

The background of the image is a lush green football field, seen from an elevated perspective. White lines, likely for a penalty area or free-kick zone, are visible on the grass. The text is centered in the upper half of the image.

ЭТАП
«МЯЧ + ВОРОТА
+ СОПЕРНИК»»

БЛОК 1

ТЕХНИКА

**ВЕДЕНИЕ
И ФИНТЫ**

БЛОК 2

ТЕХНИКА

ОТБОР МЯЧА

БЛОК 3

ТЕХНИКА

УДАР

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ

	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА (ПРИОРИТЕТ)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (СОПУТСТВУЮЩИЕ) ЗАДАЧИ		ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
БЛОК 1	ТЕХНИКА ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ	Индивидуальные действия в атаке	- Общая и специальная ловкость - Координация - Стартовая скорость - Специальная выносливость	- Игра 1х1 - «Взятие линии» - лицом к сопернику - Игра 1х1 - «Взятие линии» - боком к сопернику - Игра 1х1 - «Взятие линии» - спиной к сопернику - Игра 1х1 в 2 малых ворот - Игра 1х1 с разными заданиями
БЛОК 2	ТЕХНИКА ОТБОР МЯЧА	- Индивидуальные действия в обороне. - Противодействие ведению, финтам, ударам.	- Общая и специальная ловкость - Координация - Стартовая скорость - Специальная выносливость	- Игра 1х1 - «Взятие линии» - Игра 1х1 в 2 малых ворот - Игра 1х1 с разными заданиями - Игровое упражнение 1 + вратарь х 1 – лицом к нападающему - Игровое упражнение 1 + вратарь х 1 – сбоку от нападающего
БЛОК 3	ТЕХНИКА УДАР	- Индивидуальные действия в атаке. - Выбор позиции	- Общая и специальная ловкость - Координация - Стартовая скорость	- Игра 1х1 в 2 малых ворот с 2 зонами - Игра 1х1 в 4 малых ворот с 2 зонами - Старты 1х1 с ударом по воротам - Игровое упражнение 1х1+вратарь - Игровое упражнение 1х1 + 2 вратаря

ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ

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

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

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

НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ

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

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- ✓ Быстрота преодоления коротких дистанций в беге
- ✓ Специальная ловкость
- ✓ Специальная выносливость
- ✓ Общая гибкость

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- ✓ Способность распознавать и предвидеть простые игровые ситуации
- ✓ Проявление инициативы

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС):

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Количество тренировок в неделю	Продолжительность тренировки	Состав для игровых упражнений и матчей
3 + игра	75-90 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 25 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:

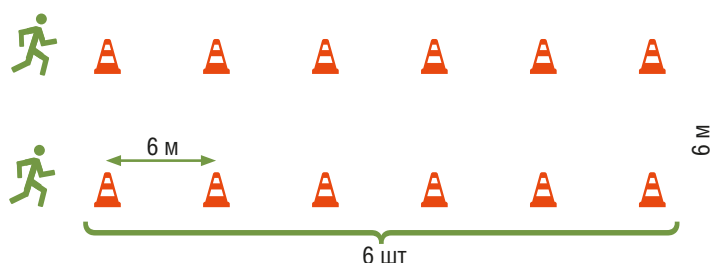
Все упражнения выполняются в парах.

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



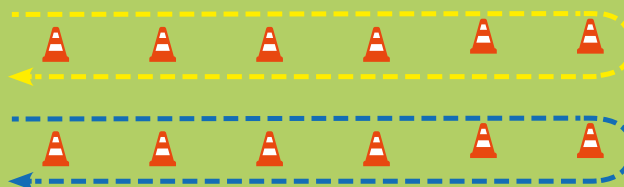
1.1 БЕГ

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)

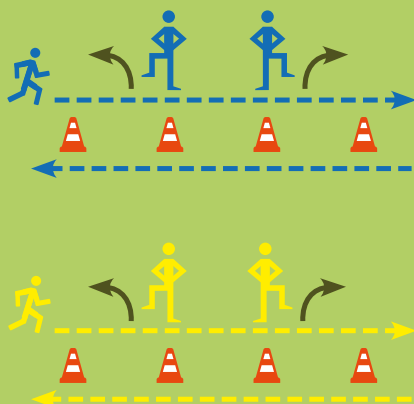
1/ Пара игроков начинает движение (легкий бег) от первой пары конусов

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 ОБЕГАННИЕ ПАРТНЁРА

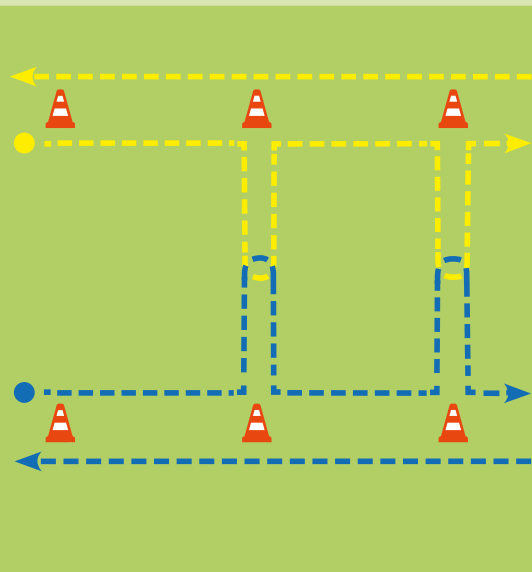
1/ Пара игроков начинает движение вперед от первых конусов

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

3/ Встретившись, игроки 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

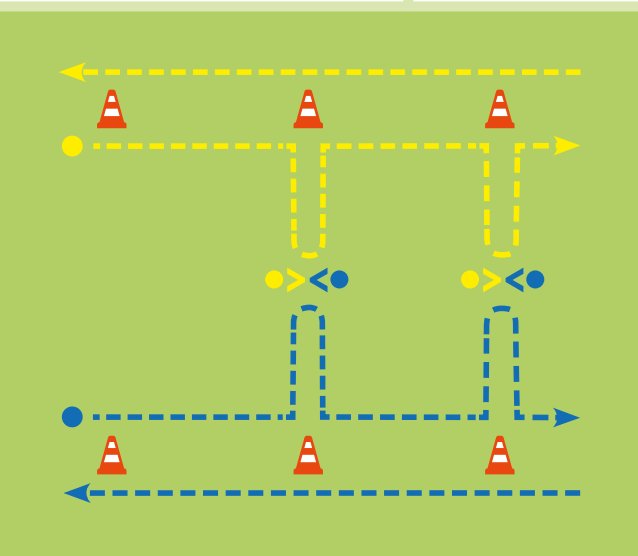
4/ Затем продолжают движение вдоль линий конусов, на уровне следующего конуса повторяют сближение и единоборство в воздухе

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)



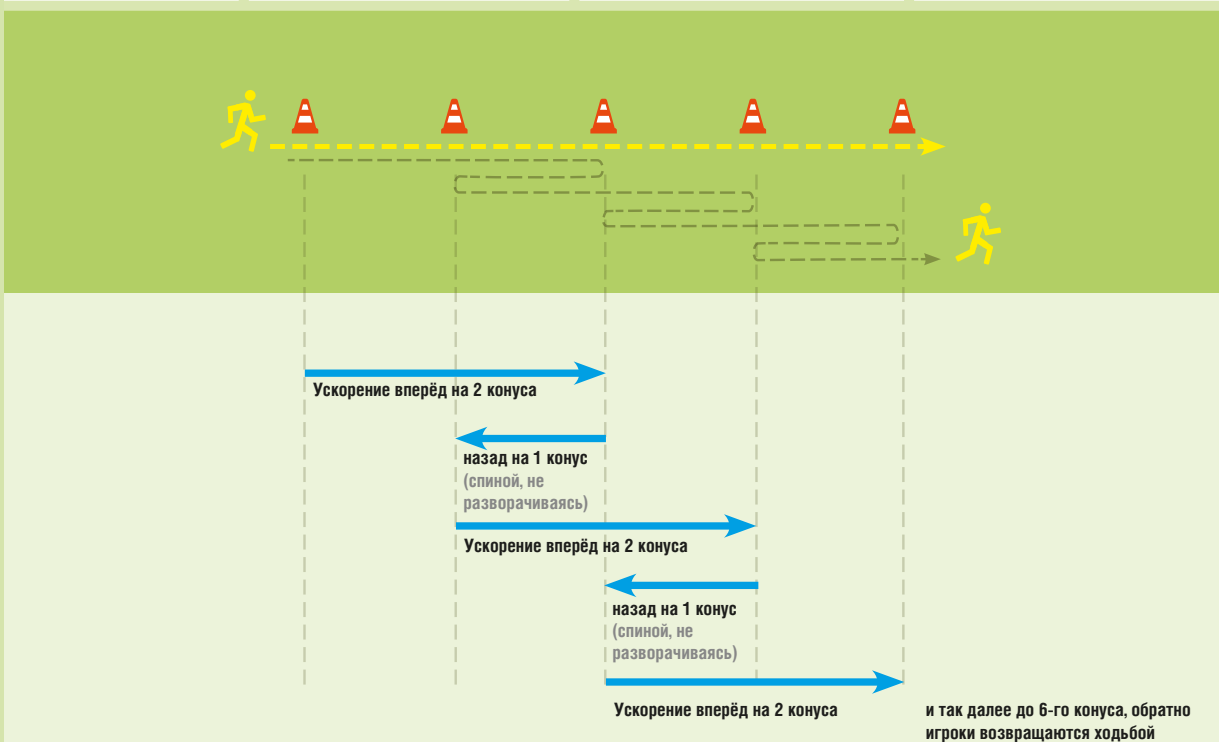
1.6 УСКОРЕНИЯ: 2 КОНУСА ВПЕРЕД, 1 КОНУС НАЗАД

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

ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая ловкость
Специальная ловкость
Координация
Стартовая скорость
Специальная выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Ведение мяча «в шаге»
Ведение мяча на скорости
Ведение мяча с изменением направления

Финты:

лицом к сопернику,
боком к сопернику,
спиной к сопернику

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Индивидуальные действия в атаке

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

ЭТАП
«МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК»

БЛОК 1
ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ВЕДЕНИЯ МЯЧА

- ✔ При обучении технике ведения мяча 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

- ✔ Последовательность обучения финтам при формировании начальных умений:
 - на месте;
 - в движении в медленном темпе;
 - в движении в быстром темпе;
 - в движении с обыгрышем конусов или стоек;
 - в движении против соперника.
- ✔ При обучении финтам в единоборствах с соперником соблюдается принцип постепенного усложнения условий выполнения технических приёмов:
 - лицом к сопернику;
 - боком к сопернику;
 - спиной к сопернику.
- ✔ Финты для обучения выбираются тренером самостоятельно, исходя из уровня подготовленности игроков. Рекомендуется начинать с наименее сложных, например:
 - ложный выпад перед мячом с уходом в противоположную сторону;
 - перенос ноги через мяч движением наружу («ножницы») и т.п.

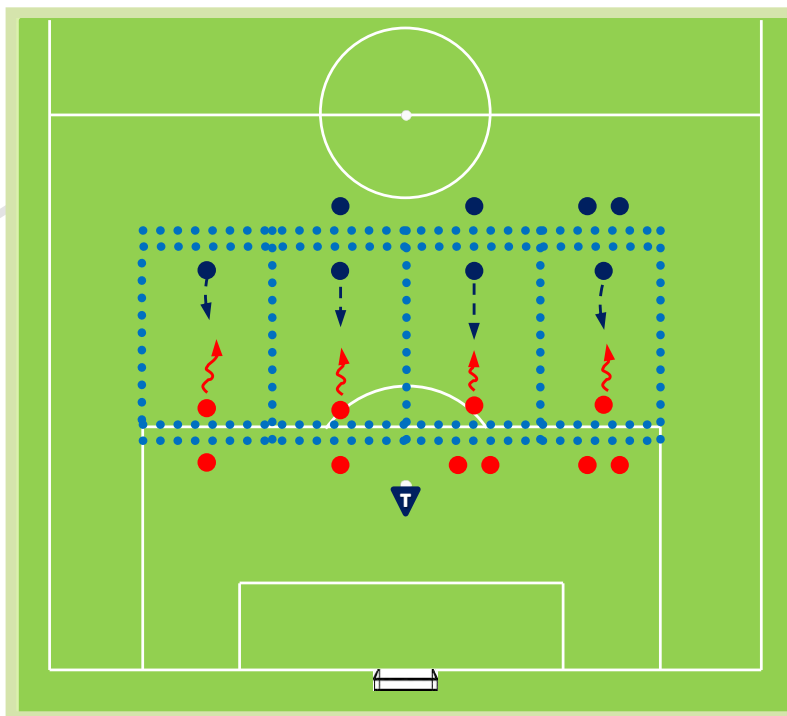
ИГРА 1 x 1 - «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ» - НАПАДАЮЩИЙ ЛИЦОМ К СОПЕРНИКУ

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 на лицевых линиях поля.
- Гол засчитывается при взятии зоны на лицевой линии соперника. Для обыгрыша соперника применяются финты.
- Защитник при отборе атакует лицевую линию нападающего.
- На одном поле – от 3 до 7 игроков.
- Количество игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону.

ЗАДАЧА:

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



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:

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:

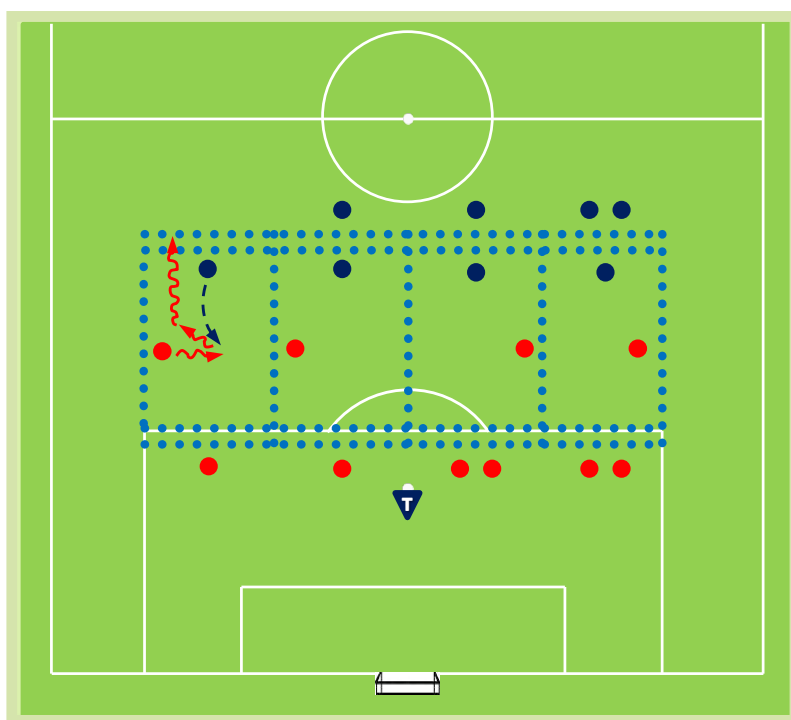
Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс): **НИЖЕ 120 уд/мин**

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 ведёт мяч поперёк поля дальше от защитника ногой. В центре поля с нападающим в единоборство вступает защитник. Нападающий с помощью финтов пытается обыграть защитника.
- Гол засчитывается при взятии зоны на лицевой линии соперника.
- Защитник при отборе атакует лицевую линию нападающего.
- На одном поле – от 3 до 7 игроков.
- Количество игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону.



ЗАДАЧА:

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

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:

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

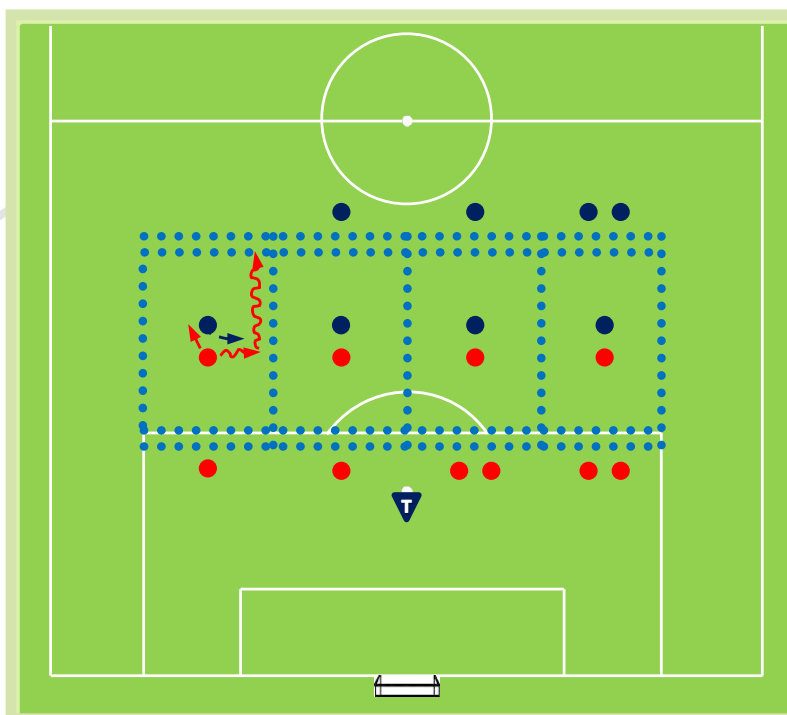
ИГРА 1 x 1 - «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ» - НАПАДАЮЩИЙ СПИНОЙ К СОПЕРНИКУ

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.
- Упражнение начинается с ведения и финтов нападающего, который располагается спиной к защитнику.
- Гол засчитывается при взятии зоны на лицевой линии соперника.
- Защитник при отборе атакует лицевую линию нападающего.
- На одном поле – от 3 до 7 игроков.
- Количество игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону.

ЗАДАЧА:

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



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:

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:

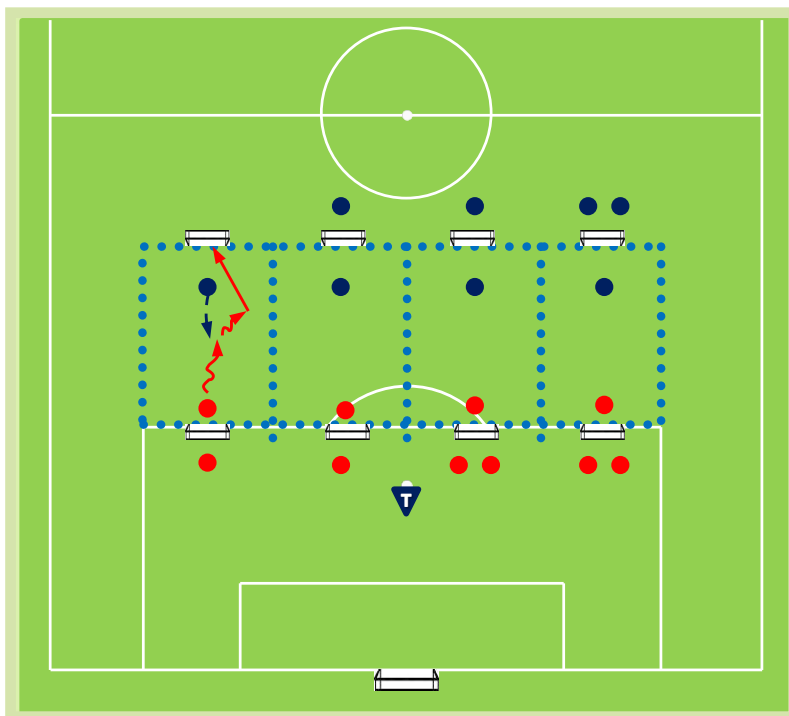
Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс): **НИЖЕ 120 уд/мин**

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

ИГРА 1 x 1 В 2 МАЛЫХ ВОРОТА

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

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



ЗАДАЧА:

Забить гол в ворота соперника

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:

до забитого гола или
выхода мяча за пределы
поля

НО НЕ БОЛЕЕ
20 сек

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

до появления первых
признаков утомления у
игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

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

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

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

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

Резкое
учащенное
дыхание,
одышка

Остановка
игрока, отказ от
продолжения
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 С РАЗНЫМИ ЗАДАНИЯМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

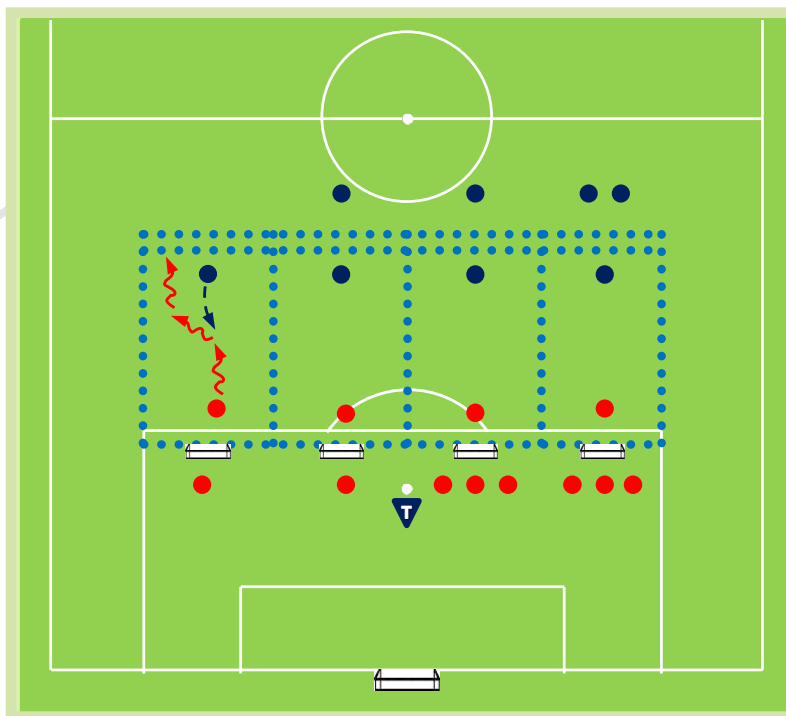
- Игра 1x1, размер одного поля 10-12 x 8-10 м.
- На лицевой линии защитника – зона для взятия шириной 1 м, у нападающего – малые ворота.
- Защитник при начале игры располагается на лицевой линии, нападающий – на линии ворот.
- Гол засчитывается при взятии зоны на лицевой линии защитника или при голе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

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩЕГО:

Забить гол, заведя мяч в зону на лицевой линии соперника

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА:

Забить гол в малые ворота после перехвата или отбора мяча



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:

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

НО НЕ БОЛЕЕ 20 сек

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

до появления первых признаков утомления у игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

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

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

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

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Резкое учащенное дыхание, одышка

Остановка игрока, отказ от продолжения 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

ОТБОР МЯЧА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая ловкость
Специальная ловкость
Координация
Стартовая скорость
Специальная выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Отбор мяча ударом ногой
Отбор мяча остановкой ногой
Отбор мяча толчком плечо в плечо

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Индивидуальные действия в обороне
Противодействие ведению, финтам, ударам

ПРИМЕРЫ
УПРАЖНЕНИЙ

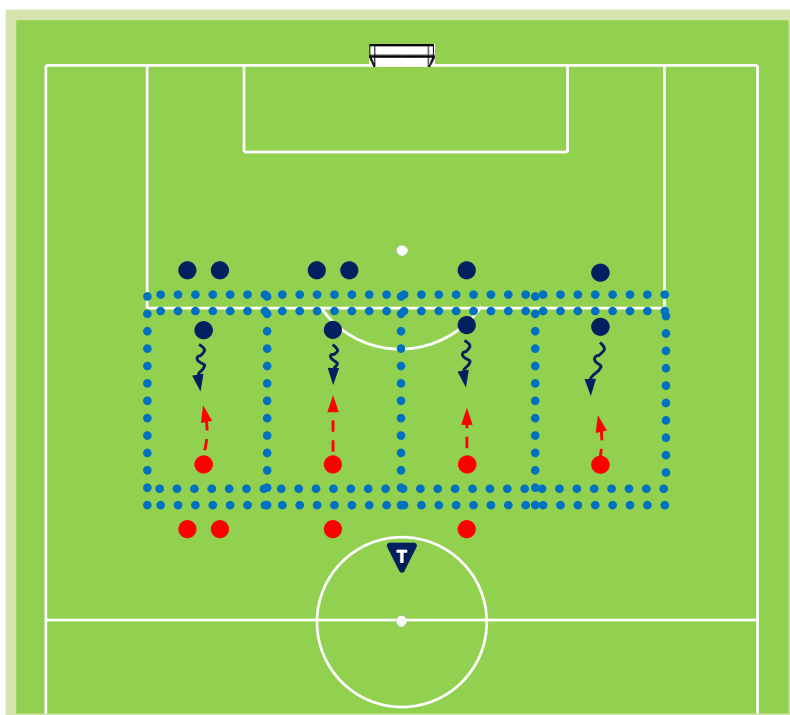
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ОТБОРА МЯЧА

- ✔ При обучении отбору мяча постепенно усложнять условия выполнения отбора мяча:
 - при атаке соперника спереди;
 - при атаке соперника сбоку.
- ✔ При обучении отбору мяча ударом ногой и остановкой ногой последовательно применять следующие способы:
 - в выпаде;
 - в шпагате;
 - в подкате.
- ✔ Обучение отбору мяча толчком плечо в плечо осуществляется при атаке соперника сбоку.

ИГРА 1 x 1 - «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

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



ЗАДАЧА:

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

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:

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

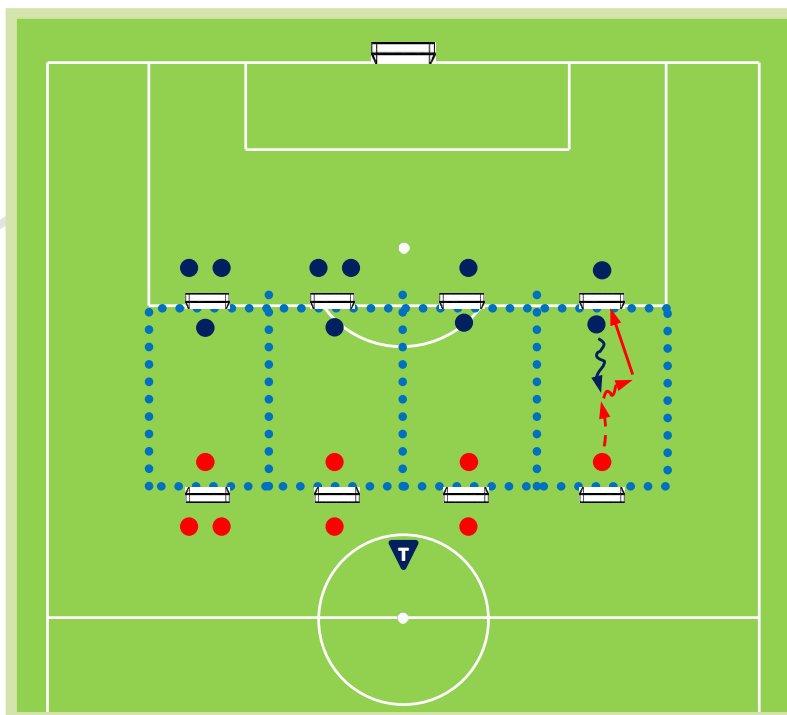
ИГРА 1 x 1 В 2 МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1x1, размер одного поля 12-15 x 8-10 м. На каждом поле – 2 малых ворот шириной 1 м, 1.5 м или 2 м.
- Нападающий и защитник при начале игры располагаются на линиях ворот.
- Упражнение всегда начинается нападающий.
- На одном поле – от 3 до 7 игроков.
- Количество игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- 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.
- В начале упражнения защитник выдвигается в центр площадки для единоборства.

ЗАДАЧА:

Отобрать мяч и забить гол в ворота соперника



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля

НО НЕ БОЛЕЕ 20 сек

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

до появления первых признаков утомления у игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

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

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

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

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Резкое учащенное дыхание, одышка

Остановка игрока, отказ от продолжения игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

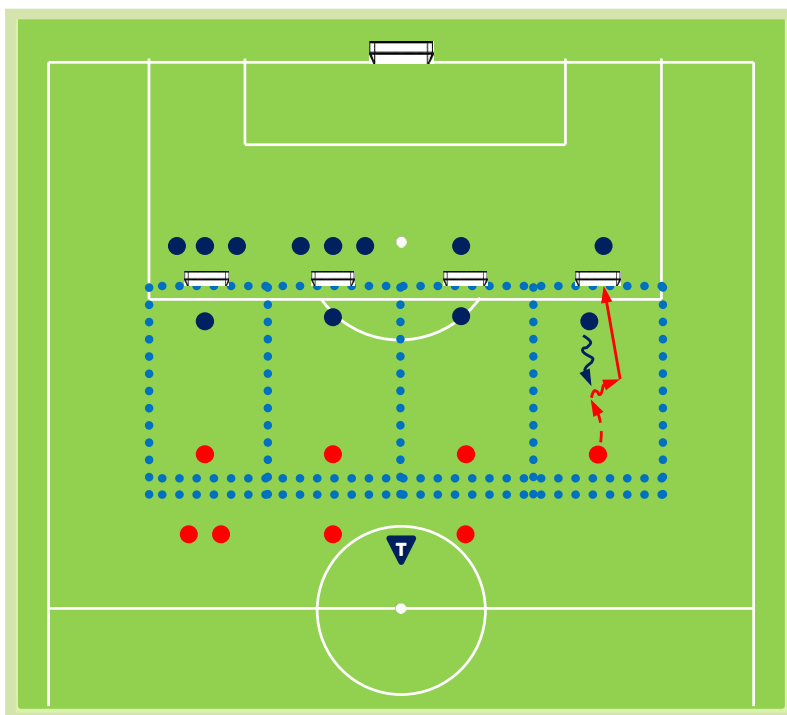
Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс): **НИЖЕ 120 уд/мин**

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

ИГРА 1 x 1 С РАЗНЫМИ ЗАДАНИЯМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

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



ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА:

Забить гол в малые ворота после перехвата или отбора мяча.

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩЕГО:

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

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:

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

НО НЕ БОЛЕЕ
20 сек

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

до появления первых признаков утомления у игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

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

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

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

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Резкое учащенное дыхание, одышка

Остановка игрока, отказ от продолжения 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 1 + ВРАТАРЬ x 1 – ЗАЩИТНИК ЛИЦОМ К НАПАДАЮЩЕМУ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

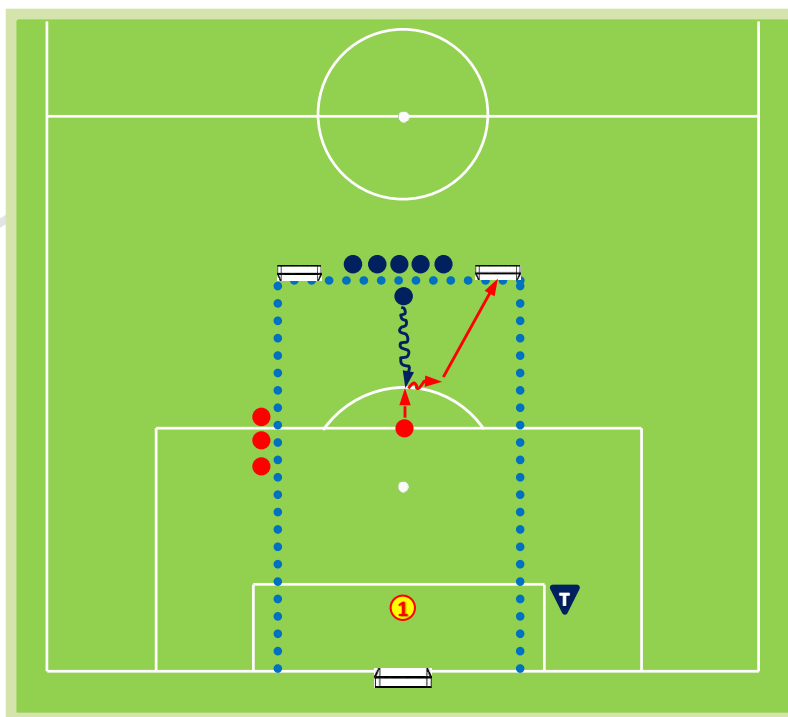
- Размер поля – 25-30 x 15 м. У нападающего – 2 малых ворот 1 м, 1.5 м или 2 м. У защитника – ворота с вратарём (3x2 м или 5x2 м).
- При начале упражнения нападающий с мячом на линии, защитник – в 16 м от ворот.
- По сигналу тренера нападающий ведёт мяч к воротам на скорости, а защитник выдвигается вперёд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

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА И ВРАТАРЯ:

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

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩЕГО:

Забить гол в ворота
после обыгрыша
защитника



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:

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

НО НЕ БОЛЕЕ
20 сек

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

до появления первых
признаков утомления у
игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного
восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

Резкое
учащенное
дыхание,
одышка

Остановка
игрока, отказ от
продолжения
игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

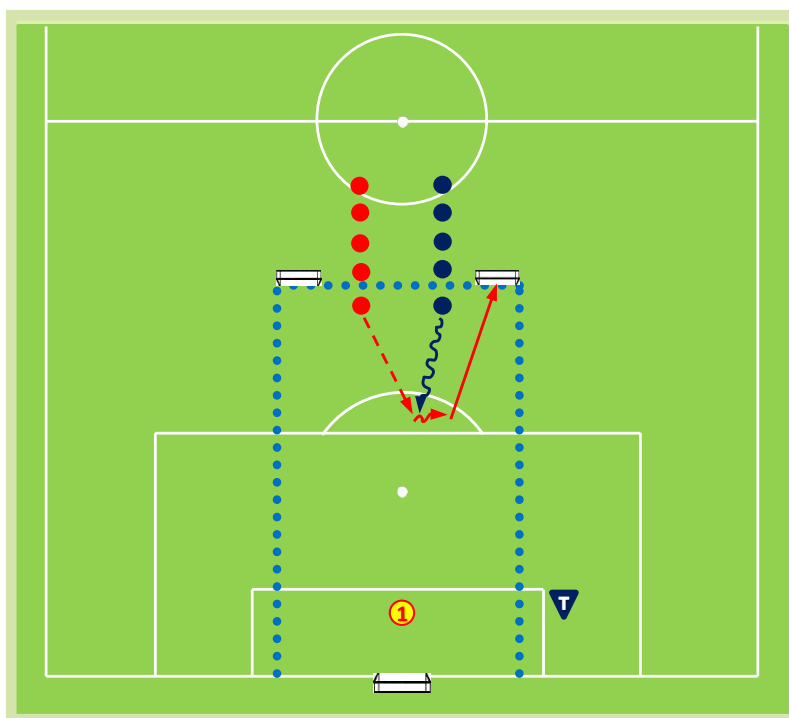
Восстановление
дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин

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

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

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

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



ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА И ВРАТАРЯ:

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

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩЕГО:

Забить гол в ворота
после обыгрыша
защитника

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

в зависимости от
количества участвующих
в упражнении пар
игроков

НО НЕ БОЛЕЕ
4 мин

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

до появления явных
признаков утомления у
игроков

НО НЕ МЕНЕЕ
2

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного
восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

Резкое
учащенное
дыхание,
одышка

Остановка
игрока, отказ от
продолжения
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

УДАР

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая ловкость

Специальная ловкость

Координация

Стартовая скорость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Удар средней частью подъёма

Удар внутренней частью подъёма

Удар внешней частью подъёма

Удар внутренней стороной стопы

Ведение и финты

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Индивидуальные действия в атаке

Выбор позиции

ПРИМЕРЫ

УПРАЖНЕНИЙ

ЭТАП
«МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК»

БЛОК 3
УДАР

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ УДАРОВ

- ✓ На этом этапе рекомендуется продолжать обучение ударам средней частью подъёма и внутренней стороной стопы и начинать обучение ударам внутренней и внешней частью подъёма.
- ✓ Последовательность обучения ударам (с учётом постепенного усложнения условий выполнения):
 - мяч в руках перед собой, выпустить мяч из рук, ударить средней частью подъёма по падающему мячу;
 - мяч в руках перед собой, выпустить мяч из рук, дать удариться о землю, ударить средней частью подъёма после отскока;
 - по неподвижному мячу, лежащему на земле;
 - по мячу, медленно катящемуся навстречу бьющему игроку;
 - после ведения мяча по прямой в медленном темпе на небольшое расстояние;
 - по мячу, медленно катящемуся вперёд от бьющего игрока;
 - по мячу, медленно катящемуся в сторону от бьющего игрока;
 - после ведения мяча по прямой в быстром темпе на небольшое расстояние;
 - после ведения мяча с изменением направления на небольшое расстояние (например, обводки 2-3 стоек или конусов);
 - по мячу, катящемуся навстречу бьющему игроку;
 - по мячу, катящемуся к бьющему игроку сбоку.

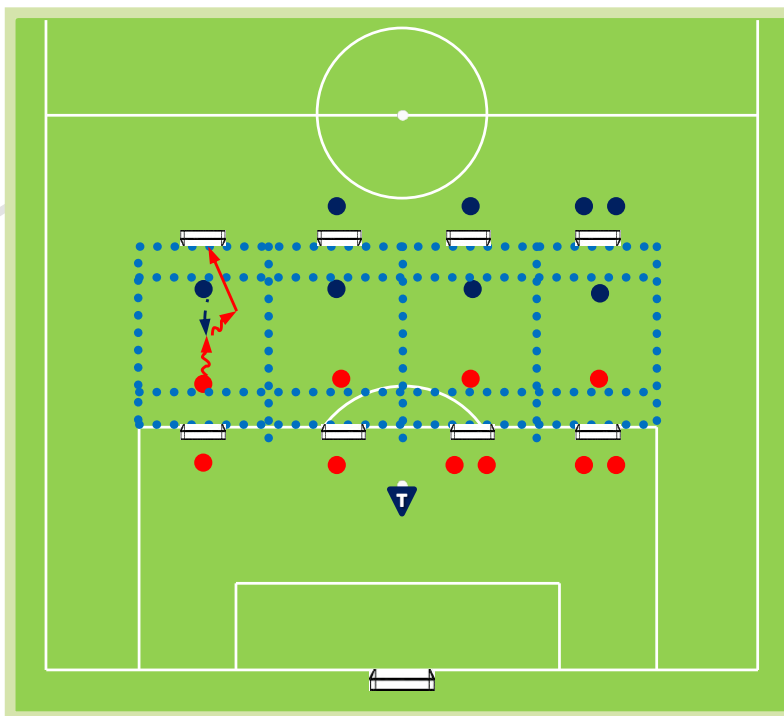
ИГРА 1 x 1 В 2 МАЛЫХ ВОРОТ С 2 ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

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

ЗАДАЧА:

Забить гол в ворота соперника



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:

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:

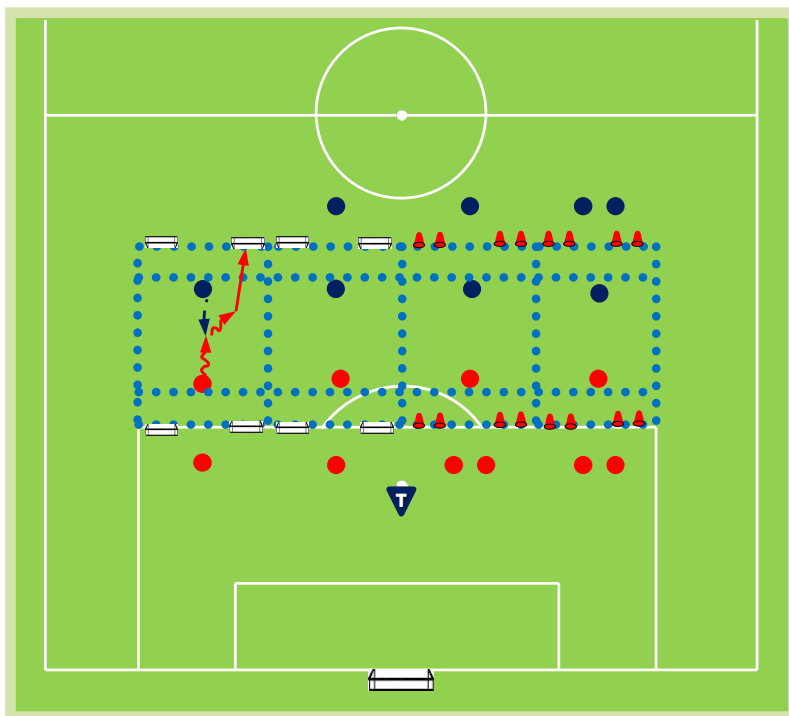
Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс): **НИЖЕ 120 уд/мин**

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

ИГРА 1 x 1 В 4 МАЛЫХ ВОРОТ С 2 ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

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



ЗАДАЧА:

Забить гол в ворота соперника

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:

до забитого гола или
выхода мяча за пределы
поля

НО НЕ БОЛЕЕ
20 сек

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

до появления первых
признаков утомления у
игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

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

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

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

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

Резкое
учащенное
дыхание,
одышка

Остановка
игрока, отказ от
продолжения
игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

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

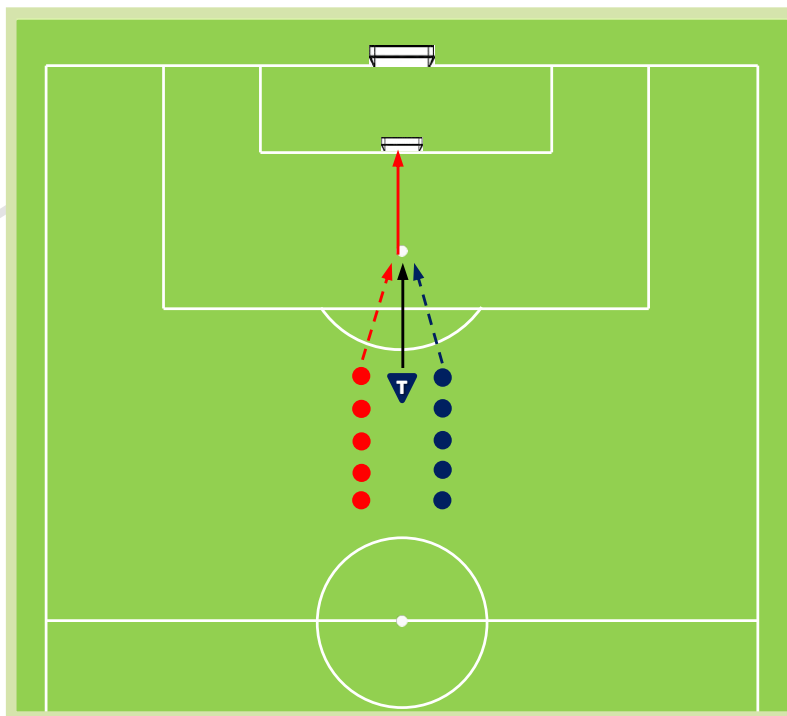
СТАРТЫ 1 x 1 С УДАРОМ ПО ВОРОТАМ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Пары игроков располагаются в 2 колоннах в 10-15 м от ворот. Размер ворот – 3х2 м.
- Тренер находится в середине между парами и выполняет передачи мяча вперед каждой паре игроков.
- Игроки на максимальной скорости догоняют мяч. Игрок, оказавшийся первым у мяча, бьет по воротам.
- После каждого повтора игроки меняются сторонами.
- Расстояние, на которое выполняется передача, варьируется тренером от 5 м до 15 м.
- Количество повторов в каждой серии, количество серий и расстояние для передачи определяется тренером индивидуально, в зависимости от уровня подготовленности игроков.
- Возможен вариант выполнения упражнения в 2 группах на 2 ворота.

ЗАДАЧА:

Опередить соперника и забить мяч в ворота



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

в зависимости от количества участвующих в упражнении пар игроков

НО НЕ БОЛЕЕ 4 мин

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ:

до появления явных признаков утомления у игроков

НО НЕ МЕНЕЕ 2

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Резкое учащенное дыхание, одышка

Остановка игрока, отказ от продолжения игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

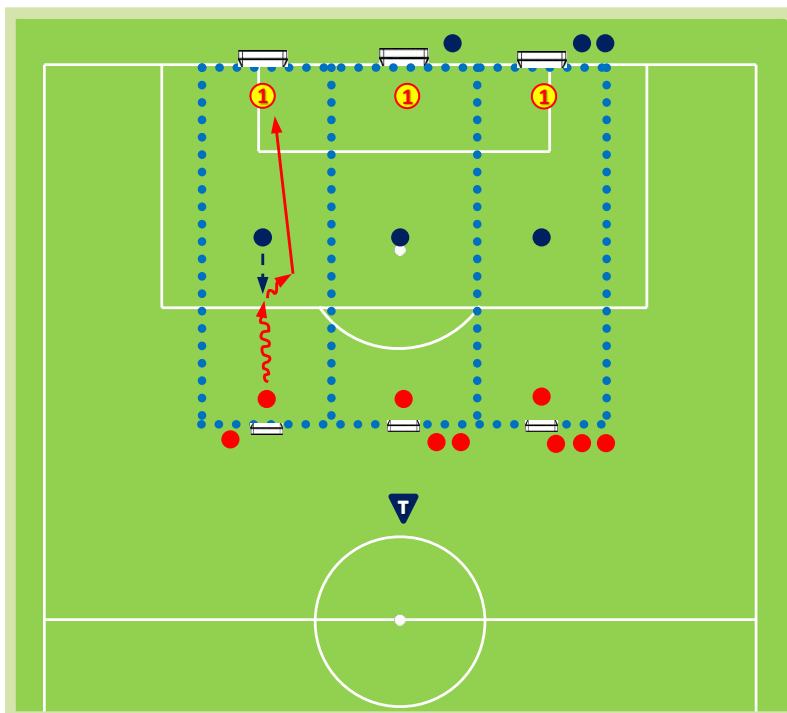
Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин

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

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 1 x 1 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

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



ЗАДАЧА НАПАДАЮЩЕГО:

Забить гол ударом в ворота, обыграв защитника.

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА И ВРАТАРЯ:

Заблокировать удар 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

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 1 x 1 + 2 ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

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

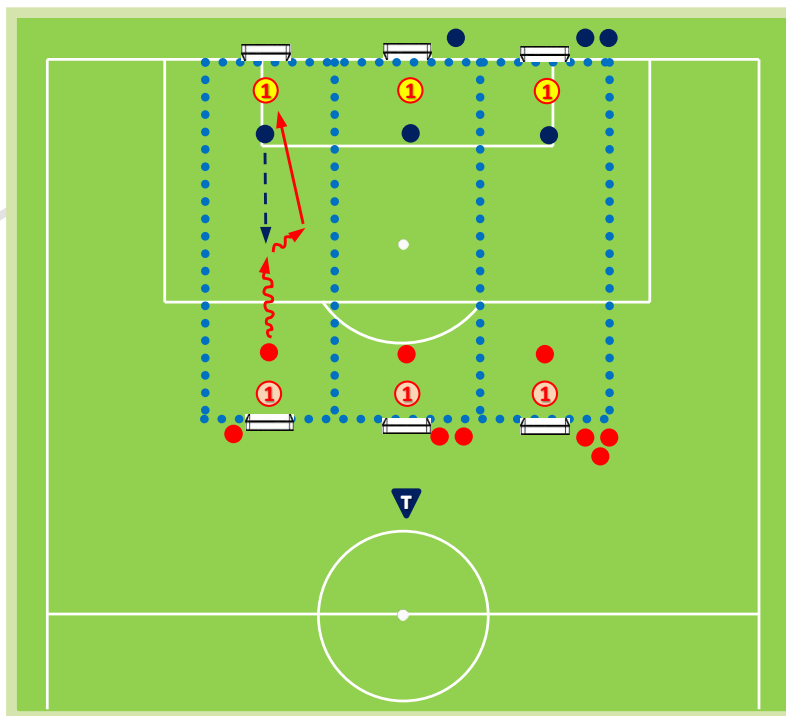
ЗАДАЧА НАПАДАЮЩЕГО:

Забить гол ударом в ворота, обыграв защитника.

ЗАДАЧА

ЗАЩИТНИКА И ВРАТАРЯ:

Забить гол в ворота нападающего 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

