЕРО МАЛЕНЬКИХ ВОРОТ

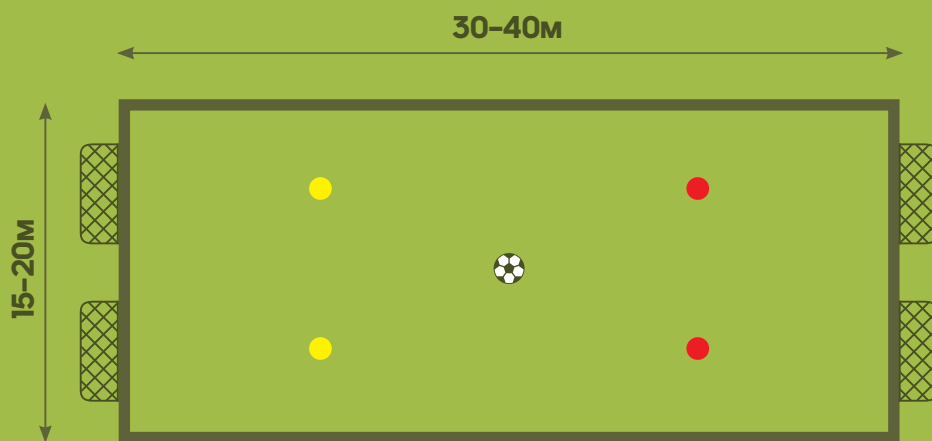


### ОПИСАНИЕ:

Игра без ограничений по правилам мини-футбола

### ЗАДАЧА:

Забить мяч в одни из двух ворот соперника



### ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

до первых признаков утомления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Частые потери мяча командами

Частый выход мяча за пределы площадки

Непроизвольный отказ игрока (игроков) от выполнения упражнения

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

5

Точное количество повторений на усмотрение тренера

### ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин (Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

4

БАЗОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

## ИГРА 4Х4 В ЧЕТВЕРО МАЛЕНЬКИХ ВОРОТ

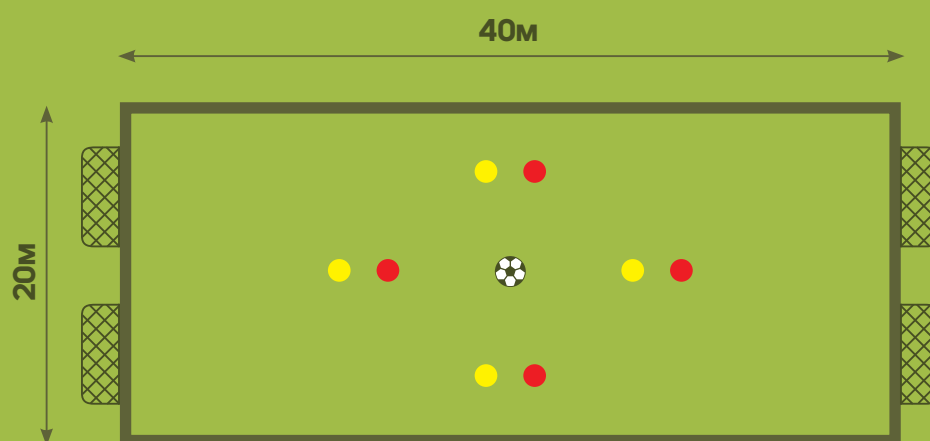


## ОПИСАНИЕ:

Игра без ограничений по правилам мини-футбола

## ЗАДАЧА:

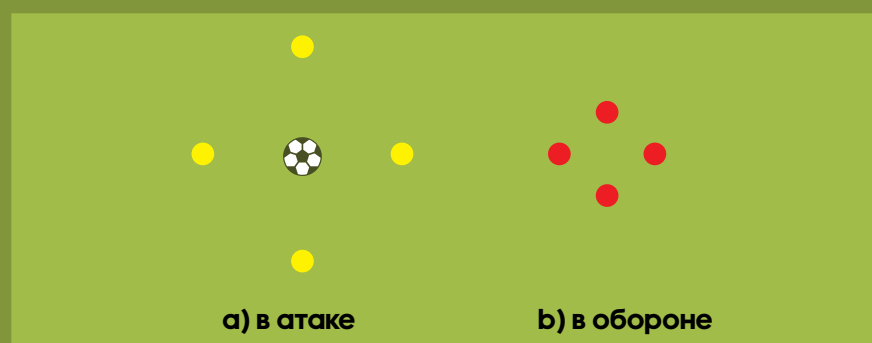
Забить мяч в одни из двух ворот соперника



В ИГРЕ 4Х4 ВАЖНО РАСПОЛОЖЕНИЕ ИГРОКОВ — РОМБОМ.

а) В атаке (при условии владения мячом) играют «широко и глубоко»

б) При обороне (играют без мяча) — «узко и компактно»



а) в атаке

б) в обороне

## ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

до первых признаков утомления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



## ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Частые потери мяча командами

Частый выход мяча за пределы площадки

Непроизвольный отказ игрока (игроков) от выполнения упражнения

## МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

5

Точное количество повторений на усмотрение тренера

## ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



## ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

10  
11  
ЛЕТБЛОК  
3

## 5 СВОБОДНАЯ ИГРА 8×8

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

- Расстановка игроков — двойным ромбом
- Игровое поле ограничено по длине линией штрафной

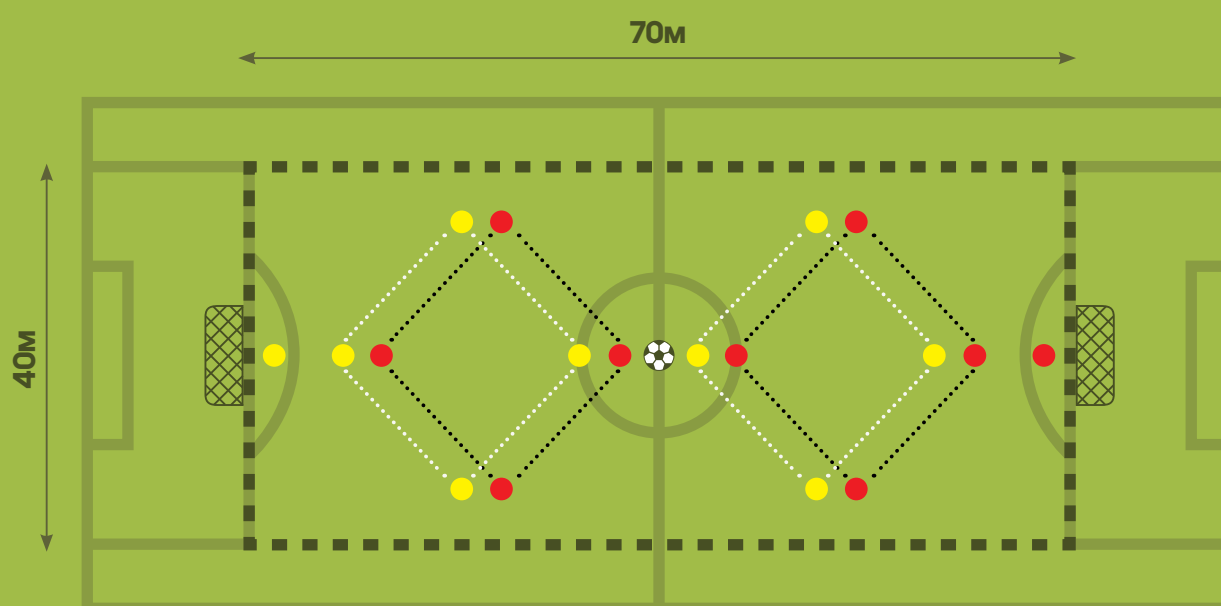


### ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника.

### КОММЕНТАРИИ:

Положение "вне игры" — фиксируется



### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время —  
на усмотрение тренера

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

2

### ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

# БЛОК

10-11  
лет



## ТЕХНИКА. ПЕРЕДАЧА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:  
КООРДИНАЦИЯ И ЛОВКОСТЬ  
СТАРТОВАЯ СКОРОСТЬ  
ВЫНОСЛИВОСТЬ

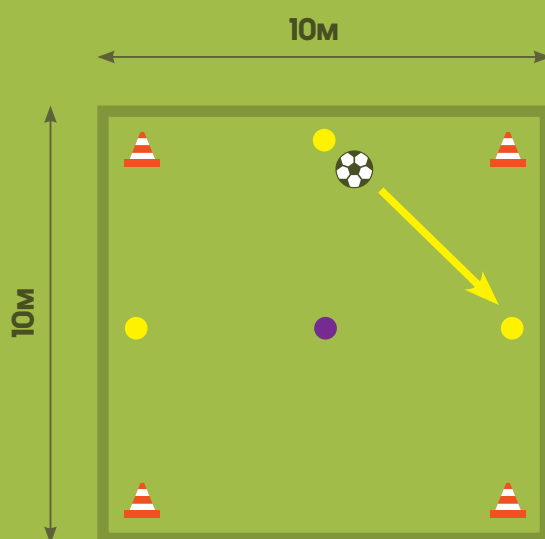
## ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ



### 3 КВАДРАТ 3\*1

#### ЗАДАЧА:

Игрок в центре должен перехватить мяч



МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ:

**30-45**  
сек.

Или до перехвата мяча  
(перехват происходит раньше истечения времени)

МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР:

**3**

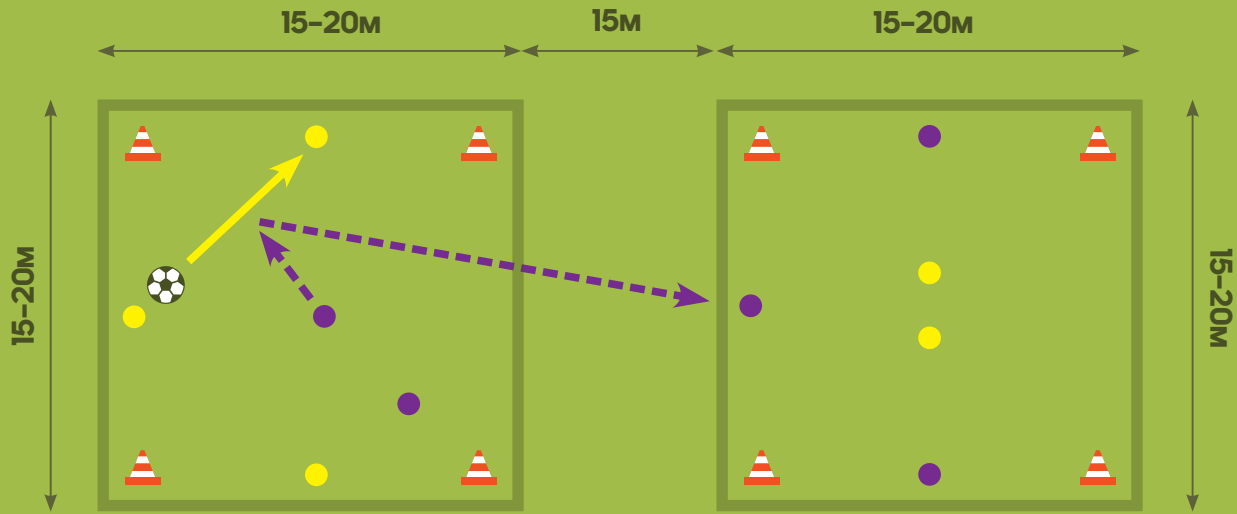
для каждого игрока

## 2 КВАДРАТ 3\*2

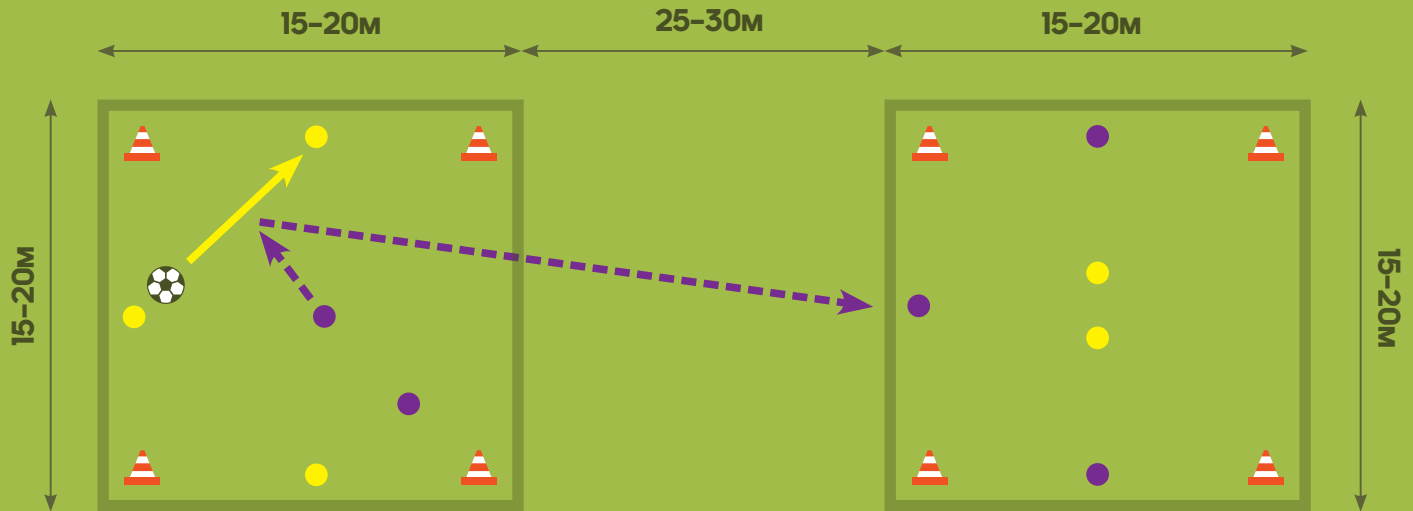
### ЗАДАЧА:

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

#### 4.1



#### 4.2



#### ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ В ОДНОМ КВАДРАТЕ:

до первых признаков  
устоления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



#### ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Начинают «брать линию»  
ударом по мячу

Перестают вести мяч,  
начинают по нему просто  
бить

Непроизвольно  
останавливаются и  
отказываются продолжать  
выполнение упражнения

**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО  
ОСТАНОВИТЬ**

#### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

# 5

Точное количество  
повторений  
на усмотрение тренера

#### ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



#### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс) — ниже 120  
уд/мин  
(Измерить пульс можно  
пальпаторно (на ощупь)  
в области сердца)

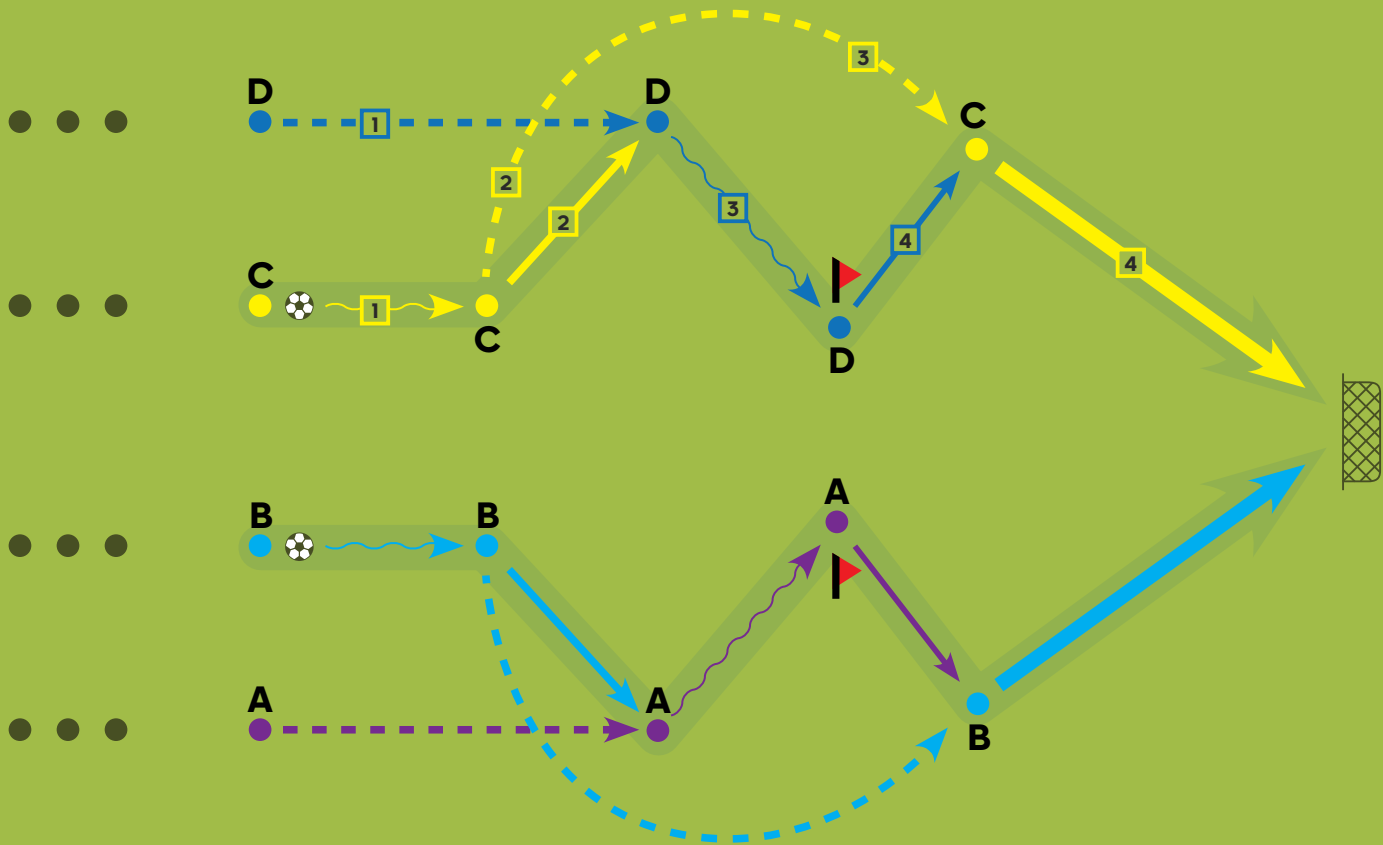
120 уд/мин — это пульс,  
при котором можно  
начинать следующее  
повторение

### 3 ЗАБЕГАНИЕ

1/ Игрок С начинает ведение, D двигается параллельно	2/ Игрок С отдаёт передачу D и начинает делать забегание	3/ Игрок D — ведение к стойке, С забегает	4/ Игрок D делает передачу С. С наносит удар по воротам
			Игроки А и В действуют зеркально

#### КОММЕНТАРИИ

- Варианты ударов и способы передач на завершающем этапе комбинации определяет тренер.
- В процессе выполнения отрабатывать удары после ведения и после приема мяча, удары без подготовки и удары головой.
- Увеличение скорости проведения комбинации позволяет совершенствовать технику игры в высоком темпе





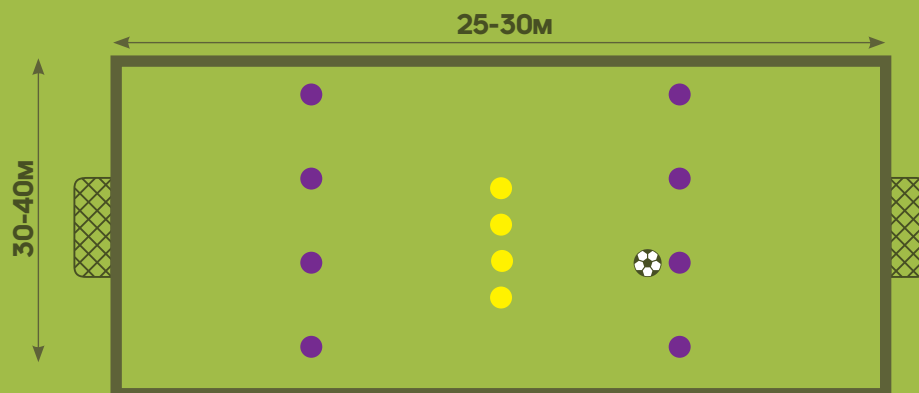
## 4 ПЕРЕДАЧА МЕЖДУ ЛИНИЯМИ



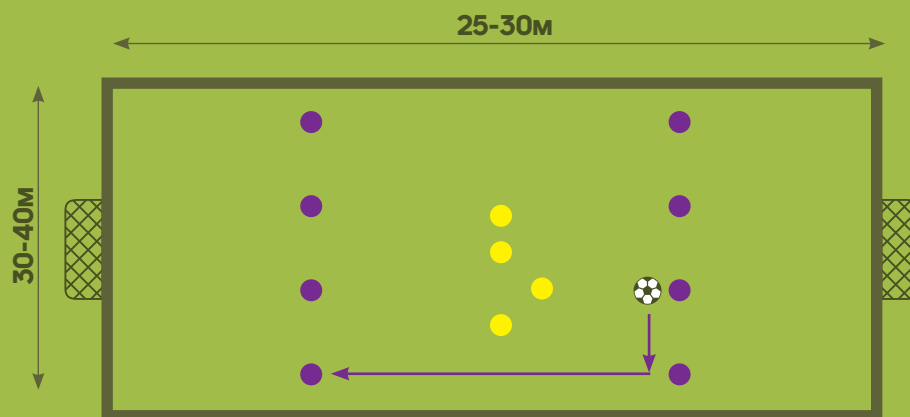
### ЗАДАЧА:

Задача игроков на периметре: отдать передачу низом игрокам противоположной линии  
Задача игроков в центре: за счёт согласованных перестроений прервать передачу и забить в ворота  
При потере мяча игроки на периметре за счёт перестроений должны защитить ворота

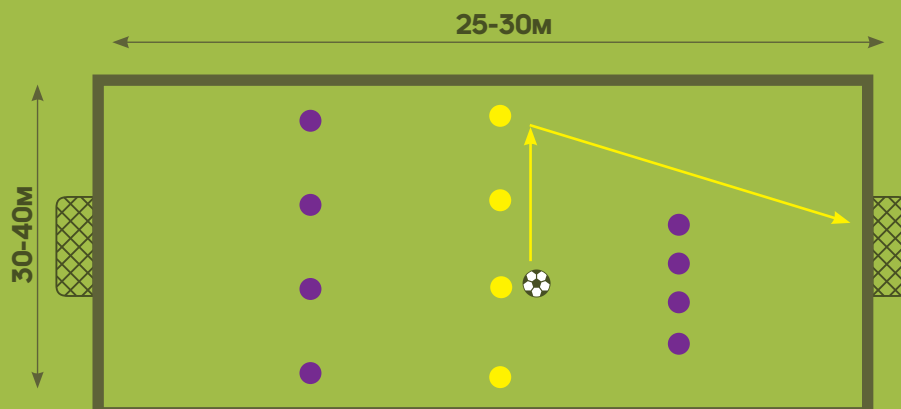
**ЕСЛИ МЯЧ У ИГРОКОВ НА ПЕРИМЕТРЕ: ЦЕНТРАЛЬНЫЕ ПЕРЕСТРАИВАЮТСЯ ПЛОТНЕЕ, ЧТОБЫ НЕ ДАТЬ КРАЙНИМ СДЕЛАТЬ ПЕРЕДАЧУ НА ПРОТИВОПОЛОЖНУЮ ЛИНИЮ**



**ПРИ ЭТОМ ОДИН ИГРОК ИЗ ЦЕНТРАЛЬНОЙ ЛИНИИ МОЖЕТ ВЫЙТИ ИЗ ЛИНИИ ВПЕРЁД ДЛЯ ПЕРЕХВАТА МЯЧА. ЗАДАЧА: ИГРОКА С МЯЧОМ СДЕЛАТЬ ПЕРЕДАЧУ НАПАРНИКУ ИЗ СВОЕЙ ЛИНИИ ЧТОБЫ ТОТ ПЕРЕДАЛ МЯЧ ИГРОКУ ИЗ ПРОТИВОПОЛОЖНОЙ ЛИНИИ**



**ЕСЛИ МЯЧ У ИГРОКА ЦЕНТРАЛЬНОЙ ЛИНИИ, ЕГО ЗАДАЧА: ЗАБИТЬ В ВОРОТА ИЛИ ПЕРЕДАТЬ МЯЧ СВОЕМУ НАПАРНИКУ ДЛЯ УДАРА ПО ВОРОТАМ**

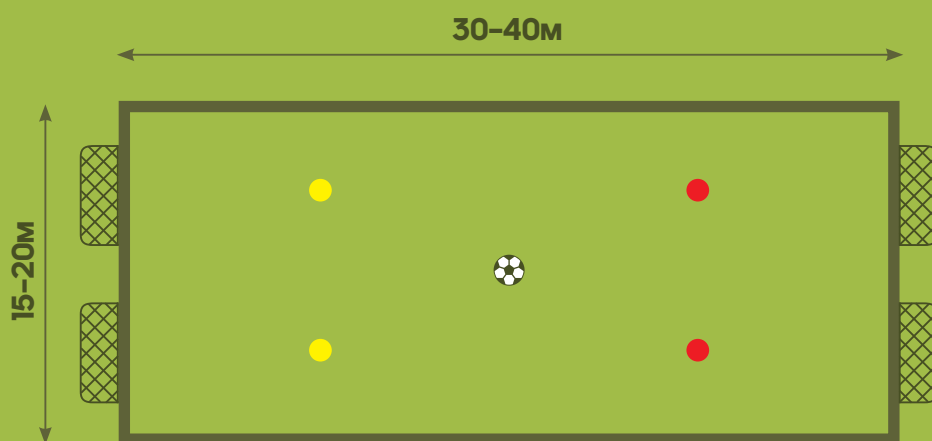


**ОПИСАНИЕ:**

Игра без ограничений по правилам мини-футбола.

**ЗАДАЧА:**

Забить мяч в одни из двух ворот соперника

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

Частые потери мяча командами

Частый выход мяча за пределы площадки

Непроизвольный отказ игрока (игроков) от выполнения упражнения

**МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:**

5

Точное количество повторений на усмотрение тренера

**ВРЕМЯ ОТДЫХА:**до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ****ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО  
ОСТАНОВИТЬ

4

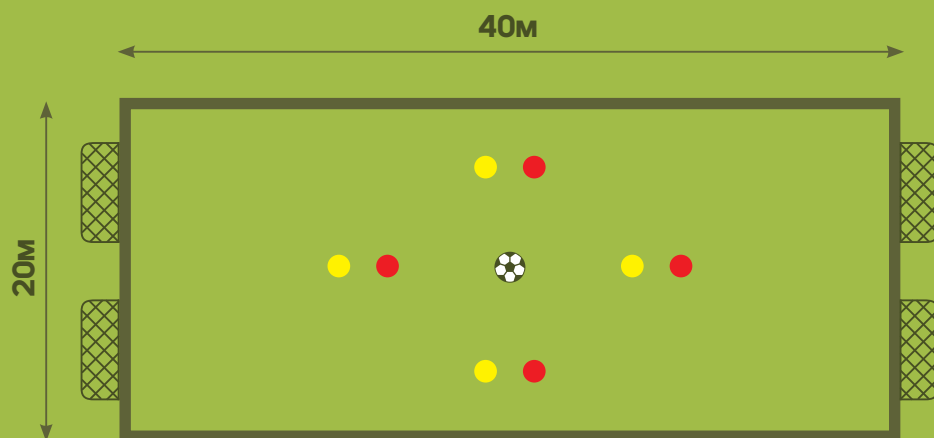
БАЗОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

## ИГРА 4X4 В ЧЕТВЕРО МАЛЕНЬКИХ ВОРОТ



**ОПИСАНИЕ:**  
Игра без ограничений по правилам мини-футбола

**ЗАДАЧА:**  
Забить мяч в один из двух ворот соперника



## ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

до первых признаков утомления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



## ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Частые потери мяча командами

Частый выход мяча за пределы площадки

Непроизвольный отказ игрока (игроков) от выполнения упражнения

УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО  
ОСТАНОВИТЬ

## МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

5

Точное количество повторений на усмотрение тренера

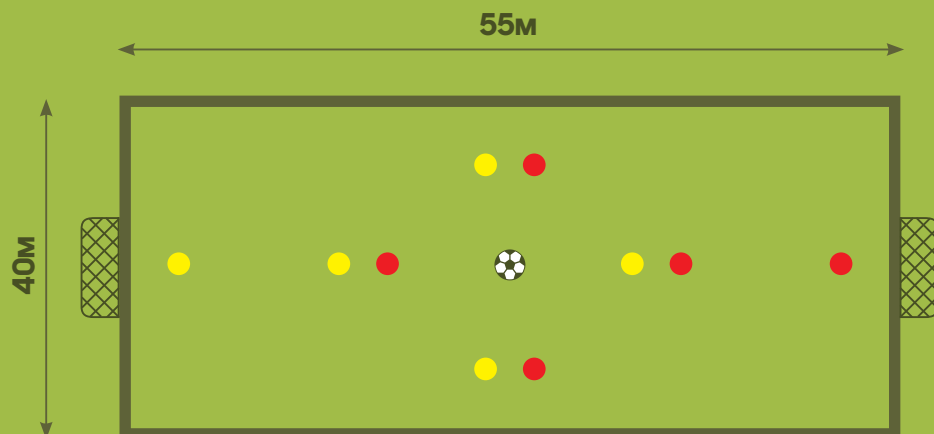
5

## ИГРА 4X4 НА УДЛИНЁННОЙ ПЛОЩАДКЕ



**ОПИСАНИЕ:**  
Игра без ограничений по правилам мини-футбола

**ЗАДАЧА:**  
Забить мяч в один из двух ворот соперника



## ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



## ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин (Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

10  
11  
ЛЕТБАЛОК  
4

45

## 6 СВОБОДНАЯ ИГРА 8×8

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

- Расстановка игроков — двойным ромбом
- Игровое поле ограничено по длине линией штрафной

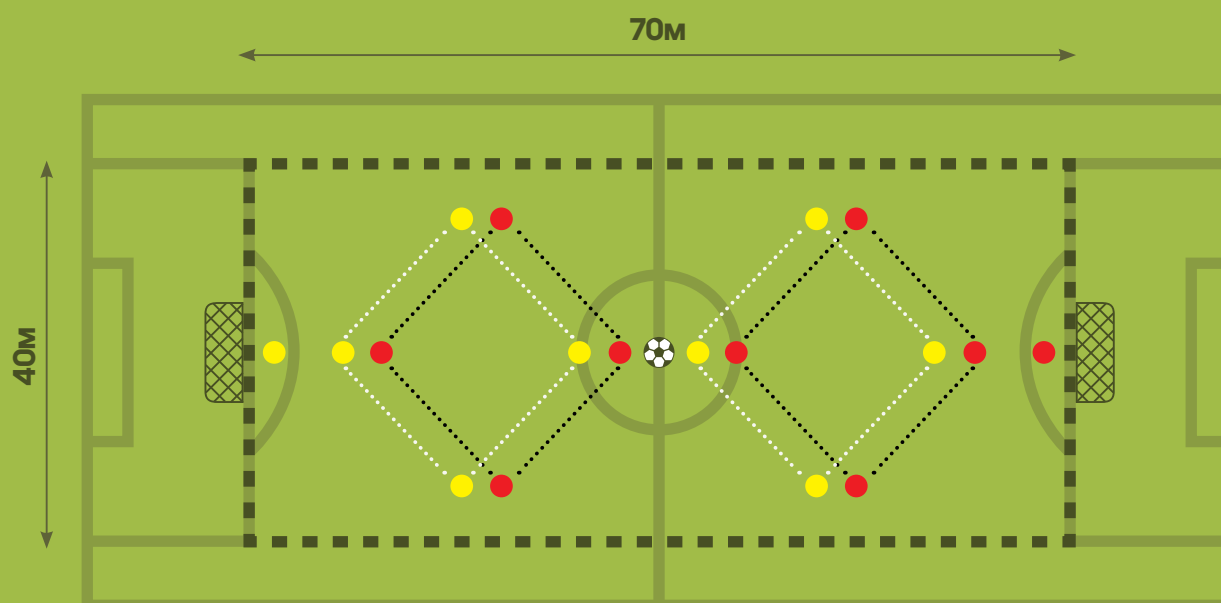


### ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника.

### КОММЕНТАРИИ:

Положение "вне игры" — фиксируется



### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время —  
на усмотрение тренера

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

2

### ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

# БЛОК

10-11  
ЛЕТ

## ТЕХНИКА. ПРИЁМ И ОБРАБОТКА МЯЧА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:  
КООРДИНАЦИЯ И ЛОВКОСТЬ  
ДИСТАНЦИОННАЯ СКОРОСТЬ

## ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

# 1

## ПЕРЕДАЧА МЯЧА В ПАРАХ С ВАРИАЦИЯМИ

### 1.1

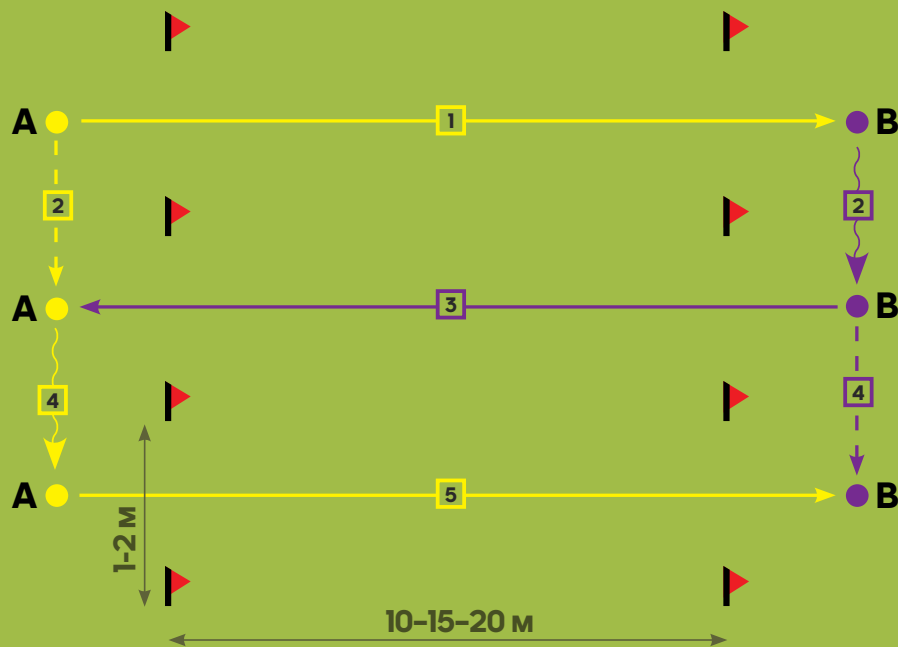
1/ Игрок А отдаёт передачу игроку В в ворота, обозначенные стойками

2/ Игрок В ведёт мяч к следующей стойке, пока игрок А перемещается без мяча к следующей стойке

3/ Игрок В возвращает мяч игроку А в ворота, обозначенные стойками

4/ Игрок А ведёт мяч к следующей стойке, пока игрок В перемещается без мяча к следующей стойке

и так далее



### 1.2

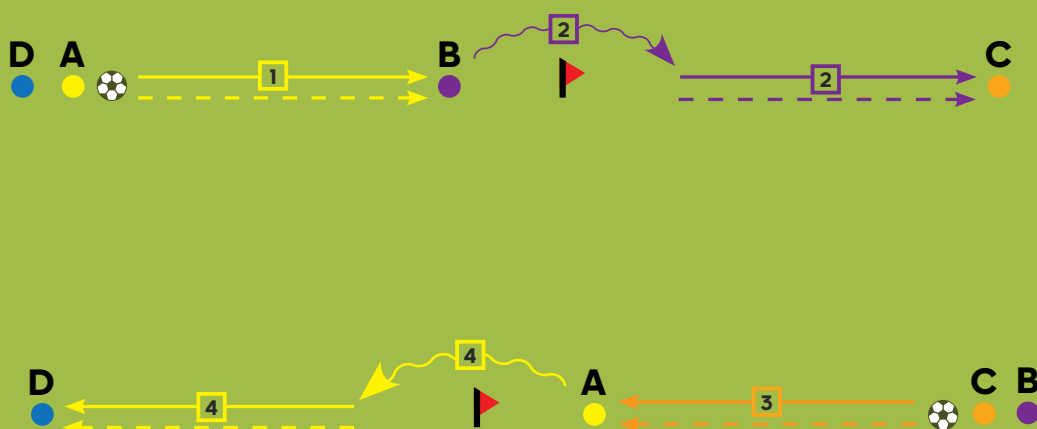
1/ Игрок А отдает передачу В и двигается в стойке

2/ Игрок В принимает мяч, стоя спиной к стойке. Обводит стойку и отдает передачу С. Сам двигается к месту расположения игрока С

3/ Игрок С принимает и обрабатывает мяч, отдает его игроку А, находящемуся у средней стойки

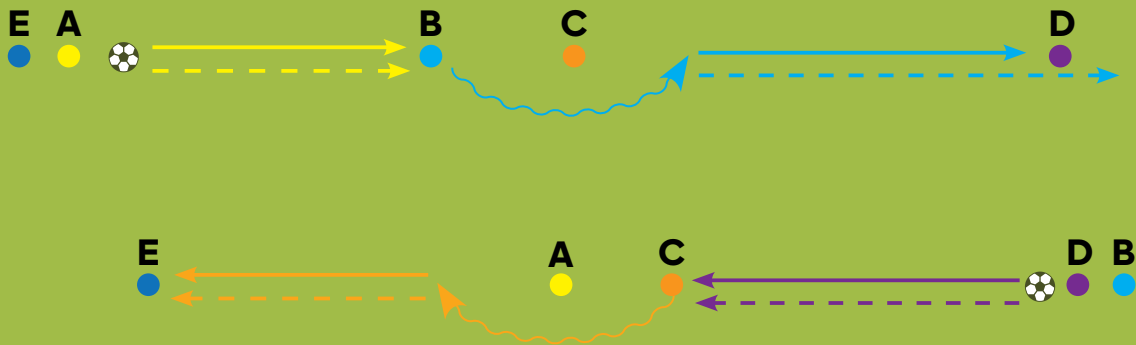
4/ Игрок А принимает мяч и обводит стойку, отдает передачу D

и так далее



# 1.3

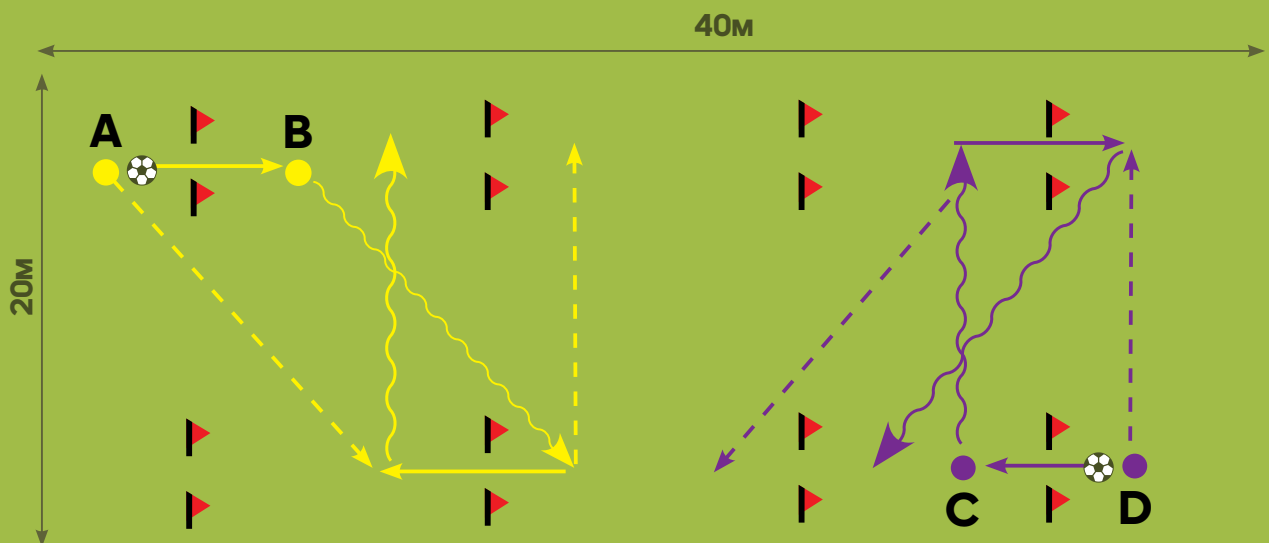
1/ Игрок А отдаёт передачу В и движется на его место	2/ Игрок В принимает и обрабатывает мяч, обводит игрока С, который оказывает ему сопротивление	3/ Игрок В после единоборства с игроком С отдаёт передачу игроку D и движется на его место	4/ Игрок D принимает мяч, отдаёт передачу игроку С, тот вступает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



игроки работают в парах

# 1.4

<p><b>ОРГАНИЗАЦИЯ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• На поле расставлены ворота из конусов (стоек)</li> <li>• Количество ворот зависит от количества игроков</li> <li>• Игроки делятся на пары</li> </ul>	<p><b>ЗАДАЧА:</b></p> <p>Найти свободные ворота и через них сделать передачу партнёру. После — найти другие свободные ворота и сделать через них передачу партнёру</p>
---	--



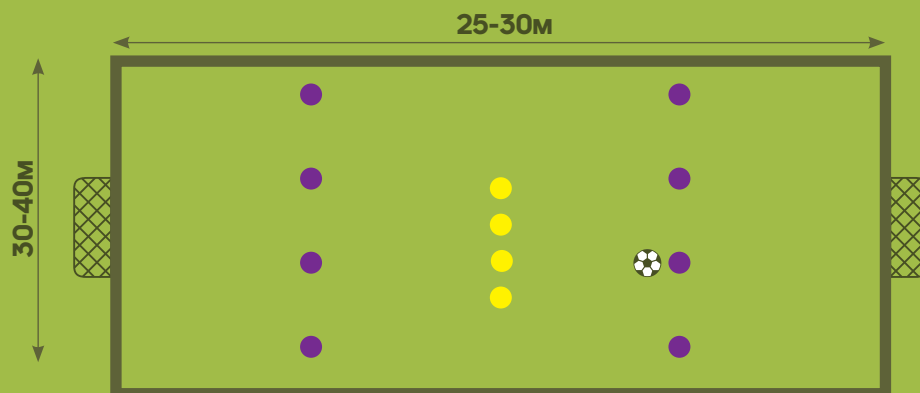
## 2 ПЕРЕДАЧА МЕЖДУ ЛИНИЯМИ



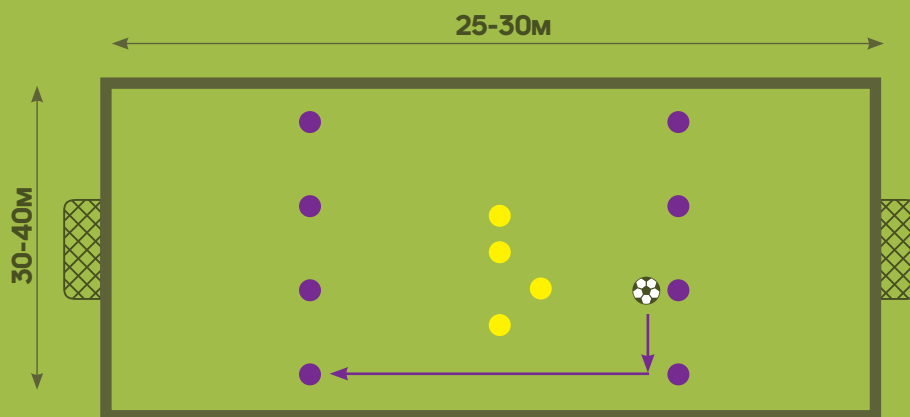
### ЗАДАЧА:

Задача игроков на периметре: отдать передачу низом игрокам противоположной линии  
Задача игроков в центре: за счёт согласованных перестроений прервать передачу и забить в ворота  
При потере мяча игроки на периметре за счёт перестроений должны защитить ворота

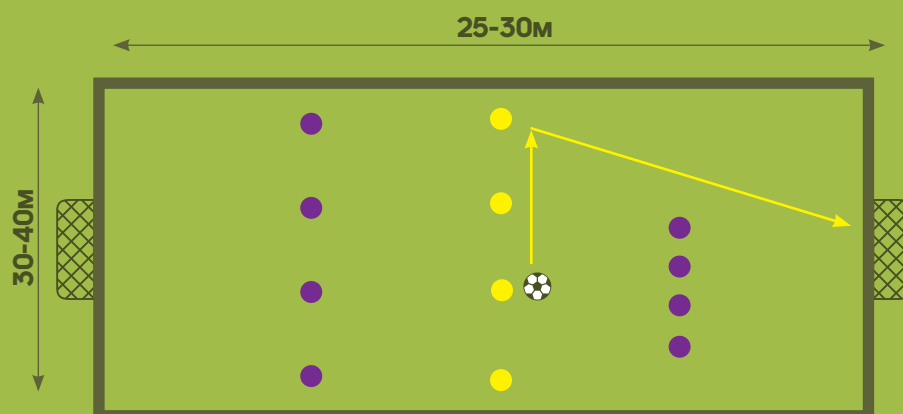
**ЕСЛИ МЯЧ У ИГРОКОВ НА ПЕРИМЕТРЕ: ЦЕНТРАЛЬНЫЕ ПЕРЕСТРАИВАЮТСЯ ПЛОТНЕЕ, ЧТОБЫ НЕ ДАТЬ КРАЙНИМ СДЕЛАТЬ ПЕРЕДАЧУ НА ПРОТИВОПОЛОЖНУЮ ЛИНИЮ**



**ПРИ ЭТОМ ОДИН ИГРОК ИЗ ЦЕНТРАЛЬНОЙ ЛИНИИ МОЖЕТ ВЫЙТИ ИЗ ЛИНИИ ВПЕРЁД ДЛЯ ПЕРЕХВАТА МЯЧА. ЗАДАЧА: ИГРОКА С МЯЧОМ СДЕЛАТЬ ПЕРЕДАЧУ НАПАРНИКУ ИЗ СВОЕЙ ЛИНИИ ЧТОБЫ ТОТ ПЕРЕДАЛ МЯЧ ИГРОКУ ИЗ ПРОТИВОПОЛОЖНОЙ ЛИНИИ**



**ЕСЛИ МЯЧ У ИГРОКА ЦЕНТРАЛЬНОЙ ЛИНИИ, ЕГО ЗАДАЧА: ЗАБИТЬ В ВОРОТА ИЛИ ПЕРЕДАТЬ МЯЧ СВОЕМУ НАПАРНИКУ ДЛЯ УДАРА ПО ВОРОТАМ**





## 2

## ТЕННИСБОЛ

**ОРГАНИЗАЦИЯ**

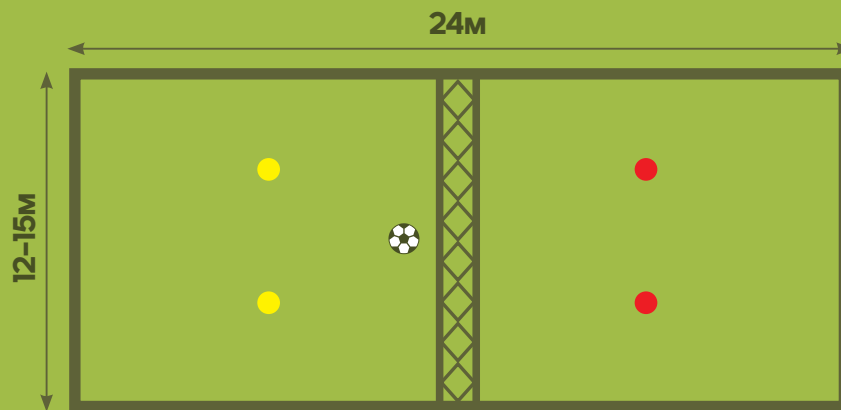
Стандартная теннисная сетка на поле

**ОПИСАНИЕ:**

игра ногами футбольным мячом по правилам тенниса

**ЗАДАЧА:**

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

**МИНИМАЛЬНОЕ  
ВРЕМЯ ИГРЫ:**

Точное время —  
на усмотрение тренера

**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР:**

5

**ВРЕМЯ  
ОТДЫХА:**

до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**

**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

**ОПИСАНИЕ:**

Игра без ограничений по правилам мини-футбола.

**ЗАДАЧА:**

Забить мяч в одни из двух ворот соперника

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

Частые потери мяча командами

Частый выход мяча за пределы площадки

Непроизвольный отказ игрока (игроков) от выполнения упражнения

**МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:**

5

Точное количество повторений на усмотрение тренера

**ВРЕМЯ ОТДЫХА:**до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ****ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО  
ОСТАНОВИТЬ

4

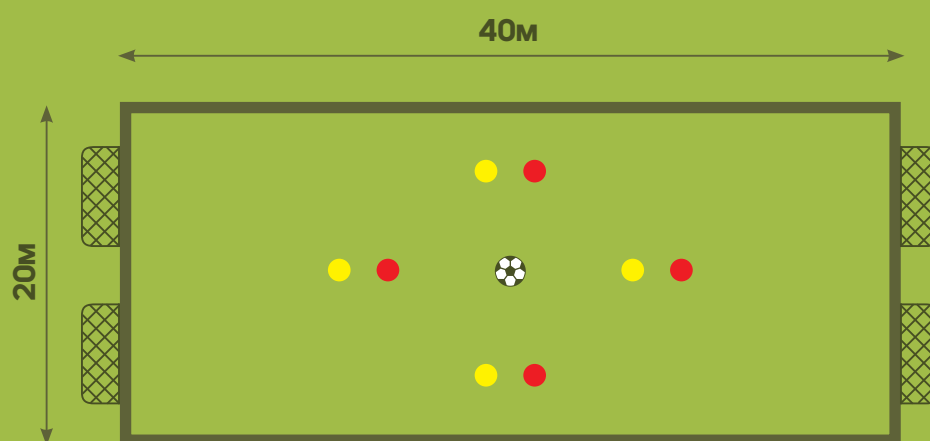
БАЗОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

**ИГРА 4Х4** В ЧЕТВЕРО МАЛЕНЬКИХ ВОРОТ**ОПИСАНИЕ:**

Игра без ограничений по правилам мини-футбола

**ЗАДАЧА:**

Забить мяч в одни из двух ворот соперника

**ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:**

до первых признаков утомления,

**НО НЕ БОЛЬШЕ****ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:**

Частые потери мяча командами

Частый выход мяча за пределы площадки

Непроизвольный отказ игрока (игроков) от выполнения упражнения

**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО  
ОСТАНОВИТЬ****МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:**

5

Точное количество повторений на усмотрение тренера

**ВРЕМЯ ОТДЫХА:**

до полного восстановления,

**НО НЕ БОЛЬШЕ****ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин (Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

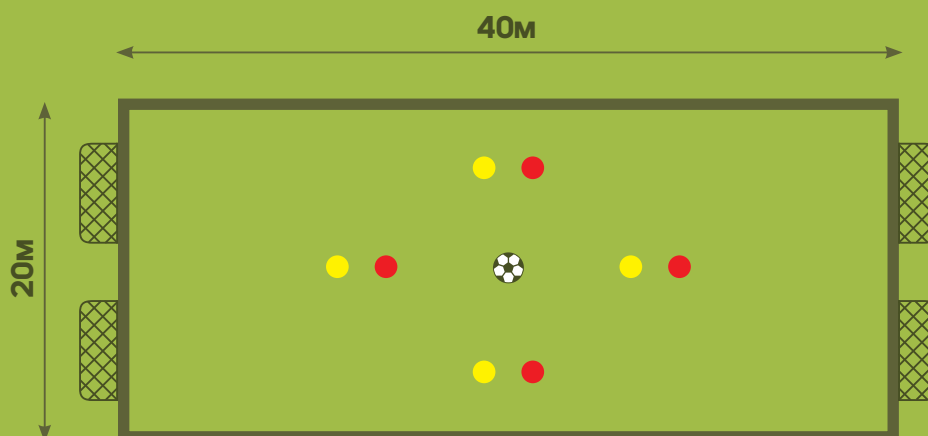
10  
11  
ЛЕТБЛОК  
5

53



**ОПИСАНИЕ:**  
Игра без ограничений по правилам мини-футбола

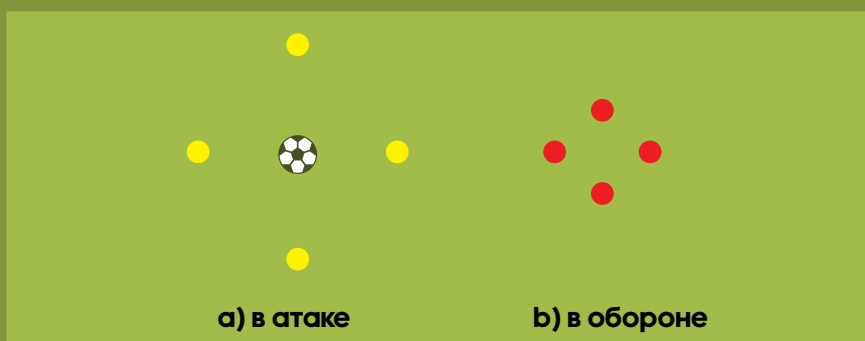
**ЗАДАЧА:**  
Забить мяч в одни из двух ворот соперника



В ИГРЕ 4Х4 ВАЖНО РАСПОЛОЖЕНИЕ ИГРОКОВ — РОМБОМ.

а) В атаке (при условии владения мячом) играют «широко и глубоко»

б) При обороне (играют без мяча) — «узко и компактно»



#### ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

до первых признаков утомления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



#### ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Частые потери мяча командами

Частый выход мяча за пределы площадки

Непроизвольный отказ игрока (игроков) от выполнения упражнения

УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО  
ОСТАНОВИТЬ

#### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

5

Точное количество повторений на усмотрение тренера

#### ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



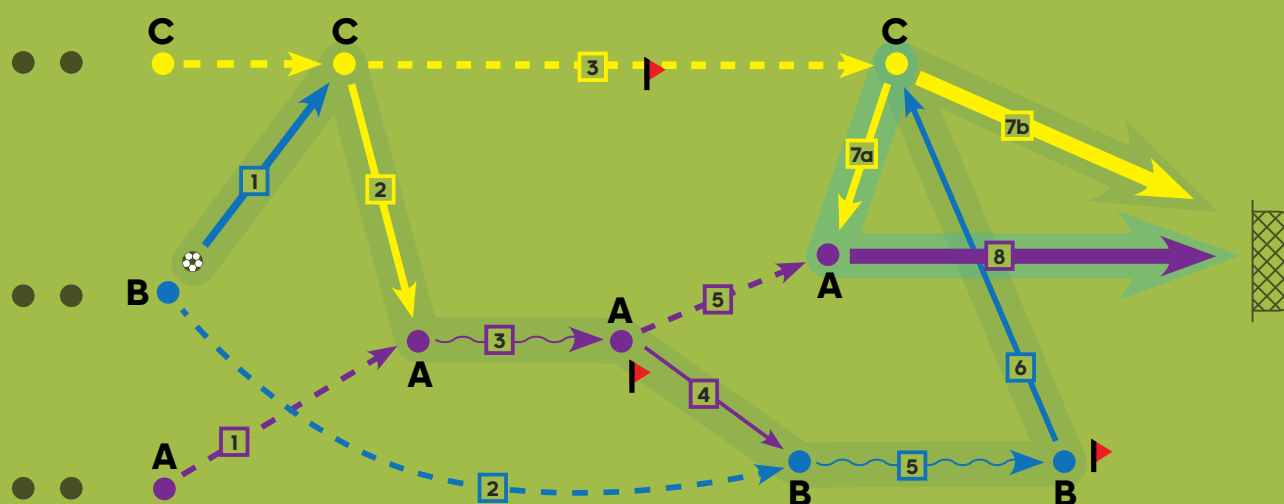
#### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

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



**МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ В ОДНОЙ СЕРИИ:**

**5**

Для каждого игрока

**МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ:**

**5**

Точное количество повторений на усмотрение тренера

**ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:**

до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин (Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

## 7 СВОБОДНАЯ ИГРА 8×8

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

- Расстановка игроков — двойным ромбом
- Игровое поле ограничено по длине линией штрафной

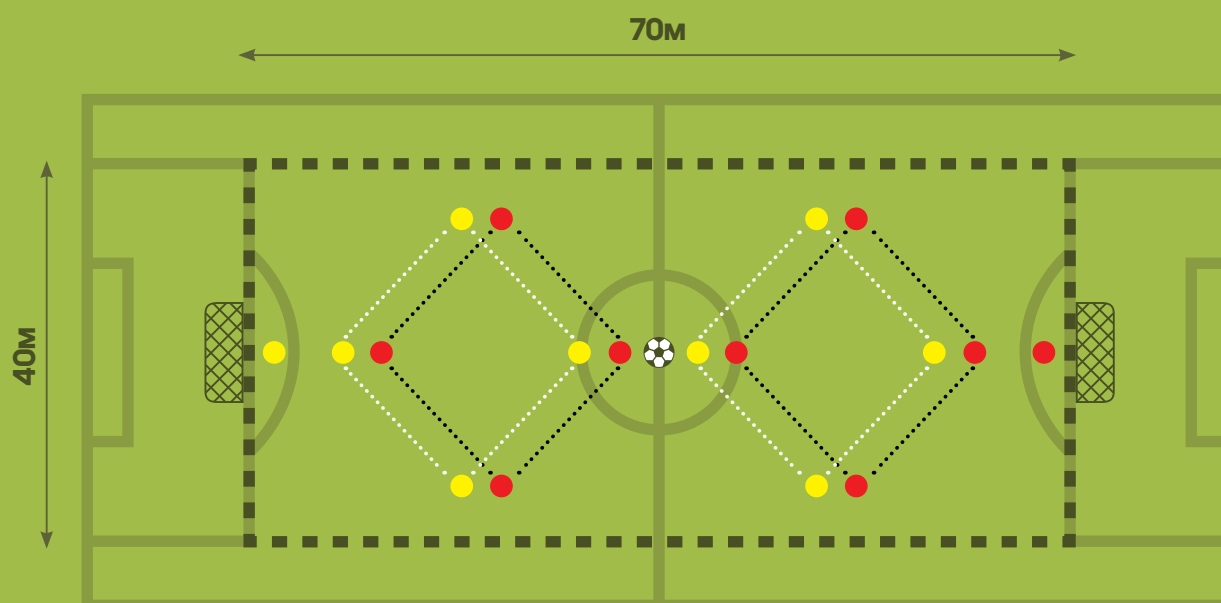


### ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника.

### КОММЕНТАРИИ:

Положение "вне игры" — фиксируется



### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время —  
на усмотрение тренера

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

2

### ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

# БЛОК

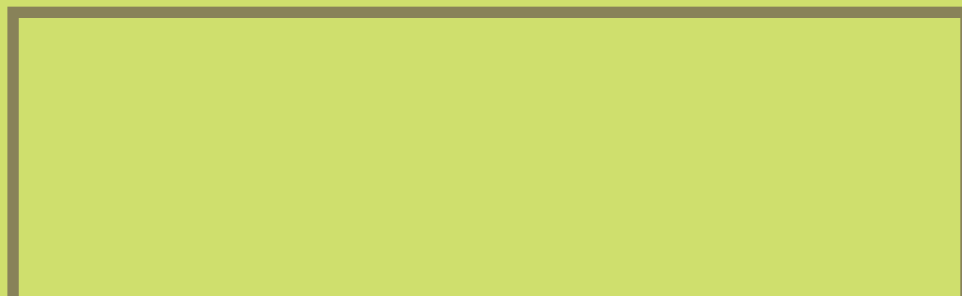
10-11  
ЛЕТ



ТЕХНИКА. **УДАР**

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:  
**КООРДИНАЦИЯ И  
ЛОВКОСТЬ  
СТАРТОВАЯ СКОРОСТЬ  
• ВЫНОСЛИВОСТЬ**

**ПРИМЕРЫ  
УПРАЖНЕНИЙ**



# 1 ИГРА «ПЕРЕБЕЙ МЯЧ НА ПОЛОВИНУ ПОЛЯ СОПЕРНИКА»

**ЦЕЛЕСООБРАЗНО  
ПРОВОДИТЬ В ЗАЛЕ**

## ОРГАНИЗАЦИЯ

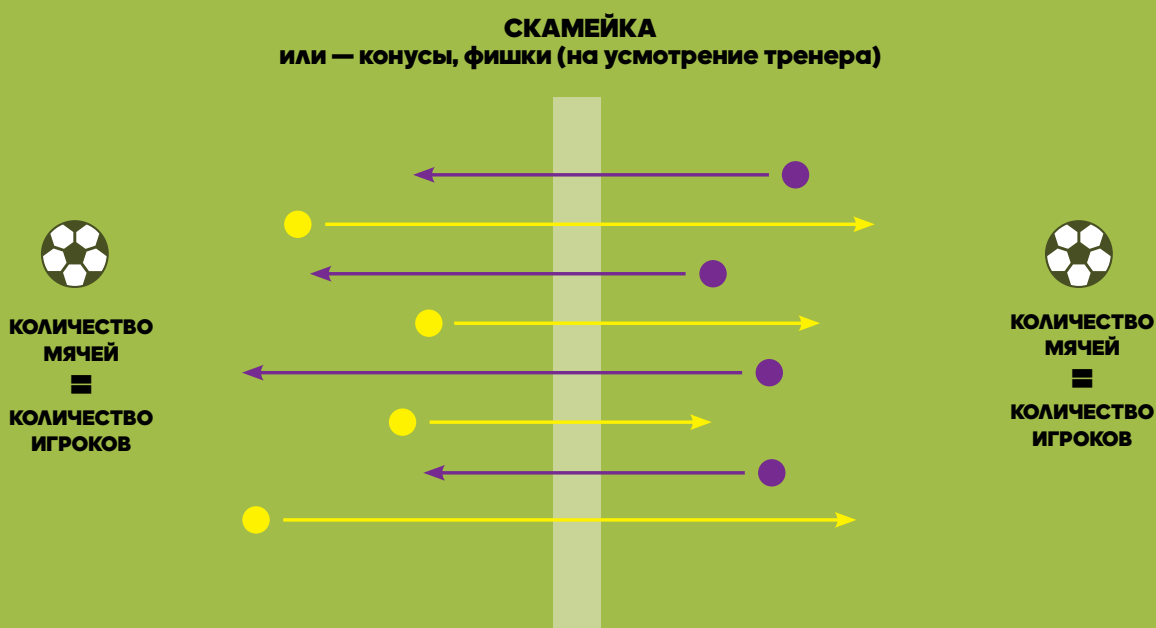
Площадка делится на две части с помощью конусов или стоек. На каждой половине площадки располагаются игроки (количество в зависимости наполняемости группы). У каждого игрока — мяч.

## ЗАДАЧА:

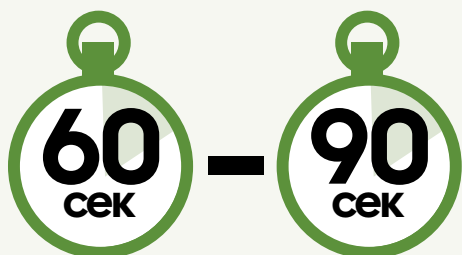
Перебить все мячи на половину поля соперника

## КОММЕНТАРИИ:

- Для качественного выполнения упражнения необходимо, чтобы количество мячей и количество игроков было одинаковым (на каждого — мяч)
- Упражнение не содержит обучающего момента и не создаёт условий для обучения. Упражнение является контрольным для экспертной оценки овладения юным футболистом ударом по мячу



## ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА



в зависимости от уровня подготовленности игроков

## МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ

× 5

**ЕСЛИ УДАРЫ ПО  
МЯЧУ НАНОСЯТСЯ  
С СЕРЬЁЗНЫМИ  
ТЕХНИЧЕСКИМИ  
ОШИБКАМИ,  
УПРАЖНЕНИЕ  
НЕОБХОДИМО  
ПРЕКРАТИТЬ!**



## 2 КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ УДАРУ

ИНВЕНТАРЬ НА ГРУППУ:

КОНУСЫ



МЯЧ каждому игроку



количество игроков

ВОРОТА



ИГРОКИ РАБОТАЮТ В ГРУППАХ ПО

# 5-6

ЧЕЛОВЕК

РАССТОЯНИЕ ДЛЯ УДАРА ПО ВОРОТАМ:

НА УСМОТРЕНИЕ ТРЕНЕРА

( в зависимости от уровня подготовленности игроков )

ОПТИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ В ГРУППЕ:

ЕСЛИ МЕНЬШЕ, то увеличивается моторная плотность и утомление наступает быстрее.

# 5

ЕСЛИ БОЛЬШЕ, то снижается моторная плотность упражнения и концентрация игрока

ДИСТАНЦИЯ ДЛЯ ДРИБЛИНГА: НА УСМОТРЕНИЕ ТРЕНЕРА

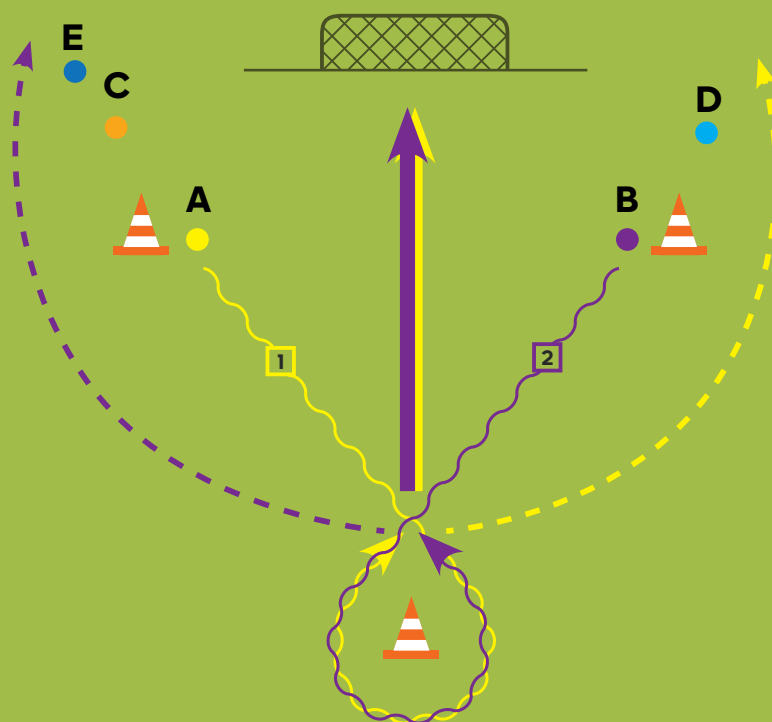
ПРИМЕЧАНИЕ:



2.1

1/ Игрок А ведёт мяч "дальней" от конуса ногой, обводит конус, наносит удар по воротам, встаёт в линию со стороны игрока D

2/ Игрок В зеркально повторяет последовательность действий. Мяч ведёт "дальней" ногой от конуса

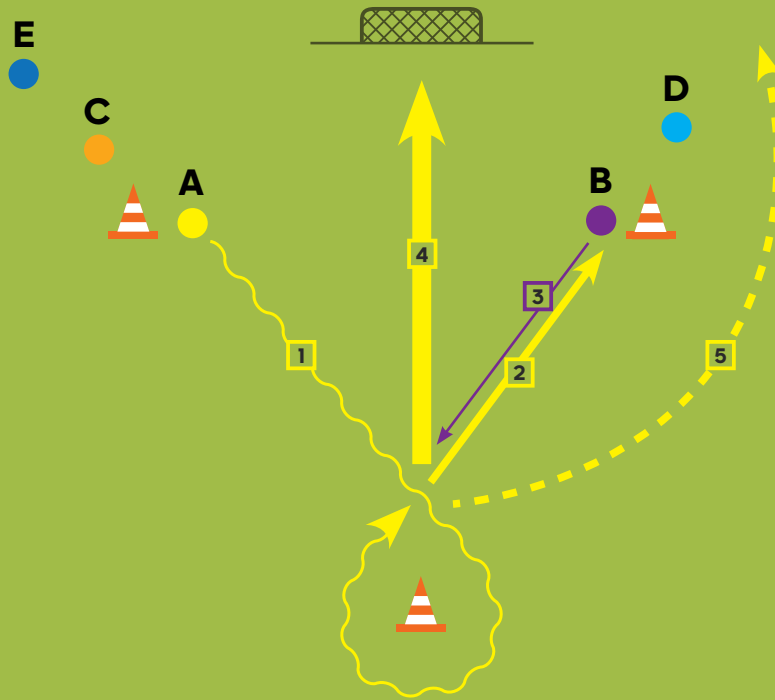


10  
11  
ЛЕТ

БЛОК  
6

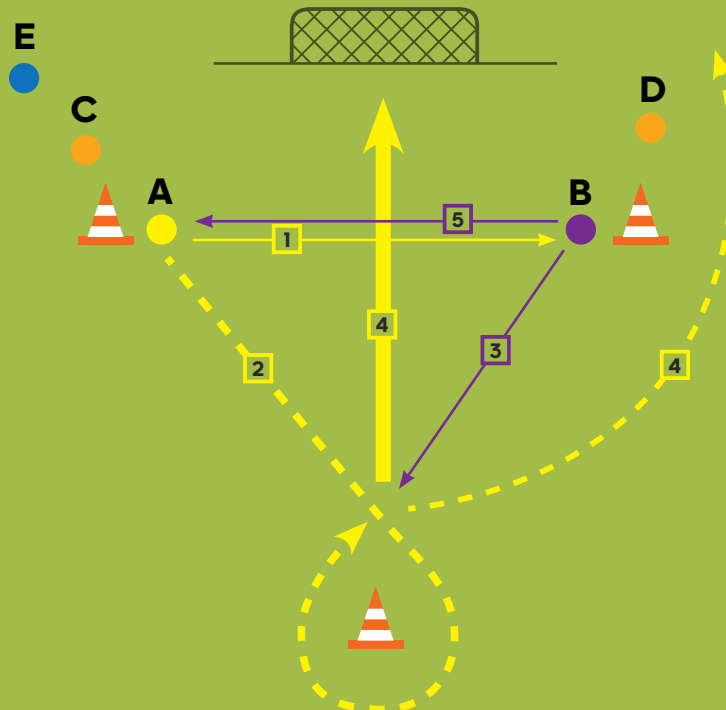
## 2.2

- |   |                                     |                                    |                                    |   |
|---|-------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---|
| 1/ Игрок А ведёт мяч "дальней" от конуса ногой, обводит конус | 2/ Игрок А отдаёт передачу игроку В | 3/ Игрок В возвращает мяч игроку А | 4/ Игрок А наносит удар по воротам | 5/ Игрок А встаёт в линию со стороны игрока D |
|---|-------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---|



## 2.3

- |                                     |   |                                     |  |  |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|--|--|
| 1/ Игрок А отдаёт передачу игроку В | 2/ Игрок А делает ускорение до конуса и обегает его | 3/ Игрок В отдаёт передачу игроку А | 4/ Игрок А наносит удар по воротам и становится в линию за игроком D | 5/ Игрок В начинает выполнять упражнение с передачи игроку С |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|--|--|



**3**

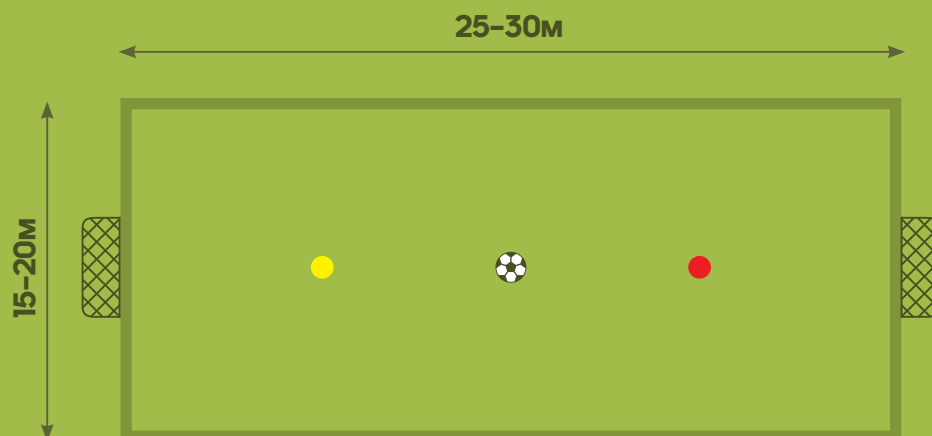
БАЗОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

**ИГРА 1×1 В ДВОЕ БОЛЬШИХ ВОРОТ****ОПИСАНИЕ:**

Футболисты играют в футбол 1х1 по правилам мини-футбола (ввод мяча — дриблингом)

**ЗАДАЧА:**

забить мяч в ворота соперника

**1 СЕРИЯ : 5 ИГР**

игра	отдых	игра	отдых	игра	отдых	игра	отдых	игра	отдых между сериями
	60-120 сек		60-120 сек		60-120 сек		60-120 сек		<b>3</b> мин

**3-5 СЕРИЙ****ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:**

Частые потери мяча игроками

Частый выход мяча за пределы площадки

Непроизвольный отказ игрока (игроков) от выполнения упражнения

**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

10  
11  
ЛЕТ

БЛОК

6

61

## 4

БАЗОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

## ИГРА 2\*2 В ДВОЕ БОЛЬШИХ ВОРОТ

## ОПИСАНИЕ:

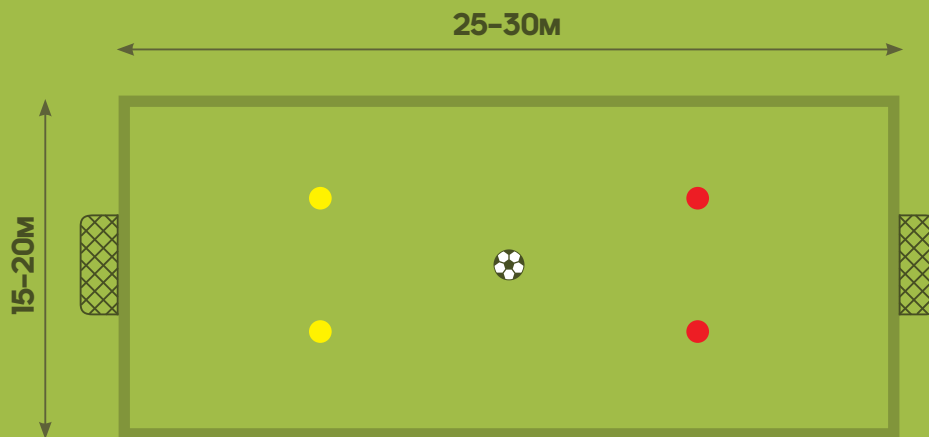
Игра без ограничений по правилам мини-футбола.

## ОРГАНИЗАЦИЯ



## ЗАДАЧА:

забить мяч в ворота соперника



## ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

до первых признаков утомления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**

## ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Частые потери мяча командами

Частый выход мяча за пределы площадки

Непроизвольный отказ игрока (игроков) от выполнения упражнения

УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО  
ОСТАНОВИТЬ

## ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**

## ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

## МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

5

Точное количество игр зависит от уровня подготовленности игроков и планирования тренировки тренером

5

БАЗОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

## ИГРА 4×4 В ДВОЕ БОЛЬШИХ ВОРОТ

## ОРГАНИЗАЦИЯ

Расположение игроков — ромбом

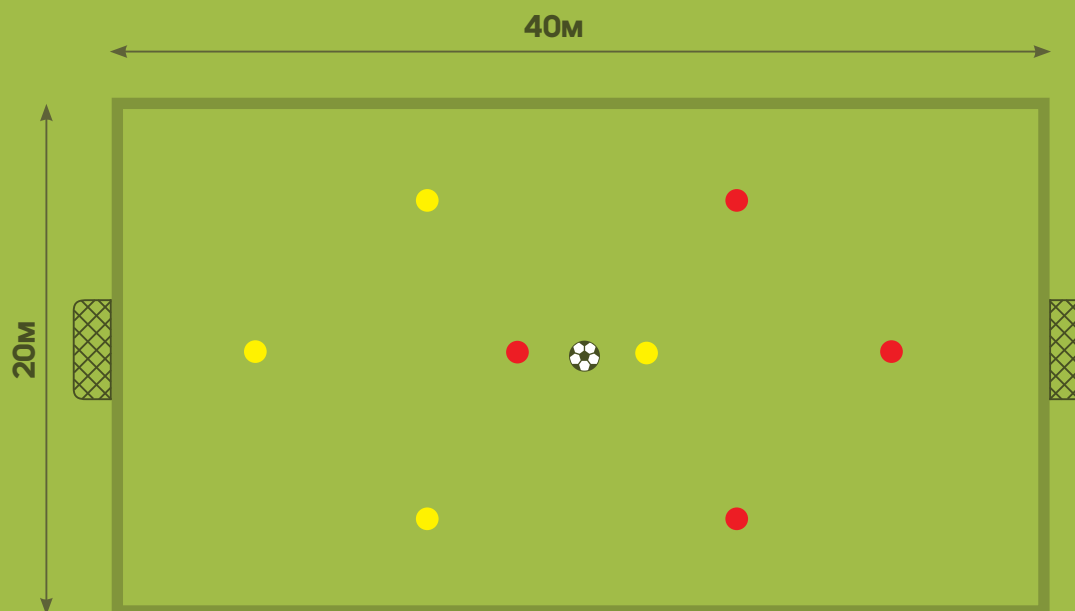
 2.44м  
7.32м

## ОПИСАНИЕ:

Игра без ограничений по правилам мини-футбола.

## ЗАДАЧА:

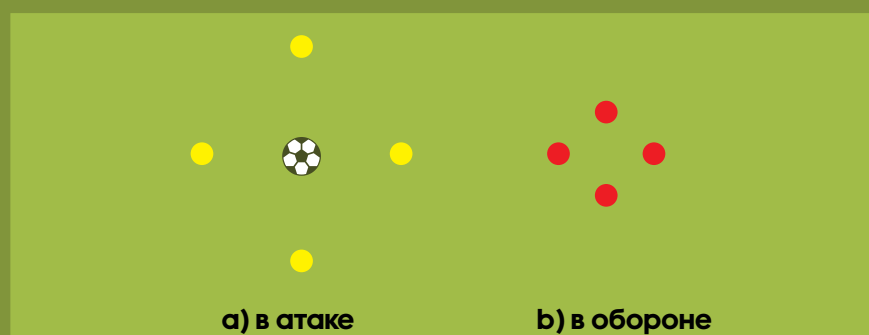
забить мяч в ворота соперника



В ИГРЕ 4Х4 ВАЖНО РАСПОЛОЖЕНИЕ ИГРОКОВ — РОМБОМ.

а) В атаке (при условии владения мячом) играют «широко и глубоко»

б) При обороне (играют без мяча) — «узко и компактно»



## ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

до первых признаков утомления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



## ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Частые потери мяча командами

Частый выход мяча за пределы площадки

Непроизвольный отказ игрока (игроков) от выполнения упражнения

УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО  
ОСТАНОВИТЬ

## МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

3

Точное количество игр зависит от уровня подготовленности игроков и планирования тренировки тренером

## ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



## ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

10  
11  
ЛЕТ

БЛОК

6

63

## 6 СВОБОДНАЯ ИГРА 8×8

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

- Расстановка игроков — двойным ромбом
- Игровое поле ограничено по длине линией штрафной

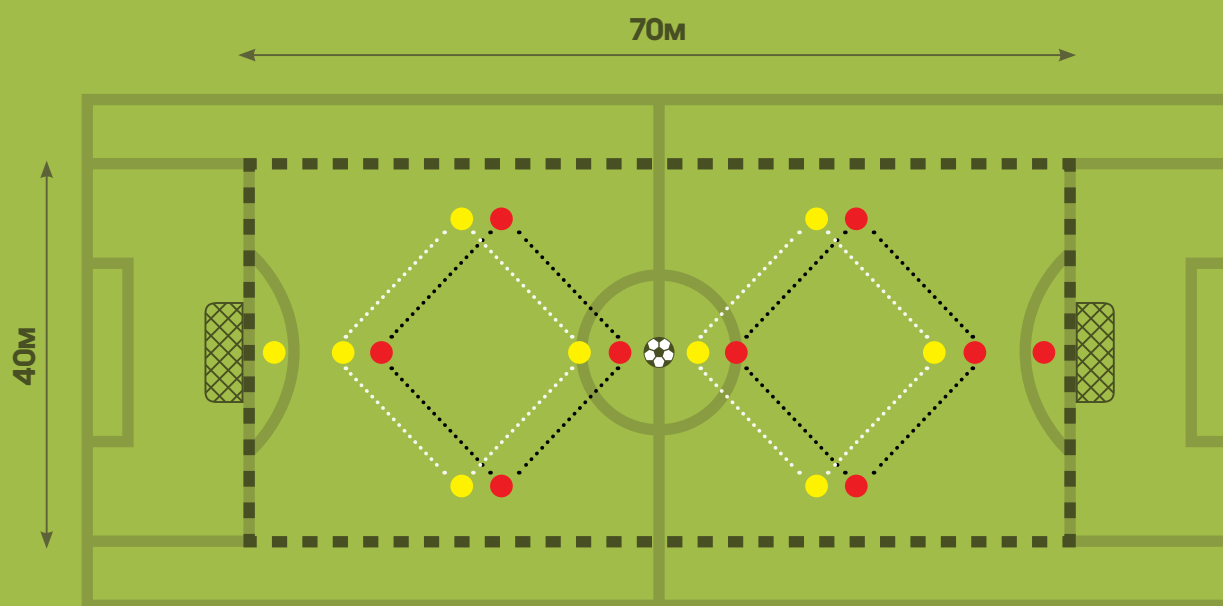


### ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника.

### КОММЕНТАРИИ:

Положение "вне игры" — фиксируется



### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время —  
на усмотрение тренера

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

2

### ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

# БЛОК

10-11  
лет

## ТЕХНИКА. УДАР ГОЛОВОЙ

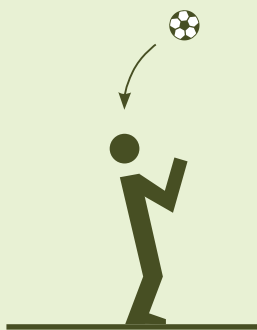
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:  
КООРДИНАЦИЯ И  
ЛОВКОСТЬ  
СТАРТОВАЯ СКОРОСТЬ  
ВЫНОСЛИВОСТЬ

## ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

# 1 УДАР ГОЛОВОЙ, СТОЯ НА МЕСТЕ

## ШАГ 1

Туловище отклоняется назад



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

## ШАГ 2

Туловище наклоняется вперед и по мячу ударяют с силой, используя мышцы туловища, ног и шеи



В момент удара руки резко отводятся назад

## КОММЕНТАРИИ:

- Удар по мячу производится лбом (фронтальной частью)

- Ноги находятся в положении равновесия

Индивидуальное упражнение (игрок сам себе набрасывает мяч)

### + ВАРИАЦИЯ

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

# 2 УДАР ГОЛОВОЙ В ПРЫЖКЕ

## ОРГАНИЗАЦИЯ

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

## КОММЕНТАРИИ:

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

Индивидуальное упражнение (игрок сам себе набрасывает мяч)

### + ВАРИАЦИЯ

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



# 3 УДАР ГОЛОВОЙ НА БЕГУ В ПРЫЖКЕ

## ОРГАНИЗАЦИЯ

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

## КОММЕНТАРИИ:

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

Индивидуальное упражнение (игрок сам себе набрасывает мяч)

### + ВАРИАЦИЯ

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





## 4 СЕРИЯ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УДАРА ГОЛОВОЙ

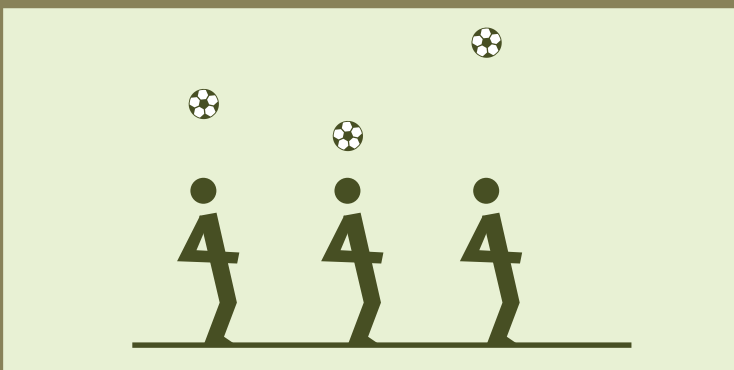
### КОММЕНТАРИИ:

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

4.1

### ОПИСАНИЕ:

Каждый игрок индивидуально играет головой, поднимая мяч на разную высоту



4.2

### ОПИСАНИЕ:

Игроки по очереди играют головой, перемещаясь по полю.

### КОММЕНТАРИИ:

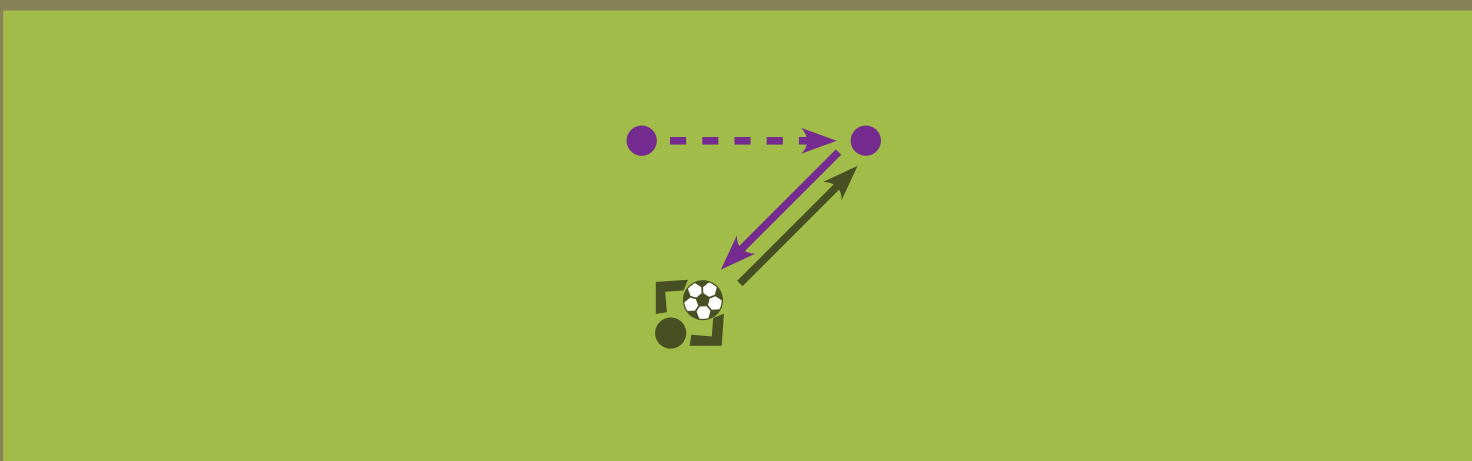
Надо самим бежать к мячу, а не ждать, когда он опустится на голову



4.3

### ОПИСАНИЕ:

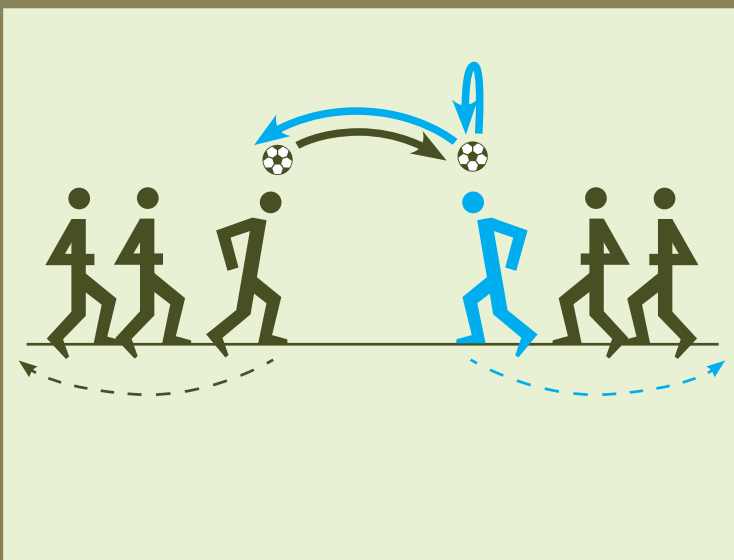
Игрок посылает мяч в разные стороны, чтобы партнер возвращал его, используя голову



4.5

### ОПИСАНИЕ:

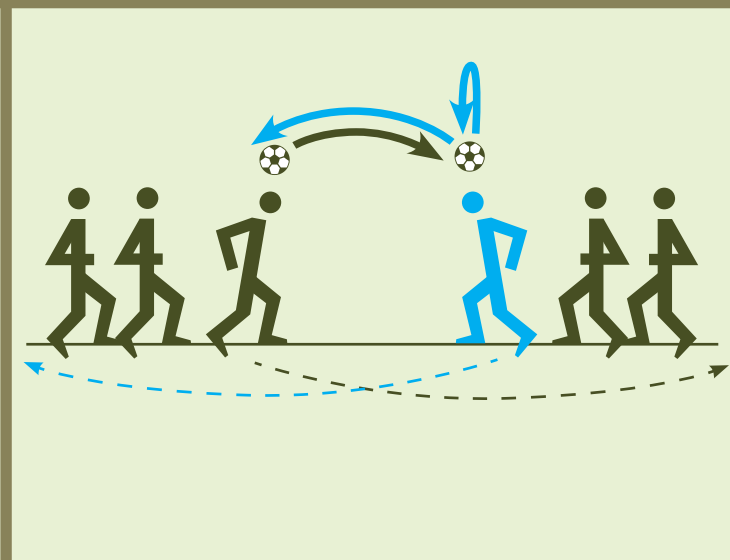
Игроки выстраиваются в две противоположные шеренги и начинают игру головой. Первый раз игрок просто принимает (обрабатывает) мяч головой и даёт ему снова опуститься, а вторым ударом передаёт мяч в другую шеренгу. После удара становится в конец своей шеренги. И так до конца каждой шеренги



4.6

### ОПИСАНИЕ:

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



10  
11  
ЛЕТ

БЛОК  
7

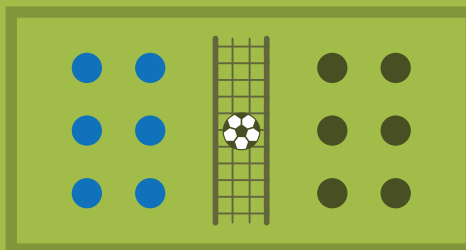
## 4.7

### ОПИСАНИЕ:

Две команды, разделенные сеткой, играют в волейбол головами

### ОРГАНИЗАЦИЯ

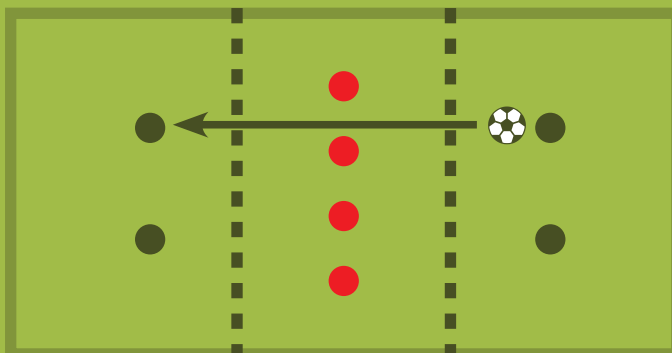
Высота сетки — на уровне вытянутой руки игрока



## 4.8

### ОПИСАНИЕ:

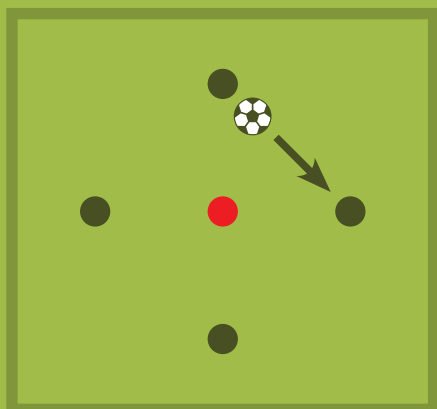
Четверо игроков делают передачи головой. Мяч проходит над зоной, где другие четверо игроков пытаются перехватить его (также головой). Если им это удаётся, игроки меняются позициями



## 4.9

### ОПИСАНИЕ:

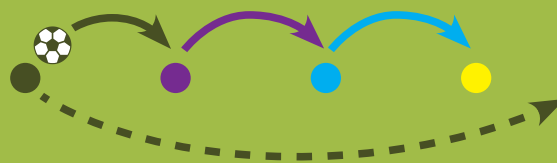
Несколько игроков делают друг другу передачи головой, не допуская, чтобы мяч достался игроку в центре. После каждых 5 или 6 ударов можно остановить мяч головой и начать заново. Если игрок в центре сумел перехватить мяч или тот коснулся земли, игрок в центре меняется местом с упустившим



## 4.11

### ОПИСАНИЕ:

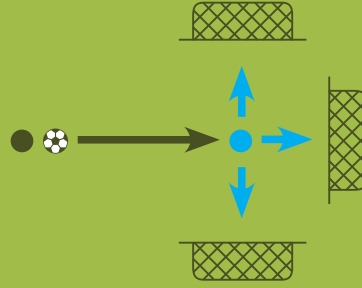
Несколько игроков выстраиваются в ряд и играют головой. Выполнив удар, они перемещаются в конец ряда и постепенно продвигаются вперед.



## 4.12

### ОПИСАНИЕ:

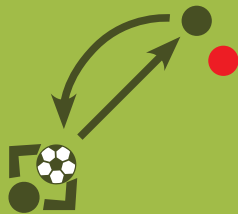
Игрок посылает мяч, а его товарищ пытается забить гол головой в маленькие ворота или попасть в барьеры или конусы



## 4.13

### ОПИСАНИЕ:

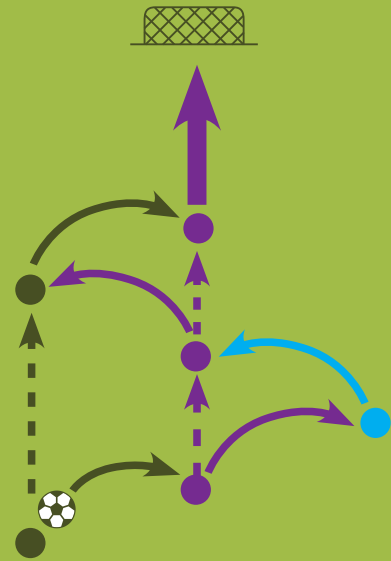
Два игрока головой возвращают мяч, брошенный третьим, преодолевая сопротивление двух соперников



## 4.14

### ОПИСАНИЕ:

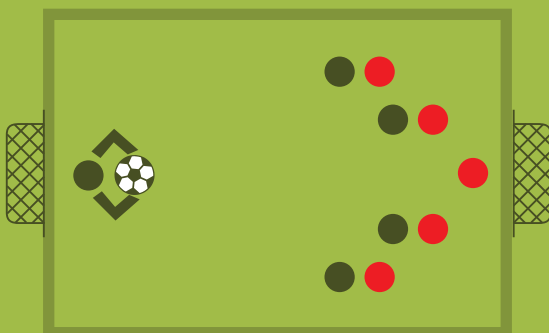
Три игрока передают друг другу мяч головой, постепенно продвигаясь к воротам и забивая гол



## 4.15

### ОПИСАНИЕ:

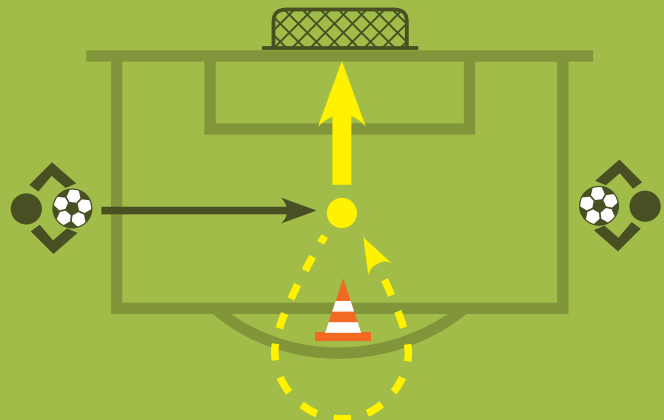
Играют две команды, ворота поставлены близко друг к другу. Один из игроков делает пас рукой, чтобы его товарищи забили в противоположные ворота. Другая команда защищает свои ворота



## 4.16

### ОПИСАНИЕ:

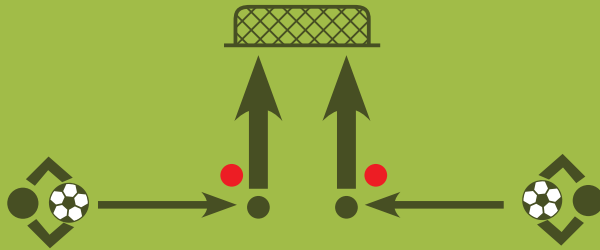
Два игрока по очереди делают передачи в центр, чтобы их товарищ головой бил по воротам. В промежутке между ударами по воротам игрок оббегает конус, установленный на границе зоны пенальти



#### 4.17

**ОПИСАНИЕ:**

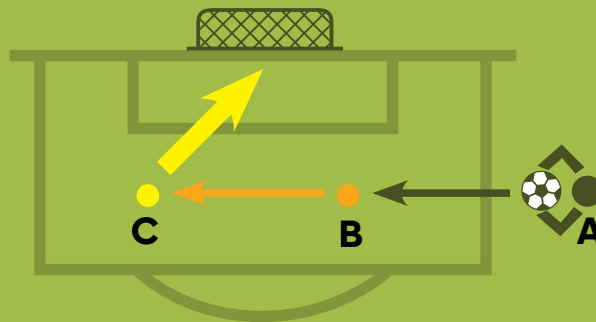
Два игрока делают передачи в центр, чтобы двое других выполняли удар по воротам, преодолевая сопротивление двоих соперников



#### 4.18

**ОПИСАНИЕ:**

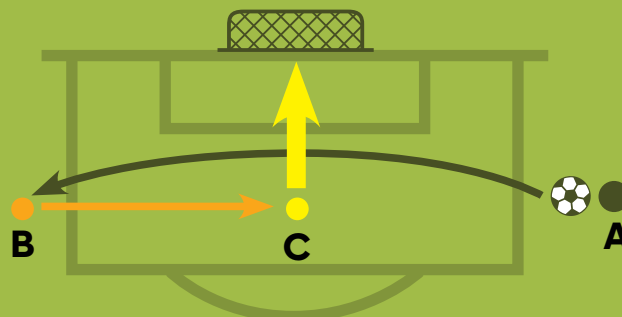
Игрок А делает передачу руками в центр игроку В, который посылает мяч головой игроку С, чтобы тот ударил по воротам



#### 4.19

**ОПИСАНИЕ:**

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



4.20

**ОПИСАНИЕ:**

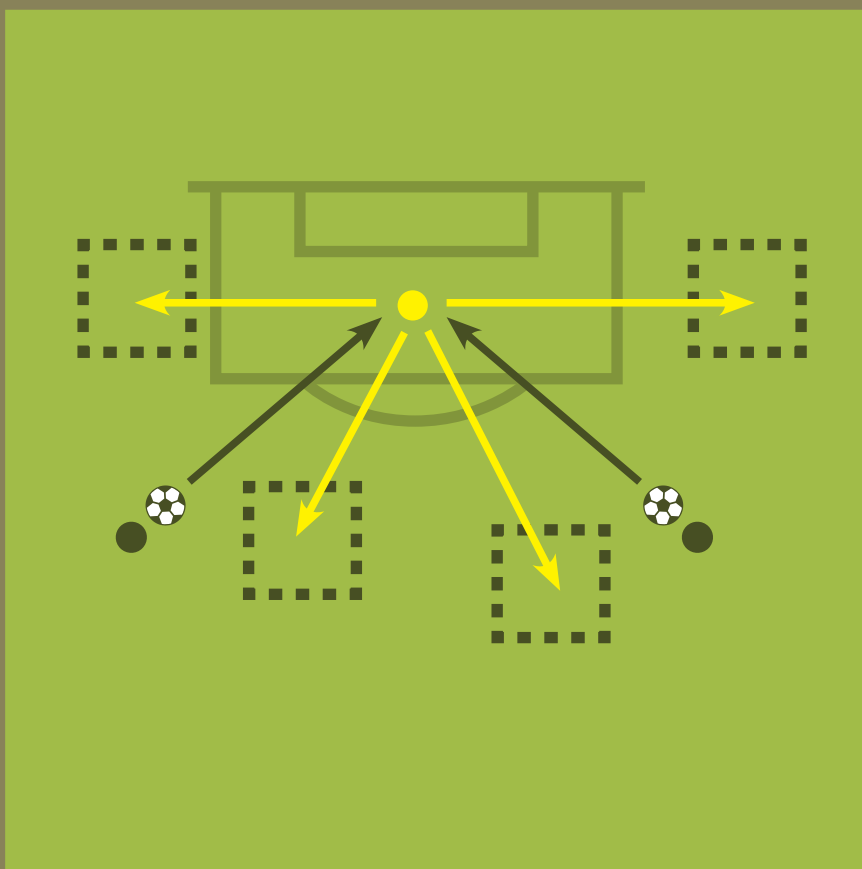
Игроки разбиваются по парам и соревнуются в беге к центру поля от границы зоны пенальти (с дуги), передавая друг другу мяч головой. Если мяч падает, они возвращаются к началу.



4.21

**ОПИСАНИЕ:**

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



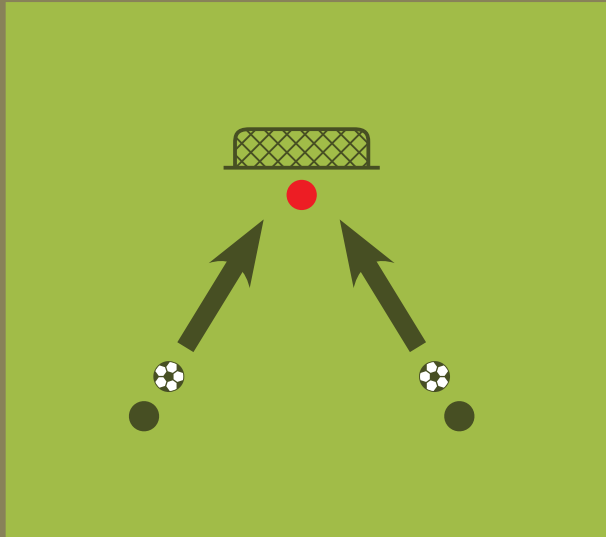
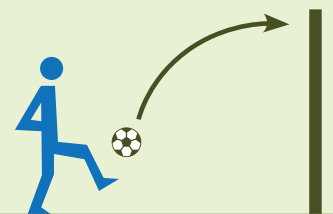
4.22

**ОПИСАНИЕ:**

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

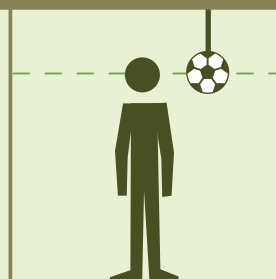
**КОММЕНТАРИИ:**

Мяч подается высоко, под перекладину



## 5 УДАРЫ ГОЛОВОЙ ПО ПОДВЕШЕННОМУ МЯЧУ ЧАСТЬ 1

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



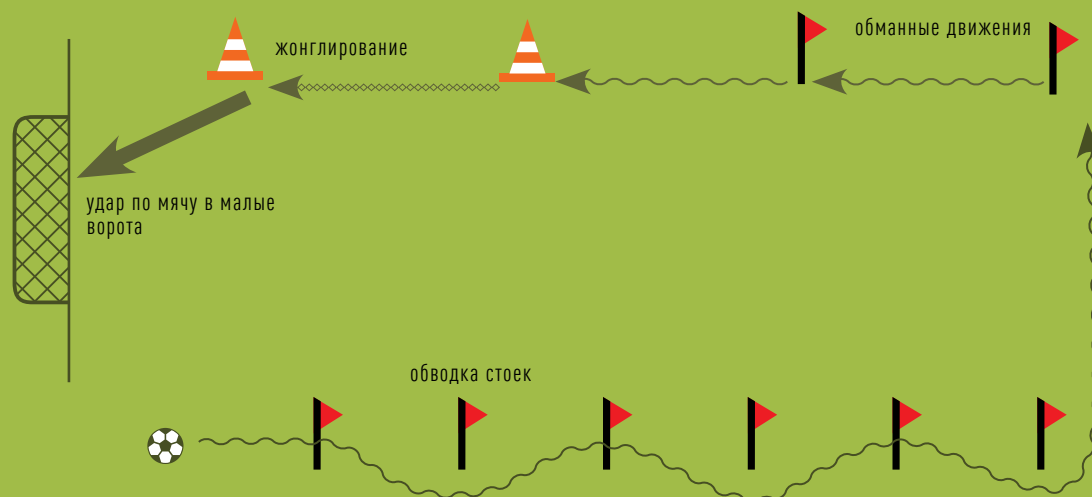
Лучший способ технически отработать удар головой — это использовать мяч, подвешенный на веревке сверху. Таким образом, можно выполнять огромное количество упражнений, и прогресс в технике будет очевидным.

5.1	индивидуальная	5.2	с партнёром		5.3	с партнёром
Удар головой по мячу		Игроки по очереди совершают серию ударов по мячу			<b>ОДНОВРЕМЕННО:</b>	
Варианты: - Остановка мяча руками - Остановка мяча головой - Серия ударов без остановки		<b>ШАГ 1</b> Игрок А: 3-5 ударов по мячу	<b>ШАГ 2</b> 1 свободный ход мяча, партнёры меняются	<b>ШАГ 3</b> Игрок В: 3-5 ударов по мячу	Игрок А удары по мячу	Игрок В жонглирует (головой, бедром, подъемом)

## 6 ТЕХНИЧЕСКИЙ СЛАЛОМ

**ОБОРУДОВАНИЕ**  
Стойки, конусы, ворота, мячи

**ОПИСАНИЕ:**  
Игроки перемещаются друг за другом

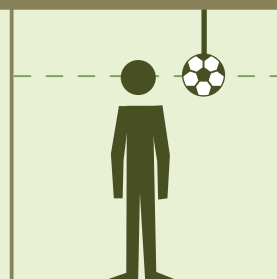


# 7

## УДАРЫ ГОЛОВОЙ ПО ПОДВЕШЕННОМУ МЯЧУ ЧАСТЬ 2

### ОРГАНИЗАЦИЯ

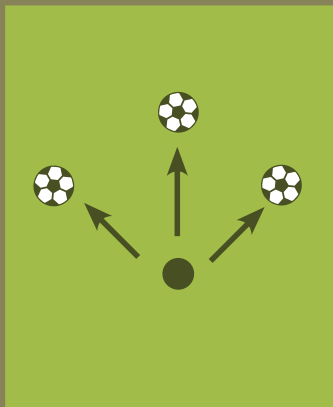
Мяч подвешивается на таком уровне, чтобы игрок стоя касался кончиком носа центра мяча



### 7.1

индивидуальная

Удары головой в разных направлениях



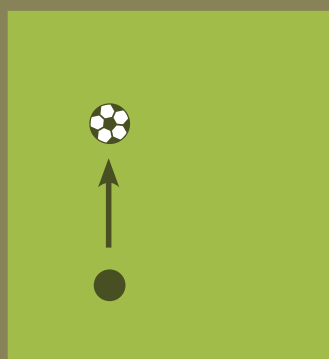
Между ударами останавливать мяч ГОЛОВОЙ

### 7.1

индивидуальная

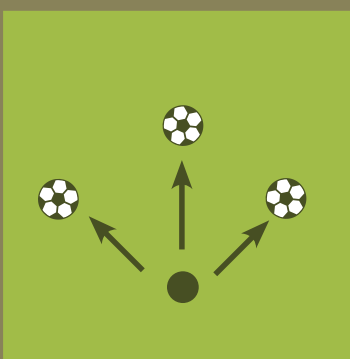
#### ШАГ 1

серия прямых ударов



#### ШАГ 2

серия ударов головой в разных направлениях



останавливать мяч РУКАМИ

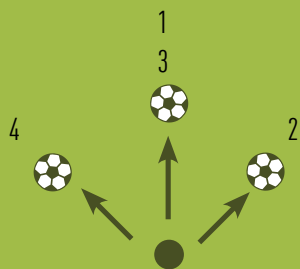


### 7.1

индивидуальная

Серии ударов в разных направлениях:

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



остановки между сериями – руками



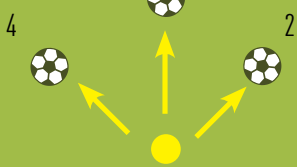
### 7.4

с партнером

#### ШАГ 1

Игрок А: серия ударов в разных направлениях:

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



#### ШАГ 2

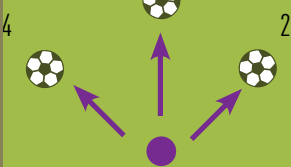
# 1

свободный ход мяча, партнёры меняются

#### ШАГ 3

Игрок В: серия ударов в разных направлениях:

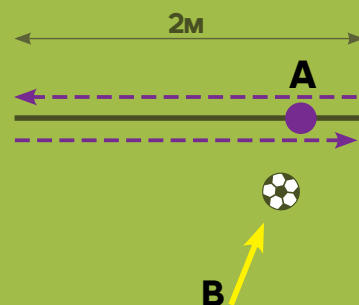
- 1) прямо
- 2) вправо
- 3) прямо
- 4) влево



### 7.5

с партнером

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



Через 10 передач игроки меняются местами

# 8 УДАРЫ ГОЛОВОЙ ПО ПОДВЕШЕННОМУ МЯЧУ ЧАСТЬ 3

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



## УДАРЫ БЕЗ РАЗБЕГА В ПРЫЖКЕ С ОБЕИХ НОГ

8.1

индивидуальная

Удар головой по мячу в прыжке с обеих ног



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

8.2

с партнёром

Игроки по очереди совершают серию ударов головой по мячу в прыжке с обеих ног

### ШАГ 1

Игрок А: 3-5 ударов  
по мячу



### ШАГ 2

1

свободный ход  
мяча, партнёры  
меняются

### ШАГ 3

Игрок В: 3-5 ударов  
по мячу



8.3

с партнёром

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

Игрок В стоит под мячом, не предпринимая  
активных действий





9

# УДАРЫ ГОЛОВОЙ ПО ПОДВЕШЕННОМУ МЯЧУ ЧАСТЬ 4

## ОРГАНИЗАЦИЯ:

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



### УДАРЫ БЕЗ РАЗБЕГА В ПРЫЖКЕ С ОБЕИХ НОГ В РАЗНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ

9.1

индивидуальная

9.2

индивидуальная

#### ШАГ 1

Прыжок с обеих ног и удар головой с разворотом корпуса



#### ШАГ 2

Остановка головой в прыжке



#### ШАГ 1

Прыжок с обеих ног и удар головой



#### ШАГ 2

Удар в прыжке с разворотом корпуса



#### ШАГ 3

Остановка руками



9.3

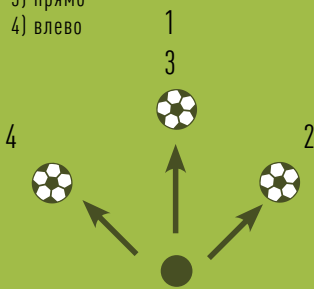
индивидуальная

9.4

с партнером

Серии ударов в разных направлениях:

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



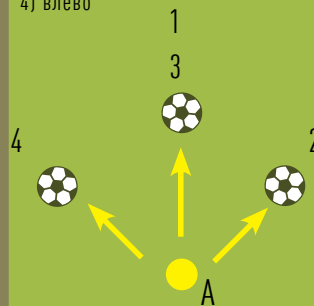
остановки между сериями — руками



#### ШАГ 1

Игрок А: серия ударов в разных направлениях:

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



Остановка мяча между сериями — руками

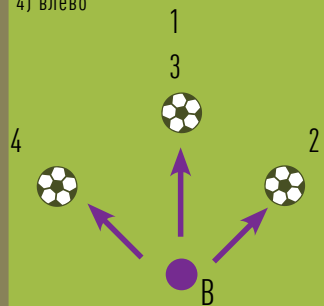
#### ШАГ 2

**1**  
свободный ход мяча, партнёры меняются

#### ШАГ 3

Игрок В: серия ударов в разных направлениях:

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

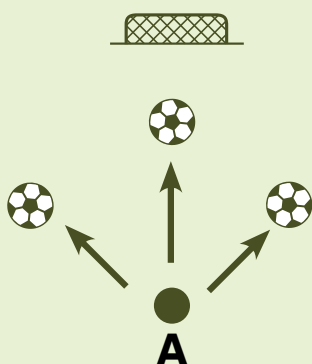


Остановка мяча между сериями — руками

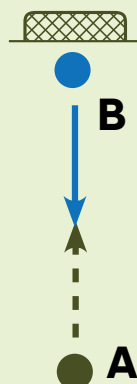
9.5

с партнером

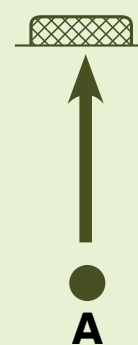
Шаг 1: игрок А бьёт по мячу вперед и в стороны



Шаг 2: А бежит по направлению к воротам, В набрасывает А мяч



Шаг 3: Игрок А забивает головой мяч в ворота



10  
11  
ЛЕТ

БЛОК  
7

75

# 10 УДАРЫ ГОЛОВОЙ ПО ПОДВЕШЕННОМУ МЯЧУ ЧАСТЬ 5

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



## УДАРЫ ГОЛОВОЙ ПРЯМО С КОРОТКОГО РАЗБЕГА В ПРЫЖКЕ С ОДНОЙ НОГИ

10.1 индивидуальная

10.2 индивидуальная

Удар головой по мячу в прыжке с разбега с одной ноги

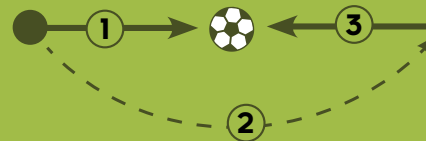
**ШАГ 1**  
Разбег, прыжок с одной ноги и удар головой

**ШАГ 2**  
Обежать мяч и повторить с другой стороны

между шагом 1 и шагом 2 — одно свободное движение мяча



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



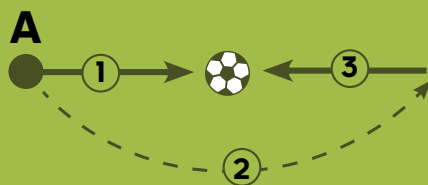
10.3 индивидуальная

**ШАГ 1**  
разбег, прыжок с одной ноги и удар головой

**ШАГ 2**  
обежать мяч и повторить с другой стороны

между шагом 1 и шагом 2 — одно свободное движение мяча

после 3-4 повторов партнёры меняются



**В**



игрок В жонглирует во время отдыха

# 11

## УДАРЫ ГОЛОВОЙ ПО ПОДВЕШЕННОМУ МЯЧУ ЧАСТЬ 6

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



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

#### 11.1

индивидуальная

##### ШАГ 1

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



##### ШАГ 2

Остановка руками



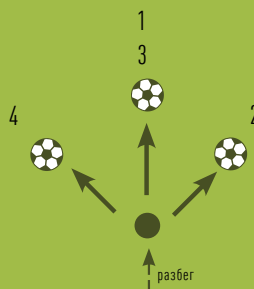
#### 11.2

индивидуальная

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

последовательность:

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



остановки мяча между сериями  
руками



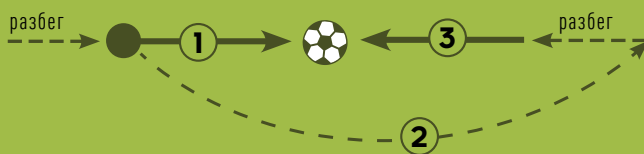
#### 11.3

индивидуальная

Шаг 1 разбег, прыжок с одной ноги и удар  
головой прямо

Шаг 2 пробег вперёд, развернуться, разбег, прыжок с  
одной ноги и удар головой в сторону

Шаг 3 пробег вперёд, развернуться, разбег, прыжок  
с одной ноги и удар головой в сторону



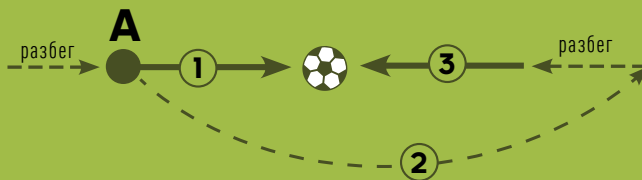
#### 11.4

с партнёром

Шаг 1 разбег, прыжок с одной ноги и удар  
головой прямо

Шаг 2 пробег вперёд, развернуться, разбег, прыжок с  
одной ноги и удар головой в сторону

Шаг 3 пробег вперёд, развернуться, разбег, прыжок с  
одной ноги и удар головой в сторону



**В**



после 3-4 повторов партнеры  
меняются

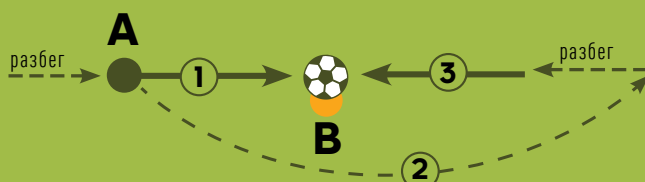
#### 11.5

с партнёром

Шаг 1 разбег, прыжок с одной ноги  
и удар головой прямо

Шаг 2 пробег вперёд, развернуться, разбег, прыжок с  
одной ноги и удар головой в сторону

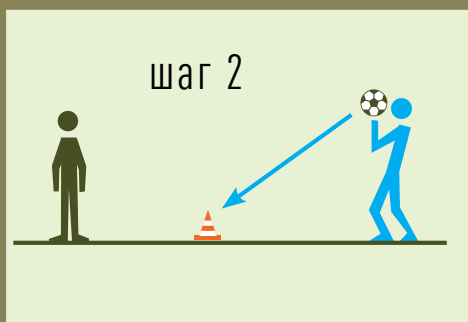
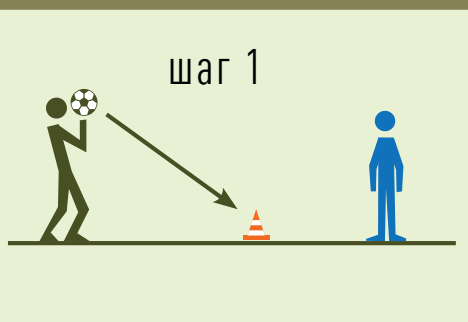
Шаг 3 пробег вперёд, развернуться, разбег, прыжок с  
одной ноги и удар головой в сторону



Игрок В стоит под мячом и  
играет роль полуактивного  
партнера

## 12 УДАРЫ ГОЛОВОЙ В ПАРАХ С ВАРИАЦИЯМИ

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

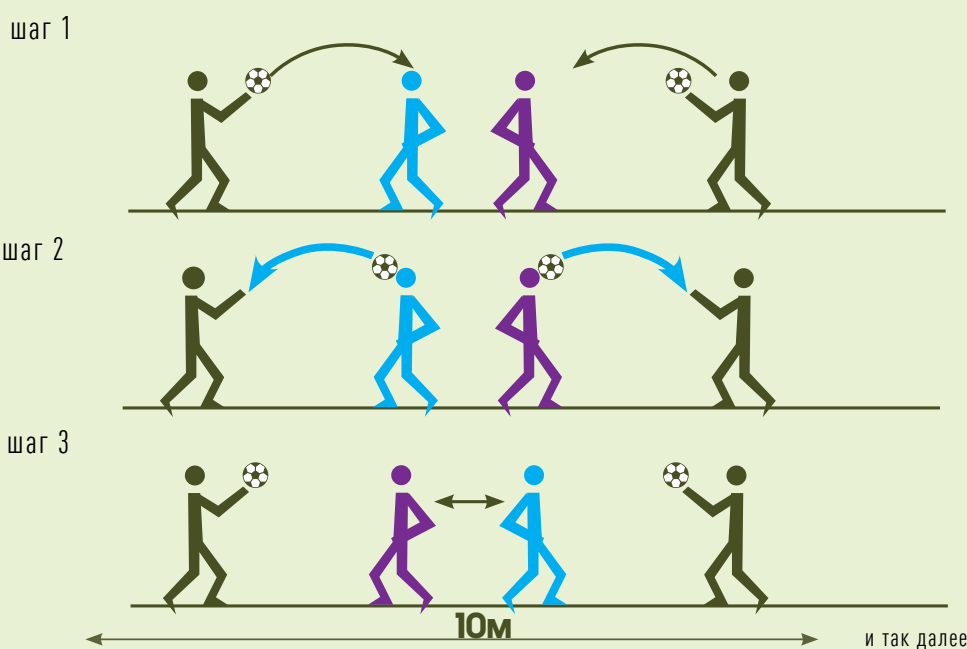


### КОММЕНТАРИИ:

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

## 12.2

Ассистенты посылают мячи руками по навесной траектории, каждый игрок должен вернуть мяч обратно головой, после чего развернуться на 180°, получить и вернуть мяч от второго ассистента, и тд



### КОММЕНТАРИИ:

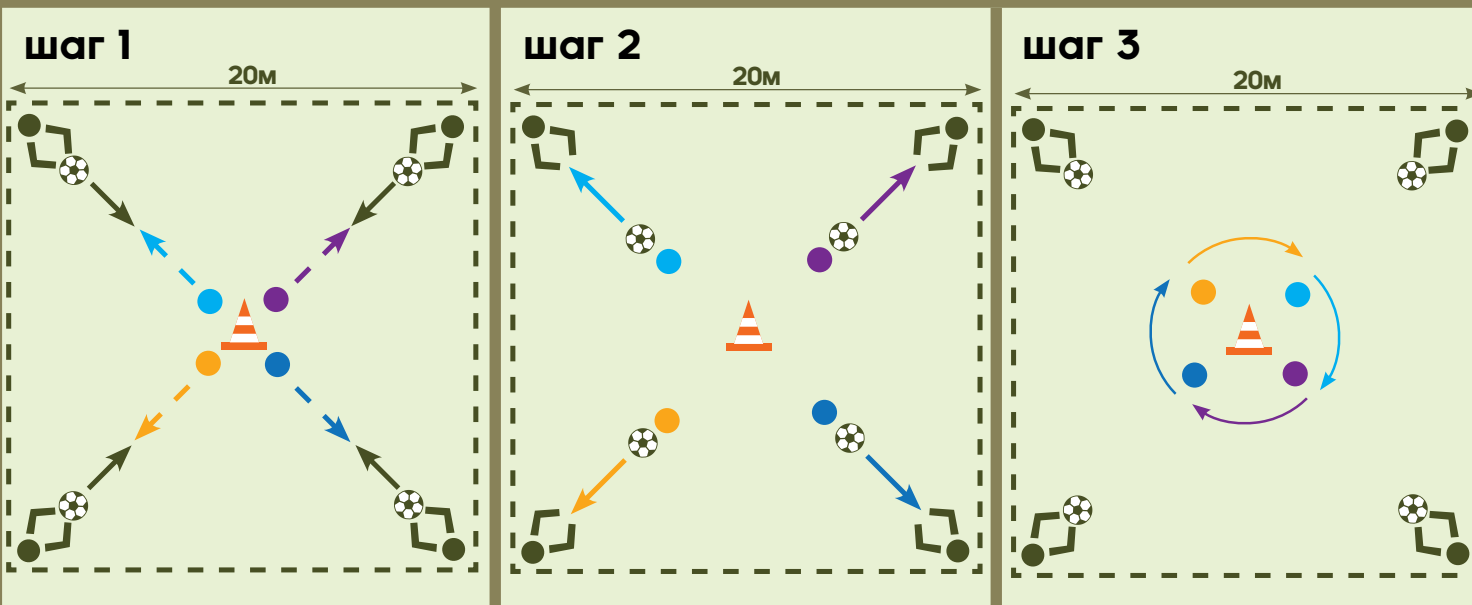
Поле размером 10x10м

Игроки в центре должны работать на полной скорости и сосредоточиться на качественных действиях

За каждую точную передачу головой в руки ассистенту — очко.

Может проводиться соревнование: кто больше выполнит точных передач головой за минуту или кто первым выполнит 20 точных передач головой

## 12.2



**КОММЕНТАРИИ:** время — 3 минуты

для поддержания интенсивности у ассистентов должны быть дополнительные мячи

за каждую точную передачу игрок получает очко

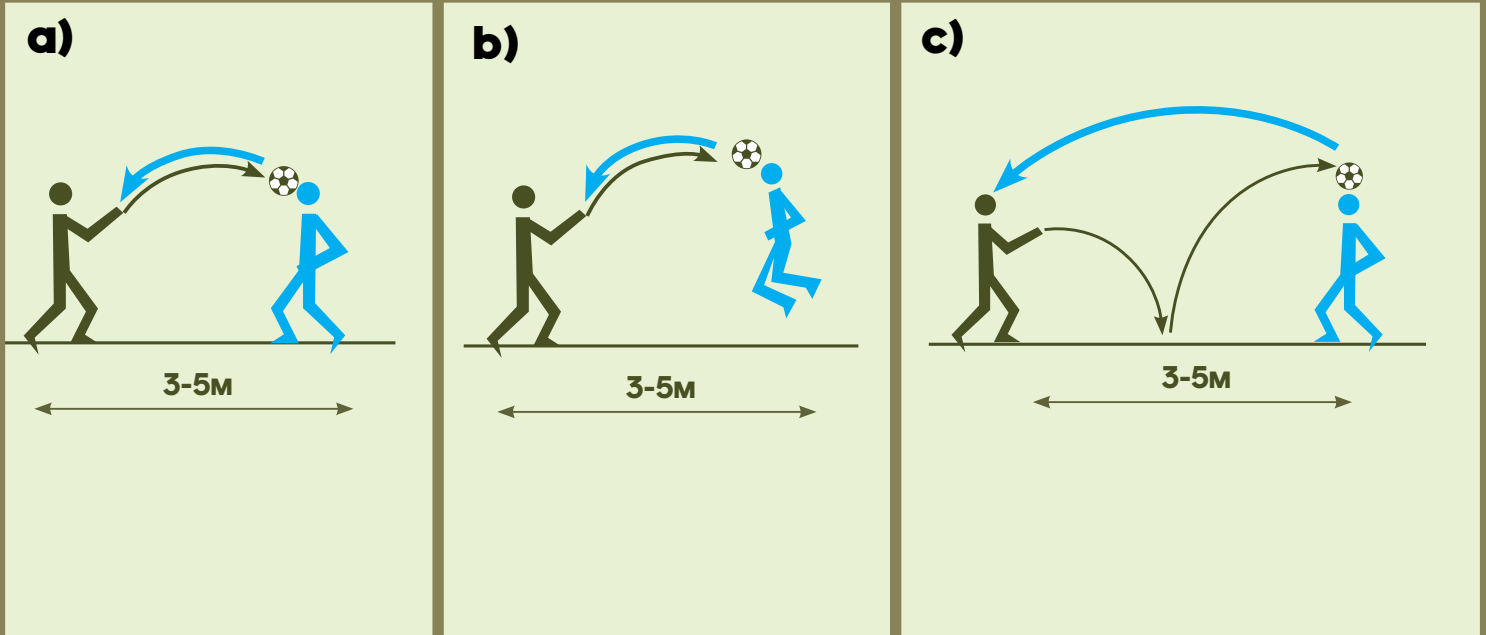
**КОММЕНТАРИИ:**

игроки должны передавать мяч лбом  
 в момент удара не закрывать глаза  
 увеличивая длину передачи на 3-10м добиваться выполнения ударов головой с "оттяжкой"

**13.1**

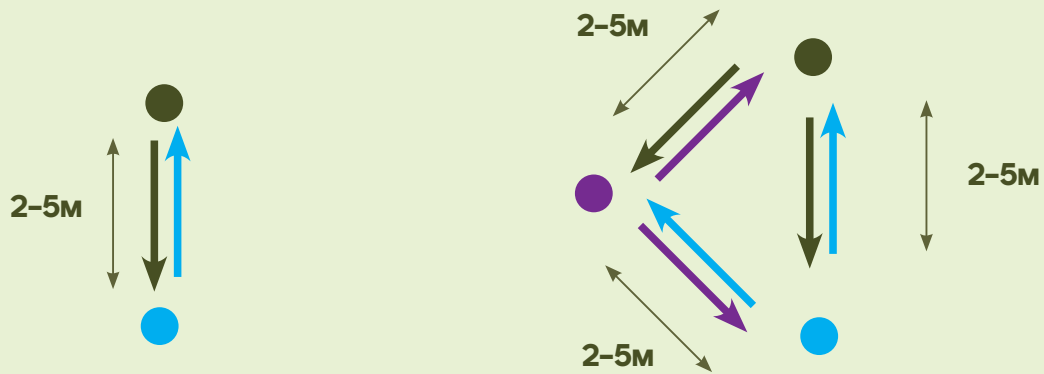
в 3-5 м друг от друга, Игрок А набрасывает мяч руками игроку В, игрок В отправляет мяч обратно ударом головы

Варианты: 1-а: передача головой стоя  
 1-б удар головой в прыжке  
 1-с: после отскока мяча от земли



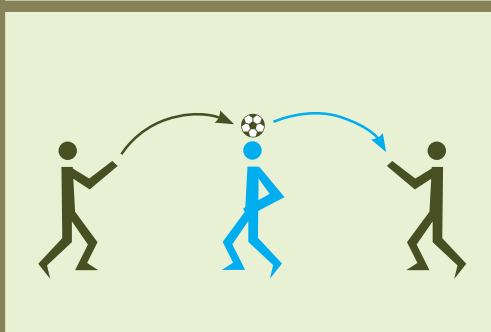
**13.2**

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



**13.3**

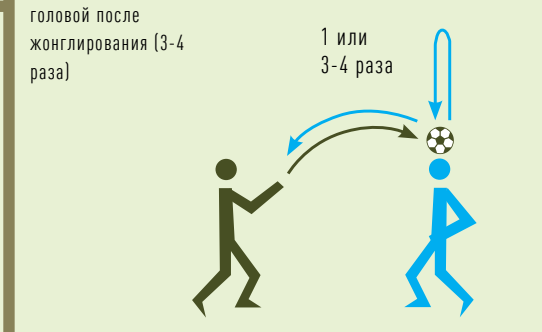
в тройке передачи головой: первый второму, второй назад (через себя) третьему. То же в другую сторону. Среднего через определенное время подменить



**13.4**

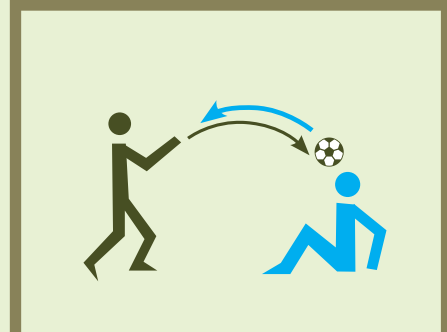
в парах, передачи головой на два удара (первый подготовительный для передачи)

вариант — передача головой после жонглирования (3-4 раза)



**13.5**

в парах, один сидит. Передача головой сидя после броска рукой вариант — две передачи из положения сидя, две — из положения стоя или в прыжке



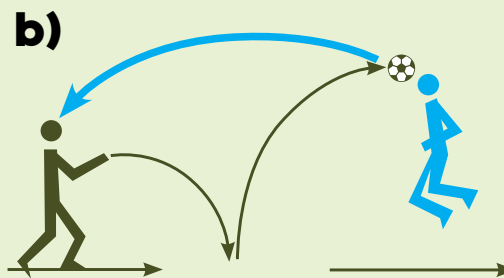
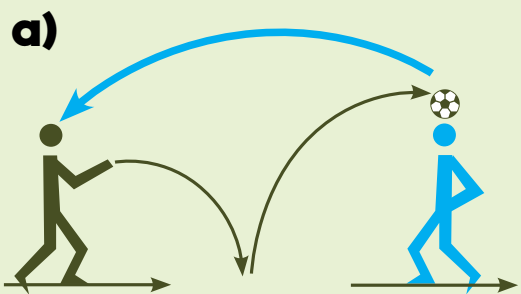
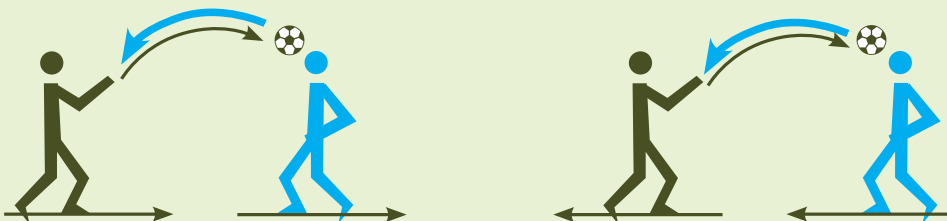
## 14 УДАРЫ ГОЛОВОЙ В ДВИЖЕНИИ

### КОММЕНТАРИИ:

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

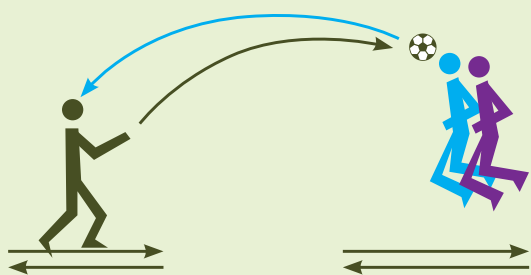
### 14.1

в парах, передача головой после броска рукой, один продвигается вперед, второй отступает. Варианты: а) передача после отскока мяча от земли, б) в прыжке



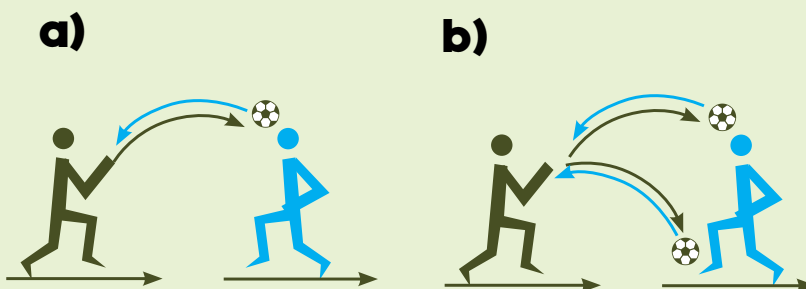
### 14.2

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



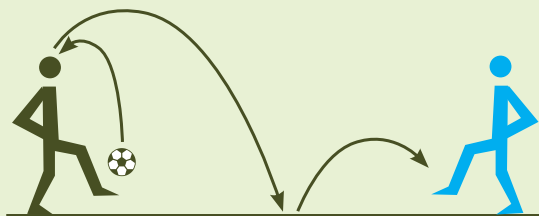
### 14.3

в парах (3-4 м друг от друга), возвращение мяча головой после броска рукой в процессе бега (не отрывая ног от земли и в прыжке). Бег вначале медленный, потом быстрый. Вариант — б) первая передача головой, вторая внутренней частью стопы



### 14.4

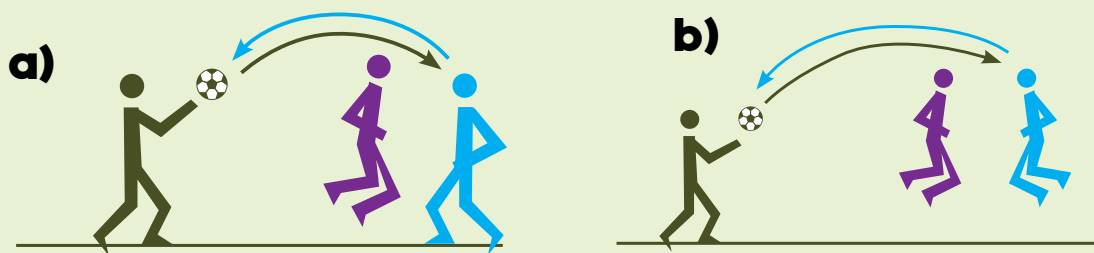
в парах (5-7 м друг от друга), игрок А верхней частью подъема подбрасывает мяч вверх и делает передачу головой игроку В. Игрок В подбрасывает мяч, отскочивший от земли, ногой вверх и передает головой первому. Вариант — передача в прыжке



# 15 УДАРЫ ГОЛОВОЙ УСЛОЖНЁННЫЙ УРОВЕНЬ

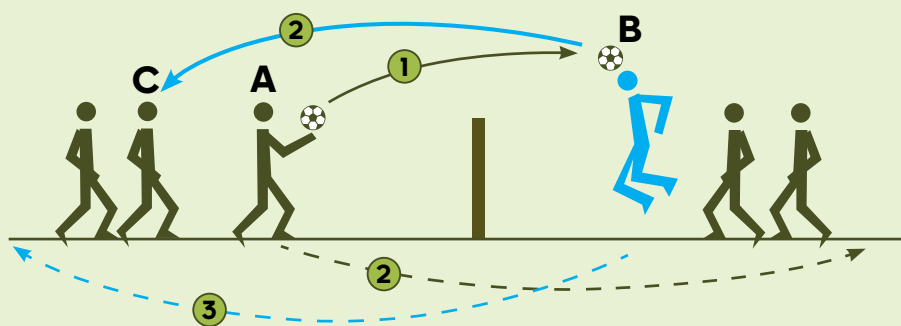
## 15.1

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



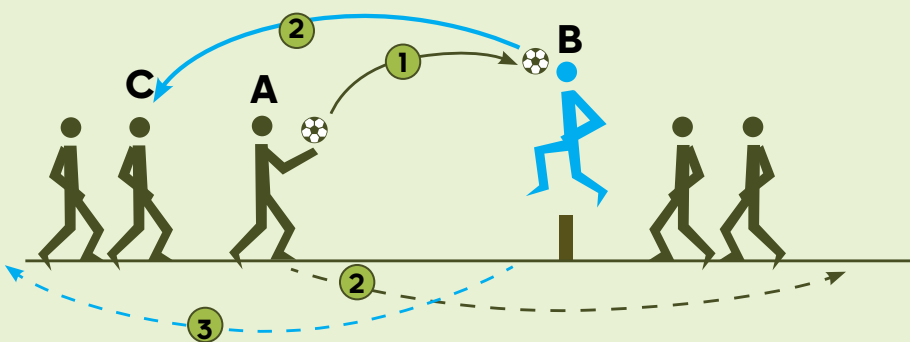
## 15.2

две колонны в 10-15м одна напротив другой. А набрасывает мяч В через стойку (натянутую скакалку) и становится в конец очереди с противоположной стороны, В передаёт обратно мяч головой в прыжке С и становится в конец очереди с противоположной стороны. По окончании серии смена мест. Вариант — после отскока от земли



## 15.3

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



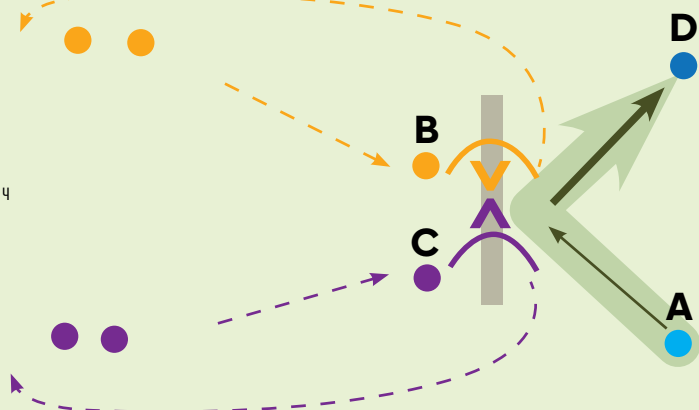
Вариант после удара головой дополнительные упражнения: кувырок, сед и тд

## 15.4

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

Вариант после удара головой дополнительные упражнения: кувырок, сед и тд

Вариант: А навешивает мяч ударом ноги



### КОММЕНТАРИИ:

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

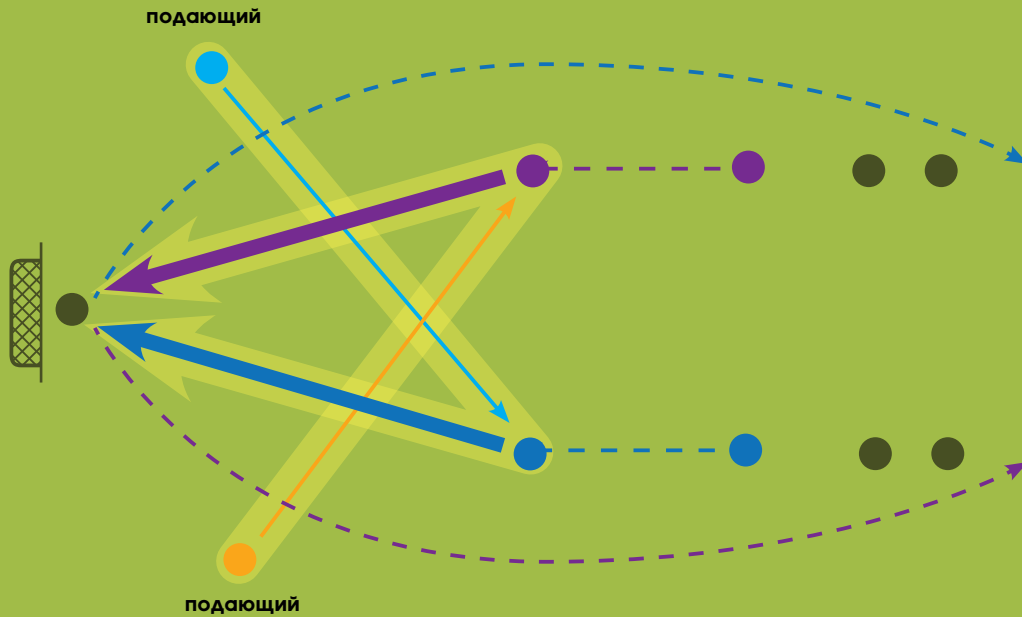
# 16 УДАРЫ ГОЛОВОЙ С ВРАТАРЁМ

## КОММЕНТАРИИ:

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

16.1

группы, подающие, вратарь (ворота)



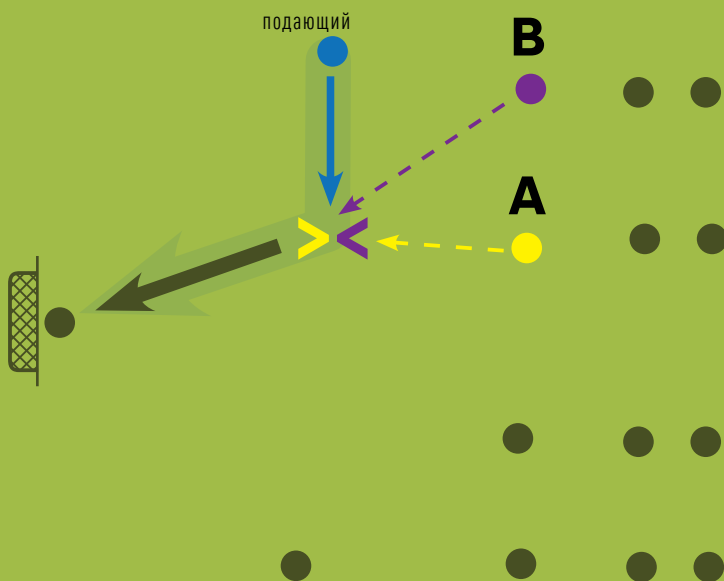
16.3

работа в парах

1/ Тренер (игрок) выполняет передачу верхом в зону поражения ворот

2/ А и В двигаются по направлению к летящему мячу

3/ А и В в воздухе борются за мяч с уелью поражения ворот



вторая группа зеркально. игроки периодически меняются местами и ролями

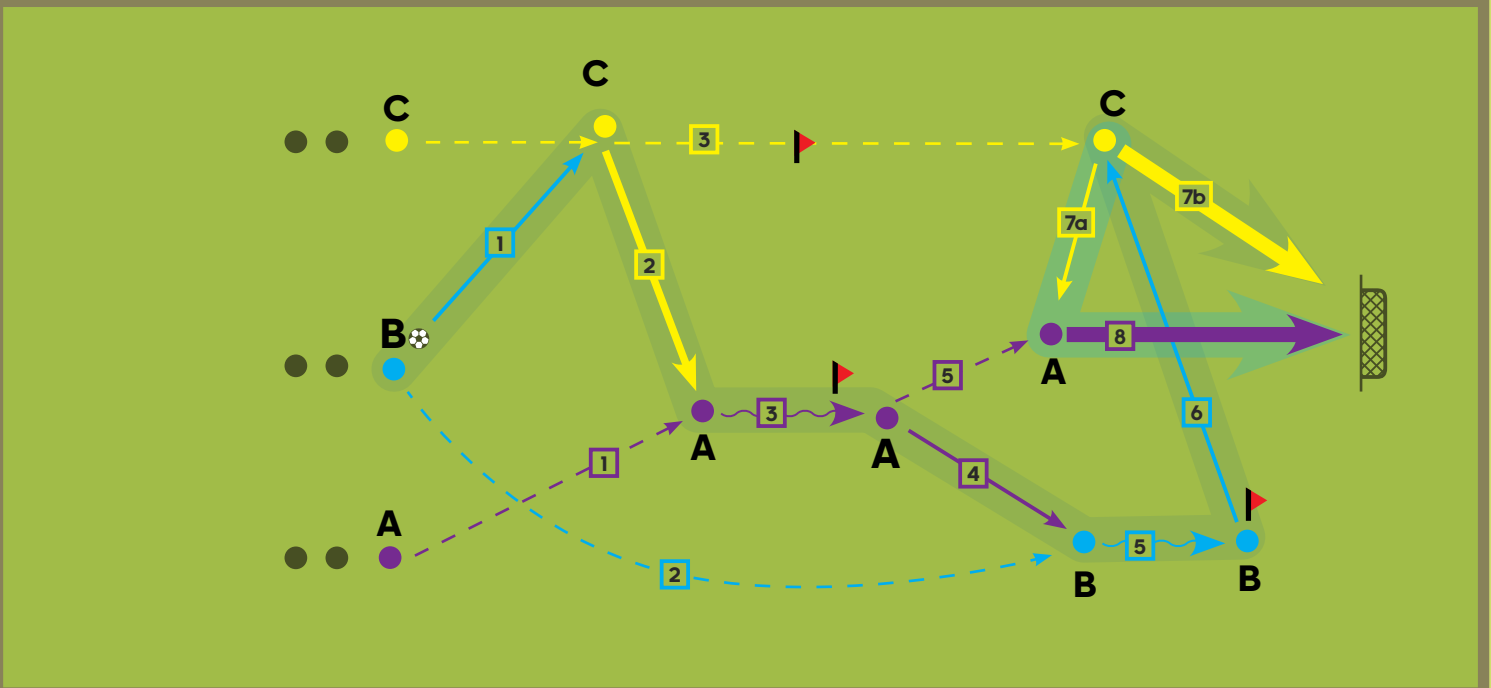
мяч подаётся с отскоком

Варианты: порядок старта от замыкающих к направляющим, старты из разных положений (лежа, сидя и др)

Передача верхом осуществляется руками

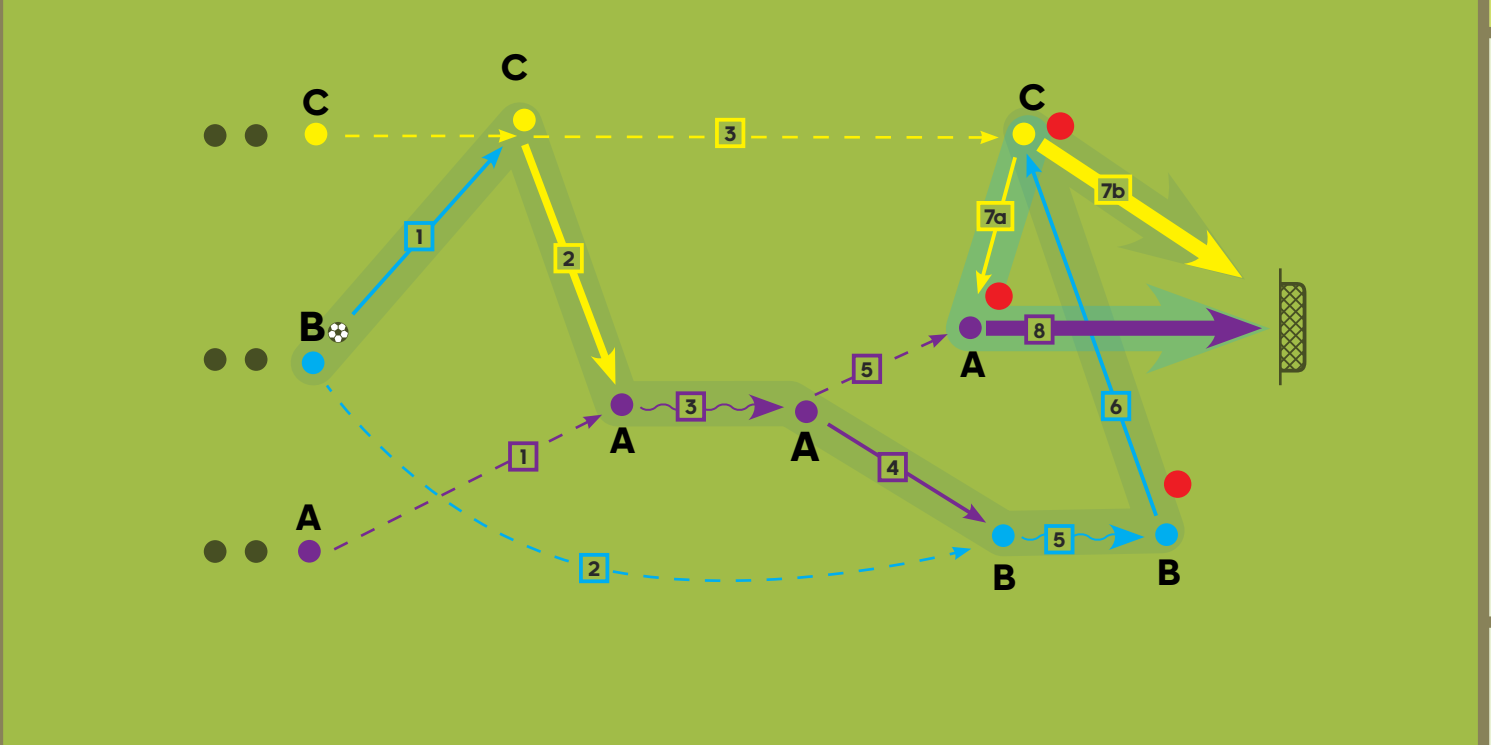


1/ Игрок В отдаёт передачу игроку С. Игрок А перемещается под передачу от игрока С	2/ Игрок С принимает и обрабатывает мяч, отдаёт игроку А. Игрок В перемещается на фланг	3/ Игрок С продолжает движение по своему флангу и подстраивается под возможную передачу. Игрок А принимает и обрабатывает мяч, ведёт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



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

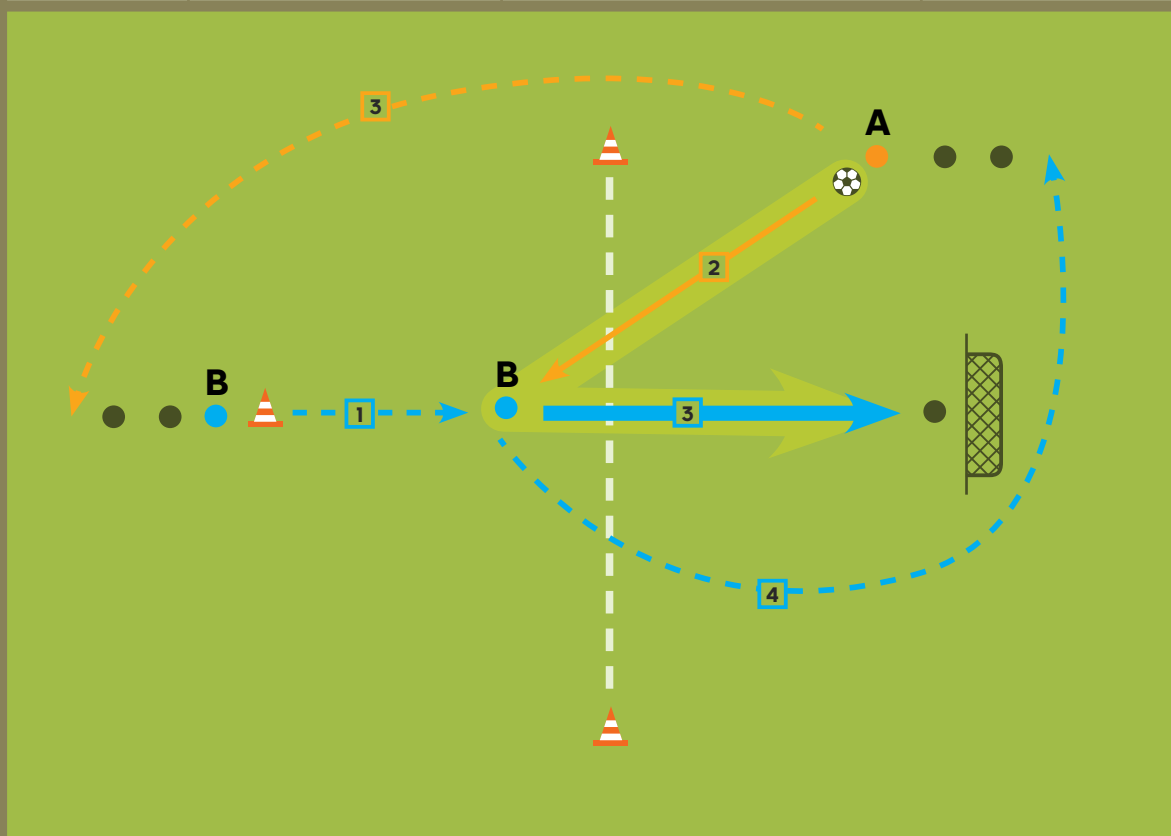
Упражнение аналогично 16.5, но с участием игроков обороны (помечены красным), которые оказывают сопротивление атакующим игрокам



# 17 ИГРА ГОЛОВОЙ В ПАРАХ И ТРОЙКАХ

17.1

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

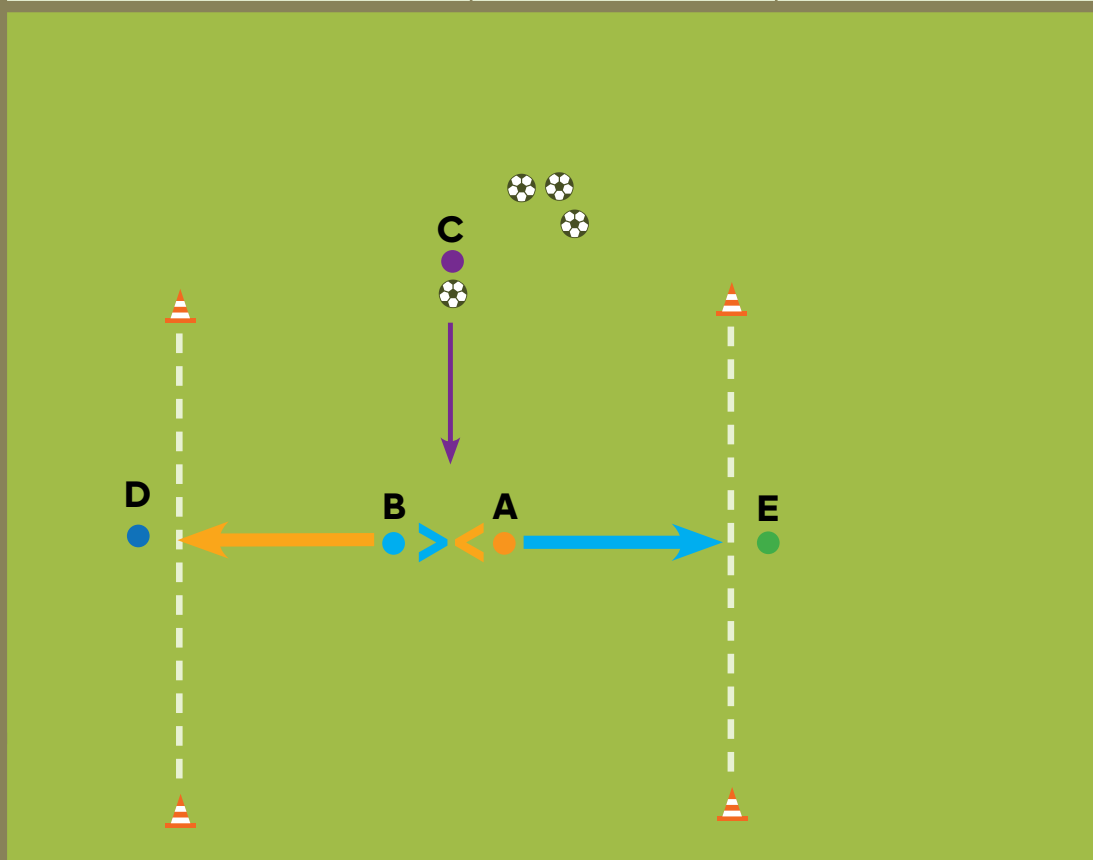


Усложнённый вариант: игрок, подающий мяч, делает передачу верхом

- Варианты:
- как соревнование — кто больше забьёт голов за 10 минут
  - кто первым забьёт 5 голов
  - линия удара на разном расстоянии

17.2

- |  |                        |   |           |
|--|------------------------|---|-----------|
| 1/ Игрок С вбрасывает мяч (техника ввода мяча из аута) нейтрально на А и В | 2/ А и В борьба в паре | 3/ Игрок, выигравший мяч, отправляет мяч в свою сторону головой | 4/ повтор |
|--|------------------------|---|-----------|



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

- Варианты:
- соревнование — какая пара первой забьёт 10 мячей за линию противника
  - подача мяча с отскоком

**ОРГАНИЗАЦИЯ**

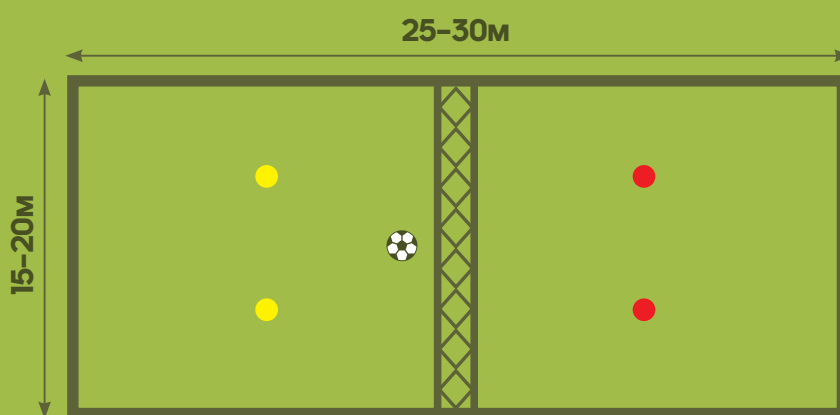
Стандартная теннисная сетка на поле

**ОПИСАНИЕ:**

игра головой футбольным мячом по правилам тенниса

**ЗАДАЧА:**

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

**МИНИМАЛЬНОЕ  
ВРЕМЯ ИГРЫ:**

Точное время —  
на усмотрение тренера

**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР:**

5

**ВРЕМЯ  
ОТДЫХА:**

до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**

**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

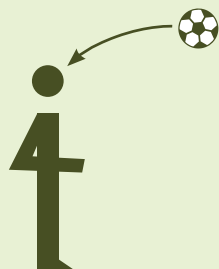
120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

## 19.1

## «АМОРТИЗИРУЮЩАЯ» ОБРАБОТКА МЯЧА

## Шаг 1

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



## Шаг 2

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



при правильно исполненном упражнении мяч упадёт недалеко от игрока

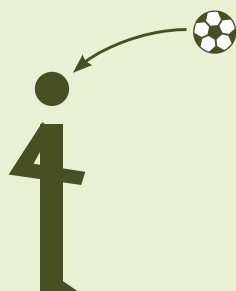


## 19.2

## «ЖЁСТКАЯ» ОБРАБОТКА МЯЧА

## Шаг 1

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



## Шаг 2

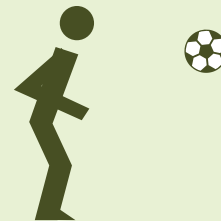
наклониться вперёд, напрячь мышцы шеи. Контакт с мячом — лбом.



## Шаг 3

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

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

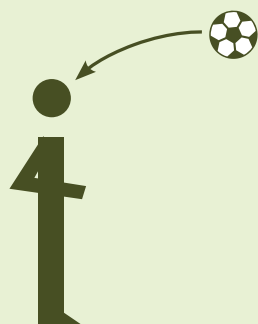


## 19.3

## «АТАКУЮЩИЙ» УДАР ПО МЯЧУ

## Шаг 1

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



## Шаг 2

удар по мячу серединой лба выше центральной горизонтальной линии мяча за счет движения вперёд верхней части туловища. Удар будет сильнее, если отвести руки назад.



## Шаг 3

удар — в самый последний момент, быстро и агрессивно. мяч посылается вниз



## 19.4 «ОБОРОНИТЕЛЬНЫЙ» УДАР ПО МЯЧУ

### Шаг 1

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



### Шаг 2

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



### Шаг 3

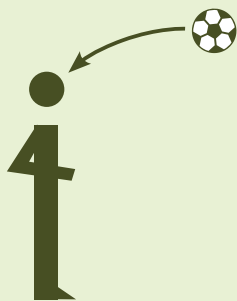
стремиться выбить мяч далеко, высоко и в сторону. Важно развивать агрессивный подход к игре головой в обороне, чтобы постоянно выигрывать в воздухе борьбу за мяч



## 19.5 «СКОЛЬЗЯЩИЙ» УДАР ПО МЯЧУ

### Шаг 1

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



### Шаг 2

удар по мячу верхней частью лба ниже центральной горизонтальной линии мяча за счет движения вперед верхней части туловища



### Шаг 3

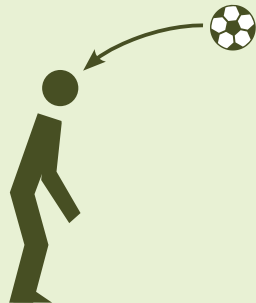
сконтакт с мячом по качательной к мячу



## 19.6 УДАР ГОЛОВОЙ В ПАДЕНИИ

### Шаг 1

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



### Шаг 2

удар по мячу серединой лба по центральной горизонтальной линии мяча в падении с посылком мяча вперед.

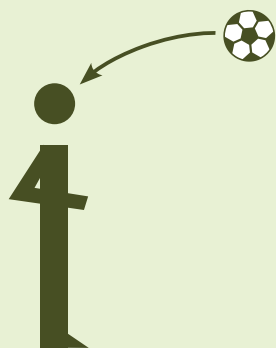


сила нанесения удара в падении достигается правильным выбором момента удара и скоростью перемещения игрока к мячу. Важно развивать агрессивный подход при игре головой в падении, чтобы быть постоянно готовым нанести удар по воротам таким способом

## 19.7 ПЕРЕДАЧА МЯЧА ГОЛОВОЙ

### Шаг 1

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



### Шаг 2

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



при перенаправлении игроком мяча верхняя часть туловища и голова двигаются вперед

## 20 СВОБОДНАЯ ИГРА 8×8

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

- Расстановка игроков — двойным ромбом
- Игровое поле ограничено по длине линией штрафной



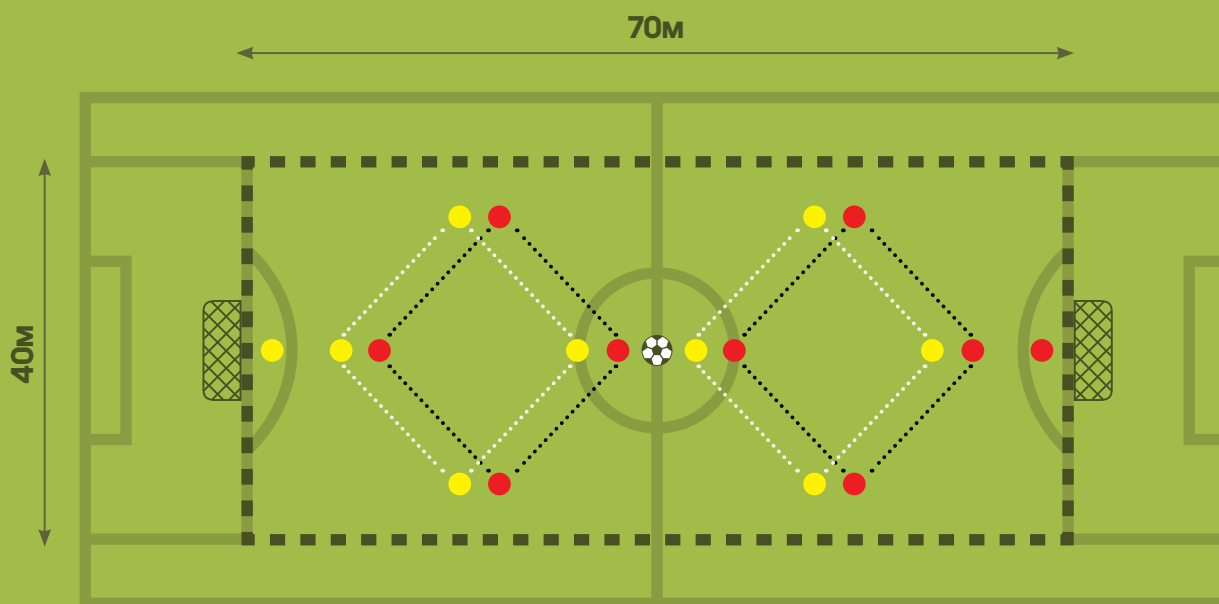
### ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника.

### КОММЕНТАРИИ:

Положение "вне игры" — фиксируется

Гол, забитый головой, засчитывается за 3 очка



### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время —  
на усмотрение тренера

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

2

### ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

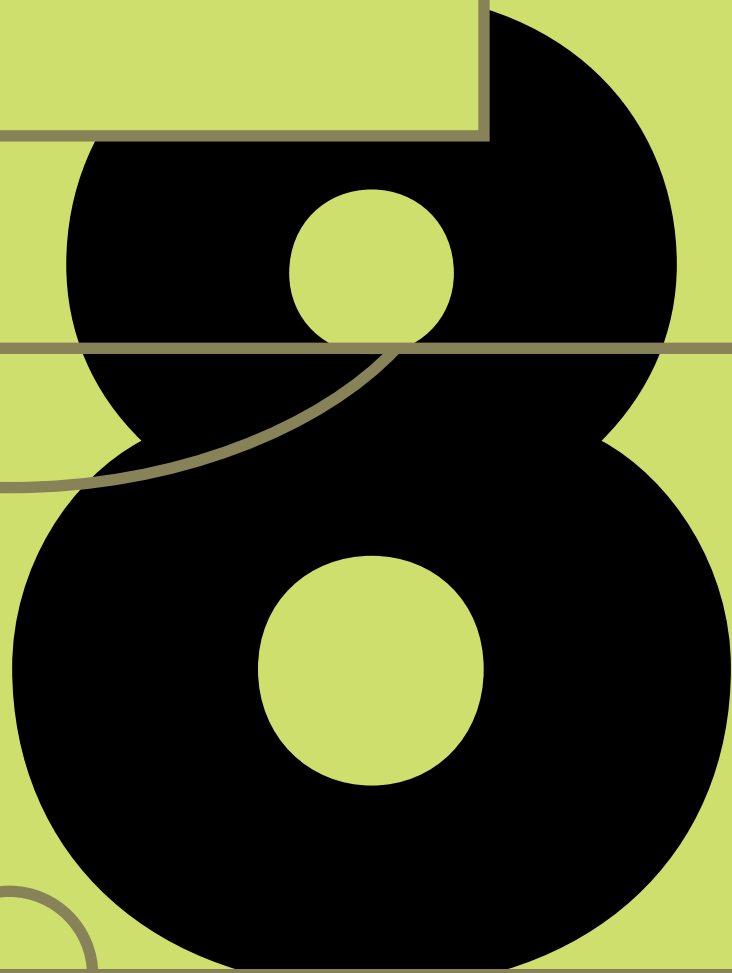
Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

# БЛОК

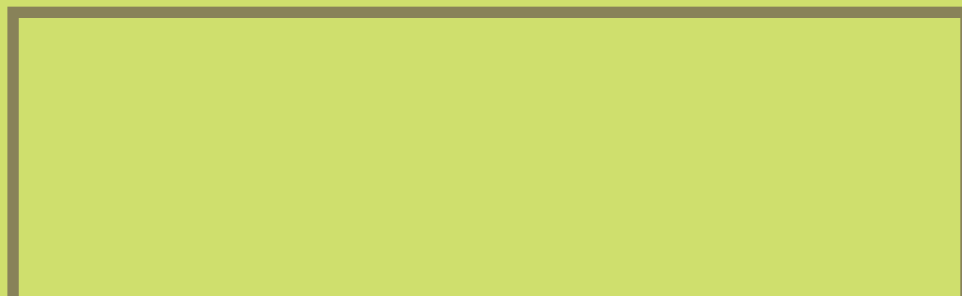
10-11  
ЛЕТ



ТЕХНИКА. СВЯЗКА  
«ВЕДЕНИЕ + ФИНТ +  
УДАР»

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:  
//////////

ПРИМЕРЫ  
УПРАЖНЕНИЙ



# 1

## ОБВОДКА СТОЕК С ВАРИАЦИЯМИ + УДАР

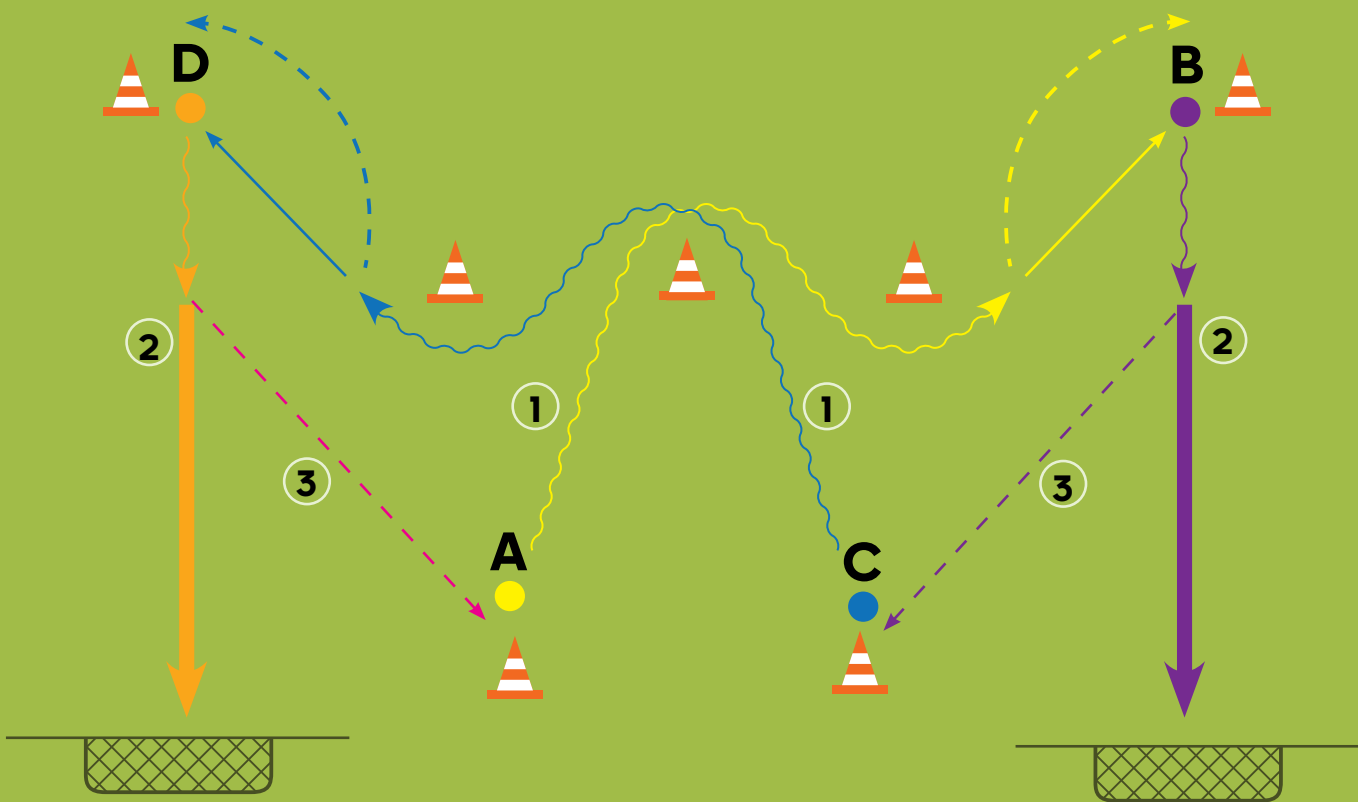
### 1.1

1/ Игрок А — ведение дальней от стоек ногой

2/ А отдаёт передачу В и перемещается на его место

3/ Игрок В обрабатывает мяч, ведёт и бьёт по воротам, затем перемещается на место С

4/ Игрок С работает "зеркально" с игроком А, игрок D — зеркально с игроком В



Последовательность перемещений:

А на место В,  
В на место С,  
С на место D

МЯЧ — ПОД ДАЛЬНОЙ НОГОЙ ОТ КОНУСА



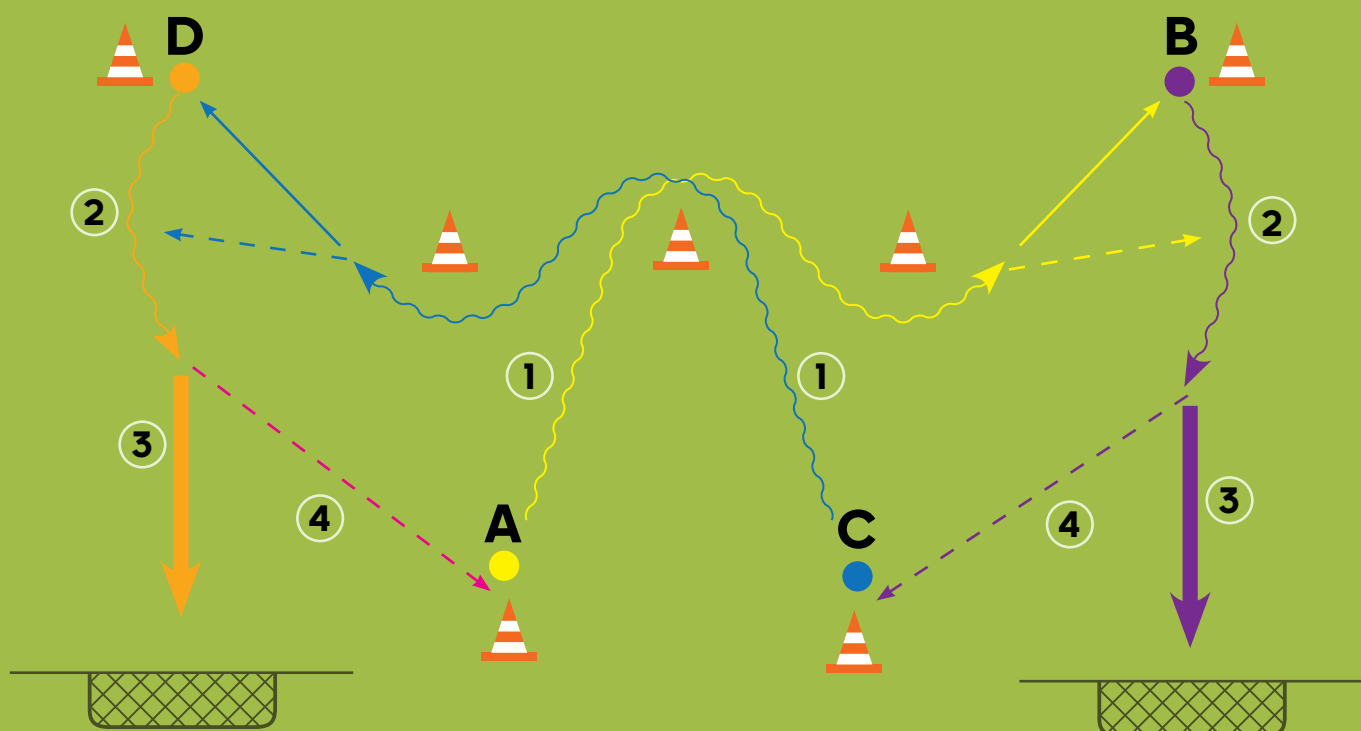
**1/** Игрок А — ведение дальней от стоек ногой

**2/** А после обводки конусов отдаёт передачу В, сам выходит на позицию для защиты ворот

**3/** Игрок В обводит игрока А, бьёт по воротам, перемещается на позицию С

**4/** Игрок А после сопротивления В занимает его место

**5/** Игроки С и D работают зеркально и тд



Последовательность перемещений:

А окажется на пути движения В,

В на месте С,

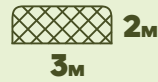
С на месте D

## 2

# ИГРА 1\*1 НА УЗКОЙ И ДЛИННОЙ ПЛОЩАДКЕ

### ОПИСАНИЕ:

Игра без ограничений по правилам мини-футбола.



### ЗАДАЧА:

забить мяч в ворота соперника



### ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

до первых признаков утомления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Частые потери мяча командами

Частый выход мяча за пределы площадки

Непроизвольный отказ игрока (игроков) от выполнения упражнения

**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

# 5

Точное количество повторений на усмотрение тренера

### ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

## 3

## ИГРА 2\*2 НА УЗКОЙ И ДЛИННОЙ ПЛОЩАДКЕ

**ОПИСАНИЕ:**

Игра без ограничений по правилам мини-футбола.

**ЗАДАЧА:**

забить мяч в ворота соперника

**ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:**

до первых признаков утомления.

**НО НЕ БОЛЬШЕ****ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:**

Частые потери мяча командами

Частый выход мяча за пределы площадки

Непроизвольный отказ игрока (игроков) от выполнения упражнения

**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ****МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:**

5

Точное количество повторений на усмотрение тренера

**ВРЕМЯ ОТДЫХА:**

до полного восстановления.

**НО НЕ БОЛЬШЕ****ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин (Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

10  
11  
ЛЕТ

БЛОК

8

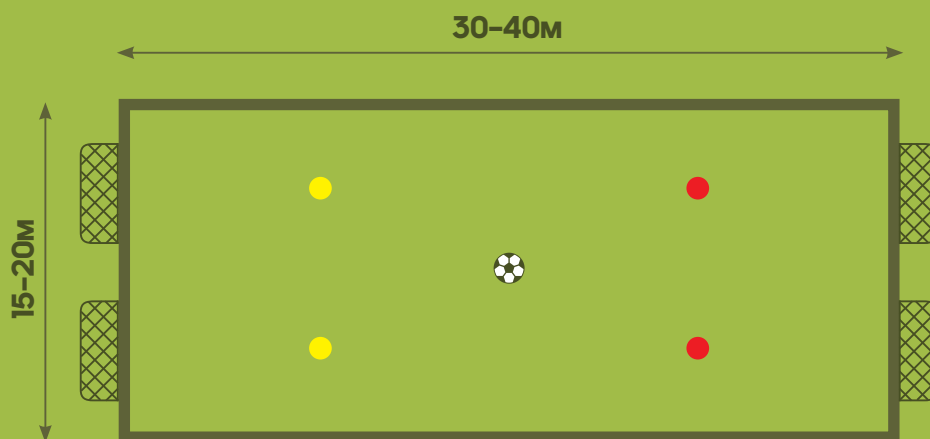
93

**ОПИСАНИЕ:**

Игра без ограничений по правилам мини-футбола.

**ЗАДАЧА:**

Забить мяч в одни из двух ворот соперника

**ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:**

до первых признаков утомления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**

**ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:**

Частые потери мяча командами

Частый выход мяча за пределы площадки

Непроизвольный отказ игрока (игроков) от выполнения упражнения

**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО  
ОСТАНОВИТЬ**

**МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:**

**5**

Точное количество повторений на усмотрение тренера

**ВРЕМЯ ОТДЫХА:**

до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**

**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

4

БАЗОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

## ИГРА 4Х4 В ЧЕТВЕРО МАЛЕНЬКИХ ВОРОТ

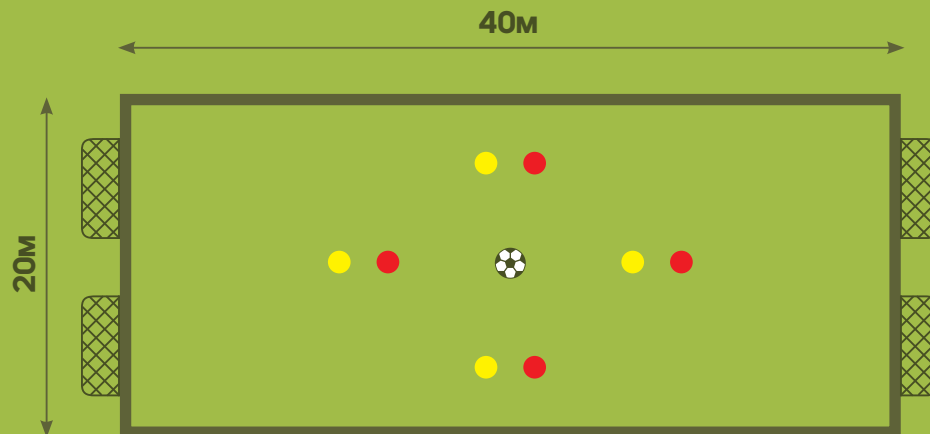


## ОПИСАНИЕ:

Игра без ограничений по правилам мини-футбола

## ЗАДАЧА:

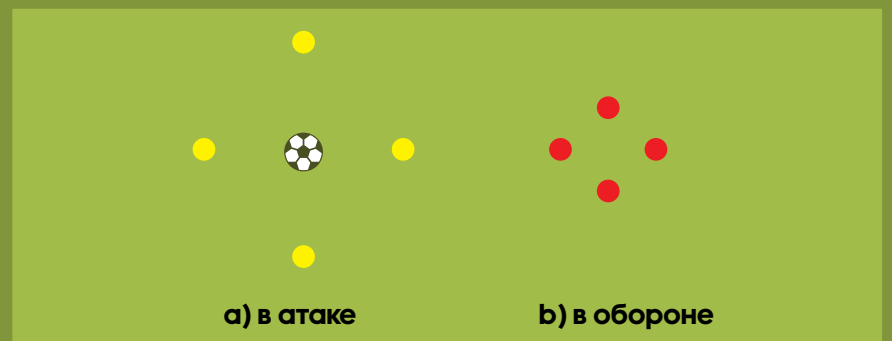
Забить мяч в один из двух ворот соперника



В ИГРЕ 4Х4 ВАЖНО РАСПОЛОЖЕНИЕ ИГРОКОВ — РОМБОМ.

а) В атаке (при условии владения мячом) играют «широко и глубоко»

б) При обороне (играют без мяча) — «узко и компактно»



а) в атаке

б) в обороне

## ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

до первых признаков утомления,

**НО НЕ БОЛЬШЕ**



## ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Частые потери мяча командами

Частый выход мяча за пределы площадки

Непроизвольный отказ игрока (игроков) от выполнения упражнения

УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО  
ОСТАНОВИТЬ

## МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

5

Точное количество повторений на усмотрение тренера

## ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного восстановления,

**НО НЕ БОЛЬШЕ**



## ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин (Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

10  
11  
ЛЕТ

БЛОК

8

95

**ОРГАНИЗАЦИЯ**

Расположение игроков — ромбом



2.44м

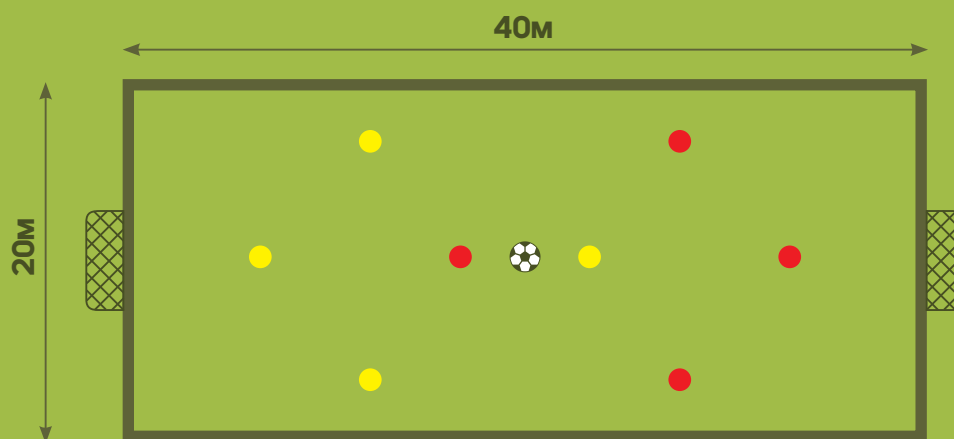
7.32м

**ОПИСАНИЕ:**

Игра без ограничений по правилам мини-футбола.

**ЗАДАЧА:**

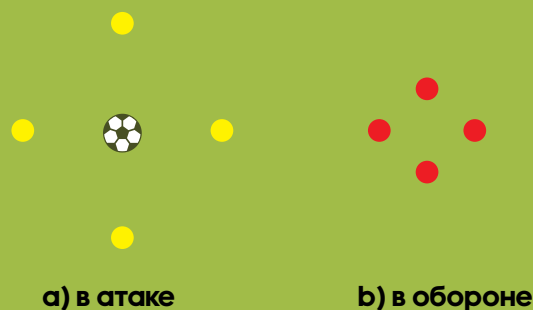
забить мяч в ворота соперника



В ИГРЕ 4Х4 ВАЖНО РАСПОЛОЖЕНИЕ ИГРОКОВ — РОМБОМ.

а) В атаке (при условии владения мячом) играют «широко и глубоко»)

б) При обороне (играют без мяча) — «узко и компактно»



а) в атаке

б) в обороне

**ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:**

до первых признаков утомления,  
**но не больше**

**ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:**

Частые потери мяча командами

Частый выход мяча за пределы площадки

Непроизвольный отказ игрока (игроков) от продолжения игры

УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО  
ОСТАНОВИТЬ

**ВРЕМЯ ОТДЫХА**

до полного восстановления,  
**но не больше**

**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

## 6 СВОБОДНАЯ ИГРА 8\*8

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

- Расстановка игроков — двойным ромбом
- Игровое поле ограничено по длине линией штрафной

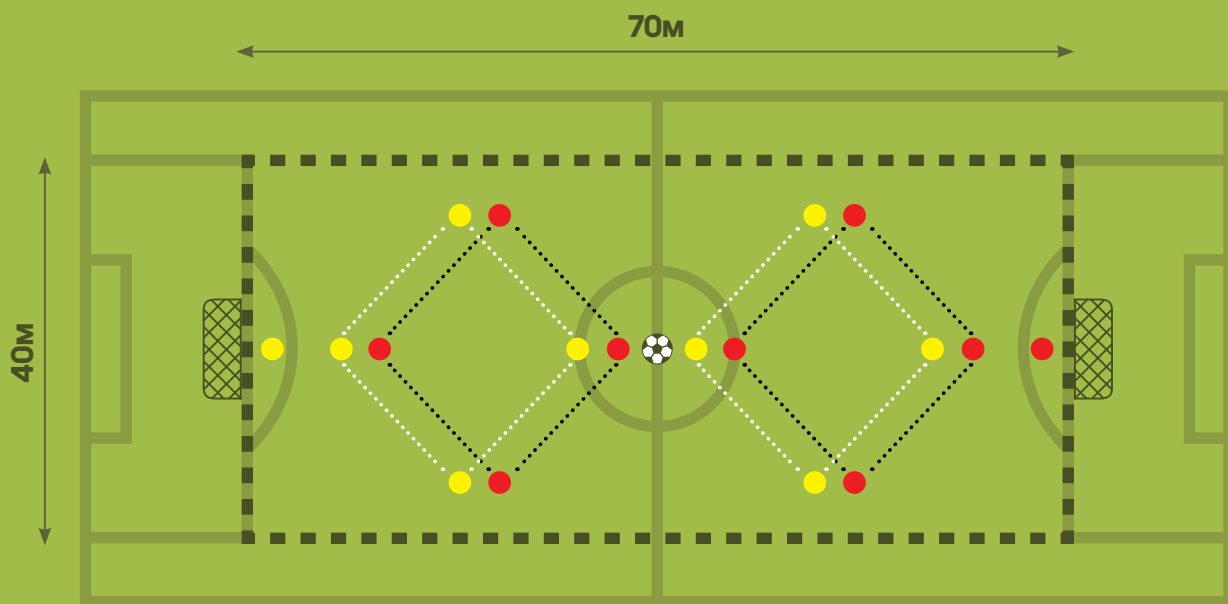


### ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника.

### КОММЕНТАРИИ:

Положение "вне игры" — фиксируется



### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время —  
на усмотрение тренера

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

2

### ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**

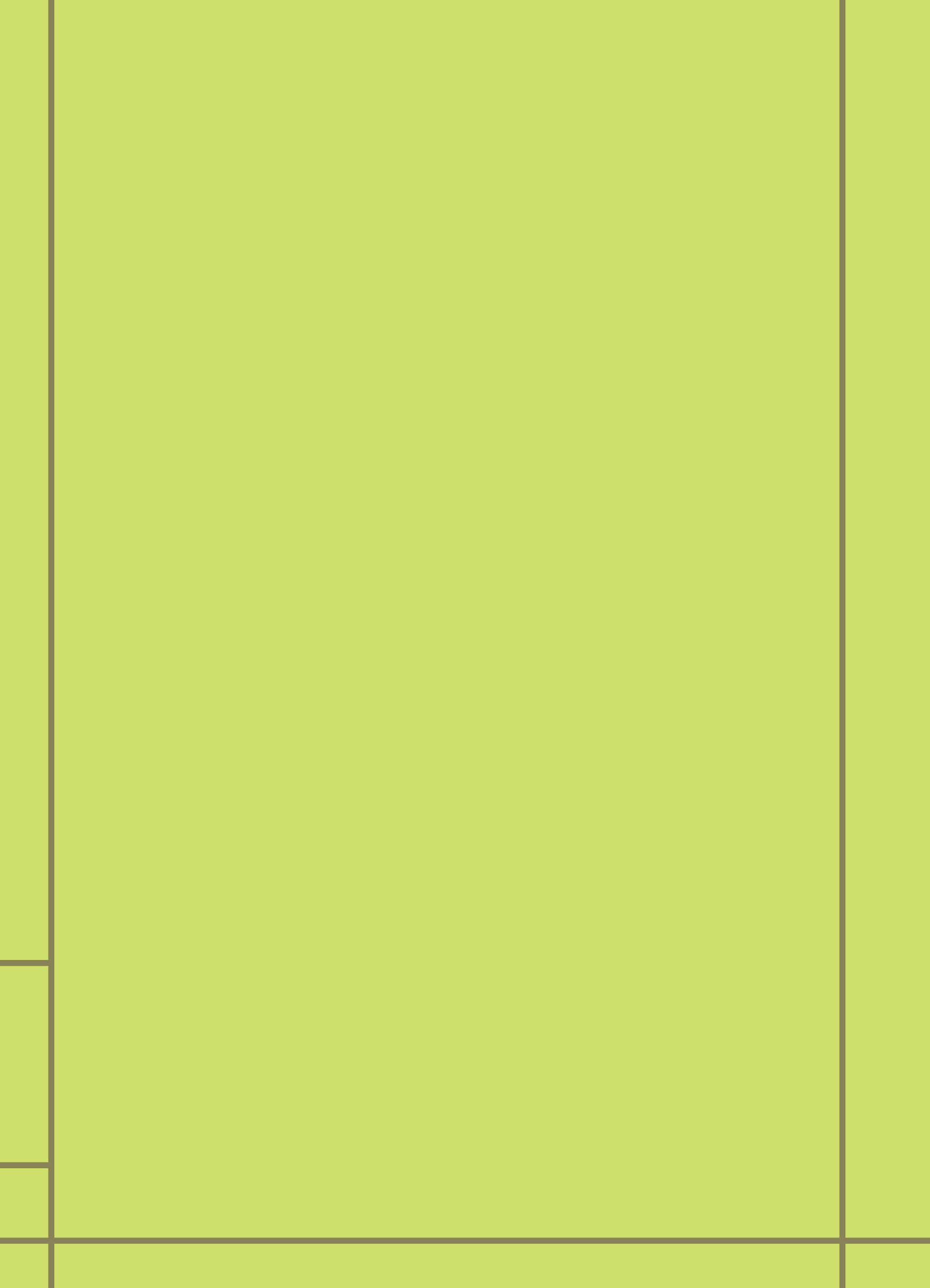


### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение





# БЛОК

10-11  
ЛЕТ

## ТЕХНИКА. СВЯЗКА «ВЕДЕНИЕ + ФИНТ + ПЕРЕДАЧА (УДАР)»

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:  
КООРДИНАЦИЯ И  
ЛОВКОСТЬ  
СТАРТОВАЯ СКОРОСТЬ  
ВЫНОСЛИВОСТЬ

### ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

# 1 ОБВОДКА СТОЕК С ВАРИАЦИЯМИ + УДАР

1.1

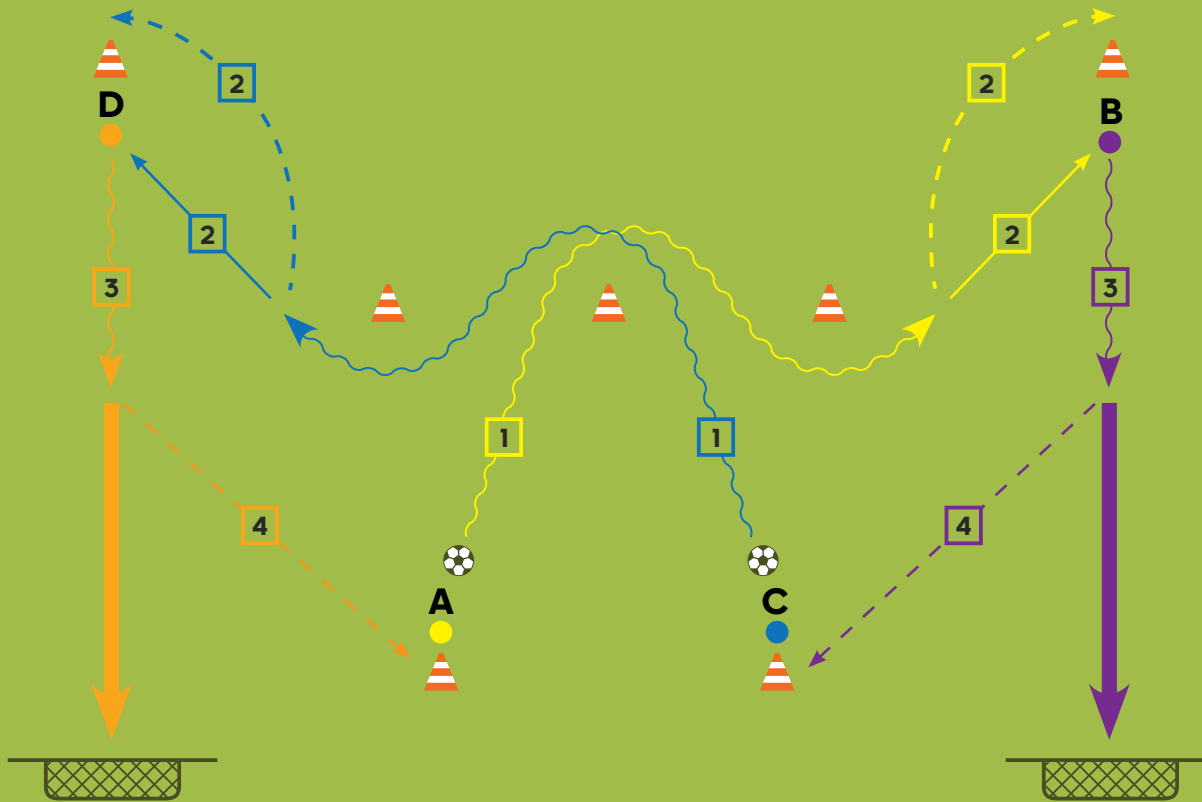
1/ Игрок А — ведение дальней от стоек ногой

2/ Игрок А отдаёт передачу В и перемещается на его место

3/ Игрок В обрабатывает мяч, ведёт и бьёт по воротам

4/ Игрок В перемещается на место С

Игрок С работает "зеркально" с игроком А, игрок D — зеркально с игроком В



Последовательность перемещений:

А на место В  
В на место С  
С на место D

МЯЧ — ПОД ДАЛЬНЕЙ  
НОГОЙ ОТ КОНУСА

**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ  
В ОДНОЙ СЕРИИ:**

**5**

Для каждого игрока

**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ:**

**5**

Точное количество повторений на усмотрение тренера

**ВРЕМЯ  
ОТДЫХА:**

до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

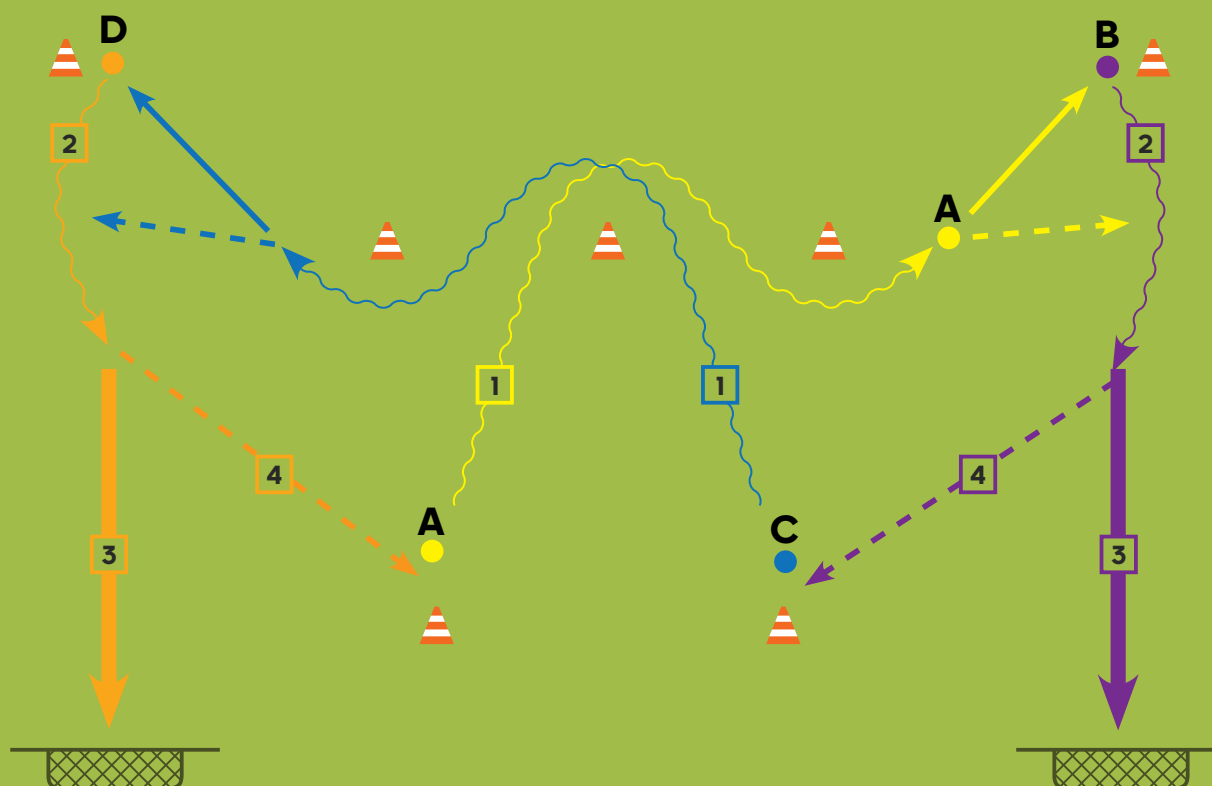
1/ Игрок А — ведение  
дальней от стоек ногой

2/ А после обводки конусов  
отдаёт передачу В, сам  
выходит на позицию для  
защиты ворот

3/ Игрок В обводит игрока  
А, бьёт по воротам,  
перемещается на позицию  
С

4/ Игрок А после  
сопротивления В  
занимает его место

Игроки С и D работают  
зеркально



Последовательность перемещений:

А окажется на пути движения В

В на месте С

С на месте D

**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ  
В ОДНОЙ СЕРИИ:**

**5**

Для каждого игрока

**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ:**

**5**

Точное количество  
повторений  
на усмотрение тренера

**ВРЕМЯ  
ОТДЫХА:**

до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/  
мин  
(Измерить пульс можно  
пальпаторно (на ощупь)  
в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при  
котором можно начинать  
следующее повторение

## 4 СВОБОДНАЯ ИГРА 8×8

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

- Расстановка игроков — двойным ромбом
- Игровое поле ограничено по длине линией штрафной

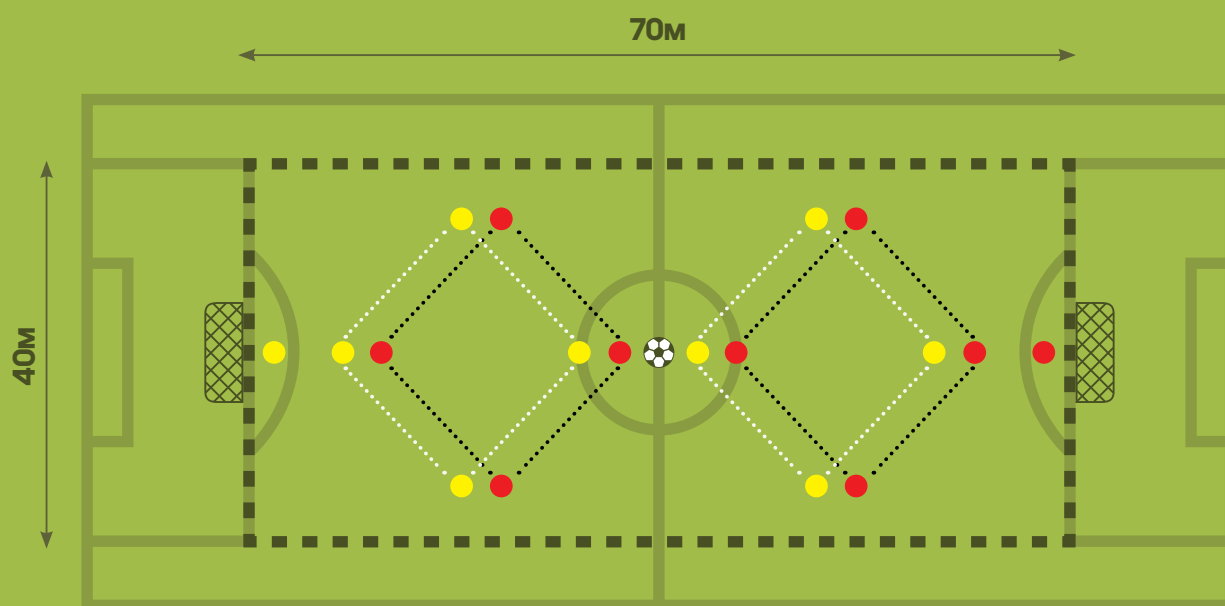


### ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника.

### КОММЕНТАРИИ:

Положение "вне игры" — фиксируется



### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время —  
на усмотрение тренера

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

2

### ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

# 12 ЛЕТ

БЛОК **1**  
ТЕХНИКА. **ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ, ОТБОР И ПЕРЕДАЧА**

БЛОК **2**  
ТЕХНИКА. **ОБРАБОТКА МЯЧА, ЛЕЯЩЕГО НА РАЗНОЙ ВЫСОТЕ**

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

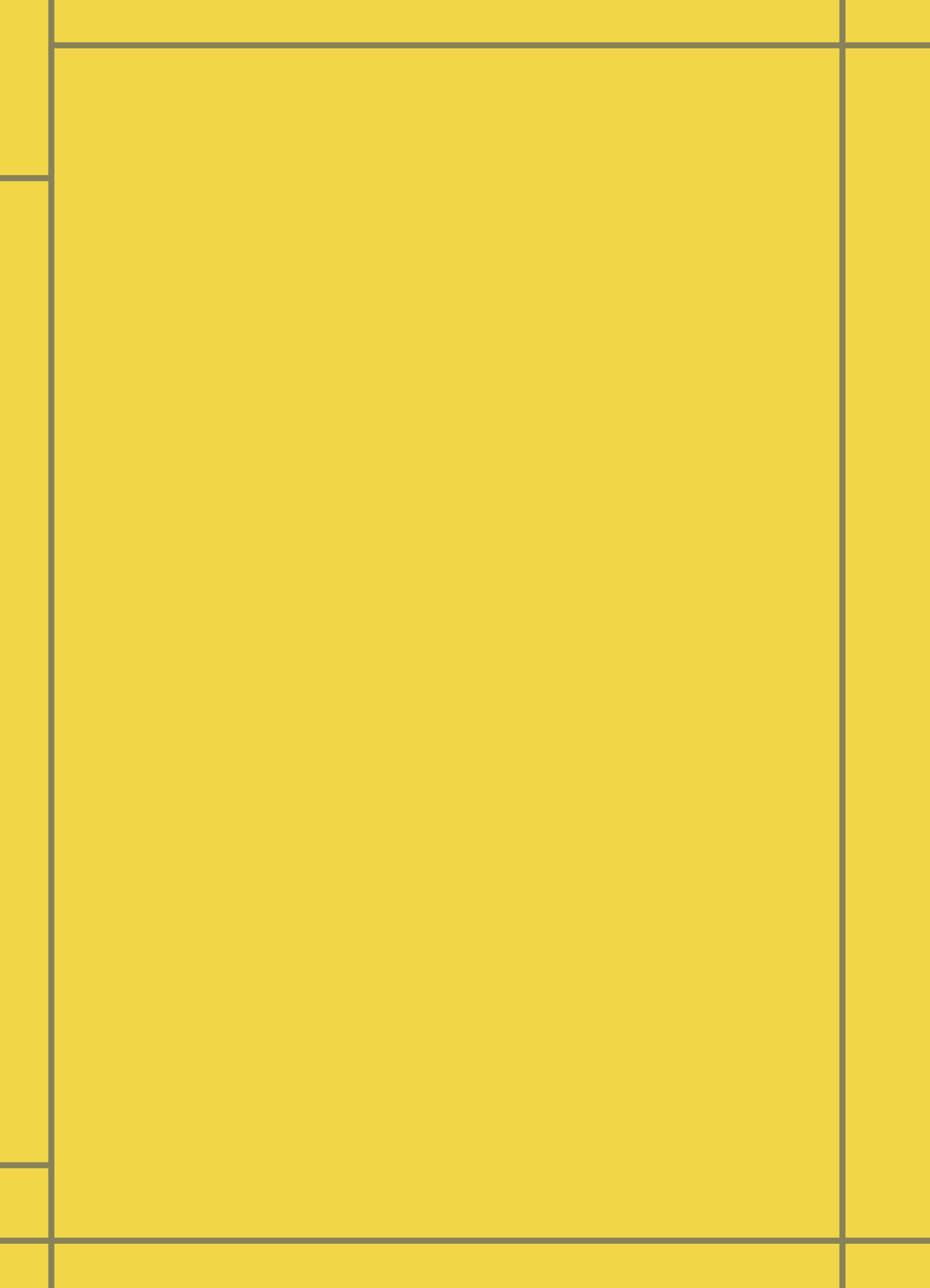
БЛОК **4**  
ТАКТИКА. **ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА ИГРЫ БЕЗ МЯЧА**

БЛОК **5**  
ТАКТИКА. **ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА ИГРЫ БЕЗ МЯЧА**

БЛОК **6**  
ТАКТИКА. **ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В МАЛЫХ ГРУППАХ**

БЛОК **7**  
ТАКТИКА. **ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В МАЛЫХ ГРУППАХ**

БЛОК **8**  
ТАКТИКА. **НАЧАЛО АТАКИ ОТ ВРАТАРЯ**



# 12 лет

## ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ

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

## ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС):

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

## КЛЮЧЕВЫЕ НАВЫКИ, КОТОРЫМИ ДОЛЖНЫ ОВЛАДЕТЬ ИГРОКИ В ТЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА

ТЕХНИКА	ТАКТИКА АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ	ТАКТИКА ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ
<ul style="list-style-type: none"> <li>/ Остановка: бедром, грудью, лбом</li> <li>/ Удары по мячу с лёта, полулёта, через себя</li> <li>/ Удары головой</li> <li>/ Финты</li> <li>/ Отбор мяча</li> <li>/ Техника передач в заданных периметрах (квадраты)</li> <li>/ Техника ведущей и неведущей ноги</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>/ Индивидуальная тактика без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельных участках поля</li> <li>/ 1х1 обводка и удар</li> <li>/ Групповая тактика: взаимодействия в малых группах (двойки, тройки)</li> <li>/ Применение взаимодействий в малых группах в условиях реальной игры</li> <li>/ Стандартные положения: начало атаки от вратаря, ауты</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>/ Индивидуальная тактика против игрока без мяча: закрывание, перехват и игра на опережение</li> <li>/ Действия против игрока с мячом: правильное определение способа атаки игрока с мячом, умение использовать контакт при отборе</li> <li>/ Групповая тактика: подсказ, страховка диагональная, уступом</li> <li>/ Противодействие комбинациям: стенка, скрещение, пропуск мяча</li> <li>/ Организация «стенки» при штрафном и свободном ударе</li> </ul>

## НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ В ТЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА (Автоматически развиваются при освоении ключевых навыков)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
<ul style="list-style-type: none"> <li>/ Дистанционная скорость</li> <li>/ Силовая выносливость</li> <li>/ Общая выносливость</li> <li>/ Абсолютная сила</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>/ Быстрота оперативного мышления</li> <li>/ Объем внимания</li> <li>/ Устойчивость внимания</li> </ul>


# СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ

	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА: (ПРИОРИТЕТ)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ		УПРАЖНЕНИЯ
	техника	тактика	физическая подготовка	примерный набор упражнений
<b>Блок 1</b> ТЕХНИКА. <b>ВЕДЕНИЕ + ФИНТЫ + ОТБОР И ПЕРЕДАЧА</b>	<b>ВЕДЕНИЕ + ФИНТЫ + ОТБОР И ПЕРЕДАЧА</b>	1х1 обводка и удар (атака) / действия против игрока с мячом (оборона: способ атаки игрока с мячом, правильное использование контакта при отборе)	Общая выносливость  Ловкость и Координация	1) Обводка стоек с вариациями 2) Игра 2х2 на стандартной (мини-футбольной) площадке в четверо ворот 3) Игра 4х4 на стандартной (мини-футбольной) площадке в четверо ворот 4) Свободная игра 8х8
<b>Блок 2</b> ТЕХНИКА. <b>ОБРАБОТКА МЯЧА, ЛЕЯЩЕГО НА РАЗНОЙ ВЫСОТЕ</b>	<b>ОБРАБОТКА МЯЧА (ГРУДЬЮ, БЕДРОМ), ЛЕЯЩЕГО НА РАЗНОЙ ВЫСОТЕ</b>	1х1 обводка и удар (атака) / действия против игрока с мячом (оборона: способ атаки игрока с мячом, правильное использование контакта при отборе)	Ловкость и координация  Силовая выносливость	1) Жонглирование мячом (ногами) с различными заданиями 2) Передачи мяча в парах с вариациями 3) Два квадрата 4х2 с последующей передачей мяча верхом 4) Теннис-бол 5) Игра 4х4 на стандартной (мини-футбольной) площадке в двое ворот с заданиями ( передача верхом) 6) Игра 8х8 с заданиями (передачи верхом)
<b>Блок 3</b> ТЕХНИКА. <b>УДАРЫ ПО МЯЧУ (С ЛЁТА, ПОЛУЛЁТА, ГОЛОВОЙ), ЛЕЯЩЕМУ НА РАЗНОЙ ВЫСОТЕ</b>	<b>УДАРЫ ПО МЯЧУ (С ЛЁТА, ПОЛУЛЁТА, ГОЛОВОЙ), ЛЕЯЩЕМУ НА РАЗНОЙ ВЫСОТЕ</b>	Действия против игрока с мячом: способ атаки игрока, правильное использование контакта при отборе	Силовая выносливость	1) Жонглирование мячом (ногами) с различными заданиями 2) Передачи мяча в парах с вариациями + удар 3) Теннис-бол 4) Игра 4х4 на стандартной (мини-футбольной) площадке в двое ворот с заданиями (передачи с флангов верхом) 5) Игра 8х8 с заданиями (передачи с флангов верхом) 6) Свободная игра 8х8
<b>Блок 4</b> ТАКТИКА. <b>ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА ИГРЫ БЕЗ МЯЧА</b>	<b>ТЕХНИКА ПЕРЕМЕЩЕНИЙ БЕЗ МЯЧА</b>	Индивидуальная тактика игры без мяча в атаке: открывание / индивидуальная тактика игры в обороне против игрока без мяча: закрывание, игра на опережение	Дистанционная скорость  Быстрота реакции на игровую ситуацию  Смена ритма движения (скоростно – силовая работа)	1) Игра 2х2 на площадке 20х10 в четверо ворот 2) Игра 4х4 на стандартной мини-футбольной площадке в четверо ворот 3) Игра 8х8 по заданию: в зонах открывание, создание и использование пространства 4) Свободная игра 8х8
<b>Блок 5</b> ТАКТИКА. <b>ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА ИГРЫ БЕЗ МЯЧА</b>	<b>ТЕХНИКА ВЕДЕНИЯ МЯЧА</b>	Индивидуальная тактика игры без мяча в атаке: отвлечение соперника/ создание численного преимущества на отдельных участках поля	Дистанционная скорость  Быстрота реакции на игровую ситуацию	1) Игра 4х4 на стандартной мини-футбольной площадке «взятие линии» 2) Игра 4х4 на стандартной мини-футбольной площадке в двое ворот с распределением по зонам 3) Игра 8х8 по заданию: в зонах открывание, создание и использование пространства 4) Свободная игра 8х8
<b>Блок 6</b> ТАКТИКА. <b>ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В МАЛЫХ ГРУППАХ</b>	<b>ТЕХНИКА ПЕРЕДАЧ В ЗАДАННЫХ ПЕРИМЕТРАХ</b>	Взаимодействия в малых группах: взаимодействия в двойках в атаке / противодействия комбинациям в двойках (стенка, скрещение, пропуск мяча, забегание)	Стартовая скорость  Общая выносливость	1) Упражнения в парах: обводка стойки комбинацией «стенка» / «скрещение» / «пропуск мяча» / «забегание». 2) Игра 2х1 с тремя воротами на узком и длинном поле 3) Игра 4х4 на стандартной (мини-футбольной площадке) с распределением по зонам 4) Игра 8х8 с распределением по зонам, с заданиями: вход в зону через одну из комбинаций: стенка, скрещение, пропуск мяча, забегание. 5) Свободная игра 8х8
<b>Блок 7</b> ТАКТИКА. <b>ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В МАЛЫХ ГРУППАХ</b>	<b>ТЕХНИКА ПЕРЕДАЧ В ЗАДАННЫХ ПЕРИМЕТРАХ</b>	Взаимодействия в малых группах: взаимодействия в тройках в атаке / противодействие комбинациям в тройках (пас на третьего)	Стартовая скорость  Общая выносливость	1) Упражнения в тройках: обводка стойки комбинацией «пас на третьего» 2) Квадрат 3х1 3) Игра 4х4 на стандартной (мини-футбольной площадке) с распределением по зонам 4) Игра 8х8 с распределением заданий по зонам 5) Свободная игра 8х8
<b>Блок 8</b> ТАКТИКА. <b>НАЧАЛО АТАКИ ОТ ВРАТАРЯ</b>	<b>ТЕХНИКА ПЕРЕДАЧ В ЗАДАННЫХ ПЕРИМЕТРАХ</b>	Принципы начала атаки от вратаря: создание и использование игрового пространства	Специальная выносливость	1) Игра 4х4 на стандартной (мини-футбольной площадке) с вратарем в качестве четвертого игрока. 2) Игра 4х4 на стандартной (мини-футбольной площадке) с распределением по зонам 3) Игра 8х8 с распределением заданий по зонам 4) Свободная игра 8х8



# БЛОК

12  
лет



## ТЕХНИКА. ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ, ОТБОР И ПЕРЕДАЧА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:  
Общая выносливость  
Ловкость и Координация

## ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

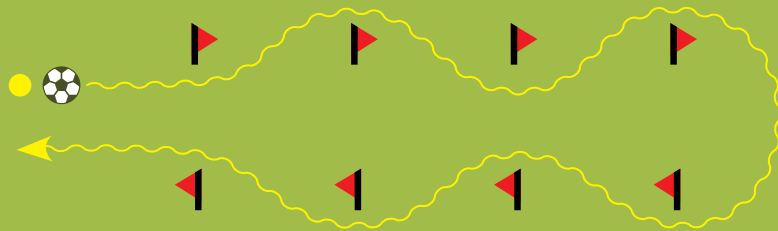
# 1 ОБВОДКА СТОЕК

## ОПИСАНИЕ:

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

## ЗАДАЧА:

Обвести стойки, не задевая их



## ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

до первых признаков утомления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



## ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Непроизвольно останавливаются и отказываются продолжать выполнение упражнения

**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

## КОММЕНТАРИИ

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

- / ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ
- / ВНЕШНЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ
- / ВНЕШНЕЙ СТОРОНОЙ ПОДЪЕМА СТОПЫ

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

## РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ СТОЙКАМИ:



## ИЛИ

Можно использовать разные расстояния между стойками

## МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

× 3

Точное количество повторений на усмотрение тренера

## КОЛИЧЕСТВО СТОЕК:

не меньше

6

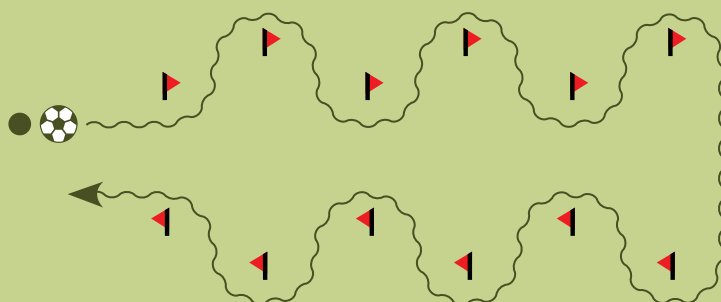


## СТОЙКИ СТАВЯТСЯ

в 2 ряда  
(туда и обратно)

## ВАРИАНТЫ ПОСТАНОВКИ СТОЕК:

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



## ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



## ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин (Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

## 2 ОБВОДКА СТОЕК В ТРОЙКАХ

### ЗАДАЧА:

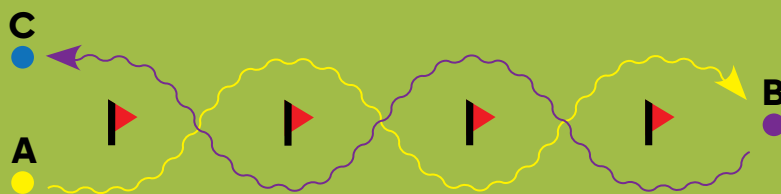
Обвести стойки, не задевая их

1/ Игрок А обводит стойки и отдаёт мяч игроку В

2/ Игрок В обводит стойки и отдаёт мяч игроку С

3/ Игрок С обводит стойки и отдаёт мяч игроку А

и так далее



### ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА

до первых признаков утомления, **но не больше**



### ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Непроизвольно останавливаются и отказываются продолжать выполнение упражнения

**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

**× 3**

Точное количество повторений на усмотрение тренера

### ВРЕМЯ ОТДЫХА

до полного восстановления, **но не больше**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин (Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

### КОММЕНТАРИИ

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

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

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

### РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ СТОЙКАМИ:



### ИЛИ

Можно использовать разные расстояния между стойками

КОЛИЧЕСТВО СТОЕК в одном ряду: **не меньше**

**6**



СТОЙКИ СТАВЯТСЯ В НЕСКОЛЬКО РЯДОВ:

на каждом

ряду стоек

работают

три игрока

**3**

БАЗОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

**ИГРА 2Х2 В ЧЕТВЕРО МАЛЕНЬКИХ ВОРОТ****ОПИСАНИЕ:**

Игра без ограничений по правилам мини-футбола.

**ЗАДАЧА:**

Забить мяч в одни из двух ворот соперника

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

Частые потери мяча командами

Частый выход мяча за пределы площадки

Непроизвольный отказ игрока (игроков) от выполнения упражнения

**МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:****5**

Точное количество повторений на усмотрение тренера

**ВРЕМЯ ОТДЫХА:**до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ****ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**



1м

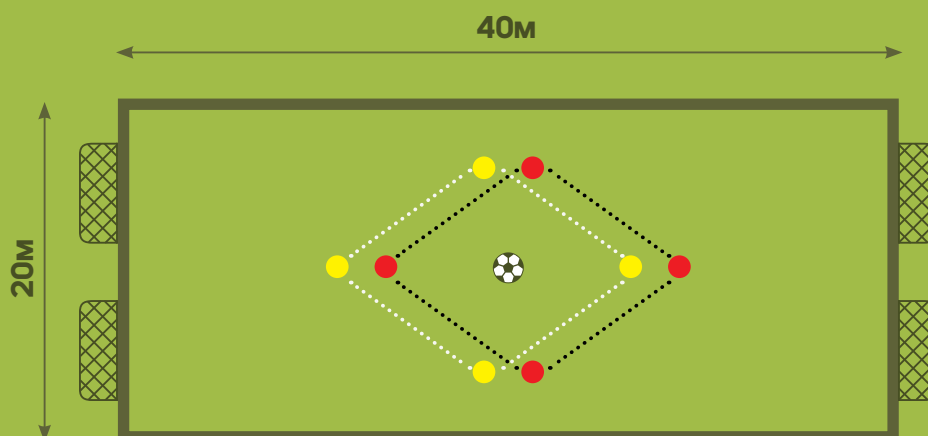
2м

**ОПИСАНИЕ:**

Игра без ограничений по правилам мини-футбола

**ЗАДАЧА:**

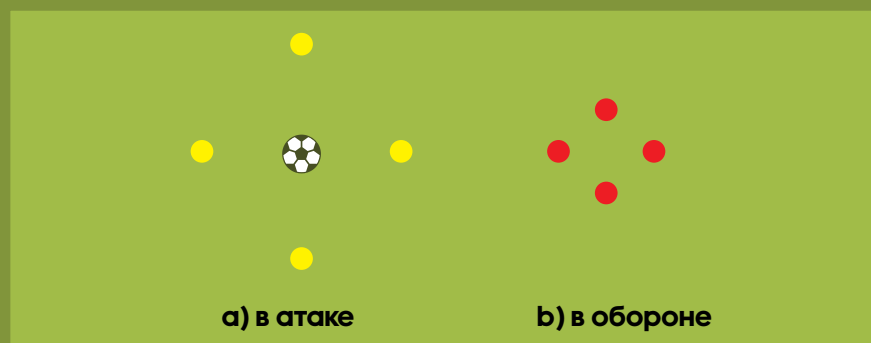
Забить мяч в один из двух ворот соперника



В ИГРЕ 4x4 ВАЖНО РАСПОЛОЖЕНИЕ ИГРОКОВ — РОМБОМ.

а) В атаке (при условии владения мячом) играют «широко и глубоко»)

б) При обороне (играют без мяча) — «узко и компактно»



а) в атаке

б) в обороне

**ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:**

до первых признаков утомления,

**НО НЕ БОЛЬШЕ**

**ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:**

Частые потери мяча командами

Частый выход мяча за пределы площадки

Непроизвольный отказ игрока (игроков) от выполнения упражнения

УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО  
ОСТАНОВИТЬ

**МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:**

5

Точное количество повторений на усмотрение тренера

**ВРЕМЯ ОТДЫХА:**

до полного восстановления,

**НО НЕ БОЛЬШЕ**

**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин (Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

## 5 СВОБОДНАЯ ИГРА 8×8

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

- Расстановка игроков — двойным ромбом
- Игровое поле ограничено по длине линией штрафной

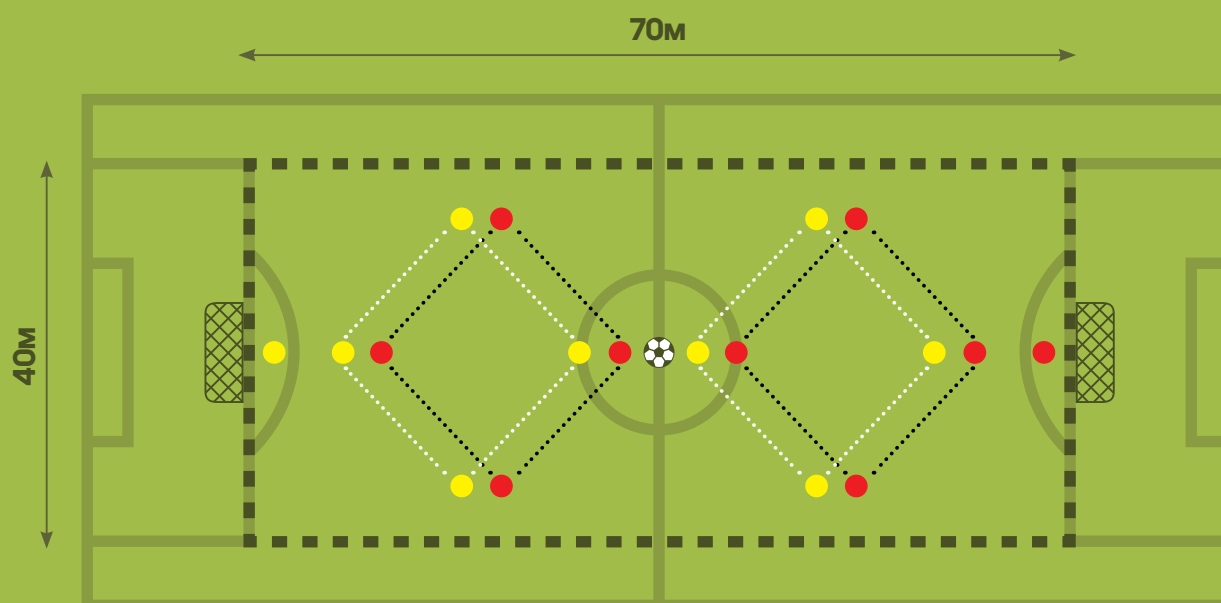


### ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника.

### КОММЕНТАРИИ:

Положение "вне игры" — фиксируется



### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время —  
на усмотрение тренера

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

1

### ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

# БЛОК

12  
лет



## ТЕХНИКА. ОБРАБОТКА МЯЧА, ЛЕТЯЩЕГО НА РАЗНОЙ ВЫСОТЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:  
Ловкость и Координация  
Силовая выносливость

### ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ



# 1 ЖОНГЛИРОВАНИЕ МЯЧОМ НОГАМИ С РАЗЛИЧНЫМИ ЗАДАНИЯМИ

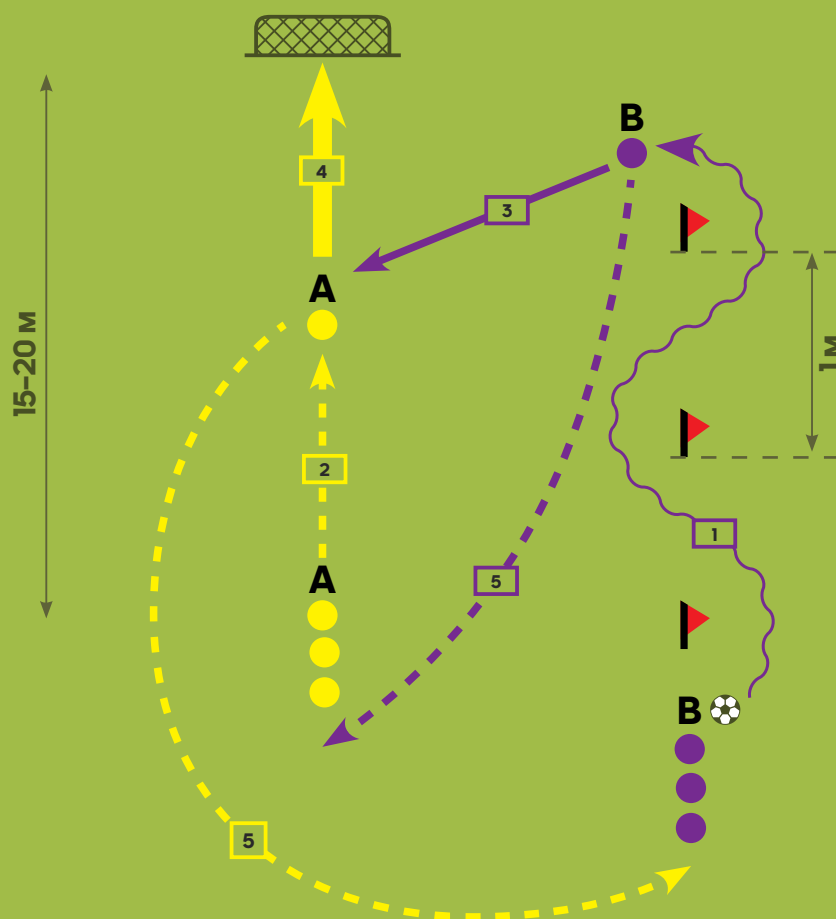
/ С ноги на ногу  
/ Стопа-бедро-стопа  
/ Бедро-бедро  
/ Стопа-бедро-голова-  
бедро-стопа



## 2 ПЕРЕДАЧИ МЯЧА В ПАРАХ С ВАРИАЦИЯМИ

### 2.1

- |  |                                       |                                   |  |   |
|--|---------------------------------------|-----------------------------------|--|---|
| 1/ Игрок В начинает ведение мяча (обводка стоек) | 2/ Игрок А начинает движение без мяча | 3/ Игрок В отдаёт передачу верхом | 4/ Игрок А принимает мяч и наносит удар по воротам | 5/ Игроки меняются ролями (Игрок А перемещается в колонну, следующую за игроком В, игрок В — в колонну, следующую за игроком А) |
|--|---------------------------------------|-----------------------------------|--|---|



**ВРЕМЯ ОДНОЙ  
СЕРИИ**



**КОЛИЧЕСТВО  
СЕРИЙ:**

**3**

**ВРЕМЯ ОТДЫХА**  
до полного восстановления.

**но не больше**



**ПРИЗНАКИ  
ПОЛНОГО  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

ЧСС (пульс) — ниже  
120 уд/мин  
(Измерить пульс  
можно пальпаторно  
(на ощупь) в  
области сердца)



## 2.2

### ОРГАНИЗАЦИЯ

При организации упражнения для целой команды необходимо, чтобы было обеспечено наличие одного вратаря на колонну из 4-х игроков



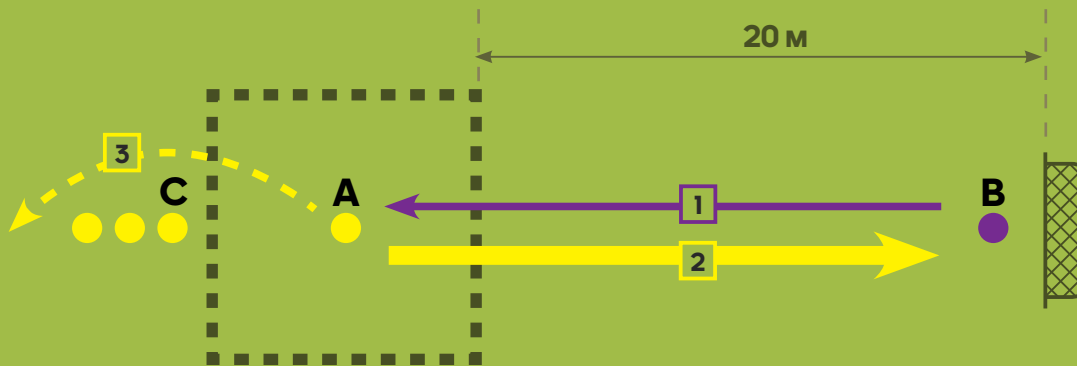
### КОММЕНТАРИИ:

Вратарь может отдавать передачу рукой или ногой (по заданию тренера)

1/ Вратарь В отдаёт передачу верхом в размеченную зону. Игрок А принимает мяч и обрабатывает его

2/ Игрок А наносит удар по воротам. Вратарь В защищает ворота

3/ Игрок А встает в конец колонны, игрок С приступает к выполнению упражнения



КОЛИЧЕСТВО  
ПОВТОРЕНИЙ  
В СЕРИИ:

**6**

**ударов**  
для каждого игрока

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ:

**6-8**

ВРЕМЯ ОТДЫХА



ВЫСОКАЯ НАГРУЗКА ДЛЯ ВРАТАРЯ,  
ЦЕЛЕСОБРАЗНО МЕНЯТЬ  
ВРАТАРЕЙ ПОСЛЕ

**4-6**

**УДАРОВ**

КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ  
В КОЛОННЕ:

не больше

**4**



12  
ЛЕТ

БЛОК

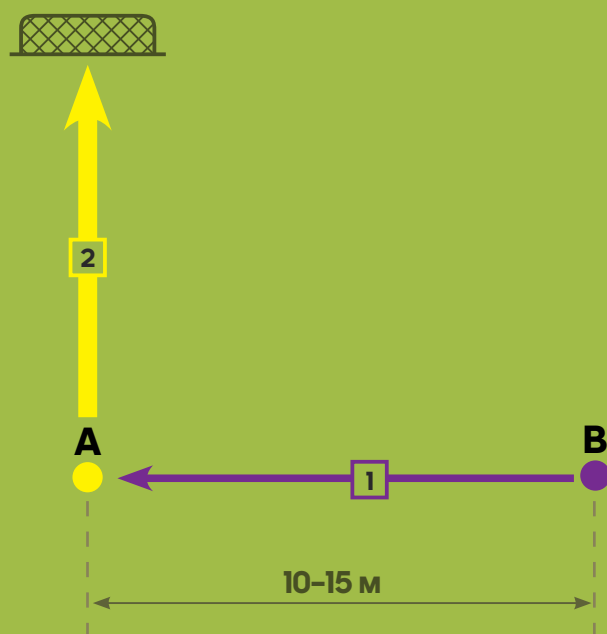
2

115

## 2.3

1/ Игрок В вбрасывает мяч руками

2/ Игрок А обрабатывает мяч и бьёт по воротам



**В ОДНОЙ СЕРИИ**

**6**

ударов

**ПОСЛЕ КАЖДОЙ  
СЕРИИ ИГРОКИ  
МЕНЯЮТСЯ РОЛЯМИ**

**КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ:**

**6-8**

для одного игрока

### 3

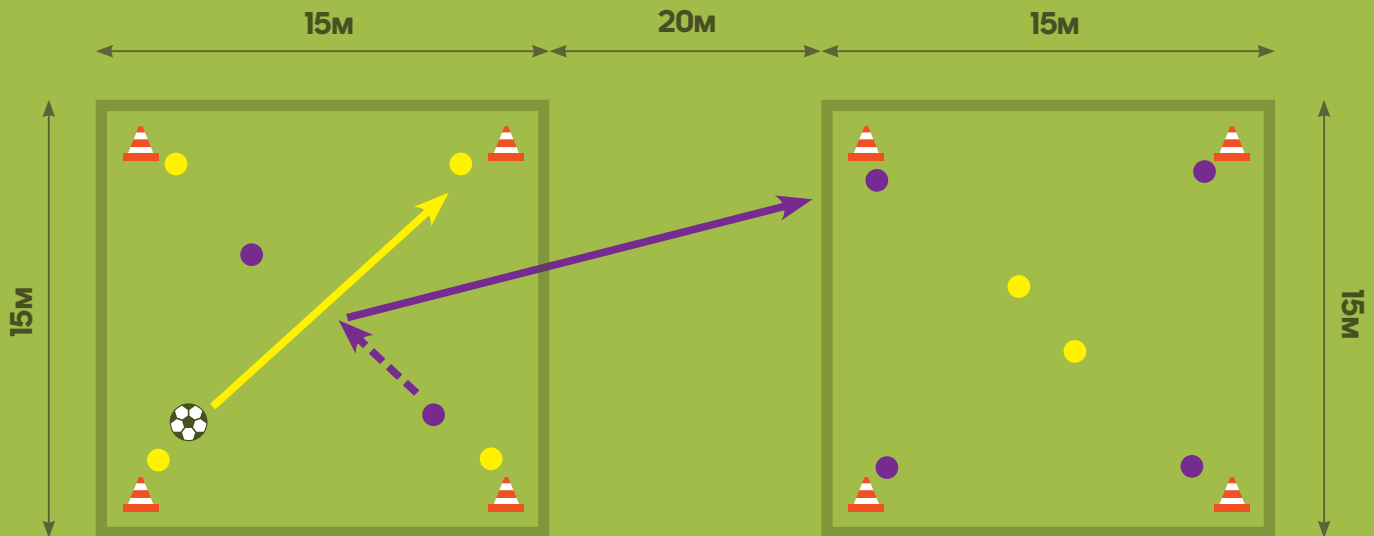
## ДВА КВАДРАТА 4\*2 С ПОСЛЕДУЮЩЕЙ ПЕРЕДАЧЕЙ ВЕРХОМ

#### ЗАДАЧА:

Игроки, находящиеся в квадрате, должны отобрать мяч и сделать передачу верхом своему игроку, находящемуся в другом квадрате

#### КОММЕНТАРИИ:

Если передача верхом не получается, можно отдавать любую передачу



#### ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА



#### ВРЕМЯ ОДНОЙ СЕРИИ

**90 СЕК - 3 МИН**

каждая пара игроков должна поработать в круге

в 1 серии 3 подхода (один подход работа одной пары)

#### ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ

до полного восстановления, но не больше



#### КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ:

**3-6**

(в зависимости от уровня подготовленности игроков)

#### ПАРЫ ИГРОКОВ В

КВАДРАТЕ МЕНЯЮТСЯ

«ПО КРУГУ» (каждые 30-60сек)

#### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин (Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

## 4 ИГРА 4x4 С ЗАДАНИЕМ: ПЕРЕДАЧА ВЕРХОМ

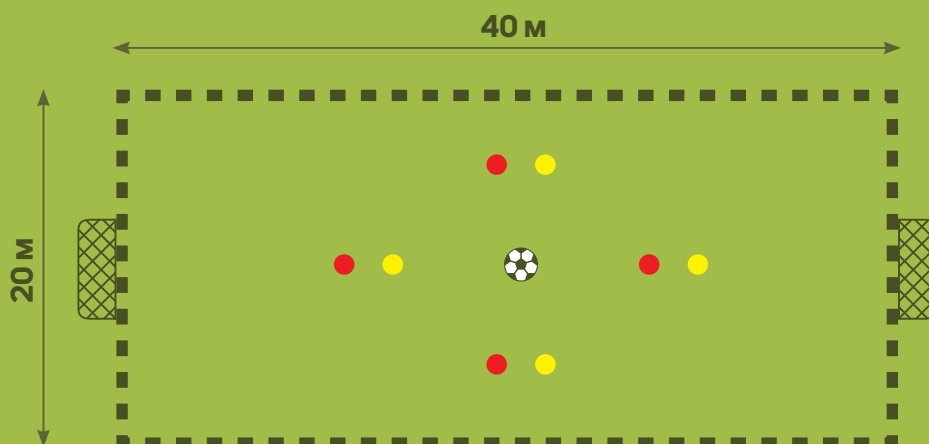
### ОРГАНИЗАЦИЯ

Расстановка игроков — ромбом



### ЗАДАЧА:

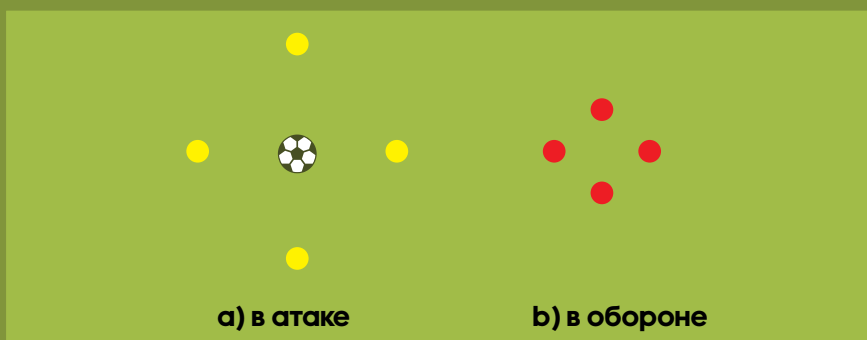
Забить мяч в ворота соперника. При этом выполнять как можно больше передач верхом



В ИГРЕ 4x4 ВАЖНО РАСПОЛОЖЕНИЕ ИГРОКОВ — РОМБОМ.

а) В атаке (при условии владения мячом) играют «широко и глубоко»

б) При обороне (играют без мяча) — «узко и компактно»



а) в атаке

б) в обороне

### ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

90 СЕК - 3 МИН

В зависимости от уровня подготовленности

### ВРЕМЯ ОТДЫХА до полного восстановления, но не больше



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

### КОЛИЧЕСТВО ИГР В ТРЕНИРОВКЕ:

4-8

В зависимости от уровня подготовленности

## 5 ИГРА 8×8 С ЗАДАНИЕМ: ПЕРЕДАЧА ВЕРХОМ

### ОРГАНИЗАЦИЯ

/ Расстановка игроков — двойным ромбом  
/ Игровое поле ограничено линией штрафной

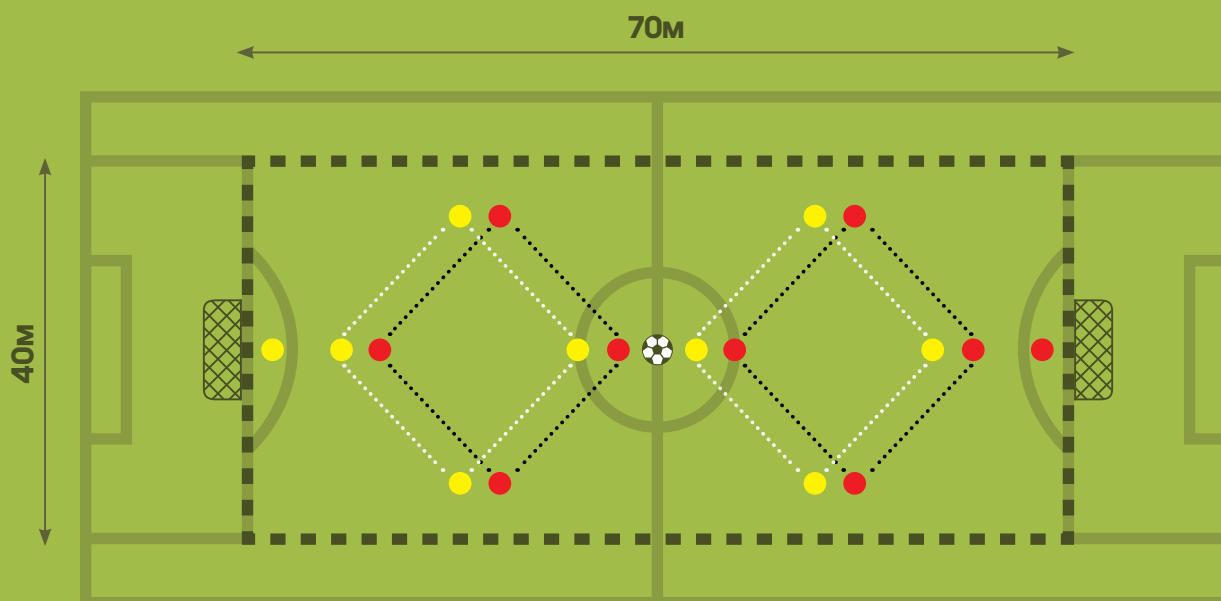


### ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника. При этом выполнять как можно больше передач верхом в игровых эпизодах

### КОММЕНТАРИИ:

- Мяч, забитый после передачи верхом, — 2 очка
- Положение "вне игры" — есть!



**МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ  
ОДНОЙ ИГРЫ:**



**ВРЕМЯ ОТДЫХА:**  
до полного восстановления,  
**но не больше**



**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР:**

**1**

12  
ЛЕТ

БЛОК  
2

## 5 СВОБОДНАЯ ИГРА 8×8

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

- Расстановка игроков — двойным ромбом
- Игровое поле ограничено по длине линией штрафной

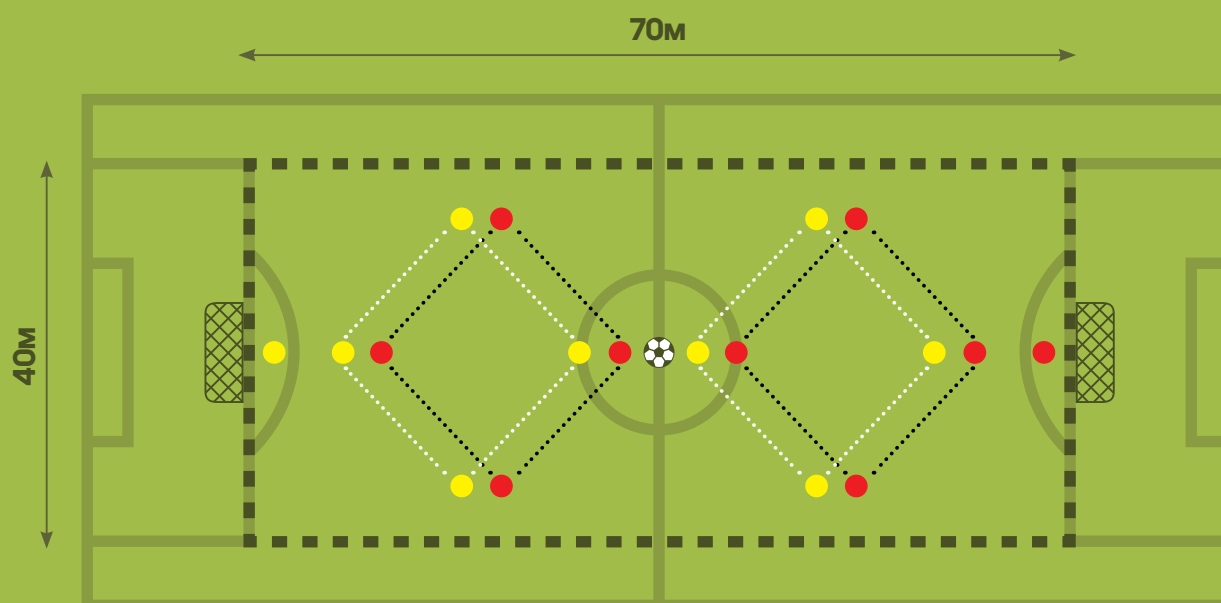


### ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника.

### КОММЕНТАРИИ:

Положение "вне игры" — есть!



### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время —  
на усмотрение тренера

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

1

### ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

# БЛОК

12  
лет

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

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:  
Силовая выносливость

## ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

# 1 ЖОНГЛИРОВАНИЕ МЯЧОМ НОГАМИ С РАЗЛИЧНЫМИ ЗАДАНИЯМИ

/ С ноги на ногу  
/ Стопа-бедро-стопа  
/ Бедро-бедро  
/ Стопа-бедро-голова-  
бедро-стопа



## 2 ПЕРЕДАЧИ МЯЧА В ПАРАХ С ВАРИАЦИЯМИ

### 2.1

#### ОРГАНИЗАЦИЯ:



2м

5м

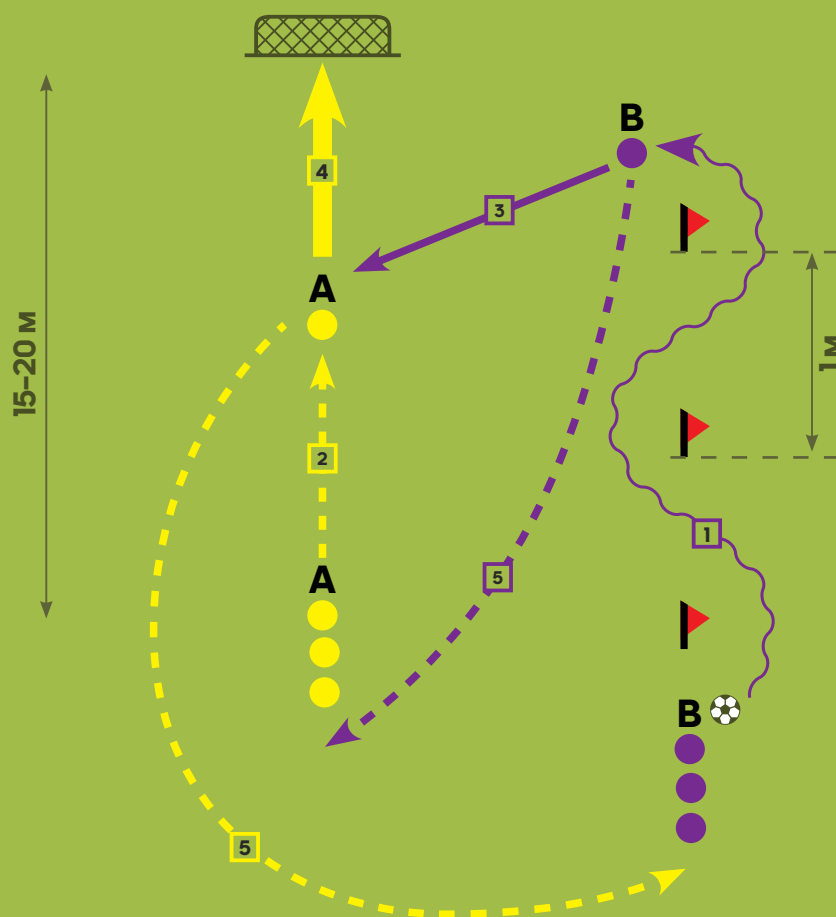
1/ Игрок В начинает ведение мяча (обводка стоек)

2/ Игрок А начинает движение без мяча

3/ Игрок В отдаёт передачу верхом

4/ Игрок А принимает мяч и наносит удар по воротам

5/ Игроки меняются ролями (Игрок А перемещается в колонну, следующую за игроком В, игрок В — в колонну, следующую за игроком А)



#### ВРЕМЯ ОДНОЙ СЕРИИ



#### КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ:

3

#### ВРЕМЯ ОТДЫХА до полного восстановления.

но не больше



#### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)



## 2.2

### ОРГАНИЗАЦИЯ

При организации упражнения для целой команды необходимо, чтобы было обеспечено наличие одного вратаря на колонну из 4-х игроков



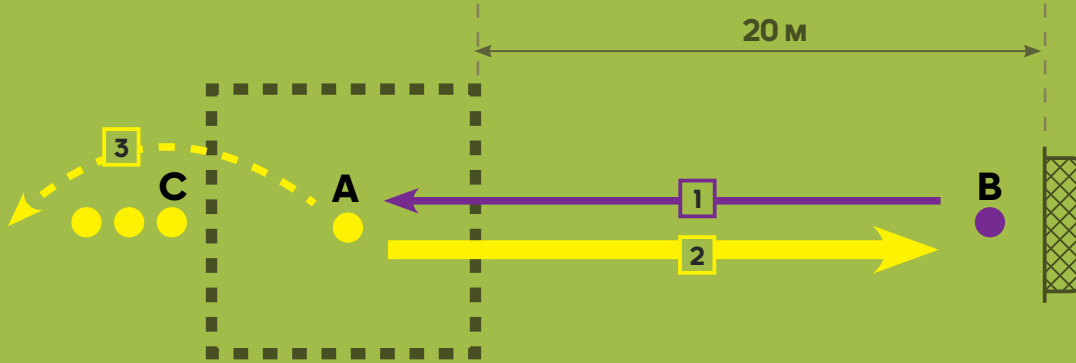
### КОММЕНТАРИИ:

Вратарь может отдавать передачу рукой или ногой (по заданию тренера)

1/ Вратарь В отдаёт передачу верхом в размеченную зону. Игрок А принимает мяч и обрабатывает его

2/ Игрок А наносит удар по воротам. Вратарь В защищает ворота

3/ Игрок А встает в конец колонны, игрок С приступает к выполнению упражнения



КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ В СЕРИИ:

# 6

ударов  
для каждого игрока

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ:

# 6-8

ВРЕМЯ ОТДЫХА



ВЫСОКАЯ НАГРУЗКА ДЛЯ ВРАТАРЯ, ЦЕЛЕСООБРАЗНО МЕНЯТЬ ВРАТАРЕЙ ПОСЛЕ

# 4-6

ударов

КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ В КОЛОННЕ:

не больше

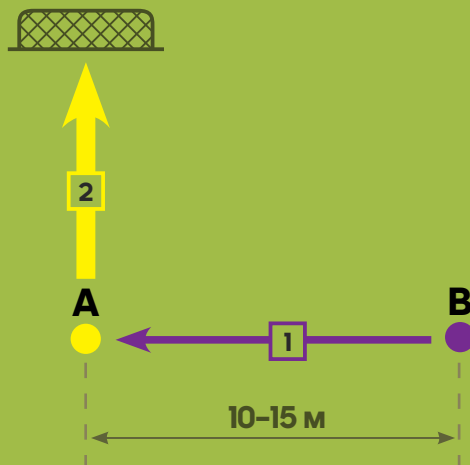
# 4



## 2.3

1/ Игрок В вбрасывает мяч руками

2/ Игрок А обрабатывает мяч и бьёт по воротам



В ОДНОЙ СЕРИИ

# 6

ударов

ПОСЛЕ КАЖДОЙ СЕРИИ ИГРОКИ МЕНЯЮТСЯ РОЛЯМИ

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ:

# 6-8

для одного игрока

### 3 ИГРА 4×4 С ЗАДАНИЕМ: УДАР ПОСЛЕ ПЕРЕДАЧИ ВЕРХОМ

#### ОРГАНИЗАЦИЯ

Расстановка игроков — ромбом

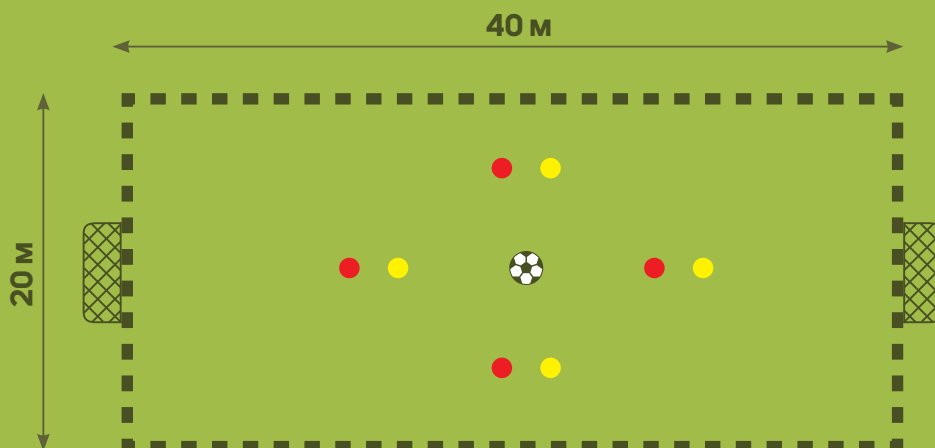


#### ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника

#### КОММЕНТАРИИ:

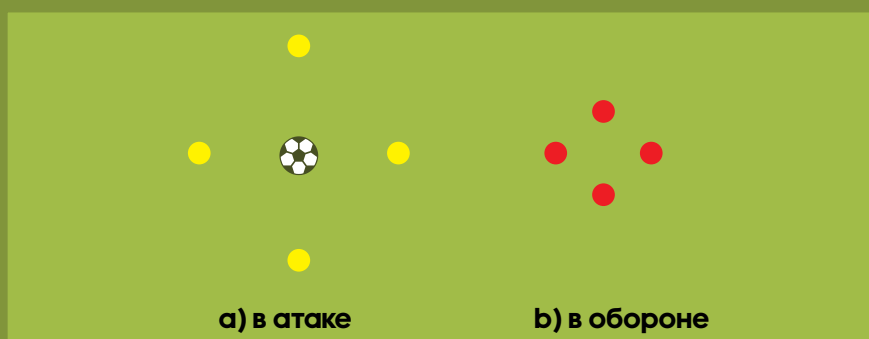
Мяч, забитый после передачи верхом, — 2 очка



В ИГРЕ 4Х4 ВАЖНО РАСПОЛОЖЕНИЕ ИГРОКОВ — РОМБОМ.

а) В атаке (при условии владения мячом) играют «широко и глубоко»)

б) При обороне (играют без мяча) — «узко и компактно»



#### ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА

**90** СЕК — **3** МИН

В зависимости от уровня подготовленности

#### ВРЕМЯ ОТДЫХА

до полного восстановления,  
**но не больше**



#### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

#### КОЛИЧЕСТВО ИГР В ТРЕНИРОВКЕ:

**4-8**

В зависимости от уровня подготовленности

## 4 ИГРА 8\*8 С ЗАДАНИЕМ: МЯЧ СЧИТАЕТСЯ ЗАБИТЫМ, ТОЛЬКО ЕСЛИ УДАР ПО ВОРОТАМ БЫЛ НАНЕСЁН С ЛЁТА (ПОЛУЛЁТА)

### ОРГАНИЗАЦИЯ

/ Расстановка игроков — двойным ромбом  
/ Игровое поле ограничено линией штрафной

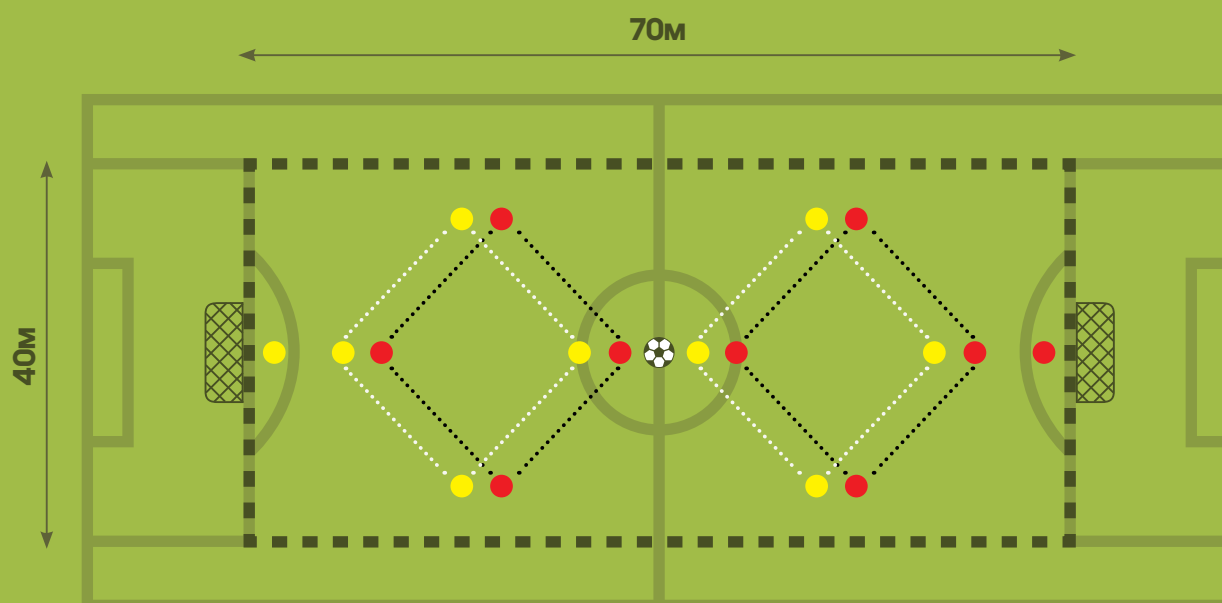


### ЗАДАЧА:

- Забить мяч в ворота соперника
- Передачи — верхом

### КОММЕНТАРИИ:

- Мяч, забитый после передачи верхом, — 2 очка
- Мяч, забитый после удара с лёта, — 3 очка



МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ  
ОДНОЙ ИГРЫ

**10**  
МИНУТ

ВРЕМЯ ОТДЫХА  
до полного восстановления,  
но не больше



МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР:

**1**

12  
ЛЕТ

БЛОК  
3

## 5 СВОБОДНАЯ ИГРА 8×8

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

- Расстановка игроков — двойным ромбом
- Игровое поле ограничено по длине линией штрафной

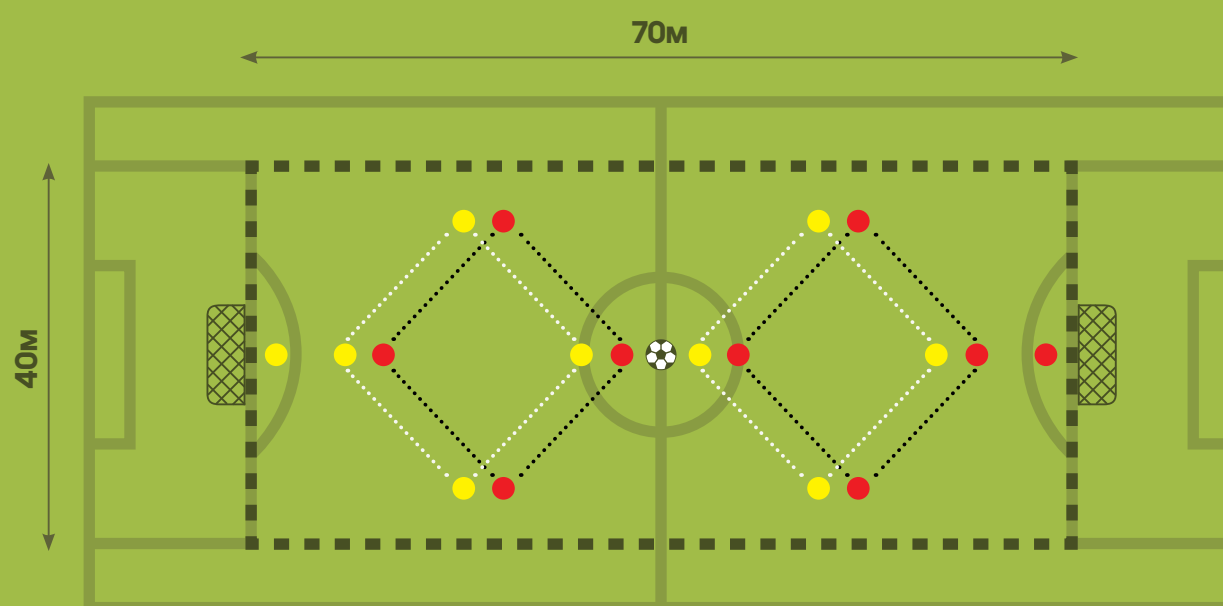


### ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника.

### КОММЕНТАРИИ:

Положение "вне игры" — фиксируется



### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время —  
на усмотрение тренера

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

1

### ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

ТАКТИКА.  
**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ  
ТАКТИКА ИГРЫ БЕЗ МЯЧА**

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:  
Дистанционная скорость  
Быстрота реакции на  
игровую ситуацию  
Смена ритма движения  
(скоростно-силовая работа)

**ПРИМЕРЫ  
УПРАЖНЕНИЙ**

## 1

**ИГРА 2\*2 В ЧЕТВЕРО ВОРОТ****ОРГАНИЗАЦИЯ**

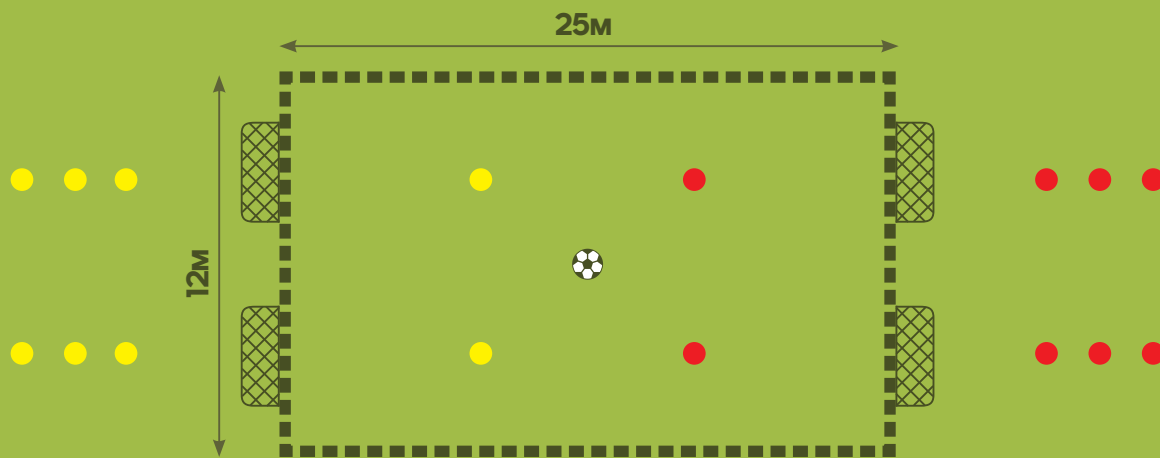
Группа делится на две команды, в каждой команде формируются пары игроков.

**ОПИСАНИЕ:**

Игра 2x2 в четверо ворот. Через 60сек по команде тренера на поле выходит следующая четверка игроков (по два игрока из соответствующей команды)

**ЗАДАЧА:**

- Сокращать пространство, "накрывать" игрока с мячом
- Закрывать игрока без мяча
- Открываться под партнера
- Забить мяч в любые ворота соперника

**ДЛИТЕЛЬНОСТЬ  
ОДНОЙ ИГРЫ**

не больше



В зависимости от уровня подготовленности игроков

**ЧЕРЕЗ 60 СЕК  
ВЫХОДИТ  
СЛЕДУЮЩАЯ  
ЧЕТВЕРКА ИГРОКОВ**

(по два игрока из соответствующей команды)

**В ОДНОЙ СЕРИИ НЕ  
БОЛЕЕ 3-Х ИГР ДЛЯ  
КАЖДОЙ ПАРЫ****ВРЕМЯ ОТДЫХА  
МЕЖДУ СЕРИЯМИ**

до полного восстановления,

но не больше

**ПРИЗНАКИ  
ПОЛНОГО  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

**КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ:**

**4-8**

В зависимости от уровня подготовленности игроков

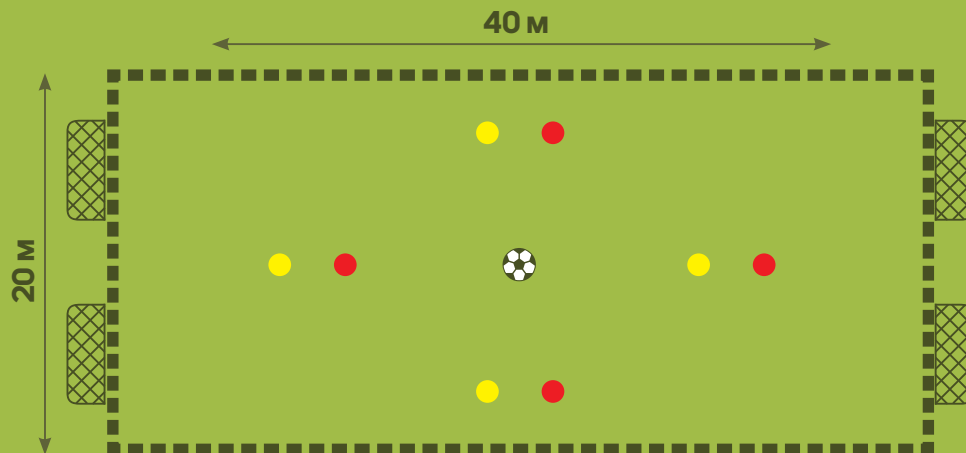
## 2 ИГРА 4×4 В ЧЕТВЕРО ВОРОТ

### ОРГАНИЗАЦИЯ

Расстановка игроков — ромбом

### ЗАДАЧА:

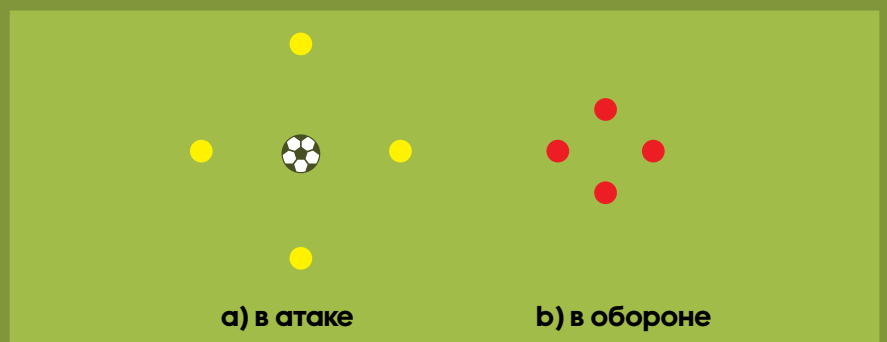
- / Закрывать игрока без мяча
- / Перекрывать линию возможной передачи
- / Открываться под партнёра
- / Забить мяч в любые ворота соперника



**В ИГРЕ 4×4 ВАЖНО РАСПОЛОЖЕНИЕ ИГРОКОВ — РОМБОМ.**

**а) В атаке (при условии владения мячом) играют «широко и глубоко»**

**б) При обороне (играют без мяча) — «узко и компактно»**



а) в атаке

б) в обороне

### ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до первых признаков утомления,  
**но не больше**



В зависимости от уровня подготовленности игроков

### ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Потеря позиций, потеря структуры игры

Не двигаются с необходимой (максимальной) скоростью

Непроизвольный отказ от игры

**ИГРУ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

### ВРЕМЯ ОТДЫХА

до полного восстановления,

**но не больше**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин (Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

### КОЛИЧЕСТВО ИГР В ТРЕНИРОВКЕ:

**4-8**

В зависимости от уровня подготовленности

### 3 ИГРА 8\*8 С ЗАДАНИЕМ

#### ОРГАНИЗАЦИЯ

- Расстановка игроков — двойным ромбом
- Поле ограничено по длине линией штрафной

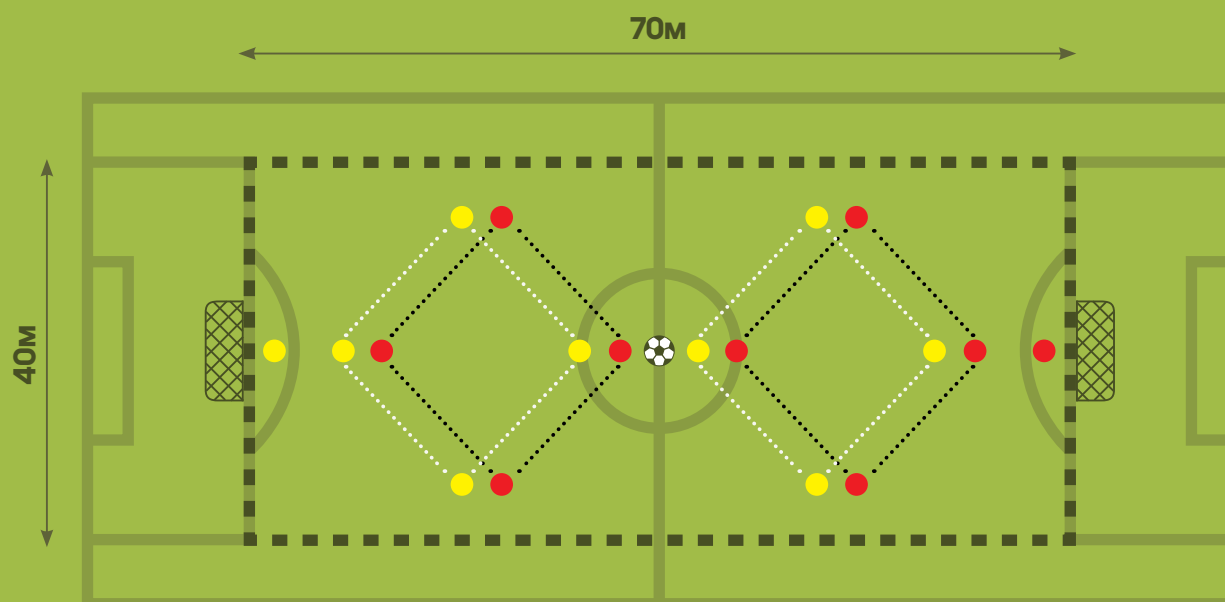


#### ЗАДАЧА:

- / Забить мяч в ворота соперника
- / Открывание, создание и использование пространства в зонах

#### КОММЕНТАРИИ:

Положение "вне игры" — есть!



МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ  
ОДНОЙ ИГРЫ

**10**  
МИНУТ

ВРЕМЯ ОТДЫХА  
до полного восстановления,  
но не больше



МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР:

**1**



## 4 СВОБОДНАЯ ИГРА 8×8

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

- Расстановка игроков — двойным ромбом
- Игровое поле ограничено по длине линией штрафной

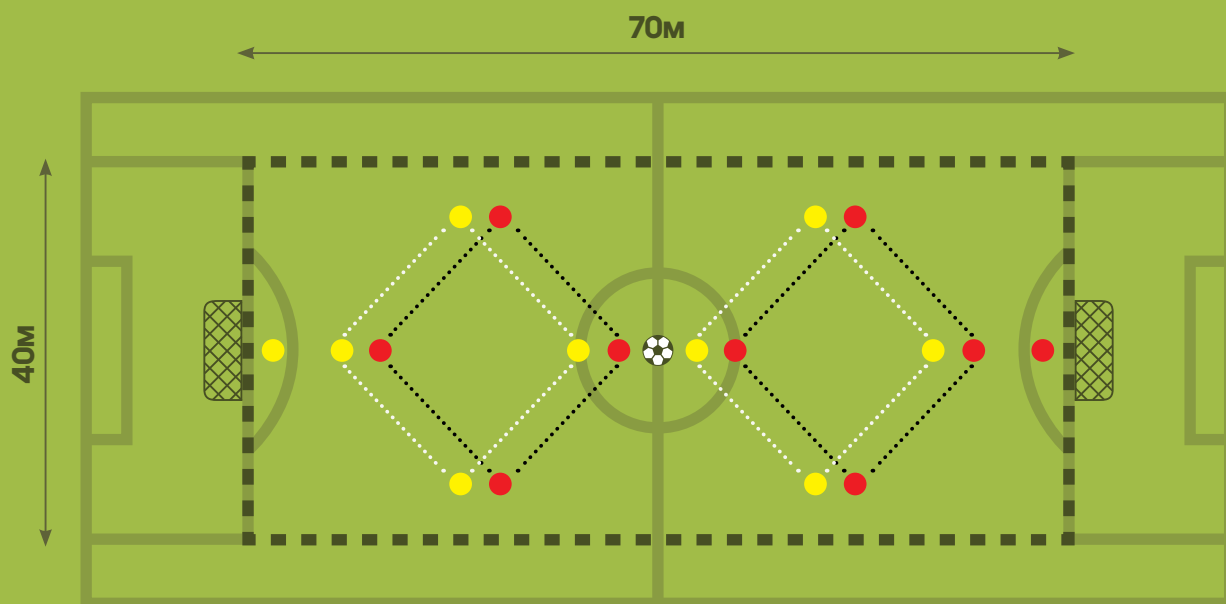


### ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника.

### КОММЕНТАРИИ:

Положение "вне игры" — есть!



### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время —  
на усмотрение тренера

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

1

### ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного  
восстановления.  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**




### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение





ТАКТИКА.  
**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА  
ИГРЫ БЕЗ МЯЧА. ОТВЛЕЧЕНИЕ  
СОПЕРНИКА/СОЗДАНИЕ ЧИСЛЕННОГО  
ПРЕИМУЩЕСТВА**

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:  
Дистанционная скорость  
Быстрота реакции на  
игровую ситуацию

**ПРИМЕРЫ  
УПРАЖНЕНИЙ**

# «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ» 4×4 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

## ОПИСАНИЕ:

Игра в футбол в формате 4х4. В качестве игровой цели — линия, правилами игры запрещено посылать мяч за лицевую линию (воображаемую линию ворот) ударом, мяч необходимо завести за линию с помощью ведения

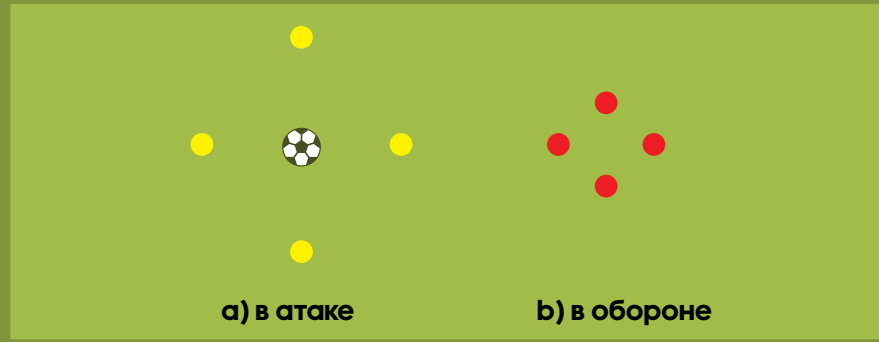
## ЗАДАЧА:

Обвести соперника и завести мяч за линию

**В ИГРЕ 4Х4 ВАЖНО РАСПОЛОЖЕНИЕ ИГРОКОВ — РОМБОМ.**

**а) В атаке (при условии владения мячом) играют «широко и глубоко»)**

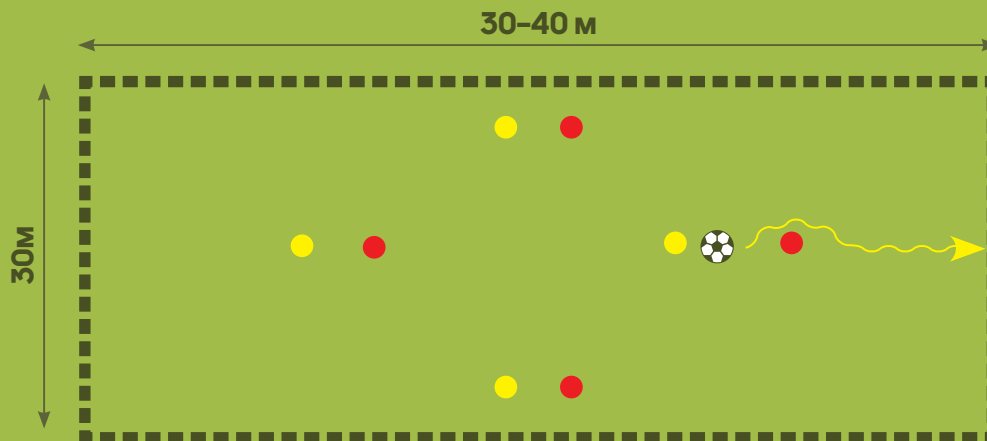
**б) При обороне (играют без мяча) — «узко и компактно»**



а) в атаке

б) в обороне

## 1.1 ВЗЯТИЕ ЛИНИИ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ ЗОНЫ АТАКИ



### ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

до первых признаков утомления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Начинают «брать линию» ударом по мячу

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются и отказываются продолжать выполнение упражнения

**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

**5**

Точное количество повторений на усмотрение тренера

### ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

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

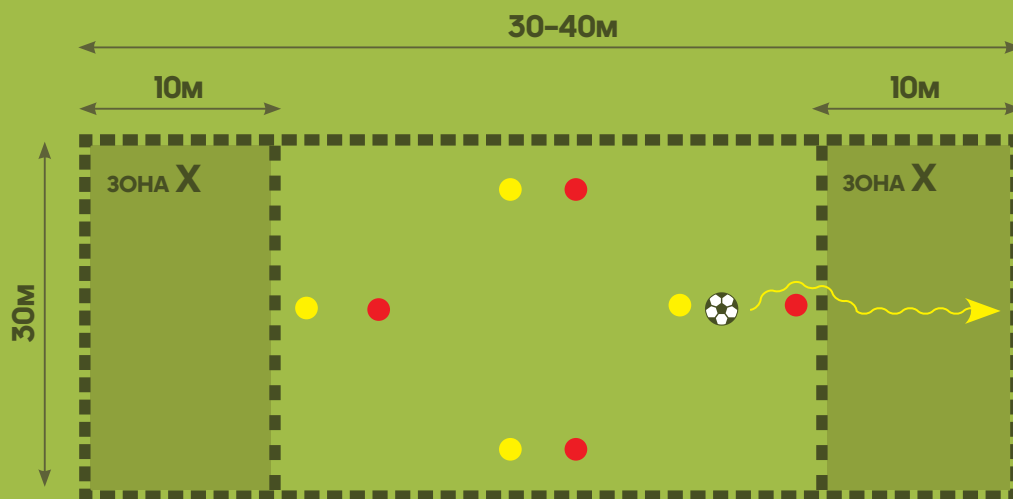
ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

## 1.2 ВЗЯТИЕ ЛИНИИ С ОГРАНИЧЕНИЕМ ЗОНЫ АТАКИ

**Зона X** — Ограничение зоны атаки.

Если игрок получил передачу в зоне X, он должен или вывести мяч из зоны самостоятельно через ведение, или отдать передачу партнеру, который находится за пределами зоны X.



### ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

до первых признаков утомления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Начинают «брать линию» ударом по мячу

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются и отказываются продолжать выполнение упражнения

**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

**5**

Точное количество повторений на усмотрение тренера

### ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

12  
ЛЕТ

БЛОК  
5

135

## 2 ИГРА 4×4 С ВРАТАРЁМ С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ПО ЗОНАМ

### ОРГАНИЗАЦИЯ

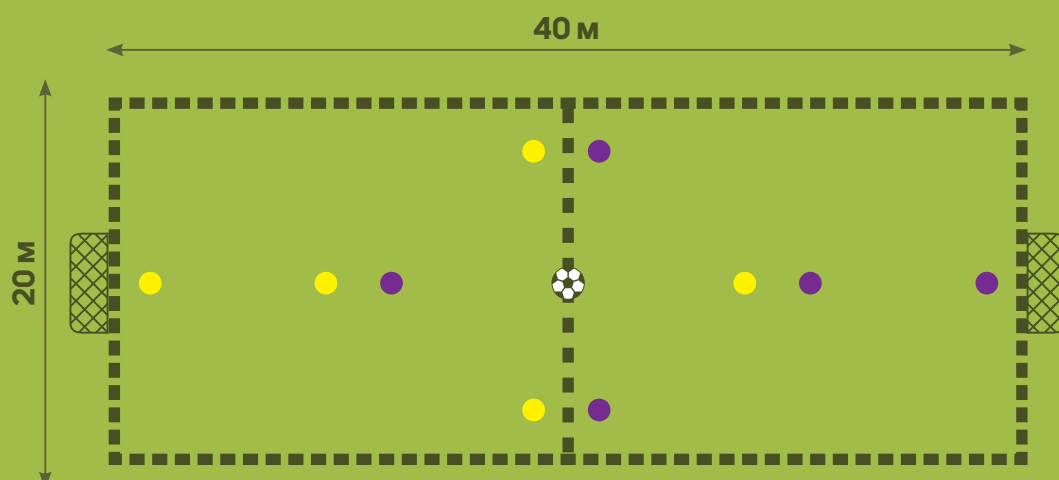
Расстановка игроков – ромбом



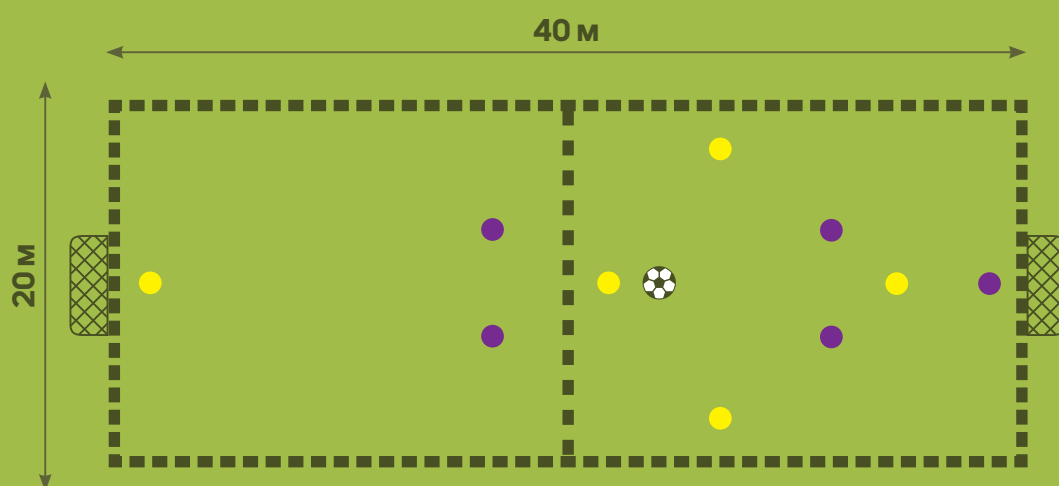
### ОПИСАНИЕ:

Команда с мячом – игроки пересекают центральную линию без ограничений  
Команда без мяча – центральную линию пересекают только два защитника

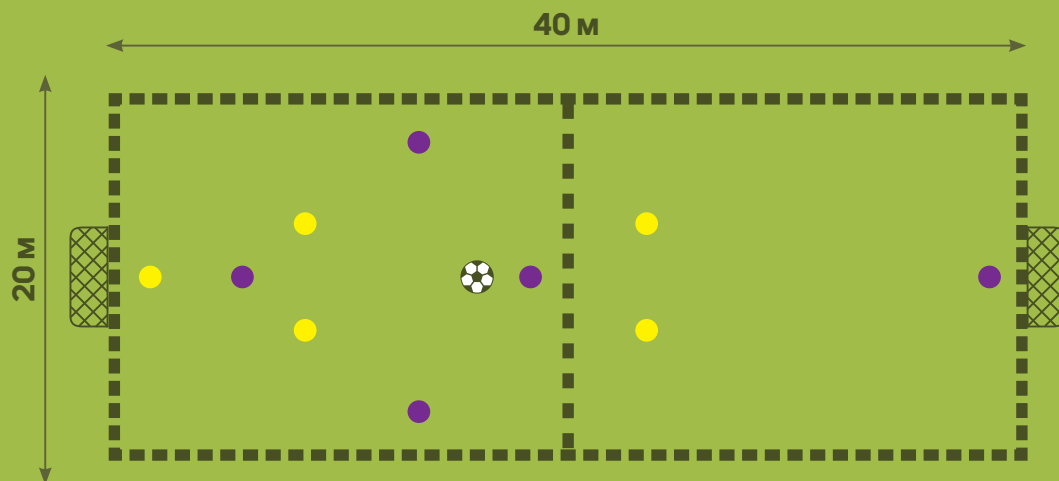
### НАЧАЛЬНАЯ РАССТАНОВКА:



### ЕСЛИ В АТАКЕ ЖЕЛТЫЕ:



### ЕСЛИ В АТАКЕ ФИОЛЕТОВЫЕ:



### ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА

до первых признаков утомления,

**но не больше**



### ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Начинают «брать линию» ударом по мячу

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются и отказываются продолжать выполнение упражнения

**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ

# 5

Точное количество повторений на усмотрение тренера

### ВРЕМЯ ОТДЫХА

до полного восстановления,

**но не больше**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

### 3 ИГРА 8\*8 С ЗАДАНИЕМ

#### ОРГАНИЗАЦИЯ

- Расстановка игроков — двойным ромбом
- Поле ограничено по длине линией штрафной



#### ОПИСАНИЕ:

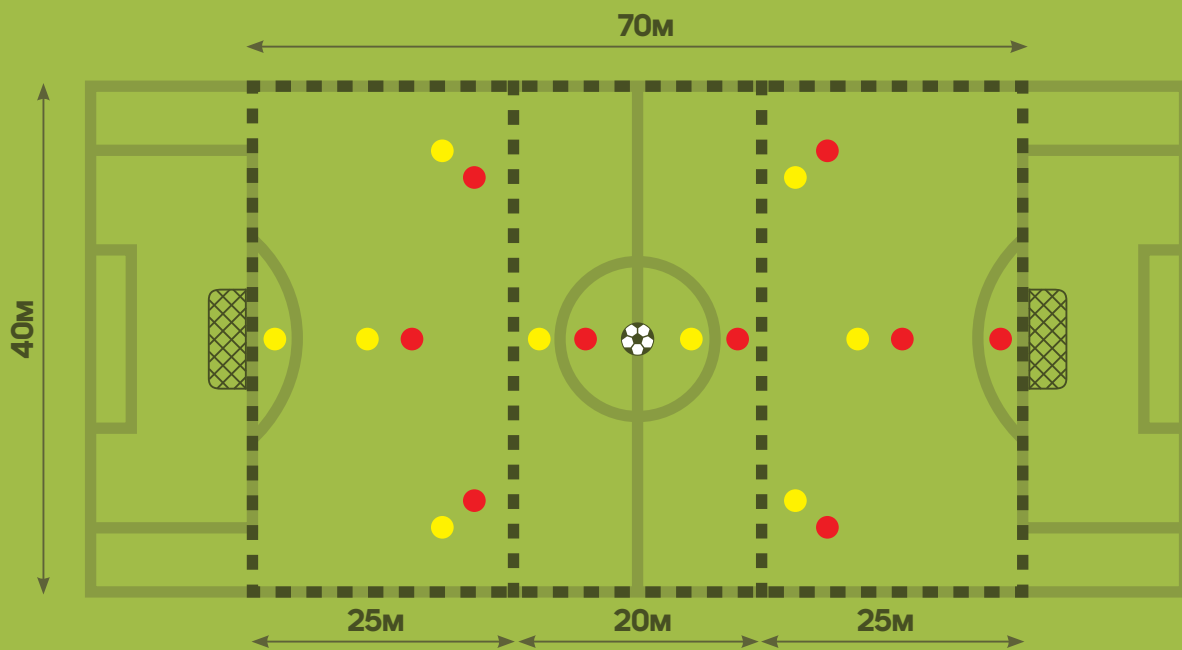
- / Команда с мячом — игроки перемещаются из зоны в зону без ограничений
- / Команда без мяча — в зоне не более трёх игроков
- / В зоне обороны — три игрока плюс вратарь

#### ЗАДАЧА:

- / Забить мяч в ворота соперника
- / Открывание, создание и использование пространства в зонах

#### КОММЕНТАРИИ:

Положение "вне игры" — есть!



МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ  
ОДНОЙ ИГРЫ

**10**  
МИНУТ

ВРЕМЯ ОТДЫХА  
до полного восстановления,  
но не больше



МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР:

**1**

12  
ЛЕТ

БЛОК  
5

137

## 5 СВОБОДНАЯ ИГРА 8×8

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

- Расстановка игроков — двойным ромбом
- Игровое поле ограничено по длине линией штрафной

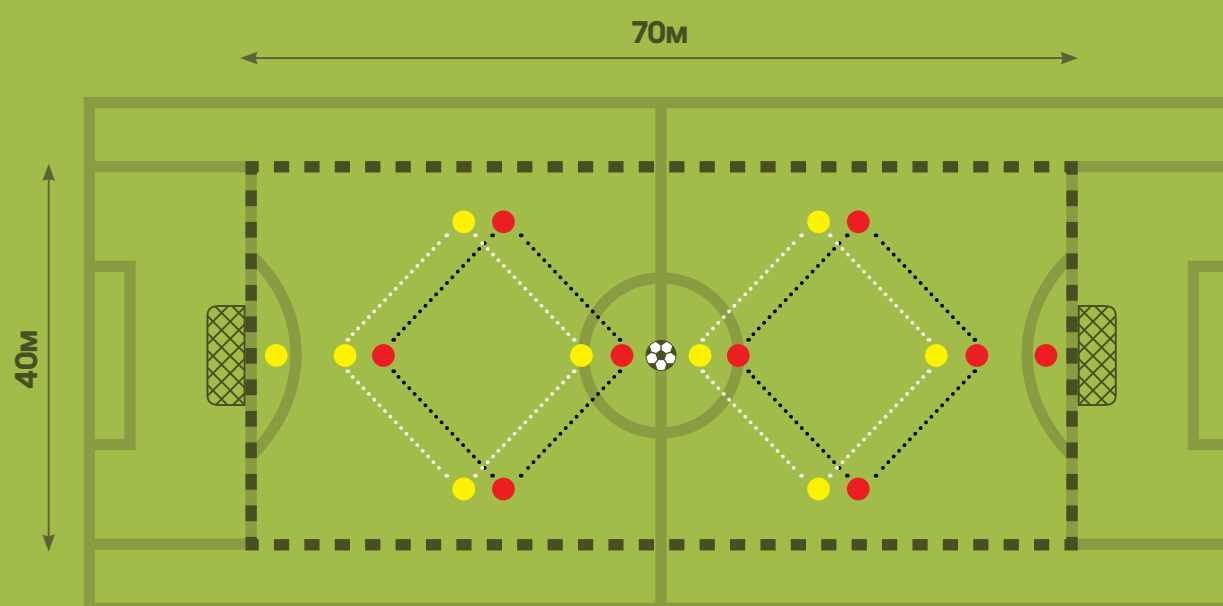


### ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника.

### КОММЕНТАРИИ:

Положение "вне игры" — фиксируется



### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время —  
на усмотрение тренера

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

1

### ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение



# БЛОК

12  
лет

ТАКТИКА.  
**ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ  
В МАЛЫХ ГРУППАХ**

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:  
Стартовая скорость  
Общая выносливость

**ПРИМЕРЫ  
УПРАЖНЕНИЙ**

## 1

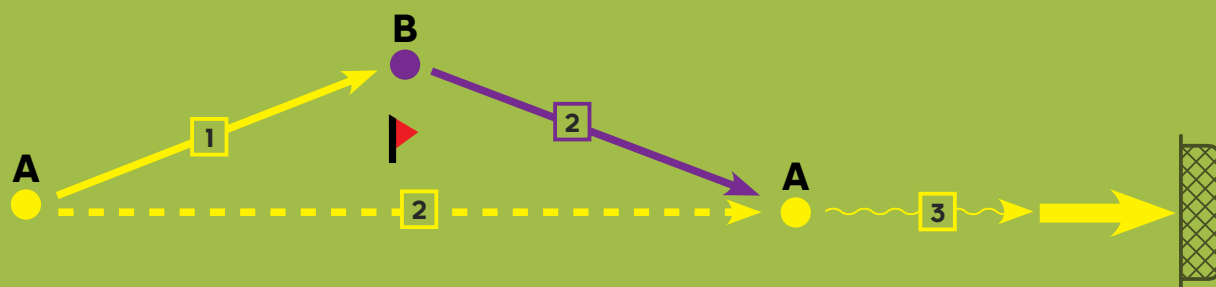
## ОБВОДКА СТОЙКИ КОМБИНАЦИЕЙ «СТЕНКА»



1/ Игрок А отдает передачу игроку В

2/ Игрок А движется в направлении ворот, игрок В отдает передачу на ход игроку А

3/ Игрок А принимает мяч, ведет его в сторону ворот и наносит удар по воротам



КОЛИЧЕСТВО  
ПОВТОРЕНИЙ  
В СЕРИИ:

5

МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО  
СЕРИЙ:

6-8

ОТДЫХ МЕЖДУ  
СЕРИЯМИ:

НЕ БОЛЬШЕ



## 2

# ОБВОДКА СТОЙКИ КОМБИНАЦИЕЙ «ЗАБЕГЕНИЕ»



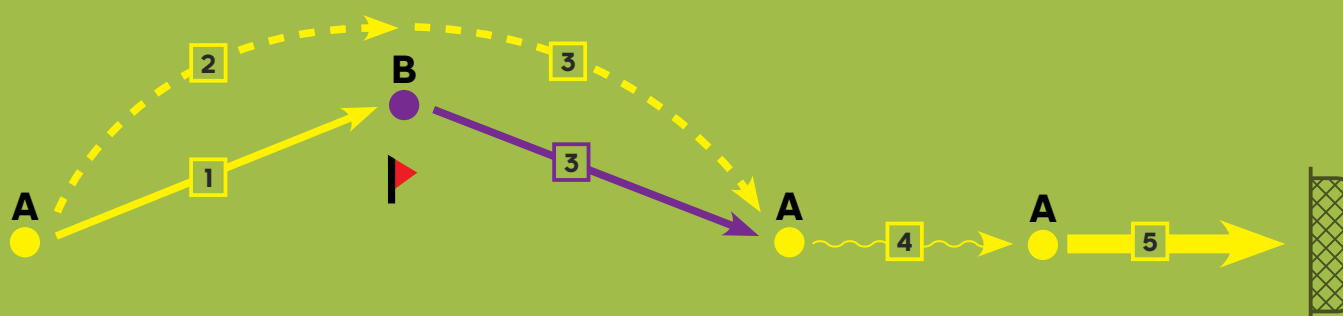
1/ Игрок А отдает передачу игроку В

2/ Игрок А обегает за спиной игрока В

3/ Игрок А продолжает движение в сторону ворот, игрок В отдает ему передачу на ход

4/ Игрок А принимает мяч и осуществляет дриблинг

5/ Игрок А бьет по воротам



## 3

# ИГРА 2\*1 С ТРЕМЯ ВОРОТАМИ

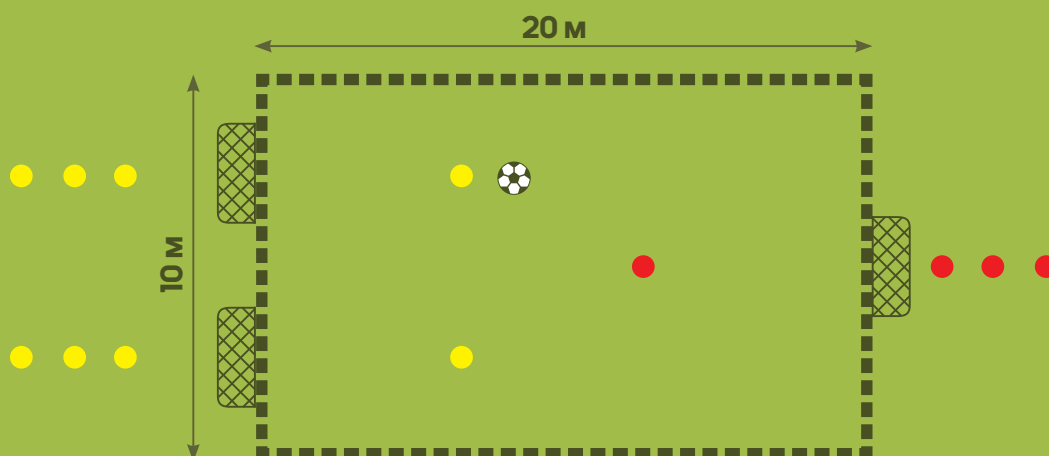


### ОПИСАНИЕ:

- Два игрока начинают игру дриблингом от своих ворот
- Засчитывается мяч, забитый после комбинации "стенка" (для команды из 2-х игроков)
- При отборе мяча красный игрок должен забить мяч в один из двух ворот

### ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника



### ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ



(ЗАТЕМ — ПО КОМАНДЕ ТРЕНЕРА СМЕНА ИГРОКОВ В ОБЕИХ КОМАНДАХ)

12  
ЛЕТ

БЛОК  
6

## 4 ИГРА 4×4 С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ПО ЗОНАМ

### ОРГАНИЗАЦИЯ

Расстановка игроков – ромбом



### ОПИСАНИЕ:

Команда с мячом – игроки пересекают центральную линию без ограничений  
Команда без мяча – линию пересекают только два защитника

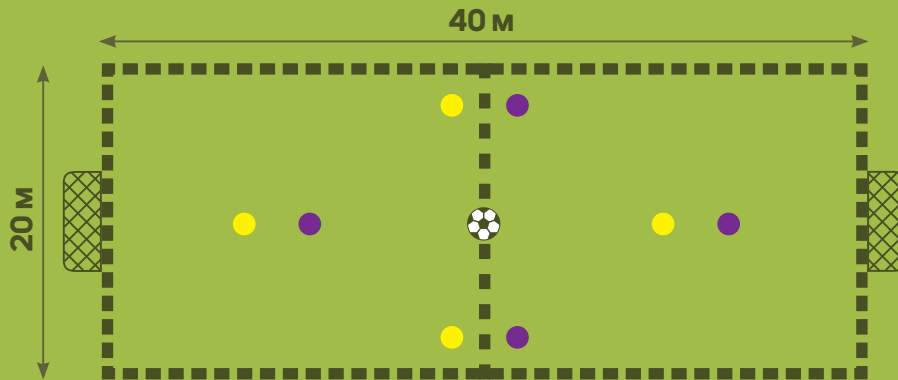
### ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до первых признаков утомления,  
**но не больше**

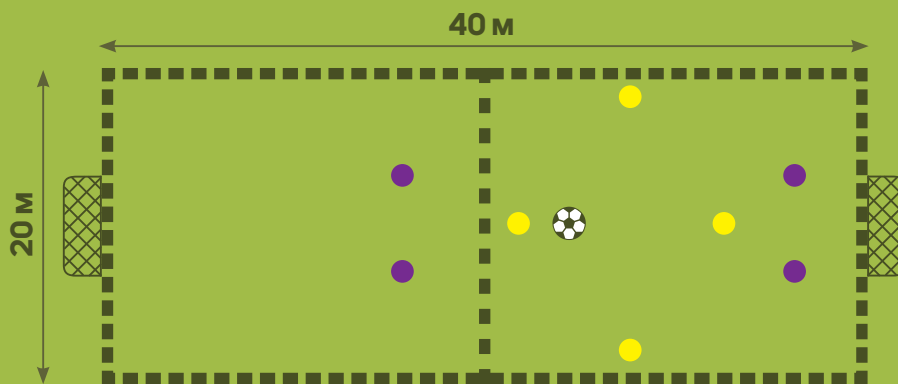


В зависимости от уровня подготовленности игроков

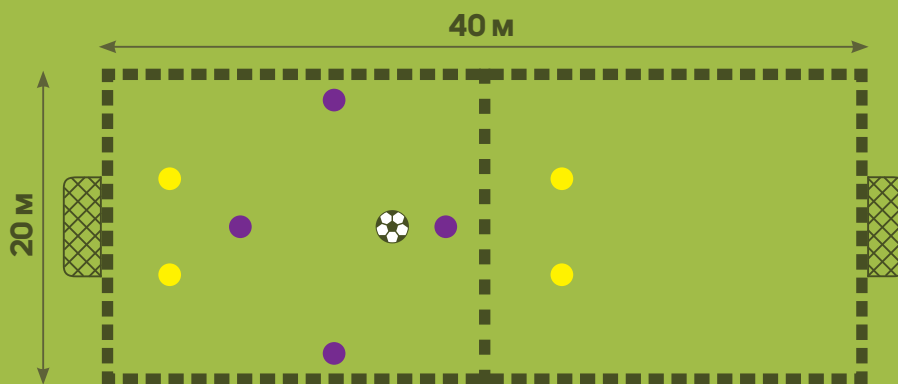
### НАЧАЛЬНАЯ РАССТАНОВКА:



### ЕСЛИ В АТАКЕ ЖЕЛТЫЕ:



### ЕСЛИ В АТАКЕ ФИОЛЕТОВЫЕ:



### ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Потеря позиций, потеря структуры игры

Не двигаются с необходимой (максимальной) скоростью

Непроизвольный отказ от игры

**ИГРУ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

### ВРЕМЯ ОТДЫХА

до полного восстановления,

**но не больше**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

### КОЛИЧЕСТВО ИГР В ТРЕНИРОВКЕ:

**4-8**

В зависимости от уровня подготовленности

## 5 ИГРА 8×8 С ЗАДАНИЕМ

### ОРГАНИЗАЦИЯ

- Расстановка игроков — двойным ромбом
- Поле ограничено по длине линией штрафной



### ОПИСАНИЕ:

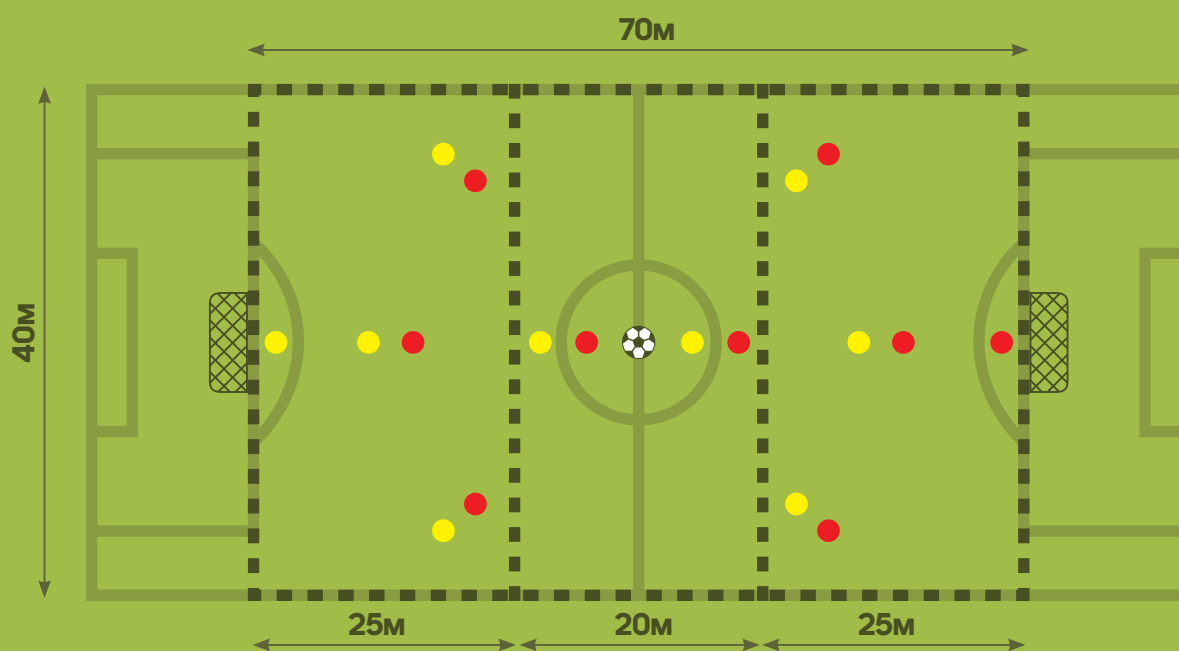
- / Команда с мячом — игроки перемещаются из зоны в зону без ограничений
- / Команда без мяча — в зоне не более трёх игроков
- / В зоне обороны — три игрока плюс вратарь

### ЗАДАЧА:

- / Забить мяч в ворота соперника
- / Открывание, создание и использование пространства в зонах

### КОММЕНТАРИИ:

Положение "вне игры" — есть!



МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ  
ОДНОЙ ИГРЫ

**10**  
МИНУТ

ВРЕМЯ ОТДЫХА  
до полного восстановления,  
но не больше



МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР:

**1**

12  
ЛЕТ

БЛОК

6

## 5 СВОБОДНАЯ ИГРА 8×8

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

- Расстановка игроков — двойным ромбом
- Игровое поле ограничено по длине линией штрафной

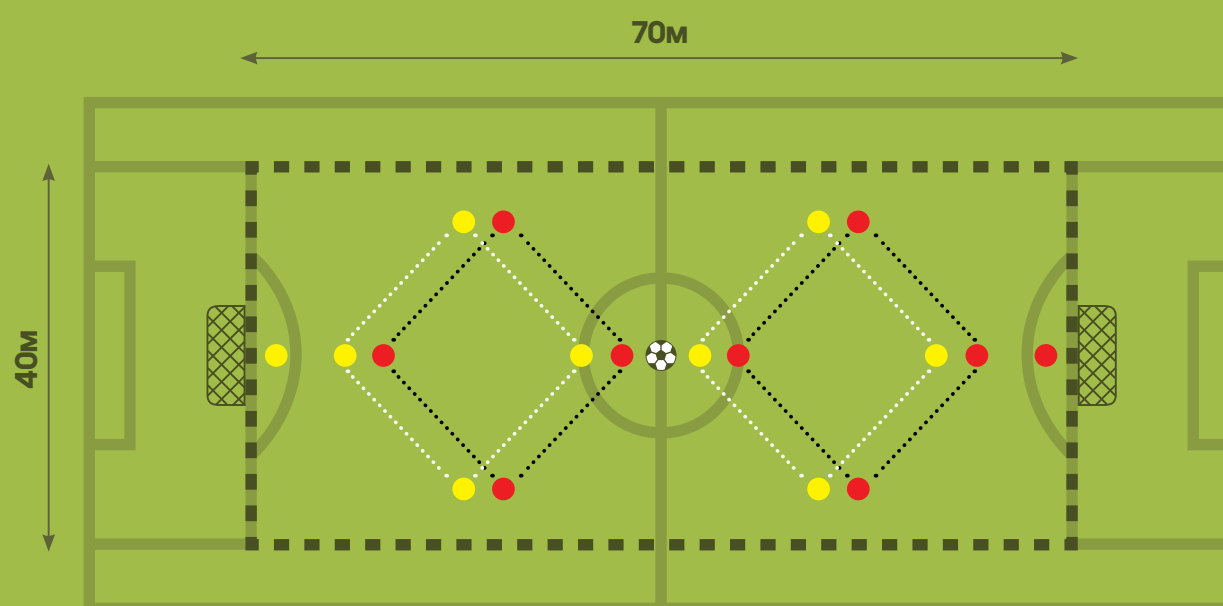


### ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника.

### КОММЕНТАРИИ:

Положение "вне игры" — есть!



### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время —  
на усмотрение тренера

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

1

### ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:


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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

# БЛОК

12  
лет



ТАКТИКА.  
**ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ  
В МАЛЫХ ГРУППАХ**

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:  
Стартовая скорость  
Общая выносливость

**ПРИМЕРЫ  
УПРАЖНЕНИЙ**

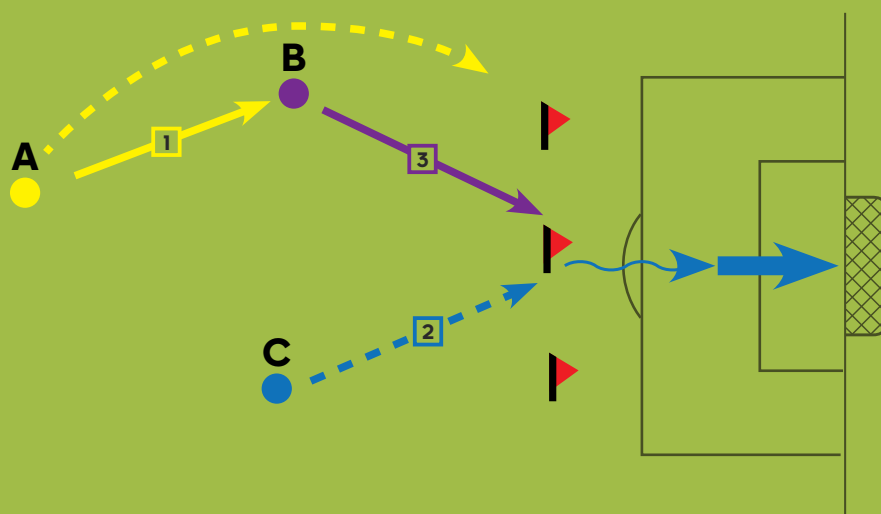
# 1 ОБВОДКА СТОЙКИ КОМБИНАЦИЕЙ «ПАС НА ТРЕТЬЕГО»

1/ Игрок А отдает передачу игроку В

2/ Игрок С начинает движение к линии штрафной для получения передачи от В

3/ После передачи игрок А начинает делать забегание, игрок В отдает передачу С

4/ Игрок С обрабатывает мяч и наносит удар по воротам





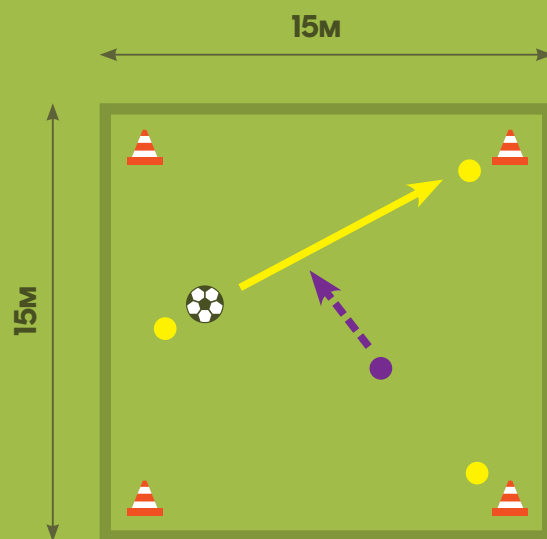
## 2

## КВАДРАТ 3×1

### ЗАДАЧА:

- Тройка должна сделать определённое количество передач (например, 10).
- Игрок в центре должен овладеть мячом

Целесообразно применять в конце подготовительной части



### ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА

для игрока внутри квадрата



### КОЛИЧЕСТВО ИГР ДЛЯ ОДНОГО ИГРОКА:

3-5

### ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ

до полного восстановления,

но не больше



### КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ:

3-5

В зависимости от уровня подготовленности игроков

### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин (Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

### 3 ИГРА 4×4 С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ПО ЗОНАМ

#### ОРГАНИЗАЦИЯ

Расстановка игроков — ромбом



#### ОПИСАНИЕ:

Команда с мячом — игроки пересекают центральную линию без ограничений  
Команда без мяча — линию пересекают только два защитника

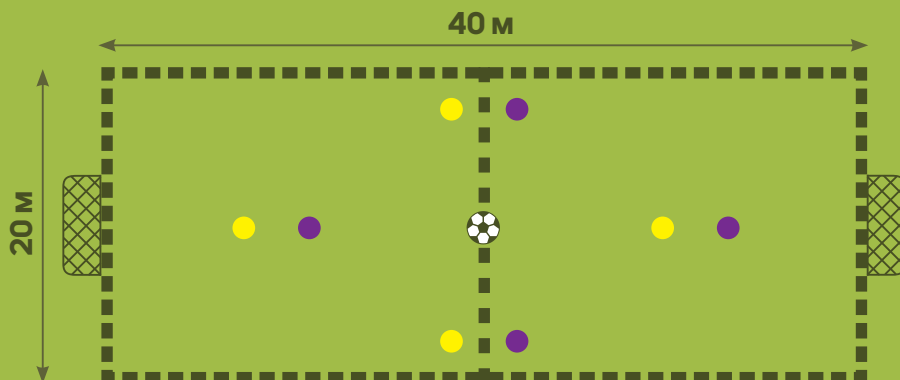
#### ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до первых признаков утомления, но не больше

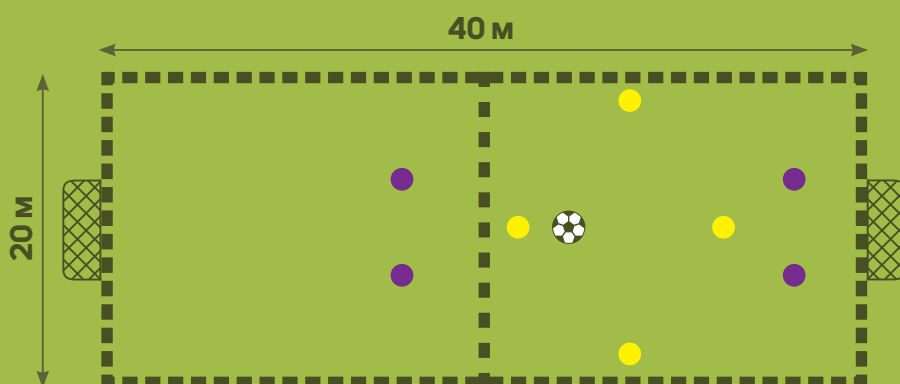


В зависимости от уровня подготовленности игроков

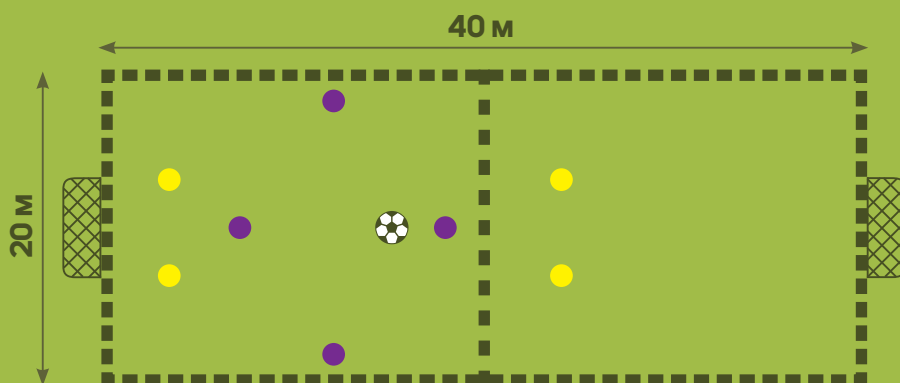
#### НАЧАЛЬНАЯ РАССТАНОВКА:



#### ЕСЛИ В АТАКЕ ЖЕЛТЫЕ:



#### ЕСЛИ В АТАКЕ ФИОЛЕТОВЫЕ:



#### ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Потеря позиций, потеря структуры игры

Не двигаются с необходимой (максимальной) скоростью

Непроизвольный отказ от игры

**ИГРУ НЕОБХОДИМО  
ОСТАНОВИТЬ**

#### ВРЕМЯ ОТДЫХА

до полного восстановления,

но не больше



#### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

#### КОЛИЧЕСТВО ИГР В ТРЕНИРОВКЕ:

**4-8**

В зависимости от уровня подготовленности

## 4

**ИГРА 8×8** С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ЗАДАНИЙ ПО ЗОНАМ**ОРГАНИЗАЦИЯ**

Поле разделено на зоны



2м

5м

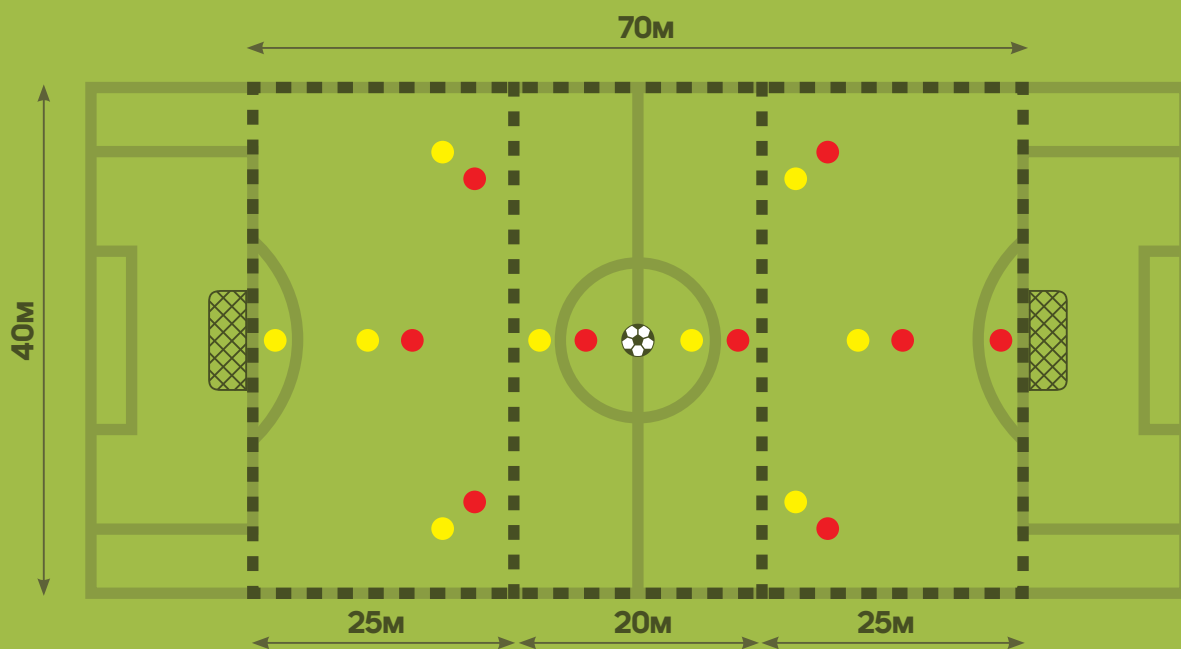
**ЗАДАЧА:**

/ Забить мяч в ворота соперника.

/ Задание: вход в зону через одну из комбинаций:

**СТЕНКА, СКРЕЩЕНИЕ, ПРОПУСК МЯЧА, ЗАБЕГАНИЕ, ПАС НА ТРЕТЬЕГО****КОММЕНТАРИИ:**

Положение "вне игры" — есть!



## 5 СВОБОДНАЯ ИГРА 8×8

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

- Расстановка игроков — двойным ромбом
- Игровое поле ограничено по длине линией штрафной

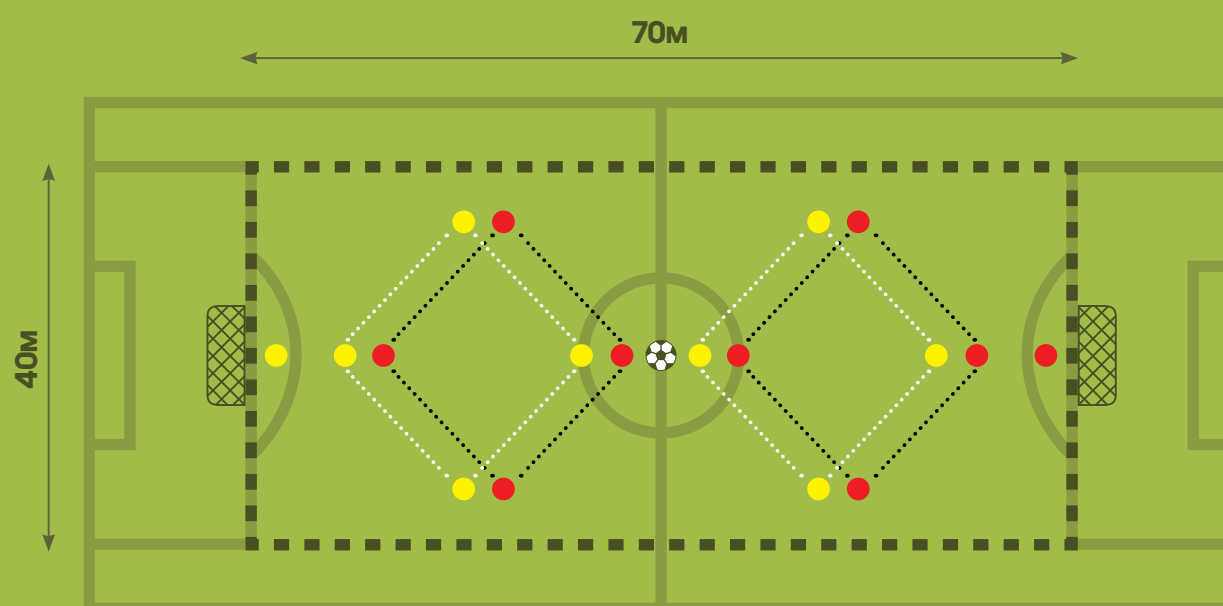


### ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника.

### КОММЕНТАРИИ:

Положение "вне игры" — есть!



### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время —  
на усмотрение тренера

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

1

### ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

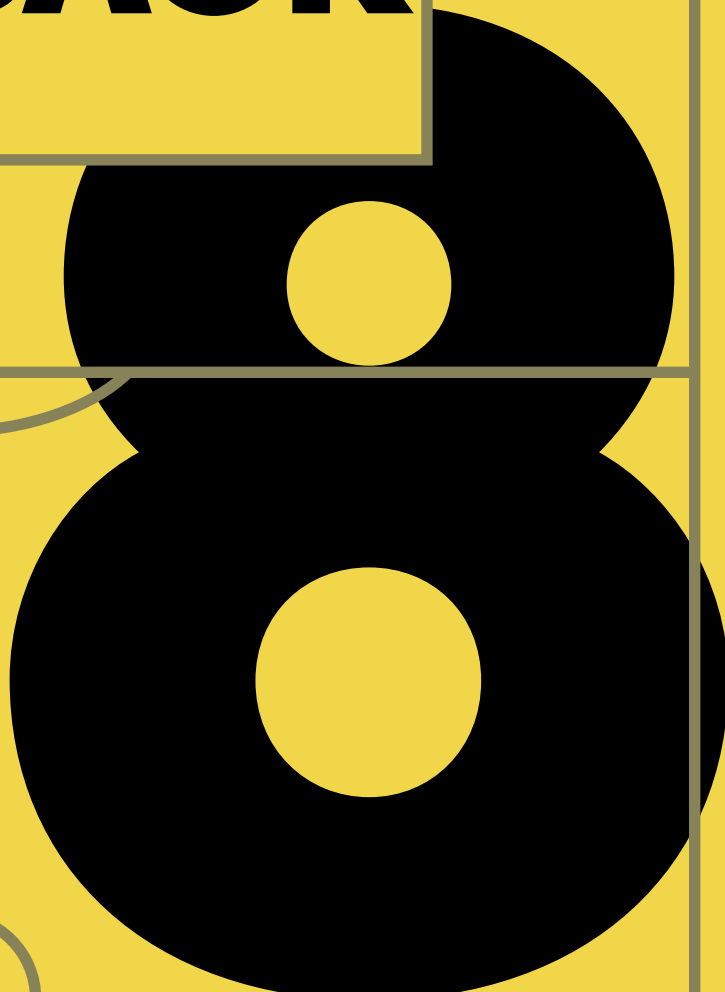
Футболист начинает играть с  
мячом, а не стоит на месте или  
ходит без мяча

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно  
пальпаторно (на ощупь)  
в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при  
котором можно начинать  
следующее повторение

# БЛОК

12  
лет



ТАКТИКА.  
**НАЧАЛО АТАКИ  
ОТ ВРАТАРЯ**

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:  
Специальная выносливость

**ПРИМЕРЫ  
УПРАЖНЕНИЙ**



# 1 ИГРА 4x4 ВКЛЮЧАЯ ВРАТАРЯ (3+1)

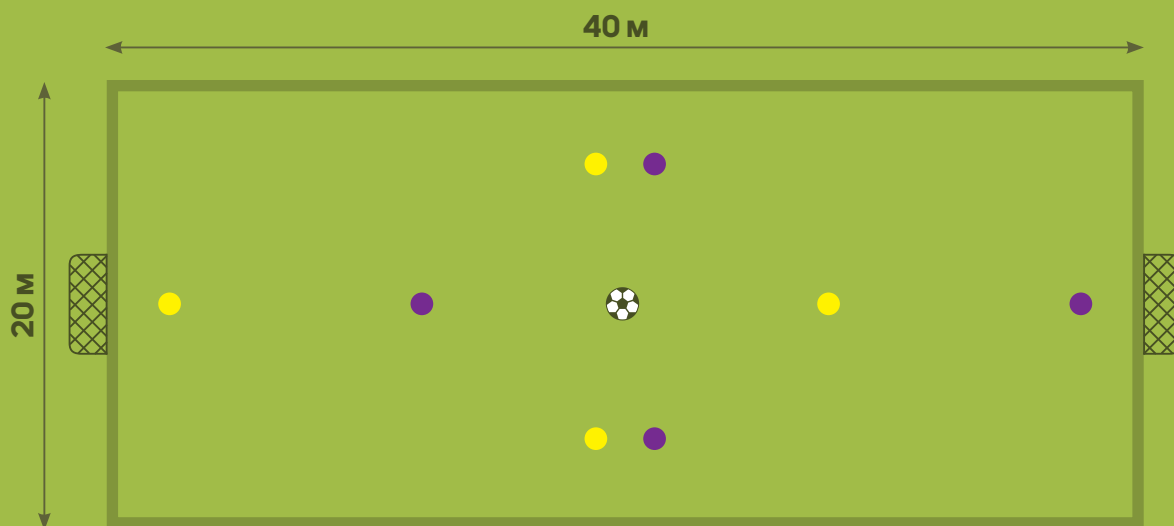
## ОРГАНИЗАЦИЯ

/ Расстановка игроков – ромбом



## ОПИСАНИЕ:

/ Игра 4x4 на стандартной (мини-футбольной) площадке с вратарём в качестве четвертого игрока  
/ Вратарь с поля не уходит, меняются только три полевых игрока



### ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до первых признаков утомления,  
**но не больше**



В зависимости от уровня подготовленности игроков

### ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Потеря позиций, потеря структуры игры

Не двигаются с необходимой (максимальной) скоростью

Непроизвольный отказ от игры

**ИГРУ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

### ВРЕМЯ ОТДЫХА

до полного восстановления,

**но не больше**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин (Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

### КОЛИЧЕСТВО ИГР В ТРЕНИРОВКЕ:

**4-8**

В зависимости от уровня подготовленности

## 2

# ИГРА 4×4 С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ПО ЗОНАМ

### ОРГАНИЗАЦИЯ

/ Расстановка игроков — ромбом  
/ Возобновление игры: ввод мяча от вратаря



### ОПИСАНИЕ:

/ Команда с мячом — не более трёх атакующих игроков пересекают центральную линию без ограничений  
/ Команда без мяча — линию пересекают без ограничений  
/ Команда без мяча: в зоне обороны два защитника+вратарь

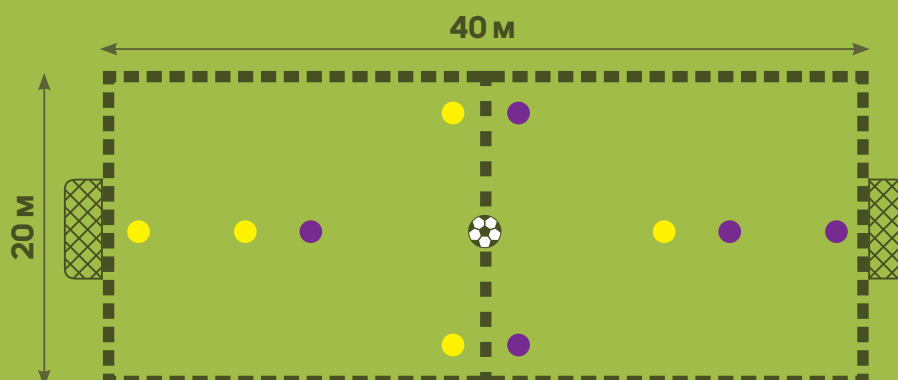
### ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до первых признаков утомления,  
**но не больше**

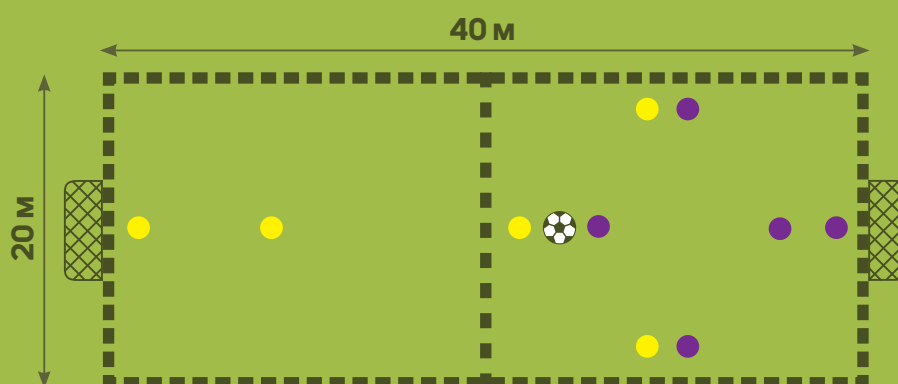


В зависимости от уровня подготовленности игроков

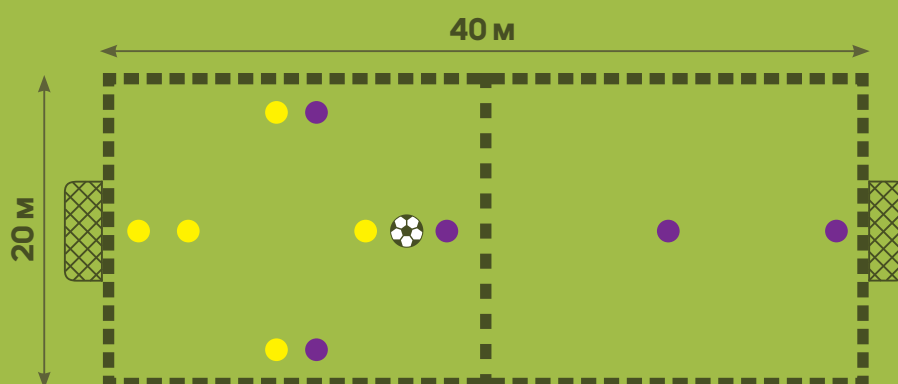
### НАЧАЛЬНАЯ РАССТАНОВКА:



### ЕСЛИ В АТАКЕ ЖЕЛТЫЕ:



### ЕСЛИ В АТАКЕ ФИОЛЕТОВЫЕ:



### ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Потеря позиций, потеря структуры игры

Не двигаются с необходимой (максимальной) скоростью

Непроизвольный отказ от игры

**ИГРУ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

### ВРЕМЯ ОТДЫХА

до полного восстановления,

**но не больше**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

### КОЛИЧЕСТВО ИГР В ТРЕНИРОВКЕ:

**4-8**

В зависимости от уровня подготовленности

12  
ЛЕТ

БЛОК  
8

153

## 3

**ИГРА 8×8** С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ЗАДАНИЙ ПО ЗОНАМ**ОРГАНИЗАЦИЯ**

/ Поле разделено на зоны  
/ Начало (возобновление) игры — от вратаря

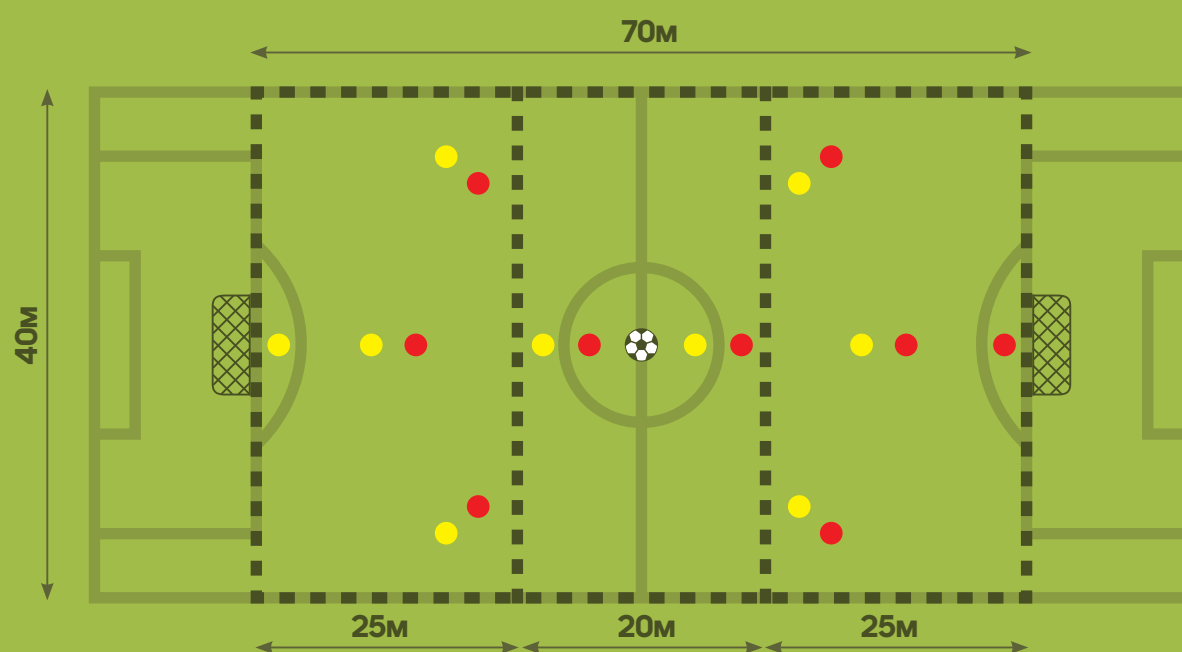
**ЗАДАЧА:**

/ Забить мяч в ворота соперника.  
/ Задание: вход в зону через одну из комбинаций:

**СТЕНКА, СКРЕЩЕНИЕ, ПРОПУСК МЯЧА, ЗАБЕГАНИЕ, ПАС НА ТРЕТЬЕГО**

**КОММЕНТАРИИ:**

Положение "вне игры" — есть!

**МИНИМАЛЬНОЕ  
ВРЕМЯ ИГРЫ:**

Точное время —  
на усмотрение тренера

**ВРЕМЯ ОТДЫХА**  
до полного восстановления,  
но не больше**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР:**

1



## 4 СВОБОДНАЯ ИГРА 8×8

### ОРГАНИЗАЦИЯ

- / Расстановка игроков — двойным ромбом
- / Игровое поле ограничено линией штрафной
- / Возобновление игры — ввод мяча от вратаря

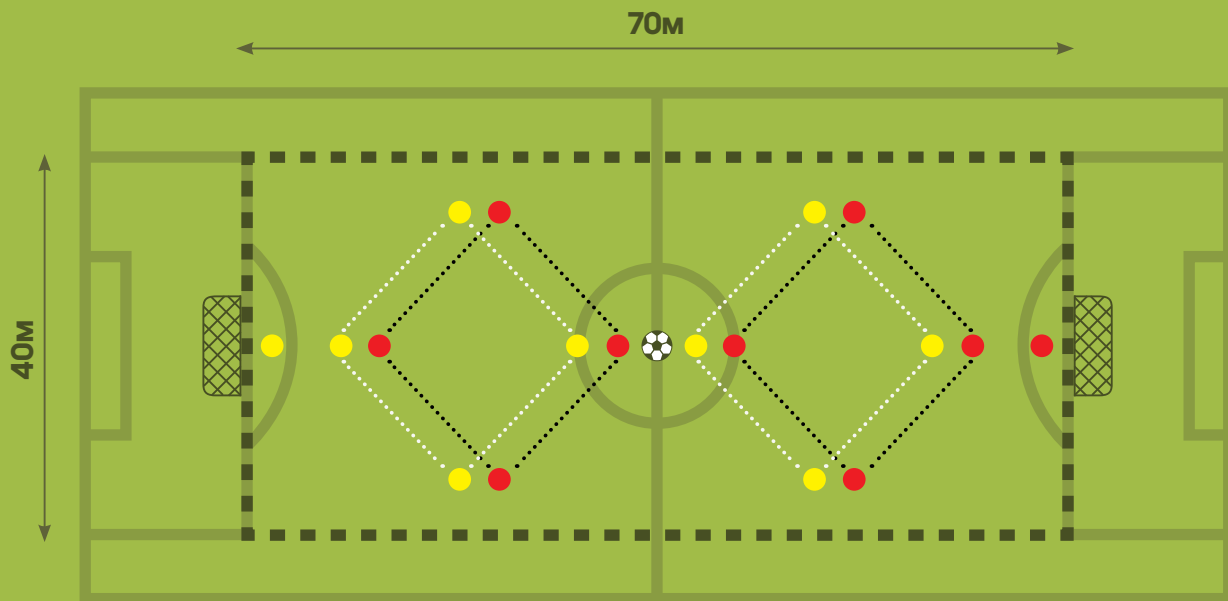


### ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника.

### КОММЕНТАРИИ:

Положение "вне игры" — есть!



### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время —  
на усмотрение тренера

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

1

### ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

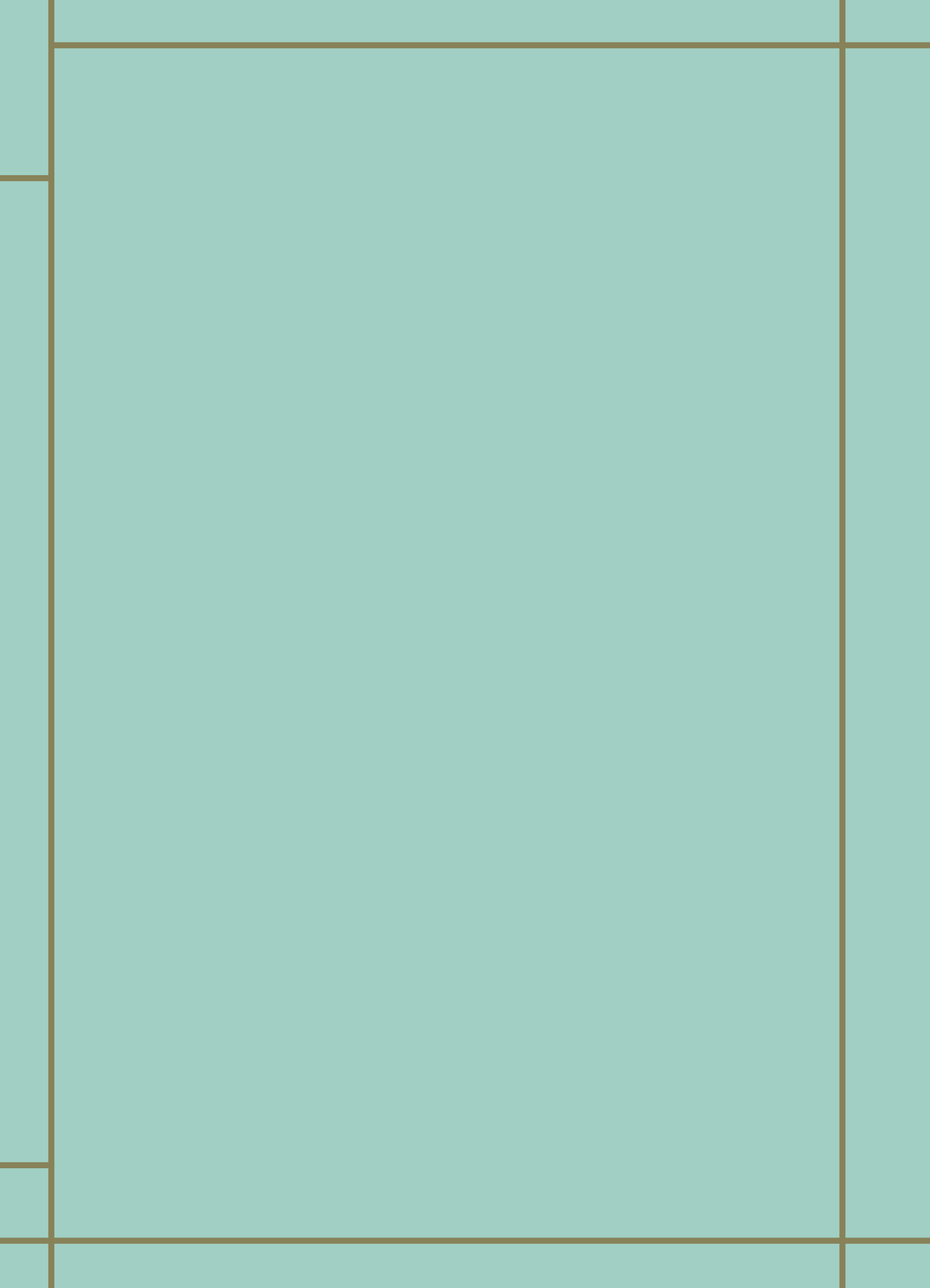
ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

12  
ЛЕТ

БЛОК  
8

155





ЛЕТ

БЛОК **1** ТАКТИКА. **СОЗДАНИЕ  
ГОЛЕВЫХ СИТУАЦИЙ**

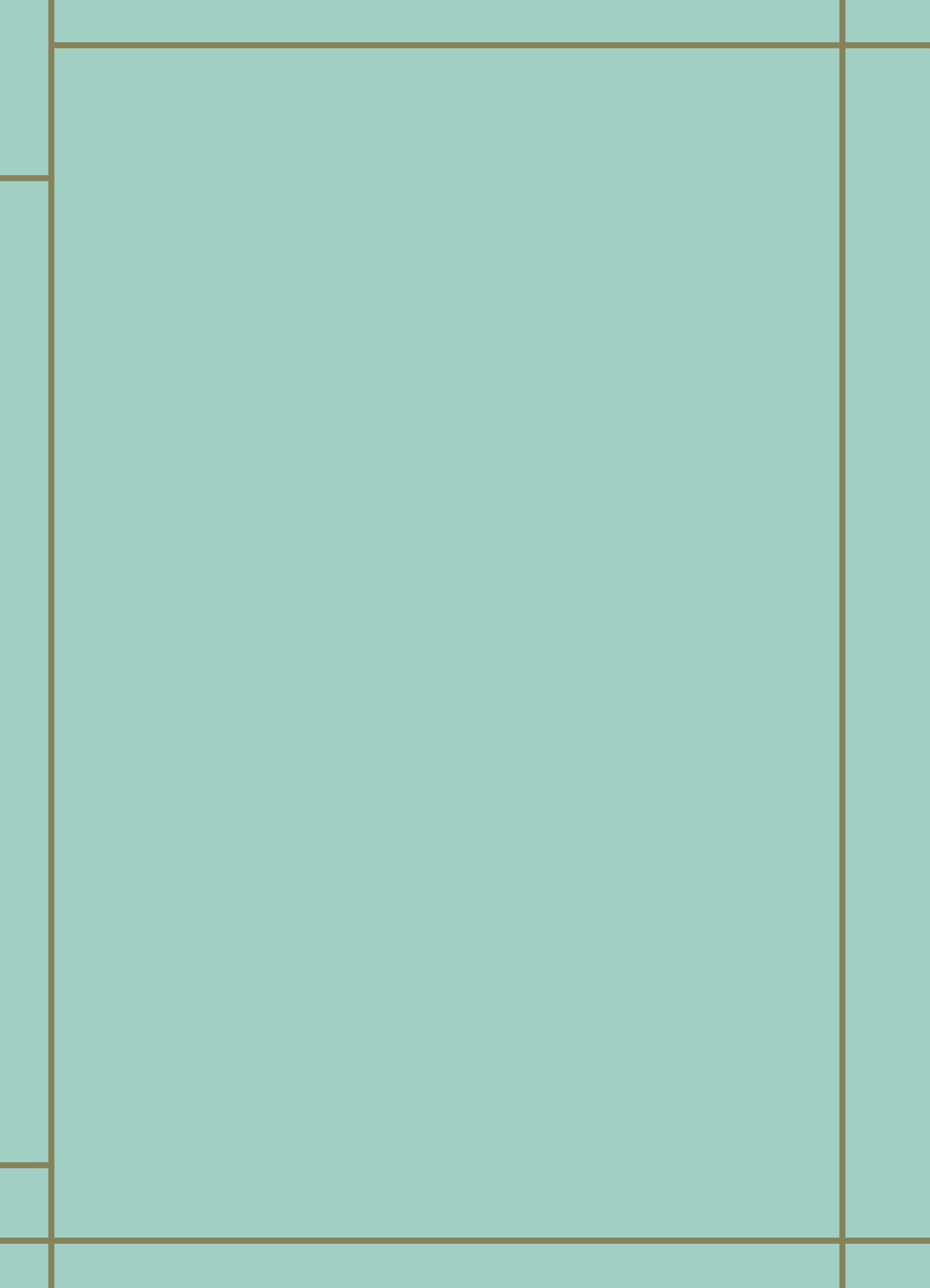
БЛОК **2** ТАКТИКА. **ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ  
В ЛИНИЯХ ПРИ АТАКЕ  
(ПОСТЕПЕННОЕ НАПАДЕНИЕ)**

БЛОК **3** ТАКТИКА. **НАЧАЛО АТАКИ  
ОТ ВРАТАРЯ**

БЛОК **4** ТАКТИКА. **ПРЕССИНГ  
СОПЕРНИКА ПРИ НАЧАЛЕ  
АТАКИ ОТ ВРАТАРЯ**

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

БЛОК **6** ТАКТИКА. **1-4-3-3**



# 13 лет

13  
лет

## ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ

/ Совершенствование технических навыков и развитие координации

/ Тактика:

а. Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации)

б. Быстрота реакции на игровую ситуацию,

с. Поиск игрового амплуа

д. Развитие умений групповых взаимодействий в линиях при атаке и обороне

е. Ознакомление с командными взаимодействиями при командной организации 1-4-3-3. Применение игровых взаимодействий в официальных играх

## ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС):

/ Поддерживать удовольствие от игры

/ Систематическая отработка «школы футбола» (ведение, передача, прием и обработка мяча, удар) - умение использовать технические приемы «школы футбола» на высокой скорости и под прессингом соперника

/ Поощрение личной ответственности игрока за себя и за команду

/ Все технические и тактические умения развиваются только через реальную игровую ситуацию (см. пояснительную записку), т.е. через такую ситуацию где есть мяч, ворота, соперник (соперники), партнер (партнеры)

## КЛЮЧЕВЫЕ НАВЫКИ, КОТОРЫМИ ДОЛЖНЫ ОВЛАДЕТЬ ИГРОКИ В ТЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА

ТЕХНИКА	ТАКТИКА АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ	ТАКТИКА ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ
<p>/ Совершенствование техники в игровых условиях (см предыдущие разделы)</p> <p>/ Техника ведущей и неведущей ноги</p>	<p>/ Создание голевых ситуаций</p> <p>/ Завершение атак</p> <p>/ Взаимодействие в линиях при развитии атаки</p> <p>/ Начало атаки от вратаря</p> <p>/ Переход от обороны к атаке: направление первой передачи на обострение или на сохранение мяча (промежуточная передача)</p>	<p>/ Выбор оборонительной позиции</p> <p>/ Единоборства вверху</p> <p>/ Взаимодействия в линиях: принципы зонной обороны</p> <p>/ Переход от атаки к обороне — прессинг в зоне потери мяча</p> <p>/ Прессинг соперника при начале соперником атаки от вратаря</p> <p>/ Стандарты в обороне</p> <p>/ Подсказ</p> <p>/ Страховка</p>

## НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ В ТЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА (Автоматически развиваются при освоении ключевых навыков)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
<p>/ Дистанционная скорость</p> <p>/ Умение менять ритм движений</p> <p>/ Общая выносливость</p>	<p>/ Точность оперативного мышления</p> <p>/ Объем внимания</p> <p>/ Устойчивость внимания</p>

# СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ

	<b>ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА:</b> (ПРИОРИТЕТ)	<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ</b>		<b>УПРАЖНЕНИЯ</b>
	<b>ТАКТИКА</b>	<b>ТЕХНИКА</b>	<b>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ</b>
<b>Блок 1</b> ТАКТИКА. <b>СОЗДАНИЕ ГОЛЕВЫХ СИТУАЦИЙ.</b>	АТАКА: создание голевых ситуаций и завершение атак ОБОРОНА: взаимодействия в линиях, принципы зонной обороны и выбор оборонительной позиции	Передача + обработка мяча + удар (передача)	Умение менять ритм движений Дистанционная скорость	1. Комплекс беговых упражнений (программа ФИФА 11+) 2. Работа в тройках: вход в зону поражения ворот с помощью комбинации «стенка»/ «скрещение»/ «пропуск мяча» 3. Игра 4×4 с распределением по зонам 4. Игра 8×8 с распределением заданий по зонам 5. Свободная игра 8×8
<b>Блок 2</b> ТАКТИКА. <b>ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ЛИНИЯХ ПРИ АТАКЕ (ПОСТЕПЕННОЕ НАПАДЕНИЕ).</b>	АТАКА: взаимодействия в линиях при развитии атаки ОБОРОНА: выбор оборонительной позиции, принципы зонной обороны	Передача + приём и обработка мяча	Стартовая скорость Общая выносливость	1. Игра 4×4 + 2 нейтральных 2. Игра 8×8 с распределением заданий по зонам 3. Свободная игра 8×8
<b>Блок 3</b> ТАКТИКА. <b>НАЧАЛО АТАКИ ОТ ВРАТАРЯ.</b>	АТАКА: принципы начала атаки от вратаря: создание и использование игрового пространства ОБОРОНА: выбор оборонительной позиции	Передача + приём и обработка мяча	Стартовая скорость Общая выносливость	1. Комплекс беговых упражнений (программа ФИФА 11+) 2. Эстафеты для развития стартовой скорости 3. Игра 4×4 (3х3 + вратари) 4. Игра 8×8 с распределением заданий по зонам 5. Свободная игра 8×8
<b>Блок 4</b> ТАКТИКА. <b>ПРЕССИНГ.</b>	АТАКА: принципы начала атаки от вратаря: создание и использование игрового пространства ОБОРОНА: прессинг, выбор способа атаки игрока с мячом, правильное использование контакта при отборе мяча	Передача + приём и обработка + финт	Умение менять ритм движений Специальная выносливость	1) Беговые упражнения из программы ФИФА 11+ 2) Игра 4х4 включая вратаря (команда 3+1). Укороченная площадка. Ворота 2х5 3) Игра 8х8 с распределением заданий по зонам 4) Свободная игра 8х8
<b>Блок 5</b> ТАКТИКА. <b>ПЕРЕХОД ОТ ОБОРОНЫ К АТАКЕ И ОТ АТАКИ К ОБОРОНЕ</b>	Переход от обороны к атаке: первая передача при овладении мячом / выбор оборонительной позиции, принципы зонной обороны  Переход от атаки к обороне: прессинг в зоне потери мяча / взаимодействия в линиях при развитии атаки соперника	Отбор мяча и первая передача	Быстрота реакции на игровую ситуацию	1. Беговые упражнения из программы ФИФА 11+ 2) Эстафеты для развития быстроты реакции на изменяющуюся ситуацию 3) Передача мяча между линиями 4) Игра 8х8 с распределением заданий по зонам 5) Свободная игра 8х8
<b>Блок 6</b> ТАКТИКА. <b>1-4-3-3</b>	Тактика 1-4-3-3 Организация быстрого и постепенного нападения/ ОБОРОНА: взаимодействие с партнерами в линии	Связка «Ведение + Финт + Передача (удар)»	Специальная выносливость	1) Игра 4х4 + вратарь с заданиями по зонам 2) Игра 9х9 + вратари с распределением заданий по зонам 3. Игра 11х11 с распределением по зонам 4) Игра 11х11 с распределением заданий по зонам 5. Свободная игра 9х9 (11х11)



## ТЕХНИКА. СОЗДАНИЕ ГОЛЕВЫХ СИТУАЦИЙ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:  
координация и ловкость  
дистанционная скорость  
дистанционная скорость

## ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

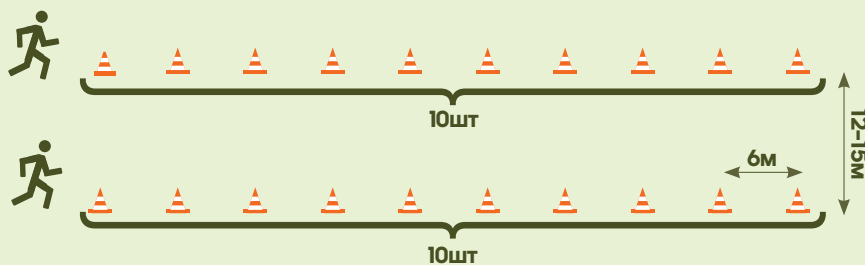
# 1 КОМПЛЕКС БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

## ПРОГРАММА ФИФА 11+

Целесообразно применять в подготовительной части тренировки

### ОРГАНИЗАЦИЯ

- 1/ Все упражнения выполняются в парах. Каждый партнер в паре осуществляет выполнение упражнения по «своей» линии конусов.
- 2/ Каждое упражнение повторяется не менее двух раз.
- 3/ Следующая пара начинает движение после того как предыдущая пара пробежала второй конус.
- 4/ Тренеру необходимо контролировать технику выполнения каждого упражнения таким образом, чтобы все положения тела не провоцировали возможность травмирования игрока.



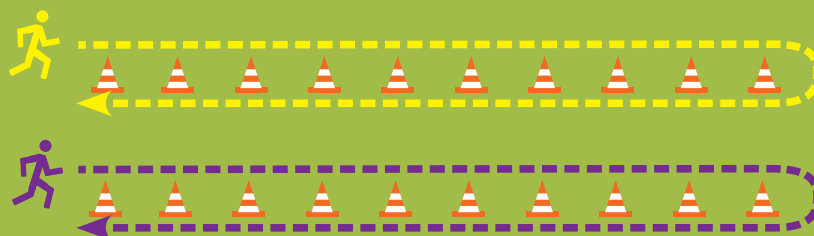
### 1.1 БЕГ

#### ОПИСАНИЕ:

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

#### КОММЕНТАРИИ:

Обратно игроки возвращаются, пробегая отрезок с **большой** скоростью

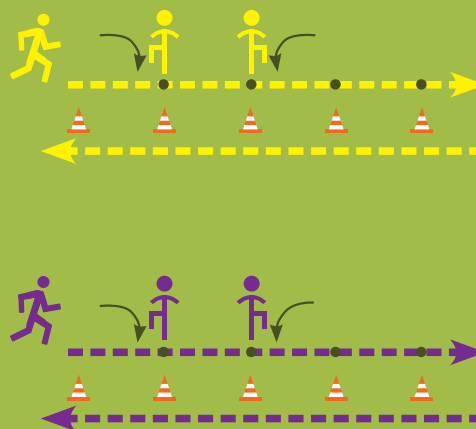
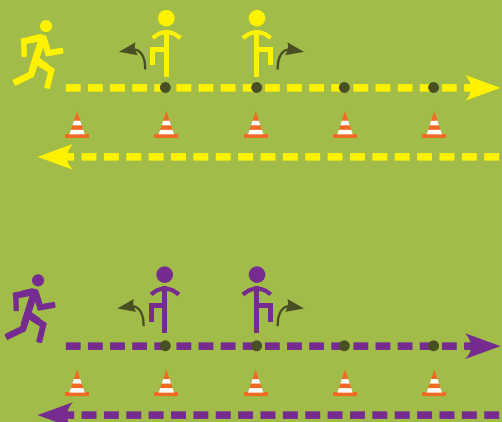


### 1.2 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (НАРУЖУ)

- 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  $90^\circ$  и отводят наружу на  $90^\circ$
- 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 трусой

### 1.3 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (ВНУТРЬ)

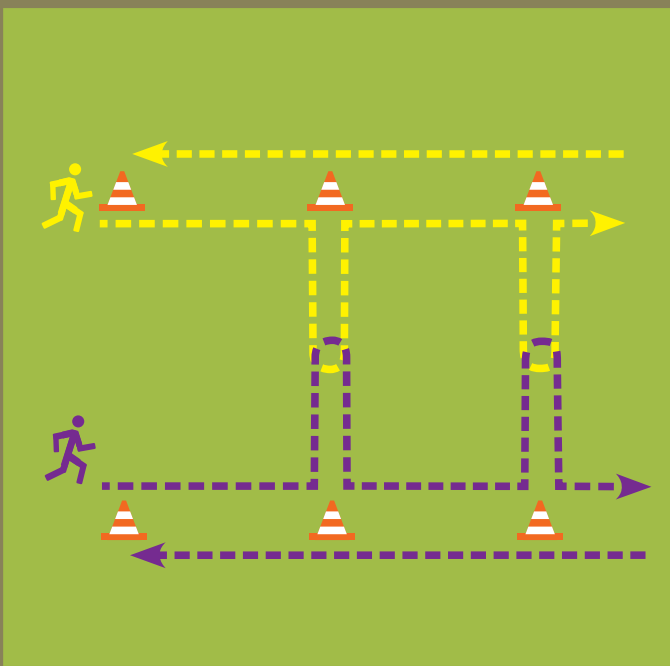
- 1/ Пара игроков начинает движение (легкий бег) от первой пары конусов
- 2/ Игроки делают кратковременную остановку, во время которой поднимают ногу, согнутую в колене до уровня угла  $90^\circ$  и осуществляют приводящее ногу движение внутрь на  $90^\circ$
- 3/ Игроки продолжают движение к следующей 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 трусой





## 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                                     |  |



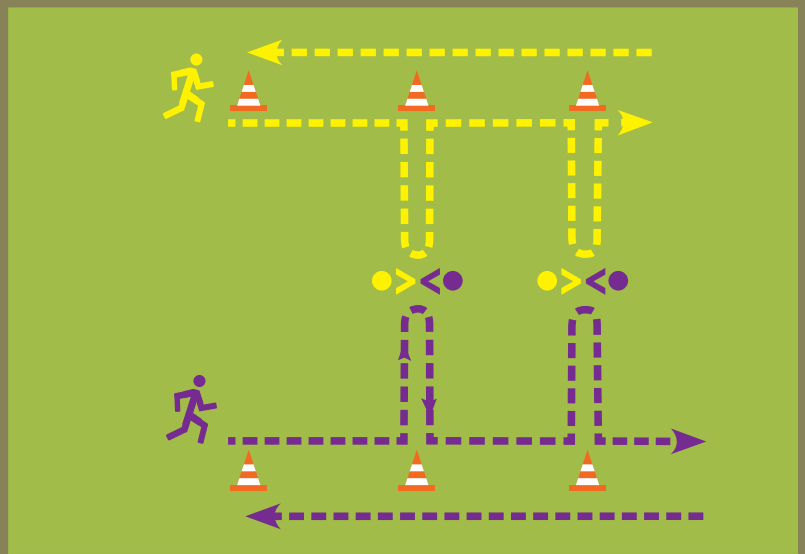
## 1.5 ЕДИНОБОРСТВО «ПЛЕЧО В ПЛЕЧО»

- |  |  |
|--|--|
| 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

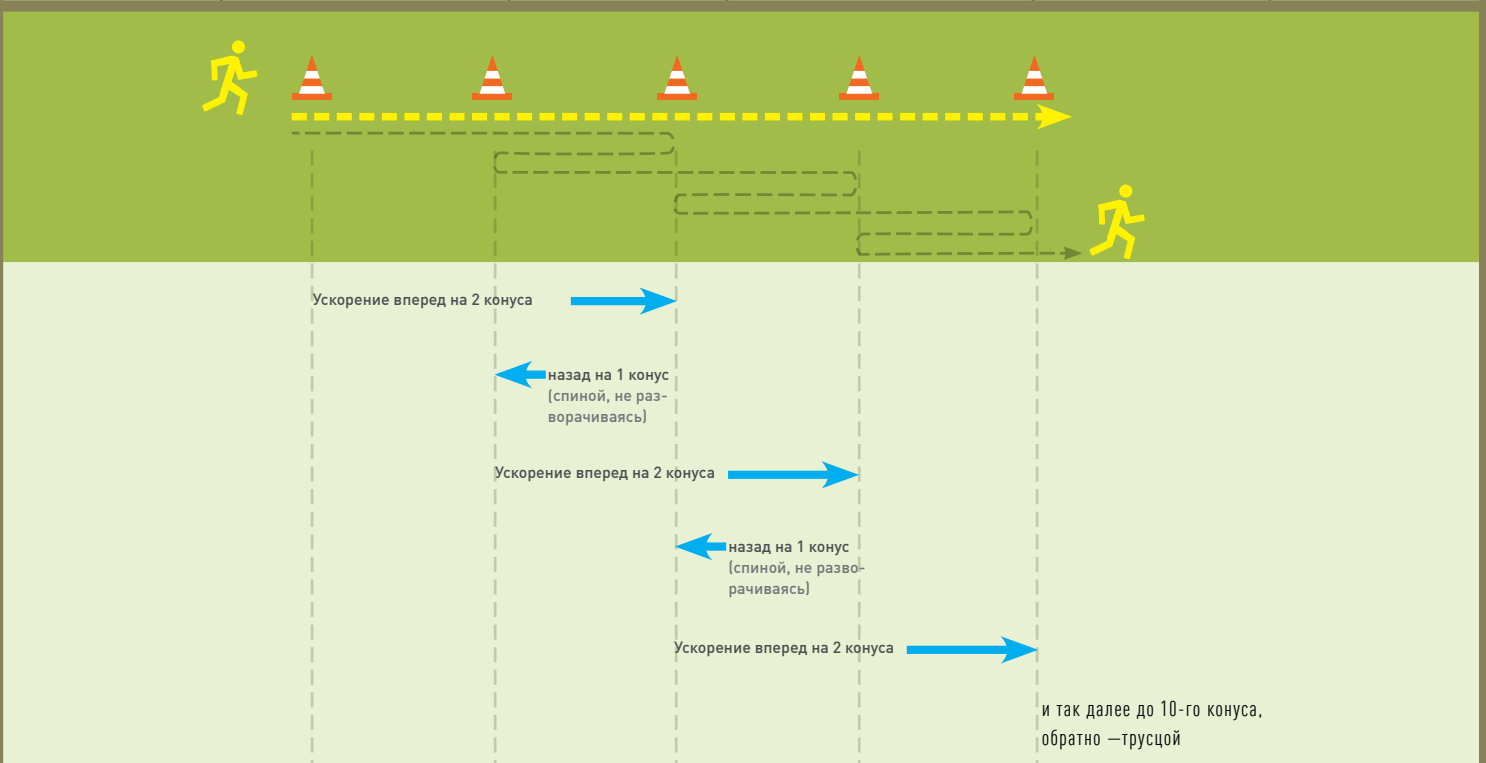
при перемещении игрок двигается на полусогнутых в коленях ногах

если единоборство плечо; в плечо» в воздухе не получается – упростить упражнение: осуществить единоборство «плечо в плечо» на земле (не выпрыгивая).



## 1.6 БЕГ ВПЕРЕД И БЕГ НАЗАД (НЕ РАЗВОРАЧИВАЯСЬ)

- |  |   |   |  |   |  |
|--|---|---|--|---|--|
| 1/ Пара игроков ускоряется вперед от первой пары конусов | 2/ На уровне второй пары конусов игроки не разворачиваясь начинают движение назад, сохраняя высокую скорость движения | 3/ Достигнув первой пары конусов игроки снова начинают ускорение вперед | 4/ Добежав до третьей пары конусов, игроки не разворачиваясь начинают движение назад, сохраняя высокую скорость движения | 5/ Достигнув второй пары конусов игроки снова начинают движение вперед. И так далее | Таким образом, игроки перемещаются на два конуса вперед, на один назад |
|--|---|---|--|---|--|



## 2 РАБОТА В ТРОЙКАХ

### ОРГАНИЗАЦИЯ

/ Работа в тройках  
/ В качестве соперника —  
стойки или защитники

### ЗАДАЧА:

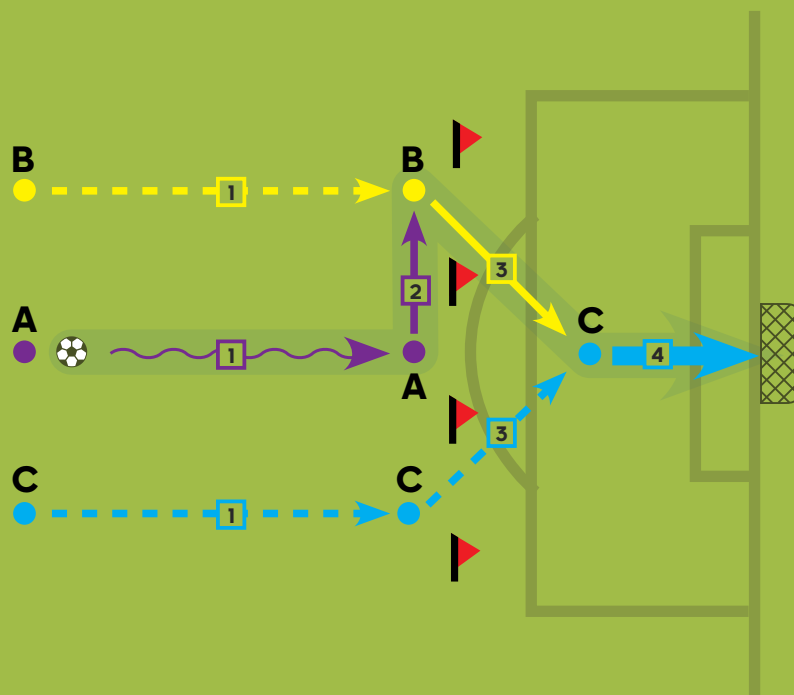
Вход в зону поражения ворот с  
помощью комбинации «стенка» /  
«скрещение» / «пропуск мяча».

1/ Игрок А ведёт мяч  
в направлении  
ворот, игроки В  
и С двигаются  
параллельно с А

2/ Игрок А  
делает  
передачу  
игроку В

3/ Игрок С делает  
ускорение к  
воротам. Игрок В  
делает передачу  
на ход С за линию  
флажков

4/ Игрок С  
наносит удар  
по воротам



**3****ИГРА 4×4 (ПЛЮС ВРАТАРИ) С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ПО ЗОНАМ****13**  
ЛЕТ

БЛОК

**1****ОРГАНИЗАЦИЯ**

Расстановка игроков — ромбом

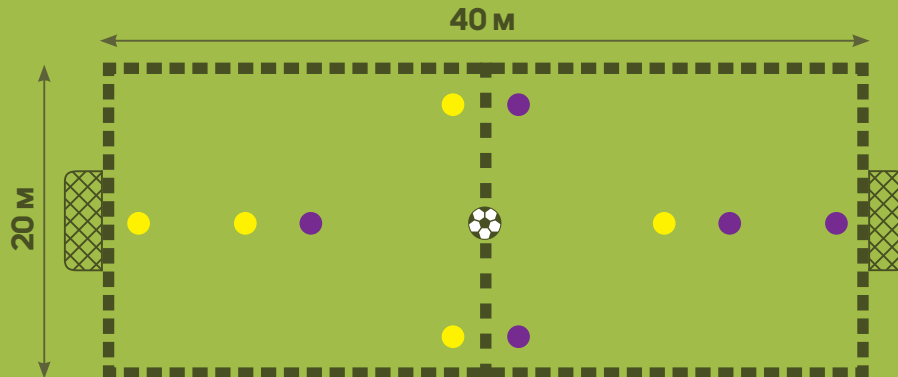
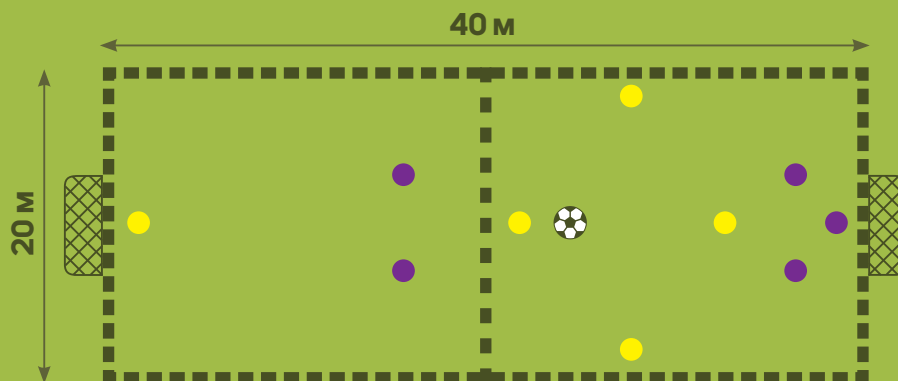
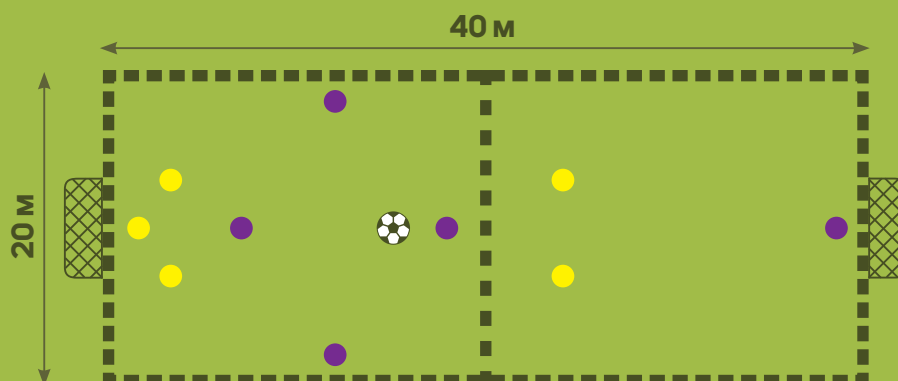
**ОПИСАНИЕ:**

Команда с мячом — игроки пересекают центральную линию без ограничений

Команда без мяча — линию пересекают только два защитника

**ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ**до первых признаков утомления,  
**но не больше**

В зависимости от уровня подготовленности игроков

**НАЧАЛЬНАЯ РАССТАНОВКА:****ЕСЛИ В АТАКЕ ЖЕЛТЫЕ:****ЕСЛИ В АТАКЕ ФИОЛЕТОВЫЕ:****ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ**

Потеря позиций, потеря структуры игры

Не двигаются с необходимой (максимальной) скоростью

Непроизвольный отказ от игры

**ИГРУ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ****ВРЕМЯ ОТДЫХА**

до полного восстановления,

**но не больше****ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ**

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)**КОЛИЧЕСТВО ИГР В ТРЕНИРОВКЕ:****4-8**

В зависимости от уровня подготовленности

**165**

## 4

**ИГРА 8×8** С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ЗАДАНИЙ ПО ЗОНАМ**ОРГАНИЗАЦИЯ**

- Расстановка игроков – двойным ромбом
- Поле ограничено по длине линией штрафной



2.44м

7.32м

**ОПИСАНИЕ:**

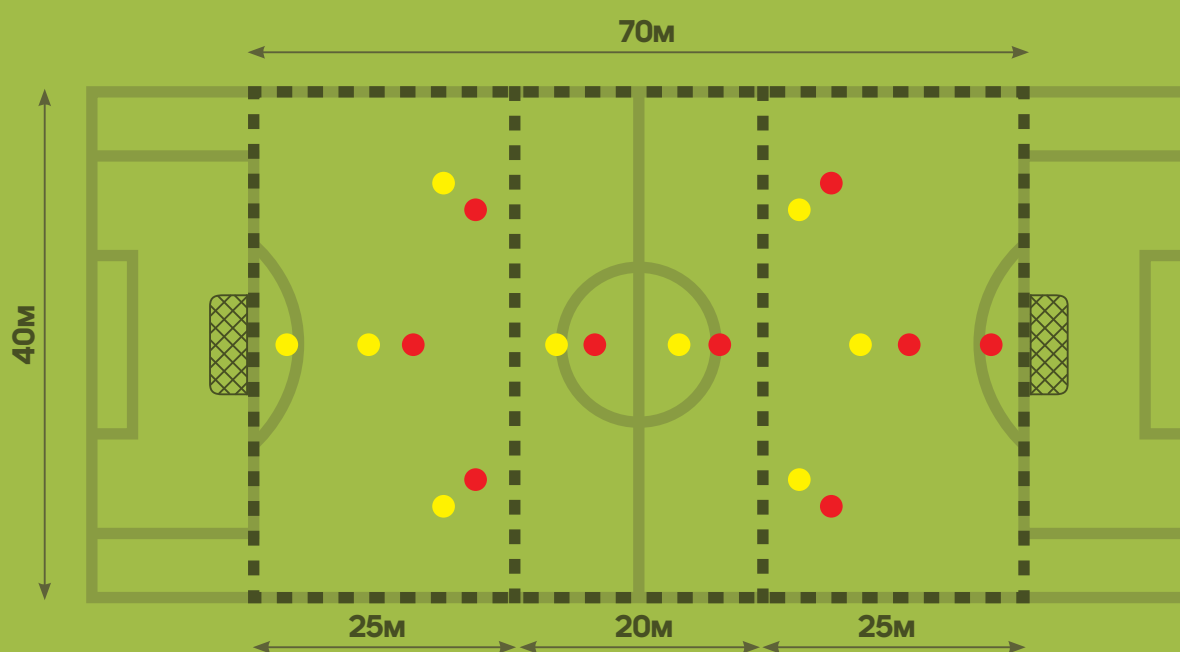
- Команда с мячом – игроки перемещаются из зоны в зону без ограничений
- Команда без мяча – в зоне не более трёх человек (вратарь может быть четвертым)

**ЗАДАЧА:**

Задания в зонах определяет тренер в соответствии с задачей Блока 1 "Создание голевых ситуаций"

**КОММЕНТАРИИ:**

Положение "вне игры" – судится



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ

**10-15**  
МИНУТ

✖ **2**  
РАЗА

## 5 СВОБОДНАЯ ИГРА 8×8

### ОРГАНИЗАЦИЯ

/ Расстановка игроков — двойным ромбом  
/ Игровое поле ограничено линией штрафной

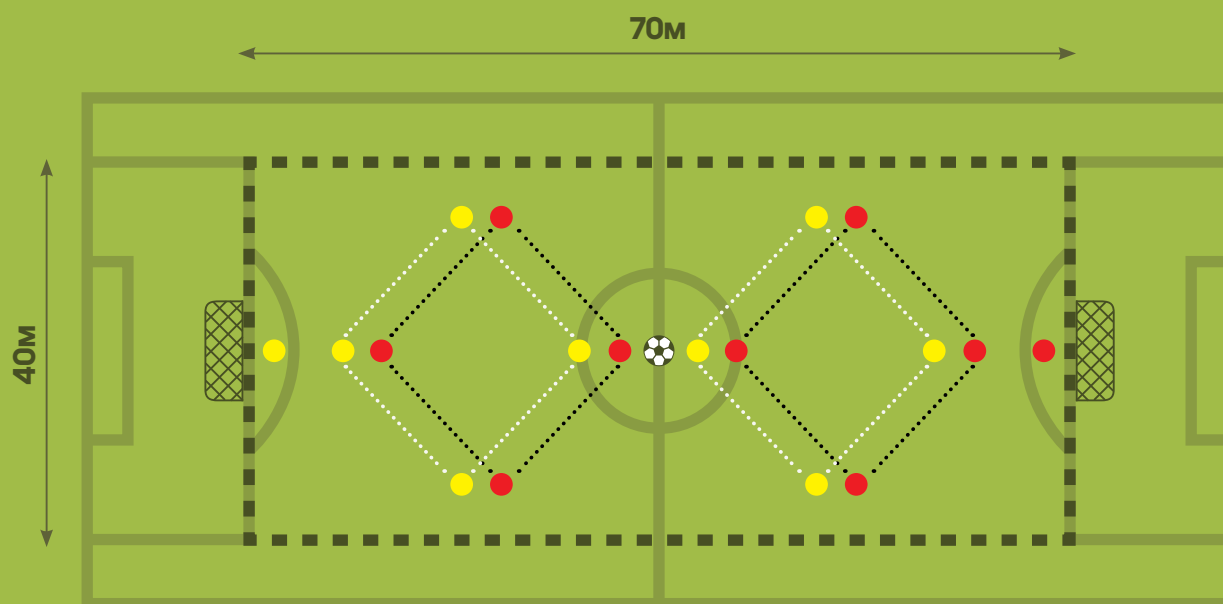


### ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника.

### КОММЕНТАРИИ:

Положение "вне игры" — есть!



### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время —  
на усмотрение тренера

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

1

### ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение



# БЛОК

13  
лет

ТАКТИКА.  
**ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В  
ЛИНИЯХ ПРИ АТАКЕ  
(ПОСТЕПЕННОЕ  
НАПАДЕНИЕ)**

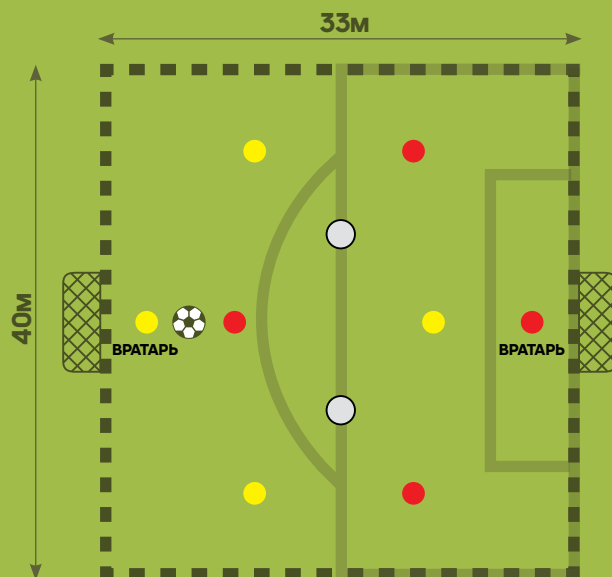
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:  
Координация и ловкость  
Стартовая скорость

**ПРИМЕРЫ  
УПРАЖНЕНИЙ**

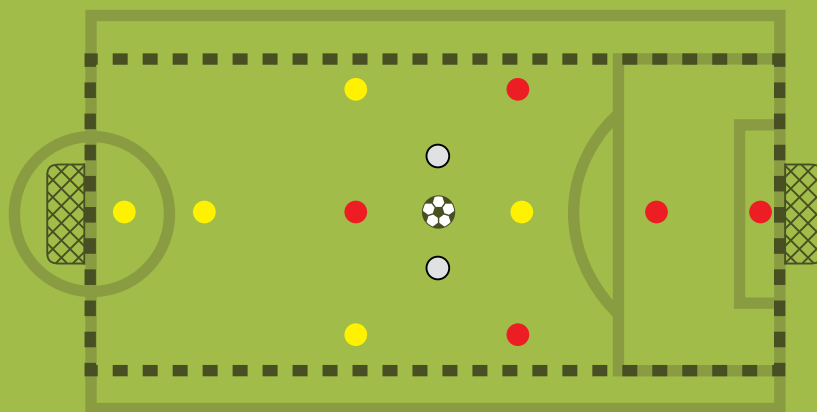
## 2 ИГРА 3\*3 + ВРАТАРИ С ДВУМЯ НЕЙТРАЛЬНЫМИ

### ОРГАНИЗАЦИЯ

- / Размер площадки — две штрафные
- / Нейтральные играют за команду, владеющую мячом
- / Вратари не заменяются, всегда меняются только полевые игроки



Размер площадки в случае, если упражнение не получается: 1/2 поля  
(вторые ворота — на центральной линии)



### ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до первых признаков утомления,

**но не больше**



В зависимости от уровня подготовленности игроков

### ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Потеря позиций, потеря структуры игры

Не двигаются с необходимой (максимальной) скоростью

Непроизвольный отказ от игры

**ИГРУ НЕОБХОДИМО  
ОСТАНОВИТЬ**

### ВРЕМЯ ОТДЫХА

до полного восстановления,

**но не больше**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР В ТРЕНИРОВКЕ:

4

В зависимости от уровня подготовленности игроков тренер определяет точное количество игр



## 3

## ИГРА 8×8 С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ЗАДАНИЙ ПО ЗОНАМ

**ОРГАНИЗАЦИЯ**

- Расстановка игроков — двойным ромбом
- Поле ограничено по длине линией штрафной

**ОПИСАНИЕ:**

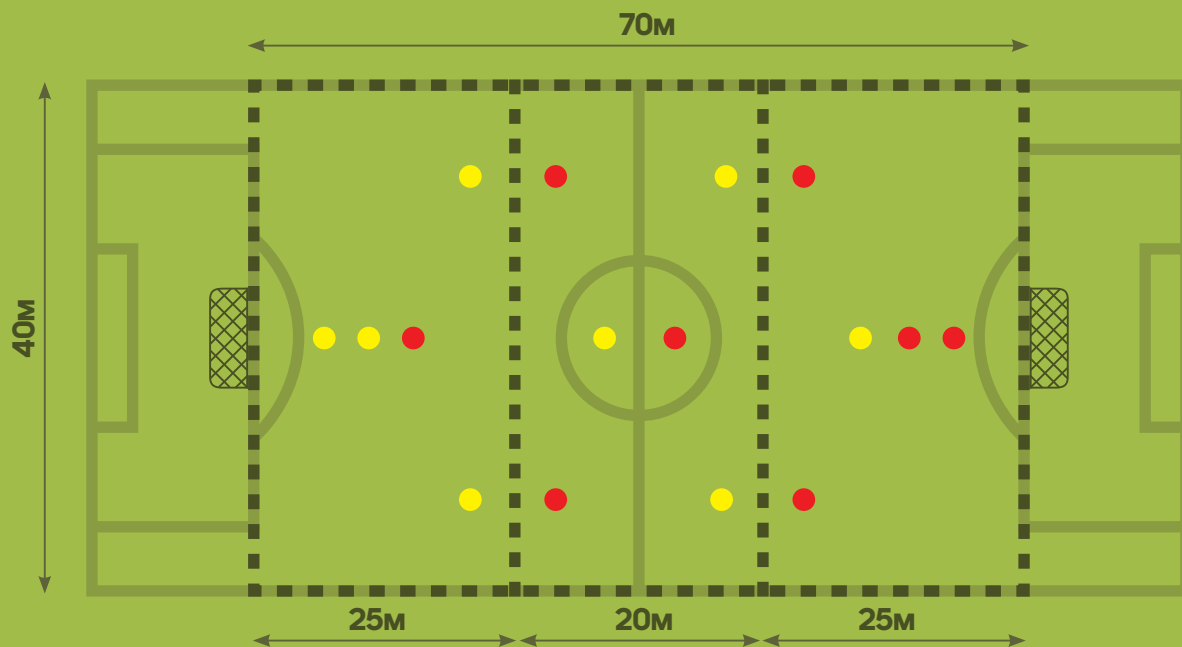
/ Команда с мячом — игроки перемещаются без ограничений  
/ Команда без мяча — в зоне не более трёх человек (вратарь может быть четвертым)

**ЗАДАЧА:**

Задания в зонах определяет тренер в соответствии с задачей Блока 2  
"Взаимодействия в линиях при постепенном нападении"

**КОММЕНТАРИИ:**

Положение "вне игры" — есть!

**МИНИМАЛЬНОЕ  
ВРЕМЯ ИГРЫ:**

Точное время —  
на усмотрение тренера

**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР:**

2

**ВРЕМЯ  
ОТДЫХА:**

до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**

**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

13  
ЛЕТБЛОК  
2

171

## 5 СВОБОДНАЯ ИГРА 8×8

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

- Расстановка игроков — двойным ромбом
- Игровое поле ограничено по длине линией штрафной

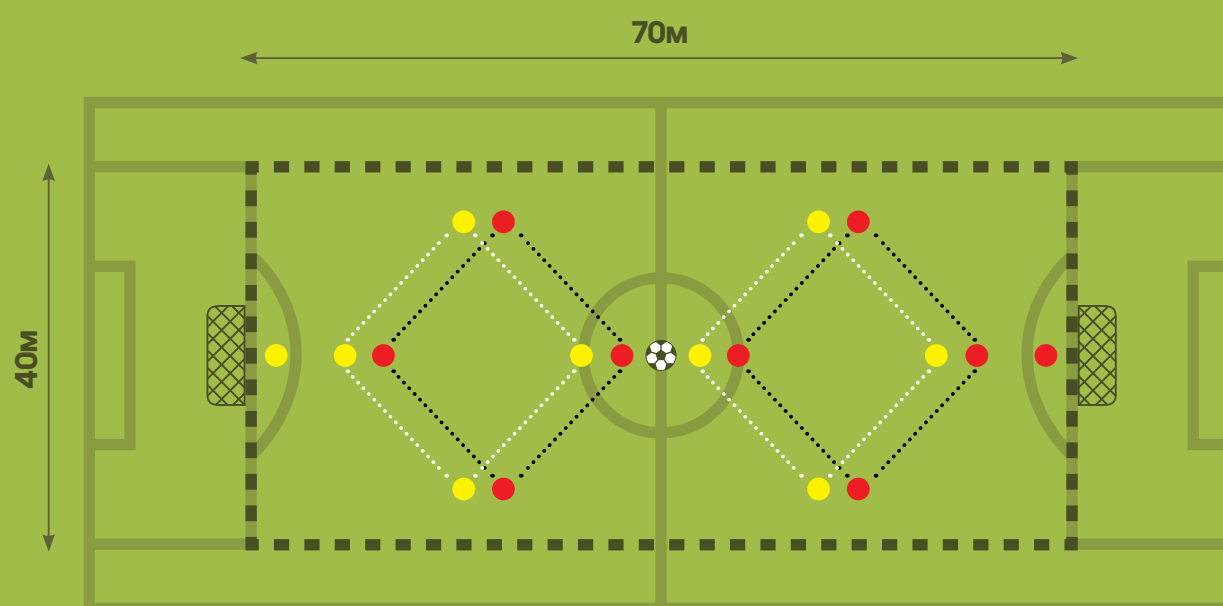
 2.44м  
7.32м

### ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника.

### КОММЕНТАРИИ:

Положение "вне игры" — есть!



### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время —  
на усмотрение тренера

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

1

### ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение



## ТАКТИКА. НАЧАЛО АТАКИ ОТ ВРАТАРЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:  
Быстрота (стартовая  
скорость)  
Общая выносливость

## ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

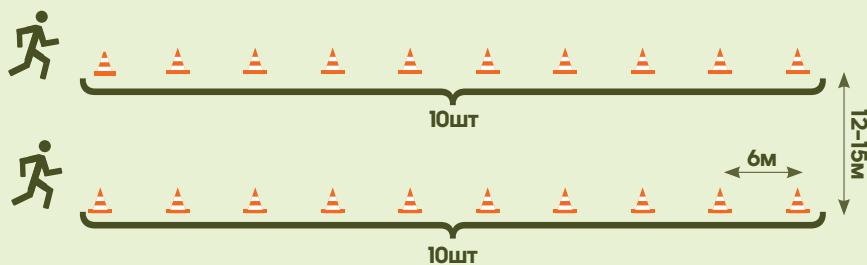
# 1 КОМПЛЕКС БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

## ПРОГРАММА ФИФА 11+

Целесообразно применять в подготовительной части тренировки

### ОРГАНИЗАЦИЯ

- 1/ Все упражнения выполняются в парах. Каждый партнер в паре осуществляет выполнение упражнения по «своей» линии конусов.
- 2/ Каждое упражнение повторяется не менее двух раз.
- 3/ Следующая пара начинает движение после того как предыдущая пара пробежала второй конус.
- 4/ Тренеру необходимо контролировать технику выполнения каждого упражнения таким образом, чтобы все положения тела не провоцировали возможность травмирования игрока.



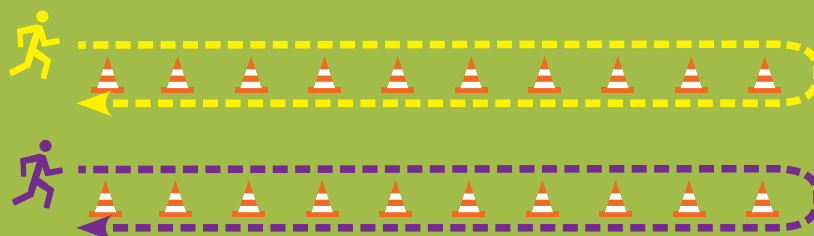
### 1.1 БЕГ

#### ОПИСАНИЕ:

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

#### КОММЕНТАРИИ:

Обратно игроки возвращаются, пробегая отрезок с **большой** скоростью

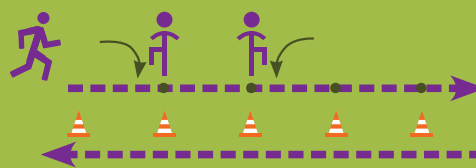
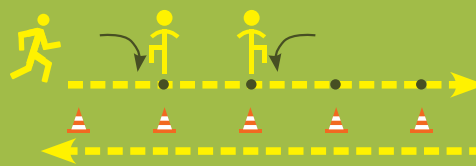
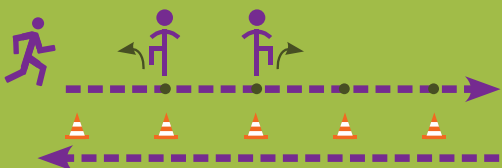
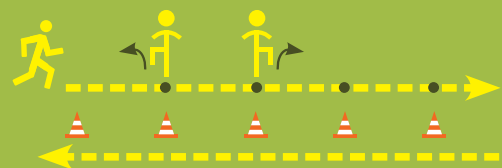


### 1.2 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (НАРУЖУ)

- 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  $90^\circ$  и отводят наружу на  $90^\circ$
- 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 трусой

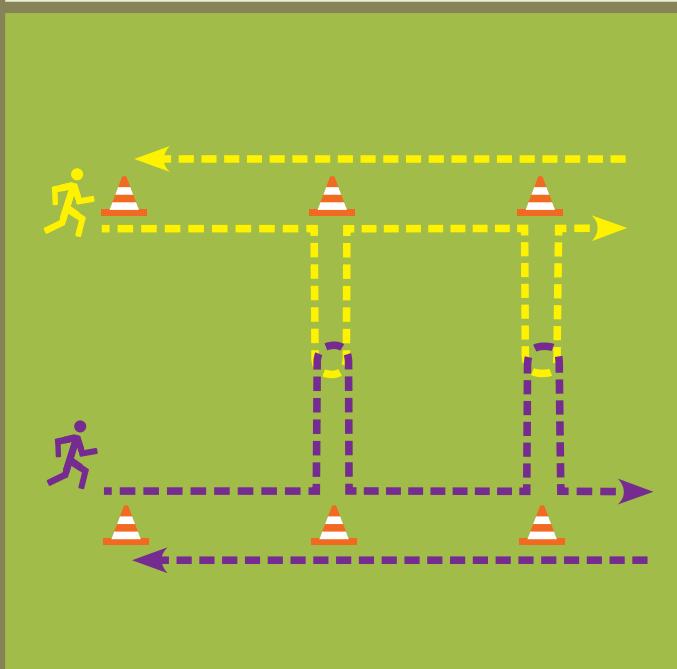
### 1.3 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (ВНУТРЬ)

- 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  $90^\circ$  и осуществляют приводящее движение внутрь на  $90^\circ$
- 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 трусой



## 1.4 ОБЕГАННИЕ ПАРТНЁРА

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



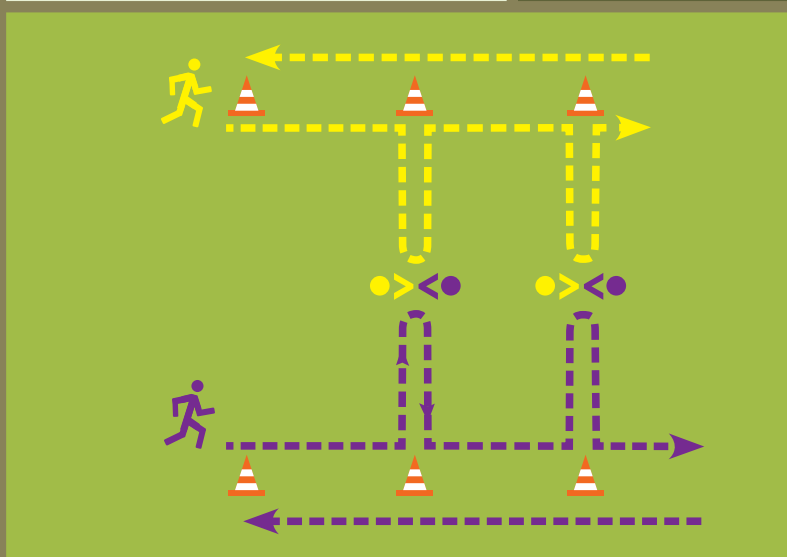
## 1.5 ЕДИНОБОРСТВО «ПЛЕЧО В ПЛЕЧО»

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

### КОММЕНТАРИИ

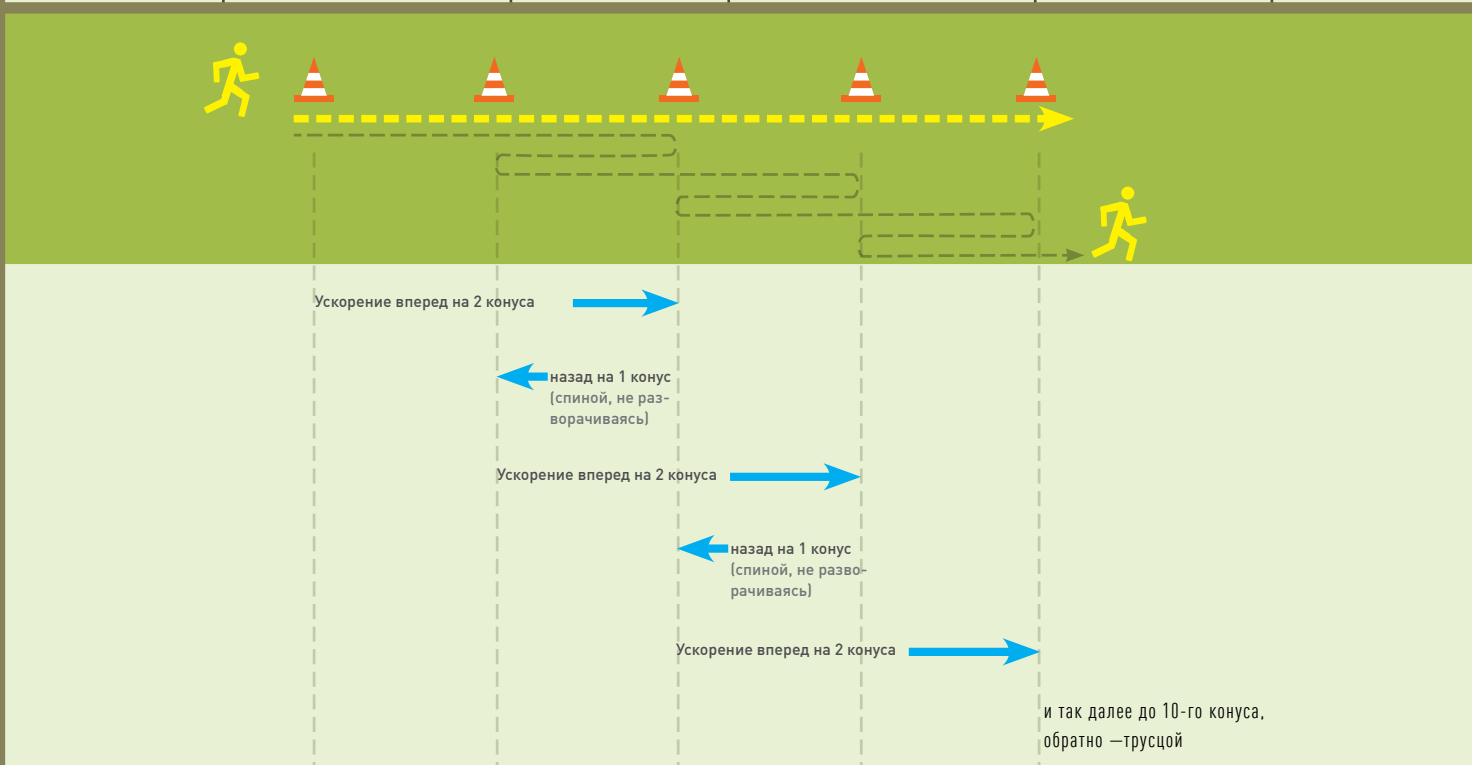
при перемещении игрок двигается на полусогнутых в коленях ногах

если единоборство плечо; в плечо» в воздухе не получается – упростить упражнение: осуществить единоборство «плечо в плечо» на земле (не выпрыгивая).



## 1.6 БЕГ ВПЕРЕД И БЕГ НАЗАД (НЕ РАЗВОРАЧИВАЯСЬ)

- |  |   |   |  |   |  |
|--|---|---|--|---|--|
| 1/ Пара игроков ускоряется вперед от первой пары конусов | 2/ На уровне второй пары конусов игроки не разворачиваясь начинают движение назад, сохраняя высокую скорость движения | 3/ Достигнув первой пары конусов игроки снова начинают ускорение вперед | 4/ Добежав до третьей пары конусов, игроки не разворачиваясь начинают движение назад, сохраняя высокую скорость движения | 5/ Достигнув второй пары конусов игроки снова начинают движение вперед. И так далее | Таким образом, игроки перемещаются на два конуса вперед, на один конус назад |
|--|---|---|--|---|--|



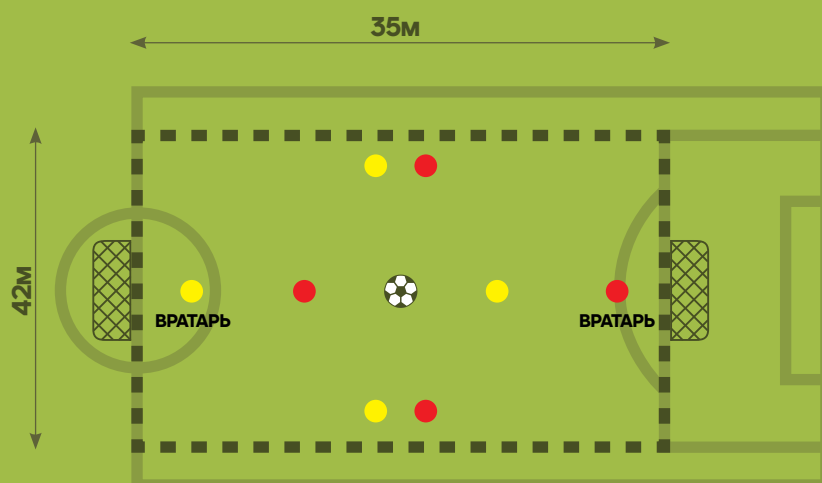
## 2 ЭСТАФЕТЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СТАРТОВОЙ СКОРОСТИ

/ Дистанция не более 30 м  
/ Тренер сам придумывает виды эстафет

## 3 ИГРА 3\*3 + ВРАТАРИ

### ОРГАНИЗАЦИЯ

/ Расстановка игроков — ромбом  
/ Начало (возобновление) игры — от вратаря  
/ Вратарь с поля не уходит, меняются только три полевых игрока



### ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до первых признаков утомления.

**но не больше**



В зависимости от уровня подготовленности игроков

### ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Потеря позиций, потеря структуры игры

Не двигаются с необходимой (максимальной) скоростью

Непроизвольный отказ от игры

**ИГРУ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

### ВРЕМЯ ОТДЫХА

до полного восстановления.

**но не больше**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин (Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР В ТРЕНИРОВКЕ:

**4**

В зависимости от уровня подготовленности игроков тренер определяет количество игр

**ОРГАНИЗАЦИЯ**

/ Расстановка игроков — двойным ромбом с двумя центральными защитниками  
 / Поле ограничено по длине линией штрафной  
 / Возобновление игры после выхода мяча или забитого гола — от вратаря

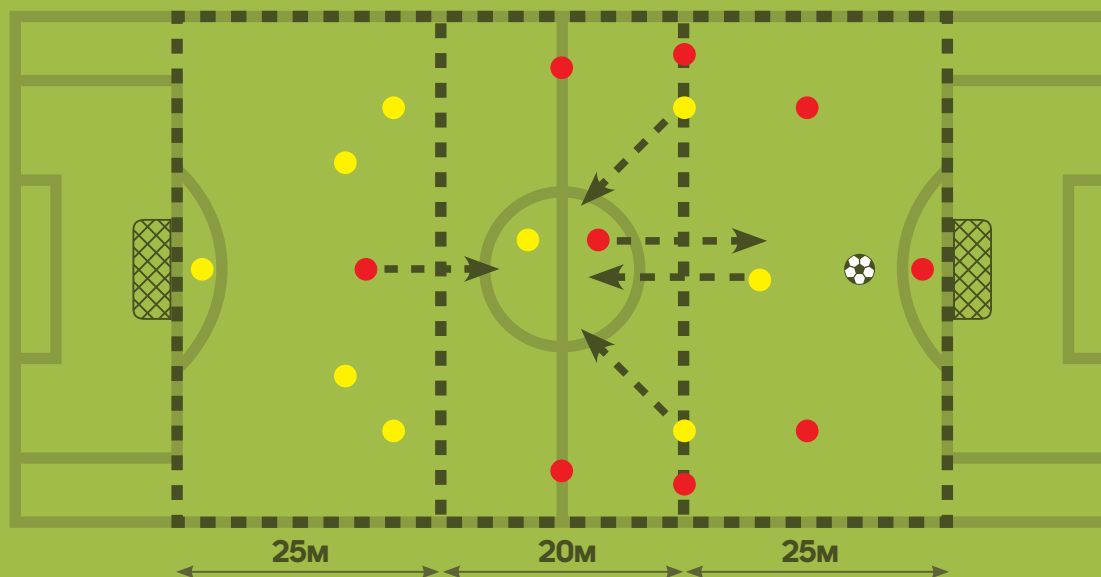
 **2,44м**  
**7,32м**

**ОПИСАНИЕ:**

/ Команда с мячом — игроки перемещаются из зоны в зону без ограничений  
 / Команда без мяча — в зоне не более трёх игроков  
 / В зоне обороны — 4 защитника + вратарь

**КОММЕНТАРИИ:**

При начале атаки от вратаря один из полузащитников должен "закрывать" центральную зону перед вратарем

**МИНИМАЛЬНОЕ  
ВРЕМЯ ИГРЫ:**

Точное время —  
на усмотрение тренера

**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР:**

2

**ВРЕМЯ  
ОТДЫХА:**

до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**

**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

## 5 СВОБОДНАЯ ИГРА 8+ВР.\*8+ВР.

### ОРГАНИЗАЦИЯ

/ Расстановка игроков — двойным ромбом с двумя центральными защитниками  
/ Игровое поле ограничено линией штрафной  
/ Начало/возобновление игры — от вратаря (в том числе при аутах)

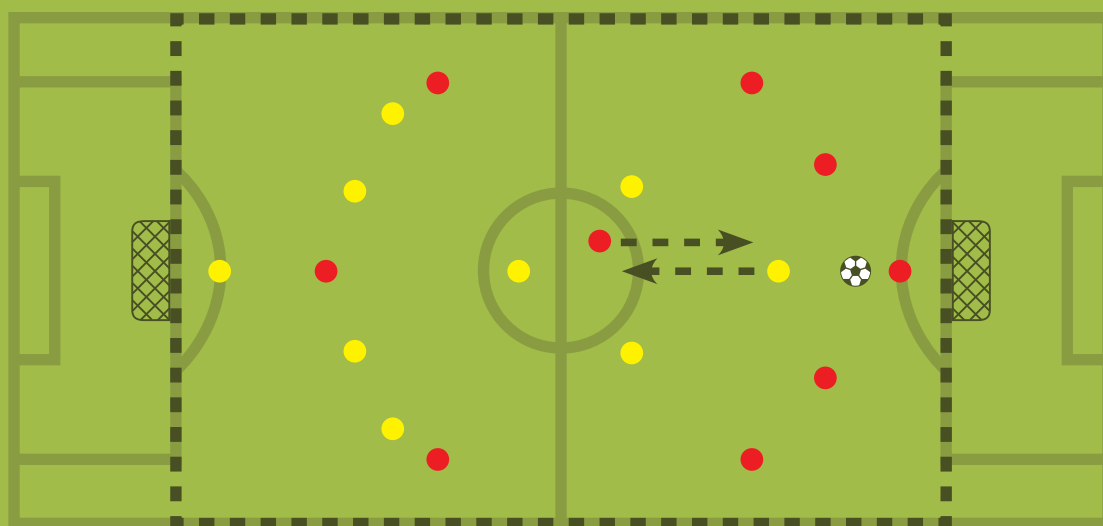
 **2,44м**  
**7,32м**

### ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника.

### КОММЕНТАРИИ:

- Положение "вне игры" — есть!
- При начале атаки от вратаря один центральный полузащитник должен "закрывать" центральную зону перед вратарем



### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время —  
на усмотрение тренера

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

1

### ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**




### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение





## ТАКТИКА. ПРЕССИНГ СОПЕРНИКА ПРИ НАЧАЛЕ АТАКИ ОТ ВРАТАРЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:  
Координация и ловкость  
Стартовая скорость  
Выносливость

## ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

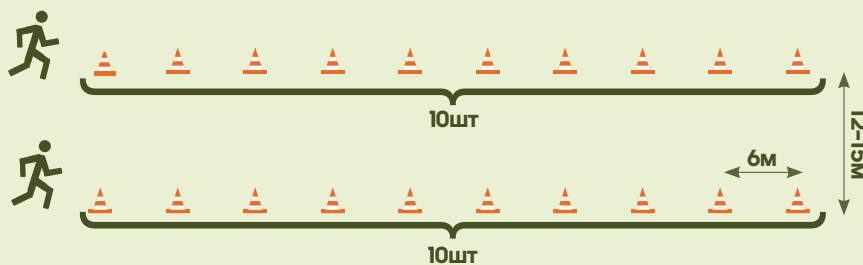
# 1 КОМПЛЕКС БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

## ПРОГРАММА ФИФА 11+

Целесообразно применять в подготовительной части тренировки

### ОРГАНИЗАЦИЯ

- 1/ Все упражнения выполняются в парах. Каждый партнер в паре осуществляет выполнение упражнения по «своей» линии конусов.
- 2/ Каждое упражнение повторяется не менее двух раз.
- 3/ Следующая пара начинает движение после того как предыдущая пара пробежала второй конус.
- 4/ Тренеру необходимо контролировать технику выполнения каждого упражнения таким образом, чтобы все положения тела не провоцировали возможность травмирования игрока.



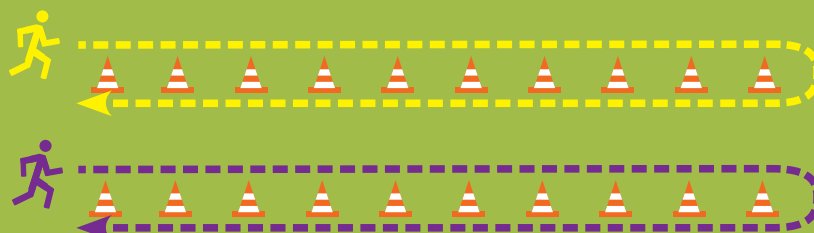
### 1.1 БЕГ

#### ОПИСАНИЕ:

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

#### КОММЕНТАРИИ:

Обратно игроки возвращаются, пробегая отрезок с **большой** скоростью

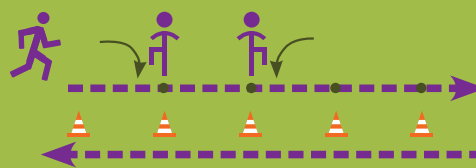
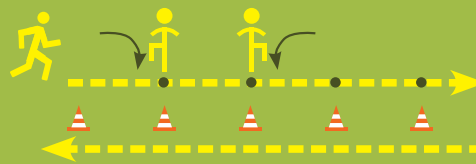
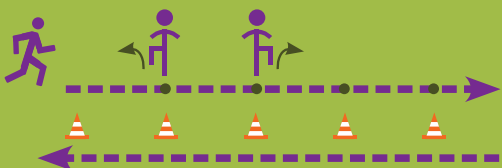
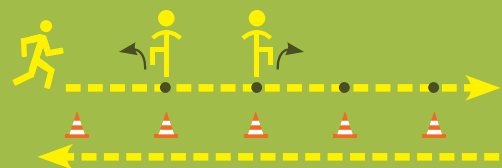


### 1.2 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (НАРУЖУ)

- 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  $90^\circ$  и отводят наружу на  $90^\circ$
- 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 трусой

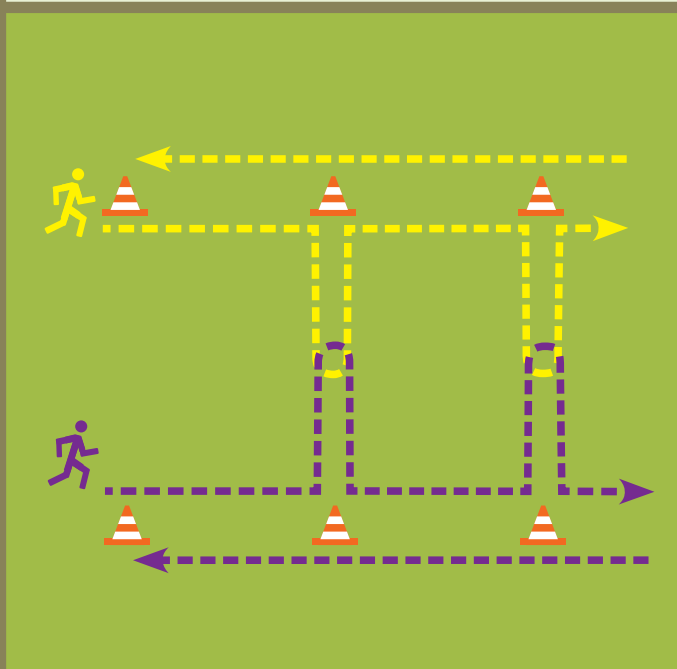
### 1.3 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (ВНУТРЬ)

- 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  $90^\circ$  и осуществляют приводящее ногу движение внутрь на  $90^\circ$
- 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 трусой



## 1.4 ОБЕГАННИЕ ПАРТНЁРА

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



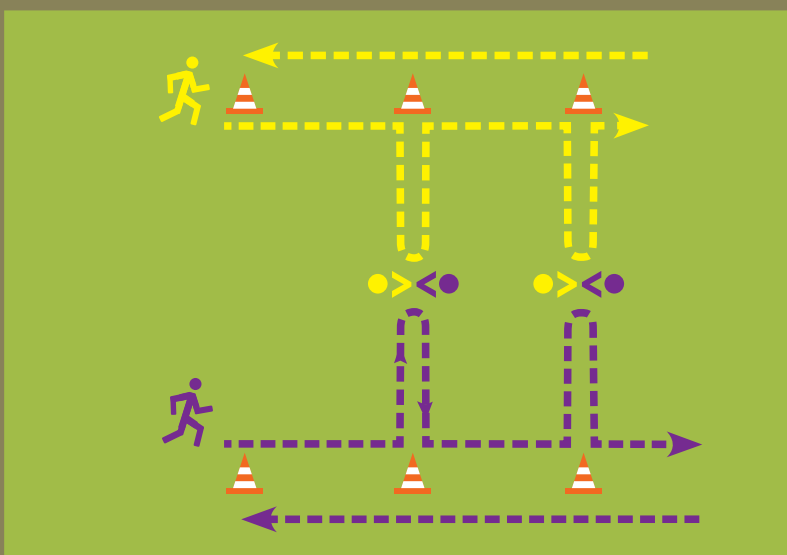
## 1.5 ЕДИНОБОРСТВО «ПЛЕЧО В ПЛЕЧО»

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

### КОММЕНТАРИИ

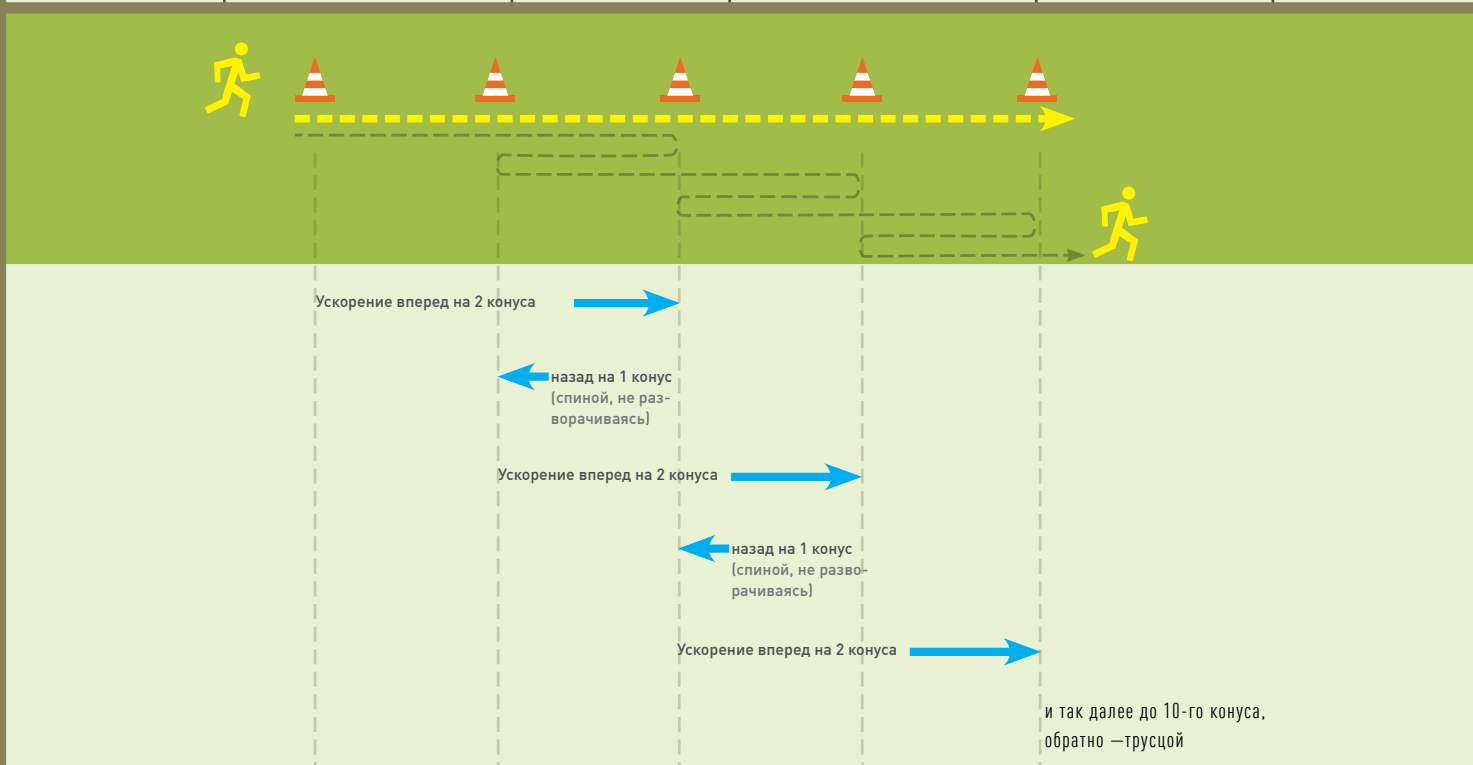
при перемещении игрок двигается на полусогнутых в коленях ногах

если единоборство плечо; в плечо» в воздухе не получается – упростить упражнение: осуществить единоборство «плечо в плечо» на земле (не выпрыгивая).



## 1.6 БЕГ ВПЕРЕД И БЕГ НАЗАД (НЕ РАЗВОРАЧИВАЯСЬ)

- |  |   |   |  |   |  |
|--|---|---|--|---|--|
| 1/ Пара игроков ускоряется вперед от первой пары конусов | 2/ На уровне второй пары конусов игроки не разворачиваясь начинают движение назад, сохраняя высокую скорость движения | 3/ Достигнув первой пары конусов игроки снова начинают ускорение вперед | 4/ Добежав до третьей пары конусов, игроки не разворачиваясь начинают движение назад, сохраняя высокую скорость движения | 5/ Достигнув второй пары конусов игроки снова начинают движение вперед. И так далее | Таким образом, игроки перемещаются на два конуса вперед, на один конус назад |
|--|---|---|--|---|--|



## 2 ИГРА 4x4 ВКЛЮЧАЯ ВРАТАРЯ (3+1), В ЧЕТВЕРО МАЛЫХ ВОРОТ

### ОРГАНИЗАЦИЯ

Расстановка игроков — ромбом

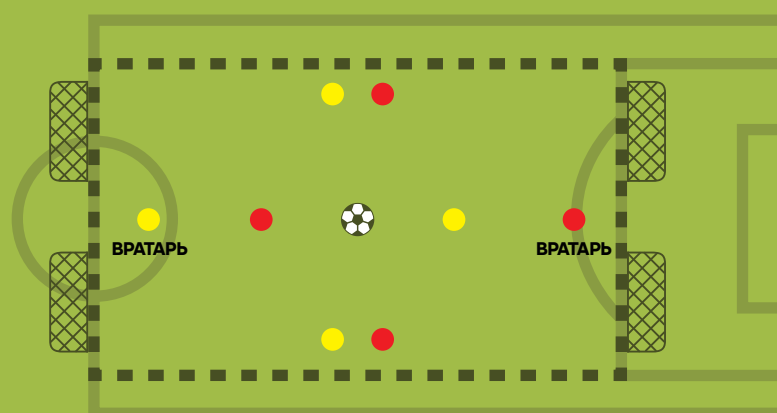


### ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника

### КОММЕНТАРИИ:

Вратарь не уходит с поля, меняются только полевые игроки



### ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до первых признаков утомления.

**но не больше**



В зависимости от уровня подготовленности игроков

### ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Потеря позиций, потеря структуры игры

Не двигаются с необходимой (максимальной) скоростью

Непроизвольный отказ от игры

**ИГРУ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

### ВРЕМЯ ОТДЫХА

до полного восстановления.

**но не больше**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин (Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР В ТРЕНИРОВКЕ:

# 4

В зависимости от уровня подготовленности игроков тренер определяет количество игр

## 3

## ИГРА 8+ВР.\*8+ВР. С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ЗАДАНИЙ ПО ЗОНАМ

**ОРГАНИЗАЦИЯ**

- Расстановка игроков — двойным ромбом
- Поле ограничено по длине линией штрафной
- Начало/возобновление игры — от вратаря (в том числе при аутах)

**ОПИСАНИЕ:**

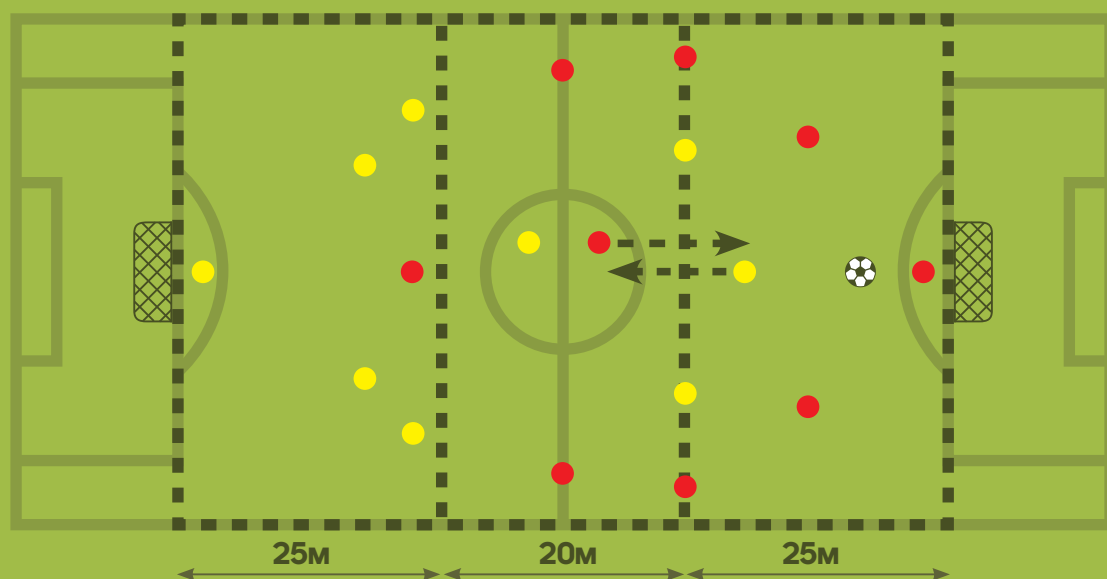
- / Команда с мячом — игроки перемещаются из зоны в зону без ограничений
- / Команда без мяча — в зоне не более трёх игроков (вратарь может быть четвертым)

**ЗАДАЧА:**

Группа атаки команды, не владеющей мячом, при вводе мяча в игру вратарём прессингует

**КОММЕНТАРИИ:**

При начале атаки от вратаря один из полузащитников должен "закрывать" центральную зону перед вратарем

**МИНИМАЛЬНОЕ  
ВРЕМЯ ИГРЫ:**

Точное время —  
на усмотрение тренера

**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР:**

2

**ВРЕМЯ  
ОТДЫХА:**

до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**

**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

## 4 СВОБОДНАЯ ИГРА 8+ВР.\*8+ВР.

### ОРГАНИЗАЦИЯ

/ Расстановка игроков — двойным ромбом с двумя центральными защитниками  
/ Игровое поле ограничено линией штрафной  
/ Начало/возобновление игры — от вратаря (в том числе при аутах)

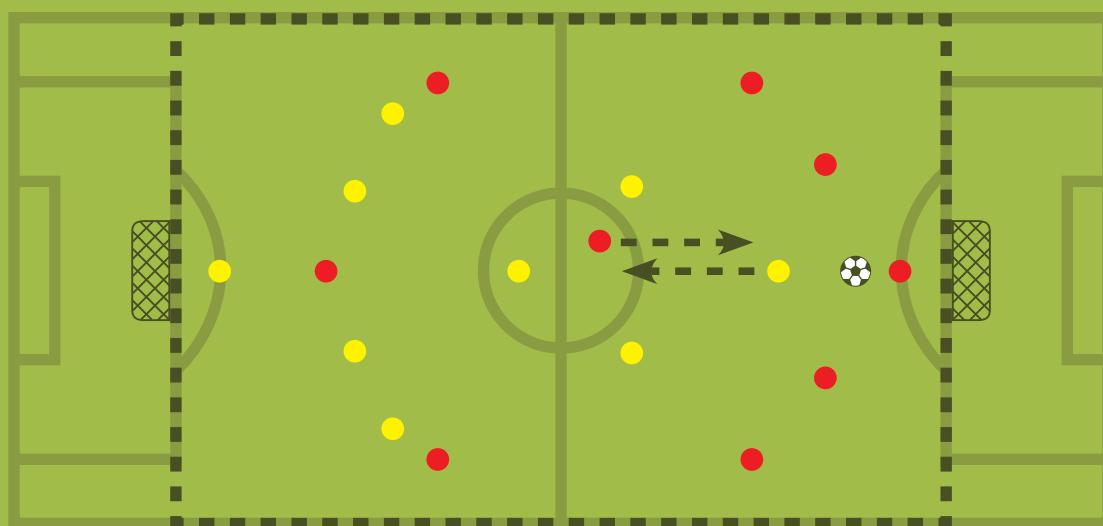
 **2,44м**  
**7,32м**

### ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника.

### КОММЕНТАРИИ:

- Положение "вне игры" — есть!
- При начале атаки от вратаря один центральный полузащитник должен "закрывать" центральную зону перед вратарем



### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время —  
на усмотрение тренера

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

1

### ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

# БЛОК

13  
лет



## ТАКТИКА. ПЕРЕХОД ОТ ОБОРОНЫ К АТАКЕ И ОТ АТАКИ К ОБОРОНЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

Координация и ловкость

Дистанционная скорость

## ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

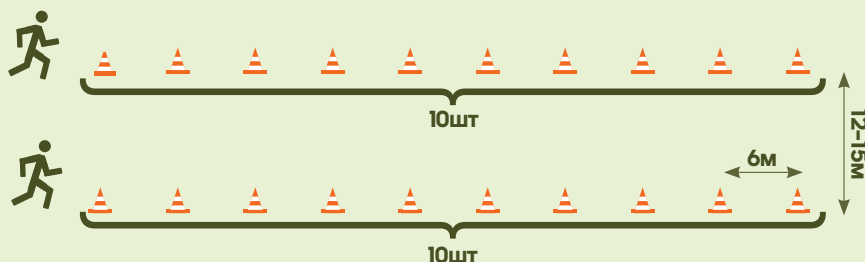
# 1 КОМПЛЕКС БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

## ПРОГРАММА ФИФА 11+

Целесообразно применять в подготовительной части тренировки

### ОРГАНИЗАЦИЯ

- 1/ Все упражнения выполняются в парах. Каждый партнер в паре осуществляет выполнение упражнения по «своей» линии конусов.
- 2/ Каждое упражнение повторяется не менее двух раз.
- 3/ Следующая пара начинает движение после того как предыдущая пара пробежала второй конус.
- 4/ Тренеру необходимо контролировать технику выполнения каждого упражнения таким образом, чтобы все положения тела не провоцировали возможность травмирования игрока.



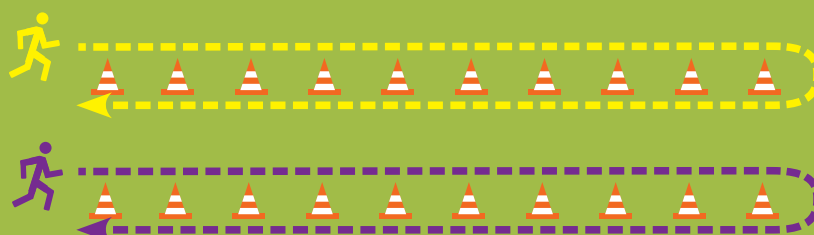
### 1.1 БЕГ

#### ОПИСАНИЕ:

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

#### КОММЕНТАРИИ:

Обратно игроки возвращаются, пробегая отрезок с **большой** скоростью

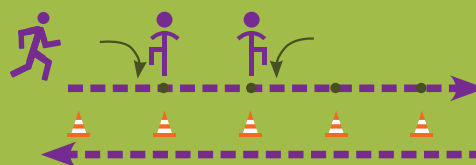
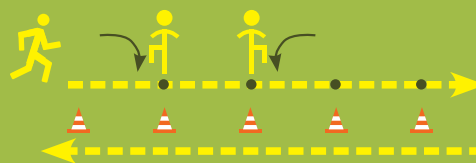
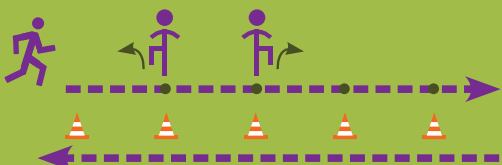
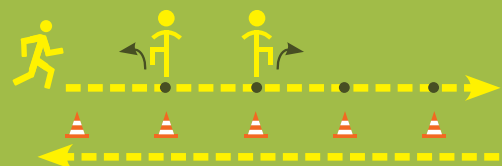


### 1.2 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (НАРУЖУ)

- 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  $90^\circ$  и отводят наружу на  $90^\circ$
- 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)

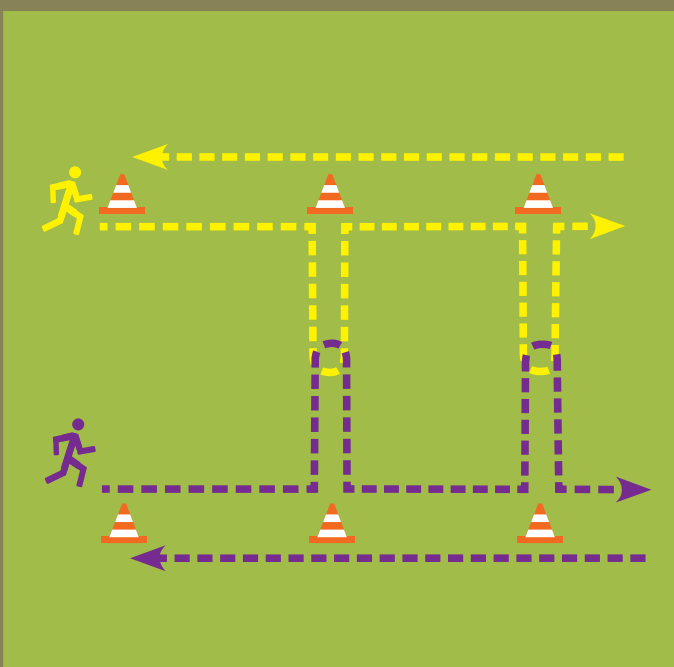
- 1/ Пара игроков начинает движение (легкий бег) от первой пары конусов
- 2/ Игроки делают кратковременную остановку, во время которой поднимают ногу, согнутую в колене до уровня угла  $90^\circ$  и осуществляют приводящее движение внутрь на  $90^\circ$
- 3/ Игроки продолжают движение к следующей паре конусов
- 4/ Игроки останавливаются у следующей пары конусов и снова выполняют вращение в тазобедренном суставе, но другой ногой
- 5/ Добежав до последнего конуса, игроки разворачиваются и возвращаются к началу трусцой





## 1.4 ОБЕГАНИЕ ПАРТНЁРА

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



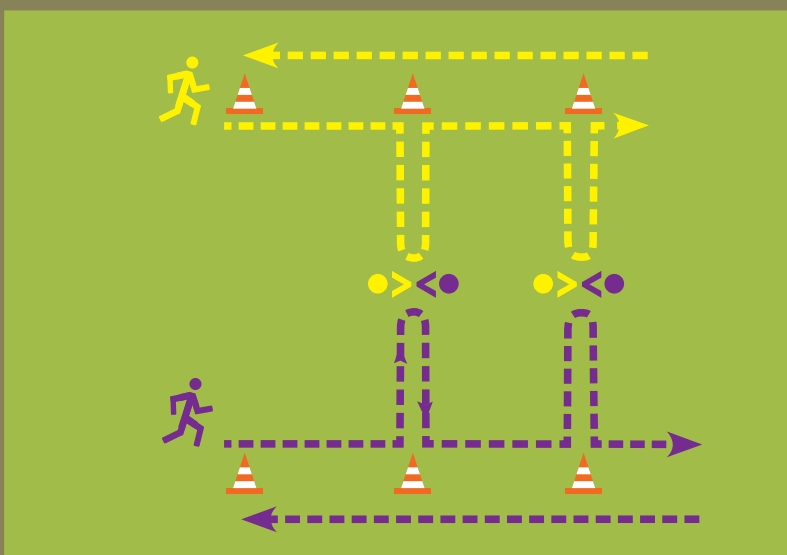
## 1.5 ЕДИНОБОРСТВО «ПЛЕЧО В ПЛЕЧО»

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

### КОММЕНТАРИИ

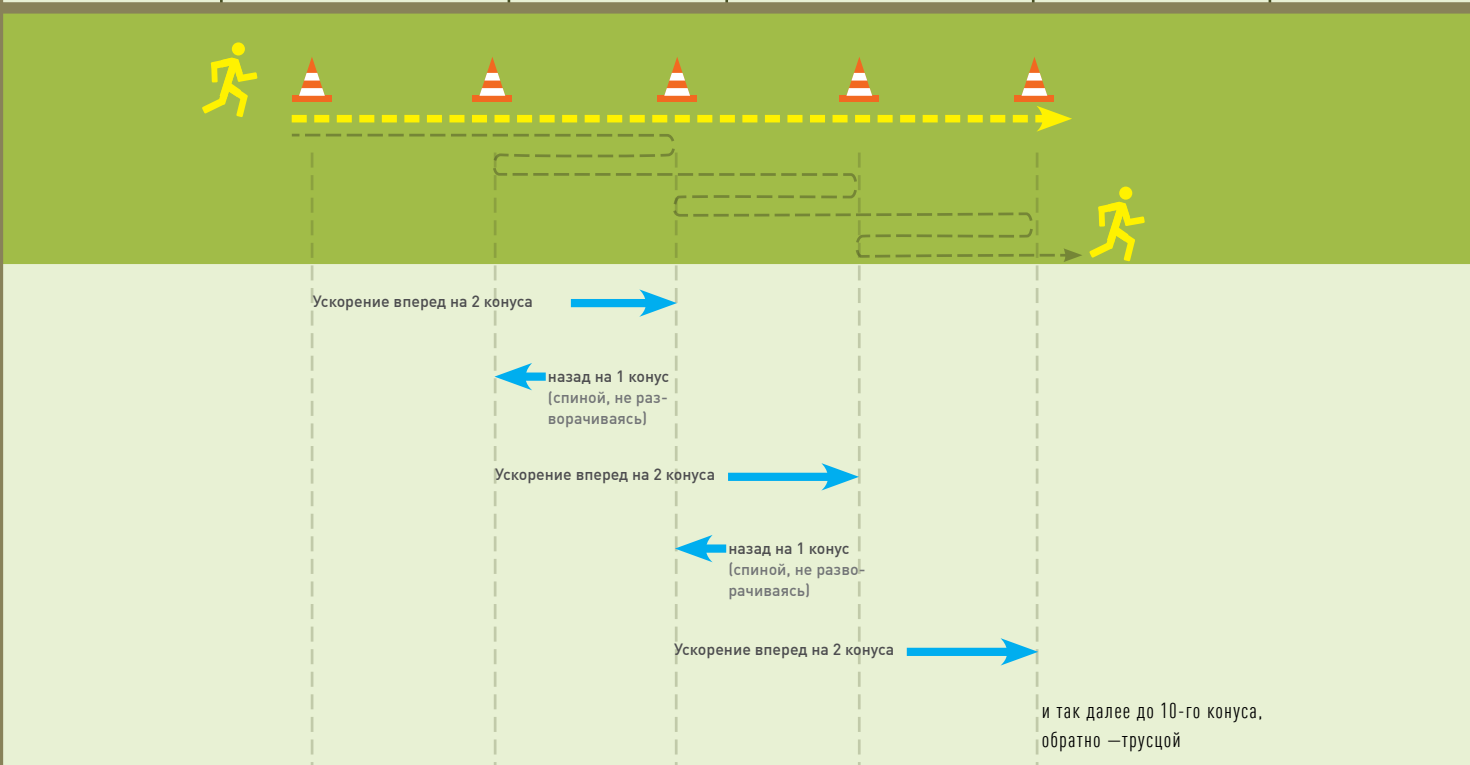
при перемещении игрок двигается на полусогнутых в коленях ногах

если единоборство плечо; в плечо» в воздухе не получается – упростить упражнение: осуществить единоборство «плечо в плечо» на земле (не выпрыгивая).



## 1.6 БЕГ ВПЕРЕД И БЕГ НАЗАД (НЕ РАЗВОРАЧИВАЯСЬ)

- |  |   |   |  |   |  |
|--|---|---|--|---|--|
| 1/ Пара игроков ускоряется вперед от первой пары конусов | 2/ На уровне второй пары конусов игроки не разворачиваясь начинают движение назад, сохраняя высокую скорость движения | 3/ Достигнув первой пары конусов игроки снова начинают ускорение вперед | 4/ Добежав до третьей пары конусов, игроки не разворачиваясь начинают движение назад, сохраняя высокую скорость движения | 5/ Достигнув второй пары конусов игроки снова начинают движение вперед. И так далее | Таким образом, игроки перемещаются на два конуса вперед, на один назад |
|--|---|---|--|---|--|



## 2 ЭСТАФЕТЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ РЕАКЦИИ НА ИЗМЕНЯЮЩУЮСЯ СИТУАЦИЮ

### ОРГАНИЗАЦИЯ

- Эстафета проводится с мячом или без мяча по усмотрению тренера.
- Задание меняется по голосовой команде или если вверх поднята рука с красной манишкой / зеленой манишкой

### ОПТИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ В ГРУППЕ:

ЕСЛИ МЕНЬШЕ, то увеличивается моторная плотность и утомление наступает быстрее.

# 4

ЕСЛИ БОЛЬШЕ, то снижается моторная плотность упражнения и концентрация игрока

### ОПИСАНИЕ:

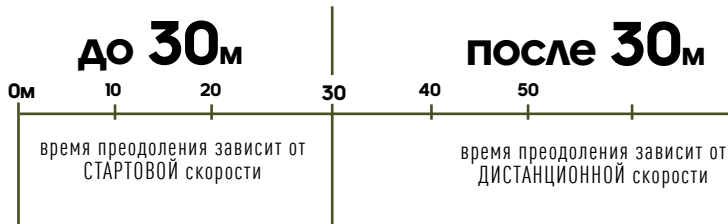
Перемещение игрока различными способами со сменой направлений, сохранением координации движений и равновесия на высокой скорости

### ЗАДАЧА:

Обогнать соперника

### ДИСТАНЦИЯ ДЛЯ

преодоления: НА УСМОТРЕНИЕ ТРЕНЕРА



### КАК СОЗДАТЬ ИЗМЕНЯЮЩУЮСЯ СИТУАЦИЮ:

- В условия эстафеты вводится ограничение: выполняется определённое задание в том случае, если тренер вверху держит манишку определённого цвета. Например, если вверху красная манишка игрок обегает стойку, если зеленого цвета игрок – останавливается на месте
- В условия эстафеты вводится ограничение: тренер голосом говорит задание в конце дистанции
- В условия эстафеты вводится ограничение: тренер в конце дистанции делает игроку передачу мяча в разные (обозначенные) зоны (игрок не знает в какую именно зону следует передача)

## 3 ПЕРЕДАЧА МЯЧА МЕЖДУ ЛИНИЯМИ

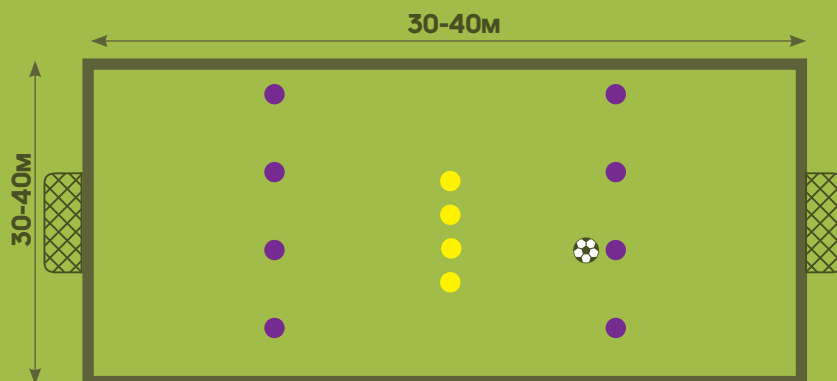
### ЗАДАЧА:

ЗАДАЧА: игроков на периметре: отдать передачу низом игрокам противоположной линии

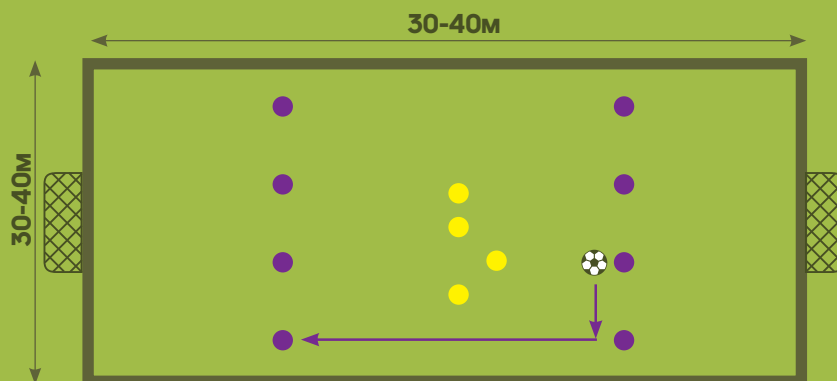
ЗАДАЧА: игроков в центре: за счет согласованных перестроений прервать передачу и забить в ворота

При потере мяча игроки на периметре за счет перестроений должны защитить ворота

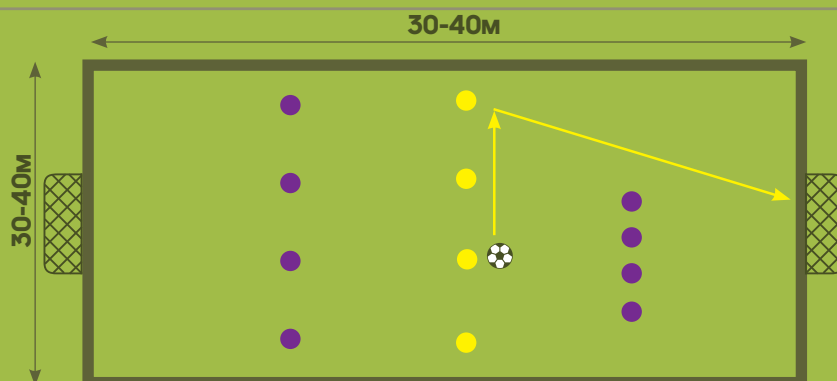
ЕСЛИ МЯЧ У ИГРОКОВ НА ПЕРИМЕТРЕ: ЦЕНТРАЛЬНЫЕ ПЕРЕСТРАИВАЮТСЯ ПЛОТНЕЕ, ЧТОБЫ НЕ ДАТЬ КРАЙНИМ СДЕЛАТЬ ПЕРЕДАЧУ НА ПРОТИВОПОЛОЖНУЮ ЛИНИЮ



ПРИ ЭТОМ ОДИН ИГРОК ИЗ ЦЕНТРАЛЬНОЙ ЛИНИИ МОЖЕТ ВЫЙТИ ИЗ ЛИНИИ ВПЕРЕД ДЛЯ ПЕРЕХВАТА МЯЧА. ЗАДАЧА: ИГРОКА С МЯЧОМ СДЕЛАТЬ ПЕРЕДАЧУ НАПАРНИКУ ИЗ СВОЕЙ ЛИНИИ ЧТОБЫ ТОТ ПЕРЕДАЛ МЯЧ ИГРОКУ ИЗ ПРОТИВОПОЛОЖНОЙ ЛИНИИ



ЕСЛИ МЯЧ У ИГРОКА ЦЕНТРАЛЬНОЙ ЛИНИИ, ЕГО ЗАДАЧА: ЗАБИТЬ В ВОРОТА ИЛИ ПЕРЕДАТЬ МЯЧ СВОЕМУ НАПАРНИКУ ДЛЯ УДАРА ПО ВОРОТАМ



## 3

## ИГРА 8+ВР.\*8+ВР. С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ЗАДАНИЙ ПО ЗОНАМ

**ОРГАНИЗАЦИЯ**

- Расстановка игроков — 1-4-2-1-1
- Поле ограничено по длине линией штрафной
- Начало/возобновление игры — от вратаря (в том числе при аутах)

**ОПИСАНИЕ:**

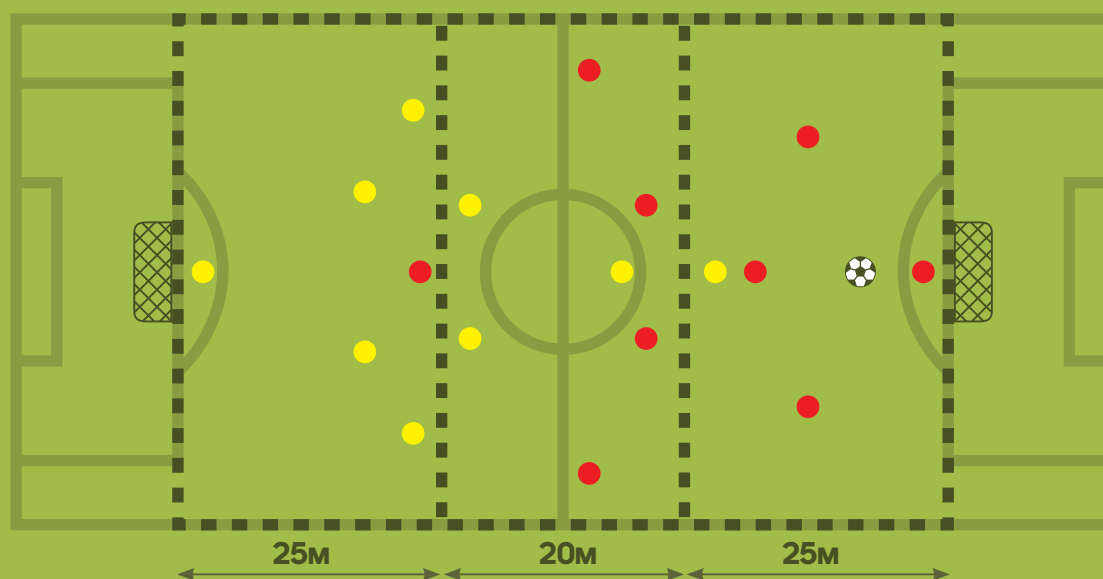
- / Команда с мячом — игроки перемещаются из зоны в зону без ограничений
- / Команда без мяча — в зоне не более трёх игроков
- / В зоне обороны — 4 + вратарь

**ЗАДАЧА:**

Группа атаки команды, не владеющей мячом, при вводе мяча в игру вратарём прессингует

**КОММЕНТАРИИ:**

При начале атаки от вратаря один из полузащитников должен "закрывать" центральную зону перед вратарем

**МИНИМАЛЬНОЕ  
ВРЕМЯ ИГРЫ:**

Точное время —  
на усмотрение тренера

**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР:**

2

**ВРЕМЯ  
ОТДЫХА:**

до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**

**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

13

ЛЕТ

БЛОК

5

189

## 4 СВОБОДНАЯ ИГРА 8+ВР.\*8+ВР.

### ОРГАНИЗАЦИЯ

/ Расстановка игроков — 1-4-2-1-1  
/ Игровое поле ограничено линией штрафной  
/ Начало/возобновление игры — от вратаря (в том числе при аутах)

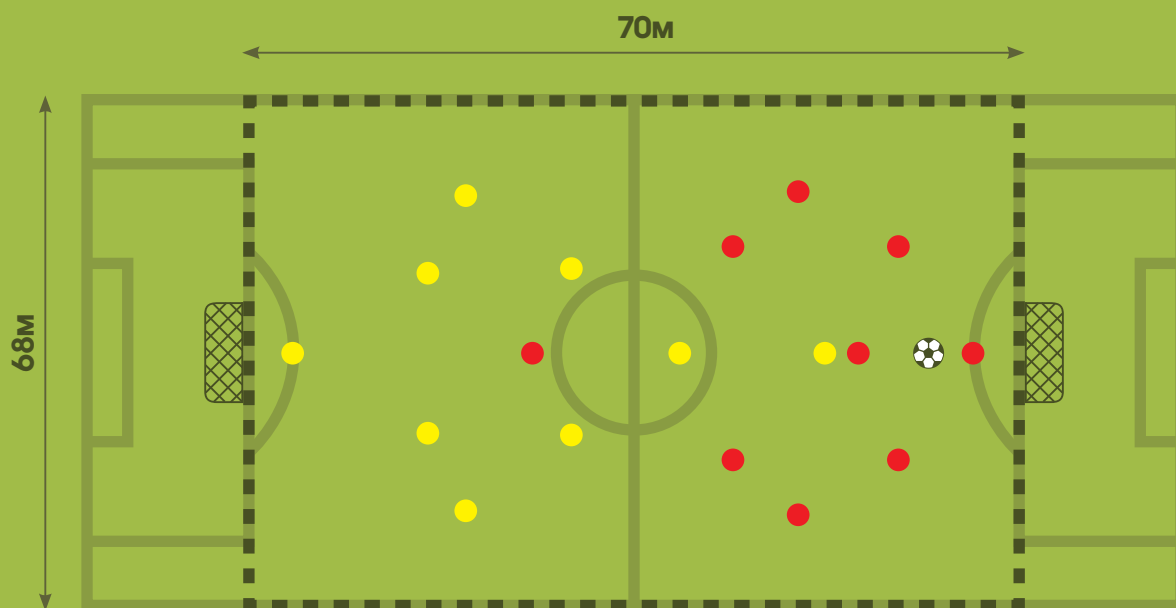
 **2,44м**  
**7,32м**

### ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника.

### КОММЕНТАРИИ:

- Положение "вне игры" — есть!
- При начале атаки от вратаря один центральный полузащитник должен "закрывать" центральную зону перед вратарем



### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время —  
на усмотрение тренера

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

1

### ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

# БЛОК

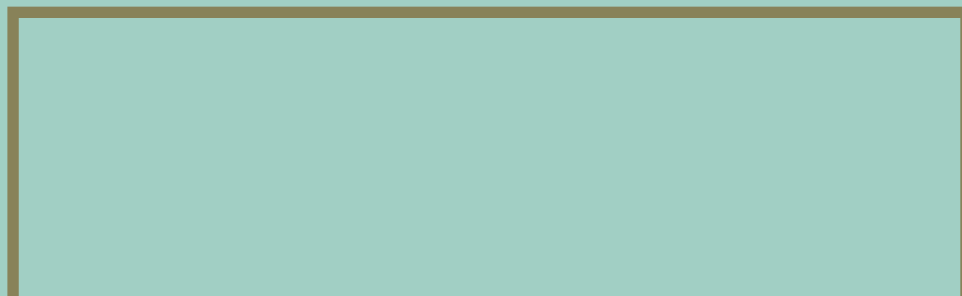
13  
лет



ТАКТИКА.  
**1-4-3-3**

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:  
координация и ловкость  
дистанционная скорость

**ПРИМЕРЫ  
УПРАЖНЕНИЙ**



# 1 ИГРА 4\*4 (ПЛЮС ВРАТАРИ) С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ПО ЗОНАМ

## ОРГАНИЗАЦИЯ

Расстановка игроков — ромбом



## ОПИСАНИЕ:

Команда с мячом — игроки пересекают центральную линию без ограничений  
Команда без мяча — линию пересекают только два защитника

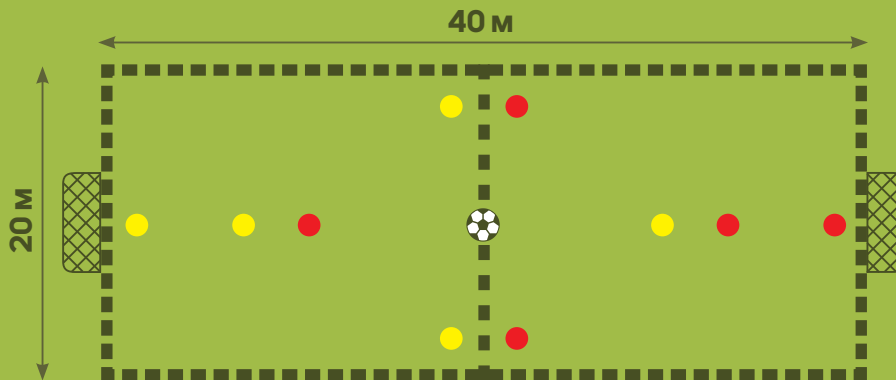
## ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до первых признаков утомления,  
**но не больше**

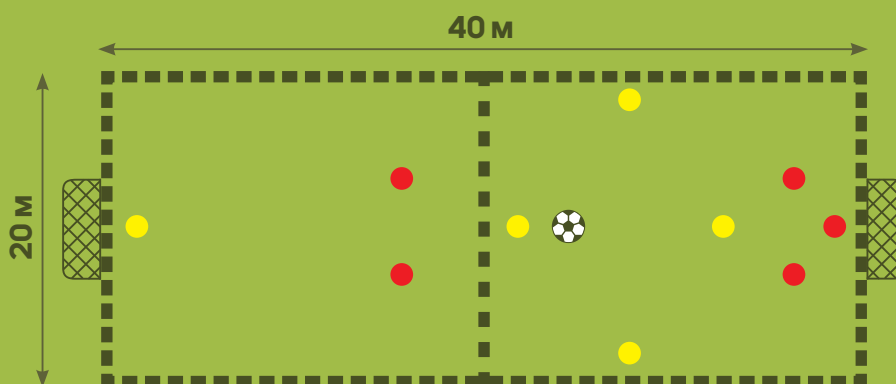


В зависимости от уровня подготовленности игроков

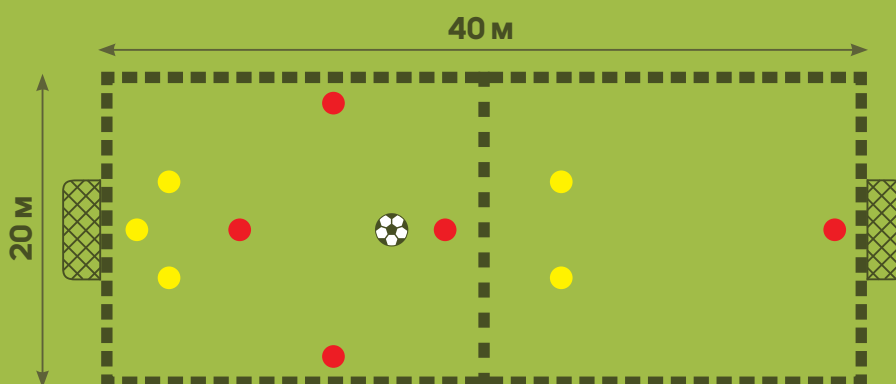
## НАЧАЛЬНАЯ РАССТАНОВКА:



## ЕСЛИ В АТАКЕ ЖЕЛТЫЕ:



## ЕСЛИ В АТАКЕ КРАСНЫЕ:



## ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Потеря позиций, потеря структуры игры

Не двигаются с необходимой (максимальной) скоростью

Непроизвольный отказ от игры

**ИГРУ НЕОБХОДИМО  
ОСТАНОВИТЬ**

## ВРЕМЯ ОТДЫХА

до полного восстановления,

**но не больше**



## ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

## МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР В ТРЕНИРОВКЕ:

# 4

В зависимости от уровня подготовленности игроков тренер определяет точное количество игр

## 2

# ИГРА 9×9 + ВРАТАРИ С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ЗАДАНИЙ ПО ЗОНАМ

### ОРГАНИЗАЦИЯ

- Расстановка игроков – **1-4-3-2**
- Задания по зонам тренер формирует самостоятельно



2,44м

7,32м

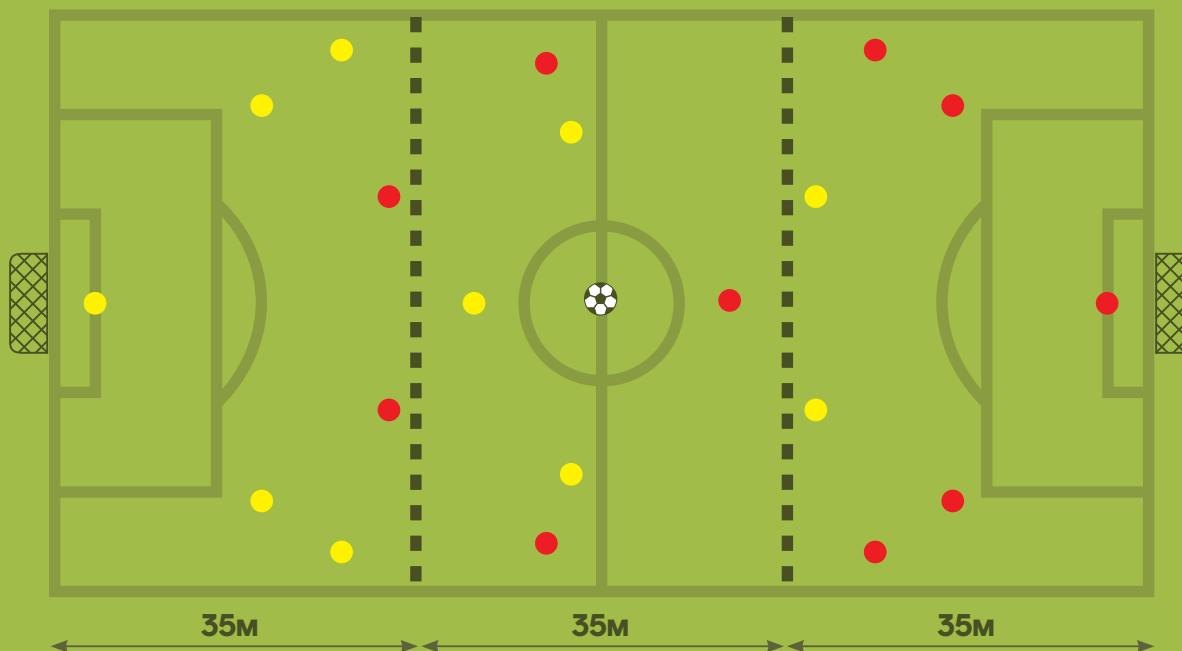
### КОММЕНТАРИИ:

- Положение "вне игры" — есть
- При начале атаки от вратаря один центральный полузащитник должен "закрывать" центральную зону перед вратарем

**КРАСНЫЕ — ЗОНА АТАКИ**  
**ЖЕЛТЫЕ — ЗОНА ОБОРОНЫ**

**СРЕДНЯЯ ЗОНА**

**КРАСНЫЕ — ЗОНА ОБОРОНЫ**  
**ЖЕЛТЫЕ — ЗОНА АТАКИ**



13  
ЛЕТ

БЛОК  
6

### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время —  
на усмотрение тренера

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

2

### ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

193

### 3

## ИГРА 11\*11 С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ЗАДАНИЙ ПО ЗОНАМ

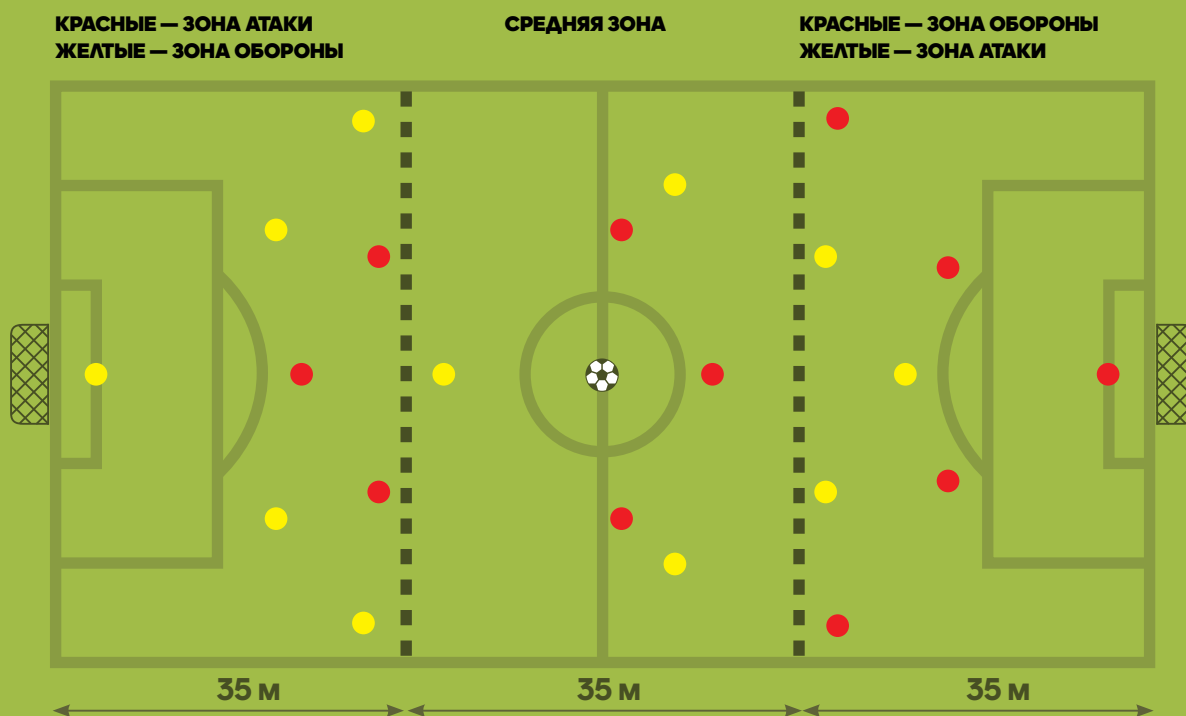
#### ОРГАНИЗАЦИЯ

- Расстановка игроков — **1-4-3-3**
- Задания по зонам тренер формирует самостоятельно

 **2,44м**  
**7,32м**

#### КОММЕНТАРИИ:

- Положение "вне игры" — есть
- При начале атаки от вратаря один центральный полузащитник должен "закрывать" центральную зону перед вратарем



#### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время —  
на усмотрение тренера

#### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

**2**

#### ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



#### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение



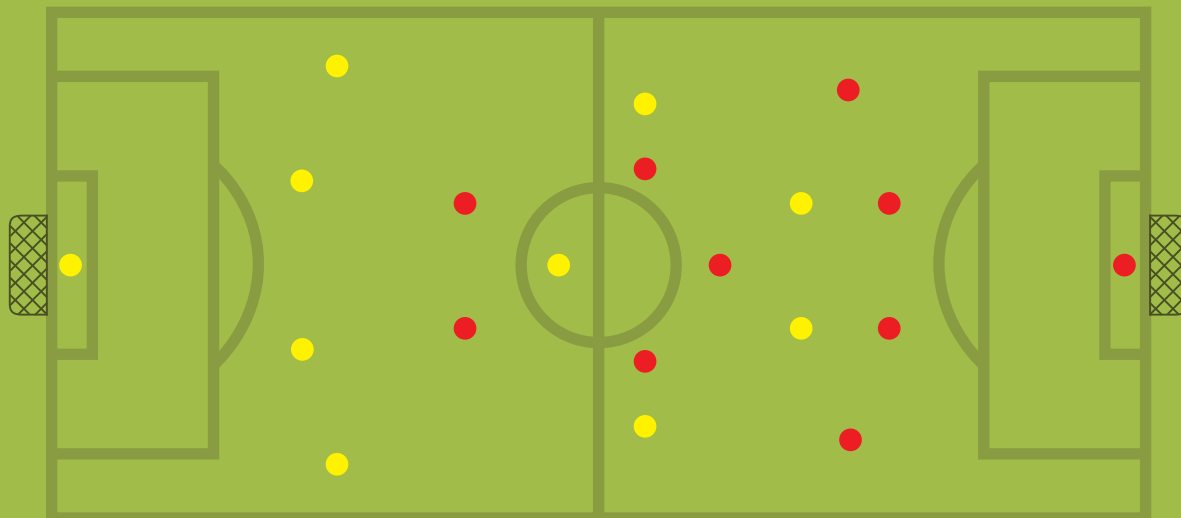
## 4 СВОБОДНАЯ ИГРА 9X9 (11X11) 1-4-3-3

 2,44м  
7,32м

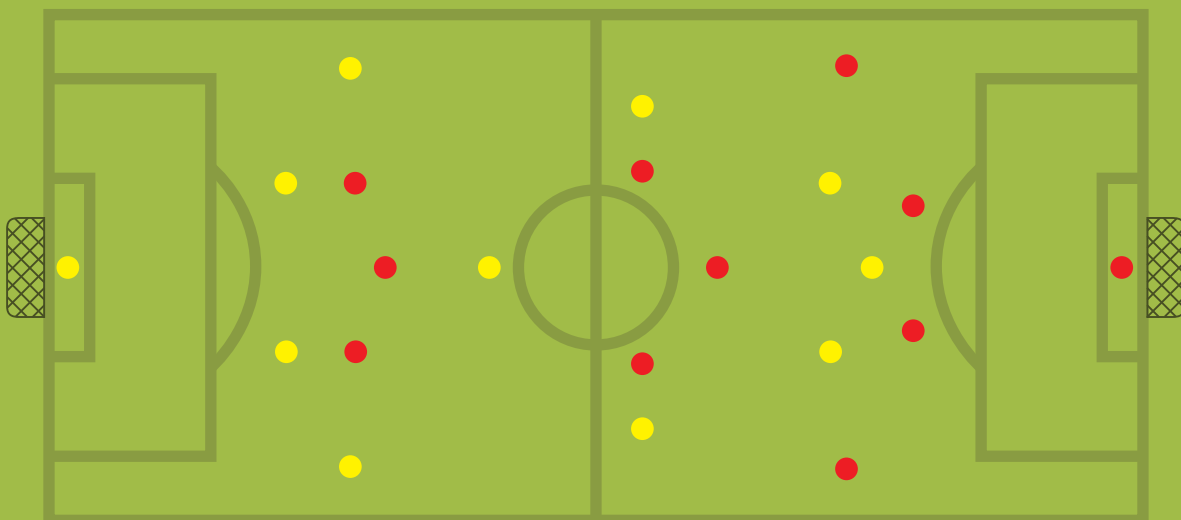
### КОММЕНТАРИИ:

При начале атаки от вратаря центральный полузащитник команды, владеющей мячом, должен "закрывать" центральную зону перед вратарем

### 9X9 + ВРАТАРИ



### 11X11 + ВРАТАРИ



**МИНИМАЛЬНОЕ  
ВРЕМЯ ИГРЫ:**



Точное время —  
на усмотрение тренера

**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР:**

2

**ВРЕМЯ  
ОТДЫХА:**

до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

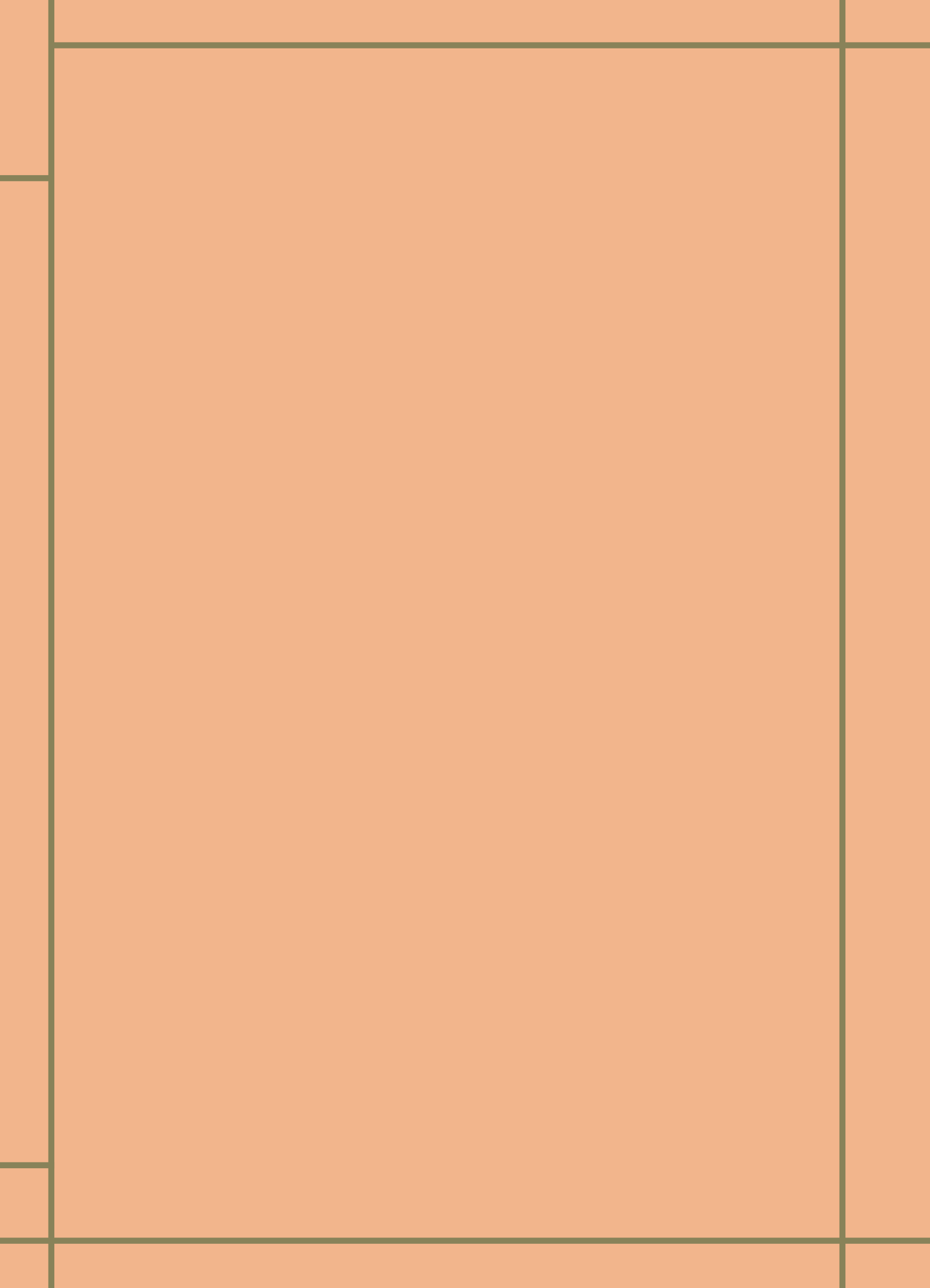
ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

13  
ЛЕТ

БЛОК  
6

195



**4**  
**ЛЕТ**

БЛОК **1** ТАКТИКА. **ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК**

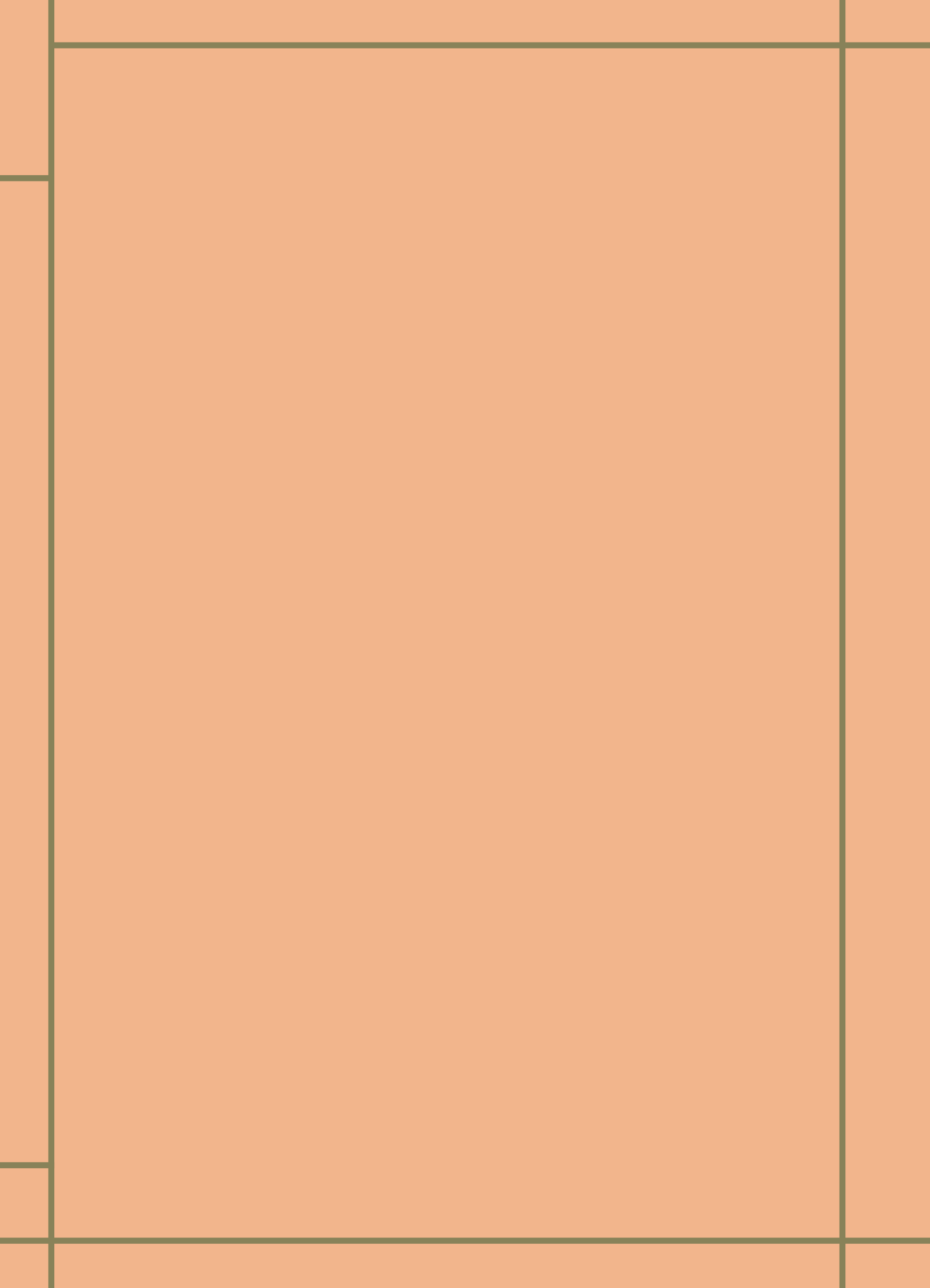
БЛОК **2** ТАКТИКА. **ОБОСТРЯЮЩИЕ ПЕРЕДАЧИ С ФЛАНГОВ**

БЛОК **3** ТАКТИКА. **ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ЛИНИЯХ**

БЛОК **4** ТАКТИКА. **ПРЕССИНГ**

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

БЛОК **6** ТАКТИКА. **1-4-3-3**



# 14 лет

## ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ

/ Совершенствование технических навыков и развитие координации

/ Тактика:

a. Определение игрового амплуа

b. Умение играть по схеме 1-4-3-3

c. Ознакомление с командной тактикой при организации игры 1-4-4-2

d. Развитие умения групповых взаимодействий в линиях при атаке и обороне

### ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС):

/ Поддержание удовольствия от игры

/ Поощрение личной ответственности за собственные решения и действия, поощрение действий, направленных на командную игру

## КЛЮЧЕВЫЕ НАВЫКИ, КОТОРЫМИ ДОЛЖНЫ ОВЛАДЕТЬ ИГРОКИ В ТЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА

ТЕХНИКА: СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	ТАКТИКА АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ	ТАКТИКА ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ
<p>/ Совершенствование техники в игровых условиях (см предыдущие разделы)</p> <p>/ Техника ведущей и неведущей ноги</p>	<p>/ завершение атак</p> <p>/ взаимодействия в линиях</p> <p>/ обостряющие (завершающие) передачи с флангов</p> <p>/ переход от обороны к атаке – первая передача вперед или на сохранение мяча</p> <p>/ умение играть по схеме 1-4-3-3</p> <p>/ понимание принципов игры 1-4-4-2</p> <p>/ выход из-под прессинга (в т.ч. через вратаря)</p>	<p>/ единоборства вверху</p> <p>/ взаимодействия в линиях: принципы зонной обороны</p> <p>/ переход от атаки к обороне – переключение</p> <p>/ стандарты в обороне</p> <p>/ групповой отбор мяча, использование «ловушки»</p> <p>/ прессинг в зоне потери мяча</p>

## НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ В ТЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА

(Автоматически развиваются при освоении ключевых навыков)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
<p>/ Стартовая скорость (скоростно-силовые качества)</p> <p>/ Общая выносливость</p> <p>/ Скоростная выносливость</p> <p>/ Координация</p> <p>/ Абсолютная сила</p> <p>/ Гибкость</p>	<p>/ Точность оперативного мышления</p> <p>/ Объем внимания</p>

# СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ

	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА: (ПРИОРИТЕТ)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ		УПРАЖНЕНИЯ
	ТАКТИКА	ТЕХНИКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (приоритет — развитие)	ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
<b>Блок 1</b> ТАКТИКА. ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК	Создание условий для взятия ворот (завершение атак)	Удар	Сила	1. Беговые упражнения из программы ФИФА 11+ 2. ФИФА 11+ PART II LEVEL 1 3. Завершение атак 1x1 4. Двухсторонняя игра 2x1 5. Двухсторонняя игра 2x2 6. Двухсторонняя игра 3+вр. x 3+вр. 7. Двухсторонняя игра 6+вр. x 6+вр 8. Свободная игра 8+вр. x 8+вр
<b>Блок 2</b> ТАКТИКА. <b>ОБОСТРЯЮЩИЕ ПЕРЕДАЧИ С ФЛАНГОВ</b>	Атака: обостряющие передачи с флангов и завершение атак / Оборона: взаимодействия в линии защиты (принципы зонной обороны) и единоборства вверху	Игра головой	Стартовая скорость  Скоростно-силовая подготовка (прыжки)	1. Беговые упражнения из программы ФИФА 11+ 2. ФИФА 11+ PART II LEVEL 1 3. Обостряющая передача верхом и игра головой 4. Двухсторонняя игра 6x 6+вр 5. Двухсторонняя игра 6+вр. x 6+вр 6. Игра 8x8 с атакой через фланг 7. Свободная игра 9x9 (11x11). Расстановка 1-4-3-3
<b>Блок 3</b> ТАКТИКА. <b>ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ЛИНИЯХ</b>	Атака: взаимодействия в линиях при развитии атаки / оборона: групповой отбор мяча, использование «ловушки»	Перемещения без мяча, отбор, передача	Специальная выносливость	1. Беговые упражнения из программы ФИФА 11+ 2. Передача между линиями (см. 13 лет) 3. Игра 4x3+вратарь 4. Игра 4x4 с двумя нейтральными 5. «Зонный футбол» (разновидности) 6. Свободная игра 9x9 (11x11) по схеме 1-4-3-3
<b>Блок 4</b> ТАКТИКА. <b>ПРЕССИНГ</b>	Оборона: прессинг в зоне потри мяча / Атака: выход из-под прессинга (в т.ч. через вратаря)	Дриблинг (ведение), финт, передача (удар)	Координация  Стартовая скорость	1. Беговые упражнения из программы ФИФА 11+ 2. Игра 2x2 в четверо маленьких ворот 3. Игра 4x4 в четверо маленьких ворот 4. Зонный футбол 8x8 5. Свободная игра 9x9 (11x11)
<b>Блок 5</b> ТАКТИКА. <b>ПЕРЕХОД ОТ ОБОРОНЫ К АТАКЕ И ОТ АТАКИ К ОБОРОНЕ</b>	Переход от обороны к атаке и от атаки к обороне – переключение (построение)	Перемещения без мяча, отбор мяча + передача	Стартовая скорость  Общая выносливость	1. Беговые упражнения из программы ФИФА 11+ 2. <b>Зонный футбол (разновидности) — из 6</b> 3. Эстафеты для развития быстроты реакции на изменяющуюся ситуацию 4. Передача между линиями 5. Игра 8x8 с распределением заданий по зонам 6. Свободная игра 8x8 7. Свободная игра 9x9 (11x11)
<b>Блок 6</b> ТАКТИКА. <b>1-4-3-3</b>	<b>СВЯЗКА "ВЕДЕНИЕ + ФИНТ + ПЕРЕДАЧА (УДАР)"</b>	Умение играть по схеме 1-4-3-3	Специальная выносливость	1. «Зонный футбол» 2. Игра 11x11 с распределением заданий по зонам 3. Свободная игра 9x9 (11x11)

# БЛОК

14  
лет

ТАКТИКА.

**ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК**

**ПРИМЕРЫ  
УПРАЖНЕНИЙ**

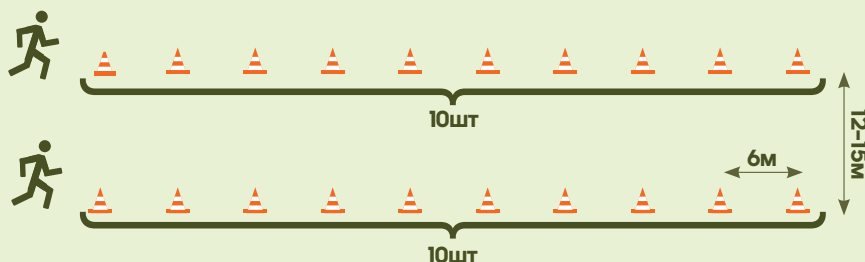
# 1 КОМПЛЕКС БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

## ПРОГРАММА ФИФА 11+

Целесообразно применять в подготовительной части тренировки

### ОРГАНИЗАЦИЯ

- 1/ Все упражнения выполняются в парах. Каждый партнер в паре осуществляет выполнение упражнения по «своей» линии конусов.
- 2/ Каждое упражнение повторяется не менее двух раз.
- 3/ Следующая пара начинает движение после того как предыдущая пара пробежала второй конус.
- 4/ Тренеру необходимо контролировать технику выполнения каждого упражнения таким образом, чтобы все положения тела не провоцировали возможность травмирования игрока.



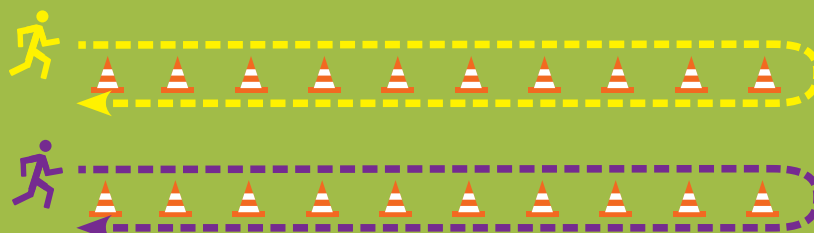
### 1.1 БЕГ

#### ОПИСАНИЕ:

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

#### КОММЕНТАРИИ:

Обратно игроки возвращаются, пробегая отрезок с **большой** скоростью

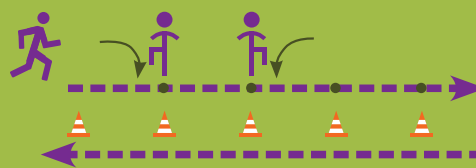
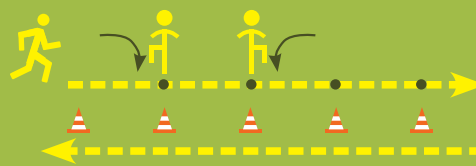
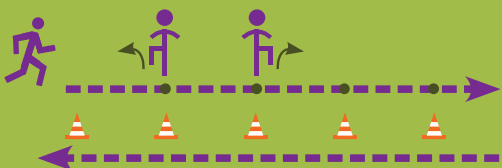
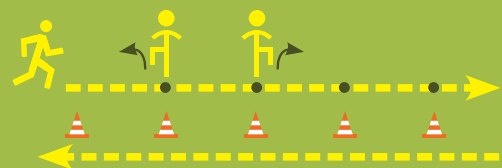


### 1.2 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (НАРУЖУ)

- 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  $90^\circ$  и отводят наружу на  $90^\circ$
- 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 трусой

### 1.3 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (ВНУТРЬ)

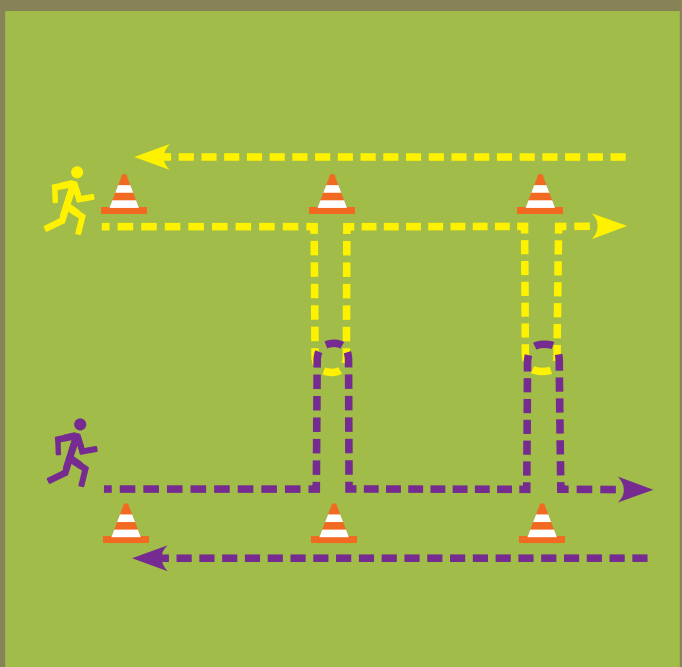
- 1/ Пара игроков начинает движение (легкий бег) от первой пары конусов
- 2/ Игроки делают кратковременную остановку, во время которой поднимают ногу, согнутую в колене до уровня угла  $90^\circ$  и осуществляют приводящее ногу движение внутрь на  $90^\circ$
- 3/ Игроки продолжают движение к следующей 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 трусой





## 1.4 ОБЕГАННИЕ ПАРТНЁРА

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

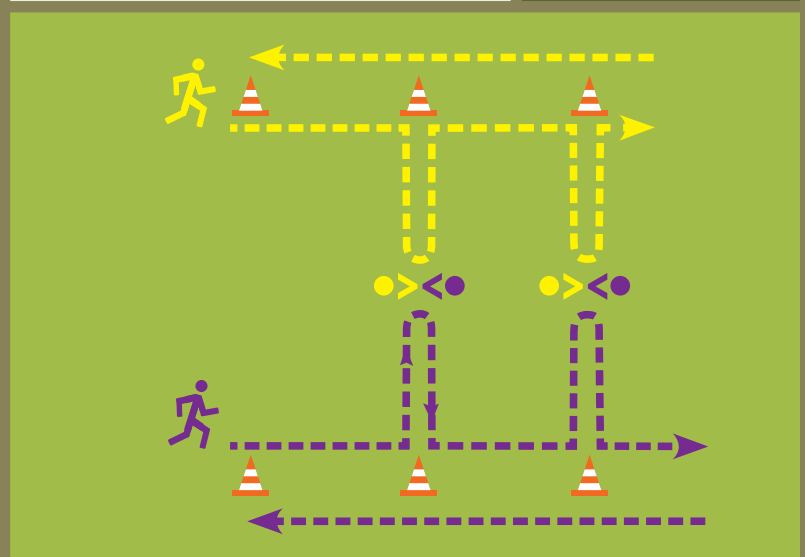


## 1.5 ЕДИНОБОРСТВО «ПЛЕЧО В ПЛЕЧО»

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

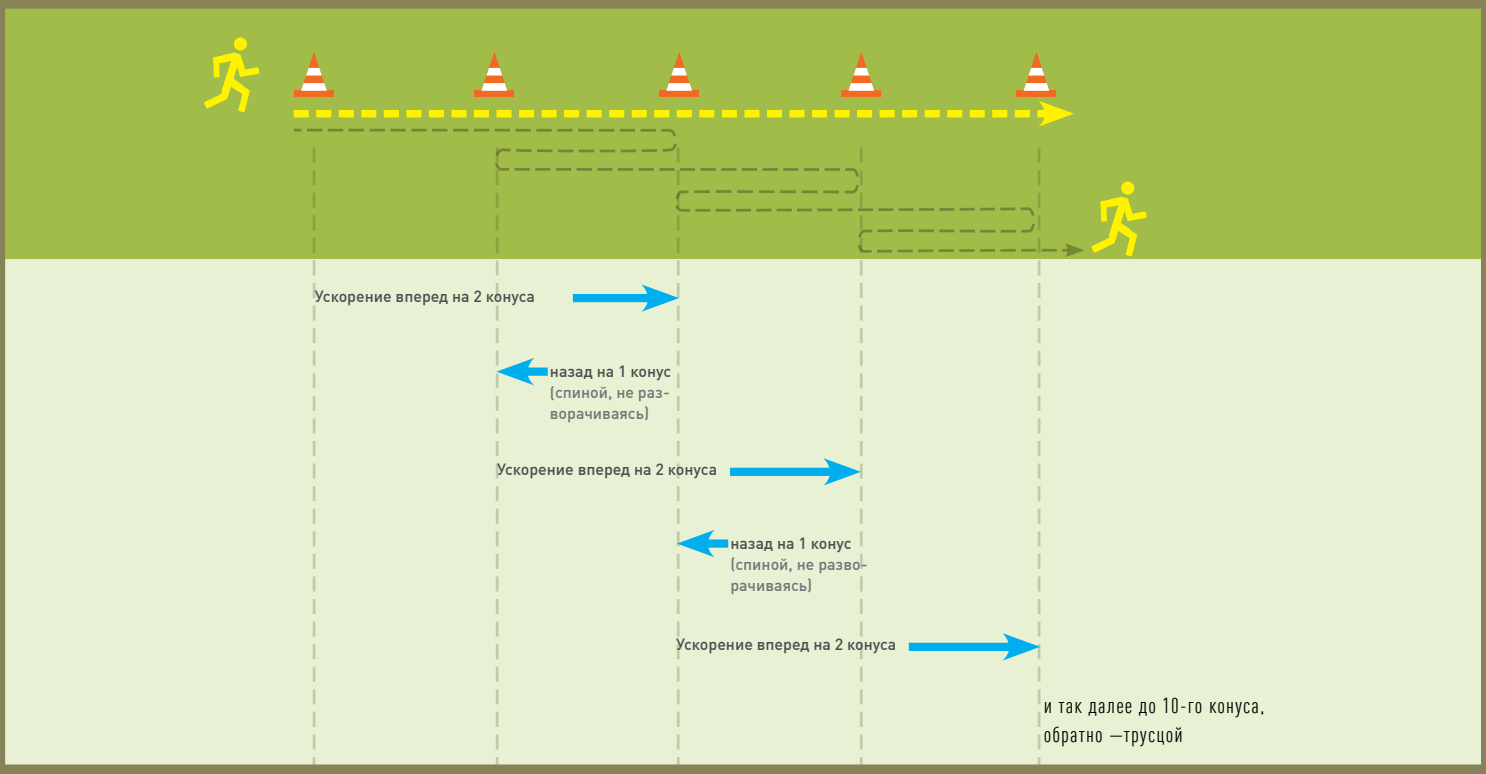
**КОММЕНТАРИИ**  
при перемещении игрок двигается на полусогнутых в коленях ногах

если единоборство плечо; в плечо» в воздухе не получается – упростить упражнение: осуществить единоборство «плечо в плечо» на земле (не выпрыгивая).



## 1.6 БЕГ ВПЕРЕД И БЕГ НАЗАД (НЕ РАЗВОРАЧИВАЯСЬ)

- |  |   |   |  |   |  |
|--|---|---|--|---|--|
| 1/ Пара игроков ускоряется вперед от первой пары конусов | 2/ На уровне второй пары конусов игроки не разворачиваясь начинают движение назад, сохраняя высокую скорость движения | 3/ Достигнув первой пары конусов игроки снова начинают ускорение вперед | 4/ Добежав до третьей пары конусов, игроки не разворачиваясь начинают движение назад, сохраняя высокую скорость движения | 5/ Достигнув второй пары конусов игроки снова начинают движение вперед. И так далее | Таким образом, игроки перемещаются на два конуса вперед, на один конус назад |
|--|---|---|--|---|--|



## 2 КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ И БАЛАНСА ПРОГРАММА ФИФА 11+

Целесообразно применять в подготовительной части тренировки

### 2.1 ПЛАНКА СТАТИЧЕСКОЕ

#### ОПИСАНИЕ:

опираясь на локти и носки ног, сохраняйте положение в течение 20-30сек. Тело должно быть прямой линией, не прогибайтесь и не выгибайте спину



#### ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА



#### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

× 3

### 2.2 ПЛАНКА НА БОКУ СТАТИЧЕСКОЕ

#### ОПИСАНИЕ:

опираясь на локоть и колено, сохраняйте положение в течение 20-30сек. Локоть опорной руки — ровно под плечом. Плечо, бедро и колено с противоположной стороны — на одной прямой линии



#### ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА



#### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

× 3

на каждую сторону

Между подходами короткий перерыв — не более 15сек

### 2.3 НАКЛОНЫ КОРПУСА ВПЕРЕД

#### ОПИСАНИЕ:

встать на колени на мягкую поверхность. Партнер держит за щиколотки (крепко прижимает к земле). Наклонить корпус вперед настолько далеко насколько возможно и а) вернуться в прямое положение, б) сохранять положение. Спина и ноги образуют прямую линию. При наступлении усталости опуститься вперед в положение отжимания



#### ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА



#### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

× 3

( 60сек в статике  
или 3-5 наклонов )

## 2.4 СТОЙКА НА ОДНОЙ НОГЕ С МЯЧОМ В РУКАХ

### ЗАДАЧА:

Стоять на одной ноге, держа в руках мяч

**Усложнение:** перемещать мяч вокруг талии или/и под коленом свободной ноги



### ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА



на каждую ногу

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

× 2

на каждую ногу

не прогибать колено внутрь



правильно



неправильно

## 2.5 ПРИСЕДАНИЯ

### ОПИСАНИЕ:

Исходное положение: ноги на ширине плеч. Представьте что собираетесь сесть на стул. Присядьте пока угол в коленях не составит 90°. Следите чтобы колени не прогибались внутрь. Медленно присядьте и поднимайтесь обратно быстрее. Выпрямляйтесь полностью и повторяйте упражнение



### ПОВТОРЯТЬ В ТЕЧЕНИЕ



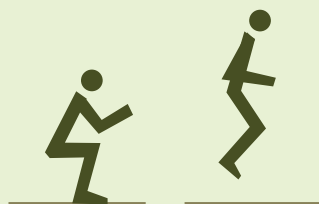
### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

× 2

## 2.6 ПРЫЖКИ НА МЕСТЕ

### ОПИСАНИЕ:

Исходное положение: ноги на ширине плеч. Представьте что садитесь на стул и присядьте пока угол в колене не составит 90°. Задержитесь в этом положении на 2 сек (колени внутрь не выворачивать), затем прыгайте так высоко как сможете.



ОСТАВАТЬСЯ В ПОЛОЖЕНИИ ПРИСЕДА:



### ПОВТОРЯТЬ В ТЕЧЕНИЕ



### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

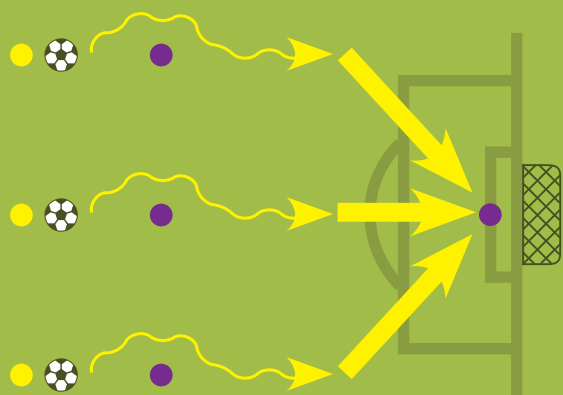
× 2

### 3 ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК 1×1

#### ЗАДАЧА:

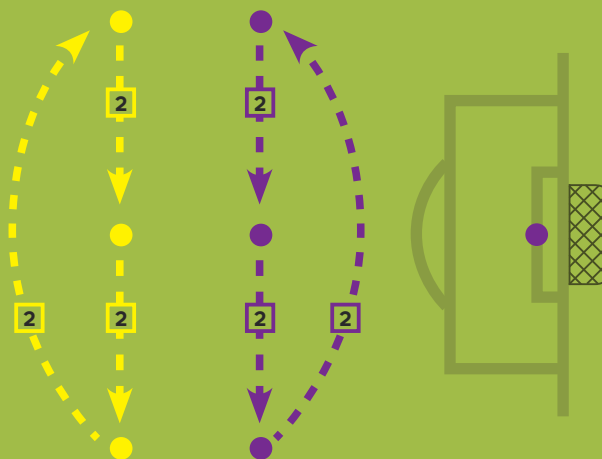
Забить гол, обыграв своего оппонента. После трёх повторов атакующие меняют позиции для атаки, оборона меняет позицию для обороны

#### ШАГ 1: ЗАБИТЬ ГОЛ ,ОБЫГРАВ СВОЕГО ОППОНЕНТА



1/ Игроки атаки обыгрывают игроков обороны и забивают мяч в ворота

#### ШАГ 2: СМЕНА ПОЗИЦИЙ



2/ После трёх повторов — смена позиций

**×3** РАЗА

**1** СЕРИЯ = **9** ПОВТОРОВ  
(ТРИ ПОДХОДА ПО ТРИ + ОТДЫХ МЕЖДУ НИМИ)

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ОБЪЁМ ЗА ОДНУ ТРЕНИРОВКУ:

**3-5** СЕРИЙ

#### ОТДЫХ МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,

**но не больше**




#### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

4

**УПРАЖНЕНИЕ 1\*1**

 **2,44м**  
**7,32м**

1/ Игрок А получает передачу от игрока С и начинает ведение в сторону ворот

2/ Игрок В выполняет роль защитника

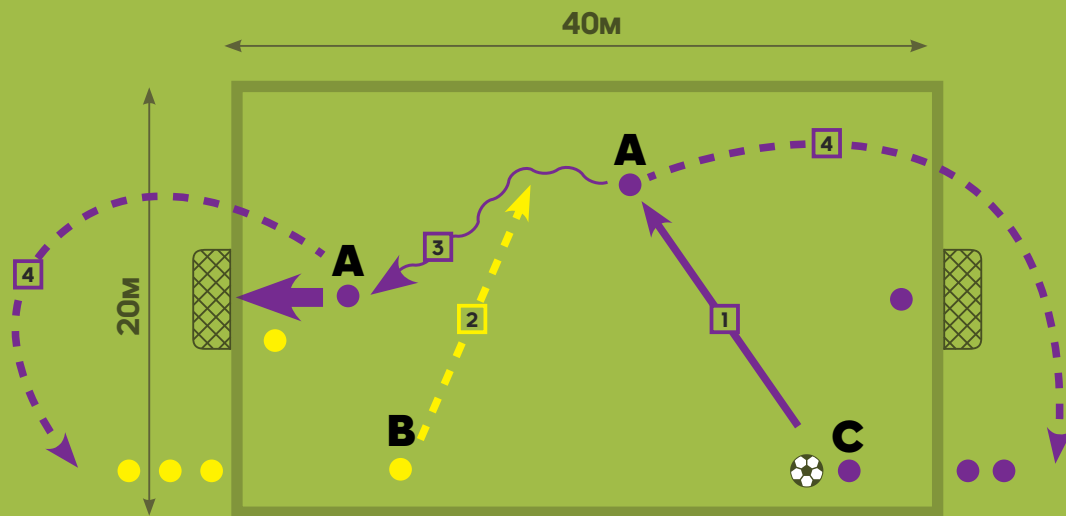
3/ **ЗАДАЧА:**  
Для игрока А: обойти В и нанести удар по воротам  
Для игрока В: отнять мяч (в случае отбора мяча нанести удар по воротам соперника)

4/ После атаки игрок А становится в группу защитников, В — в группу атакующих

14  
ЛЕТ

БЛОК

1



**1** СЕРИЯ = **9** ПОВТОРОВ  
(ТРИ ПОДХОДА ПО ТРИ + ОТДЫХ МЕЖДУ НИМИ)

**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ОБЪЁМ ЗА ОДНУ ТРЕНИРОВКУ:**

**3-5** СЕРИЙ

**ОТДЫХ МЕЖДУ СЕРИЯМИ:**

до полного восстановления,

**но не больше**



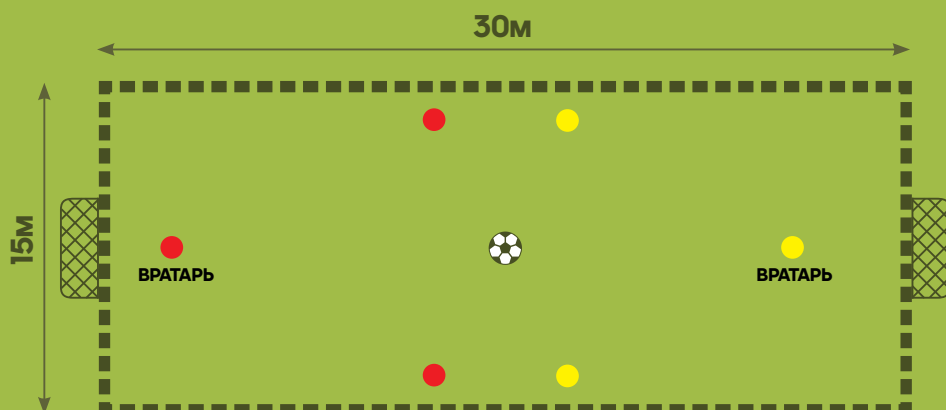
**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ**

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

## 5 ИГРА 2×2 С ВРАТАРЯМИ

### ОРГАНИЗАЦИЯ

Вратари с поля не уходят, меняются только полевые игроки



**ДЛИТЕЛЬНОСТЬ  
ОДНОЙ ИГРЫ**  
до первых признаков  
устоления,  
**но не больше**



В зависимости от уровня  
подготовленности игроков

### ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Потеря позиций, потеря  
структуры игры

Не двигаются с необходимой  
(максимальной) скоростью

Непроизвольный отказ  
от игры

**ИГРУ НЕОБХОДИМО  
ОСТАНОВИТЬ**

### ВРЕМЯ ОТДЫХА

до полного восстановления,

**но не больше**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

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

ЧСС (пульс) — ниже 120  
уд/мин  
(Измерить пульс можно  
пальпаторно (на ощупь)  
в области сердца)

**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР  
В ТРЕНИРОВКЕ:**

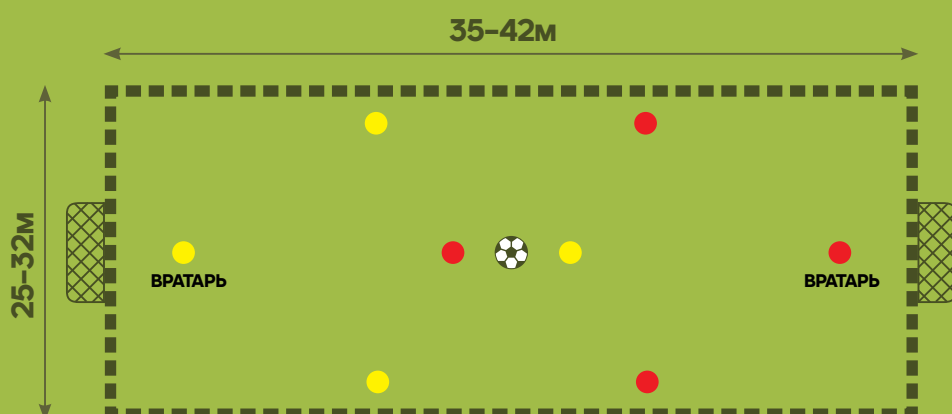
**4**

В зависимости от уровня  
подготовленности

## 6 ИГРА 3×3 + ВРАТАРИ

### ОРГАНИЗАЦИЯ

- Вратари с поля не уходят, меняются только полевые игроки
- Размер площадки определяет тренер в зависимости от уровня подготовленности игроков

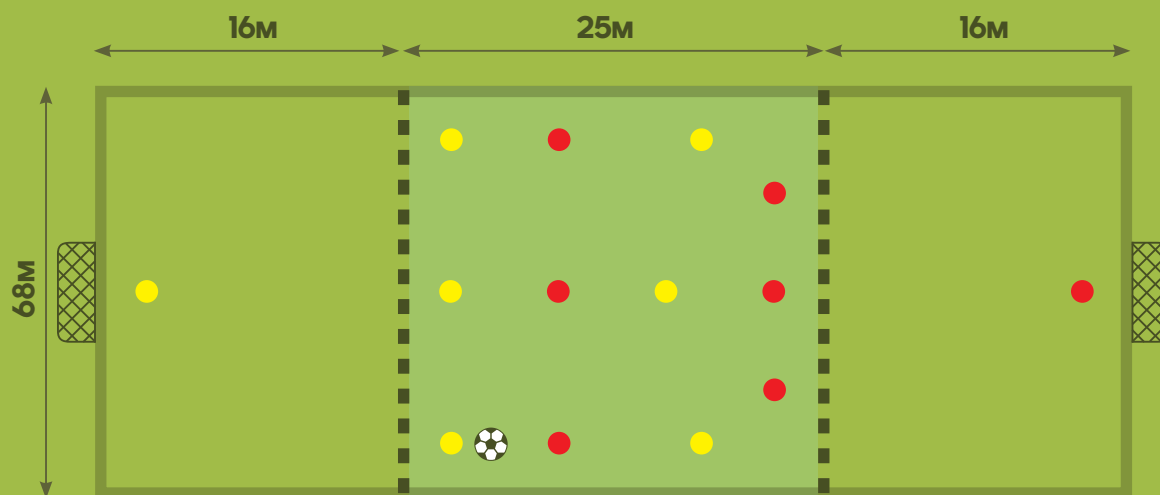


## 7 ИГРА 6×6 + ВРАТАРИ

### ОРГАНИЗАЦИЯ

игра 6×6 проходит в зоне 68×25м

Удар по воротам может быть нанесён только из зоны 25×68м



### ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до первых признаков утомления,  
**но не больше**



В зависимости от уровня подготовленности игроков

### ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются и отказываются продолжать выполнение упражнения

**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

### ВРЕМЯ ОТДЫХА

до полного восстановления,

**но не больше**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин (Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР В ТРЕНИРОВКЕ:

# 4

Большее количество игр — в зависимости от уровня подготовленности

## 8 СВОБОДНАЯ ИГРА 8×8 + ВРАТАРИ

### ОРГАНИЗАЦИЯ

/ Расстановка игроков — двойным ромбом  
/ Игровое поле ограничено линией штрафной

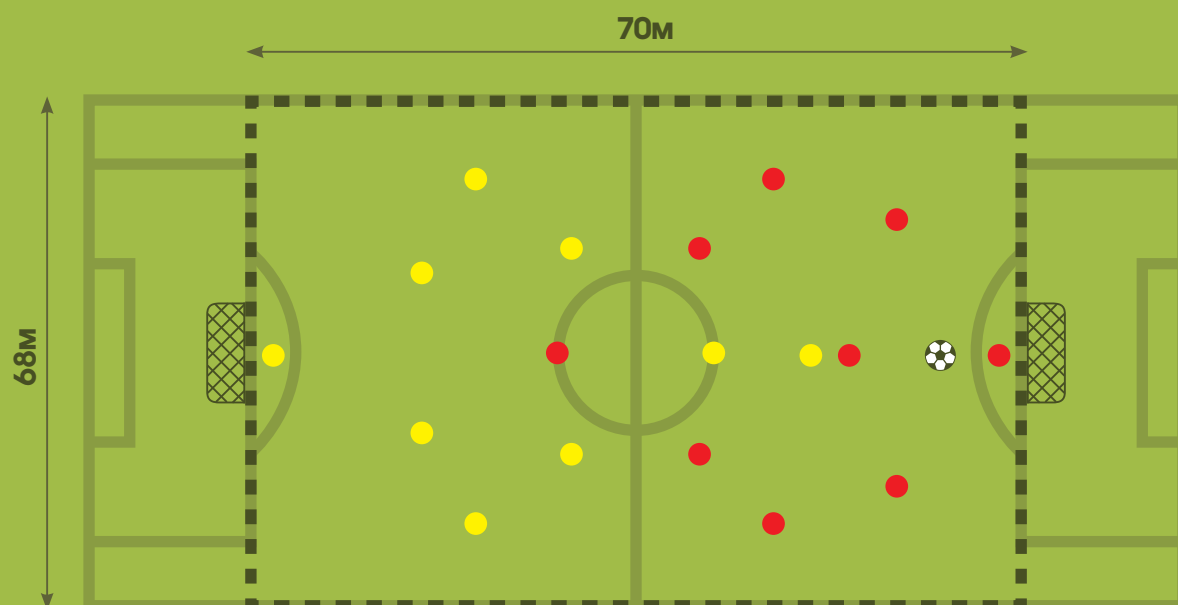
 **2,44м**  
**7,32м**

### ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника.

### КОММЕНТАРИИ:

Положение "вне игры" — есть!



**МИНИМАЛЬНАЯ  
ДЛИТЕЛЬНОСТЬ  
ОДНОЙ ИГРЫ:**

**10**  
МИНУТ

**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО  
ИГР:**

**2**

**ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ  
ИГРАМИ:**

до полного восстановления,

**но не больше**



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ**


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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)



# БЛОК

14  
лет



ТАКТИКА.  
**ОБОСТРЯЮЩИЕ  
ПЕРЕДАЧИ С ФЛАНГОВ**

**ПРИМЕРЫ  
УПРАЖНЕНИЙ**

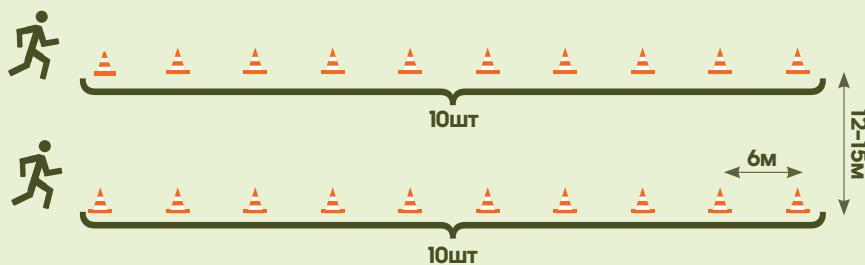
# 1 КОМПЛЕКС БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

## ПРОГРАММА ФИФА 11+

Целесообразно применять в подготовительной части тренировки

### ОРГАНИЗАЦИЯ

- 1/ Все упражнения выполняются в парах. Каждый партнер в паре осуществляет выполнение упражнения по «своей» линии конусов.
- 2/ Каждое упражнение повторяется не менее двух раз.
- 3/ Следующая пара начинает движение после того как предыдущая пара пробежала второй конус.
- 4/ Тренеру необходимо контролировать технику выполнения каждого упражнения таким образом, чтобы все положения тела не провоцировали возможность травмирования игрока.



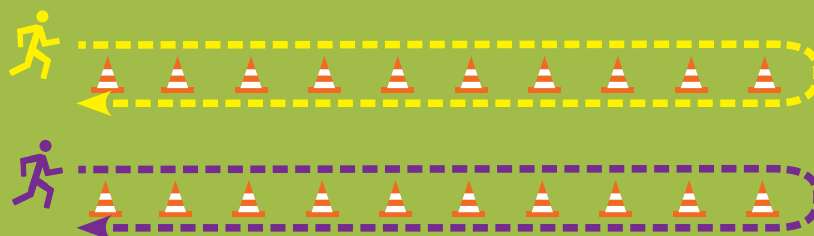
### 1.1 БЕГ

#### ОПИСАНИЕ:

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

#### КОММЕНТАРИИ:

Обратно игроки возвращаются, пробегая отрезок с **большой** скоростью

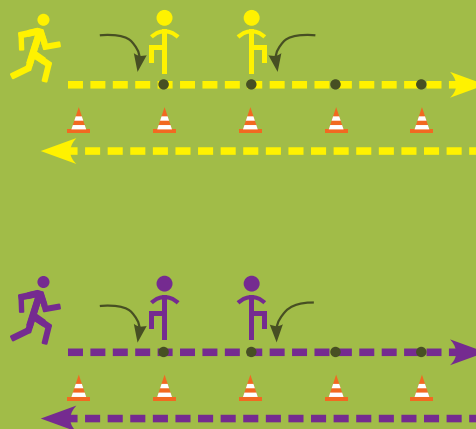
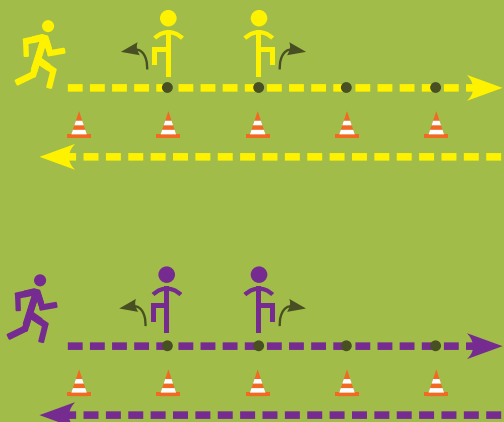


### 1.2 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (НАРУЖУ)

- 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  $90^\circ$  и отводят наружу на  $90^\circ$
- 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 трусой

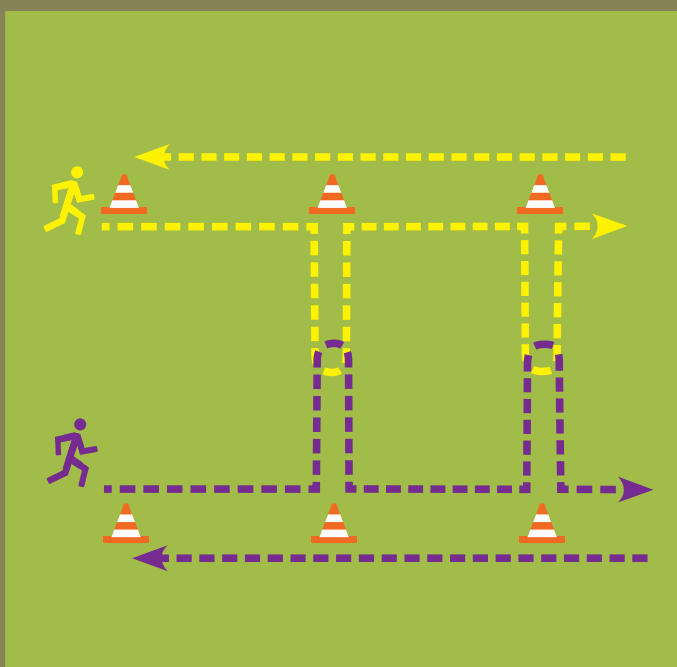
### 1.3 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (ВНУТРЬ)

- 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  $90^\circ$  и осуществляют приводящее ногу движение внутрь на  $90^\circ$
- 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 трусой



## 1.4 ОБЕГАНИЕ ПАРТНЁРА

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



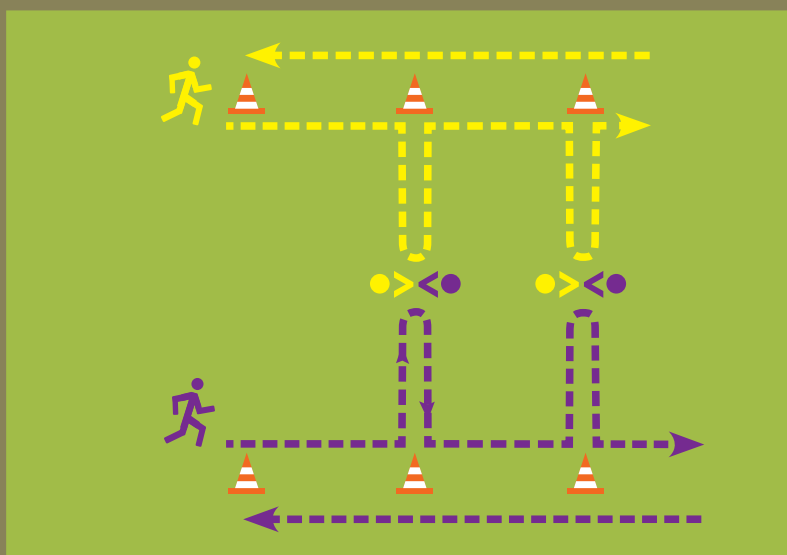
## 1.5 ЕДИНОБОРСТВО «ПЛЕЧО В ПЛЕЧО»

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

### КОММЕНТАРИИ

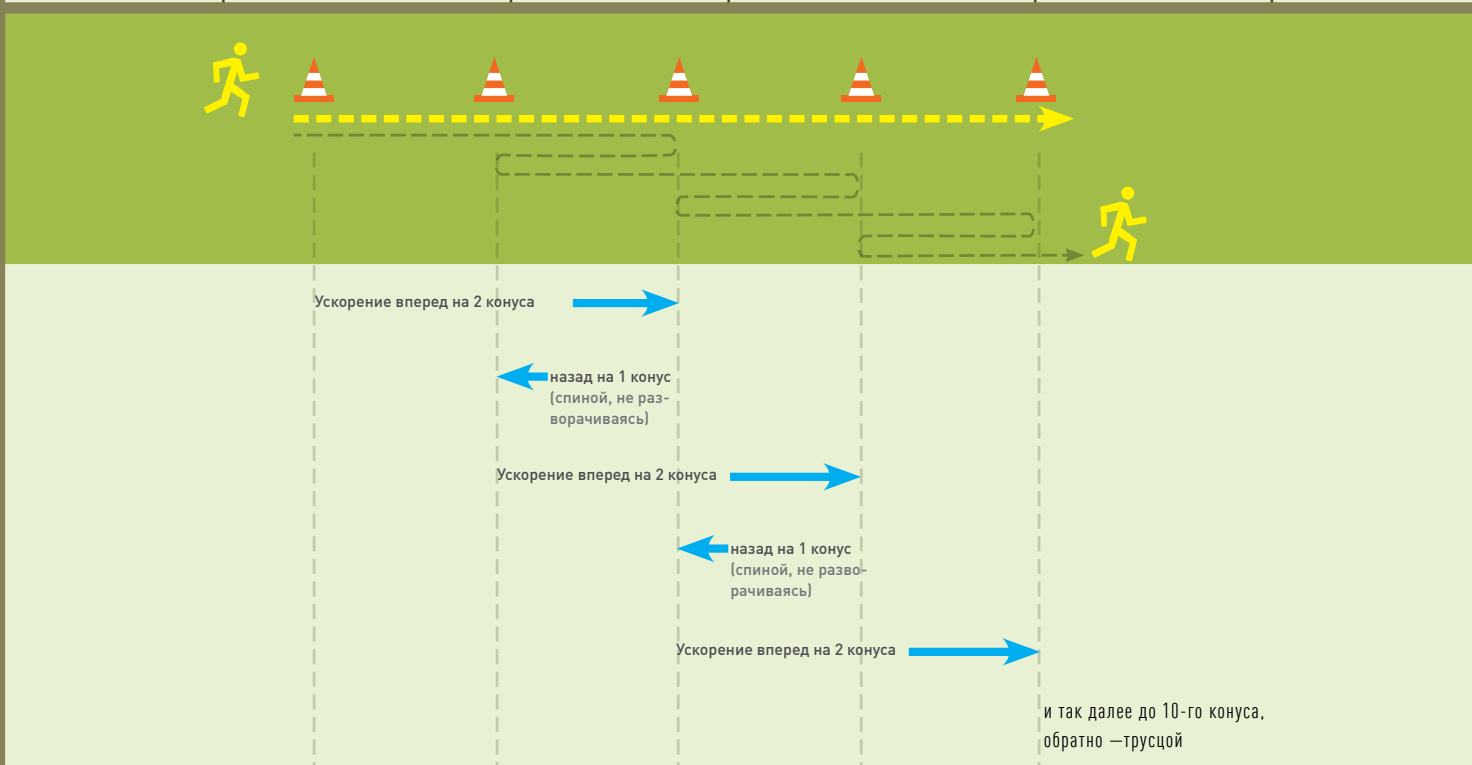
при перемещении игрок двигается на полусогнутых в коленях ногах

если единоборство плечо; в плечо» в воздухе не получается – упростить упражнение: осуществить единоборство «плечо в плечо» на земле (не выпрыгивая).



## 1.6 БЕГ ВПЕРЕД И БЕГ НАЗАД (НЕ РАЗВОРАЧИВАЯСЬ)

- |  |   |   |  |   |  |
|--|---|---|--|---|--|
| 1/ Пара игроков ускоряется вперед от первой пары конусов | 2/ На уровне второй пары конусов игроки не разворачиваясь начинают движение назад, сохраняя высокую скорость движения | 3/ Достигнув первой пары конусов игроки снова начинают ускорение вперед | 4/ Добежав до третьей пары конусов, игроки не разворачиваясь начинают движение назад, сохраняя высокую скорость движения | 5/ Достигнув второй пары конусов игроки снова начинают движение вперед. И так далее | Таким образом, игроки перемещаются на два конуса вперед, на один конус назад |
|--|---|---|--|---|--|



## 2 КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ И БАЛАНСА ПРОГРАММА ФИФА 11+

Целесообразно применять в подготовительной части тренировки

### 2.1 ПЛАНКА СТАТИЧЕСКОЕ

**ОПИСАНИЕ:**  
опираясь на локти и носки ног, сохраняйте положение в течение 20-30сек. Тело должно быть прямой линией, не прогибайтесь и не выгибайте спину



**ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА**



**МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:**

× 3

### 2.2 ПЛАНКА НА БОКУ СТАТИЧЕСКОЕ

**ОПИСАНИЕ:**  
опираясь на локоть и колено, сохраняйте положение в течение 20-30сек. Локоть опорной руки — ровно под плечом. Плечо, бедро и колено с противоположной стороны — на одной прямой линии



**ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА**



**МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:**

× 3

на каждую сторону

Между подходами короткий перерыв — не более 15сек

### 2.3 НАКЛОНЫ КОРПУСА ВПЕРЕД

**ОПИСАНИЕ:**  
встать на колени на мягкую поверхность. Партнер держит за щиколотки (крепко прижимает к земле). Наклонить корпус вперед настолько далеко насколько возможно и а) вернуться в прямое положение, б) сохранять положение. Спина и ноги образуют прямую линию. При наступлении усталости опуститься вперед в положение отжимания



**ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА**



**МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:**

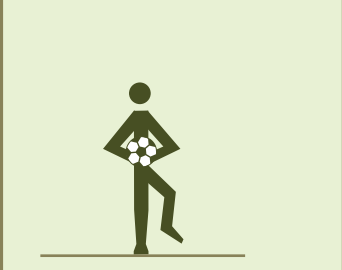
× 3

( 60сек в статике  
или 3-5 наклонов )

## 2.4 СТОЙКА НА ОДНОЙ НОГЕ С МЯЧОМ В РУКАХ

**ЗАДАЧА:**  
Стоять на одной ноге, держа в руках мяч

**Усложнение:** перемещать мяч вокруг талии или/и под коленом свободной ноги



**ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА**

**30 сек**

на каждую ногу

**МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:**

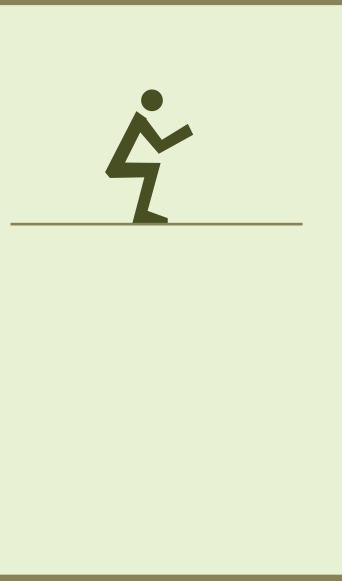
**× 2**

на каждую ногу



## 2.5 ПРИСЕДАНИЯ

**ОПИСАНИЕ:**  
Исходное положение: ноги на ширине плеч. представьте что собираетесь сесть на стул. Приседайте пока угол в коленях не составит 90°. Следите чтобы колени не прогибались внутрь. Медленно приседайте и поднимайтесь обратно быстрее. Выпрямляйтесь полностью и повторяйте упражнение



**ПОВТОРЯТЬ В ТЕЧЕНИЕ**

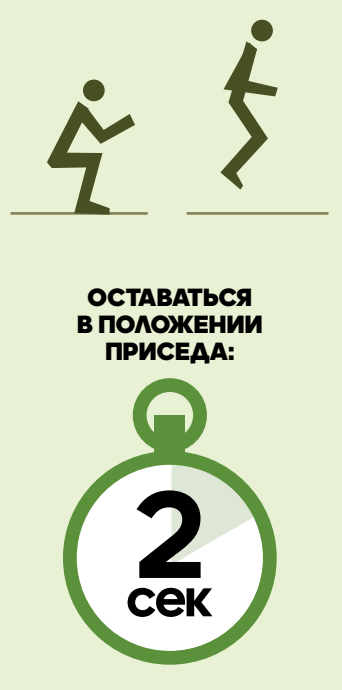
**30 сек**

**МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:**

**× 2**

## 2.6 ПРЫЖКИ НА МЕСТЕ

**ОПИСАНИЕ:**  
Исходное положение: ноги на ширине плеч. Представьте что садитесь на стул и приседайте пока угол в колене не составит 90°. Задержитесь в этом положении на 2 сек (колени внутрь не выворачивать), затем прыгайте так высоко как сможете.



**ПОВТОРЯТЬ В ТЕЧЕНИЕ**

**30 сек**

**МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:**

**× 2**

### 3 **ОБОСТРЯЮЩАЯ ПЕРЕДАЧА ВЕРХОМ И ИГРА ГОЛОВОЙ**

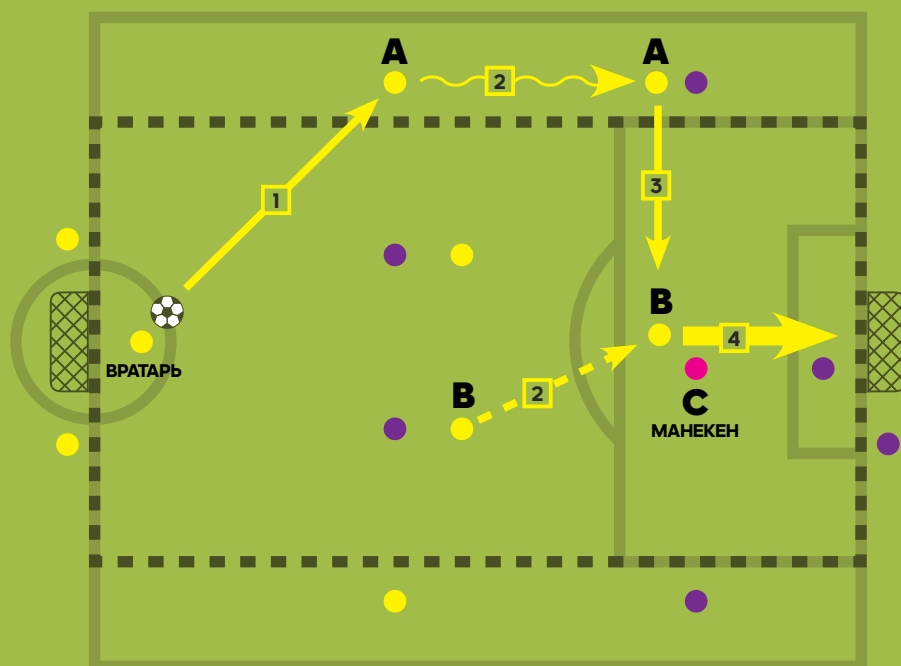
1/ Вратарь делает передачу игроку В

2/ Игрок А осуществляет ведение мяча вдоль боковой линии штрафной. Игрок В набегает в центр штрафной

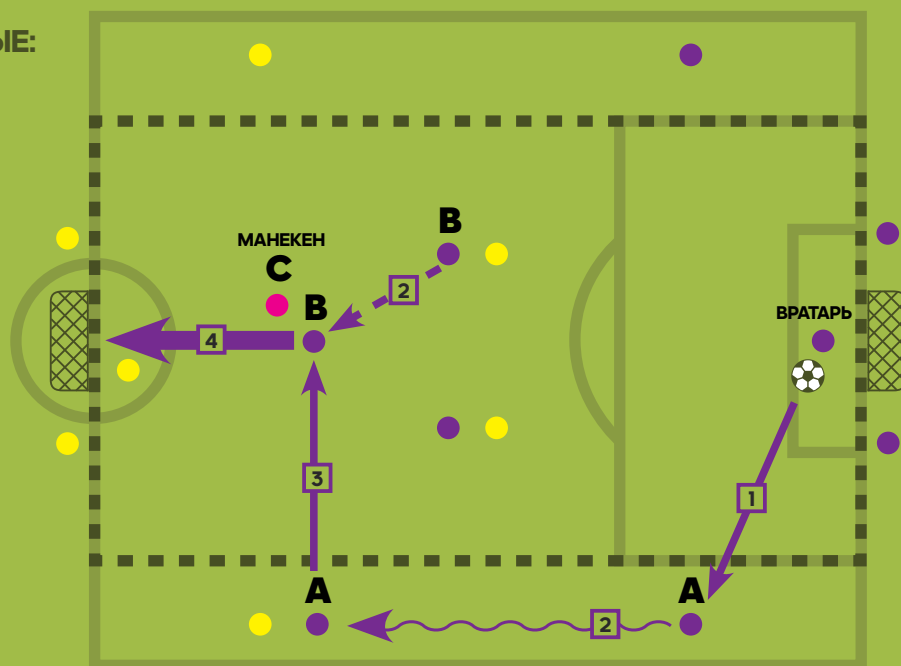
3/ Игрок А делает передачу верхом игроку В

4/ Игрок В выигрывает единоборство с манекеном С и бьёт головой по воротам

#### УПРАЖНЕНИЕ 3, В АТАКЕ ЖЁЛТЫЕ:



#### УПРАЖНЕНИЕ 3, В АТАКЕ ФИОЛЕТОВЫЕ:



#### ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до первых признаков утомления, **но не больше**



#### ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются и отказываются продолжать выполнение упражнения

**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

#### ВРЕМЯ ОТДЫХА

до полного восстановления,

**но не больше**



#### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин (Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

#### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

**5**

4

**ИГРА 6×6 + ВРАТАРЬ. АТАКА ПО ФЛАНГУ**

2м  
5м

×2

2,44м  
7,32м

×1

**ЗАДАЧА:**

Игроки атакующей команды должны забить мяч в ворота соперника. Игроки обороны оказывают сопротивление и при перехвате мяча должны поразить любые из двух ворот соперника в течение 5 секунд

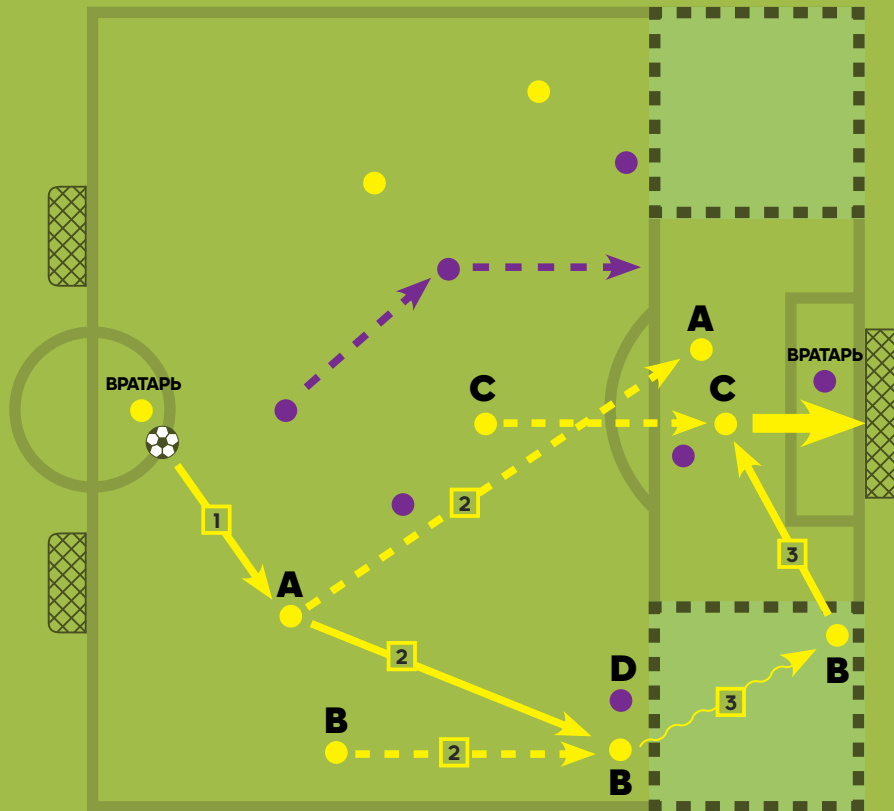
**КОММЕНТАРИИ**

Гол, забитый с передачи из выделенного квадрата — за два

1/ Защитник делает передачу игроку А

2/ Игрок В забегает по флангу. Игрок А делает передачу на ход игроку В. После выполнения передачи игрок А быстро перемещается в штрафную площадь для завершения атаки (в помощь игроку С)

3/ Игрок В ведёт мяч и после единоборства с игроком D делает передачу верхом в зону поражения ворот



14  
ЛЕТ

БЛОК  
2

**ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ**

до первых признаков утомления, но не больше



**ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ**

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются и отказываются продолжать выполнение упражнения

УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

**ВРЕМЯ ОТДЫХА**

до полного восстановления,

но не больше



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ**

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин (Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

**МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:**

5

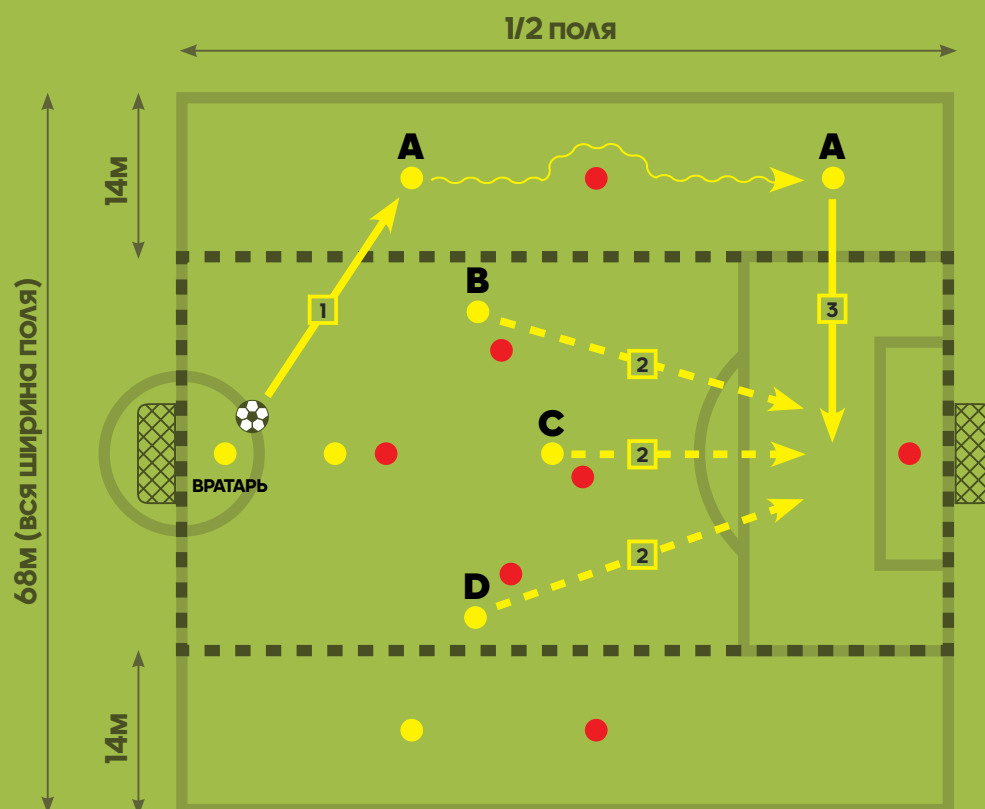
## 5 ДВУСТОРОННЯЯ ИГРА 6×6 + ВРАТАРИ. АТАКА ПО ФЛАНГУ

### ОРГАНИЗАЦИЯ

/ Начало (возобновление) игры — от вратаря  
/ Играть против игрока, владеющего мячом на фланге, может только один игрок обороняющейся команды

### КОММЕНТАРИИ

Мяч, забитый после атаки по флангу — 2 очка



### ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до первых признаков утомления,  
**но не больше**



### ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются и отказываются продолжать выполнение упражнения

**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

### ВРЕМЯ ОТДЫХА

до полного восстановления,

**но не больше**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

**КОЛИЧЕСТВО ИГР:**

**3-5**




## 6

## ИГРА 8×8 С ВРАТАРЯМИ, АТАКА ЧЕРЕЗ ФЛАНГ

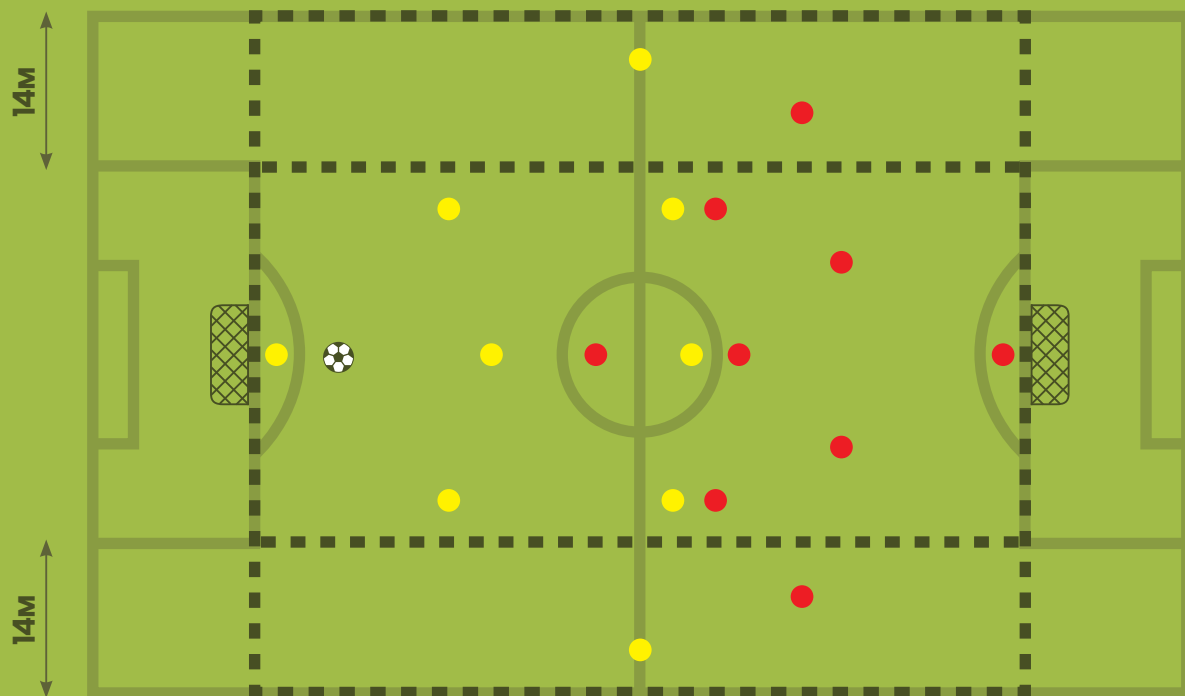
## ОРГАНИЗАЦИЯ

Играть против игрока, владеющего мячом на фланге, может только один игрок обороняющейся команды

 2,44м  
7,32м

## КОММЕНТАРИИ

/ Мяч, забитый после атаки по флангу — 2 очка  
/ Удар в створ (в сторону) ворот после атаки по флангу — 1 очко



МИНИМАЛЬНАЯ  
ДЛИТЕЛЬНОСТЬ  
ОДНОЙ ИГРЫ:

**10**  
МИНУТ

МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО  
ИГР:

**2**

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ  
ИГРАМИ:

до полного восстановления,

**но не больше**



ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

14  
ЛЕТ

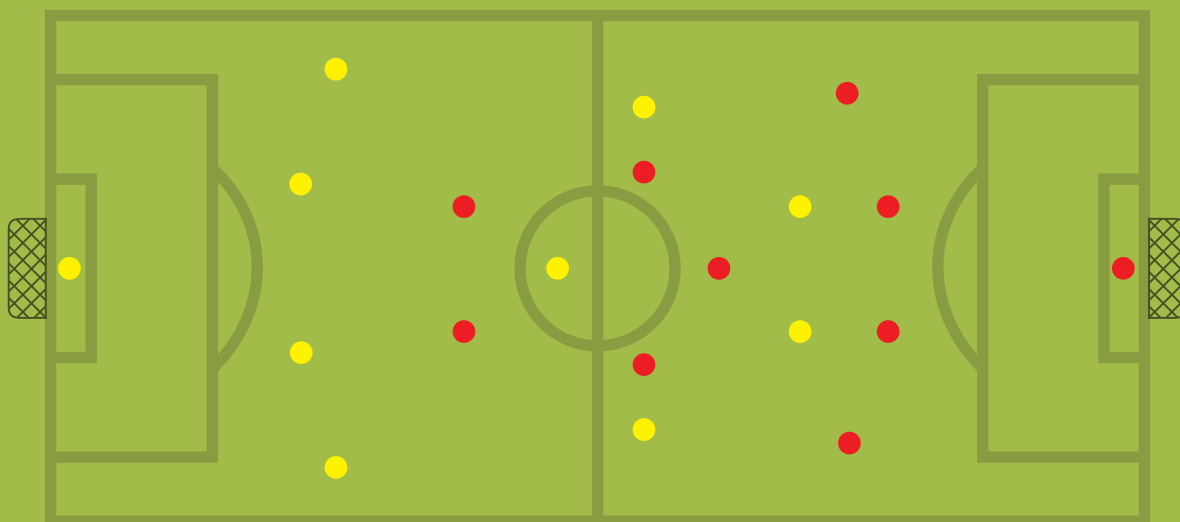
БЛОК  
2

# 7 СВОБОДНАЯ ИГРА 9X9 (11X11) 1-4-3-3

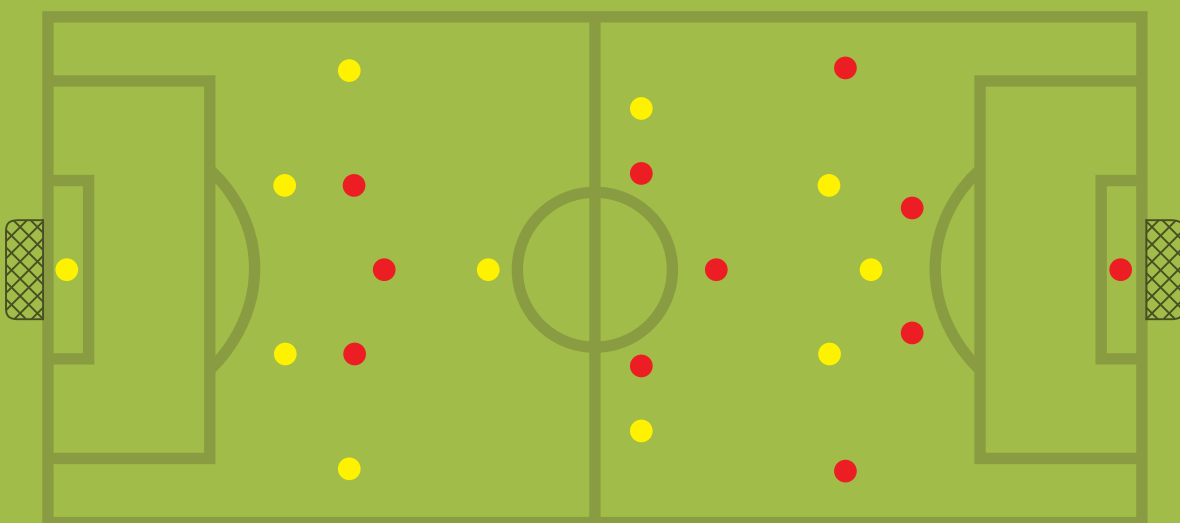
 2,44м  
7,32м

**КОММЕНТАРИИ:**  
Положение "вне игры" — есть!

## 9X9 + ВРАТАРИ



## 11X11 + ВРАТАРИ



**МИНИМАЛЬНОЕ  
ВРЕМЯ ИГРЫ:**



Точное время —  
на усмотрение тренера

**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР:**

1

**ВРЕМЯ  
ОТДЫХА:**

до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно  
пальпаторно (на ощупь)  
в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при  
котором можно начинать  
следующее повторение

# БЛОК

14  
лет



ТАКТИКА.  
**ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ  
В ЛИНИЯХ**

**ПРИМЕРЫ  
УПРАЖНЕНИЙ**



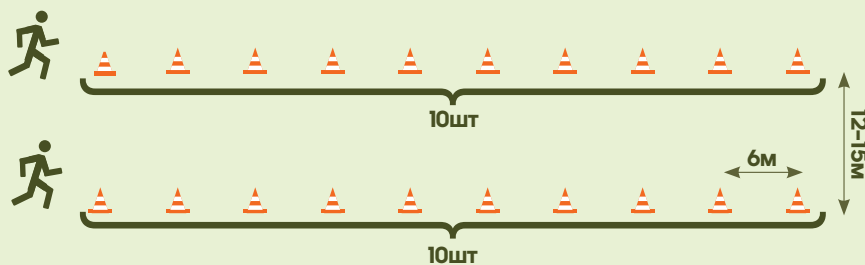
# 1 КОМПЛЕКС БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

## ПРОГРАММА ФИФА 11+

Целесообразно применять в подготовительной части тренировки

### ОРГАНИЗАЦИЯ

- 1/ Все упражнения выполняются в парах. Каждый партнер в паре осуществляет выполнение упражнения по «своей» линии конусов.
- 2/ Каждое упражнение повторяется не менее двух раз.
- 3/ Следующая пара начинает движение после того как предыдущая пара пробежала второй конус.
- 4/ Тренеру необходимо контролировать технику выполнения каждого упражнения таким образом, чтобы все положения тела не провоцировали возможность травмирования игрока.



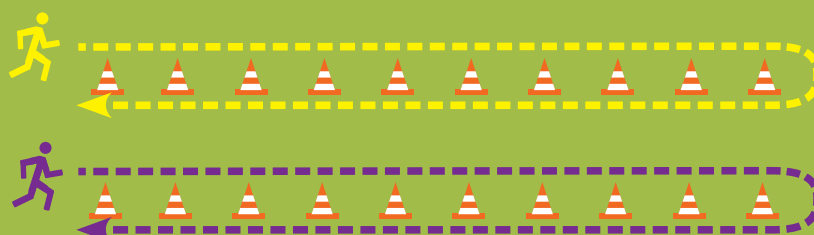
### 1.1 БЕГ

#### ОПИСАНИЕ:

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

#### КОММЕНТАРИИ:

Обратно игроки возвращаются, пробегая отрезок с **большой** скоростью

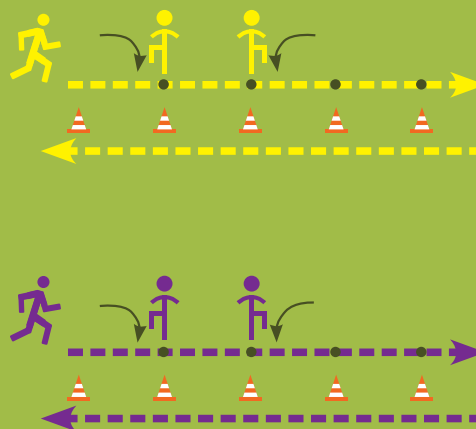
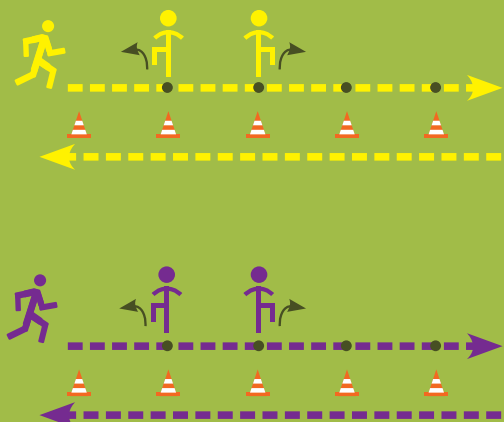


### 1.2 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (НАРУЖУ)

- 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 трусой

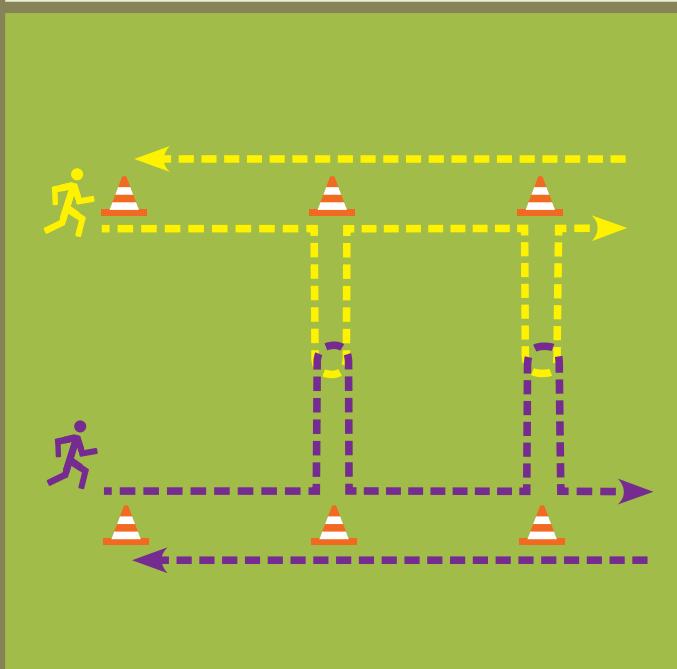
### 1.3 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (ВНУТРЬ)

- 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 трусой



## 1.4 ОБЕГАННИЕ ПАРТНЁРА

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



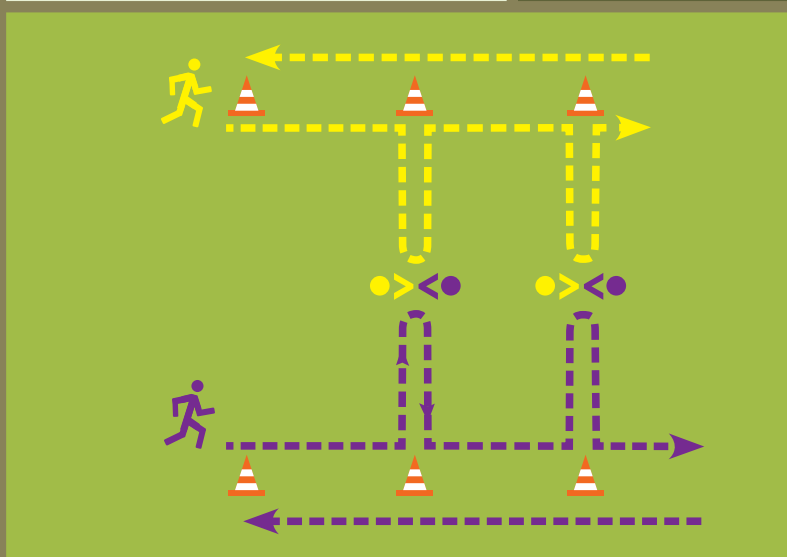
## 1.5 ЕДИНОБОРСТВО «ПЛЕЧО В ПЛЕЧО»

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

### КОММЕНТАРИИ

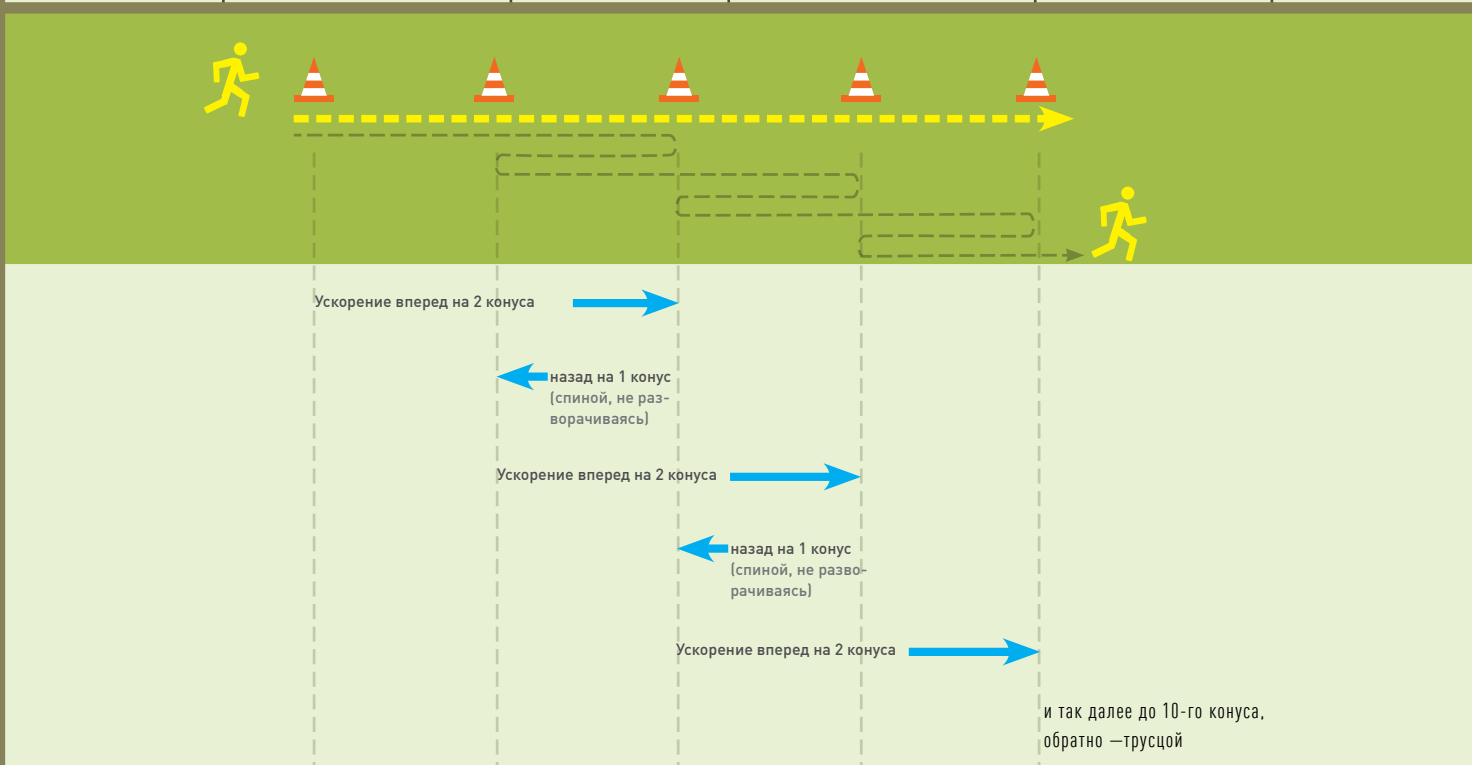
при перемещении игрок двигается на полусогнутых в коленях ногах

если единоборство плечо; в плечо» в воздухе не получается – упростить упражнение: осуществить единоборство «плечо в плечо» на земле (не выпрыгивая).



## 1.6 БЕГ ВПЕРЕД И БЕГ НАЗАД (НЕ РАЗВОРАЧИВАЯСЬ)

- |  |   |   |  |   |  |
|--|---|---|--|---|--|
| 1/ Пара игроков ускоряется вперед от первой пары конусов | 2/ На уровне второй пары конусов игроки не разворачиваясь начинают движение назад, сохраняя высокую скорость движения | 3/ Достигнув первой пары конусов игроки снова начинают ускорение вперед | 4/ Добежав до третьей пары конусов, игроки не разворачиваясь начинают движение назад, сохраняя высокую скорость движения | 5/ Достигнув второй пары конусов игроки снова начинают движение вперед. И так далее | Таким образом, игроки перемещаются на два конуса вперед, на один конус назад |
|--|---|---|--|---|--|



## 2 ПЕРЕДАЧА МЕЖДУ ЛИНИЯМИ

### ОРГАНИЗАЦИЯ

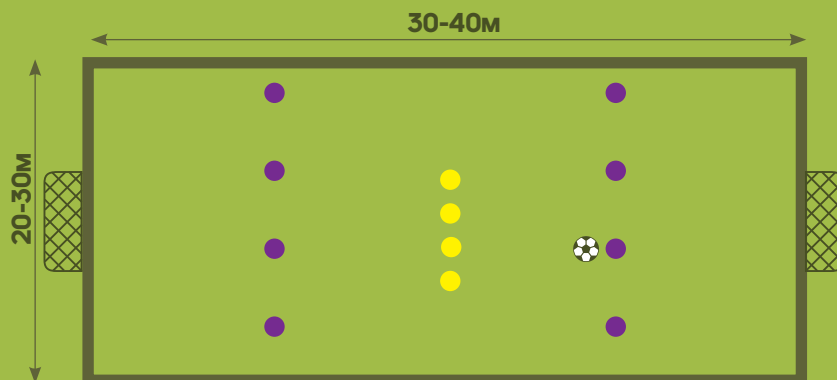
После каждой игры происходит смена (ротация) четверок: четверка, игравшая в круге — выходит за круг. Четверка, игравшая за кругом — входит в круг. Другая четверка, игравшая за кругом — переходит на другую сторону за кругом

### ЗАДАЧА:

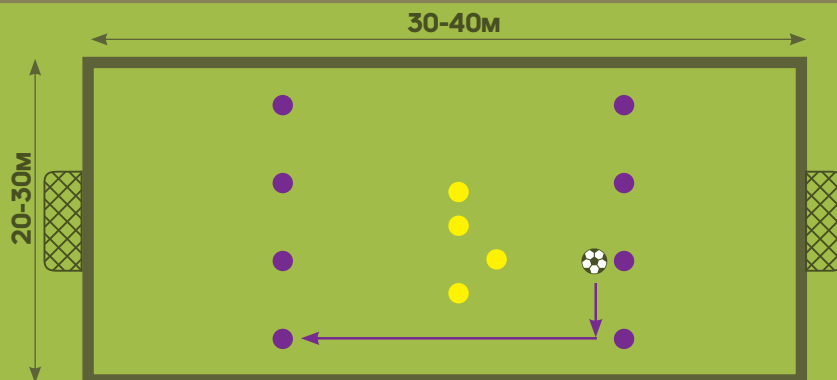
ЗАДАЧА: игроков на периметре: отдать передачу низом игрокам противоположной линии

ЗАДАЧА: игроков в центре: за счет согласованных перестроений прервать передачу и забить в ворота  
При потере мяча игроки на периметре за счет перестроений должны защитить ворота

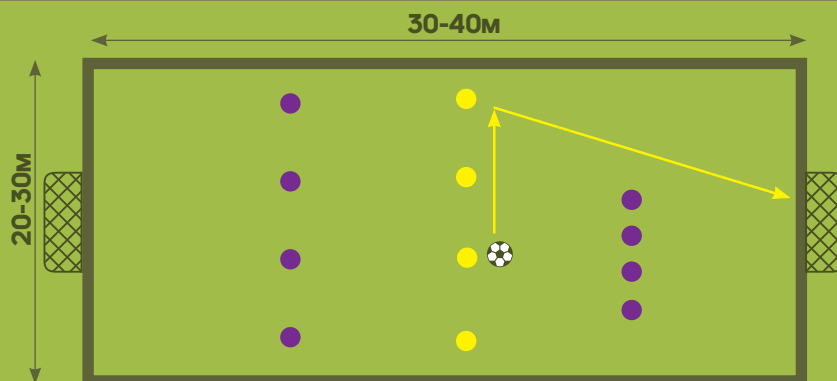
**ЕСЛИ МЯЧ У ИГРОКОВ НА ПЕРИМЕТРЕ: ЦЕНТРАЛЬНЫЕ ПЕРЕСТРАИВАЮТСЯ ПЛОТНЕЕ, ЧТОБЫ НЕ ДАТЬ КРАЙНИМ СДЕЛАТЬ ПЕРЕДАЧУ НА ПРОТИВОПОЛОЖНУЮ ЛИНИЮ**



**ПРИ ЭТОМ ОДИН ИГРОК ИЗ ЦЕНТРАЛЬНОЙ ЛИНИИ МОЖЕТ ВЫЙТИ ИЗ ЛИНИИ ВПЕРЕД ДЛЯ ПЕРЕХВАТА МЯЧА. ЗАДАЧА: ИГРОКА С МЯЧОМ СДЕЛАТЬ ПЕРЕДАЧУ НАПАРНИКУ ИЗ СВОЕЙ ЛИНИИ ЧТОБЫ ТОТ ПЕРЕДАЛ МЯЧ ИГРОКУ ИЗ ПРОТИВОПОЛОЖНОЙ ЛИНИИ**



**ЕСЛИ МЯЧ У ИГРОКА ЦЕНТРАЛЬНОЙ ЛИНИИ, ЕГО ЗАДАЧА: ЗАБИТЬ В ВОРОТА ИЛИ ПЕРЕДАТЬ МЯЧ СВОЕМУ НАПАРНИКУ ДЛЯ УДАРА ПО ВОРОТАМ**



МИНИМАЛЬНАЯ  
ДЛИТЕЛЬНОСТЬ  
ОДНОЙ ИГРЫ



КОЛ-ВО ИГР В  
СЕРИИ:

3

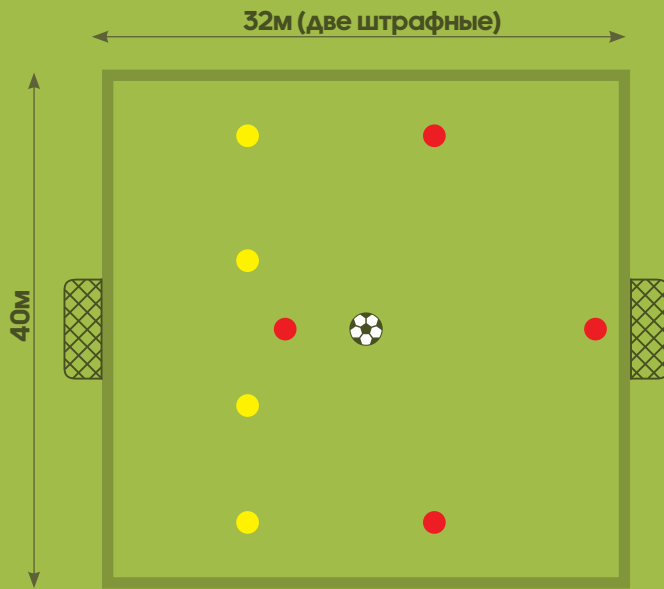
МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО  
СЕРИЙ

5-7

ОТДЫХ МЕЖДУ  
СЕРИЯМИ

до полного восстановления,  
не больше



**3****ИГРА 4×3 + ВРАТАРЬ. АТАКА ПО ФЛАНГУ****МИНИМАЛЬНОЕ  
ВРЕМЯ ИГРЫ:****ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ**

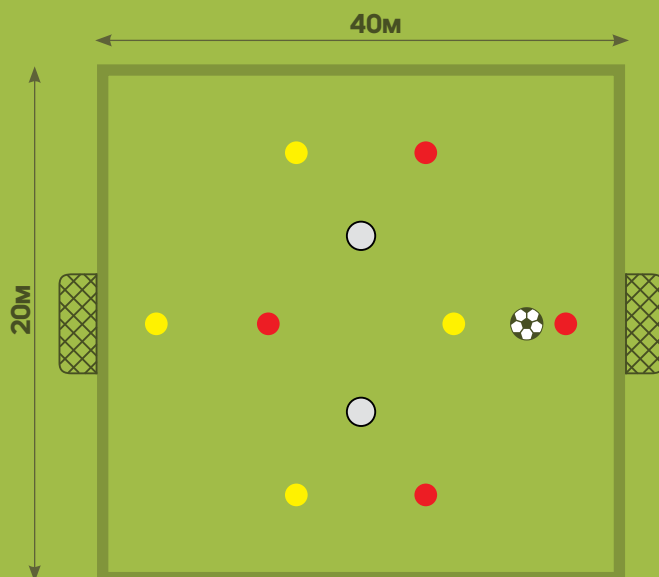
Перестают вести мяч,  
начинают по нему  
просто бить

Непроизвольно  
останавливаются и  
отказываются продолжать  
игру

**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО  
ОСТАНОВИТЬ**

**4****ИГРА 4×4 С ДВУМЯ НЕЙТРАЛЬНЫМИ****ОПИСАНИЕ:**

Нейтральные играют за команду, владеющую мячом

**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛ-ВО ИГР В ОДНОЙ  
ТРЕНИРОВКЕ:****5****ОТДЫХ МЕЖДУ  
ИГРАМИ**

до полного восстановления,

**не больше**

**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ**

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/  
мин  
(Измерить пульс можно  
пальпаторно (на ощупь)  
в области сердца)

**14**  
ЛЕТБЛОК  
**3**

## ОПИСАНИЕ:

/ Группы игроков играют в своих зонах  
/ Тренер самостоятельно определяет задания по зонам

## ПРИМЕРЫ ЗАДАНИЙ

/ При начале атаки от вратаря игрокам команды с мячом линии обороны: перевести мяч в среднюю зону  
/ игрокам противоположной команды в линии атаки (их трое и они без мяча): прессинг с последующим взятием ворот.

Игроки средней зоны:

/ если команда с мячом – открыться под передачу и после получения мяча как можно быстрее доставить его в зону атаки

/ или – доставить его в линию атаки можно только через ведение

/ игроки, находящиеся в зоне атаки: – когда с мячом – взятие ворот за 10 (15,20) секунд – точное время определяет тренер в зависимости от уровня подготовленности игроков

/ игроки линии защиты: «накрыть» атакующие действия группы атаки

## КОММЕНТАРИИ:

Положение "вне игры" – есть!

### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время –  
на усмотрение тренера

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

1

### ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

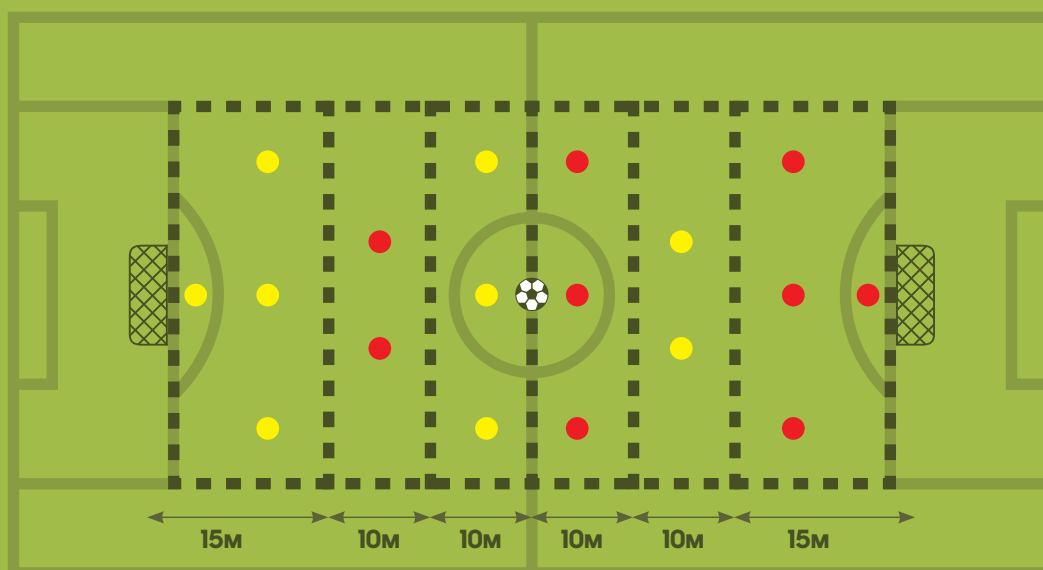
Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс) – ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин – это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

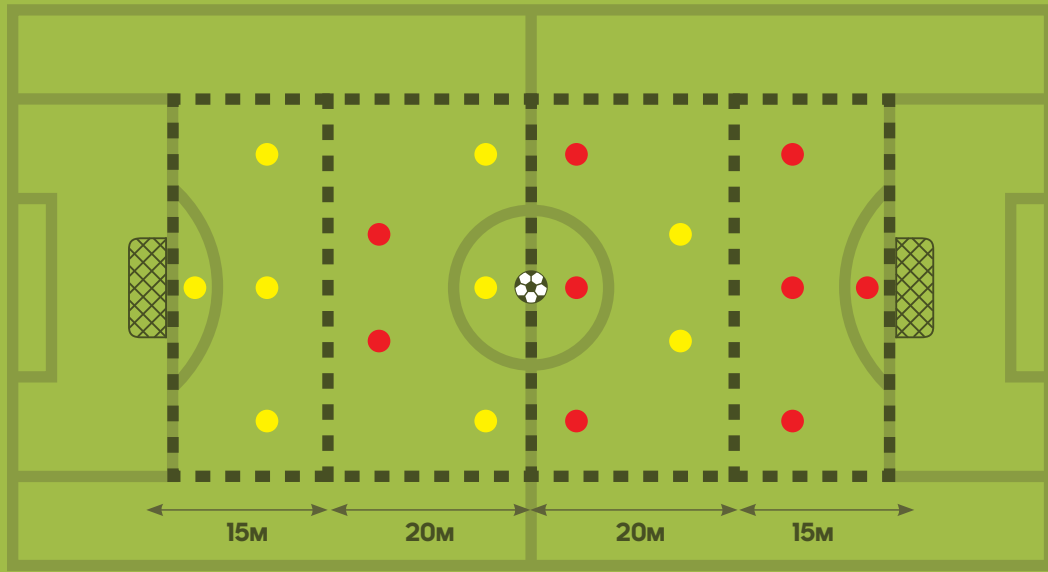
## ВАРИАНТЫ ДЕЛЕНИЯ НА ЗОНЫ:

1

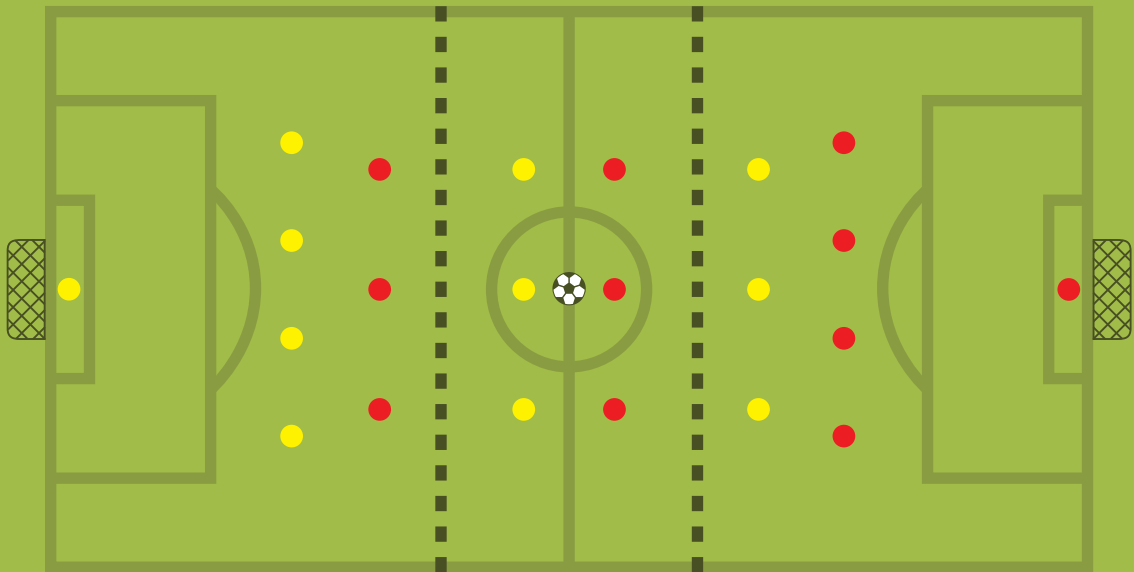




2



3



14  
ЛЕТ

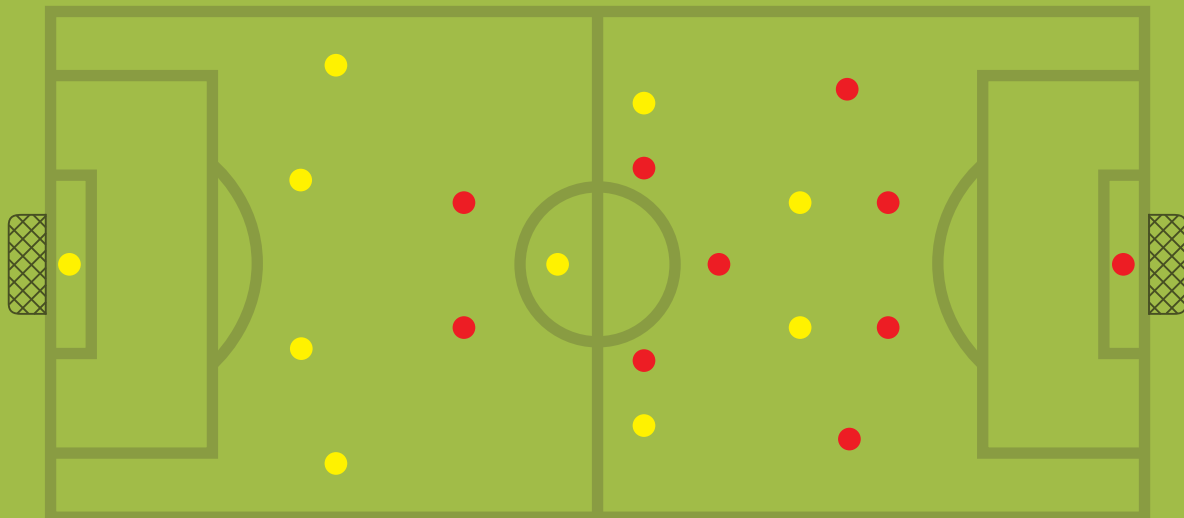
БАЛОК  
3

## 6 СВОБОДНАЯ ИГРА 9X9 (11X11) 1-4-3-3

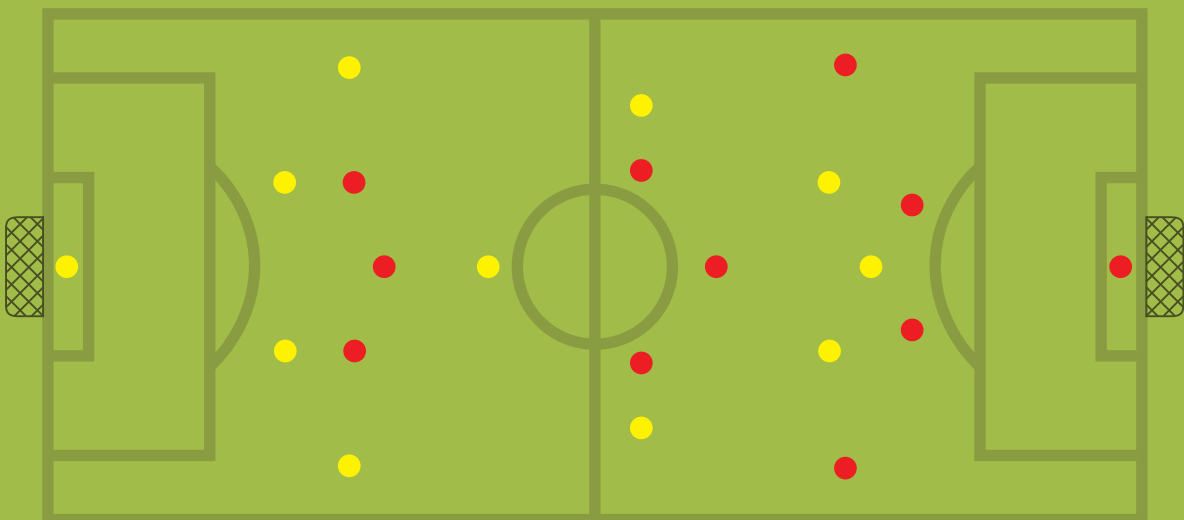
 2,44м  
7,32м

**КОММЕНТАРИИ:**  
Положение "вне игры" — есть!

### 9X9 + ВРАТАРИ



### 11X11 + ВРАТАРИ



**МИНИМАЛЬНОЕ  
ВРЕМЯ ИГРЫ:**



Точное время —  
на усмотрение тренера

**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР:**

1

**ВРЕМЯ  
ОТДЫХА:**

до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

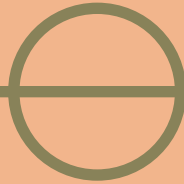
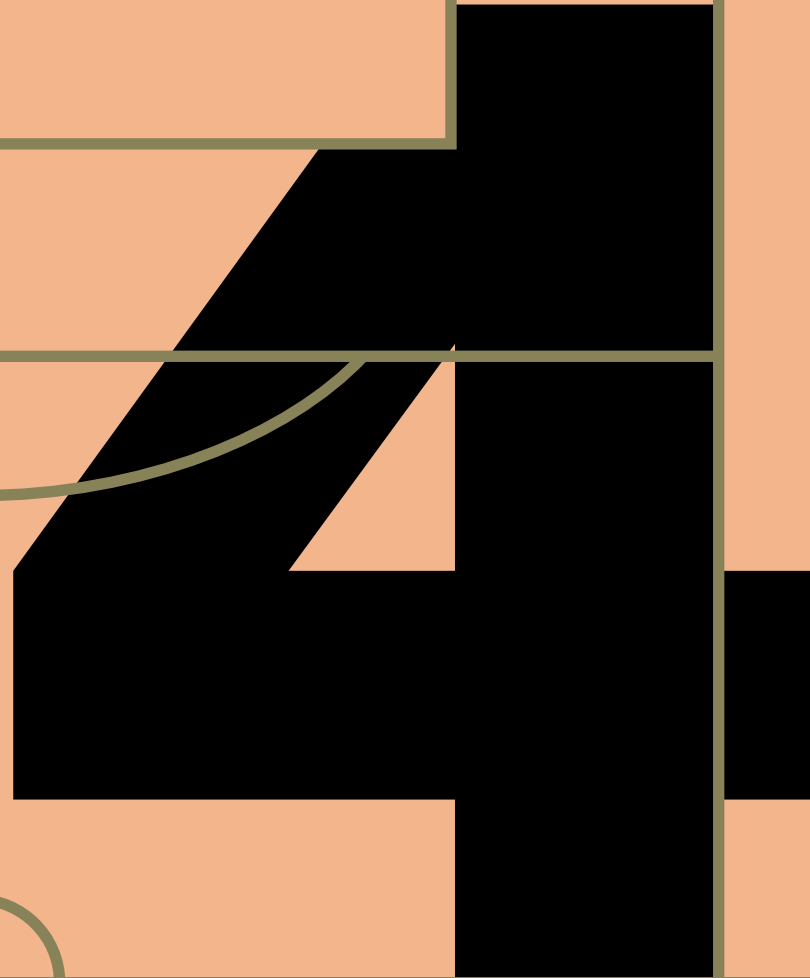
Футболист начинает играть с  
мячом, а не стоит на месте или  
ходит без мяча

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно  
пальпаторно (на ощупь)  
в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при  
котором можно начинать  
следующее повторение

# БЛОК

14  
лет



ТАКТИКА. **ПРЕССИНГ**



**ПРИМЕРЫ  
УПРАЖНЕНИЙ**



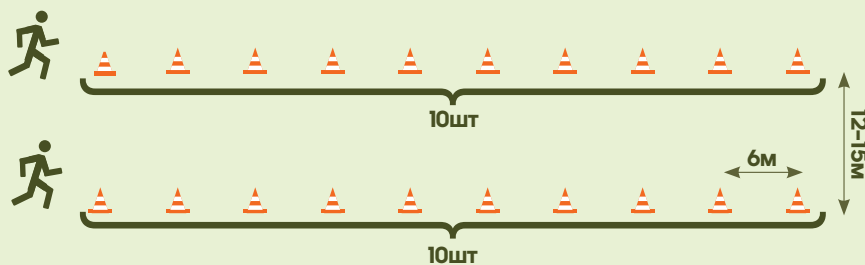
# 1 КОМПЛЕКС БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

## ПРОГРАММА ФИФА 11+

Целесообразно применять в подготовительной части тренировки

### ОРГАНИЗАЦИЯ

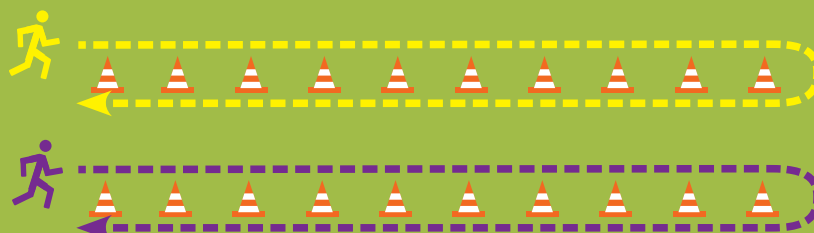
- 1/ Все упражнения выполняются в парах. Каждый партнер в паре осуществляет выполнение упражнения по «своей» линии конусов.
- 2/ Каждое упражнение повторяется не менее двух раз.
- 3/ Следующая пара начинает движение после того как предыдущая пара пробежала второй конус.
- 4/ Тренеру необходимо контролировать технику выполнения каждого упражнения таким образом, чтобы все положения тела не провоцировали возможность травмирования игрока.



### 1.1 БЕГ

#### ОПИСАНИЕ:

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

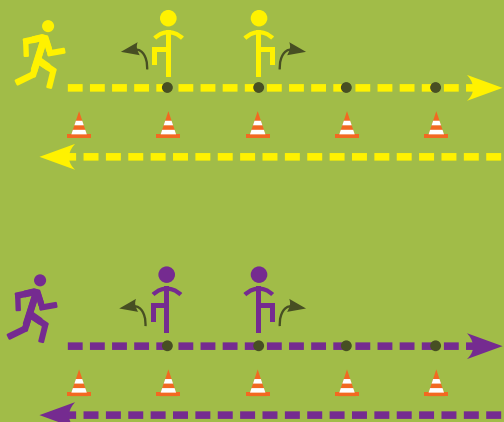


#### КОММЕНТАРИИ:

Обратно игроки возвращаются, пробегая отрезок с **большой** скоростью

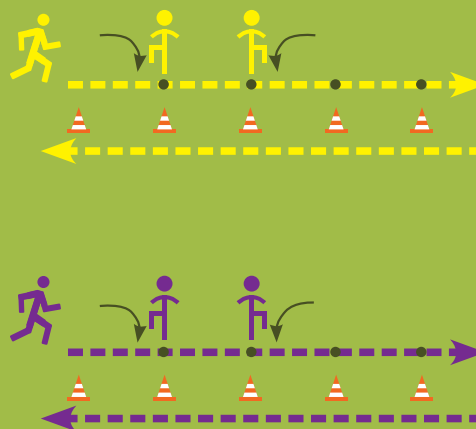
### 1.2 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (НАРУЖУ)

- 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  $90^\circ$  и отводят наружу на  $90^\circ$
- 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 трусой



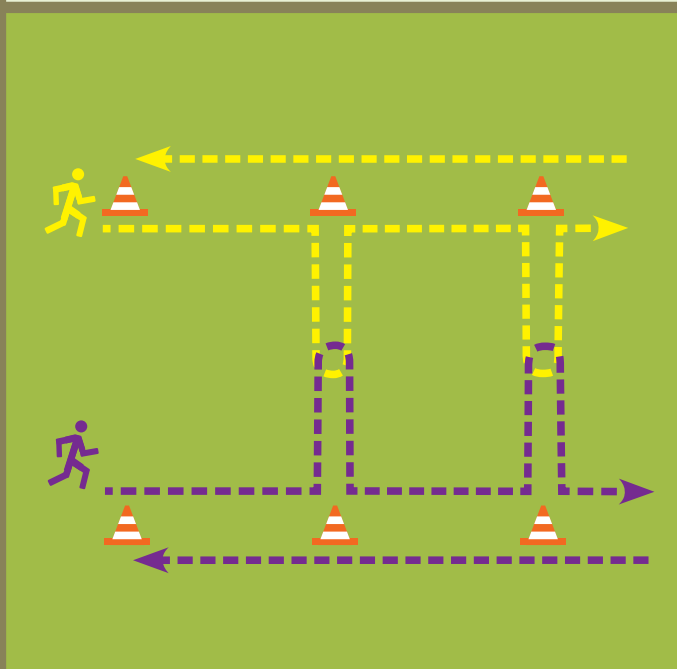
### 1.3 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (ВНУТРЬ)

- 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  $90^\circ$  и осуществляют приводящее движение внутрь на  $90^\circ$
- 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 трусой



## 1.4 ОБЕГАННИЕ ПАРТНЁРА

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



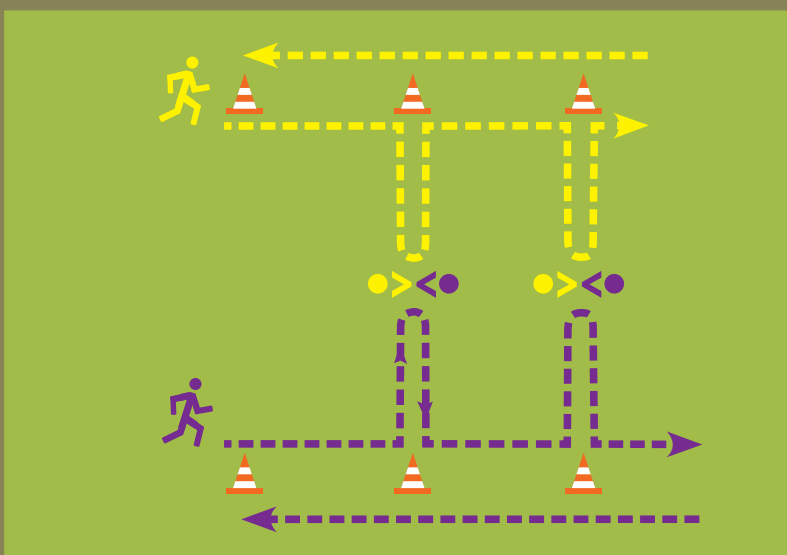
## 1.5 ЕДИНОБОРСТВО «ПЛЕЧО В ПЛЕЧО»

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

### КОММЕНТАРИИ

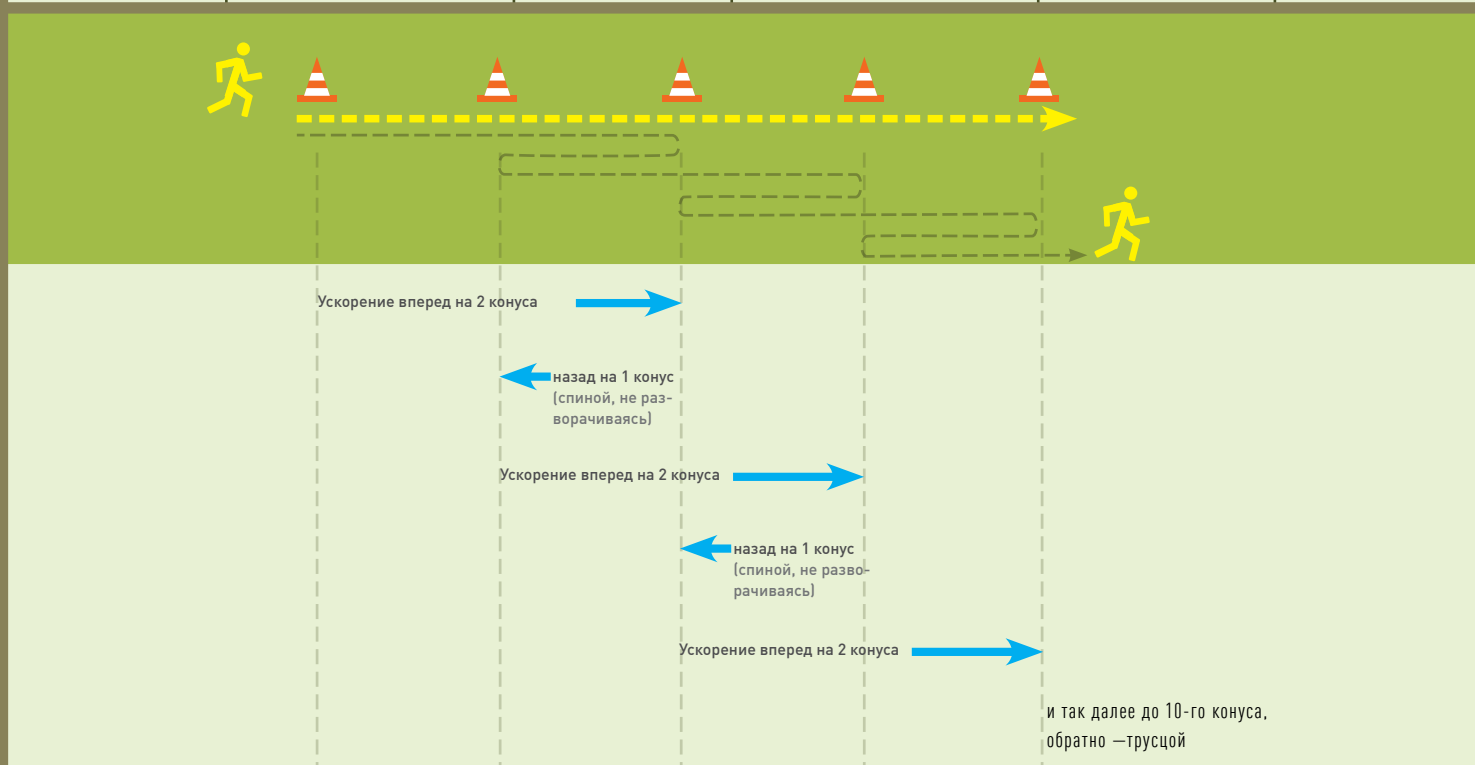
при перемещении игрок двигается на полусогнутых в коленях ногах

если единоборство плечо; в плечо» в воздухе не получается – упростить упражнение: осуществить единоборство «плечо в плечо» на земле (не выпрыгивая).



## 1.6 БЕГ ВПЕРЕД И БЕГ НАЗАД (НЕ РАЗВОРАЧИВАЯСЬ)

- |  |   |   |  |   |  |
|--|---|---|--|---|--|
| 1/ Пара игроков ускоряется вперед от первой пары конусов | 2/ На уровне второй пары конусов игроки не разворачиваясь начинают движение назад, сохраняя высокую скорость движения | 3/ Достигнув первой пары конусов игроки снова начинают ускорение вперед | 4/ Добежав до третьей пары конусов, игроки не разворачиваясь начинают движение назад, сохраняя высокую скорость движения | 5/ Достигнув второй пары конусов игроки снова начинают движение вперед. И так далее | Таким образом, игроки перемещаются на два конуса вперед, на один конус назад |
|--|---|---|--|---|--|

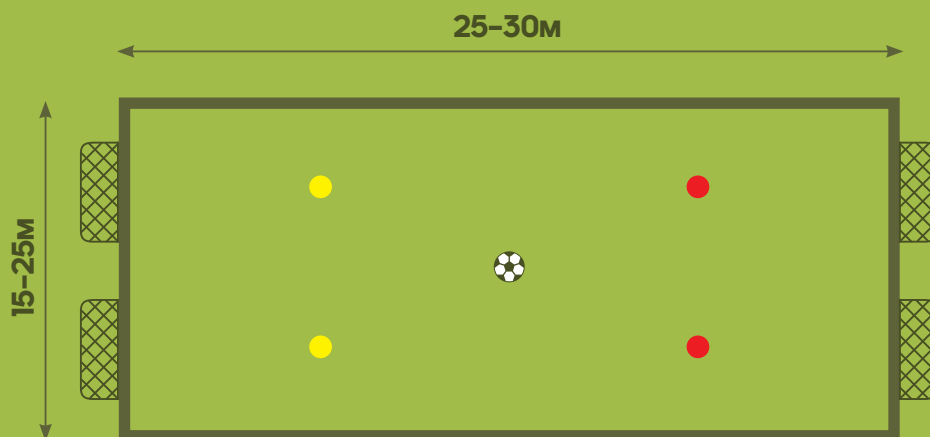


**ОПИСАНИЕ:**

Игра без ограничений по правилам мини-футбола.

**ЗАДАЧА:**

Забить мяч в одни из двух ворот соперника



**МИНИМАЛЬНОЕ  
ВРЕМЯ ОДНОГО  
ПОДХОДА:**



**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО  
ПОДХОДОВ:**

5

Точное количество повторений на усмотрение тренера исходя из уровня подготовленности игроков

**ВРЕМЯ ОТДЫХА**

до полного восстановления,  
но не больше



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

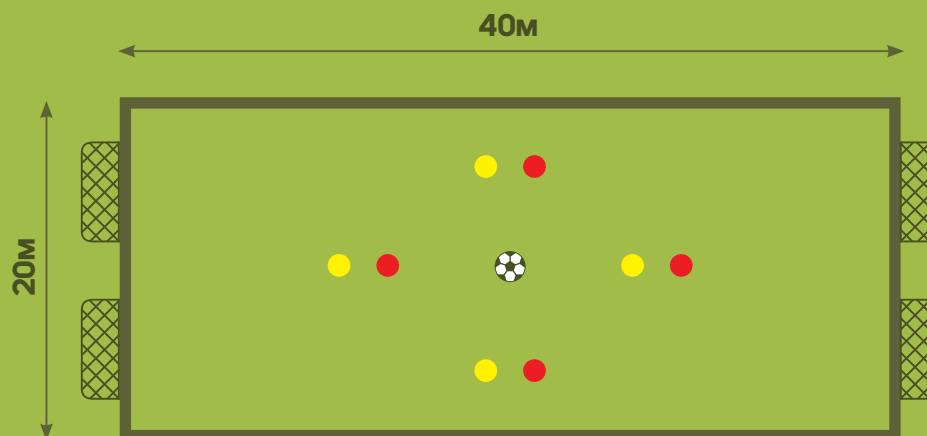
ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

**ОПИСАНИЕ:**

Игра без ограничений по правилам мини-футбола.

**ЗАДАЧА:**

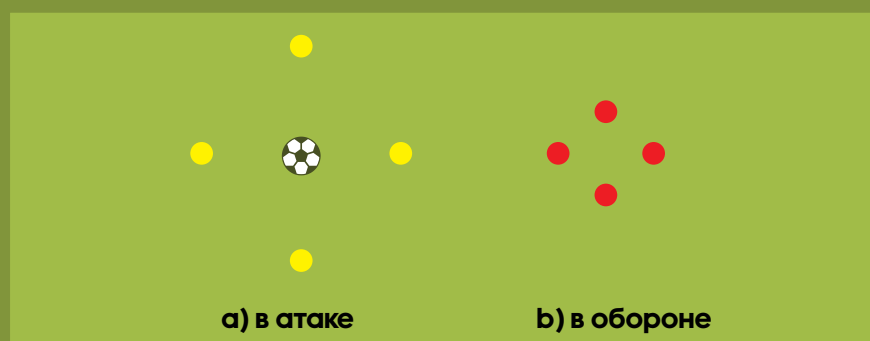
Забить мяч в одни из двух ворот соперника



В ИГРЕ 4Х4 ВАЖНО РАСПОЛОЖЕНИЕ ИГРОКОВ — РОМБОМ.

а) В атаке (при условии владения мячом) играют «широко и глубоко»)

б) При обороне (играют без мяча) — «узко и компактно»



а) в атаке

б) в обороне

**МИНИМАЛЬНОЕ  
ВРЕМЯ ОДНОГО  
ПОДХОДА:**



**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО  
ПОДХОДОВ:**

**5**

Точное количество повторений на усмотрение тренера исходя из уровня подготовленности игроков

**ВРЕМЯ ОТДЫХА**

до полного восстановления,  
но не больше



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

## «ЗОННЫЙ ФУТБОЛ» (РАЗНОВИДНОСТИ)

### ОПИСАНИЕ:

/ Группы игроков играют в своих зонах  
/ Тренер самостоятельно определяет задания по зонам

### ПРИМЕРЫ ЗАДАНИЙ

/ При начале атаки от вратаря игрокам команды с мячом линии обороны: перевести мяч в среднюю зону  
/ игрокам противоположной команды в линии атаки (их трое и они без мяча): прессинг с последующим взятием ворот.

Игроки средней зоны:

/ если команда с мячом – открыться под передачу и после получения мяча как можно быстрее доставить его в зону атаки

/ или – доставить его в линию атаки можно только через ведение

/ игроки, находящиеся в зоне атаки: – когда с мячом – взятие ворот за 10 (15,20) секунд – точное время определяет тренер в зависимости от уровня подготовленности игроков

/ игроки линии защиты: «накрыть» атакующие действия группы атаки

### КОММЕНТАРИИ:

Положение "вне игры" – есть!

#### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время –  
на усмотрение тренера

#### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

1

#### ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



#### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

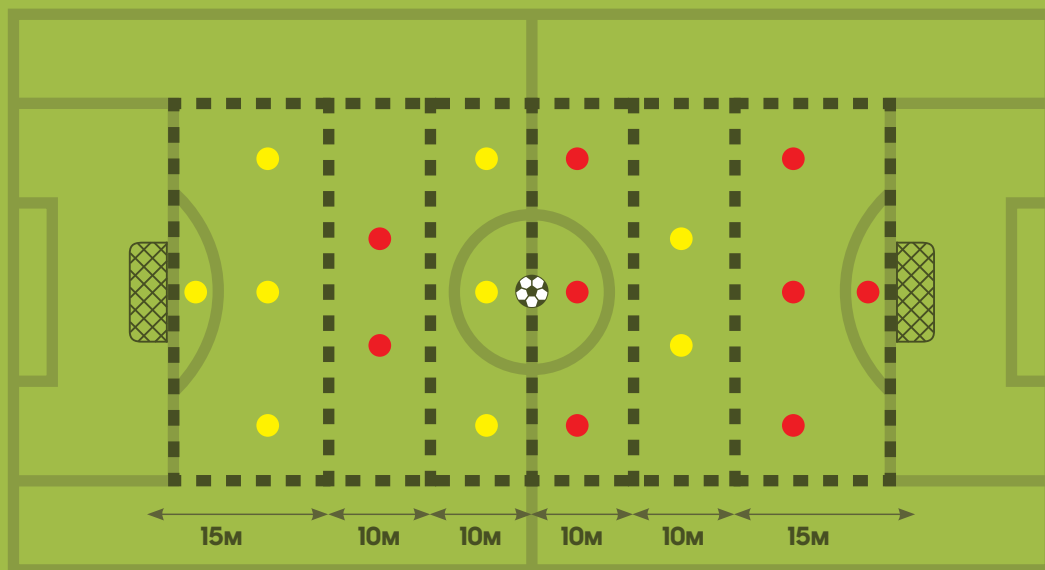
Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс) – ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин – это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

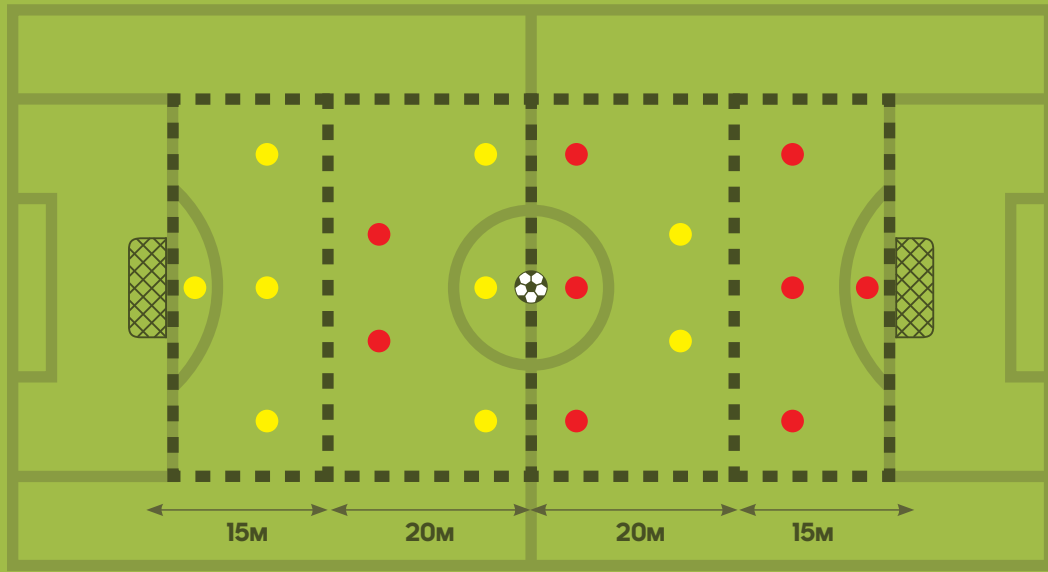
### ВАРИАНТЫ ДЕЛЕНИЯ НА ЗОНЫ:

1

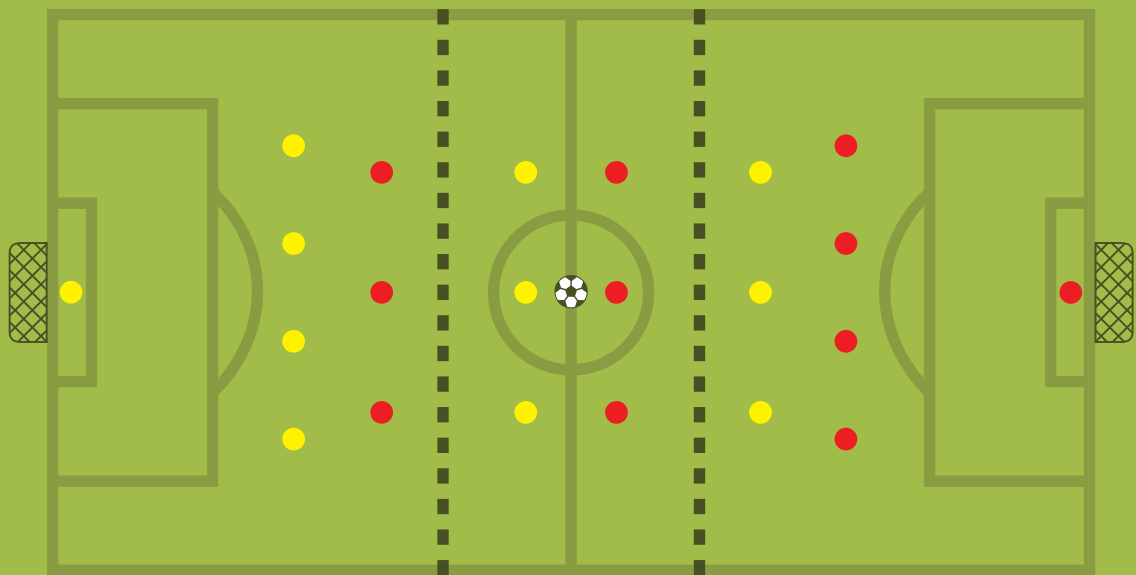




2



3



14  
ЛЕТ

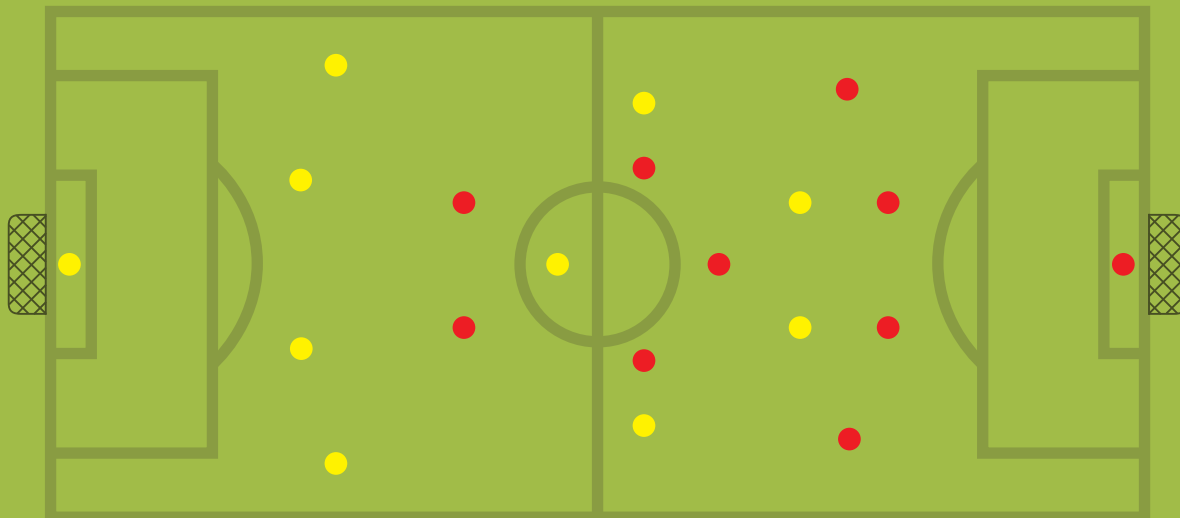
БЛОК  
4

## 5 СВОБОДНАЯ ИГРА 9X9 (11X11) 1-4-3-3

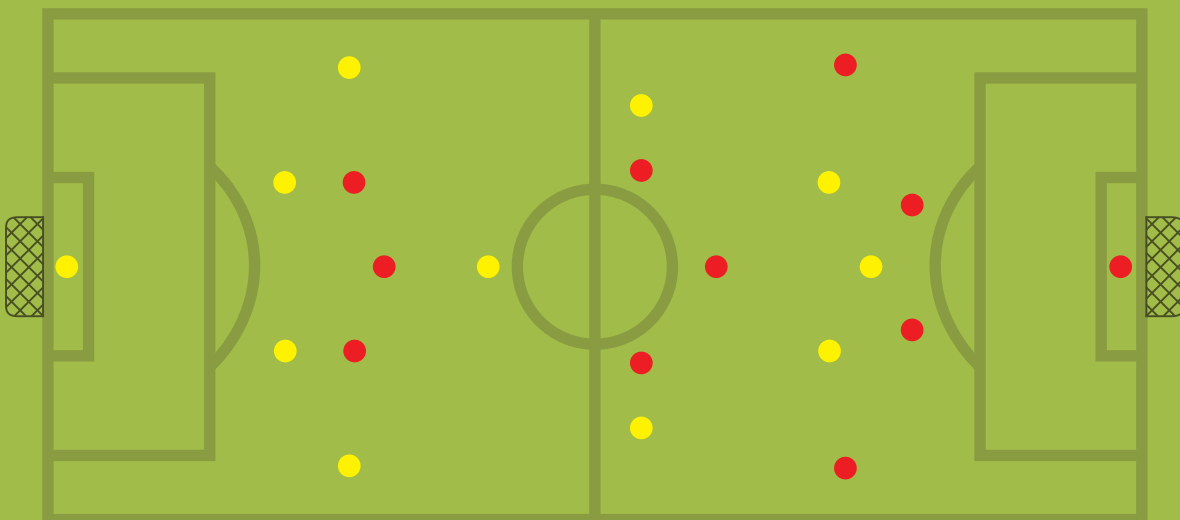
 2,44м  
7,32м

**КОММЕНТАРИИ:**  
Положение "вне игры" — есть!

### 9X9 + ВРАТАРИ



### 11X11 + ВРАТАРИ



**МИНИМАЛЬНОЕ  
ВРЕМЯ ИГРЫ:**



Точное время —  
на усмотрение тренера

**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР:**

1

**ВРЕМЯ  
ОТДЫХА:**

до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно  
пальпаторно (на ощупь)  
в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при  
котором можно начинать  
следующее повторение

# БЛОК

14  
лет

A large, bold, black number '5' is the central focus. It is partially enclosed by a thin green line that forms a rectangular shape at the top and a curved shape on the left side. The background is a light orange color with a green grid. There are several small black and yellow dots scattered across the page, and a thin green circle is positioned near the center.

ТАКТИКА. **ПЕРЕХОД  
ОТ ОБОРОНЫ К АТАКЕ  
И ОТ АТАКИ К ОБОРОНЕ**

**ПРИМЕРЫ  
УПРАЖНЕНИЙ**

A large, empty rectangular box with a thin green border is located at the bottom of the page, intended for examples of exercises.

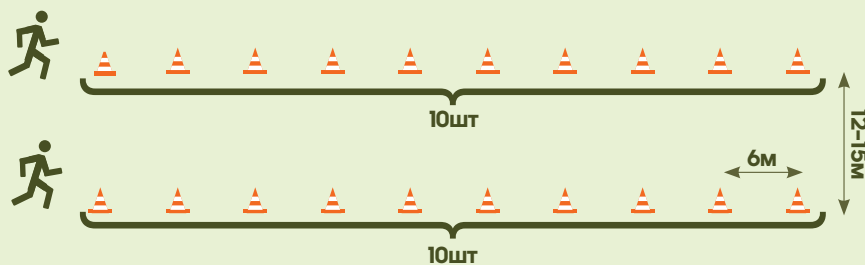
# 1 КОМПЛЕКС БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

## ПРОГРАММА ФИФА 11+

Целесообразно применять в подготовительной части тренировки

### ОРГАНИЗАЦИЯ

- 1/ Все упражнения выполняются в парах. Каждый партнер в паре осуществляет выполнение упражнения по «своей» линии конусов.
- 2/ Каждое упражнение повторяется не менее двух раз.
- 3/ Следующая пара начинает движение после того как предыдущая пара пробежала второй конус.
- 4/ Тренеру необходимо контролировать технику выполнения каждого упражнения таким образом, чтобы все положения тела не провоцировали возможность травмирования игрока.



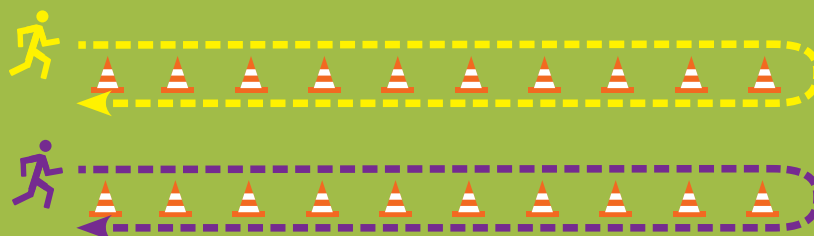
### 1.1 БЕГ

#### ОПИСАНИЕ:

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

#### КОММЕНТАРИИ:

Обратно игроки возвращаются, пробегая отрезок с **большой** скоростью

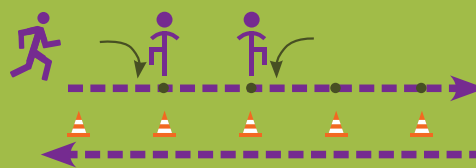
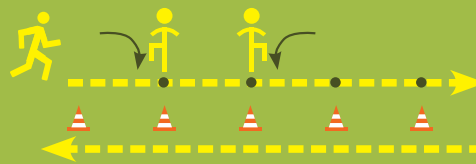
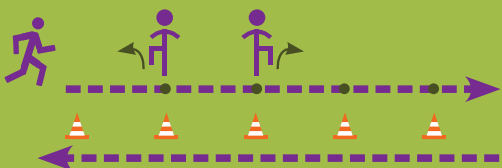
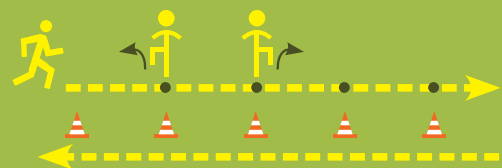


### 1.2 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (НАРУЖУ)

- 1/ Пара игроков начинает движение (легкий бег) от первой пары конусов
- 2/ Игроки делают кратковременную остановку, во время которой поднимают ногу, согнутую в колене до уровня угла 90° и отводят наружу на 90°
- 3/ Игроки продолжают движение к следующей паре конусов
- 4/ Игроки останавливаются у следующей пары конусов и снова выполняют вращение в тазобедренном суставе, но другой ногой
- 5/ Добежав до последнего конуса, игроки разворачиваются и возвращаются к началу трусцой

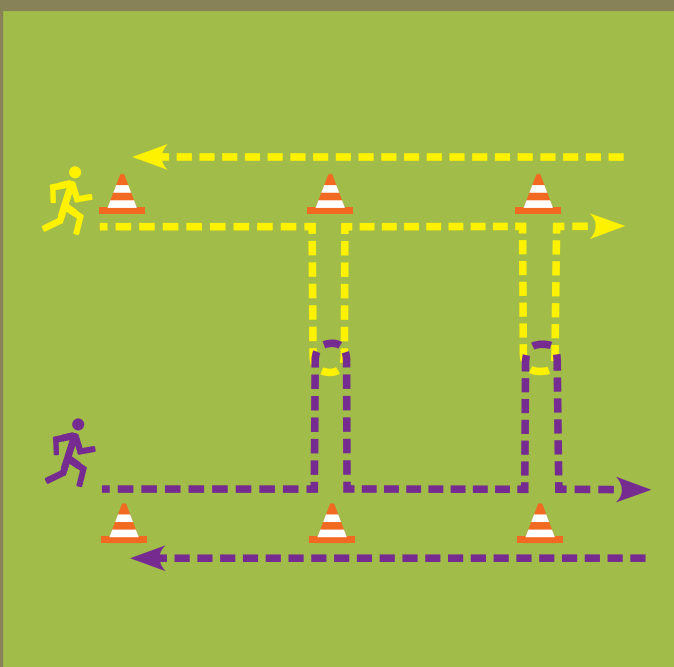
### 1.3 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (ВНУТРЬ)

- 1/ Пара игроков начинает движение (легкий бег) от первой пары конусов
- 2/ Игроки делают кратковременную остановку, во время которой поднимают ногу, согнутую в колене до уровня угла 90° и осуществляют приводящее движение внутрь на 90°
- 3/ Игроки продолжают движение к следующей паре конусов
- 4/ Игроки останавливаются у следующей пары конусов и снова выполняют вращение в тазобедренном суставе, но другой ногой
- 5/ Добежав до последнего конуса, игроки разворачиваются и возвращаются к началу трусцой



## 1.4 ОБЕГАНИЕ ПАРТНЁРА

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



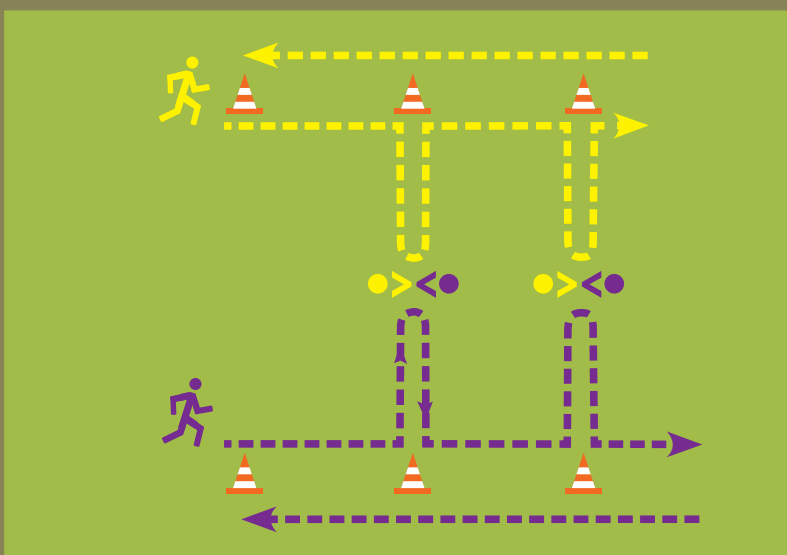
## 1.5 ЕДИНОБОРСТВО «ПЛЕЧО В ПЛЕЧО»

- |  |  |
|--|--|
| 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

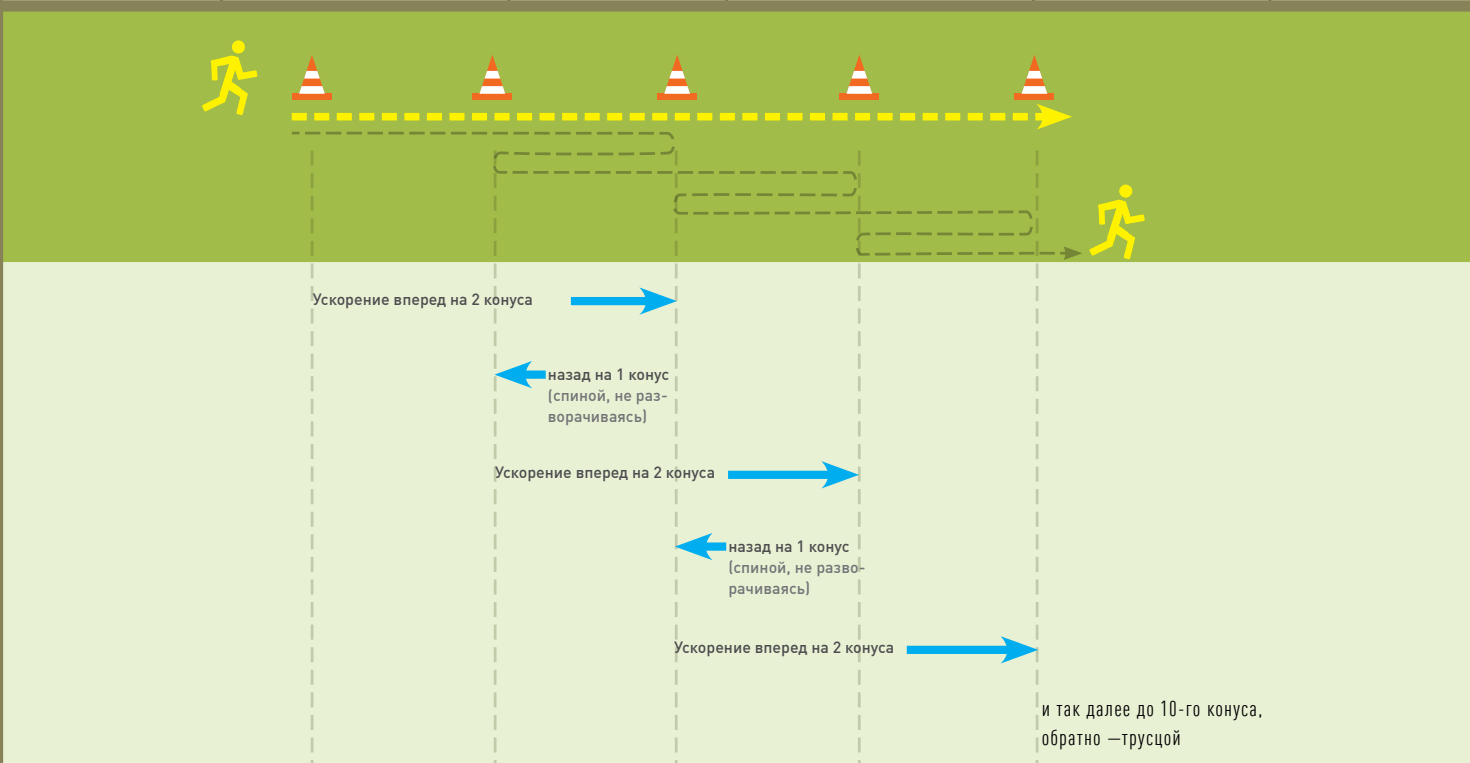
при перемещении игрок двигается на полусогнутых в коленях ногах

если единоборство плечо; в плечо» в воздухе не получается – упростить упражнение: осуществить единоборство «плечо в плечо» на земле (не выпрыгивая).



## 1.6 БЕГ ВПЕРЕД И БЕГ НАЗАД (НЕ РАЗВОРАЧИВАЯСЬ)

- |  |   |   |  |   |  |
|--|---|---|--|---|--|
| 1/ Пара игроков ускоряется вперед от первой пары конусов | 2/ На уровне второй пары конусов игроки не разворачиваясь начинают движение назад, сохраняя высокую скорость движения | 3/ Достигнув первой пары конусов игроки снова начинают ускорение вперед | 4/ Добежав до третьей пары конусов, игроки не разворачиваясь начинают движение назад, сохраняя высокую скорость движения | 5/ Достигнув второй пары конусов игроки снова начинают движение вперед. И так далее | Таким образом, игроки перемещаются на два конуса вперед, на один назад |
|--|---|---|--|---|--|



## 2 ЭСТАФЕТЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ РЕАКЦИИ НА ИЗМЕНЯЮЩУЮСЯ СИТУАЦИЮ

### ОРГАНИЗАЦИЯ

- Эстафета проводится с мячом или без мяча по усмотрению тренера.
- Задание меняется по голосовой команде или если вверх поднята рука с красной манишкой / зеленой манишкой

### ОПИСАНИЕ:

Перемещение игрока различными способами со сменой направлений, сохранением координации движений и равновесия на высокой скорости

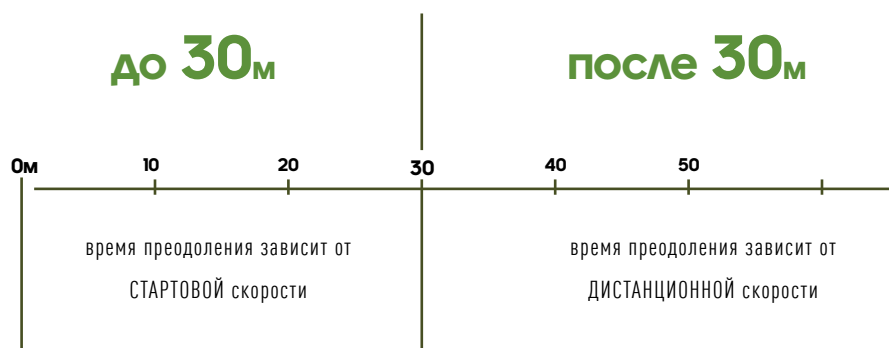
### ОПТИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ В ГРУППЕ:



### ЗАДАЧА:

Обогнать соперника

### ДИСТАНЦИЯ ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ — НА УСМОТРЕНИЕ ТРЕНЕРА



### КАК СОЗДАТЬ ИЗМЕНЯЮЩУЮСЯ СИТУАЦИЮ:

- А** В условия эстафеты вводится ограничение: выполняется определённое задание в том случае, если тренер вверху держит манишку определённого цвета. Например, если вверху красная манишка игрок обегает стойку, если зеленого цвета игрок – останавливается на месте
- В** В условия эстафеты вводится ограничение: тренер голосом говорит задание в конце дистанции
- С** В условия эстафеты вводится ограничение: тренер в конце дистанции делает игроку передачу мяча в разные (обозначенные) зоны (игрок не знает в какую именно зону последует передача)

### 3

## ПЕРЕДАЧА МЕЖДУ ЛИНИЯМИ

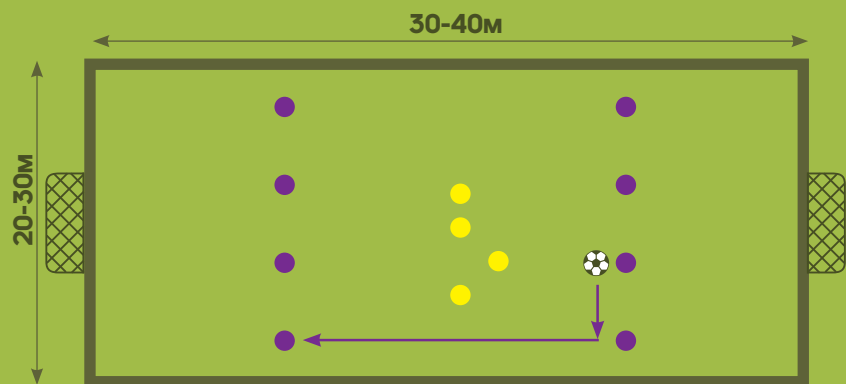
### ЗАДАЧА:

Для игроков на периметре: отдать передачу низом игрокам противоположной линии  
 Для игроков в центре: за счет согласованных перестроений прервать передачу и забить в ворота  
 При потере мяча игроки на периметре за счет перестроений должны защитить ворота

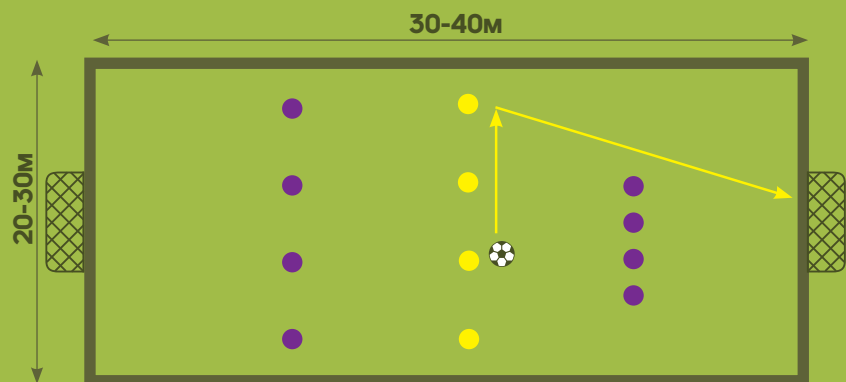
**ЕСЛИ МЯЧ У ИГРОКОВ НА ПЕРИМЕТРЕ: ЦЕНТРАЛЬНЫЕ ПЕРЕСТРАИВАЮТСЯ ПЛОТНЕЕ, ЧТОБЫ НЕ ДАТЬ КРАЙНИМ СДЕЛАТЬ ПЕРЕДАЧУ НА ПРОТИВОПОЛОЖНУЮ ЛИНИЮ**



**ПРИ ЭТОМ ОДИН ИГРОК ИЗ ЦЕНТРАЛЬНОЙ ЛИНИИ МОЖЕТ ВЫЙТИ ИЗ ЛИНИИ ВПЕРЕД ДЛЯ ПЕРЕХВАТА МЯЧА. ЗАДАЧА: ИГРОКА С МЯЧОМ СДЕЛАТЬ ПЕРЕДАЧУ НАПАРНИКУ ИЗ СВОЕЙ ЛИНИИ ЧТОБЫ ТОТ ПЕРЕДАЛ МЯЧ ИГРОКУ ИЗ ПРОТИВОПОЛОЖНОЙ ЛИНИИ**



**ЕСЛИ МЯЧ У ИГРОКА ЦЕНТРАЛЬНОЙ ЛИНИИ, ЕГО ЗАДАЧА: ЗАБИТЬ В ВОРОТА ИЛИ ПЕРЕДАТЬ МЯЧ СВОЕМУ НАПАРНИКУ ДЛЯ УДАРА ПО ВОРОТАМ**



МИНИМАЛЬНАЯ  
ДЛИТЕЛЬНОСТЬ  
ОДНОЙ ИГРЫ



КОЛ-ВО ИГР В  
СЕРИИ:

3

МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО  
СЕРИЙ

5-7

ОТДЫХ МЕЖДУ  
СЕРИЯМИ

до полного восстановления.

не больше



15  
ЛЕТ

БЛОК  
5

## 4 ИГРА 7+ВР.\*7+ВР. С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ЗАДАНИЙ ПО ЗОНАМ

### ОРГАНИЗАЦИЯ

- Расстановка игроков — двойным ромбом
- Поле ограничено по длине линией штрафной
- Возобновление игры после выхода мяча или забитого гола — от вратаря



### ОПИСАНИЕ:

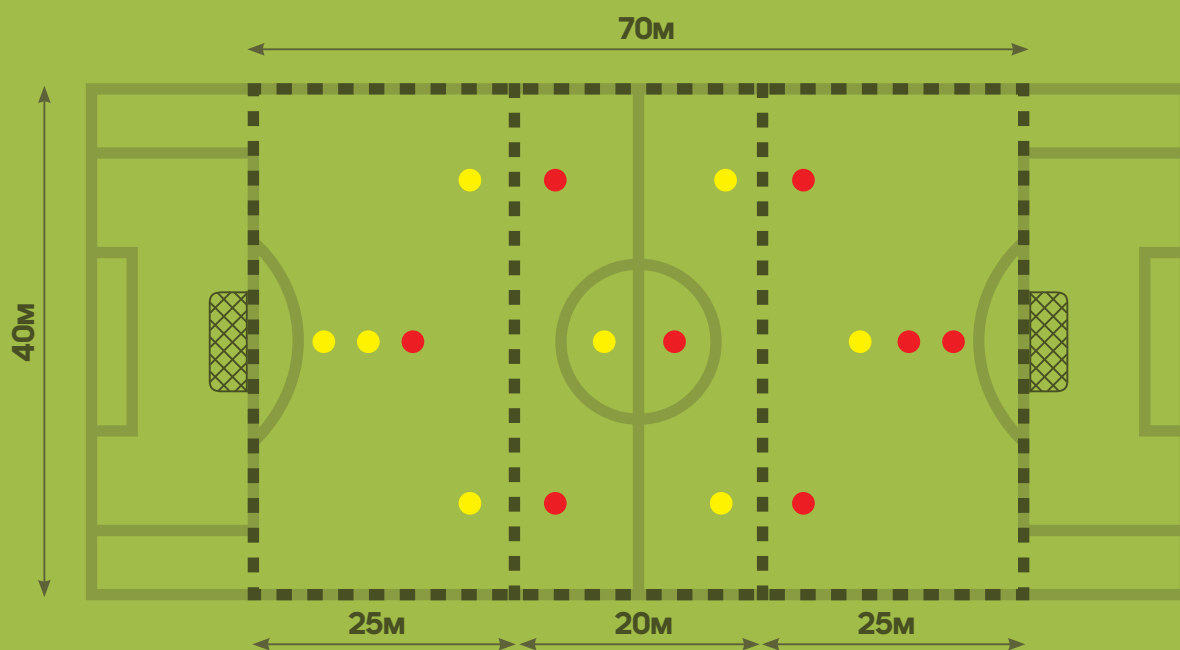
- / Команда с мячом — игроки перемещаются из зоны в зону без ограничений
- / Команда без мяча — в зоне не более трёх игроков (вратарь может быть четвертым)

### ЗАДАЧА:

Задания в зонах: на усмотрение тренера

### КОММЕНТАРИИ:

Положение "вне игры" отсутствует



### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время — на усмотрение тренера

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

2

### ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин (Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)


120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение



## 5 СВОБОДНАЯ ИГРА 8×8

### ОРГАНИЗАЦИЯ

/ Расстановка игроков — двойным ромбом  
/ Игровое поле ограничено линией штрафной

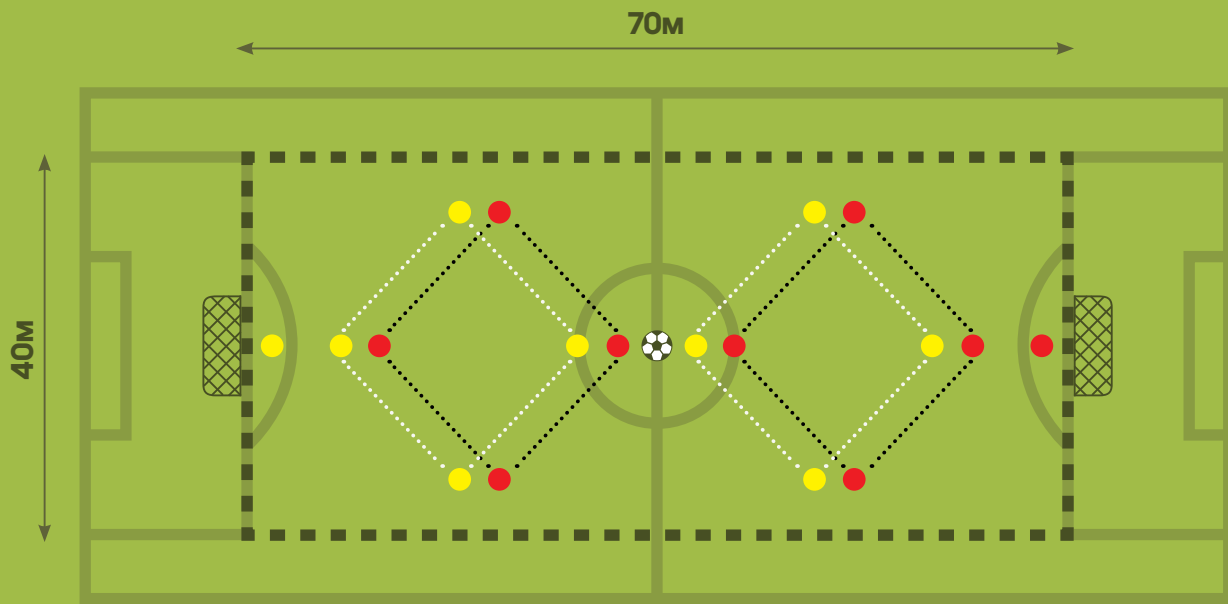
 **2,44м**  
**7,32м**

### ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника.

### КОММЕНТАРИИ:

Положение "вне игры" отсутствует



### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время —  
на усмотрение тренера

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

1

### ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

15  
ЛЕТ

БЛОК  
5

243

## «ЗОННЫЙ ФУТБОЛ» (РАЗНОВИДНОСТИ)

### ОПИСАНИЕ:

/ Группы игроков играют в своих зонах  
/ Тренер самостоятельно определяет задания по зонам

### ПРИМЕРЫ ЗАДАНИЙ

/ При начале атаки от вратаря игрокам команды с мячом линии обороны: перевести мяч в среднюю зону  
/ игрокам противоположной команды в линии атаки (их трое и они без мяча): прессинг с последующим взятием ворот.

Игроки средней зоны:

/ если команда с мячом – открыться под передачу и после получения мяча как можно быстрее доставить его в зону атаки

/ или – доставить его в линию атаки можно только через ведение

/ игроки, находящиеся в зоне атаки: – когда с мячом – взятие ворот за 10 (15,20) секунд – точное время определяет тренер в зависимости от уровня подготовленности игроков

/ игроки линии защиты: «накрыть» атакующие действия группы атаки

### КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» – есть!

#### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время –  
на усмотрение тренера

#### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

1

#### ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



#### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

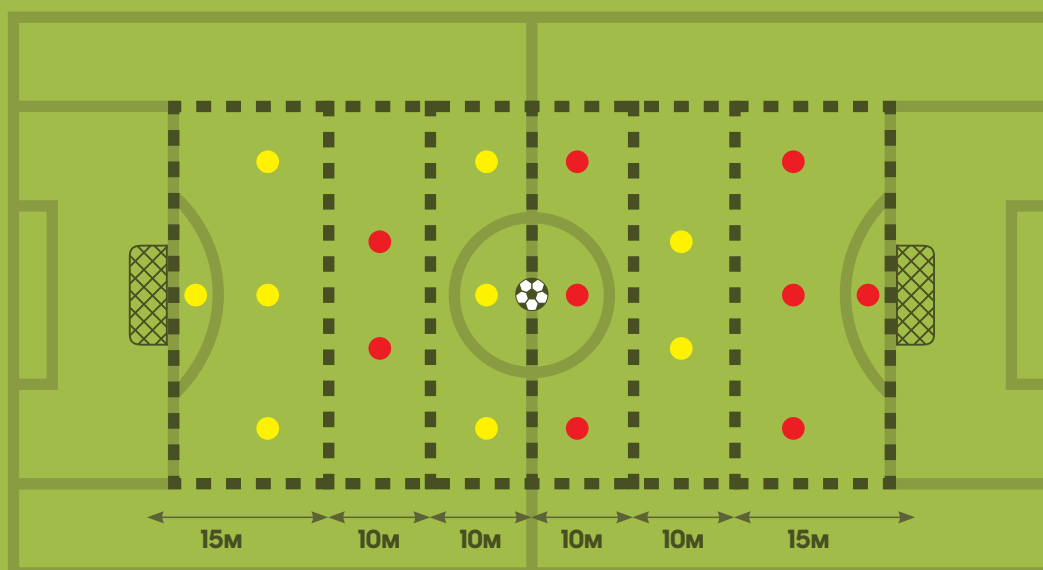
Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс) – ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

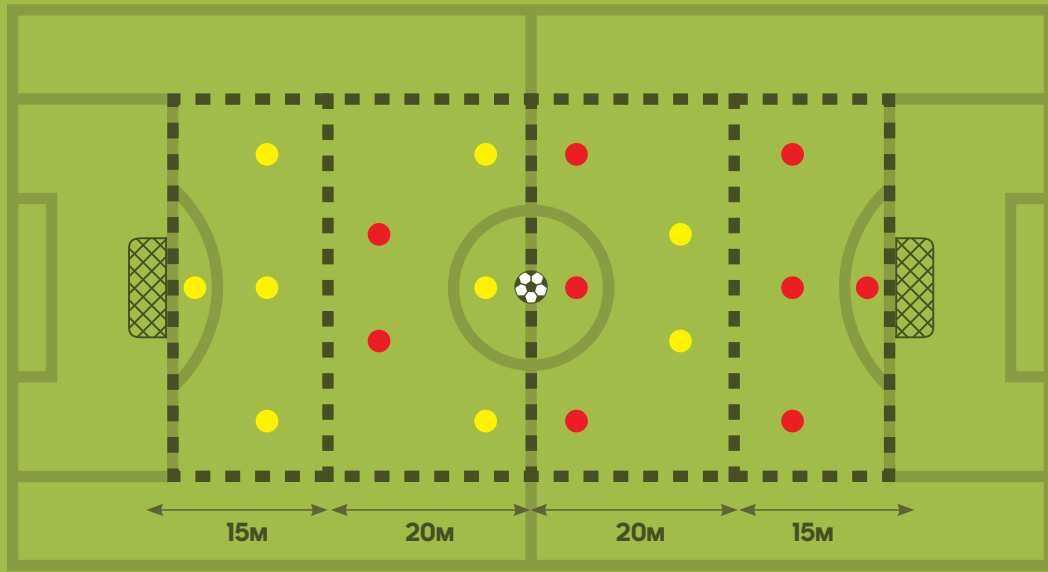
120 уд/мин – это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

### ВАРИАНТЫ ДЕЛЕНИЯ НА ЗОНЫ:

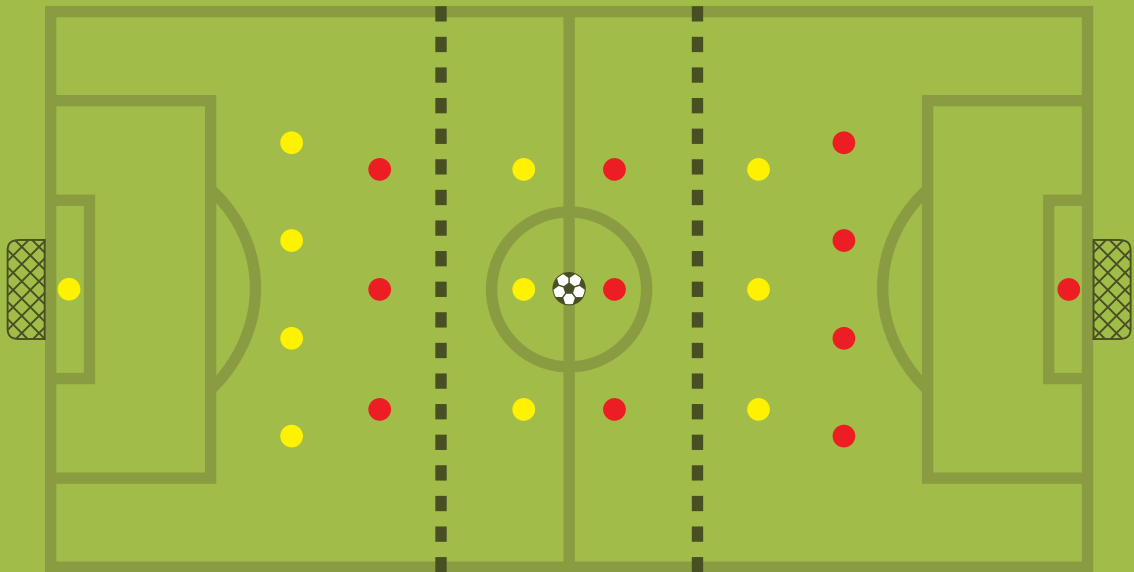
1



2



3



15  
ЛЕТ

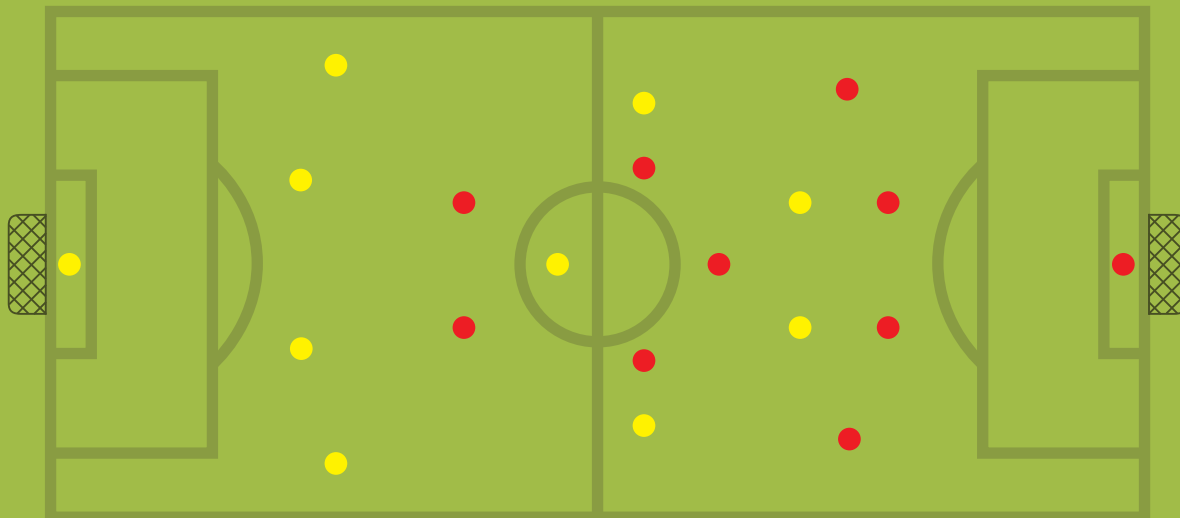
БЛОК  
5

## 5 СВОБОДНАЯ ИГРА 9X9 (11X11) 1-4-3-3

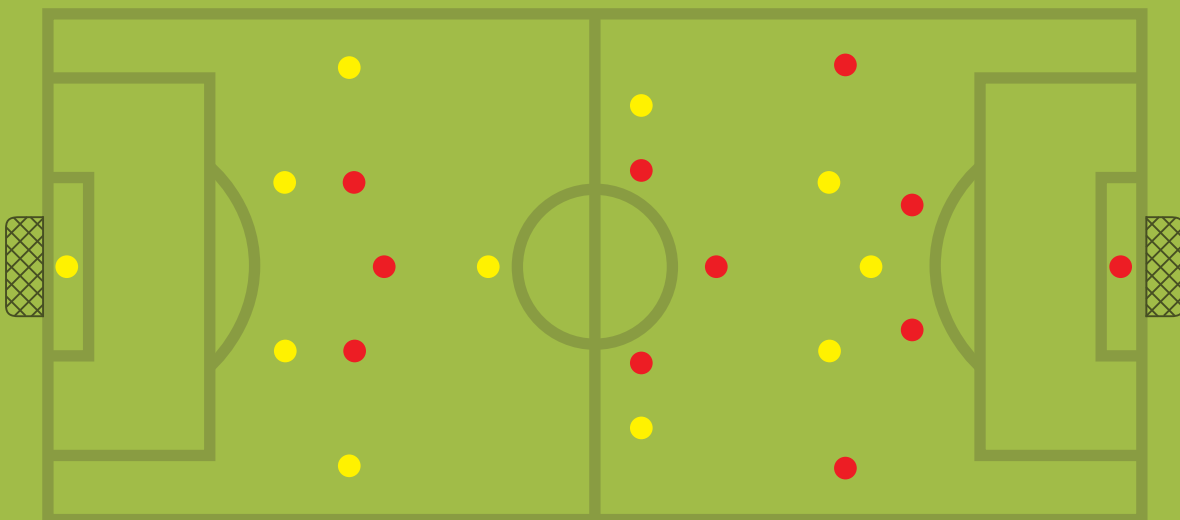
 2,44м  
7,32м

**КОММЕНТАРИИ:**  
Положение "вне игры" — есть!

### 9X9 + ВРАТАРИ



### 11X11 + ВРАТАРИ



**МИНИМАЛЬНОЕ  
ВРЕМЯ ИГРЫ:**



Точное время —  
на усмотрение тренера

**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР:**

1

**ВРЕМЯ  
ОТДЫХА:**

до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

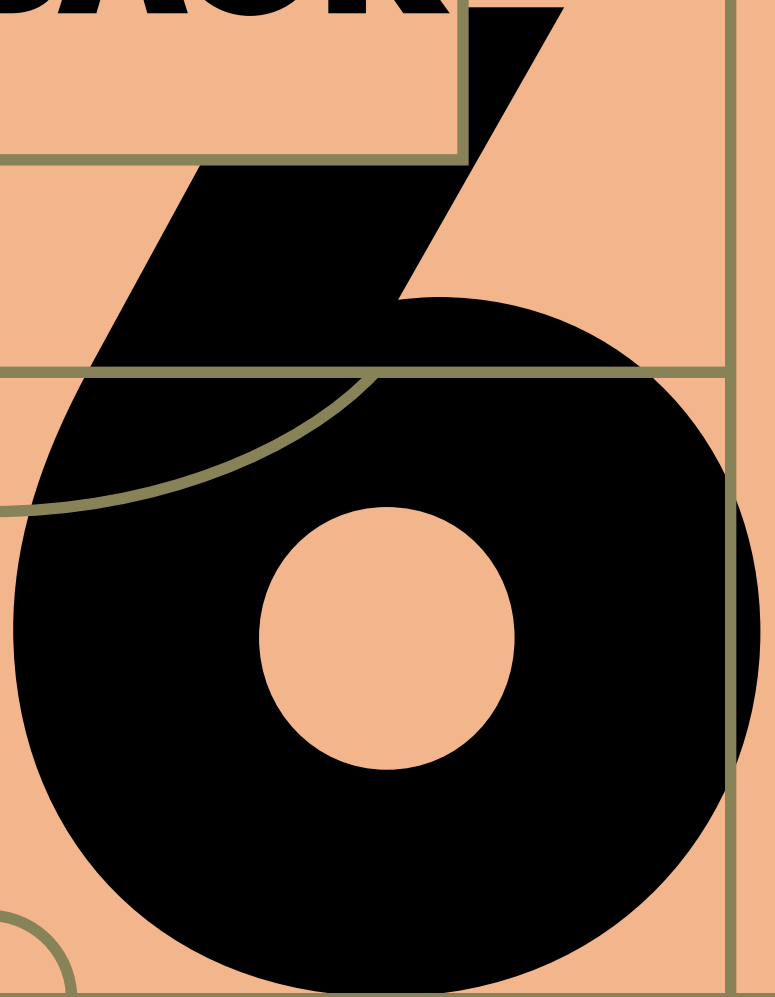
Футболист начинает играть с  
мячом, а не стоит на месте или  
ходит без мяча

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно  
пальпаторно (на ощупь)  
в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при  
котором можно начинать  
следующее повторение

# БЛОК

14  
лет



ТАКТИКА.  
**1-4-3-3**

**ПРИМЕРЫ  
УПРАЖНЕНИЙ**



# 1 «ЗОННЫЙ ФУТБОЛ» (РАЗНОВИДНОСТИ)

## ОПИСАНИЕ:

Группы игроков играют в своих зонах  
Тренер самостоятельно определяет задания по зонам

## КОММЕНТАРИИ:

Положение "вне игры" — есть!

## ПРИМЕРЫ ЗАДАНИЙ

/ При начале атаки от вратаря игрокам команды с мячом линии обороны: перевести мяч в среднюю зону

/ игрокам противоположной команды в линии атаки (их трое и они без мяча): прессинг с последующим взятием ворот.

Игроки средней зоны:

/ если команда с мячом — открыться под передачу и после получения мяча как можно быстрее доставить его в зону атаки

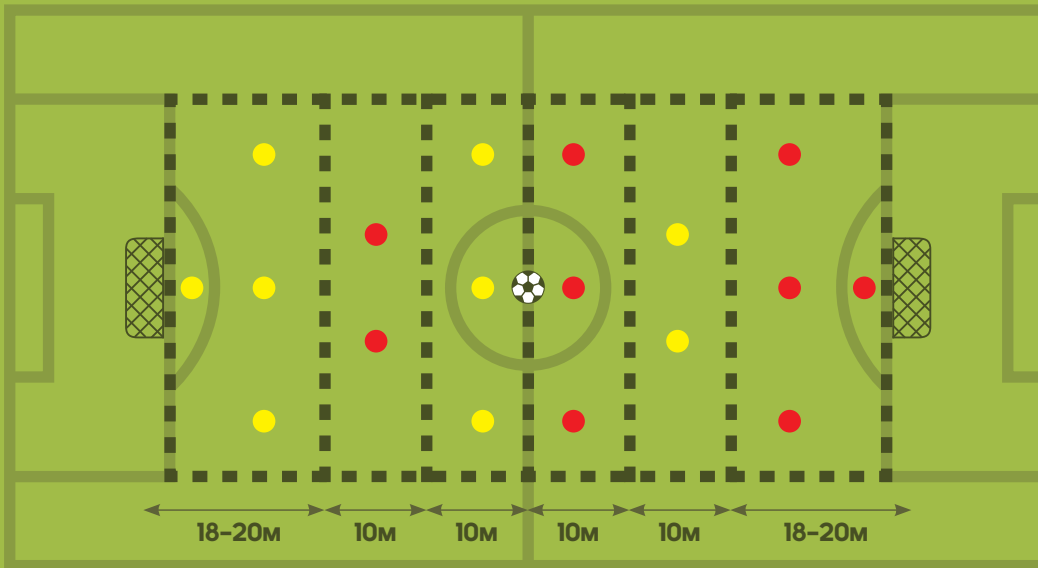
/ или — доставить его в линию атаки можно только через ведение

/ игроки, находящиеся в зоне атаки: — когда с мячом — взятие ворот за 10 секунд

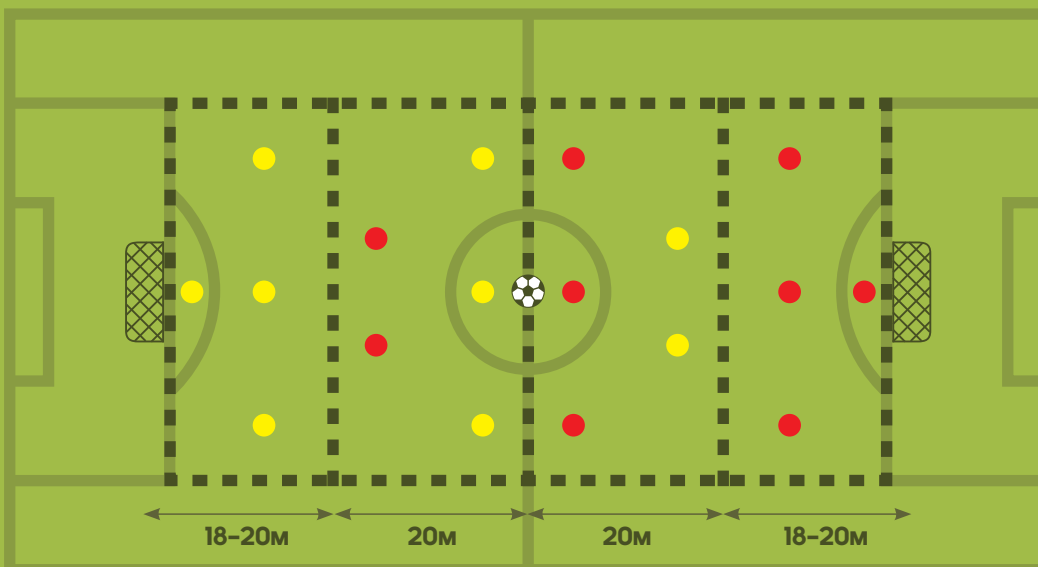
/ игроки линии защиты: «накрыть» атакующие действия группы атаки...

## ВАРИАНТЫ ДЕЛЕНИЯ НА ЗОНЫ:

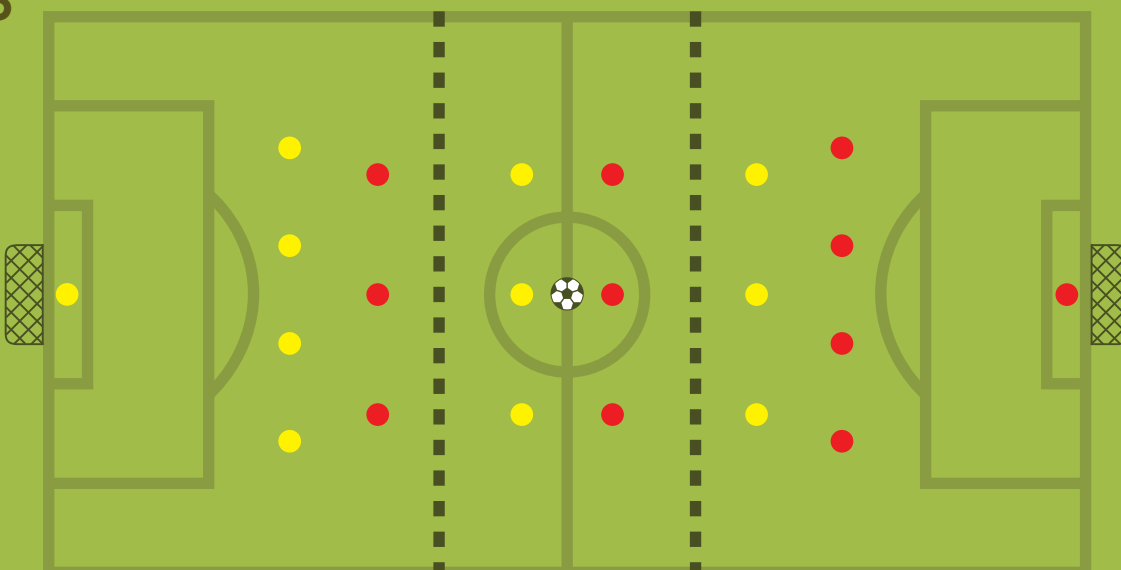
1



2



3



## МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время — на усмотрение тренера

## МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

1

## ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### 3

## ИГРА 11×11 С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ЗАДАНИЙ ПО ЗОНАМ

#### ОРГАНИЗАЦИЯ

- Расстановка игроков — 1-4-3-3
- Задания по зонам тренер формирует самостоятельно



2,44м

7,32м

#### ОПИСАНИЕ

Линии играют в своих зонах. Мяч не может быть передан через зону: линия обороны ищет передачу только в среднюю зону, игроки средней зоны могут отдавать передачи как в линию атаки, так и в линию обороны, линия атаки может отдавать передачу только в среднюю зону

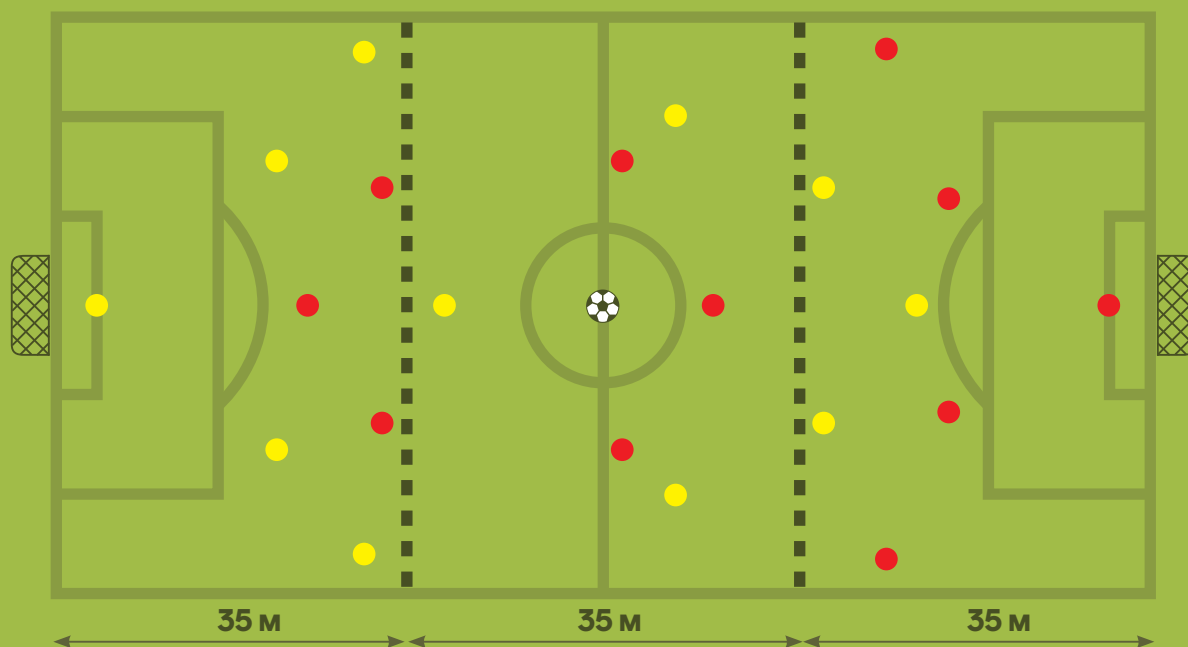
#### КОММЕНТАРИИ:

Положение "вне игры" — есть

КРАСНЫЕ — ЗОНА АТАКИ  
ЖЕЛТЫЕ — ЗОНА ОБОРОНЫ

СРЕДНЯЯ ЗОНА

КРАСНЫЕ — ЗОНА ОБОРОНЫ  
ЖЕЛТЫЕ — ЗОНА АТАКИ



#### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время —  
на усмотрение тренера

#### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

2

#### ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



#### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при котором можно начинать следующее повторение

14  
ЛЕТ

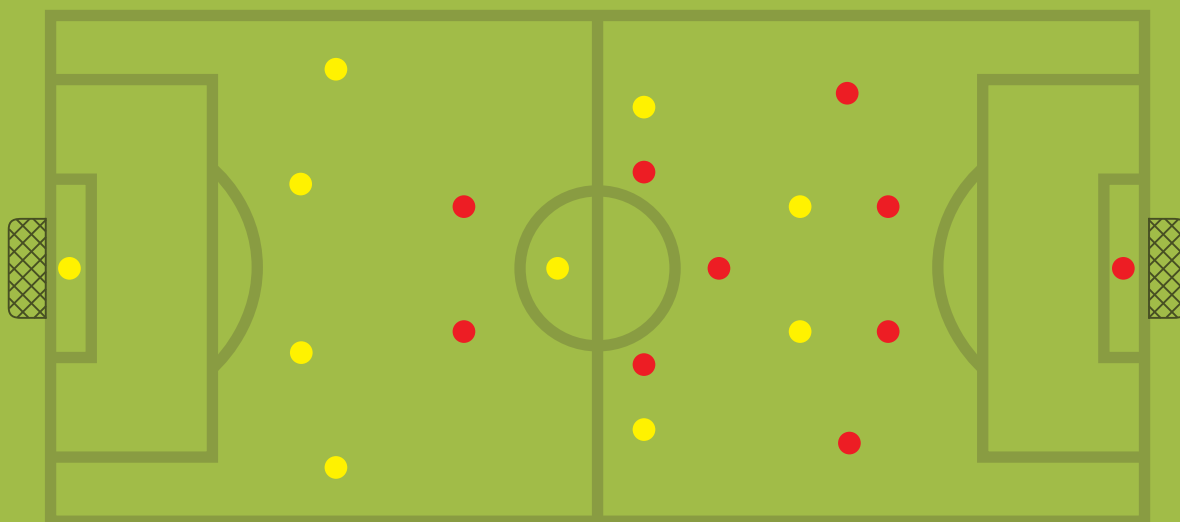
БЛОК  
6

## 5 СВОБОДНАЯ ИГРА 9X9 (11X11) 1-4-3-3

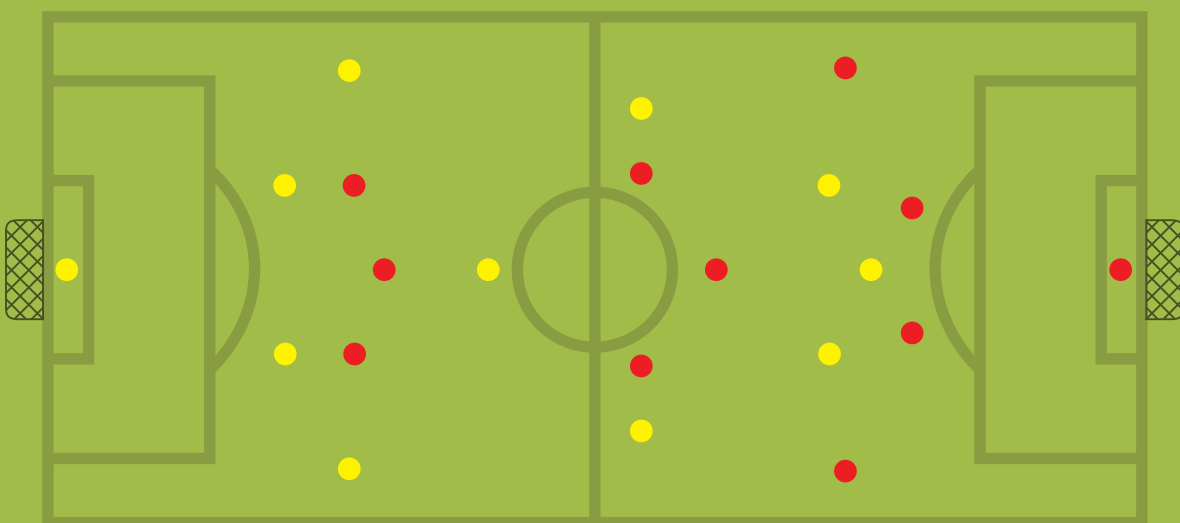
 2,44м  
7,32м

КОММЕНТАРИИ:  
Положение "вне игры" — есть!

### 9X9 + ВРАТАРИ



### 11X11 + ВРАТАРИ



МИНИМАЛЬНОЕ  
ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время —  
на усмотрение тренера

МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР:

1

ВРЕМЯ  
ОТДЫХА:

до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс) — ниже 120 уд/мин  
(Измерить пульс можно  
пальпаторно (на ощупь)  
в области сердца)

120 уд/мин — это пульс, при  
котором можно начинать  
следующее повторение



14  
ΛΕΤ

ΒΑΟΚ  
6

251

# НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Нормативную правовую основу организации процесса подготовки спортивного резерва составляют:

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

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

Трудовой кодекс Российской Федерации;

приказ Минспорта России от 30.09.2015 № 914 «Об утверждении порядка осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Экспериментальный или инновационный проект в области физической культуры и спорта может реализовываться как одной, так и несколькими организациями, использующими различные формы взаимодействия. Организации, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта, органы местного самоуправления в области физической культуры и спорта, осуществляющие экспериментальную (инновационную) деятельность, признаются федеральными или региональными экспериментальными (инновационными) площадками и составляют экспериментальную (инновационную) инфраструктуру в области физической культуры и спорта.

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

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

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