

The background of the image is a lush green football field, seen from an elevated perspective. White lines of the pitch are visible, including the center circle and the halfway line. The text is centered on the upper half of the image.

ЭТАП
«МЯЧ + ВОРОТА
+ СОПЕРНИК
+ ПАРТНЁР»»



БЛОК 1

ТЕХНИКА

ПЕРЕДАЧА МЯЧА

БЛОК 2

ТЕХНИКА

ОСТАНОВКА (ПРИЁМ) МЯЧА

БЛОК 3

ТЕХНИКА

ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ

БЛОК 4

ТЕХНИКА

ОТБОР МЯЧА

БЛОК 5

ТЕХНИКА

УДАР

БЛОК 6

ТЕХНИКА

ИГРА ГОЛОВОЙ

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ

	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА (ПРИОРИТЕТ)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (СОПУТСТВУЮЩИЕ) ЗАДАЧИ		ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
БЛОК 1	ТЕХНИКА ПЕРЕДАЧА МЯЧА	- Групповые взаимодействия в атаке в парах - Открытие - Создание и использование пространства	- Общая и специальная ловкость - Координация - Стартовая скорость - Специальная выносливость	- Игра 1x1 – передачи на точность - Игровое упражнение 2x1 с разными заданиями - Игровое упражнение 2x1 - Игровое упражнение 2x2 с разными заданиями - Игровое упражнение 2x2 в 4 малых ворот
БЛОК 2	ТЕХНИКА ОСТАНОВКА (ПРИЁМ) МЯЧА	- Групповые взаимодействия в атаке в парах - Открытие - Создание и использование пространства	- Общая и специальная ловкость - Координация - Стартовая скорость - Специальная выносливость	- Игра 1x1 – приём мяча с уходом в сторону - Игровое упражнение 2x1 - Игровое упражнение 4x2 (2x2x2) - Игра 1x1 – «теннисбол» - Игра 2x2 – «теннисбол»
БЛОК 3	ТЕХНИКА ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ	- Индивидуальные действия в атаке - Групповые взаимодействия в атаке в парах	- Общая и специальная ловкость - Координация - Стартовая скорость - Специальная выносливость	- Игра 1x1 – «Взятие линии» – лицом к сопернику - Игра 1x1 – «Взятие линии» – боком к сопернику - Игра 1x1 – «Взятие линии» – спиной к сопернику - Игровое упражнение 2x1 с разными заданиями - Игровое упражнение 2x2 – «Взятие линии»
БЛОК 4	ТЕХНИКА ОТБОР МЯЧА	- Индивидуальные действия в обороне. - Групповые взаимодействия в обороне в парах. - Противодействие ведению, финтам, ударам.	- Общая и специальная ловкость - Координация - Стартовая скорость - Специальная выносливость	- Игровое упражнение 2x1 – «Взятие линии» - Игровое упражнение 2x2 – «Взятие линии» - Игровое упражнение 2x1 в 3 малых ворот - Игровое упражнение 2x2 в 4 малых ворот - Игровое упражнение 2 + вратарь x 2
БЛОК 5	ТЕХНИКА УДАР	- Индивидуальные действия в атаке. - Групповые взаимодействия в атаке в парах - Открытие - Выбор позиции	- Общая и специальная ловкость - Координация - Стартовая скорость	- Игра 1x1 в 2 малых ворот - Игровое упражнение 2x1 в 3 малых ворот - Игровое упражнение 2x2 в 4 малых ворот с 2 зонами - Игра 2 x вратарь - Игровое упражнение 2 x 1 + вратарь
БЛОК 6	ТЕХНИКА ИГРА ГОЛОВОЙ	- Индивидуальные действия в атаке - Групповые взаимодействия в атаке в парах - Создание и использование пространства	- Общая и специальная ловкость - Координация - Стартовая скорость	- Игра 1x1 – попасть в конус - Игра 1x1 – пас головой партнёру - Передачи головой в тройках - Игровое упражнение 2x1 – удары головой - Игра 1x1 – удары головой - Игра 2x2 – удары головой

ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ

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

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
- Передача мяча: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма, средней частью подъёма, внешней частью подъёма - Остановка (приём) мяча: ногой, туловищем, головой - Ведение (дриблинг) на скорости, в «шаге», с изменением направления - Финты: лицом к сопернику, боком к сопернику, спиной к сопернику - Удар: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма, средней частью подъёма, внешней частью подъёма - Отбор мяча в выпаде, в подкате, толчком плечо в плечо соперника - Удар головой средней частью лба, боковой частью лба	- Тактика атаки: - обыгрыш в единоборствах 2х1, 2х2; - удар по воротам в единоборствах 2х1, 2х2 - создание и использование пространства - Тактика обороны: - прессинг; - опека; - страховка партнёра; - выбор позиции на поле при обороне

НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ

В ТЕЧЕНИЕ ЭТАПА «МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЁР»
(ОДНОВРЕМЕННО РАЗВИВАЮТСЯ ПРИ ОСВОЕНИИ КЛЮЧЕВЫХ УМЕНИЙ)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС):

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Количество тренировок в неделю	Продолжительность тренировки	Состав для игровых упражнений и матчей
3 + игра	90 мин.	1х1 2х2 3х3 4х4 + вратарь или без вратарей
Мяч	Размер ворот	Время для игры в футбол в конце основной части тренировки
№4	Малые 1 х 0.8 м 1.5 х 1 м 1.8 х 1.2 м 2 х 1 м Мини-футбольные 3 х 2 м Футбольные 5 х 2 м	не менее 30 мин.

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

ПОДГОТОВКА К ТРЕНИРОВКЕ.

КОМПЛЕКС БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРОГРАММА ФИФА 11+

ОРГАНИЗАЦИЯ:

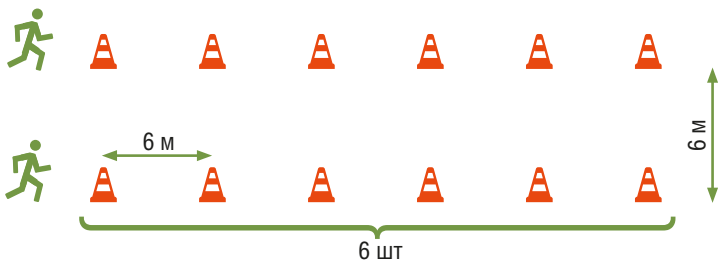
Все упражнения выполняются в парах.

Каждое упражнение повторяется два раза.

Следующая пара начинает движение после того, как предыдущая пара пробежала второй конус.

Тренер должен контролировать технику выполнения каждого упражнения во избежание травмирования игроков.

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



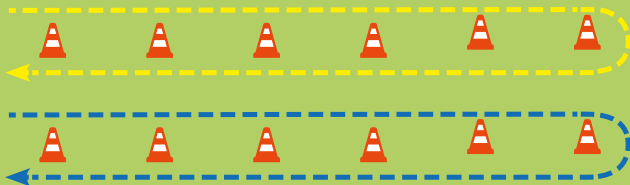
1.1 БЕГ

ОПИСАНИЕ:

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

КОММЕНТАРИИ:

Темп бега - медленный



1.2 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (НАРУЖУ)

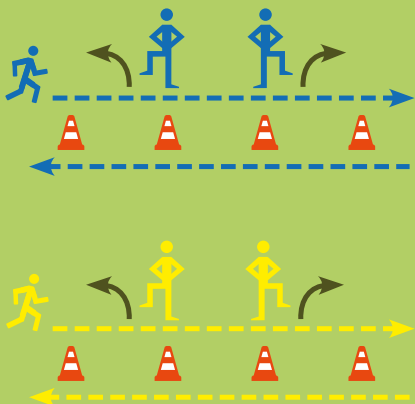
1/ Пара игроков начинает движение (легкий бег) от первой пары конусов

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

3/ Игроки продолжают движение к следующей паре конусов

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

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



1.3 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (ВНУТРЬ)

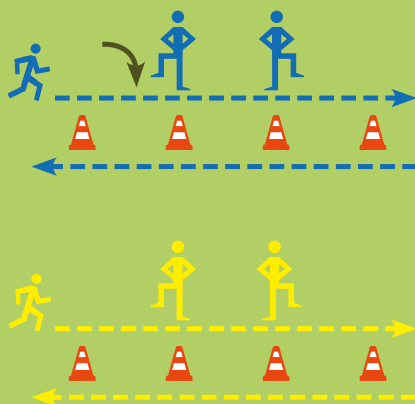
1/ Пара игроков начинает движение (легкий бег) от первой пары конусов

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 выгибают вращение в тазобедренном суставе, но другой ногой

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



1.4 ОБЕГАНИЕ ПАРТНЁРА

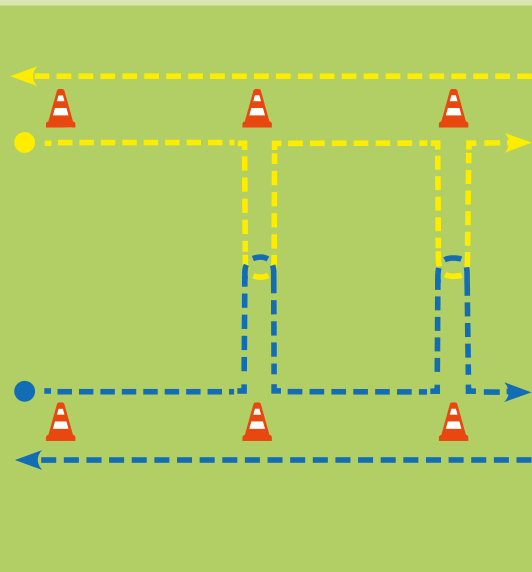
1/ Пара игроков начинает движение вперед от первых конусов

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

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

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

5/ Достигнув последнего конуса своей линии, игроки 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 к своей линии конусов

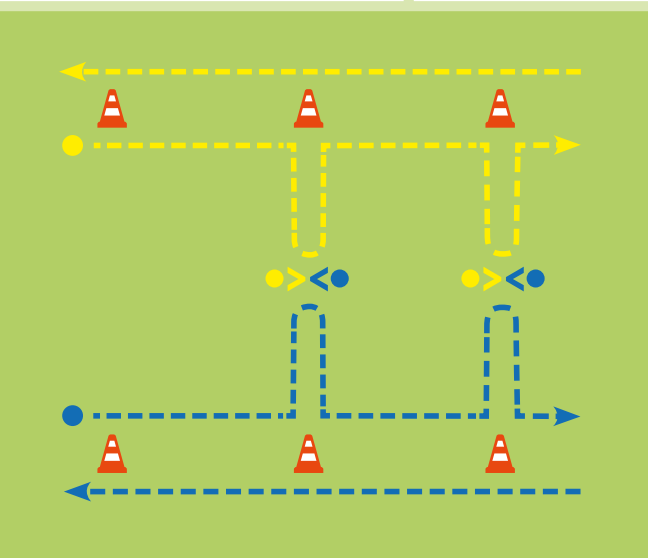
4/ Затем продолжают движение вдоль линий конусов, на уровне следующего конуса повторяют сближение и единоборство в воздухе

КОММЕНТАРИИ:

При перемещении игрок двигается на полусогнутых в коленях ногах

+ ВАРИАЦИЯ:

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



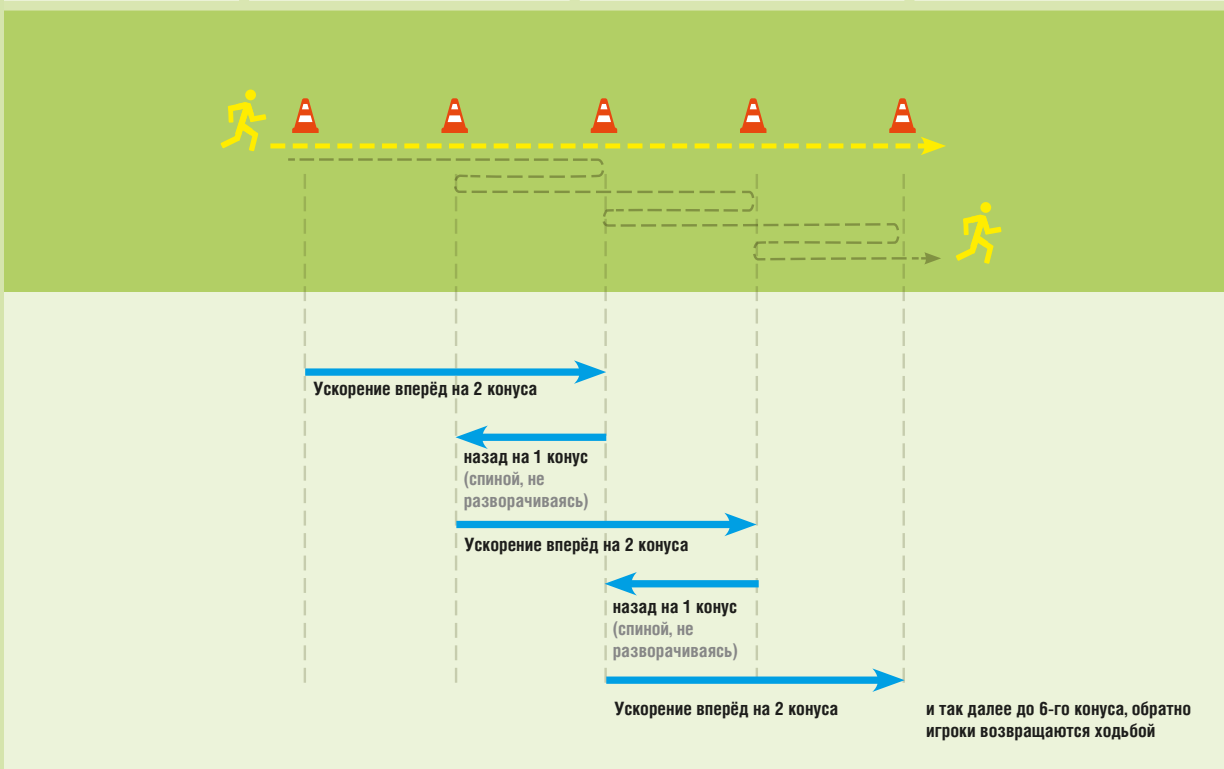
1.6 УСКОРЕНИЯ: 2 КОНУСА ВПЕРЕД, 1 КОНУС НАЗАД

1/ Два игрока ускоряются вперед от первой пары конусов и пробегают 2 конуса вперед (12 м)(12м)

2/ На уровне второй пары конусов игроки не разворачиваясь, бегут спиной вперед 1 конус (6 м), сохраняя высокую скорость движения

3/ Пробежав спиной вперед 1 конус, игроки снова ускоряются на 2 конуса вперед

Таким образом, всю дистанцию из 6 конусов (30 м) игроки перемещаются на два конуса вперед, на один назад



БЛОК 1

ТЕХНИКА

ПЕРЕДАЧА МЯЧА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая ловкость

Специальная ловкость

Координация

Стартовая скорость

Специальная выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Передача мяча

Остановка мяча

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Групповые взаимодействия в атаке в парах

Открывание

Создание и использование пространства

ПРИМЕРЫ
УПРАЖНЕНИЙ

ЭТАП
«МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЕР»

БЛОК 1
ПЕРЕДАЧА МЯЧА

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА

- ✓ При обучении постепенно усложнять условия выполнения передач мяча:
 - на месте;
 - на месте с уходом в сторону;
 - в движении;
 - в движении с изменением направления;
 - низом (короткие, средние);
 - верхом (короткие, средние).
- ✓ При обучении применять следующие способы:
 - внутренней стороной стопы;
 - средней частью подъёма;
 - внутренней частью подъёма;
 - внешней стороной стопы.
- ✓ Сочетать методы упражнения с игровыми методами для эффективности обучения технике передач.
- ✓ В игровых упражнениях уделять внимание тактической составляющей при выполнении передач (например, пас в дальнюю от соперника ногу, передача мяча партнёру дальше от соперника ногой и т.п.).

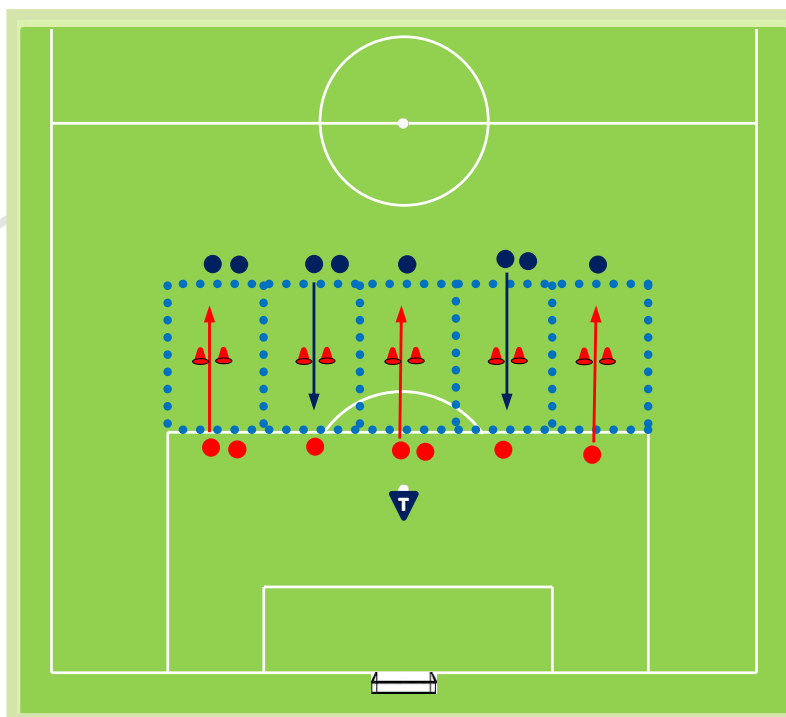
ИГРА 1 x 1 – ПЕРЕДАЧИ НА ТОЧНОСТЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

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

ЗАДАЧА:

Выполнять точные передачи партнёру между конусами



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ:

до появления явных признаков утомления у игроков

НО НЕ БОЛЕЕ
2 мин

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ:

в зависимости от уровня подготовленности игроков

НО НЕ МЕНЕЕ
4

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Резкое учащенное дыхание, одышка

Остановка игрока, отказ от продолжения игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

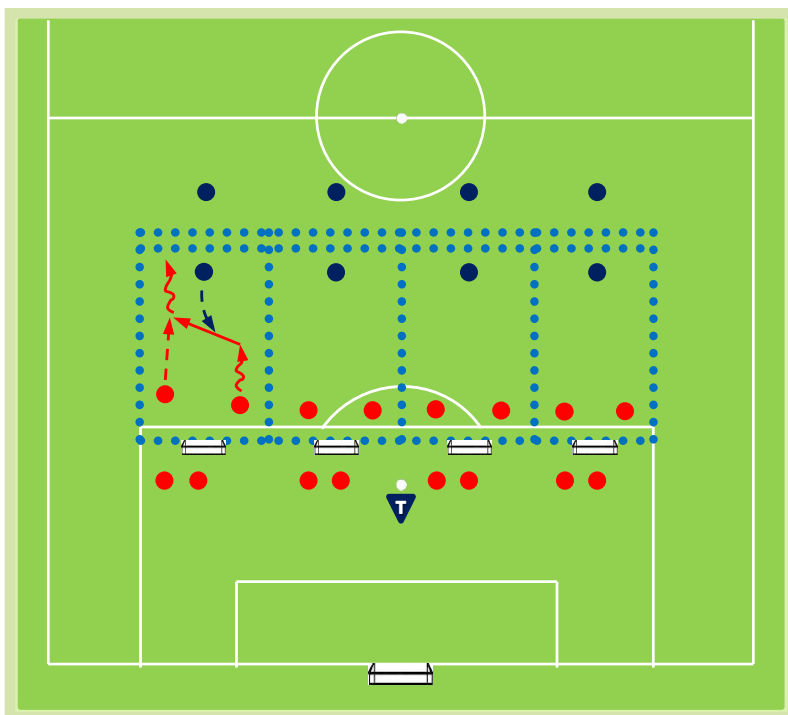
Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин

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

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 1 С РАЗНЫМИ ЗАДАНИЯМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

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



ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Забить гол, заведя мяч в зону на лицевой линии соперника

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА:

Забить гол в малые ворота после перехвата или отбора мяча

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:

до взятия линии или
выхода мяча за пределы
поля

НО НЕ БОЛЕЕ
20 сек

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

до появления первых
признаков утомления у
игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

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

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

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

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

Резкое
учащенное
дыхание,
одышка

Остановка
игрока, отказ от
продолжения
игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

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

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 1

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

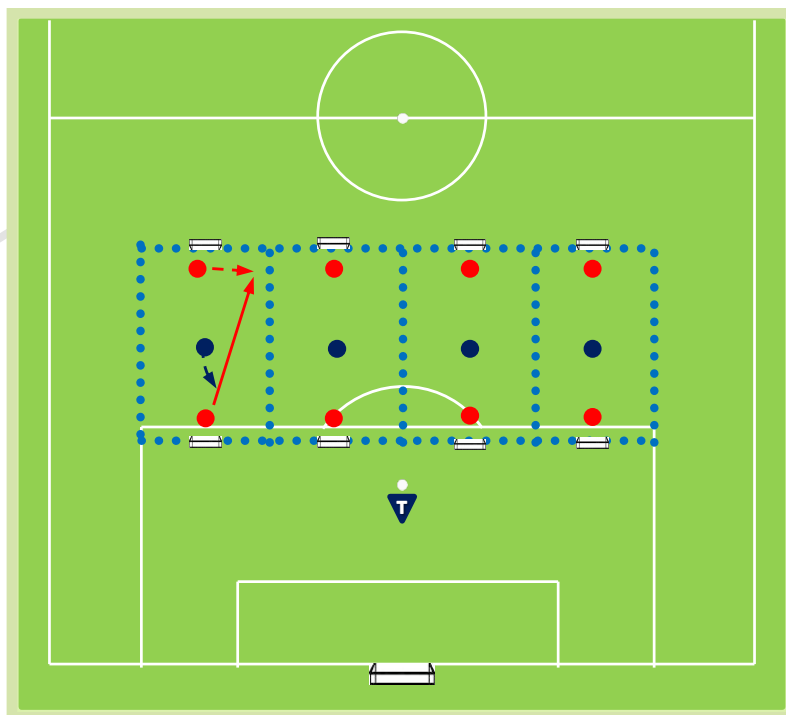
- Размер одного поля 12-15 x 8-10 м. На каждом поле – 2 малых ворот.
- Игра 2x1, задача владеющих мячом – выполнять передачи друг другу, открываясь за спиной обороняющегося.
- Обороняющийся игрок при перехвате или отборе мяча забивает гол в одни из двух малых ворот.
- На одном поле – 3 игрока.
- Игрок,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

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

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

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА:

Забить гол в малые ворота после перехвата или отбора мяча



ВРЕМЯ ИГРЫ В ОТБОРЕ ДЛЯ ОБОРОНЯЮЩЕГОСЯ ИГРОКА:

до перехвата или отбора мяча

НО НЕ БОЛЕЕ
30 сек

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 1 СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

до появления первых признаков утомления у игроков

НО НЕ БОЛЕЕ
2 мин

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

НО НЕ МЕНЕЕ
2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Резкое учащенное дыхание, одышка

Остановка игрока, отказ от продолжения игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

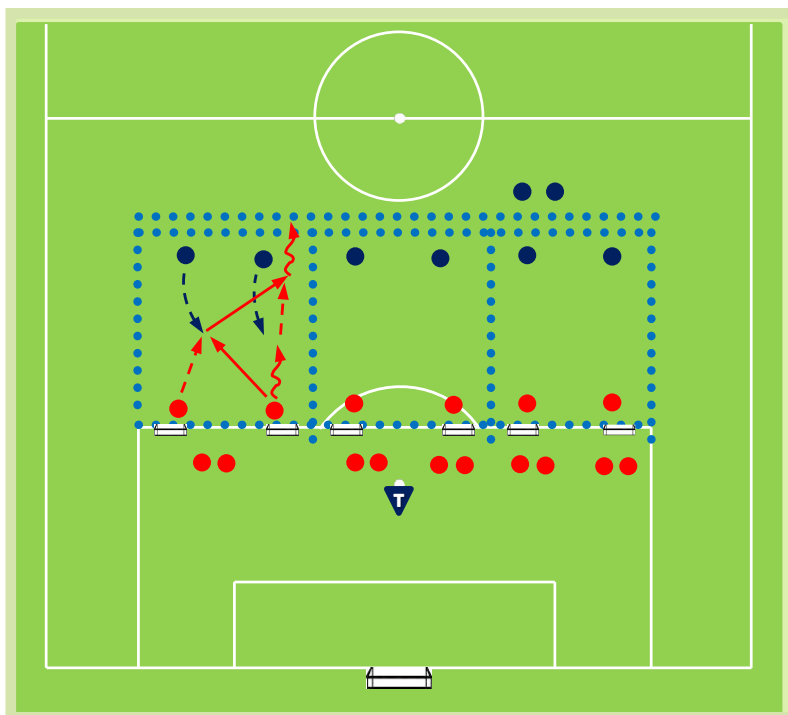
Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин

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

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 2 С РАЗНЫМИ ЗАДАНИЯМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

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



ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

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

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКОВ:

Забить гол в одни из двух малых ворот соперника.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:

до забитого гола или
выхода мяча за пределы
поля

НО НЕ БОЛЕЕ
30 сек

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

до появления первых
признаков утомления у
игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

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

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

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

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

Резкое
учащенное
дыхание,
одышка

Остановка
игрока, отказ от
продолжения
игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

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

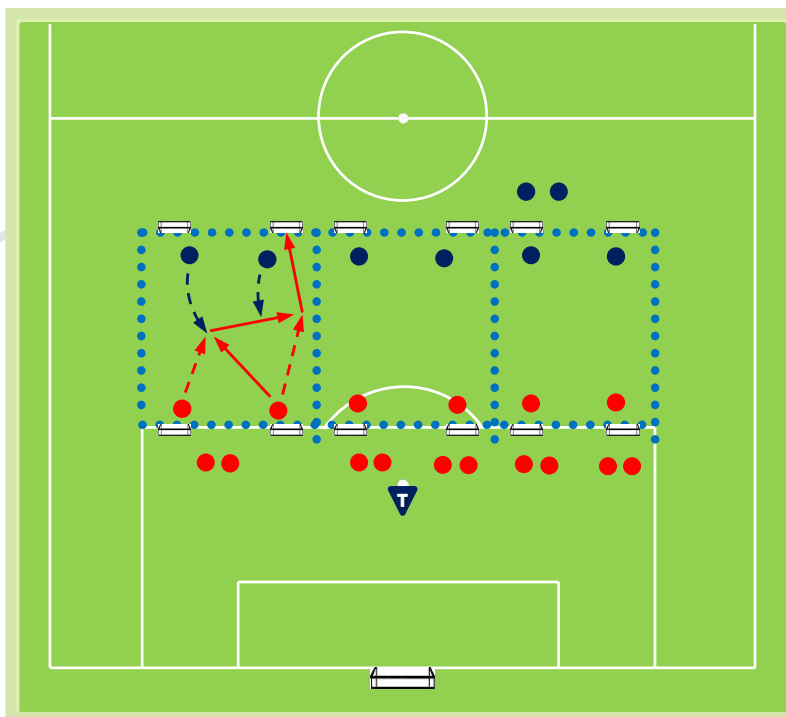
ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 2 В 4 МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

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

ЗАДАЧА:

Забить гол в одни из двух малых ворот соперников.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля

НО НЕ БОЛЕЕ 30 сек

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

до появления первых признаков утомления у игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

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

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

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

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Резкое учащенное дыхание, одышка

Остановка игрока, отказ от продолжения игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

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



БЛОК 2

ТЕХНИКА

ОСТАНОВКА (ПРИЁМ) МЯЧА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая ловкость
Специальная ловкость
Координация
Стартовая скорость
Специальная выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Остановка мяча ногой
Остановка мяча туловищем
Остановка мяча головой
Передача мяча

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Групповые взаимодействия в атаке в парах
Открывание
Создание и использование пространства

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ОСТАНОВКИ (ПРИЁМА) МЯЧА

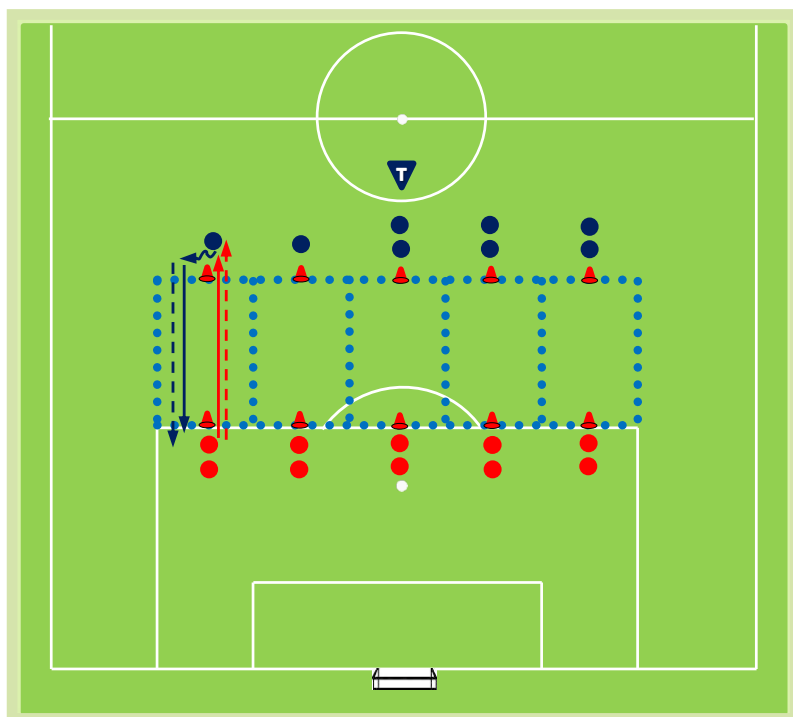
- ✓ При обучении постепенно усложнять условия выполнения остановки мяча:
 - на месте;
 - в движении;
 - в прыжке.
- ✓ При обучении приёму мяча ногой последовательно применять следующие способы:
 - подошвой;
 - внутренней стороной стопы;
 - средней частью подъёма;
 - бедром;
 - внутренней частью подъёма;
 - внешней стороной стопы.
- ✓ Приём мяча туловищем осуществляется грудью или животом.
- ✓ Остановка мяча головой осуществляется средней частью лба.



ИГРА 1x1 - ПРИЁМ МЯЧА С УХОДОМ В СТОРОНУ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

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



ЗАДАЧА:

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

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ:

до выполнения
определённого тренером
задания

НО НЕ БОЛЕЕ
2 мин

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ:

в зависимости от уровня
подготовленности
игроков

НО НЕ МЕНЕЕ
3

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного
восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

Резкое
учащенное
дыхание,
одышка

Остановка
игрока, отказ от
продолжения
игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

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

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 1

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

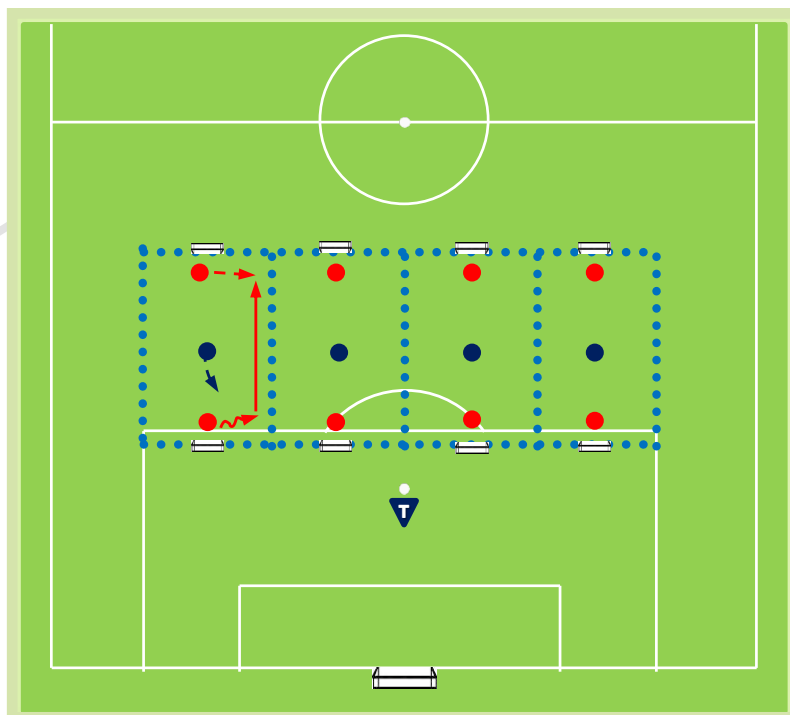
- Размер одного поля 12-15 x 8-10 м. На каждом поле – 2 малых ворот.
- Игра 2x1, задача владеющих мячом – выполнять передачи друг другу, принимая мяч с уходом в сторону.
- При владении мячом не разрешается выполнять передачи в одно касание.
- Обороняющийся игрок при перехвате или отборе мяча забивает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

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

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

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА:

Забить гол в малые ворота после перехвата или отбора мяча



ВРЕМЯ ИГРЫ В ОТБОРЕ ДЛЯ ЗАЩИТНИКА:

до перехвата или отбора мяча

НО НЕ БОЛЕЕ
30 сек

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

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

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение
тренера (в
зависимости от уровня
подготовленности
игроков)

НО НЕ МЕНЕЕ
2

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

до полного
восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

Резкое
учащенное
дыхание,
одышка

Остановка
игрока, отказ от
продолжения
игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

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

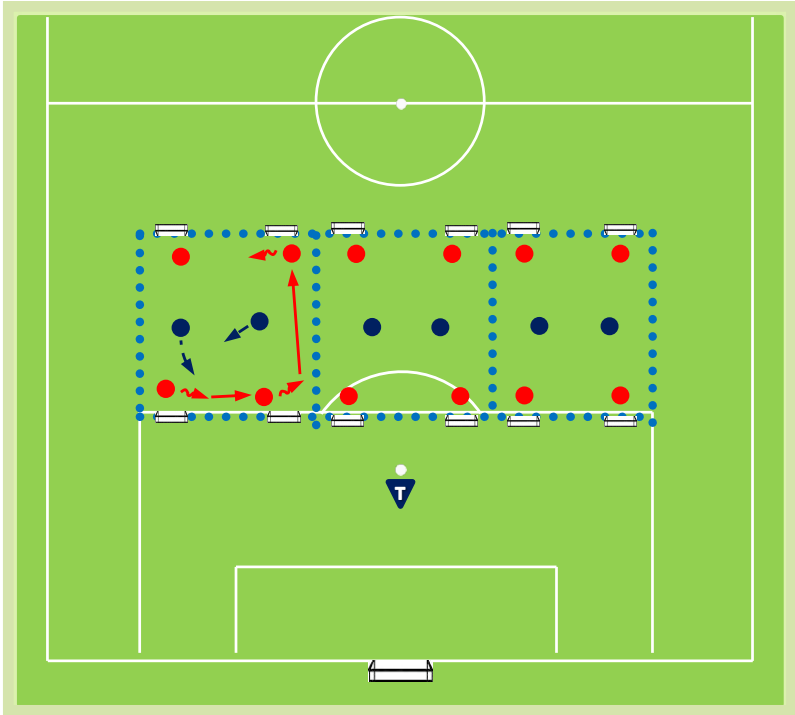
БЛОК 2
ОСТАНОВКА МЯЧА

ЭТАП
«МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЕР»

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 x 2 (2x2x2)

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

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



ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

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

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКОВ:

Забить гол в малые ворота после перехвата или отбора мяча

ВРЕМЯ ИГРЫ В ОТБОРЕ
ДЛЯ ОБОРОНЯЮЩЕЙСЯ
ПАРЫ:

до перехвата или отбора
мяча

НО НЕ БОЛЕЕ
30 сек

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
1 СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

до появления первых
признаков утомления у
игроков

НО НЕ БОЛЕЕ
3 мин

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ
УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение
тренера (в
зависимости от уровня
подготовленности
игроков)

НО НЕ МЕНЕЕ
2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ
СЕРИЯМИ:

до полного
восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин

ПРИЗНАКИ
УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

Резкое
учащенное
дыхание,
одышка

Остановка
игрока, отказ от
продолжения
игры

ПРИЗНАКИ
ПОЛНОГО
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

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

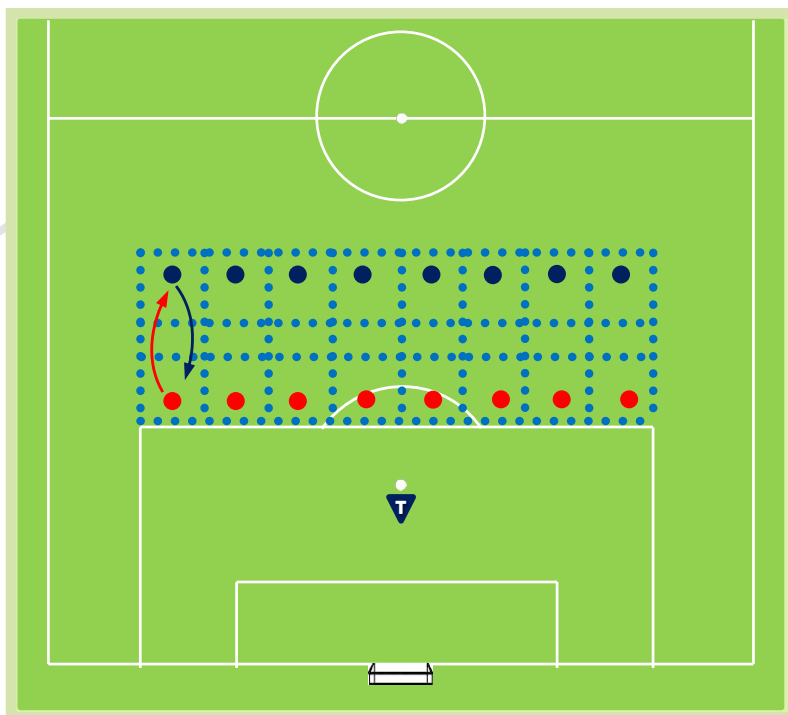
ИГРА 1 x 1 – «ТЕННИСБОЛ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

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

ЗАДАЧА:

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



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:

до набора
определенного
количества очков

НО НЕ МЕНЕЕ
2 мин

КОЛИЧЕСТВО ИГР:

до появления первых
признаков утомления у
игроков

НО НЕ МЕНЕЕ
2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ ИГРАМИ:

до полного
восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

Резкое
учащенное
дыхание,
одышка

Остановка
игрока, отказ от
продолжения
игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

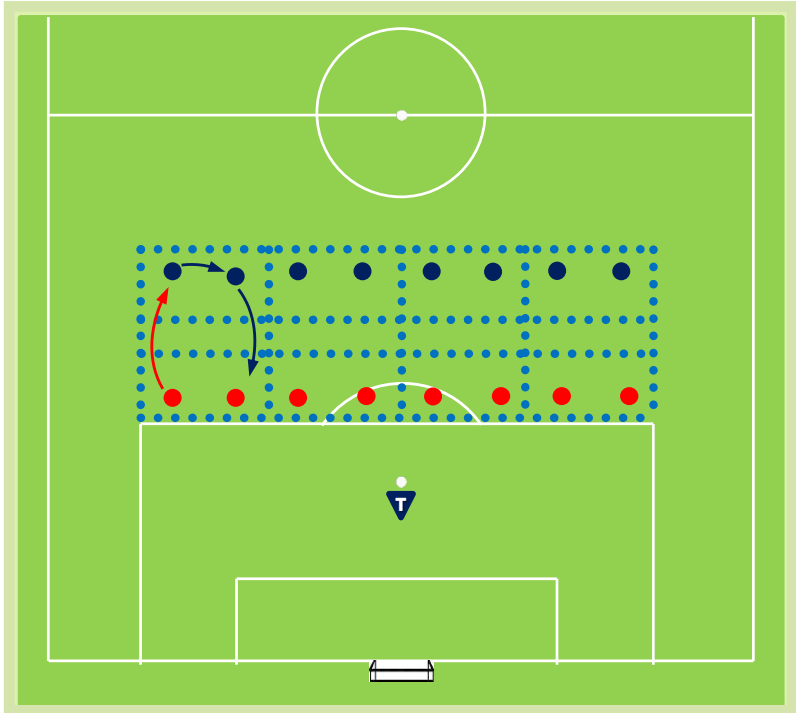
Восстановление
дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин

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

ИГРА 2 x 2 – «ТЕННИСБОЛ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер поля одной пары игроков - 5 x 8-10 м, между полями игроков – сетка для теннисбола или нейтральная зона шириной 3 м.
- Игра 2х2, задача игроков – выполнять передачи верхом в зону соперника, перебивая мяч через сетку или нейтральную зону.
- Выполнять удары в одно касание не разрешается.
- В своей зоне разрешается 1 отскок мяча от земли и не более 1 передачи между игроками.
- Начальный удар (подача) выполняется со своей лицевой линии ударом с рук или с земли (зависит от уровня подготовленности).
- Возможно выполнение упражнения до набора определённого количества очков.
- Подсчет очков и переход подач – по правилам игры в волейбол.



ЗАДАЧА:

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

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:

до набора определенного количества очков

НО НЕ МЕНЕЕ
3 мин

КОЛИЧЕСТВО ИГР:

до появления первых признаков утомления у игроков

НО НЕ МЕНЕЕ
2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ ИГРАМИ:

до полного восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Резкое учащенное дыхание, одышка

Остановка игрока, отказ от продолжения игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

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

БЛОК 3

ТЕХНИКА

ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая ловкость

Специальная ловкость

Координация

Стартовая скорость

Специальная выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Ведение мяча «в шаге»

Ведение мяча на скорости

Ведение мяча с изменением направления

Финты:

лицом к сопернику,

боком к сопернику,

спиной к сопернику

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Индивидуальные действия в атаке

Групповые взаимодействия в атаке в парах

ПРИМЕРЫ
УПРАЖНЕНИЙ

БЛОК 3

ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ

ЭТАП

«МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЕР»



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ВЕДЕНИЯ МЯЧА

- ✓ Обучение технике ведения мяча осуществляется в условиях реальных игровых ситуаций (в игровых упражнениях) при сопротивлении со стороны соперников. Применяются следующие способы:
 - внешней частью подъёма;
 - средней частью подъёма;
 - внутренней частью подъёма;
 - внутренней стороной стопы.
- ✓ Обучение технике ведения мяча включает в себя три основные формы:
 - ведение во время быстрого бега с малым числом касаний мяча (скоростное ведение);
 - ведение мяча с касанием на каждый шаг (ведение «в шаге»);
 - ведение мяча с изменением направления.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ФИНТОВ

- ✓ При обучении финтам в единоборствах с соперником соблюдается принцип постепенного усложнения условий выполнения технических приёмов:
 - лицом к сопернику;
 - боком к сопернику;
 - спиной к сопернику;
 - в паре с партнёром против одного соперника;
 - в паре с партнёром против двух соперников.
- ✓ Финты для обучения выбираются тренером самостоятельно, исходя из уровня подготовленности игроков. Рекомендуется применять разнообразные финты, включая так называемые «фамильные», например:
 - финт Зидана;
 - финт Роналду и т.п.

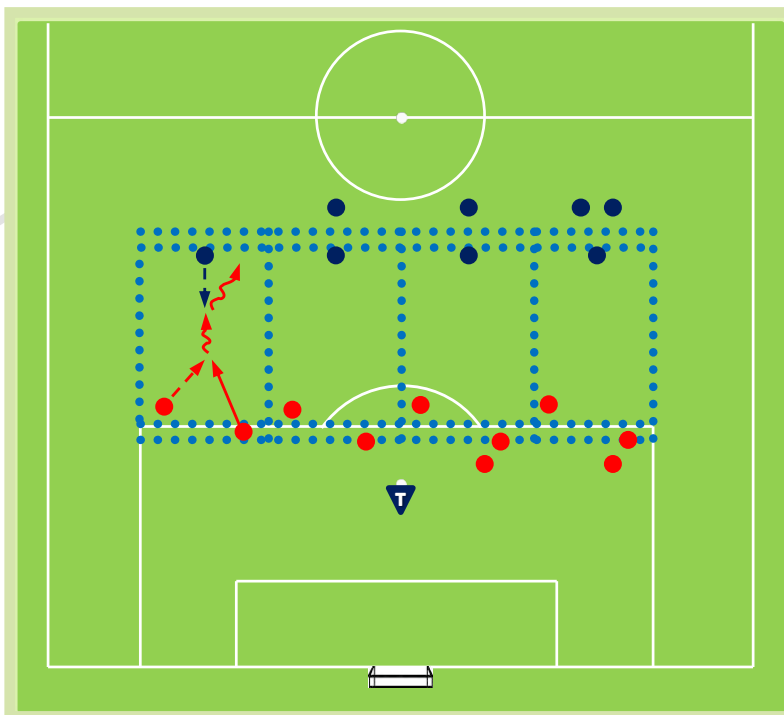
ИГРА 1 x 1 - «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ» - НАПАДАЮЩИЙ ЛИЦОМ К СОПЕРНИКУ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

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

ЗАДАЧА:

Забить гол, заведя мяч в зону на лицевой линии соперника



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:

до взятия линии или
выхода мяча за пределы
поля

НО НЕ БОЛЕЕ
20 сек

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

до появления первых
признаков утомления у
игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

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

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

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

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

Резкое
учащенное
дыхание,
одышка

Остановка
игрока, отказ от
продолжения
игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

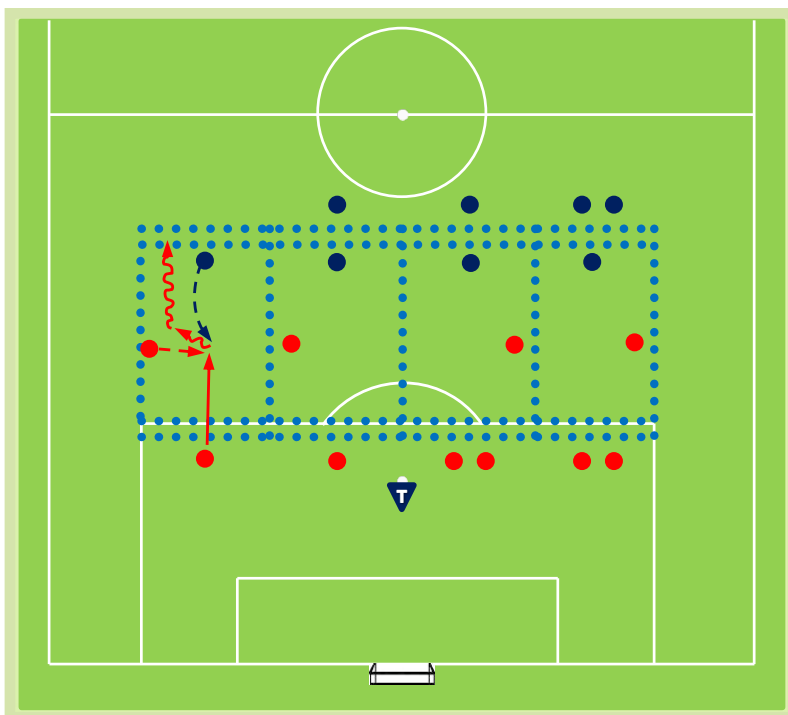
Измерить пульс
можно пальпаторно
(на ощупь) в
области сердца,
шеи или запястья



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

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

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



ЗАДАЧА:

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

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:

до взятия линии или
выхода мяча за пределы
поля

НО НЕ БОЛЕЕ
20 сек

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

до появления первых
признаков утомления у
игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

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

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

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

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

Резкое
учащенное
дыхание,
одышка

Остановка
игрока, отказ от
продолжения
игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

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

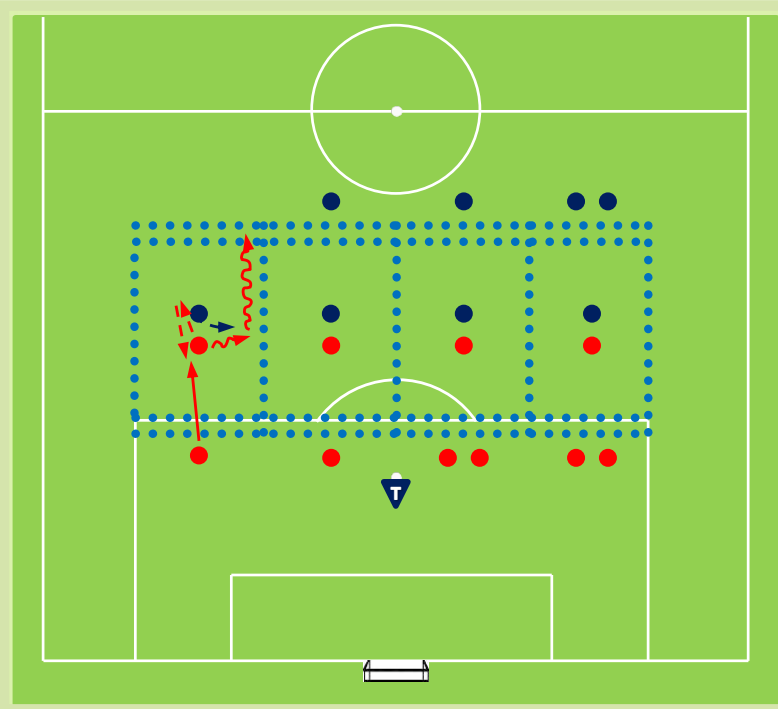
ИГРА 1 x 1 - «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ» - НАПАДАЮЩИЙ СПИНОЙ К СОПЕРНИКУ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

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

ЗАДАЧА:

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



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:

до взятия линии или
выхода мяча за пределы
поля

НО НЕ БОЛЕЕ
20 сек

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

до появления первых
признаков утомления у
игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

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

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

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

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

Резкое
учащенное
дыхание,
одышка

Остановка
игрока, отказ от
продолжения
игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

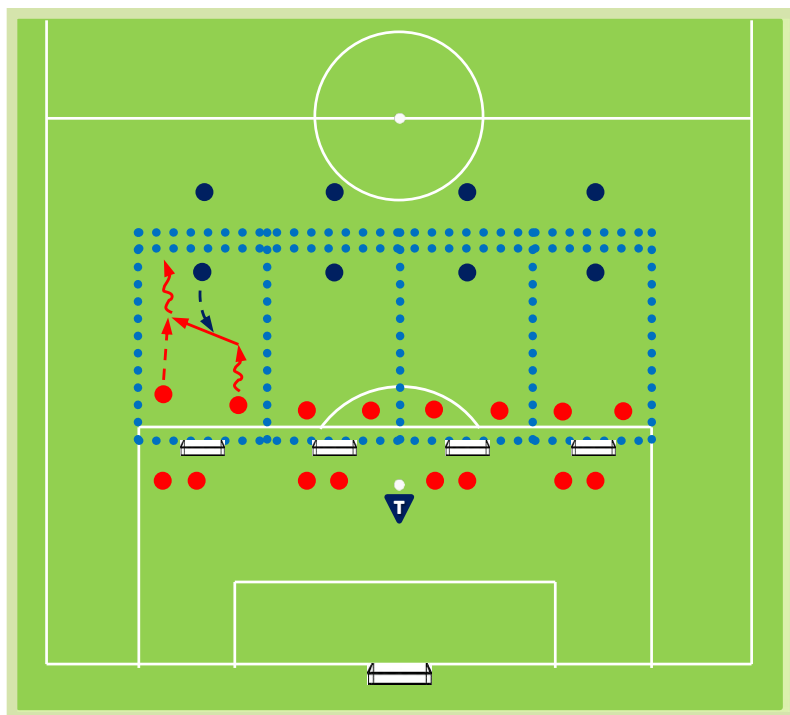
Восстановление
дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин

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

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 1 С РАЗНЫМИ ЗАДАНИЯМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

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



ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Забить гол, заведя мяч в зону на лицевой линии соперника

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА:

Забить гол в малые ворота после перехвата или отбора мяча

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:

до взятия линии или
выхода мяча за пределы
поля

НО НЕ БОЛЕЕ
20 сек

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

до появления первых
признаков утомления у
игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

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

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

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

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

Резкое
учащенное
дыхание,
одышка

Остановка
игрока, отказ от
продолжения
игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

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

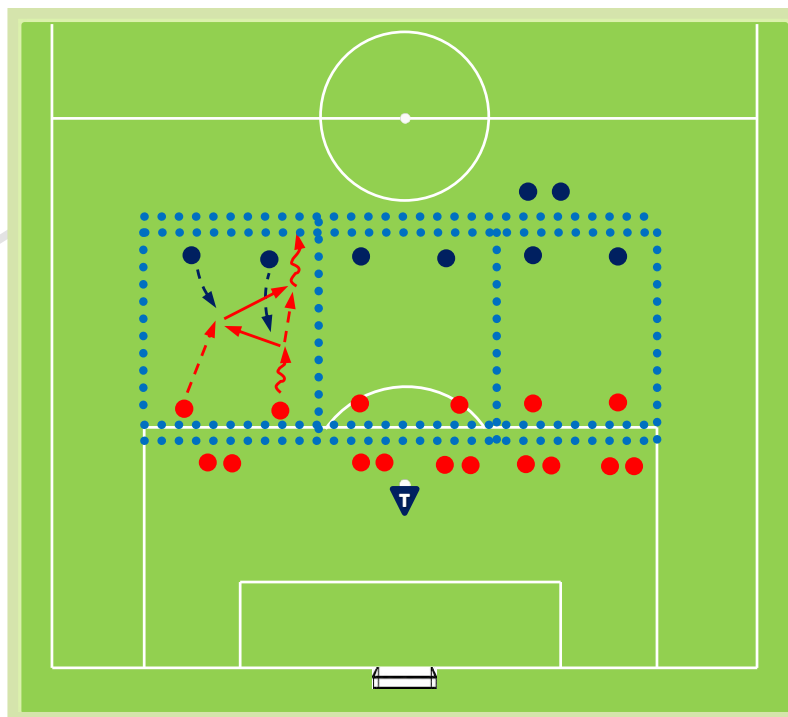
ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 2 - «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

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

ЗАДАЧА:

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



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:

до взятия линии или
выхода мяча за пределы
поля

НО НЕ БОЛЕЕ
30 сек

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

до появления первых
признаков утомления у
игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

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

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

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

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

Резкое
учащенное
дыхание,
одышка

Остановка
игрока, отказ от
продолжения
игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

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



ЭТАП

«МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЁР»

БЛОК 4
ОТБОР МЯЧА

БЛОК 4

ТЕХНИКА

ОТБОР МЯЧА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая ловкость

Специальная ловкость

Координация

Стартовая скорость

Специальная выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Отбор мяча ударом ногой

Отбор мяча остановкой ногой

Отбор мяча толчком плечо в плечо соперника

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Индивидуальные действия в обороне

Групповые взаимодействия в парах в обороне

Противодействие ведению, финтам, ударам, передачам

ПРИМЕРЫ
УПРАЖНЕНИЙ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ОТБОРА МЯЧА

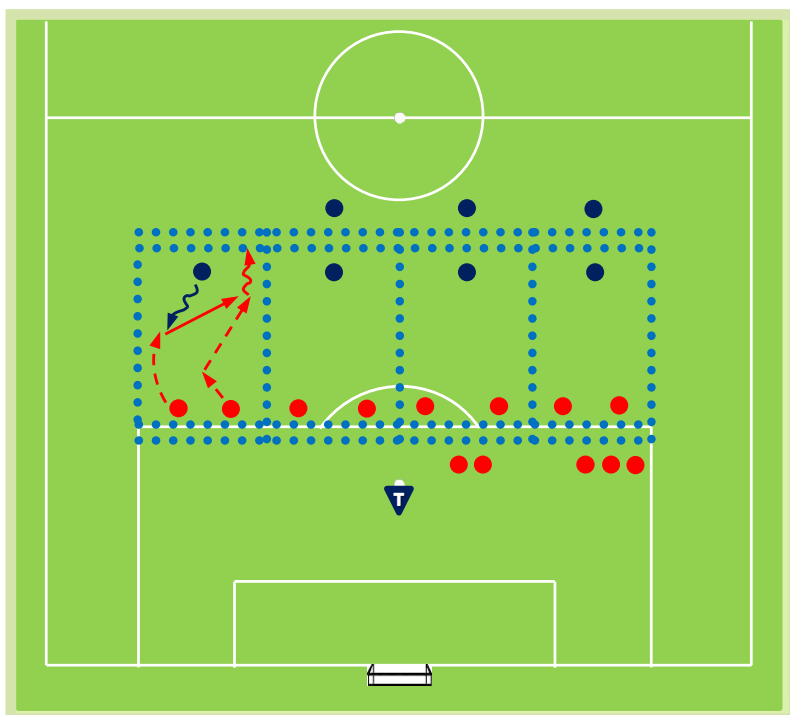
✔ При обучении отбору мяча постепенно усложнять условия выполнения упражнений:

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

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 1 - «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

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



ЗАДАЧА ПАРЫ ЗАЩИТНИКОВ:

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

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩЕГО:

Завести мяч в зону на лицевой линии пары защитников

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:

до взятия линии или
выхода мяча за
пределы поля

НО НЕ БОЛЕЕ
20 сек

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

до появления первых
признаков утомления у
игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

Высокий уровень
подготовленности
поле с 3-4 игроками

Средний уровень
подготовленности
поле с 5-6 игроками

Низкий уровень
подготовленности
поле с 7-8 игроками

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

Резкое
учащенное
дыхание,
одышка

Остановка
игрока, отказ от
продолжения
игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

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

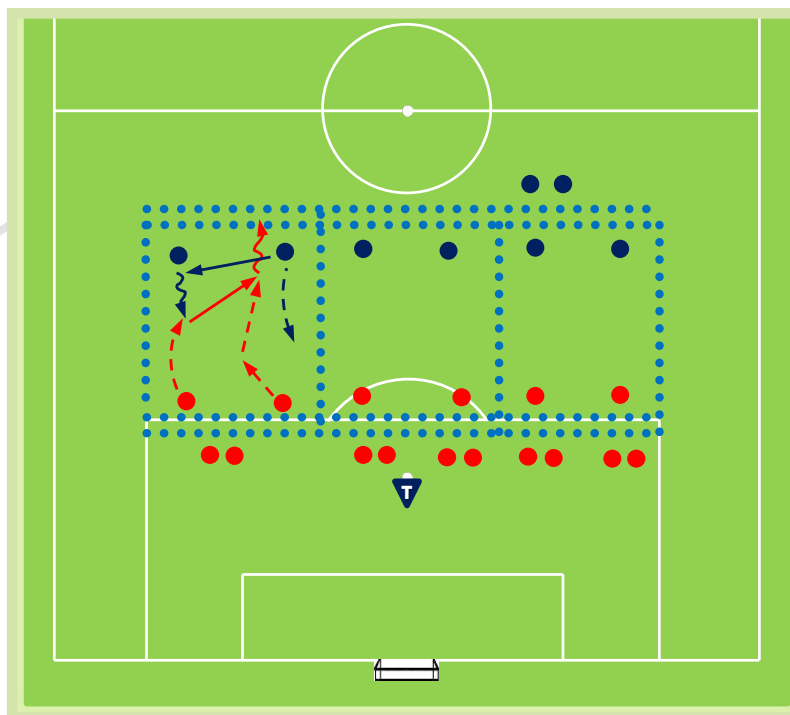
ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 2 - «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

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

ЗАДАЧА:

Завести мяч в зону на лицевой линии соперников



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:

до взятия линии или выхода мяча за пределы поля

НО НЕ БОЛЕЕ 30 сек

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

до появления первых признаков утомления у игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

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

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

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

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Резкое учащенное дыхание, одышка

Остановка игрока, отказ от продолжения игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

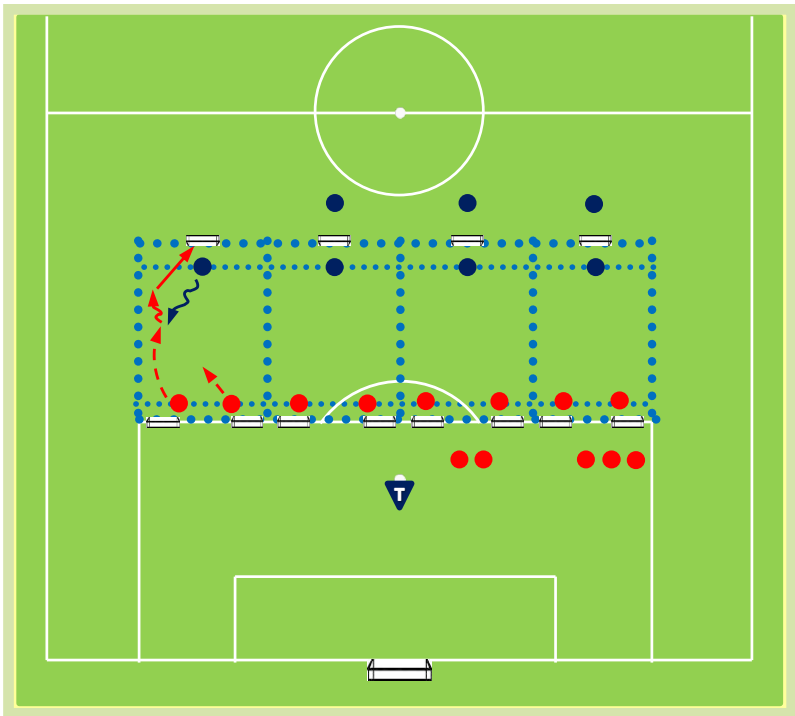
Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс): **НИЖЕ 120 уд/мин**

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

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 1 В 3 МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 2х1, размер одного поля 10-15 x 10-12 м. На каждом поле – 3 малых ворот: 2 – у пары защитников, 1 – у нападающего.
- Перед линиями ворот – две зоны шириной 2 м, в которые игрокам нельзя заходить ни в атаке, ни в обороне
- Гол засчитывается при попадании в любые ворота.
- На одном поле – от 3 до 8 игроков.
- Количество игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры 1 нападающий и 1 защитник переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается от линий, расположенных в 2 м от ворот: нападающий с мячом против 2 защитников.



ЗАДАЧА ПАРЫ ЗАЩИТНИКОВ:

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

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩЕГО:
Забить гол в одни из двух малых ворот на лицевой линии пары защитников

ВРЕМЯ ИГРЫ В ОТБОРЕ
ДЛЯ ОБОРОНЯЮЩЕЙСЯ
ПАРЫ:

до забитого гола или
выхода мяча
за пределы поля

НО НЕ БОЛЕЕ
20 сек

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
1 СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

до появления первых
признаков утомления у
игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ
ИГРОКОВ:

Высокий уровень
подготовленности
поле с 3-4 игроками

Средний уровень
подготовленности
поле с 5-6 игроками

Низкий уровень
подготовленности
поле с 7-8 игроками

ПРИЗНАКИ
УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

Резкое
учащенное
дыхание,
одышка

Остановка
игрока, отказ от
продолжения
игры

ПРИЗНАКИ
ПОЛНОГО
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

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

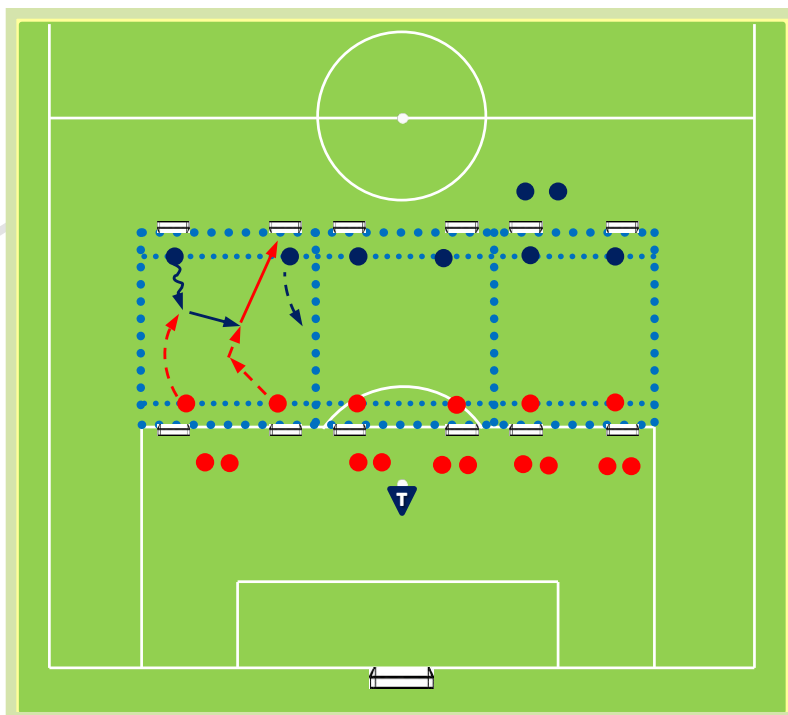
ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 2 В 4 МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

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

ЗАДАЧА:

Забить гол в малые ворота.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля

НО НЕ БОЛЕЕ 30 сек

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

до появления первых признаков утомления у игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

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

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

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

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Резкое учащенное дыхание, одышка

Остановка игрока, отказ от продолжения игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

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

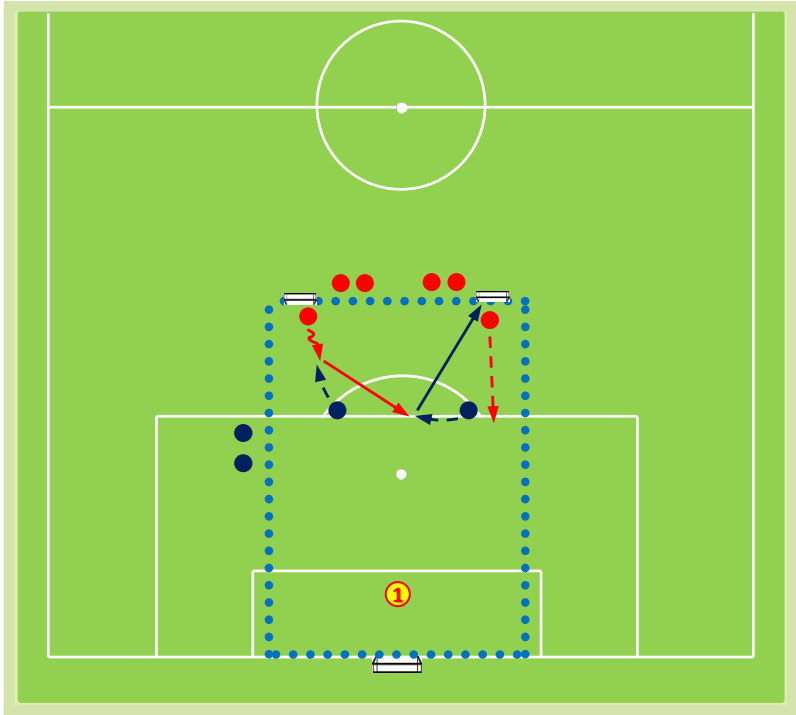
БЛОК 4
ОТБОР МЯЧА

ЭТАП
«МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЕР»

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 + ВРАТАРЬ x 2

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

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



ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКОВ И ВРАТАРЯ:

Перехватить или отобрать мяч и забить гол в малые ворота.

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Забить гол в ворота, обыграв защитников.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:

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

НО НЕ БОЛЕЕ 30 сек

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

до появления первых признаков утомления у игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

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

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

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

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Резкое учащенное дыхание, одышка

Остановка игрока, отказ от продолжения игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

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

БЛОК 5

ТЕХНИКА

УДАР

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая ловкость

Специальная ловкость

Координация

Стартовая скорость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Удар средней частью подъёма

Удар внутренней частью подъёма

Удар внешней частью подъёма

Удар внутренней стороной стопы

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Индивидуальные действия в атаке

Групповые взаимодействия в парах в атаке

Открывание

Выбор позиции

ПРИМЕРЫ

УПРАЖНЕНИЙ

БЛОК 5

УДАР

ЭТАП
«МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЕР»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ УДАРОВ

- ✔ На этом этапе рекомендуется продолжать обучение всем способам выполнения ударов:
 - средней частью подъёма;
 - внутренней частью подъёма;
 - внешней частью подъёма;
 - внутренней стороной стопы.
- ✔ Использовать упражнения для выполнения ударов в игровых условиях:
 - при сопротивлении со стороны соперника;
 - после получения передачи от партнёра.
- ✔ Организовывать упражнения таким образом, чтобы каждый игрок мог выполнить большое число повторов изучаемого технического приёма (ударов по мячу).
- ✔ Следить за наступлением утомления при выполнении упражнений, своевременно делать паузы для отдыха.

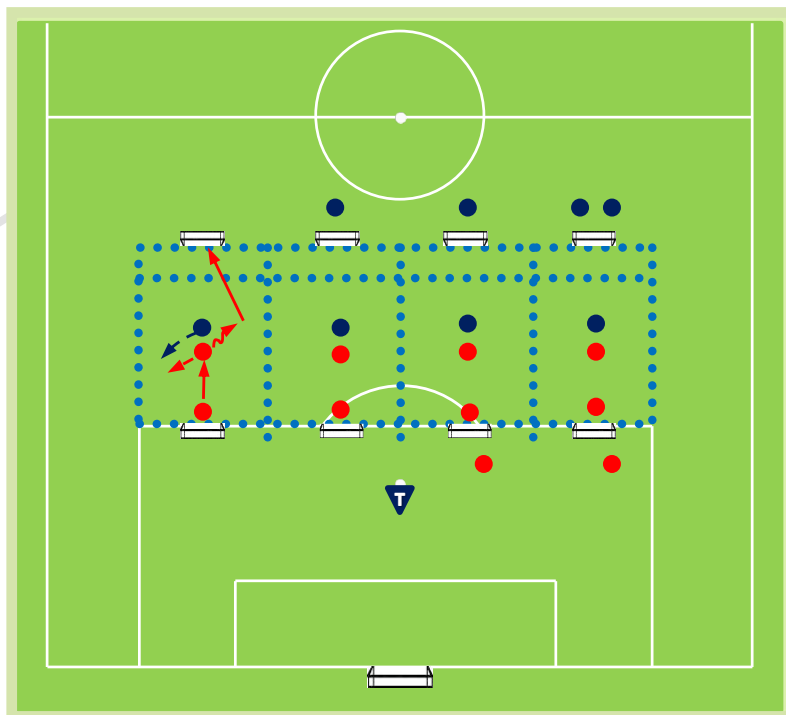
ИГРА 1 x 1 В 2 МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1x1, размер одного поля 12-15 x 8-10 м. На каждом поле – 2 малых ворот.
- Нападающий и защитник находятся в центре поля.
- По заданию тренера нападающий может располагаться боком или спиной к защитнику.
- Игра начинается с паса нападающему, который «открывается», выполняя два движения: первое – ложное, второе – в противоположную сторону для приёма мяча. После приёма нападающий обыгрывает защитника и бьёт по воротам.
- Перед воротами защитника – зона шириной 3 м, в которую он не имеет права заходить при обороне.
- На одном поле – от 3 до 7 игроков.
- Количество игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается с одной стороны: нападающий против защитника.
- В случае перехвата или отбора мяча защитник забивает гол в ворота нападающего

ЗАДАЧА:

обыграть соперника и забить гол в ворота



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:

до забитого гола или
выхода мяча
за пределы поля

НО НЕ БОЛЕЕ
20 сек

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

до появления первых
признаков утомления у
игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

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

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

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

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

Резкое
учащенное
дыхание,
одышка

Остановка
игрока, отказ от
продолжения
игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

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

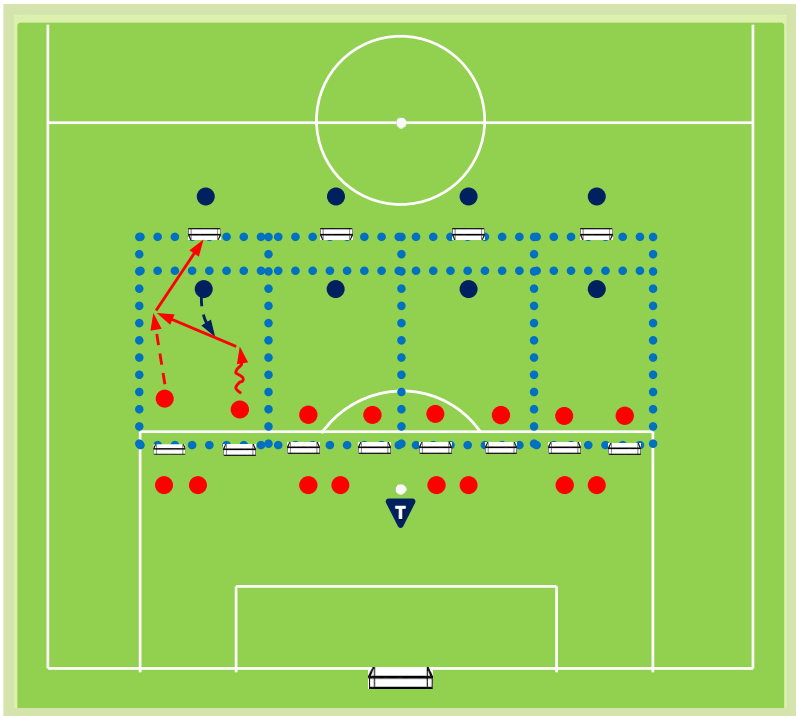
БЛОК 5
УДАР

ЭТАП
«МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЕР»

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 1 В 3 МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 2х1, размер одного поля 12-15 х 8-10 м.
- У защитника – 1 малые ворота, у нападающих – 2 малых ворот.
- Перед воротами защитника – зона шириной 3 м, в которую он не имеет права заходить при обороне, и из пределов которой не разрешается забивать гол нападающим.
- Игра 2х1, до забитого в малые ворота гола или выхода мяча за пределы поля.
- На одном поле – от 6 до 8 игроков (3 или 4 пары).
- Количество игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- При неудачной атаке пара нападающих становится защитниками.
- При пропущенном голе защитники продолжают обороняться по очереди до перехвата или отбора мяча.
- Переходы игроков в упражнении осуществляется парами.



ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:
Забить гол в малые ворота защитника

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

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

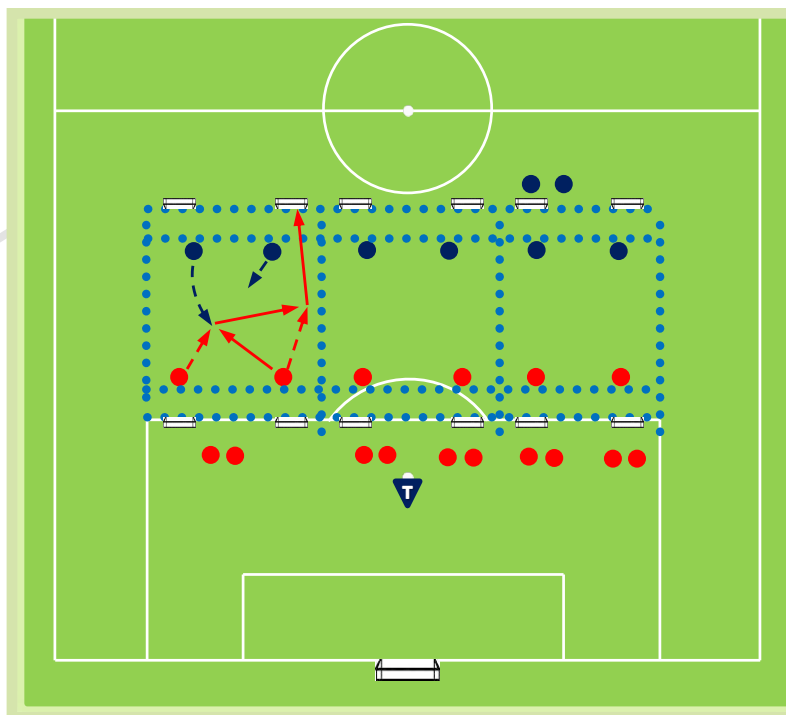
ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 2 В 4 МАЛЫХ ВОРОТ С 2 ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

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

ЗАДАЧА:

Забить гол в одни из двух малых ворот соперников.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:

до перехвата или отбора мяча

НО НЕ БОЛЕЕ
30 сек

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

до появления первых признаков утомления у игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

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

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

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

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Резкое учащенное дыхание, одышка

Остановка игрока, отказ от продолжения игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

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

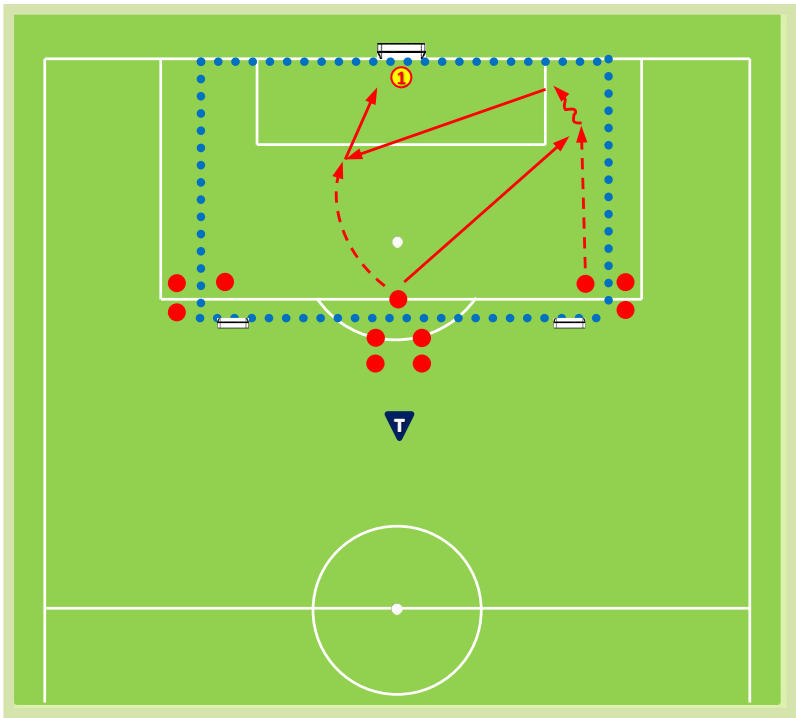
БЛОК 5
УДАР

ЭТАП
«МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЕР»

ИГРА 2 x ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

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



ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Забить гол ударом в ворота после передачи с фланга.

ЗАДАЧА ВРАТАРЯ:

Отбить удар или забить гол ударом ногой или броском рукой в малые ворота после перехвата мяча.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ:

до появления явных признаков утомления у игроков

НО НЕ БОЛЕЕ
4 мин

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ:

в зависимости от количества участвующих в упражнении игроков

НО НЕ МЕНЕЕ
2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Резкое учащенное дыхание, одышка

Остановка игрока, отказ от продолжения игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

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

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 1 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

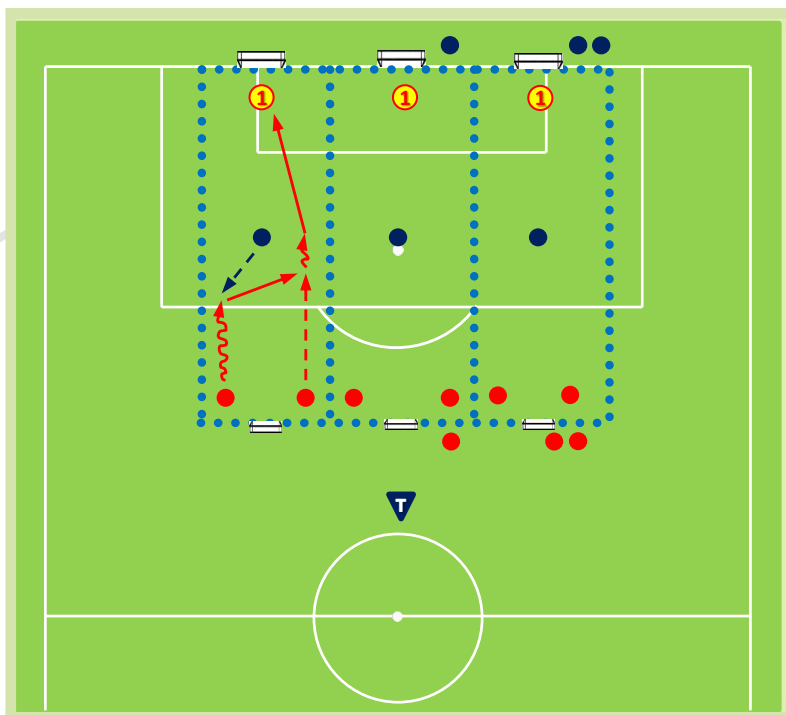
- Размер поля – 20-25 x 10-12 м. У нападающих – малые ворота, у защитника - ворота с вратарём – 5x2 м.
- Нападающие с мячом у малых ворот, защитники - в центре поля. В воротах вратарь. В случае недостаточного количества вратарей ворота по очереди могут защищать полевые игроки.
- По сигналу тренера нападающие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

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Забить гол ударом в ворота, обыграв защитника.

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА И ВРАТАРЯ:

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



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:

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

НО НЕ БОЛЕЕ 20 сек

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

до появления первых признаков утомления у игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

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

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

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

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Резкое учащенное дыхание, одышка

Остановка игрока, отказ от продолжения игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

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



ЭТАП

«МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЁР»

БЛОК 6
ИГРА ГОЛОВОЙ

БЛОК 6

ТЕХНИКА

ИГРА ГОЛОВОЙ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая ловкость

Специальная ловкость

Координация

Стартовая скорость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Удар головой

Остановка мяча головой

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Индивидуальные действия в атаке

Групповые взаимодействия в атаке в парах

Создание и использование пространства

ПРИМЕРЫ

УПРАЖНЕНИЙ

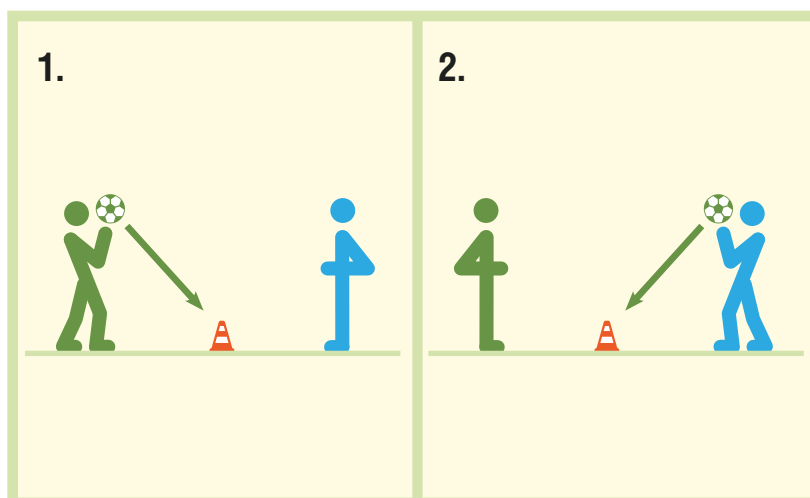
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ИГРЫ ГОЛОВОЙ

- ✔ **ВАЖНО!!!** Использовать для упражнений мячи, не вызывающие болезненных ощущений при ударах головой: мягкие резиновые, поролоновые, облегчённые.
- ✔ При обучении применять следующие способы:
 - удар серединой лба;
 - удар серединой лба с поворотом;
 - удар боковой частью лба;
 - удар головой в падении.
- ✔ В упражнениях постепенно усложнять условия выполнения технических приёмов:
 - на месте, мяч в руках у бьющего, удар;
 - на месте, мяч в руках у бьющего, удар после невысокого подброса мяча над головой самому себе;
 - удар после наброса мяча руками партнёром;
 - удар в прыжке после наброса мяча руками партнёром;
 - удар в движении после наброса мяча руками партнёром;
 - удар в движении в прыжке после наброса мяча руками партнёром;
 - остановка мяча головой, затем удар головой в руки партнёру;
 - жонглирование ударами головой в паре с партнёром;
 - жонглирование ударами головой в 2 касания (остановка + передача) в паре с партнёром.
 - жонглирование ударами головой в «тройках»
 - жонглирование ударами головой в 2 касания (остановка + передача) в «тройках»

ИГРА 1 x 1 – ПОПАСТЬ В КОНУС

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

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



ЗАДАЧА:

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

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

ИГРА 1 x 1 – ПАС ГОЛОВОЙ ПАРТНЁРУ

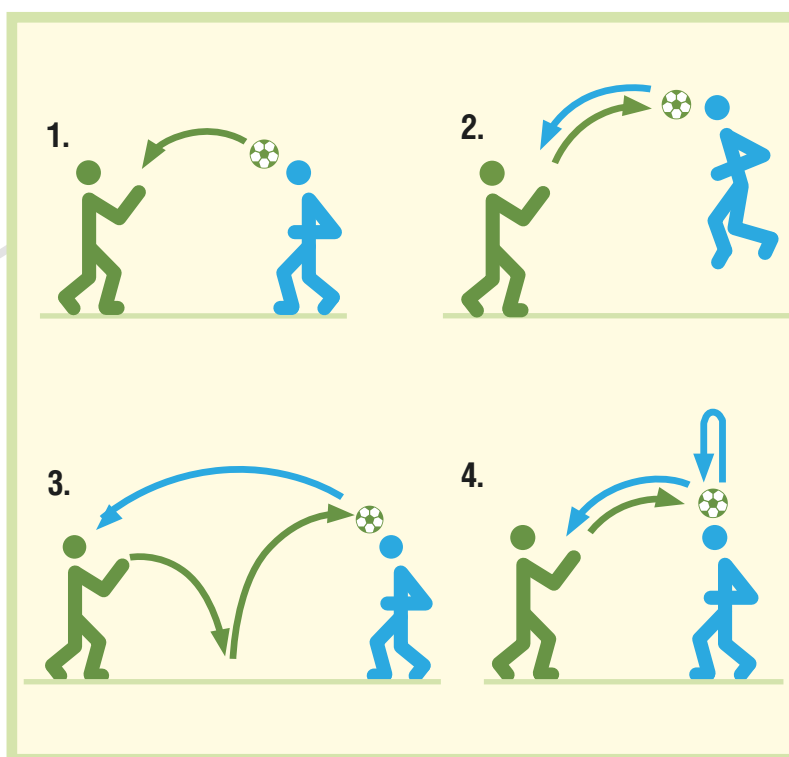
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

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

ЗАДАЧА:

Выполнить точный удар головой в руки партнёру определённое количество раз.

Закончить серию упражнения первыми среди всех пар.



ВРЕМЯ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

до набора тренером количества ударов поочерёдно двумя игроками

НО НЕ БОЛЕЕ
2 мин

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ В УПРАЖНЕНИИ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

НО НЕ МЕНЕЕ
2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Резкое учащенное дыхание, одышка

Остановка игрока, отказ от продолжения игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

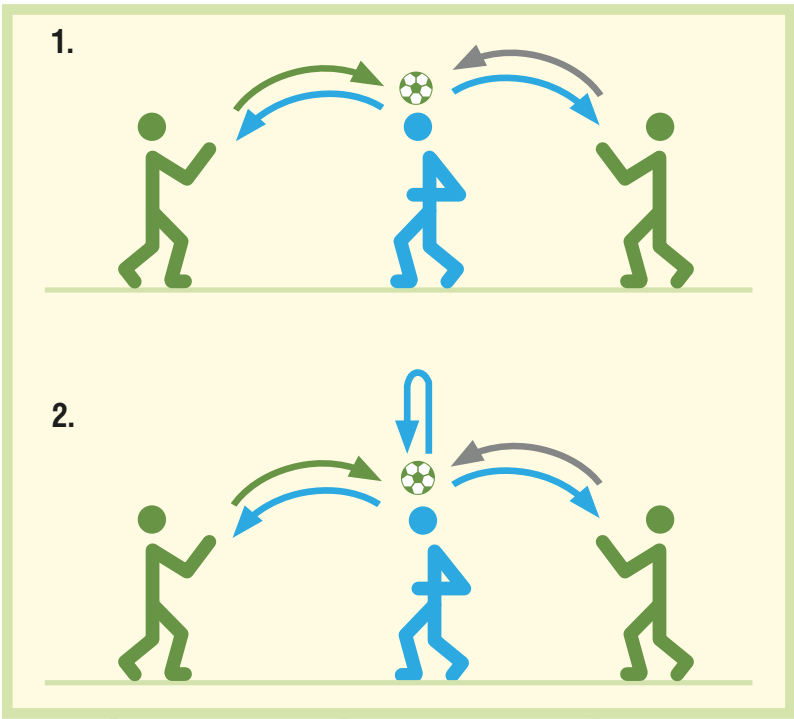
Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин

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

ПЕРЕДАЧИ ГОЛОВОЙ В ТРОЙКАХ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Три игрока на одном поле, 1 мяч.
- Размер одного поля 10 x 5 м. Количество полей = числу троек игроков.
- Два игрока поочередно набрасывают мяч руками третьему, находящемуся в середине. Игрок в середине отбивает мяч головой в руки бросающим.После определённого тренером количества ударов игрок в середине меняется.
- Возможен усложнённый вариант выполнения упражнения (2), когда игрок в середине первым касанием принимает мяч, подбивая его вверх головой, а затем бьёт партнеру в руки серединой лба.
- Для упражнения рекомендуется использовать облегчённые мячи.



ЗАДАЧА:

Выполнить точный удар головой в руки партнёру определённое количество раз.

Закончить серию упражнения первыми среди всех троек.

ВРЕМЯ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

до набора тренером количества ударов поочерёдно всеми тремя игроками

НО НЕ БОЛЕЕ 3 мин

КОЛИЧЕСТВО ИГР В УПРАЖНЕНИИ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

НО НЕ МЕНЕЕ 2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ ИГРАМИ:

до полного восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Резкое учащенное дыхание, одышка

Остановка игрока, отказ от продолжения игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

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

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 1 – УДАРЫ ГОЛОВОЙ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

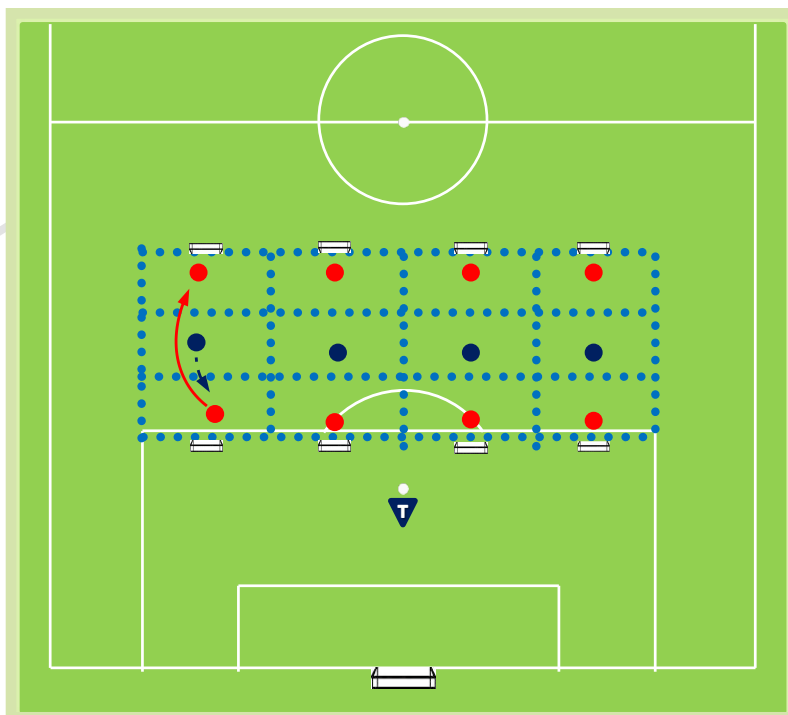
- Размер одного поля 12-15 x 8-10 м. Поле разделено на 3 зоны шириной 4-5 м. В каждой зоне располагается 1 игрок.
- На каждом поле – 2 малых ворот.
- Игра 2x1, два игрока владеют мячом, один действует в отборе; при владении мячом один игрок набрасывает мяч руками, второй возвращает мяч партнёру ударом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

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Выполнять передачи друг другу ударами головой.

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА:

Забить гол в малые ворота после перехвата или отбора мяча



ВРЕМЯ ИГРЫ В ОТБОРЕ ДЛЯ ЗАЩИТНИКА:

до перехвата
или отбора мяча

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 1 СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

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

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

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

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного
восстановления
НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

Резкое
учащенное
дыхание,
одышка

Остановка
игрока, отказ от
продолжения
игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

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

БЛОК 6

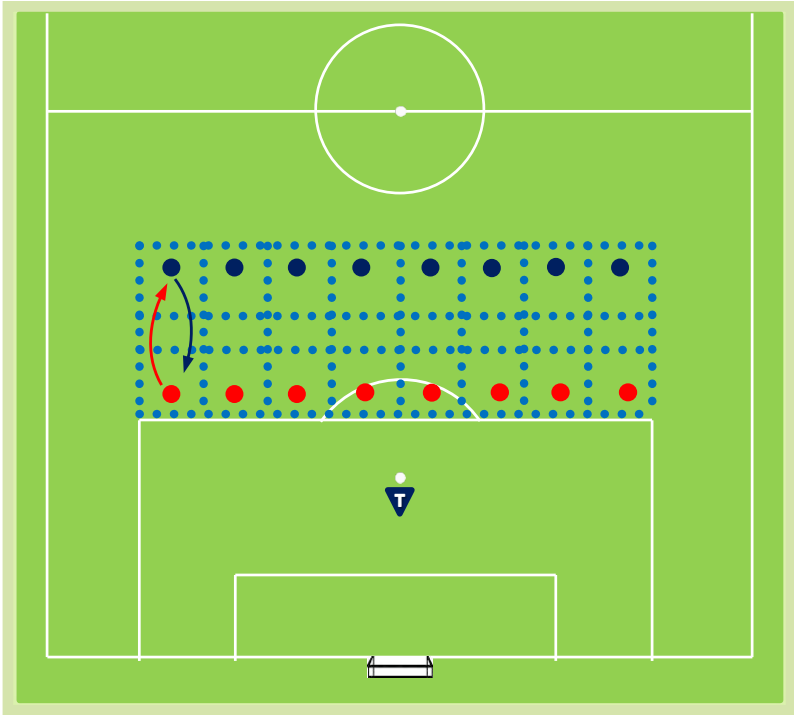
ИГРА ГОЛОВОЙ

ЭТАП
«МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЁР»

ИГРА 1x1 – УДАРЫ ГОЛОВОЙ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

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



ЗАДАЧА:

Перебить мяч ударом головой на половину соперника

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:

до набора
определенного
количества очков

НО НЕ МЕНЕЕ
2 мин

КОЛИЧЕСТВО ИГР:

до появления первых
признаков
утомления у игроков

НО НЕ МЕНЕЕ
2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ ИГРАМИ:

до полного
восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

Резкое
учащенное
дыхание,
одышка

Остановка
игрока, отказ от
продолжения
игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

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

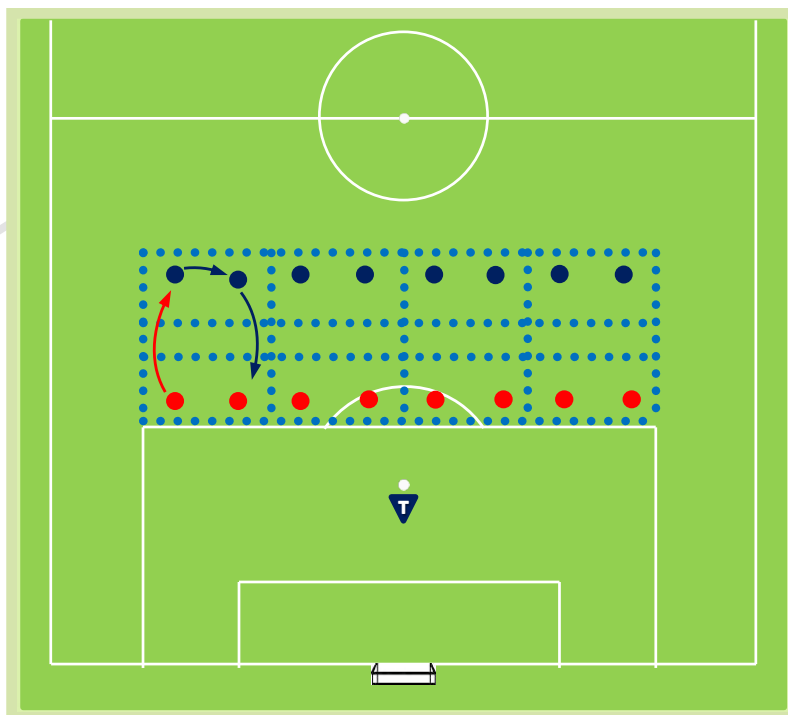
ИГРА 2x2 – УДАРЫ ГОЛОВОЙ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

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

ЗАДАЧА:

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



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:

до набора
определенного
количества очков

НО НЕ МЕНЕЕ
3 мин

КОЛИЧЕСТВО ИГР:

до появления первых
признаков утомления у
игроков

НО НЕ МЕНЕЕ
2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ ИГРАМИ:

до полного
восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

Резкое
учащенное
дыхание,
одышка

Остановка
игрока, отказ от
продолжения
игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

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

БЛОК 6
ИГРА ГОЛОВОЙ

ЭТАП
«МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЁР»

