

A high-angle, close-up photograph of a lush green football pitch. The grass is vibrant green with some yellowish-brown patches, indicating wear or dryness. White chalk lines are visible, curving across the field. The text is overlaid in the upper half of the image.

ЭТАП «МЯЧ + ВОРОТА»

БЛОК 1

ТЕХНИКА

**ТЕХНИКА
ПЕРЕДВИЖЕНИЯ**

БЛОК 2

ТЕХНИКА

ВЕДЕНИЕ И РАЗВОРОТЫ

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	• Бег. • Прыжки. • Остановки. • Повороты.	—	• Общая ловкость • Координация • Стартовая скорость	• Игра «Волки-зайцы» • Игра «Змейка» • Игра «Цепочка» • Упражнения на частоту в виде эстафет • Круговая тренировка – упражнения на станциях
ТЕХНИКА ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ				
БЛОК 2	• Ведение мяча «в шаге». • Ведение мяча на скорости. • Ведение мяча с изменением направления. • Разворот подошвой. • Разворот внешней стороной стопы. • Разворот внутренней стороной стопы.	• Индивидуальные действия в атаке.	• Общая и специальная ловкость • Координация • Стартовая скорость	• Игра «Домики» • Игра «Светофор» • Игра «Кто последний?» • Игра «Догонялки» вокруг конусов • Игра 1х1 - «Взятие линии»
ТЕХНИКА ВЕДЕНИЕ И РАЗВОРОТЫ				
БЛОК 3	• Удар средней частью подъёма. • Удар внутренней стороной стопы.	• Индивидуальные действия в атаке. • Выбор позиции	• Общая и специальная ловкость • Координация • Стартовая скорость	• Игра «Вышибалы» • Игра 1х1 - «Снайпер» • Игра 1х1 - «Перестрелка» • Старты с ударом по воротам • Игра 1х1 в 2 малых ворот
ТЕХНИКА УДАР				



ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ

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

КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ,

КОТОРЫМИ ДОЛЖЕН ОВЛАДЕТЬ ИГРОК НА ЭТАПЕ «МЯЧ + ВОРОТА»

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

НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ

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

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

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС):

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Количество тренировок в неделю	Продолжительность тренировки	Состав для игровых упражнений и матчей
2-3 + игра	60-75 мин.	1x1 2x2 3x3 без вратарей
Мяч	Размер ворот	Время для игры в футбол в конце основной части тренировки
№3-4	Малые 1 x 0,8 м 1,5 x 1 м 1,8 x 1,2 м 2 x 1 м Мини-футбольные 3 x 2 м	не менее 20 мин.

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

Примеры упражнений на футбольную координацию

- ✔ Носок ноги на мяче, вес тела на опорной ноге; стоя на месте, перекатывать мяч вокруг себя носком ноги по часовой стрелке и против часовой стрелки; выполнять поочередно правой и левой ногой.
- ✔ Носок ноги на мяче, вес тела на опорной ноге; стоя на месте, перекатывать мяч вокруг себя, чередуя различные части стопы: подошву, внутреннюю сторону, внешнюю сторону, носок.
- ✔ Перемещения мяча касаниями внутренней стороной стопы: правой ногой – влево, левой ногой – вправо; 1 касание влево + 1 касание вправо; 2 касания влево + 2 касания вправо и т.д.
- ✔ Повтор упражнения №3, только перемещения мяча осуществляются подошвой.
- ✔ Ведение мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой: по прямой, по дуге, по окружности, зигзагообразно, с обводкой фишек или конусов и т.п.
- ✔ Ведение мяча (3-4 касания, различными способами в различных направлениях) – остановка подошвой. Правой и левой ногой.
- ✔ Ведение мяча – остановка, прижав мяч к земле коленом. Попеременно правой и левой ногой.
- ✔ Ведение мяча – остановка, присев на мяч. Ведение попеременно правой и левой ногой.
- ✔ Мяч перед игроком, покатыть мяч подошвой правой ноги к себе, убрать влево внутренней стороной правой стопы; затем то же самое повторить левой ногой.
- ✔ Мяч перед игроком, покатыть мяч подошвой правой ноги к себе, убрать вправо внешней стороной правой стопы; затем то же самое повторить левой ногой.
- ✔ Мяч перед игроком, покатыть мяч подошвой правой ноги, быстро развернуться, остановить мяч подошвой; затем то же самое повторить левой ногой.
- ✔ Мяч перед игроком, покатыть мяч подошвой правой ноги по кругу, разворачиваясь на опорной ноге, сделать круг и вернуться в исходное положение; затем то же самое повторить левой ногой.

БЛОК 1

ТЕХНИКА

ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая ловкость
Координация
Стартовая скорость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника передвижения:
бег, прыжки, остановки, повороты

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

ЭТАП
«МЯЧ + ВОРОТА»

БЛОК 1
ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

- ✓ При обучении технике бега в упражнениях и подвижных играх применяются следующие приёмы:
 - бег лицом вперёд (обычный бег);
 - бег спиной вперёд;
 - бег скрестными шагами;
 - бег приставными шагами.
- ✓ При обучении технике прыжков в упражнениях и подвижных играх применяются следующие приёмы:
 - толчком одной ногой;
 - толчком двумя ногами.
- ✓ При обучении технике остановок в упражнениях и подвижных играх применяются следующие приёмы:
 - выпадом;
 - прыжком (на одну ногу или на две ноги).
- ✓ При обучении технике поворотов в стороны и поворотов назад в упражнениях и подвижных играх применяются следующие приёмы:
 - переступанием;
 - прыжком;
 - на опорной ноге.

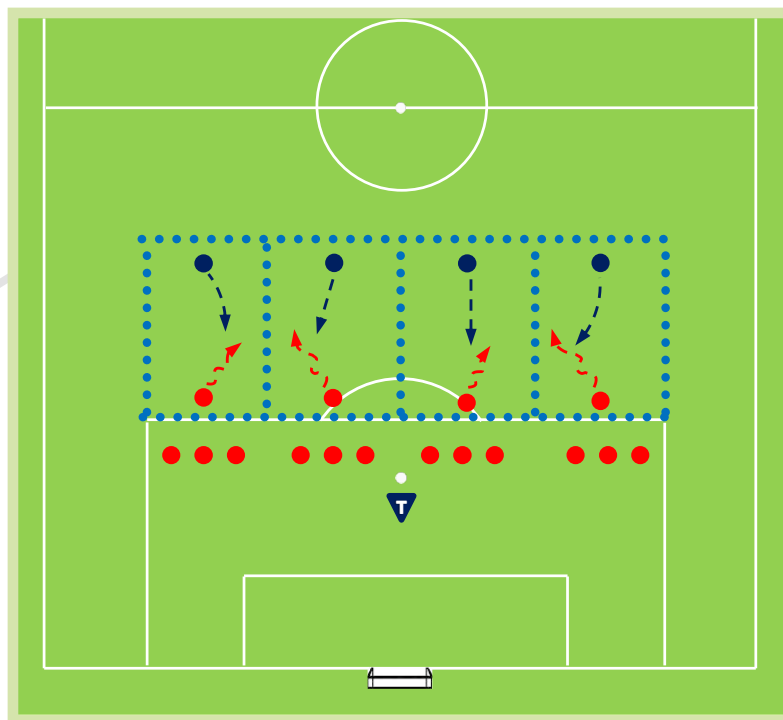
ИГРА «ВОЛКИ – ЗАЙЦЫ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

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

ЗАДАЧИ:

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



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:

до победы «волков»
или
до появления явных
признаков утомления у
игроков

НО НЕ БОЛЕЕ
2 мин

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ:

в зависимости
от количества
игроков
(дать
возможность
всем побыть
«волками»)

НО НЕ МЕНЕЕ
3

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:

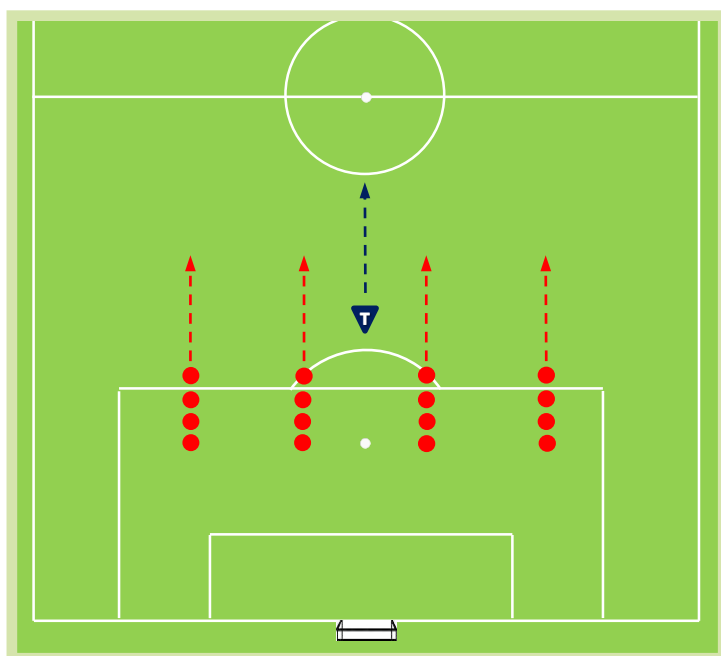
Восстановление
дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин

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

ИГРА «ЗМЕЙКА»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 3-4 группы по 4-6 игроков располагаются в колоннах.
- По сигналу тренера колонны начинают ходьбу вперёд, шагая синхронно.
- Тренер показывает движение, которое игроки должны точно повторить всей группой без ошибок, затем продолжить движение.
- 1 повтор игры выполняется на дистанции от 30 м до 50 м.
- Побеждает команда, допустившая наименьшее количество ошибок.
- Примерный перечень движений, показываемых тренером:
 - 4-6 приставных шагов в правую и левую сторону;
 - бег с высоким подниманием коленей – 6-8 шагов;
 - бег с захлестом голени назад – 6-8 шагов;
 - прыжки на двух ногах – 5-6 прыжков;
 - прыжки на одной ноге – 5-6 прыжков.



ЗАДАЧА:

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

КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ КАЖДОГО ДВИЖЕНИЯ:

до появления явных признаков утомления у игроков

НО НЕ МЕНЕЕ 5 повторов каждого движения

КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ ИГРЫ:

в зависимости от уровня подготовленности игроков

НО НЕ МЕНЕЕ 4

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ ПОВТОРАМИ:

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

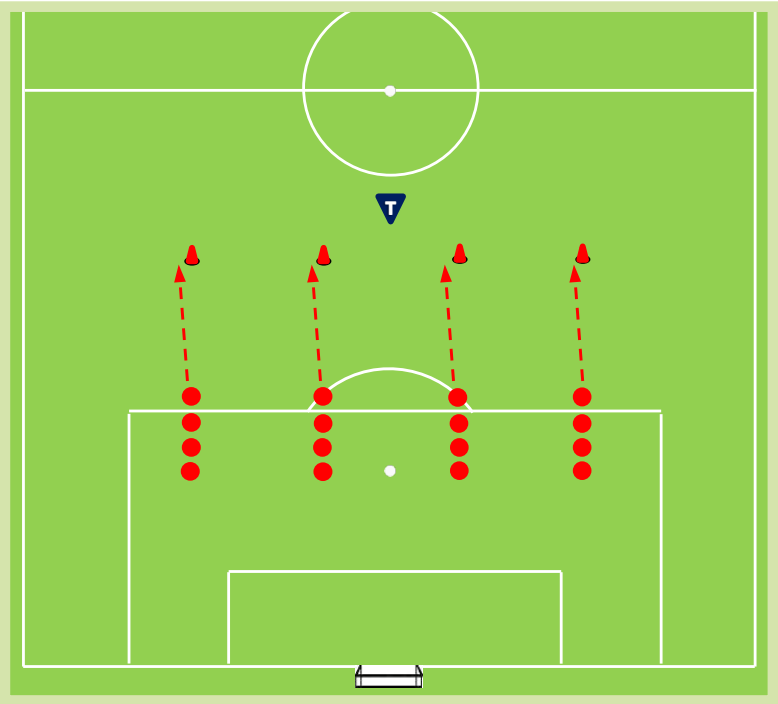
ИГРА «ЦЕПЧКА»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

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

ЗАДАЧИ:

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



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:

до окончания дистанции последней командой

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ:

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

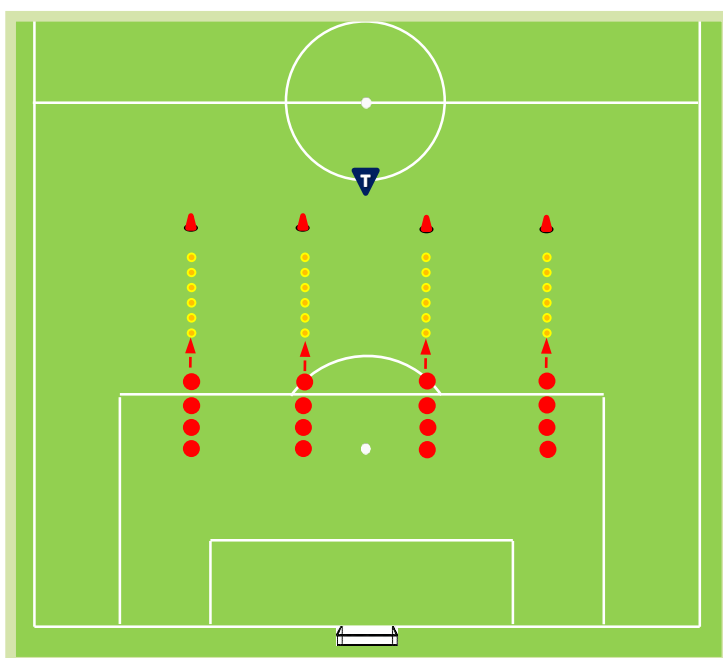
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья



УПРАЖНЕНИЯ НА ЧАСТОТУ В ВИДЕ ЭСТАФЕТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 3-4 группы по 4-6 игроков.
- У каждой группы 6-8 фишек на расстоянии 30-40 см, 1 конус за фишками на расстоянии 5 м.
- Тренер показывает упражнение, которое игроки поочерёдно повторяют.
- После последней фишки выполняется рывок до конуса. Упражнения выполняются одновременно всеми группами.
- Примерный перечень способов выполнения упражнения:
 - частота лицом вперёд по прямой, наступать 1 раз между фишками лицом вперёд короткими приставными шагами «змейкой»;
 - частота спиной вперёд короткими приставными шагами «змейкой»;
 - частота боком, наступать 2 раза между фишками;
 - частота боком, движение между фишками вперёд-назад.



ЗАДАЧА:

Выполнить упражнение без ошибок и опередить соперников из других групп.

КОЛИЧЕСТВО
ПОВТОРОВ
КАЖДОГО
СПОСОБА
ВЫПОЛНЕНИЯ
УПРАЖНЕНИЯ:

до появления
явных
признаков
устомления у
игроков

НО НЕ МЕНЕЕ
2 повторов
каждым
игроком

КОЛИЧЕСТВО
СПОСОБОВ
ВЫПОЛНЕНИЯ
УПРАЖНЕНИЙ:

в зависимости
от уровня
подготовленности
игроков

НО НЕ МЕНЕЕ
4

ВРЕМЯ ОТДЫХА
МЕЖДУ
УПРАЖНЕ-
НИЯМИ::

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

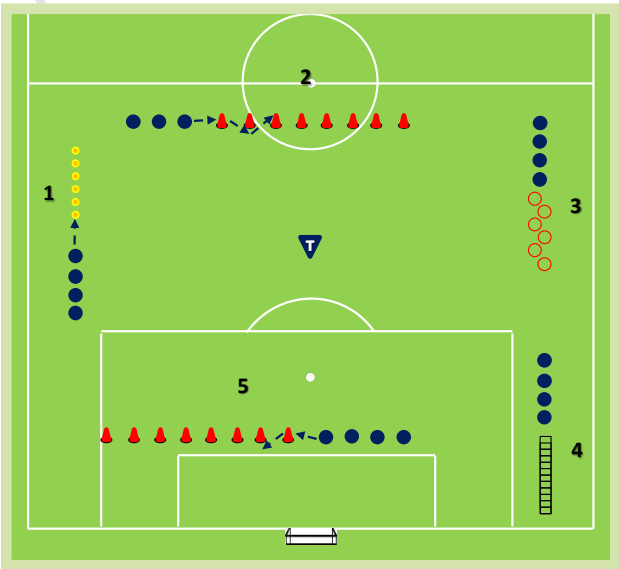
КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА - УПРАЖНЕНИЯ НА СТАНЦИЯХ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 4-5 станций, на которых располагаются от 3 до 5 игроков.
- На каждой станции выполняется 2-4 повтора (в зависимости от уровня подготовленности игроков).
- Тренер показывает упражнения и контролирует правильность их выполнения.
- После выполнения определённого тренером количества повторов группа переходит на следующую станцию.
- Примерный перечень упражнений на станциях:
 - 1) упражнения на частоту между 6-8 фишками (расстояние между фишками 30 см) – различные способы выполнения;
 - 2) бег спиной вперёд между 8-10 конусами или стойками (расстояние между конусами 1.5 м);
 - 3) прыжки из обруча в обруч: на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, 6-8 обручей (расстояние 30 см);
 - 4) упражнения на частоту на координационной лестнице – различные способы выполнения;
 - 5) бег на максимальной скорости – спринт – между 8-10 конусами или стойками (по прямой или зигзагообразно).
- Тренер может изменять упражнения на станциях в зависимости от уровня подготовленности игроков.

ЗАДАЧИ:

Выполнить упражнение без ошибок на максимальной скорости.



КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ КАЖДОГО СПОСОБА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

в зависимости от уровня подготовленности игроков

НО НЕ МЕНЕЕ 2 повторов

КОЛИЧЕСТВО КРУГОВ УПРАЖНЕНИЯ:

до появления явных признаков утомления у игроков

НО НЕ МЕНЕЕ 2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ КРУГАМИ:

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

ТЕХНИКА

ВЕДЕНИЕ И РАЗВОРОТЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая ловкость

Специальная ловкость

Координация

Стартовая скорость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Ведение мяча:

внешней частью подъёма,
средней частью подъёма,
внутренней частью подъёма,
внутренней стороной стопы

Развороты:

подошвой,
внешней стороной стопы,
внутренней стороной стопы

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Индивидуальные действия в атаке

ПРИМЕРЫ
УПРАЖНЕНИЙ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ВЕДЕНИЯ МЯЧА И РАЗВОРОТОВ

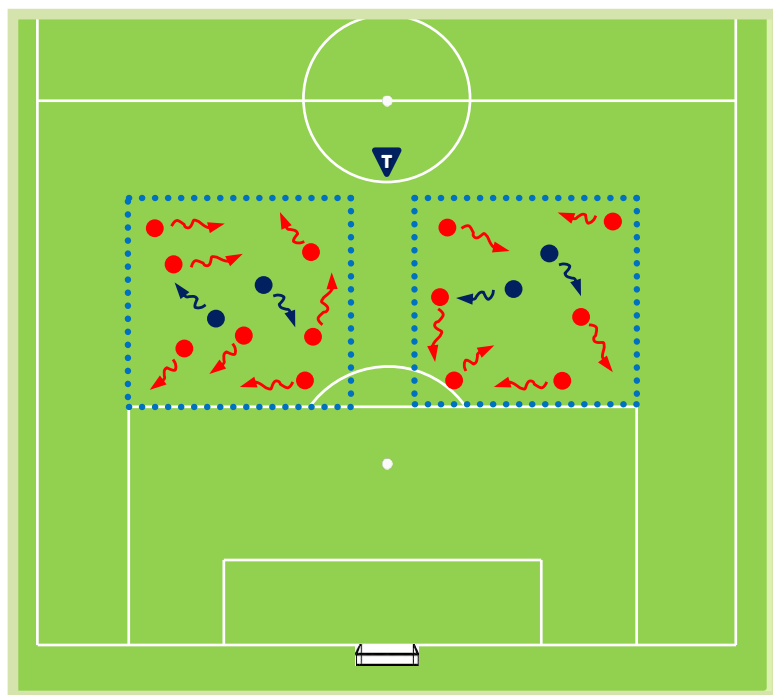
- ✓ При обучении технике ведения мяча применяются следующие способы:
 - внешней частью подъёма;
 - средней частью подъёма;
 - внутренней частью подъёма;
 - внутренней стороной стопы.
- ✓ Обучение технике ведения мяча включает в себя три основные формы:
ведение во время быстрого бега с малым числом касаний мяча («скоростное»
ведение);
 - ведение мяча с касанием на каждый шаг (ведение «в шаге»);
 - ведение мяча с изменением направления.
- ✓ При обучении технике разворотов с мячом применяются следующие
способы:
 - подошвой;
 - внешней стороной стопы;
 - внутренней стороной стопы.



ИГРА «ДОМИКИ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 8-10 игроков на одном поле. 1-2 поля. У каждого игрока мяч. 2 водящих и 6-8 убегающих. Все игроки ведут мяч ногой.
- Тот, чьего мяча своим мячом коснутся (осалят) водящие, становится «домиком» и замирает, раскинув руки в стороны и наступив подошвой ноги на мяч.
- Из «домика» осаленного могут освободить другие игроки, дотронувшись до его мяча своим мячом.
- Водящие стремятся осалить и «запереть в домики» всех игроков.
- После каждой серии игры по команде тренера меняется пара водящих.
- Возможен вариант игры на двух полях одновременно при большом количестве игроков.
- Размер поля для игры – 15-20 x 15x20 м (в зависимости от количества игроков).



ЗАДАЧА:

- **Водящие** - осалить (коснуться) своим мячом мяч убегающих.
- **Убегающие** - вести мяч ногой в пределах поля и защищать свой мяч от водящего. Выручать осаленных партнёров, стоящих «домиками».

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:

до победы водящих или
до появления явных
признаков утомления у
игроков

НО НЕ БОЛЕЕ
2 мин

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ:

в зависимости
от количества
игроков
(дать
возможность
всем побыть
водящими)

НО НЕ МЕНЕЕ
4

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

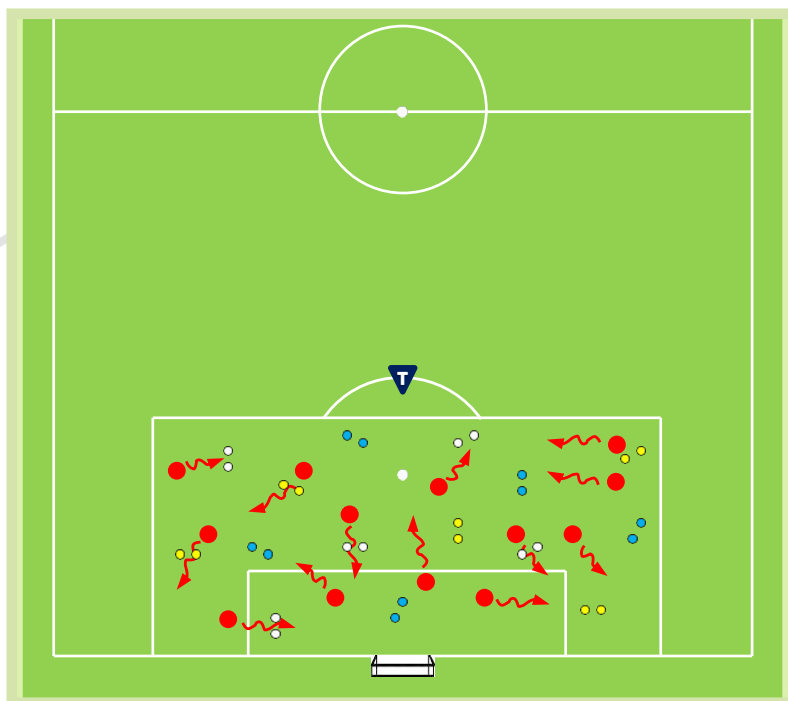
ИГРА «СВЕТОФОР»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

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

ЗАДАЧА:

Провести мяч между фишками разного цвета в определённой тренером последовательности



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:

указанное тренером
количество повторов

НО НЕ БОЛЕЕ
2 мин

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ:

в зависимости
от способов
ведения

НО НЕ МЕНЕЕ
4

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:

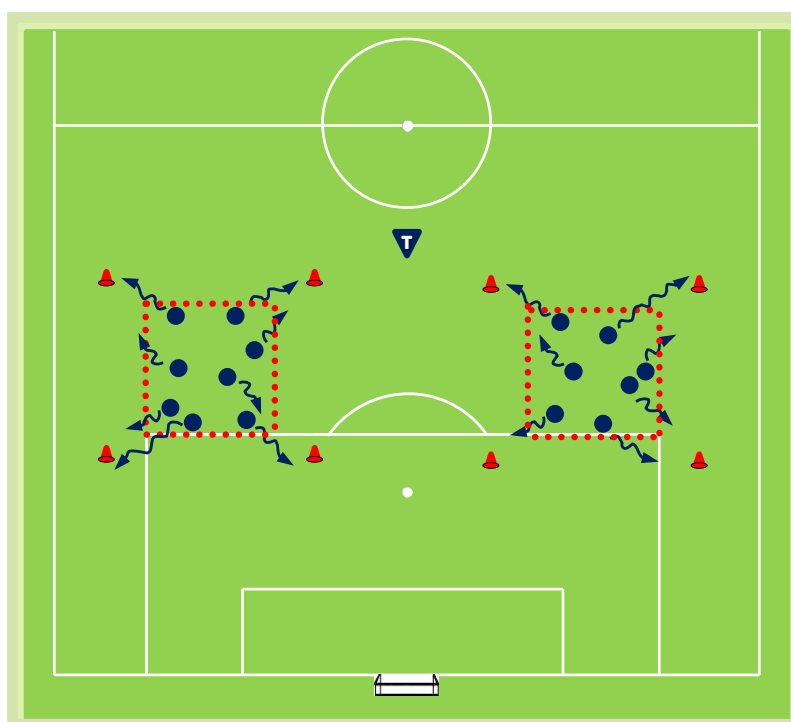
Восстановление
дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин

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

ИГРА «КТО ПОСЛЕДНИЙ?»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

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



ЗАДАЧА:

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

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:

до сигнала тренера
и возврата игроков в
квадрат

НО НЕ БОЛЕЕ
1 мин

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ:

в зависимости
от способов
ведения

НО НЕ МЕНЕЕ
6

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

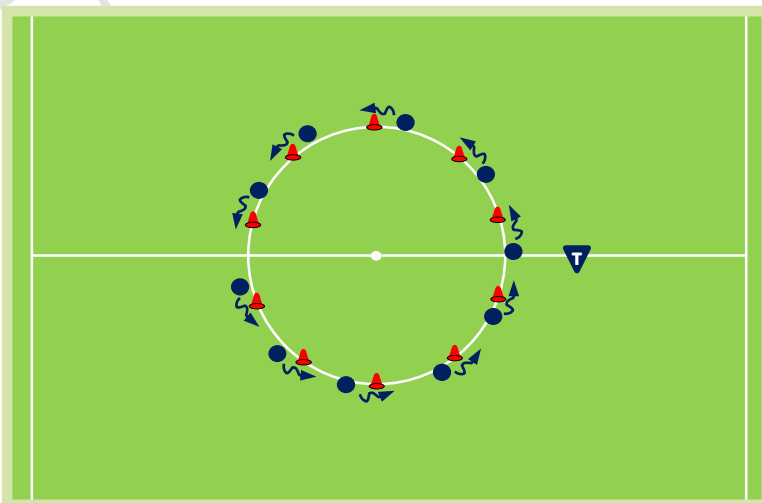
ИГРА «ДОГОНЯЛКИ» ВОКРУГ КОНУСОВ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

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

ЗАДАЧА:

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



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ:

до появления явных признаков утомления у игроков

НО НЕ БОЛЕЕ
2 мин

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ:

в зависимости от количества применяемых способов ведения мяча

НО НЕ МЕНЕЕ
6

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:

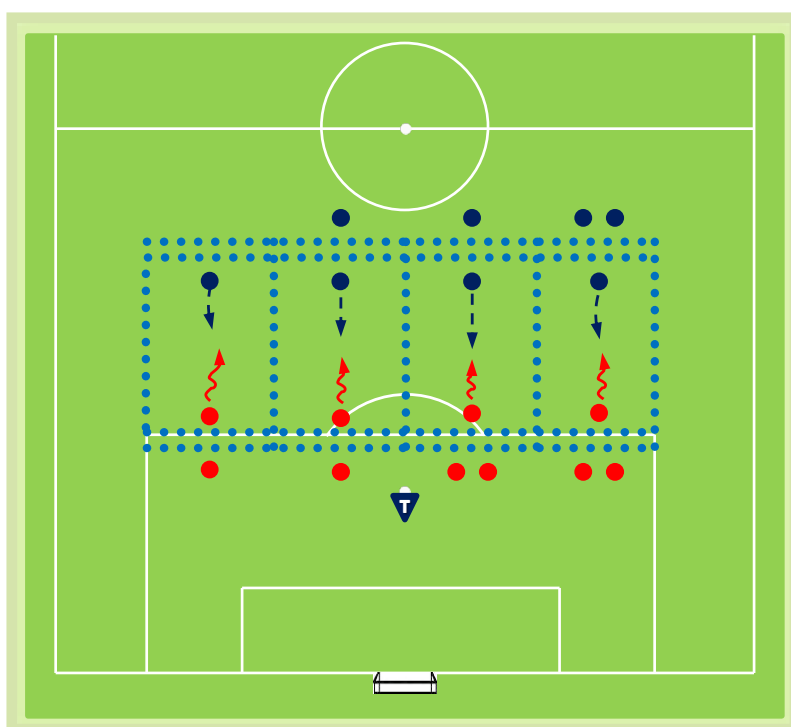
Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин

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

ИГРА 1 x 1 - «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

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



ЗАДАЧА:

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

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:

до взятия линии
или выхода мяча за
пределы поля

НО НЕ БОЛЕЕ
20 сек

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

до появления первых
признаков утомления у
игроков

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

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

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

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

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

Резкое
учащенное
дыхание,
одышка

Остановка
игрока, отказ от
продолжения
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 стороной стопы
Ведение мяча

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Индивидуальные действия в атаке
Выбор позиции

ПРИМЕРЫ
УПРАЖНЕНИЙ

БЛОК 3
УДАР
ЭТАП
«МЯЧ + ВОРОТА»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ УДАРОВ:

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

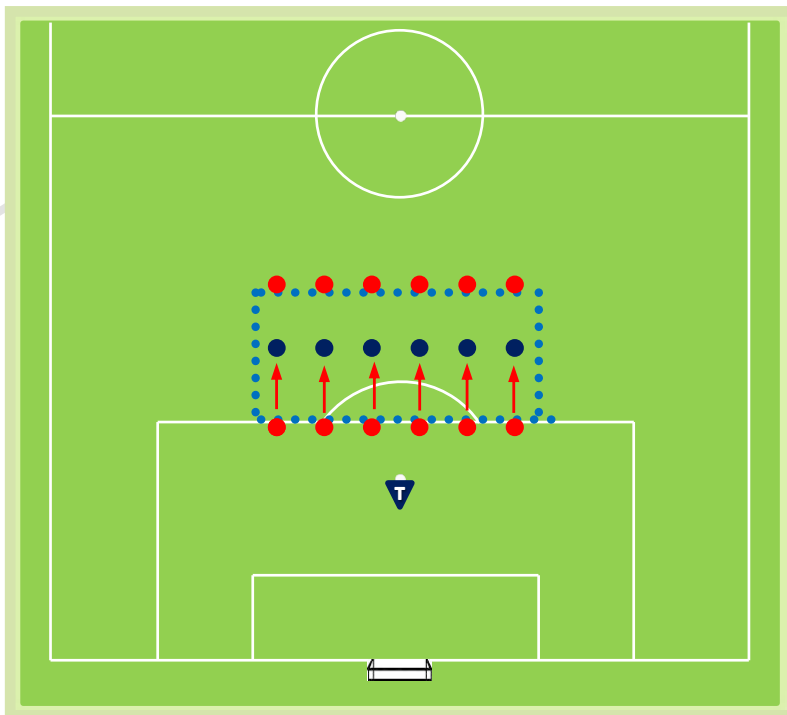
ИГРА «ВЫШИБАЛЫ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

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

ЗАДАЧА:

Как можно быстрее «выбить» всех игроков команды в центре поля



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ:

до выбывания всех
игроков команды в
центре поля

НО НЕ БОЛЕЕ
2 мин

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ:

до появления
явных признаков
устомления у
игроков

НО НЕ МЕНЕЕ
3

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

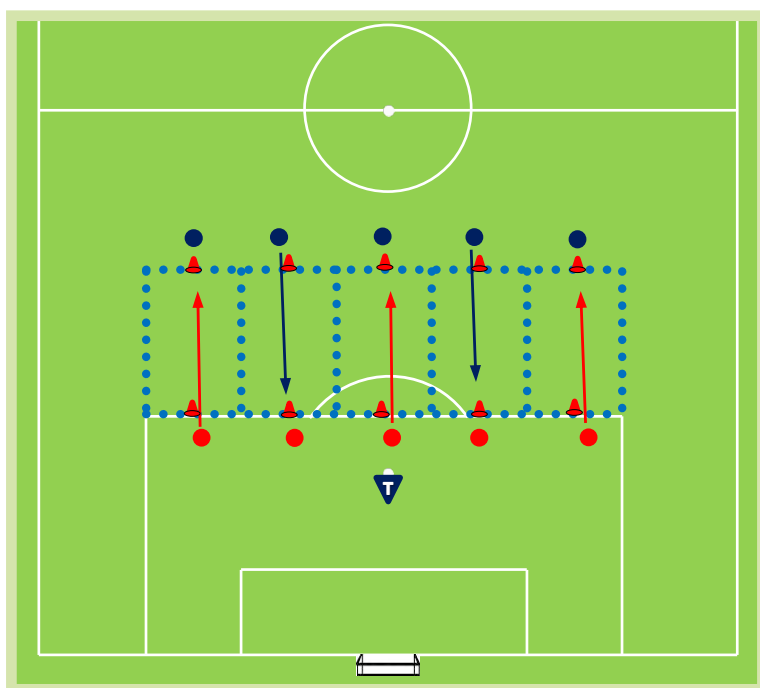
Измерить пульс
можно пальпаторно
(на ощупь) в области
сердца, шеи или
запястья



ИГРА 1 x 1 – «СНАЙПЕР»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

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



ЗАДАЧА:

Сбить конус на лицевой линии поля соперника

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ:

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

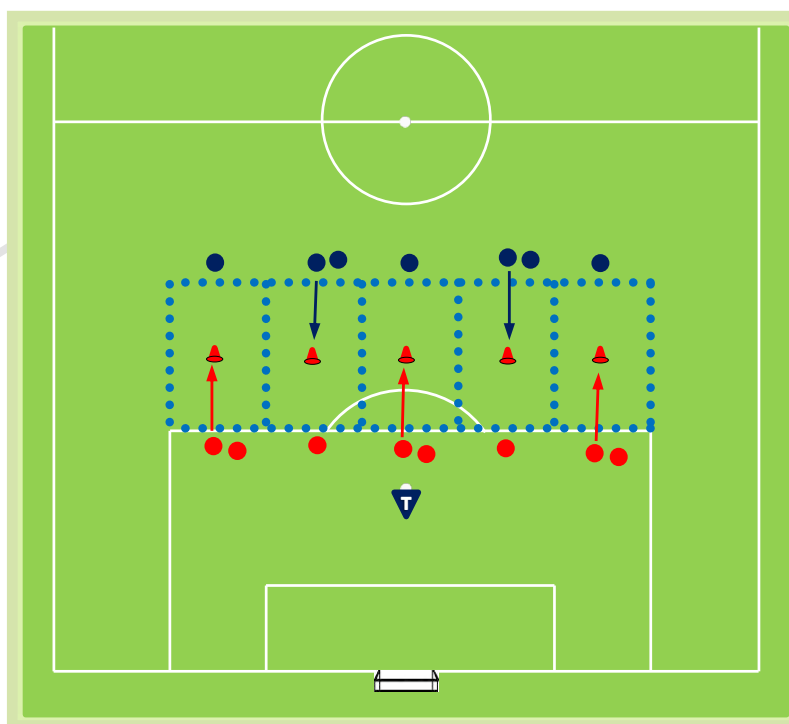
ИГРА 1 x 1 – «ПЕРЕСТРЕЛКА»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- На одном поле – 2-4 игрока, размер поля 15-18 x 8 м. В середине каждого поля – конус.
- Игроки располагаются за лицевыми линиями поля.
- Игроки поочерёдно выполняют удары, стараясь попасть в конус.
- За каждое попадание в конус начисляется 1 очко (гол).
- Удары выполняются средней частью подъёма. В разных сериях удары выполняются как правой, так и левой ногой.
- Игра продолжается до определённого тренером количества очков (голов) или определённое количество времени.
- Упражнение может состоять из нескольких игр. Победителем становится игрок, набравший больше всех очков.
- После каждой игры можно менять игроков в парах (например, победитель – с победителем, проигравший – с проигравшим)

ЗАДАЧА:

Попасть мячом в конус в центре поля



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ:

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:

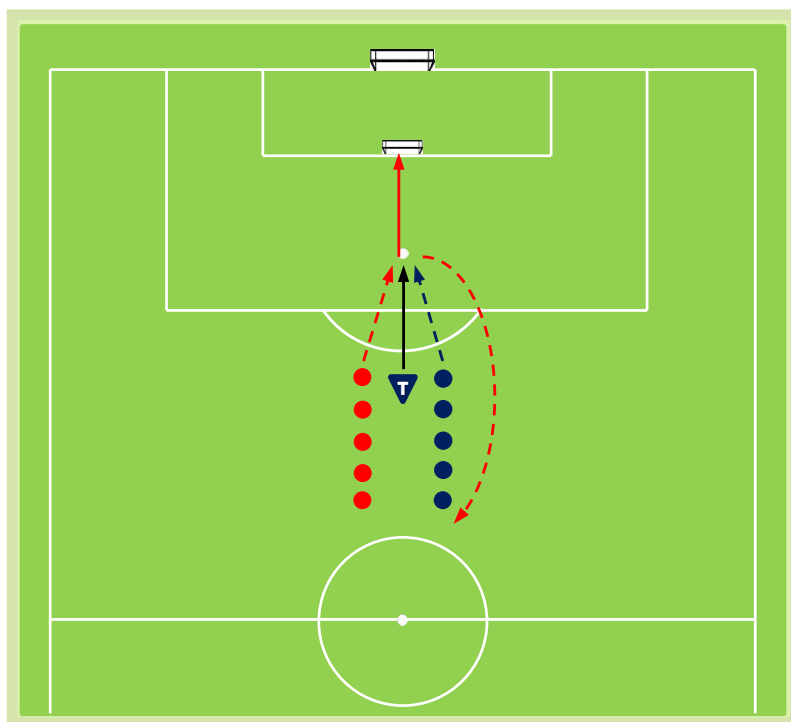
Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин

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

СТАРТЫ С УДАРОМ ПО ВОРОТАМ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

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



ЗАДАЧА:

Забить мяч ударом в ворота, опередив соперника

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

в зависимости от количества участвующих в упражнении 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

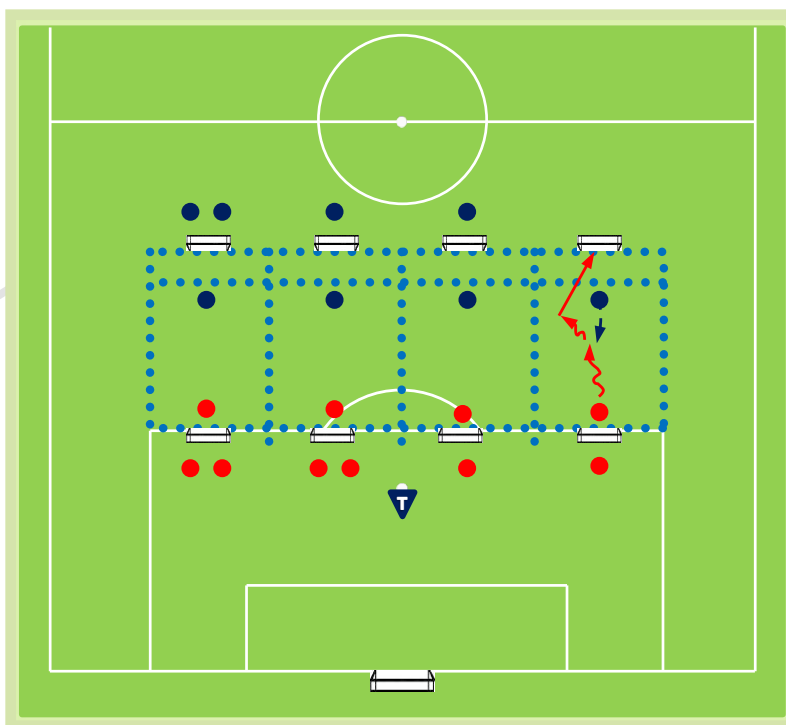
ИГРА 1 x 1 В 2 МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

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

ЗАДАЧА:

Забить гол в ворота соперника



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:

до забитого гола
или выхода мяча за
пределы поля

НО НЕ БОЛЕЕ
20 сек

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

до появления первых
признаков утомления у
игроков

ВРЕМЯ ПАЗ 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

