



# ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

# 10 14



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



DEUTSCHER  
FUSSBALL-BUND



# ЛЕТ







# НЕМЕЦКИЙ ОПЫТ ДЛЯ РОССИЙСКОГО ФУТБОЛА

Ориентируясь на высокие результаты в таком виде спорта, как футбол, необходимо непрерывно совершенствоваться и находиться в постоянном поиске, изучать передовые методики и подходы, использовать инновационные технологии.

Путь к успешному завтра начинается сегодня, поэтому компания adidas Group, Министерство Спорта Российской Федерации, Российский Футбольный Союз (РФС) и Немецкий Футбольный Союз (DFB) решили объединить усилия и в 2015 году заключили четырёхстороннее Соглашение о сотрудничестве, направленное на усовершенствование системы обучения юных футболистов в России, с целью заложить фундамент для дальнейшего развития российского футбола.

Данная программа состоит из комплекса мер, направленных на улучшение профессиональной подготовки игроков. Рост уровня мастерства молодых футболистов достигается за счет внедрения новых стандартов образования среди тренеров юношеских футбольных команд, а также благодаря структурным изменениям в процессе тренировок. Программа, нацеленная на тренеров юношеских команд и молодых игроков, была подготовлена с привлечением экспертов международного уровня и основана на системе тренировок, разработанной и внедренной в Германии 14 лет назад. Самый убедительный аргумент в пользу эффективности программы — успех сборной Германии по футболу на Чемпионате мира 2014.

## ИСТОРИЯ ПРОЕКТА

Реализация программы развития немецкого футбола началась в 2002 году, когда Германия получила право проведения чемпионата мира 2006 года и в то же время провалила два крупных турнира подряд — чемпионат мира во Франции в 1998 году и чемпионат Европы в Бельгии и Голландии 2000 года. Таким образом, путь от начала реализации программы до победы на чемпионате мира в Бразилии уложился в 12 лет. Причем целый ряд лидеров той «золотой» сборной можно считать «продуктами» новой системы: на момент запуска Томасу Мюллеру, Месуту Озилу, Тони Кроосу и Марио Гётце было от 8 до 12 лет.

В соответствии с программой развития талантов, которая включает в себя не только индивидуальное развитие детей, но также и обучение тренеров, Немецкий футбольный союз (DFB) успешно создал и внедрил последовательную систему обучения в 21 земельном союзе Германии. Сегодня по всей стране существует 366 тренировочных центров, в которых работают 1300 тренеров.

Молодёжные футбольные академии профессиональных клубов и Немецкий футбольный союз тесно сотрудничают с региональными центрами: от тренеров требуется регулярно отчитываться и информировать DFB о развитии своих подопечных. Их основная задача — находить самых талантливых футболистов для юношеских сборных Германии.

В России Программа будет состоять из двух частей: обучающий курс для футболистов 10–14 лет на основе немецких методик, который вы держите в руках, и образовательный курс для детских футбольных тренеров.

**«Принятие подобной системы поможет готовить игроков для российской команды. У нас огромное количество талантливых ребят, но мы очень расточительны. Опыт Германии нам поможет. Они создали свою философию, и мы полны решимости сделать то же самое. Мы обладаем всеми возможностями для того, чтобы стать сильнее, войти в десятку лучших футбольных стран мира»**

**Виталий Мутко,**  
министр спорта РФ,  
президент РФС





**«У российского футбола богатая история и большой потенциал. Россия вполне может войти в число лидеров мирового футбола благодаря этой программе. Но надо набраться терпения»**

**Герберт Хайнер,**  
генеральный директор  
adidas Group

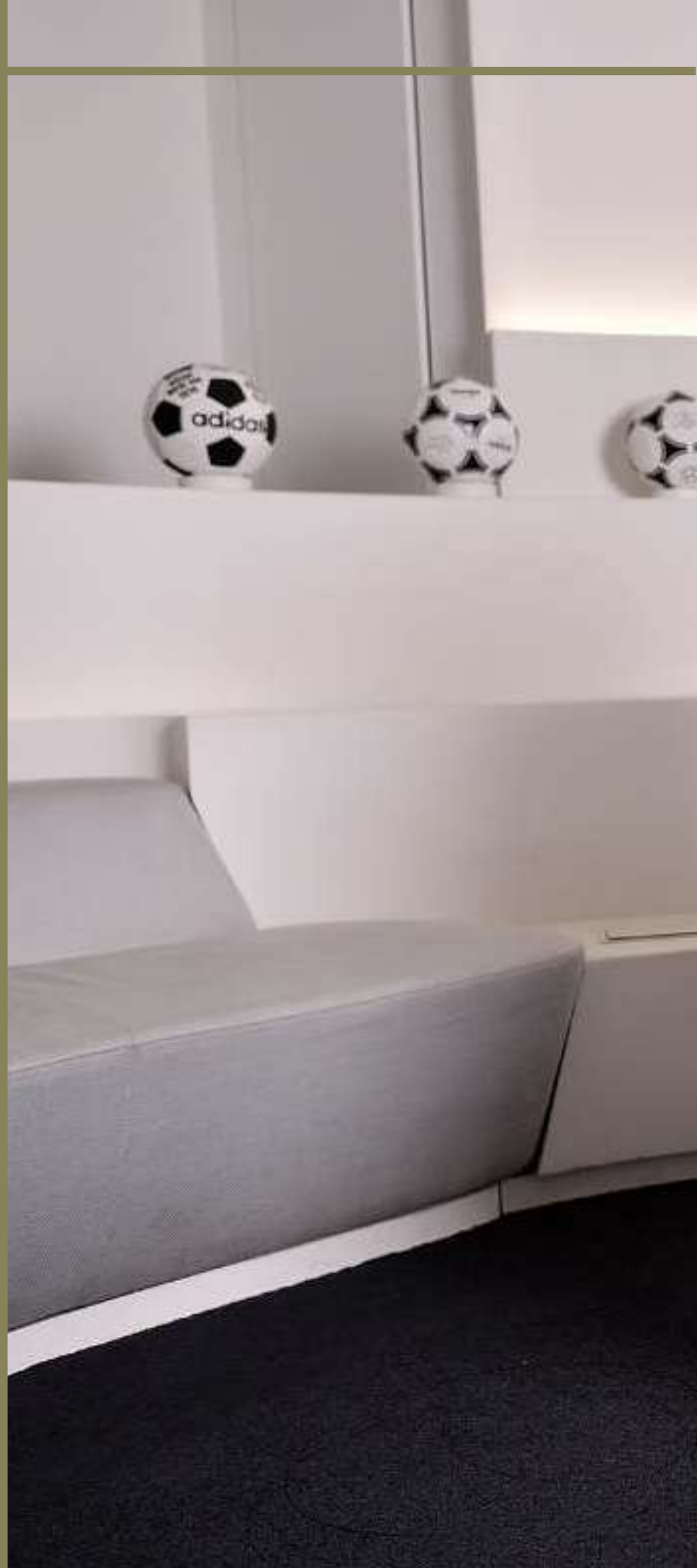






**«Мы искренне верили в успех нашей Программы, когда создавали её более 10 лет назад. В период с момента внедрения мы видели постоянный прогресс, который в итоге увенчался большим успехом — 4-й победой нашей сборной на Чемпионате Мира в Бразилии в 2014 году»**

**Фридрих Куртиус,**  
генеральный секретарь  
Немецкого футбольного  
союза







# СОДЕРЖАНИЕ

НЕМЕЦКИЙ ОПЫТ ДЛЯ РОССИЙСКОГО ФУТБОЛА / 3  
ИСТОРИЯ ПРОЕКТА / 3  
ВВЕДЕНИЕ / 13

НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ ТРУДОВОГО РЕЗЕРВА / 15  
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА / 20  
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПРОГРАММОЙ / 29

**10-11** лет

41

**12** лет

137

**13** лет

193

**14** лет

235

**ПРИОРИТЕТЫ**  
В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ / 42  
КЛЮЧЕВЫЕ НАВЫКИ / 42  
СТРУКТУРА БЛОКОВ / 44

**ПРИОРИТЕТЫ**  
В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ / 139  
КЛЮЧЕВЫЕ НАВЫКИ / 139  
СТРУКТУРА БЛОКОВ / 140

**ПРИОРИТЕТЫ**  
В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ / 195  
КЛЮЧЕВЫЕ НАВЫКИ / 195  
СТРУКТУРА БЛОКОВ / 196

**ПРИОРИТЕТЫ**  
В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ / 237  
КЛЮЧЕВЫЕ НАВЫКИ / 237  
СТРУКТУРА БЛОКОВ / 238

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

45

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

141

**БЛОК 1**  
ТАКТИКА. СОЗДАНИЕ ГОЛЕВЫХ  
СИТУАЦИЙ

197

**БЛОК 1**  
ТАКТИКА. ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК

239

**БЛОК 2**  
ТЕХНИКА. ОТБОР МЯЧА

53

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

147

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

205

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

249

**БЛОК 3**  
ТЕХНИКА. ПЕРЕМЕЩЕНИЯ  
БЕЗ МЯЧА

63

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

155

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

209

**БЛОК 3**  
ТАКТИКА. ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ  
В ЛИНИЯХ

259

**БЛОК 4**  
ТЕХНИКА. ПЕРЕДАЧА

69

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

161

**БЛОК 4**  
ТАКТИКА. ПРЕССИНГ

215

**БЛОК 4**  
ТАКТИКА. ПРЕССИНГ

267

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

77

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

167

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

221

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

275

**БЛОК 6**  
ТЕХНИКА. УДАР

87

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

173

**БЛОК 6**  
ТАКТИКА. 1-4-3-3

227

**БЛОК 6**  
ТАКТИКА. 1-4-3-3

285

**БЛОК 7**  
ТЕХНИКА. УДАР ГОЛОВОЙ

95

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

179

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

125

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

185

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫБОРУ ЭКИПИРОВКИ / 293**



# ВВЕДЕНИЕ

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

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

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

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

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

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

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

## ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

**1/** Вниманию тренера предлагается последовательность процесса подготовки футболиста от главного — к второстепенному, от простого — к сложному. В Программе представлены соответствующие блоки (модули), которые характеризуют направленность процесса спортивной подготовки юного футболиста. Соблюдение предложенной последовательности обеспечит логически выстроенное, с точки зрения методики, сочетание тренировочных занятий.

**2/** В Программе предложена блоковая (модульная) периодизация процесса подготовки юного футболиста, при этом тренеру даётся только тема (темы) блока (модуля), а средства реализации темы (тем) и формулирование конечной цели блока (модуля) — это самостоятельная творческая работа тренера. Иными словами, тренер должен на основе собственной компетентности выбрать средства подготовки юного футболиста для достижения текущей цели в соответствии с его возрастными особенностями.

**3/** Последовательность блоков (модулей) состоит в том, что с точки зрения методики первым этапом подготовки является концентрация внимания на мяче и индивидуальные действия с ним (игрок концентрируется главным образом на мяче), потом концентрация распределяется на мяч (индивидуальные действия с мячом) и ворота (направление действий с мячом/без мяча), на следующем этапе это распределение выглядит следующим образом: мяч (индивидуальные действия с ним), ворота (направление действий с мячом/без мяча) и соперник (сопротивление действиям игрока), заключительный этап характеризуется тем, что игрок способен концентрироваться на всех элементах игровой ситуации: мяч (индивидуальные действия с ним), ворота (направление действий с мячом/без мяча), соперник (сопротивление действиям игрока), партнёр (взаимодействие). Четвёртый этап обучения — это этап, связанный с обучением взаимодействиям игроков и, как следствие, командный результат — это результат эффективности работы исключительно на четвёртом этапе. Три предыдущих этапа — это индивидуальные действия, на обучение которым необходимо потратить длительное время в ущерб общекомандному результату. Предложенная последовательность спортивной подготовки позволяет учесть индивидуальные особенности каждого юного футболиста.

**4/** В Программе решение задач технической, тактической, физической и психологической подготовки игрока предложено осуществлять интегрально (совместно) за счёт правильного (соразмерного) сочетания методов упражнения и игры. Таким образом, футболист осуществляет техническую, физическую, тактическую и психологическую подготовку, играя в футбол. Тренер со своей стороны подбирает те упражнения, которые позволили бы обеспечить комплексный подход к развитию игрока, иными словами, тренер подбором упражнений решает задачи технической, физической, тактической и психологической подготовки в каждой тренировке, в каждом упражнении (по каждому игроку и команде в целом). При необходимости большей концентрации на каком-либо виде подготовки задача решается в первой части тренировочного занятия подбором соответствующих упражнений.

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





# НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Нормативную правовую основу организации процесса подготовки спортивного резерва составляют:

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»

Трудовой кодекс Российской Федерации

Приказ Минспорта России от 30.09.2015 № 914

«Об утверждении порядка осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта»

Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»

Приказ Минтруда России от 07.04.2014 № 186н «Об утверждении профессионального стандарта «Спортсмен»

Приказ Минтруда России от 07.04.2014 № 193н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»

Приказ Минтруда России от 08.09.2014 № 630н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист»

Приказ Минтруда России от 29.10.2015 № 798н «Об утверждении профессионального стандарта «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»;

Приказ Минтруда России от 17.12.2015 № 1025н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования»

Приказ Минтруда России от 18.02.2016 № 73н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по антидопинговому обеспечению».

Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (далее — Требования) разработаны во исполнение пункта 2.2 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Требования устанавливают общие основы организации процесса подготовки спортивного резерва, особенности отдельных видов организаций, осуществляющих спортивную подготовку, порядок методического обеспечения организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

В документе нормативно закреплены обязанности и порядок взаимодействия организаций спортивной подготовки и их должностных лиц, определены основные требования к составлению программ спортивной подготовки, комплектованию групп на этапах подготовки.

Порядок осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта разработан во исполнение требований пункта 21.4 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Порядок определяет правила, направления и принципы осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта.

Экспериментальная и инновационная деятельность осуществляется в форме реализации экспериментальных (инновационных) проектов.

Экспериментальный или инновационный проект в области физической культуры и спорта может реализовываться как одной, так и несколькими организациями, использующими различные формы взаимодействия.

Организации, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта, органы местного самоуправления в области физической культуры и спорта, осуществляющие экспериментальную (инновационную) деятельность, признаются федеральными или региональными экспериментальными (инновационными) площадками и составляют экспериментальную (инновационную) инфраструктуру в области физической культуры и спорта.

Порядок определяет условия создания таких экспериментальных (инновационных) площадок, систему контроля их деятельности, предусматривает требования к федеральным экспериментальным (инновационным) площадкам.

При необходимости организации спортивной подготовки реализовывают экспериментальные (инновационные) проекты.

Настоящая Типовая программа подготовки футболистов не содержит нормативных требований к организации процесса спортивной подготовки. Данная Программа содержит, главным образом, методические рекомендации, которые помогут обеспечить использование наиболее эффективных средств и методов подготовки квалифицированных футболистов.



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

## В ПОДГОТОВКЕ ПРОГРАММЫ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ:

### УПРАВЛЕНИЕ ПРОЕКТОМ:

#### КОМПАНИЯ «АДИДАС»

**Острицкий И. А.**  
Менеджер проектов категории футбол  
adidas Group СНГ, отдел Футбола

**Фимушкин И. В.**  
Старший директор по маркетингу  
adidas Group СНГ, отдел Чемпионат Мира 2018

**Обухович А. В.**  
Старший директор по маркетингу  
adidas Group СНГ, отдел Футбола

#### МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИИ

**Нагорных Ю. Д.**  
Заместитель министра спорта Российской Федерации

**Вырупаев К. В.**  
Заместитель директора Департамента науки и образования Министерства спорта Российской Федерации

**Киселёв Д. А.**  
Директор ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»

### МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:

#### РОССИЙСКИЙ ФУТБОЛЬНЫЙ СОЮЗ

**Власов А. Е.**  
Заместитель Технического директора, руководитель Департамента инновационной политики, науки и образования РФС

**Дресвянников Д. О.**  
Тренер по физической подготовке ФК «РИГА»

**Киселев Н. И.**  
Старший методист ФШМ ГБОУ ДОД СФСО «Юность Москвы» Москомспорта

**Соловьев И. Н.**  
Методист отделения футбола ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Трудовые резервы» Москомспорта

**Саутин В. Н.**  
Футбольная Академия «Динамо» (Москва) им. Л. Яшина, главный тренер команды 2005 г.р.

**Никитин Д. В.**  
Заместитель директора Центра спортивной подготовки по футболу г. Волгоград

### РЕЦЕНЗЕНТЫ ПРОГРАММЫ:

**Милёшкин Е. Ю.**  
Директор ФШМ ГБОУ ДОД СФСО «Юность Москвы» Москомспорта

**Кочешков Н. А.**  
Тренер Молодежной сборной команды России (до марта 2016 г.)

#### НЕМЕЦКИЙ ФУТБОЛЬНЫЙ СОЮЗ

**Томас Рой**  
Инструктор тренеров Немецкого Футбольного Союза, отдел Обучения тренеров и Международных отношений

**Михаэль Мюллер**  
Инструктор тренеров Немецкого Футбольного Союза, отдел Обучения тренеров и Международных отношений

**АРТ-ДИРЕКТОР ПРОЕКТА:**  
**Мозжухина Н. Б. (LOUDER)**

**«Тренерская работа — это творчество. Однако сложность такого творчества заключается в том, что качественный результат зависит от соблюдения методических принципов и закономерностей, которые позволят создать обучающую среду для футболистов. Таким образом, с одной стороны — творчество, с другой — строгое соблюдение принципов и закономерностей.»**

**Предлагаемая Программа развития призвана, в первую очередь, помочь тренеру создать качественную обучающую среду для футболиста и при этом соблюсти все методические принципы и закономерности»**

**Андрей Власов,**

заместитель Технического директора, руководитель  
Департамента инновационной политики, науки  
и образования Российского футбольного союза

**«Мой опыт работы в разных странах мира говорит о том, что сейчас крайне важно работать на будущее. Именно поэтому в 2015 году была сформирована группа, состоящая из российских и немецких футбольных экспертов, целью которой стало объединение опыта и знаний для внесения вклада в развитие российского футбола. Новая Программа подготовки футболистов обещает установить качественно новые стандарты для обучения тренеров и развития юных талантов в России, начиная с 2016 года. Со своей стороны я благодарю всех коллег из рабочей группы за эффективное сотрудничество и желаю прекрасного будущего российскому футболу»**

**Томас Рой,**

инструктор тренеров Немецкого футбольного союза

**«Успех футболиста на высоком уровне неразрывно связан с тем, как его тренировали в детстве. Новая Программа подготовки футболистов — очень важная составляющая такой работы. Современный футбол предъявляет высокие требования к структуре тренировочных планов и методикам тренировок, начиная с самых азов. Данная Программа позволит тренерам структурировать свою работу и использовать лучшие современные методики для подготовки футболистов 10–14 лет»**

**Михаэль Мюллер,**

инструктор тренеров Немецкого футбольного союза





# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

## ПРЕДЛАГАЕМАЯ ПРОГРАММА НОСИТ РЯД ПРИНЦИПАЛЬНЫХ НОВШЕСТВ:

1/

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



**ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ  
ОСОБЕННОСТИ  
ФУТБОЛИСТА**

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

2/

**УПРАЖНЕНИЕ  
+  
ИГРА**



**ТЕХНИКА**



**ТАКТИКА**



**ФИЗИЧЕСКАЯ  
ПОДГОТОВКА**



**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
ПОДГОТОВКА**

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

# 3/

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

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

# 4/

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

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

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

# 5/

**ОБУЧЕНИЕ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО ЧЕРЕЗ ИГРУ**

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

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

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

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

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

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

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

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

**«Программа является систематизированным комплексным материалом, который поможет подготовить качественного игрока, обладающего необходимыми игровыми умениями, к четырнадцати годам.**

**Для тренера предложенный материал — это матрица планирования тренировочного процесса. Но при одном очень важном условии: тренер должен иметь определённый уровень подготовленности для восприятия предлагаемого материала. Программа — это набор инструментов, пользоваться которыми необходимо обучить тренеров»**

**Дмитрий Хомуха,**

заслуженный тренер России,  
тренер юношеской и молодёжной  
сборных России в 2010–2015 гг.  
В качестве тренера — победитель  
молодёжного чемпионата Европы  
2013 (до 17 лет), серебряный призёр  
чемпионата Европы 2015  
(до 19 лет)







**«Данная программа определённо поможет изменить тренерский взгляд, отношение и методическую составляющую при подготовке юных игроков. Важно помнить о том, что тренер готовит не команду, а игрока — с точки зрения как игровых, так и человеческих качеств.**

**В программе присутствует всестороннее обучение: техника владения мячом и техника передвижения без мяча. Задача тренера — повлиять на действия игрока таким образом, чтобы вся команда могла лучше действовать в разных игровых ситуациях. Программа как инструмент поможет изменить подход тренерского сообщества к обучению и развитию игроков и позволит самим тренерам выйти на новый профессиональный уровень»**

**Михаил Галактионов,**  
старший тренер юношеской  
сборной России до 18 лет (1998 г. р.)







«Программа позволит тренерам спортивных школ максимально эффективно выстраивать тренировочный процесс, готовить более квалифицированных игроков, а значит, повысить общий уровень подготовки молодых футболистов в России. Особо хочется отметить подробное описание примеров упражнений с указанием времени выполнения, количества подходов, признаков утомления/восстановления, времени отдыха и т. д. Также важным тезисом является то, что именно уровень подготовленности, а не формальный возраст, является критерием определения игрока в соответствующую группу подготовки. Инструкции и рекомендации, изложенные в программе, позволят выстраивать правильный тренировочный процесс детским тренерам с разным уровнем подготовки»

**Максим Митрофанов,**  
генеральный директор  
ФК «Зенит»





# КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПРОГРАММОЙ



# ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

- Программа предлагает набор определённых тематических блоков для каждого возраста, у каждого блока — своя задача
- Упражнения, которые предложены в блоке — это пример того, как можно решать тематические задачи блока
- Тренер имеет право данные упражнения видоизменять, при условии, что соблюдаются принципы конструирования упражнения и решаются именно те задачи, которые предполагает данный блок

В начале каждого возрастного раздела приведён список задач и приоритетов. Список структурирован по четырём направлениям:

Приоритеты в обучении	Организация тренировочного процесса	Ключевые навыки	Направления подготовки
<ul style="list-style-type: none"><li>■ _____</li><li>■ _____</li><li>■ _____</li><li>■ _____</li><li>■ _____</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ _____</li><li>■ _____</li><li>■ _____</li><li>■ _____</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ _____</li><li>■ _____</li><li>■ _____</li><li>■ _____</li><li>■ _____</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ _____</li><li>■ _____</li><li>■ _____</li><li>■ _____</li><li>■ _____</li></ul>

## ЗАДАЧА ТРЕНЕРА:

формулируя задачи на среднесрочный период (планируя мезоцикл) в рамках подготовки футболистов определенного возраста, учесть как минимум одну задачу из каждого из четырёх направлений

(что, в принципе, решается предложенными примерными упражнениями)



# БЛОК

# ЭТО:

БЛОК

ЭТО:

**1** главная задача  
**+2** дополнительных

от **3** до **8** упражнений  
с вариациями

**14** тренировок

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

программа на

# 1

ГОД

ЭТО:

**1** возраст

# 6-8

блоков

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

**1** блок не менее **1** раза  
в течение годичного цикла подготовки

# ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКИ ИГРОКА (ПРИМЕР ДЛЯ 10-11 ЛЕТ)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
СЕНТЯБРЬ	БЛОК 1. ВЕДЕНИЕ И ОТБОР МЯЧА																													
ОКТАБРЬ	БЛОК 4. ПЕРЕДАЧА МЯЧА																													
НОЯБРЬ	БЛОК 7. УДАР ГОЛОВОЙ																													
ДЕКАБРЬ	БЛОК 2. ОТБОР МЯЧА																													
ЯНВАРЬ	БЛОК 3. ПЕРЕМЕЩЕНИЯ БЕЗ МЯЧА																													
ФЕВРАЛЬ	БЛОК 5. ПРИЁМ И ОБРАБОТКА МЯЧА																													
МАРТ	БЛОК 6. УДАР																													
АПРЕЛЬ																														
МАЙ	БЛОК 8. СВЯЗКА «ВЕДЕНИЕ + ФИНТ + УДАР (ПЕРЕДАЧА)»																													
ИЮНЬ																														
ИЮЛЬ																														
АВГУСТ																														

Подобным образом готовится годичный план на другие возраста. Главная задача — чтобы каждый блок в течение года был отработан не менее одного раза в годичном цикле подготовки. В случае прохождения всех блоков до окончания тренировочного года возможны повторения (но не более двух раз и не подряд).

Предлагаемые упражнения позволяют осваивать новый материал, закрепляя (применяя) уже пройденный.

## ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН МЕЗОЦИКЛА (ОДНОГО БЛОКА)

(задачи и упражнения подобраны из Блока 1, футболисты 10–11 лет):

### 1 сентября — 3 октября. Блок 1, ведение и отбор мяча

ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТЕМЫ (ТЕМА) ТРЕНИРОВКИ				УПРАЖНЕНИЯ
	Основная, техника	Сопутствующие			
		тактика атаки	тактика обороны	физическая подготовка	
ПОНЕДЕЛЬНИК	Ведение внешней стороной подъёма стопы. Финты	1×1 обводка и удар	1×1, правильная атака игрока с мячом, отбор и первый пас	Развитие: дистанционная скорость	1. Обводка стоек. Организация в тройках 2. Игра 1×1 «Взятие линии» 3. Игра 4×4 «Взятие линии» 4. Свободная игра 8×8
ВТОРНИК					
СРЕДА	Ведение внешней стороной стопы. Финты	1×1 обводка и удар	1×1, правильная атака игрока с мячом, отбор и первый пас	Развитие: координация, стартовая скорость	1. Игра 2×2 «Взятие линии» 2. Игра 4×4 «Взятие линии» 3. Свободная игра 4×4
ЧЕТВЕРГ					
ПЯТНИЦА	Ведение внутренней стороной стопы, финты	1×1, укрывание мяча корпусом	Страховка игрока	Развитие: координация, общая выносливость	1. Игра 4×4 «Взятие линии» 2. Игра 8+вр. × 8+вр.
СУББОТА	Игра (мини-турниры: 4×4, 8×8)				
ВОСКРЕСЕНЬЕ					



# **ВАРИАТИВНОСТЬ ПРОГРАММЫ И ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ**

Программа содержит примеры упражнений для решения задач (по блокам). Однако разработчики настаивают на том, что это только примеры упражнений, которые в первую очередь «направляют» тренерскую мысль. Главная задача тренировочного процесса — организовать такую обучающую среду для юного футболиста, которая будет ему доступна, интересна и позволит развиваться как игроку. Именно поэтому Программа предусматривает творчество тренера, который самостоятельно сможет упростить или усложнить предложенные примеры, основываясь на тех принципах и параметрах, которые изложены ниже.

**Программа предполагает, прежде всего, создание обучающей среды. Иными словами — обучение футболу через саму игру.**

Любое игровое упражнение направлено на то, чтобы создать реальную игровую ситуацию. Реальная игровая ситуация возможна только тогда, когда одновременно присутствуют следующие элементы:

**Мяч**  
**Ворота**  
**Соперник (соперники)**  
**Партнёр (партнёры)**

При отсутствии хотя бы одного элемента ситуация становится неигровой. Это не значит, что в тренировке нельзя применять такие упражнения — такие упражнения нужны и они присутствуют в Программе.

Однако в случае, если тренеру необходимо понять логику подбора упражнения, он должен обратить в первую очередь внимание на наличие всех четырёх элементов, которые указаны выше (мяч, ворота, соперник, партнёр).

# Если упражнение «не идёт», алгоритм действий следующий:

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

Проблемы могут быть:

**технические**  
(владение техникой футбола)

**тактические**  
(не хватает тактической  
обученности и грамотности)

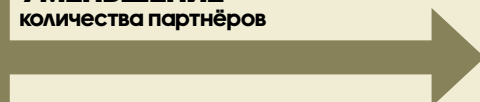
**низкий уровень  
физической  
подготовленности**

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

**а.**  
**КОЛИЧЕСТВО  
ПАРТНЁРОВ**



**УМЕНЬШЕНИЕ**  
количества партнёров



**УПРОЩАЕТ ТАКТИКУ**  
(меньше вариантов решения  
по взаимодействию)

**б.**  
**КОЛИЧЕСТВО  
СОПЕРНИКОВ**



**УМЕНЬШЕНИЕ**  
количества соперников



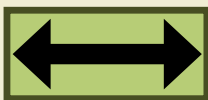
**упрощает ситуацию с тактической  
точки зрения и с технической:**

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

## с. РАЗМЕР ПЛОЩАДКИ



### Увеличение размера площадки



Упрощает ситуацию с тактической и с технической точки зрения:

больше пространства — больше времени на принятие решения, больше времени на выполнение технического приёма.

**Но!** Увеличение площадки предъявляет более высокие требования к таким физическим качествам, как общая и специальная выносливость.

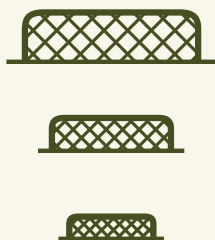
### Уменьшение размера площадки



Предъявляет более высокие требования к технике, тактике и скоростно-силовым качествам игрока:

меньше пространства — необходимо быстрее принимать решения, быстрее выполнять технический приём, чаще искать свободное пространство, а значит — быстрее перемещаться на короткие расстояния с резкими обманными движениями.

## d. РАЗМЕР, КОЛИЧЕСТВО ВОРОТ



### Увеличение РАЗМЕРА ворот



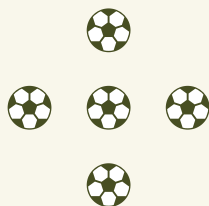
упрощает тактические требования: для поражения ворот необходимо нанести сильный и точный удар. Таким образом, большой размер ворот предъявляет повышенные требования к технике (удара, ведения) и к скоростно-силовым качествам. Уменьшение размера ворот предъявляет более высокие требования к технике (главным образом, ведения).

### Увеличение КОЛИЧЕСТВА ворот



усложняет игру с точки зрения тактики — появляется несколько решений. С точки зрения техники требования не изменяются.

## e. КОЛИЧЕСТВО МЯЧЕЙ



### РАБОТА БЕЗ МЯЧА



является неспецифической и её целесообразно применять в случаях, когда необходимо работать над физическими кондициями игрока и при этом мяч для него является избыточным нагрузочным фактором (например, при беге без мяча пульс на 15% ниже, чем при той же самой работе, но с мячом).

### РАБОТА С НЕСКОЛЬКИМИ МЯЧАМИ



повышает эмоциональный фон, предъявляет более высокие требования к технике — надо выполнять элемент чётко в условиях лимита времени («там уже летит следующий мяч»), более высокие требования к физическим кондициям — элементы надо выполнять быстрее и чаще. Упрощает требования к тактическим (футбольным) решениям: как правило, при нескольких мячах решение игрока уже заранее запрограммировано (например, в одном упражнении — отдать мяч ближнему, или в другом — нанести удар по воротам (в зависимости от цели упражнения)).

**«Командный дух — одна из важнейших составляющих успеха. Создание правильного микроклимата, построение уважительных и дружеских отношений внутри команды — значительная часть работы тренера. Укрепить командный дух можно справедливым и требовательным отношением к каждому игроку команды. Командные и семейные обеды и ужины, создание традиций внутри команды помогают создать правильную атмосферу»**

**Сергей Семак,**

пятикратный чемпион России,  
бронзовый призёр Чемпионата  
Европы 2008

**«Самые важные качества для игроков разных позиций: вратарь — чтение игры на несколько моментов вперед, защитник — выносливость, характер, атлетизм, полузащитник — неординарное игровое мышление, искусство паса, нападающий — скорость, хитрость, голевое чутье»**

**Александр Бородюк,**

олимпийский чемпион 1988 г,  
заслуженный тренер России









# ТО



# ТІ

ЛЕТ

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

БЛОК **2** ТЕХНИКА. **ОТБОР МЯЧА**

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

БЛОК **4** ТЕХНИКА. **ПЕРЕДАЧА**

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

БЛОК **6** ТЕХНИКА.  
**УДАР**

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

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

# 10 лет

## ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ:

- Освоение сложных технических приёмов (связки, финты)
- Тактика:
  - а. Распределение игроков по полю
  - б. Ориентирование на поле

## ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС):

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

## КЛЮЧЕВЫЕ НАВЫКИ,

КОТОРЫМИ ДОЛЖНЫ ОВЛАДЕТЬ ИГРОКИ В ТЕЧЕНИЕ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА

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

## НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ

В ТЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА

(Автоматически развиваются при освоении ключевых навыков)

### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Общая выносливость
- Координация и ловкость
- Дистанционная скорость
- Стартовая скорость
- Гибкость

### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Быстрота оперативного мышления
- Переключение внимания
- Распределение внимания
- Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации)

# 11 ЛЕТ

## ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ

- Освоение сложных технических приёмов (связки, финты)
- Тактика:
  - a. Обучение индивидуальным действиям в атаке и обороне
  - b. Принципы групповой и индивидуальной тактики:
    - Игра в линиях и задачи каждой линии
    - Организация атаки и обороны (реакция на потерю мяча и перехват (овладение мячом))
    - Удержание мяча в ограниченном пространстве
    - Правила игры
  - c. Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации)

### ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС):

- Поддерживать и развивать удовольствие от игры
- Систематическая отработка «школы футбола» (ведение, передача, приём и обработка мяча, удар) — умение использовать технические приёмы «школы футбола» в различных игровых ситуациях
- Игры в малых составах на маленьких площадках
- Поощрение собственной инициативы игрока
- Поощрение ориентированности игрока на результат
- Поощрение проявления волевых качеств

## КЛЮЧЕВЫЕ НАВЫКИ,

КОТОРЫМИ ДОЛЖНЫ ОВЛАДЕТЬ ИГРОКИ В ТЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА

ТЕХНИКА	ТАКТИКА АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ	ТАКТИКА ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Остановка мяча грудью, бедром, лбом, в прыжке и удар</li> <li>• Перевод мяча (передача): внутренней и внешней частью подъема, грудью, бедром, головой</li> <li>• Удар ногой с лета, полулета, через себя, в падении</li> <li>• Финты, уход</li> <li>• Отбор в выпаде</li> <li>• Удары головой: по мячу, летящему навстречу, по мячу, летящему сбоку</li> <li>• Техника коротких, средних, длинных передач в заданных периметрах</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуальная тактика игры без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на участках поля</li> <li>• Индивидуальная тактика игры с мячом: обводка 1×1 с ударом, финты, удары по воротам ногой, удары головой</li> <li>• Взаимодействие двух игроков</li> <li>• Взаимодействия трёх игроков</li> <li>• Применение групповых взаимодействий в игре</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуальная тактика против игрока без мяча: закрывание игрока, игра на опережение (перехват)+первый пас</li> <li>• Индивидуальная тактика против игрока с мячом: правильное определение способа атаки игрока с мячом, умение использовать контакт при отборе</li> <li>• Групповая тактика: подсказ, страховка диагональная, уступом</li> <li>• Противодействие комбинациям: стенка, скрещение, пропуск мяча</li> <li>• Организация «стенки» при штрафном и свободном ударе</li> </ul>

## НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ

В ТЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА

(Автоматически развиваются при освоении ключевых навыков)

### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Координация и ловкость
- Силовая выносливость
- Общая выносливость
- Дистанционная скорость
- Стартовая скорость
- Сила удара по мячу

### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Быстрота оперативного мышления
- Переключение внимания
- Распределение внимания
- Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации)

# СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ

	ТАКТИКА	ТЕХНИКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПРИОРИТЕТ — РАЗВИТИЕ)	ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА (ПРИОРИТЕТ)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (СОПУТСТВУЮЩИЕ) ЗАДАЧИ		
<b>БЛОК 1.</b> ТЕХНИКА ВЕДЕНИЕ И ОТБОР МЯЧА	ВЕДЕНИЕ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1×1 обводка (атака)</li> <li>• 1×1 укрывание мяча корпусом (игрок, владеющий мячом)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Координация и ловкость</li> <li>• Дистанционная скорость</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обводка стоек</li> <li>2. Обводка стоек. Организация в тройках</li> <li>3. Игра 1×1, «Взятие линии»</li> <li>4. Игра 2×2, «Взятие линии»</li> <li>5. Игра 4×4, «Взятие линии»</li> <li>6. Свободная игра 8×8</li> </ol>
<b>БЛОК 2.</b> ТЕХНИКА ОТБОР МЯЧА	ОТБОР МЯЧА	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1×1 отбор (оборона)</li> <li>• 1×1 действия против соперника с мячом/без мяча</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Координация и ловкость</li> <li>• Стартовая скорость</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс беговых упражнений (программа ФИФА 11+)</li> <li>2. Ускорения в парах за мячом</li> <li>3. Квадраты 3×1, 3×2</li> <li>4. Игра 1×1 на короткой площадке</li> <li>5. Игра 2×2 на площадке 20×40</li> <li>6. Игра 4×4 на площадке 20×40</li> <li>7. Свободная игра 8×8</li> </ol>
<b>БЛОК 3.</b> ТЕХНИКА ПЕРЕМЕЩЕНИЯ БЕЗ МЯЧА	ПЕРЕМЕЩЕНИЯ БЕЗ МЯЧА	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Открывание, создание и использование пространства</li> <li>• Закрывание, страховка игрока</li> <li>• Отбор мяча и первый пас</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Быстрота (стартовая скорость)</li> <li>• Общая выносливость</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс беговых упражнений (программа ФИФА 11+)</li> <li>2. Эстафеты с использованием разных способов перемещений</li> <li>3. Игра 2×2 в четверо маленьких ворот</li> <li>4. Игра 4×4 в четверо маленьких ворот</li> <li>5. Свободная игра 8×8</li> </ol>
<b>БЛОК 4.</b> ТЕХНИКА ПЕРЕДАЧА	ПЕРЕДАЧА МЯЧА В ЗАДАННЫХ ПЕРИМЕТРАХ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Групповые взаимодействия в двойках (атака)</li> <li>• Создание и использование пространства</li> <li>• Закрывание и страховка (оборона)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Координация и ловкость</li> <li>• Стартовая скорость</li> <li>• Выносливость</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Квадраты 3×1, 3×2</li> <li>2. Передача между линиями</li> <li>3. Игра 2×2 в четверо маленьких ворот</li> <li>4. Игра 4×4 в четверо маленьких ворот</li> <li>5. Свободная игра 8×8</li> </ol>
<b>БЛОК 5.</b> ТЕХНИКА ПРИЁМ И ОБРАБОТКА МЯЧА	ПРИЁМ И ОБРАБОТКА МЯЧА	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Групповые взаимодействия в тройках (атака)</li> <li>• Создание и использование пространства</li> <li>• Закрывание и страховка (оборона)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Координация и ловкость</li> <li>• Дистанционная скорость</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача мяча в парах с вариациями</li> <li>2. Передача между линиями</li> <li>3. Игра 2×2 в четверо маленьких ворот</li> <li>4. Игра 4×4 в четверо маленьких ворот</li> <li>5. Свободная игра 8×8</li> <li>6. Теннисбол</li> </ol>
<b>БЛОК 6.</b> ТЕХНИКА УДАР	УДАР	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1×1 обводка (атака)</li> <li>• Отбор и первый пас (оборона)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Координация и ловкость</li> <li>• Стартовая скорость</li> <li>• Выносливость</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «перебей мяч на половину поля соперника»</li> <li>2. Комплекс упражнений для обучения удару</li> <li>3. Игра 1×1 в двое больших ворот</li> <li>4. Игра 2×2 в двое больших ворот</li> <li>5. Игра 4×4 в двое больших ворот</li> <li>6. Свободная игра 8×8</li> </ol>
<b>БЛОК 7.</b> ТЕХНИКА УДАР ГОЛОВОЙ	УДАР ГОЛОВОЙ, ПРИЕМ И ОБРАБОТКА МЯЧА, ЛЕТЯЩЕГО НА РАЗНОЙ ВЫСОТЕ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вбрасывание из-за боковой</li> <li>• Удержание мяча в заданном пространстве</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Координация и ловкость</li> <li>• Стартовая скорость</li> <li>• Выносливость</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс упражнений с подвешенным мячом</li> <li>2. Комплекс упражнений в малых группах</li> <li>3. Свободная игра 8×8</li> <li>4. Теннисбол</li> </ol>
<b>БЛОК 8.</b> ТЕХНИКА СВЯЗКА «ВЕДЕНИЕ + ФИНТ + УДАР»	СВЯЗКА «ВЕДЕНИЕ + ФИНТ + УДАР»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1×1 обводка (атака) / отбор (оборона)</li> <li>• 1×1 укрывание мяча корпусом (игрок, владеющий мячом) / отбор мяча</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Координация и ловкость</li> <li>• Дистанционная скорость</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обводка стоек с вариациями + удар</li> <li>2. Игра 1×1 на узкой и длинной площадке (без вратарей). Ворота 2×3</li> <li>3. Игра 2×2 на узкой и длинной площадке (без вратарей). Ворота 2×5</li> <li>4. Игра 4×4 в двое больших ворот</li> <li>5. Игра 2×2 на стандартной площадке в четверо малых ворот</li> <li>6. Игра 4×4 в четверо малых ворот</li> <li>7. Свободная игра 8×8</li> </ol>

# БЛОК

10-11  
ЛЕТ



## ТЕХНИКА. ВЕДЕНИЕ И ОТБОР МЯЧА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Координация и ловкость  
Дистанционная скорость

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1\*1 обводка (атака)  
1\*1 укрывание мяча корпусом  
(игрок, владеющий мячом)

## ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

# 1 ОБВОДКА СТОЕК

## ОПИСАНИЕ:

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

## ЗАДАЧА:

Обвести стойки, не задевая их

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



## ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Непроизвольно останавливаются и отказываются продолжать выполнение упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

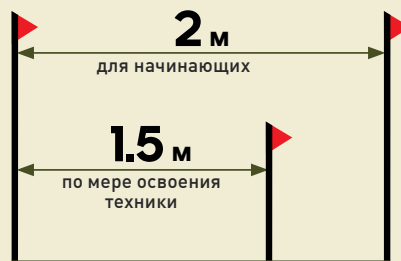
## КОММЕНТАРИИ:

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

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

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

## РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ СТОЙКАМИ:



**ИЛИ**

Можно использовать разные расстояния между стойками

**МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:**

**× 3**

Точное количество повторений на усмотрение тренера

**КОЛИЧЕСТВО СТОЕК:**

не меньше

**6**



**СТОЙКИ СТАВЯТСЯ**

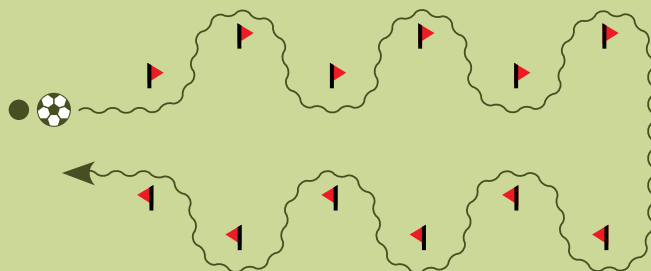
в **2** ряда  
(туда и обратно)

**ВРЕМЯ ОТДЫХА:**  
до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



## ВАРИАНТЫ ПОСТАНОВКИ СТОЕК:

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



## ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца



## 2 ОБВОДКА СТОЕК. ОРГАНИЗАЦИЯ В ТРОЙКАХ

10  
11  
ЛЕТ

БЛОК  
1

### ЗАДАЧА:

Обвести стойки, не задевая их

ШАГ 1. Игрок А обводит стойки и отдаёт мяч игроку В	ШАГ 2. Игрок В обводит стойки и отдаёт мяч игроку С	ШАГ 3. Игрок С обводит стойки и отдаёт мяч игроку А	и так далее
---	---	---	-------------

### ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

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



### ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Непроизвольно останавливаются и отказываются продолжать выполнение упражнения

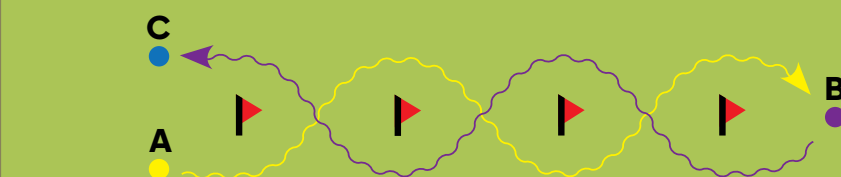


**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

× 3

Точное количество повторений на усмотрение тренера



### КОММЕНТАРИИ:

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

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

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

### РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ СТОЙКАМИ:



**ИЛИ**

Можно использовать разные расстояния между стойками

КОЛИЧЕСТВО СТОЕК в одном ряду:

**6**



СТОЙКИ СТАВЯТСЯ В НЕСКОЛЬКО РЯДОВ:

на каждом ряду стоек работают три игрока

### ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ 120** уд/мин



Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

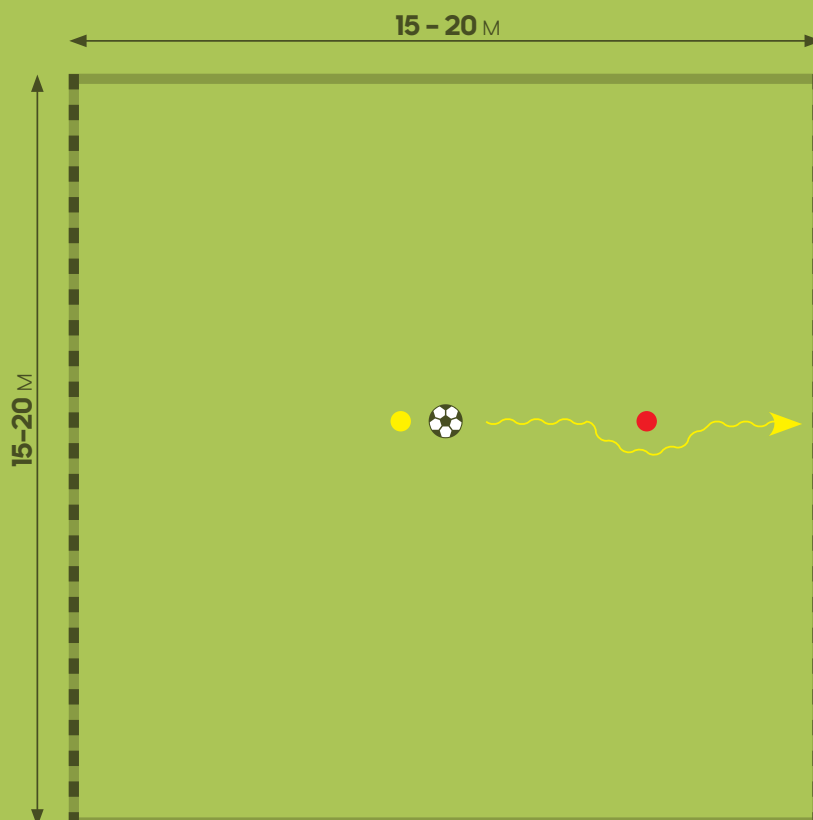
### 3 «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ» 1\*1 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

#### ОПИСАНИЕ:

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

#### ЗАДАЧА:

Обвести соперника и завести мяч за линию



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



#### ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Начинают «брать линию» ударом по мячу

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются и отказываются продолжать выполнение упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

**МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:**

**5**

Точное количество повторений на усмотрение тренера

**ВРЕМЯ ОТДЫХА:**  
до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



#### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

# 4 БАЗОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ» 2\*2 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

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

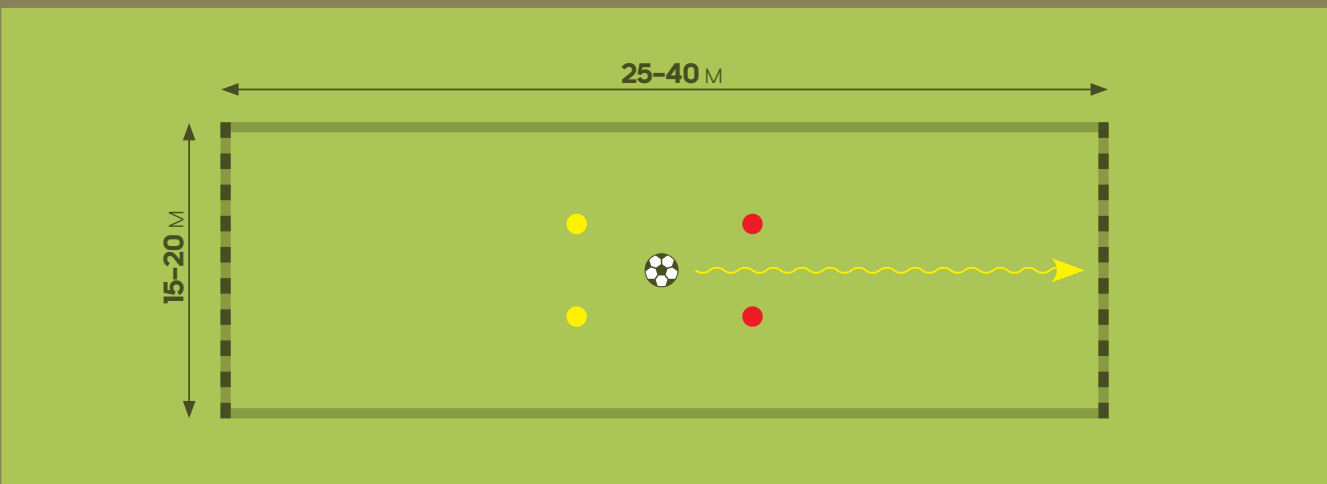
**ЗАДАЧА:**  
 Обвести соперника и завести мяч за линию

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

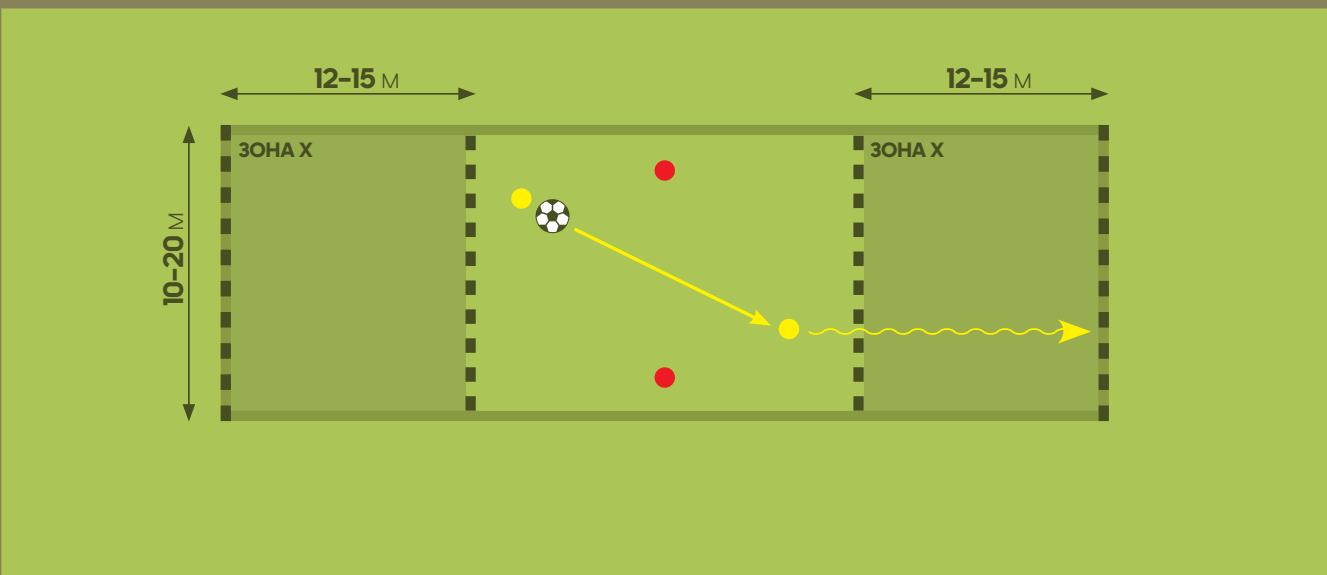
10  
 П  
 ЛЕТ

БЛОК  
 1

## 4.1 ВЗЯТИЕ ЛИНИИ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ ЗОНЫ АТАКИ



## 4.2 ВЗЯТИЕ ЛИНИИ С ОГРАНИЧЕНИЕМ ЗОНЫ АТАКИ



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

**ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:**  
 Начинают «брать линию» ударом по мячу  
 Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить  
 Непроизвольно останавливаются и отказываются продолжать выполнение упражнения

**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

**МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:**

**5**

Точное количество повторений на усмотрение тренера

**ВРЕМЯ ОТДЫХА:**  
 до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**

**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**  
 Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):  
**НИЖЕ 120 уд/мин**

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

## «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ» 4×4 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

## ОПИСАНИЕ:

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

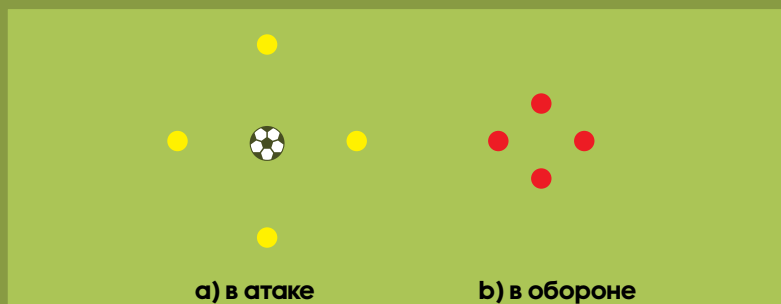
## ЗАДАЧА:

Обвести соперника и завести мяч за линию

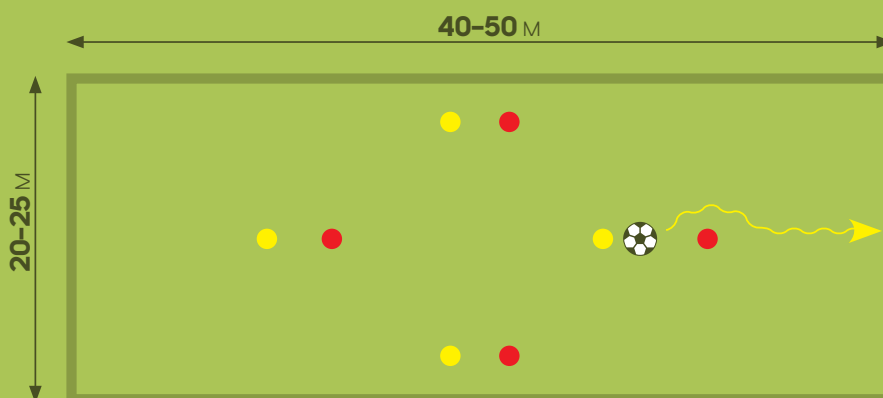
В ИГРЕ 4×4 ВАЖНО РАСПОЛОЖЕНИЕ ИГРОКОВ — РОМБОМ.

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

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



## 5.1 ВЗЯТИЕ ЛИНИИ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ ЗОНЫ АТАКИ



## ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

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



## ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Начинают «брать линию» ударом по мячу

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются и отказываются продолжать выполнение упражнения



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

## МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

3

Точное количество повторений на усмотрение тренера

## ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



## ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

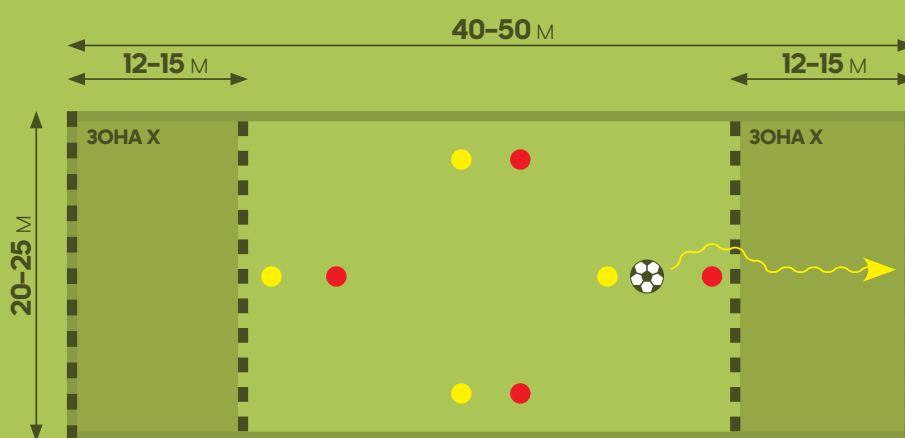
**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

## 5.2 ВЗЯТИЕ ЛИНИИ С ОГРАНИЧЕНИЕМ ЗОНЫ АТАКИ

**Зона X** — ограничение зоны атаки.

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



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



**ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:**

Начинают «брать линию» ударом по мячу

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются и отказываются продолжать выполнение упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

**МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:**

**3**

Точное количество повторений на усмотрение тренера

**ВРЕМЯ ОТДЫХА:**  
до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ 120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

# 6 СВОБОДНАЯ ИГРА 8 + ВРАТАРЬ \* 8 + ВРАТАРЬ

## ОРГАНИЗАЦИЯ:

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

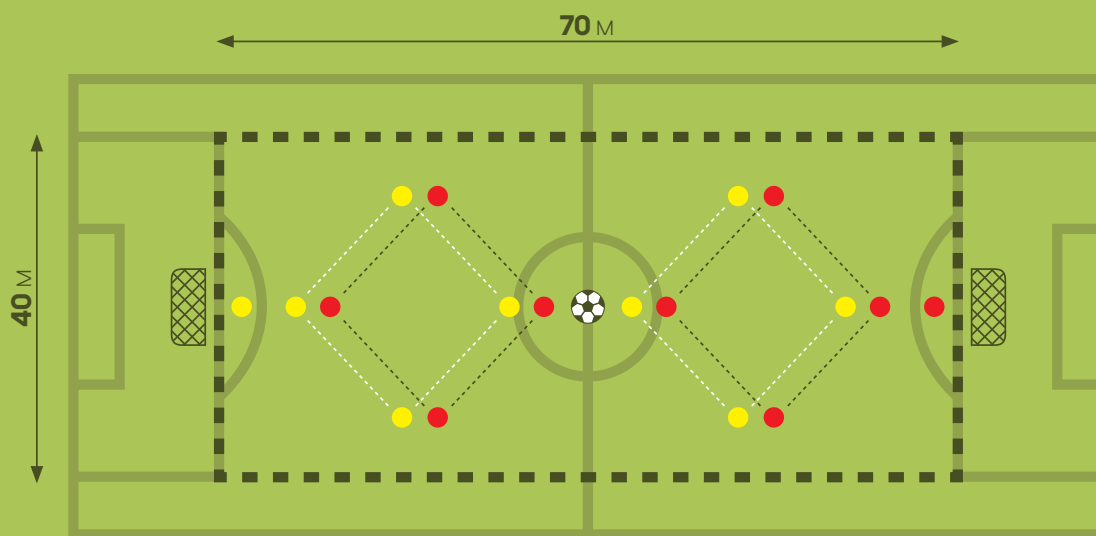


## ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника

## КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется



### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время на усмотрение тренера

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

2

**ВРЕМЯ ОТДЫХА:**  
до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

# БЛОК

10-11  
ЛЕТ

## ТЕХНИКА. ОТБОР МЯЧА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Координация и ловкость  
Стартовая скорость

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

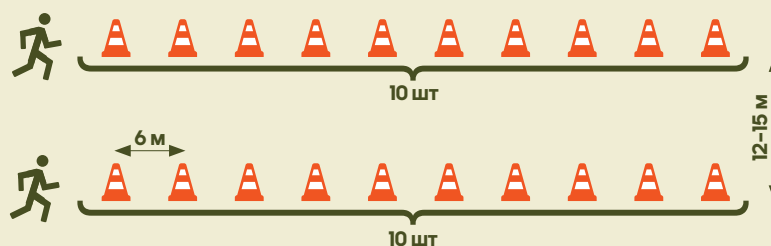
1\*1 отбор (оборона)  
1\*1 действия против соперника  
с мячом/без мяча

## ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

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

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



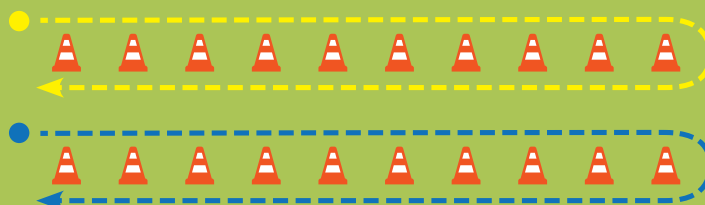
### 1.1 БЕГ

#### ОПИСАНИЕ:

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

#### КОММЕНТАРИИ:

Обратно игроки возвращаются, пробегая отрезок с БОЛЬШЕЙ скоростью

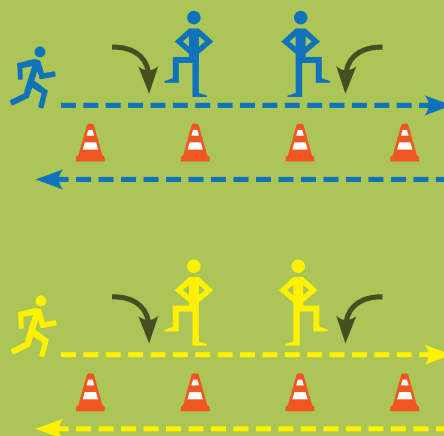
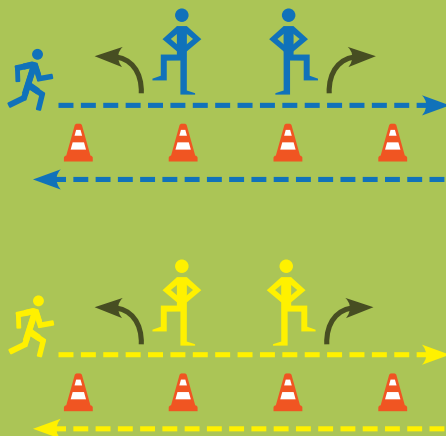


### 1.2 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (НАРУЖУ)

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

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

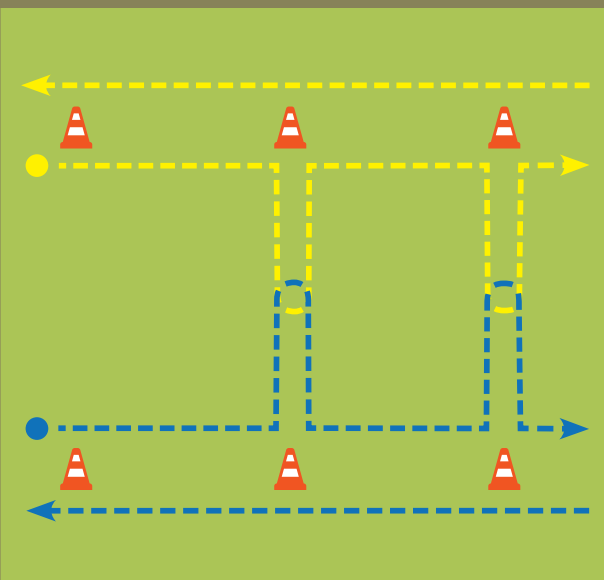
- 1/ Пара игроков начинает движение (легкий бег) от первой пары конусов
- 2/ Игроки делают кратковременную остановку, во время которой поднимают ногу, согнутую в колене до уровня угла  $90^\circ$  и осуществляют приводящее ногу движение внутрь на  $90^\circ$
- 3/ Игроки продолжают движение к следующей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





### 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 обегают друг друга приставным шагом, затем возвращаются к своим линиям конусов, сохраняя приставной шаг | 4/ Затем продолжают движение вдоль линий конусов, на уровне следующего конуса повторяют сближение и обегание     |
| 5/ Достигнув последнего конуса своей линии, игроки обегают его и возвращаются назад трусцой                                     |  |

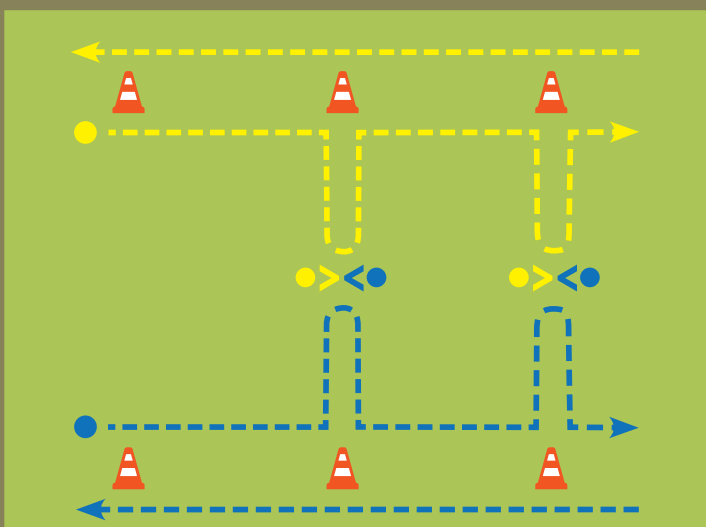


### 1.5 ЕДИНОБОРСТВО «ПЛЕЧО В ПЛЕЧО»

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

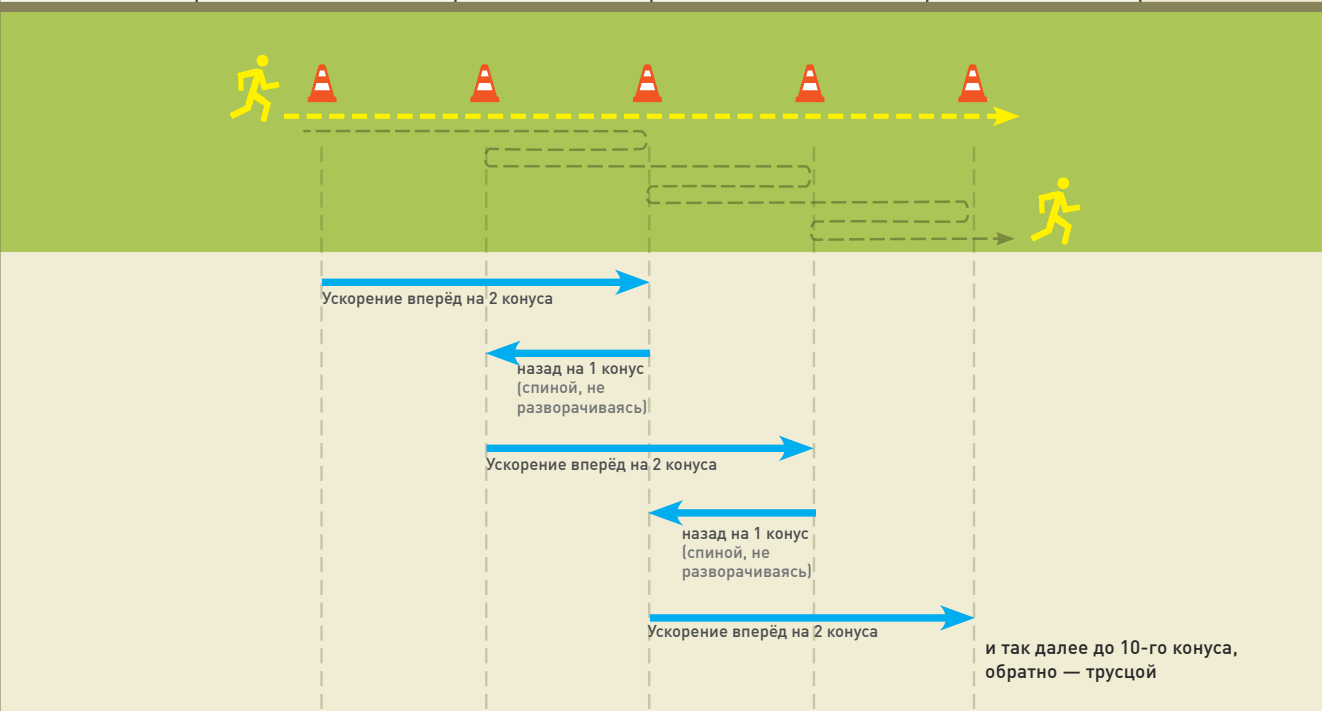
**КОММЕНТАРИИ:**  
При перемещении игрок двигается на полусогнутых в коленях ногах

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



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

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

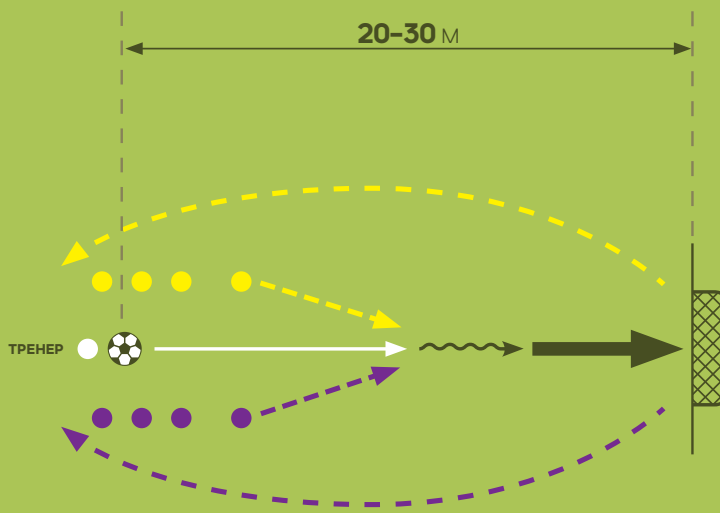


и так далее до 10-го конуса, обратно — трусцой

## 2 УСКОРЕНИЯ В ПАРАХ ЗА МЯЧОМ

### ЗАДАЧА:

Овладение мячом и взятие ворот



КОЛИЧЕСТВО  
ПОВТОРОВ В ОДНОЙ  
СЕРИИ:

5

МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ:

5

Точное количество  
повторений  
на усмотрение  
тренера

ВРЕМЯ  
ОТДЫХА МЕЖДУ  
СЕРИЯМИ:  
до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

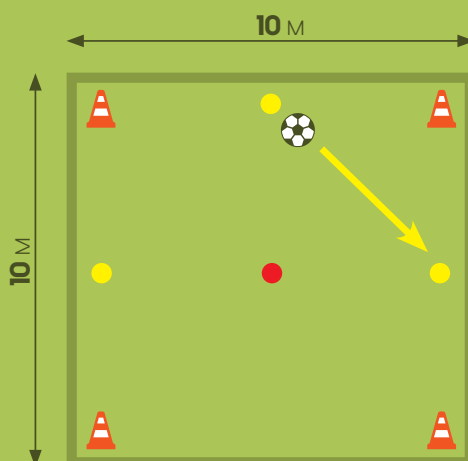
**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно  
пальпаторно (на ощупь)  
в области сердца

### 3 КВАДРАТ 3×1

**ЗАДАЧА:**

Игрок в центре должен перехватить мяч



**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ:**

**30-45**  
**сек**

Или до перехвата мяча  
(перехват происходит раньше  
истечения времени)

**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР:**

**3**

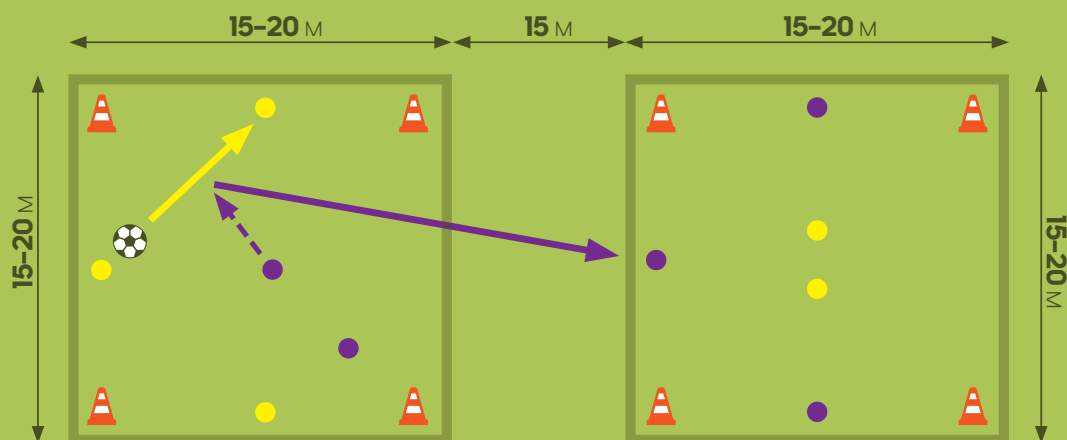
для каждого игрока

## 4 КВАДРАТ 3x2

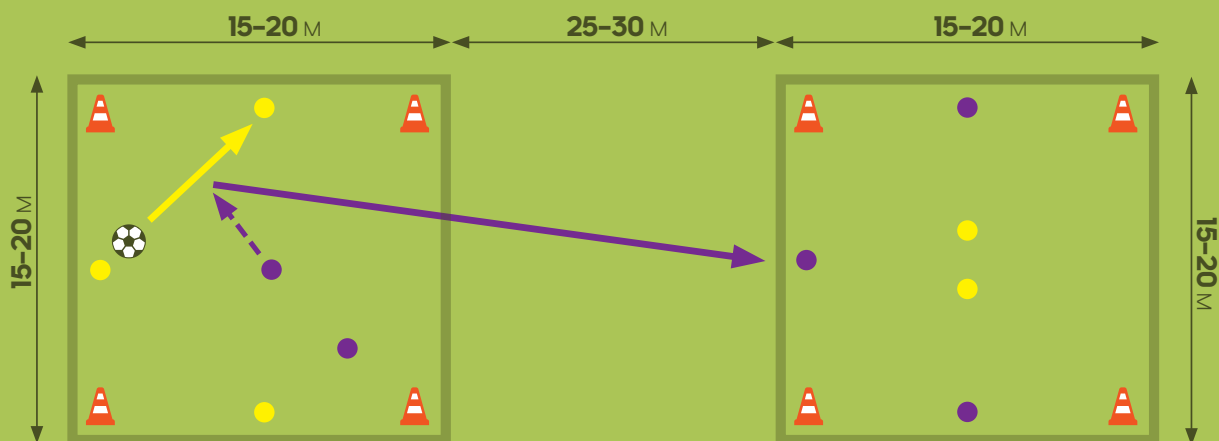
### ЗАДАЧА:

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

#### 4.1



#### 4.2



**ДЛИТЕЛЬНОСТЬ  
ОДНОЙ ИГРЫ  
В ОДНОМ КВАДРАТЕ:**  
до первых признаков  
устоления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



#### ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Начинают «брать  
линию» ударом по мячу

Перестают вести мяч,  
начинают по нему  
просто бить

Непроизвольно  
останавливаются  
и отказываются  
продолжать выполнение  
упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО  
ОСТАНОВИТЬ**

**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР:**

**5**

Точное количество  
повторений  
на усмотрение  
тренера

**ВРЕМЯ  
ОТДЫХА:**  
до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



#### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ  
120  
уд/мин**

Измерить пульс можно  
пальпаторно (на ощупь)  
в области сердца

# 5 ИГРА 1\*1 НА КОРОТКОЙ ПЛОЩАДКЕ

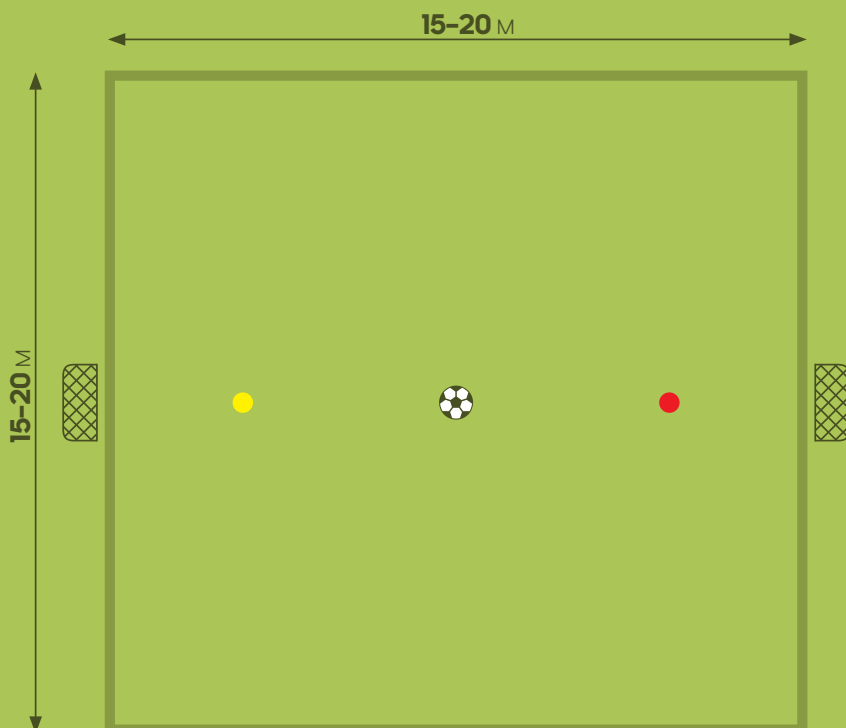
## ОПИСАНИЕ:

Игра без ограничений по правилам мини-футбола



## ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника



10  
11  
ЛЕТ

БЛОК  
2

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



### ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Частые потери мяча командами

Частый выход мяча за пределы площадки

Непроизвольный отказ игрока (игроков) от выполнения упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

**МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:**

**5**

Точное количество повторений на усмотрение тренера

**ВРЕМЯ ОТДЫХА:**  
до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ 120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

## ИГРА 2×2 НА ПЛОЩАДКЕ 20×40

## ОПИСАНИЕ:

Игра в футбол 2×2



## ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника



## ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

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

## ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Частые потери мяча командами

Частый выход мяча за пределы площадки

Непроизвольный отказ игрока (игроков) от выполнения упражнения

**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО  
ОСТАНОВИТЬ**

## МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

5

Точное количество повторений на усмотрение тренера

## ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**

## ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ****120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

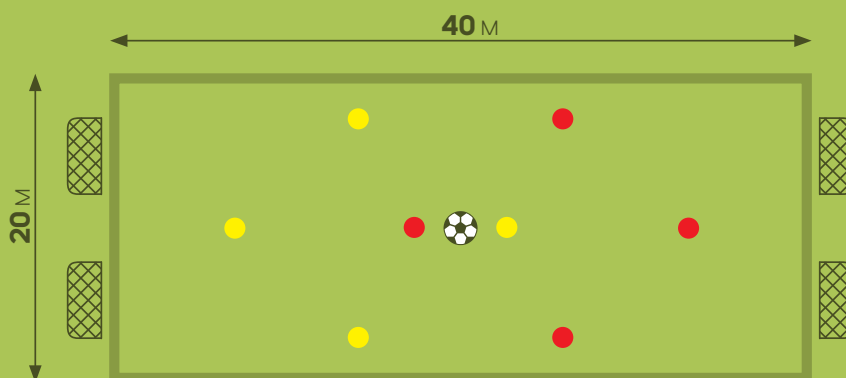
# 7 ИГРА 4×4 НА ПЛОЩАДКЕ 20×40

**ОРГАНИЗАЦИЯ:**  
Расстановка игроков ромбом



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

**ЗАДАЧА:**  
Забить мяч в ворота соперника



10  
11  
ЛЕТ

БЛОК  
2

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



**ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:**

Частые потери мяча командами  
Частый выход мяча за пределы площадки  
Непроизвольный отказ игрока (игроков) от выполнения упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

**МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:**

**3**

Точное количество повторений на усмотрение тренера

**ВРЕМЯ ОТДЫХА:**  
до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ 120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

**8****СВОБОДНАЯ ИГРА 8 + ВРАТАРЬ \* 8 + ВРАТАРЬ****ОРГАНИЗАЦИЯ:**

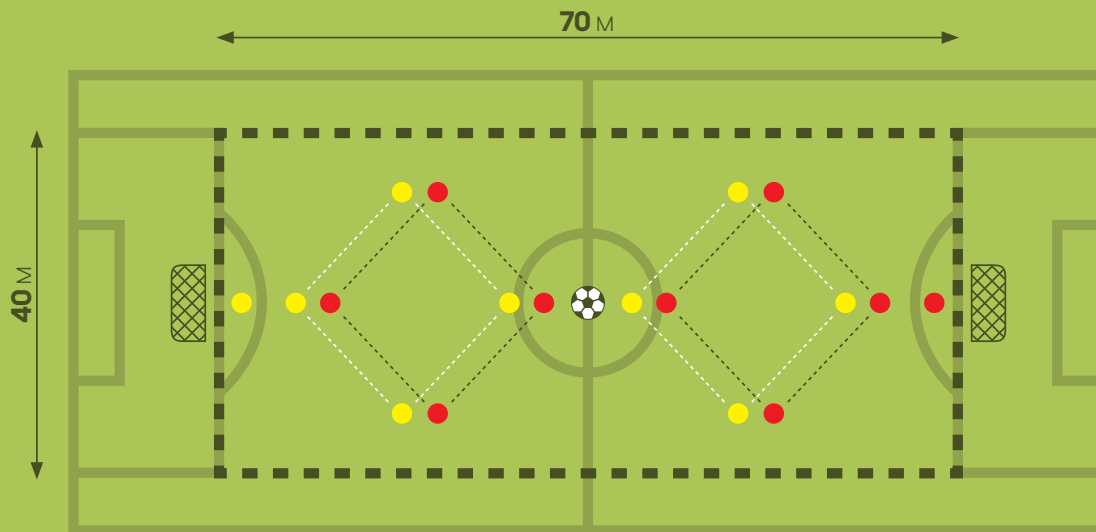
- Расстановка игроков — двойным ромбом
- Игровое поле ограничено по длине линией штрафной

**ЗАДАЧА:**

Забить мяч в ворота соперника

**КОММЕНТАРИИ:**

Положение «вне игры» фиксируется

**МИНИМАЛЬНОЕ  
ВРЕМЯ ИГРЫ:**

Точное время на усмотрение тренера

**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР:**

**2**

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

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца



# БЛОК

10-11  
лет



## ТЕХНИКА. ПЕРЕМЕЩЕНИЯ БЕЗ МЯЧА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
Быстрота (стартовая скорость)  
Общая выносливость

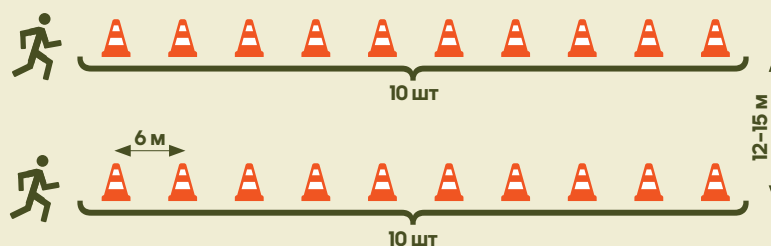
ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
Открытие, создание  
и использование пространства,  
закрывание, страховка игрока,  
отбор мяча и первый пас

## ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

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

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



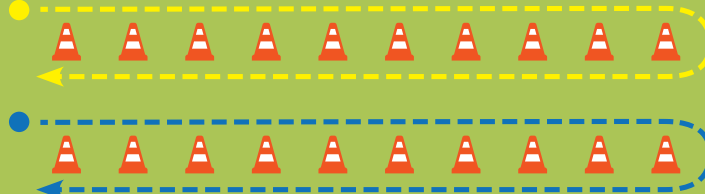
### 1.1 БЕГ

#### ОПИСАНИЕ:

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

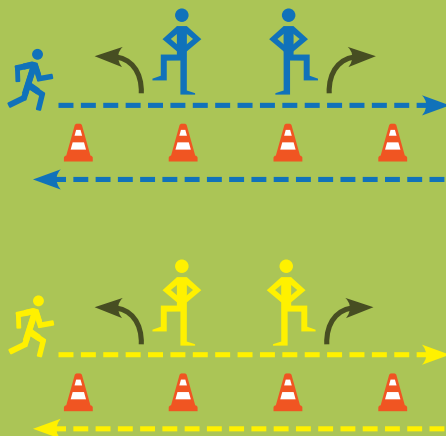
#### КОММЕНТАРИИ:

Обратно игроки возвращаются, пробегая отрезок с БОЛЬШЕЙ скоростью



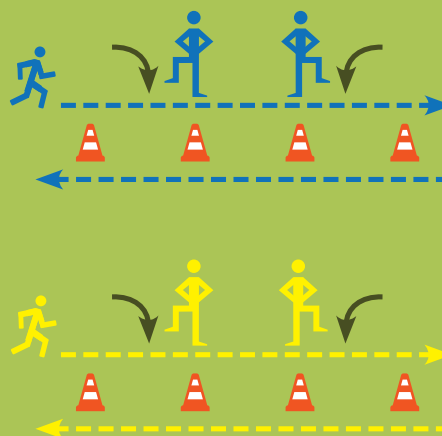
### 1.2 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (НАРУЖУ)

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



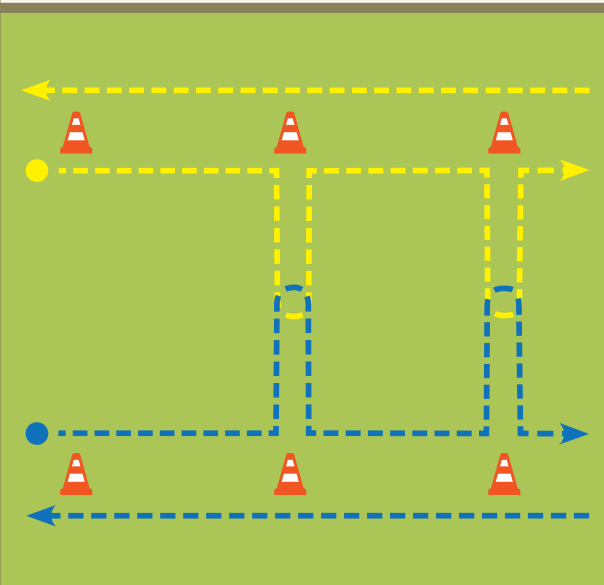
### 1.3 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (ВНУТРЬ)

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



### 1.4 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 обегают друг друга приставным шагом, затем возвращаются к своим линиям конусов, сохраняя приставной шаг | 4/ Затем продолжают движение вдоль линий конусов, на уровне следующего конуса повторяют сближение и обегание     |
| 5/ Достигнув последнего конуса своей линии, игроки обегают его и возвращаются назад трусцой                                     |  |

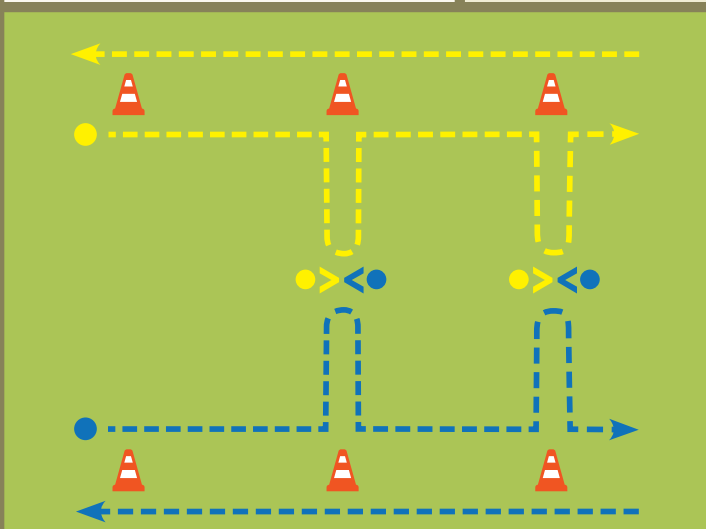


### 1.5 ЕДИНОБОРСТВО «ПЛЕЧО В ПЛЕЧО»

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

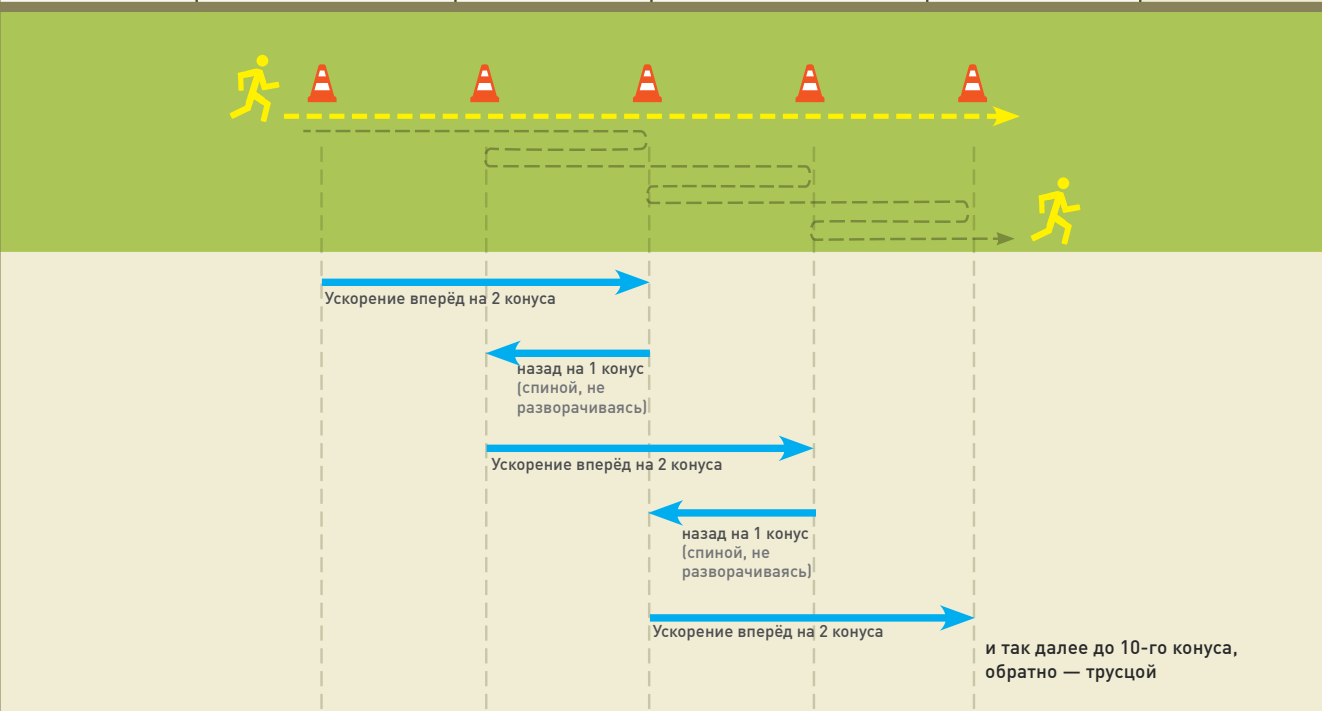
**КОММЕНТАРИИ:**  
При перемещении игрок движется на полусогнутых в коленях ногах

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



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

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



## 2 ЭСТАФЕТЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РАЗНЫХ СПОСОБОВ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ

### ОПИСАНИЕ:

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

### ЗАДАЧА:

Обогнать соперника

Необходимо обеспечить преодоление дистанций различными способами:

БЕГ,  
БЕГ СПИНОЙ ВПЕРЕД,  
ПРЫЖКИ,  
БЕГ С РАЗВОРОТОМ

ВРЕМЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ зависит от:



ДИСТАНЦИЯ ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ:  
( НА УСМОТРЕНИЕ ТРЕНЕРА )

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



### ОПИСАНИЕ:

Игра без ограничений по правилам мини-футбола

### ЗАДАЧА:

Забить мяч в одни из двух ворот соперника



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



### ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Частые потери мяча командами

Частый выход мяча за пределы площадки

Непроизвольный отказ игрока (игроков) от выполнения упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

**МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:**

5

Точное количество повторений на усмотрение тренера

**ВРЕМЯ ОТДЫХА:**  
до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ 120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

# 4

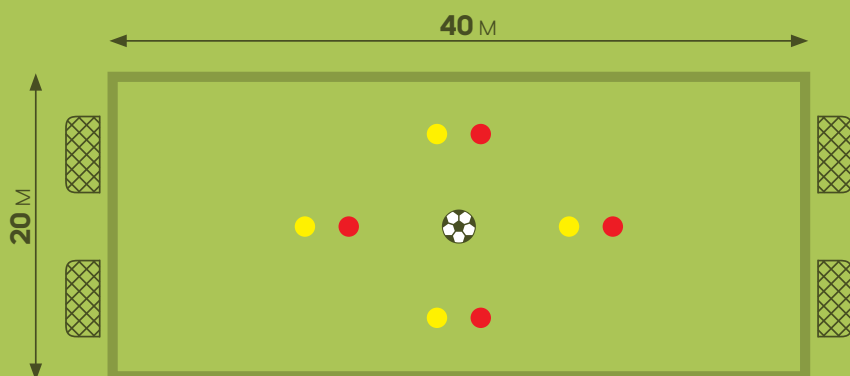
БАЗОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

## ИГРА 4×4 В ЧЕТВЕРО МАЛЕНЬКИХ ВОРОТ



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

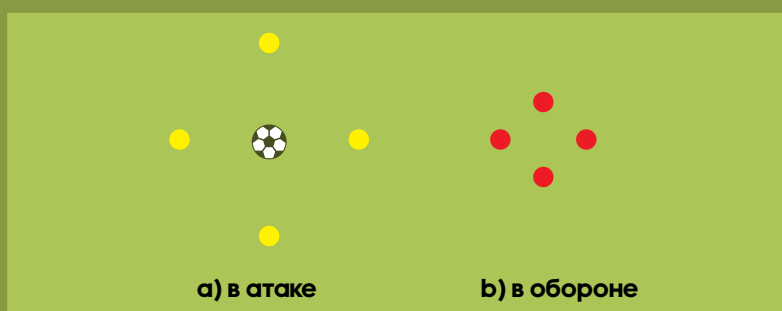
**ЗАДАЧА:**  
Забить мяч в одни из двух ворот соперника



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

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

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



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



**ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:**

Частые потери мяча командами

Частый выход мяча за пределы площадки

Непроизвольный отказ игрока (игроков) от выполнения упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

**МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:**

**5**

Точное количество повторений на усмотрение тренера

**ВРЕМЯ ОТДЫХА:**  
до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ 120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

# 5

## СВОБОДНАЯ ИГРА 8 + ВРАТАРЬ \* 8 + ВРАТАРЬ

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

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

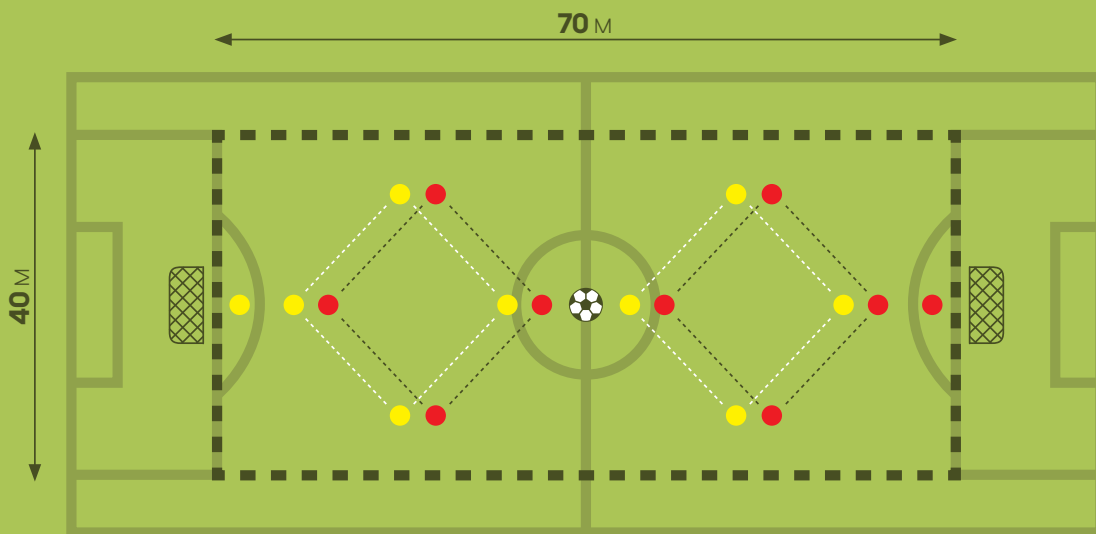


### ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника

### КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется



### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время на усмотрение тренера

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

2

### ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):

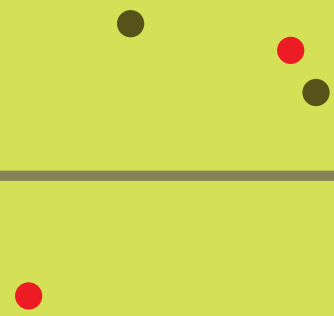
**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

# БЛОК

10-11  
лет



## ТЕХНИКА. ПЕРЕДАЧА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
Координация и ловкость  
Стартовая скорость  
Выносливость

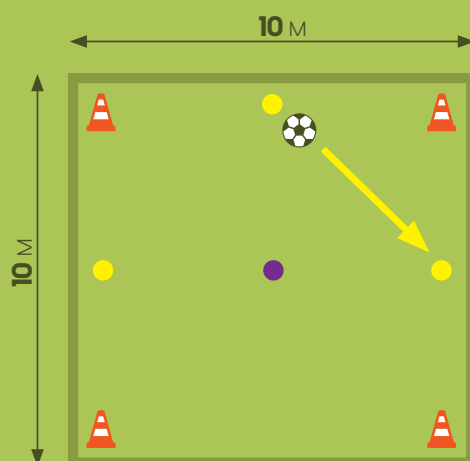
ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
Групповые взаимодействия в  
двойках (атака)  
Создание и использование  
пространства  
Закрывание и страховка  
(оборона)

## ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

# 1 КВАДРАТ 3×1

## ЗАДАЧА:

Игрок в центре должен перехватить мяч



МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ:

**30-45**  
сек

Или до перехвата мяча  
(перехват происходит раньше  
истечения времени)

МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР:

**3**

для каждого игрока

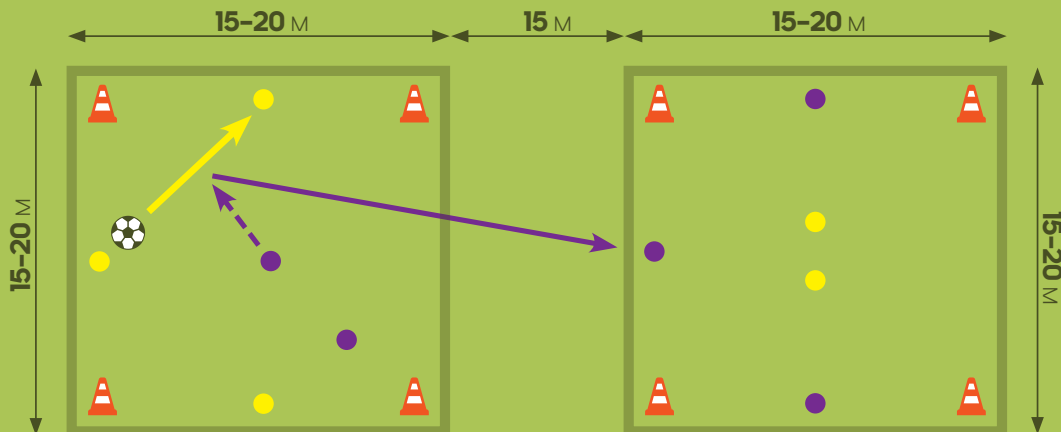


## 2 КВАДРАТ 3x2

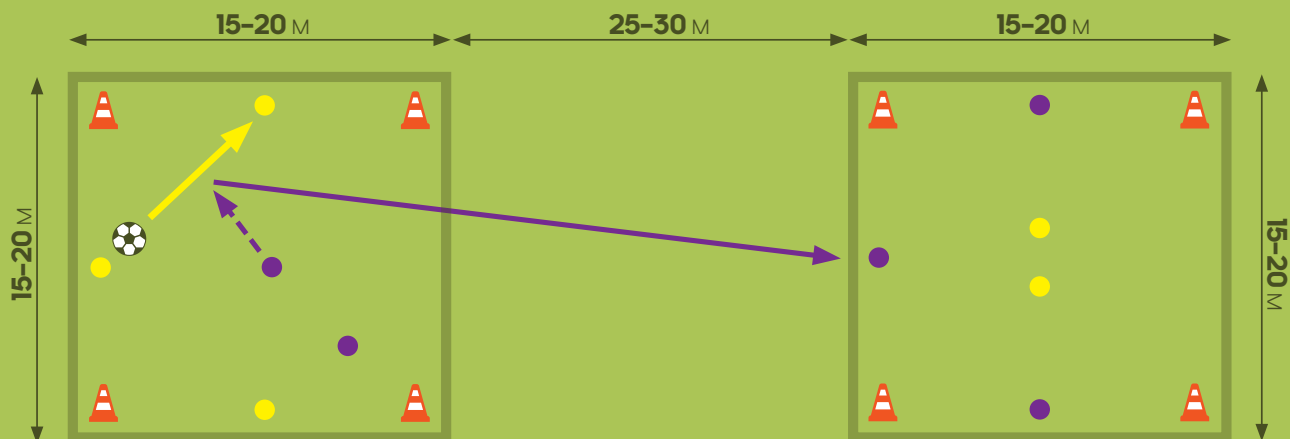
### ЗАДАЧА:

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

### 2.1



### 2.2



**ДЛИТЕЛЬНОСТЬ  
ОДНОЙ ИГРЫ  
В ОДНОМ КВАДРАТЕ:**  
до первых признаков  
устомления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



#### ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Начинают «брать  
линию» ударом по мячу

Перестают вести мяч,  
начинают по нему  
просто бить

Непроизвольно  
останавливаются  
и отказываются  
продолжать выполнение  
упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО  
ОСТАНОВИТЬ**

**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР:**

**5**

Точное количество  
повторений  
на усмотрение  
тренера

**ВРЕМЯ  
ОТДЫХА:**  
до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



#### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ  
120  
уд/мин**

Измерить пульс можно  
пальпаторно (на ощупь)  
в области сердца

### 3 ЗАБЕГАНИЕ

#### ОРГАНИЗАЦИЯ:

Группы, подающие, вратарь (ворота)

#### КОММЕНТАРИИ:

• Варианты ударов и способы передач на завершающем этапе комбинации определяет тренер.

• В процессе выполнения отрабатывать удары после ведения и после приема мяча, удары без подготовки и удары головой.

• Увеличение скорости проведения комбинации позволяет совершенствовать технику игры в высоком темпе

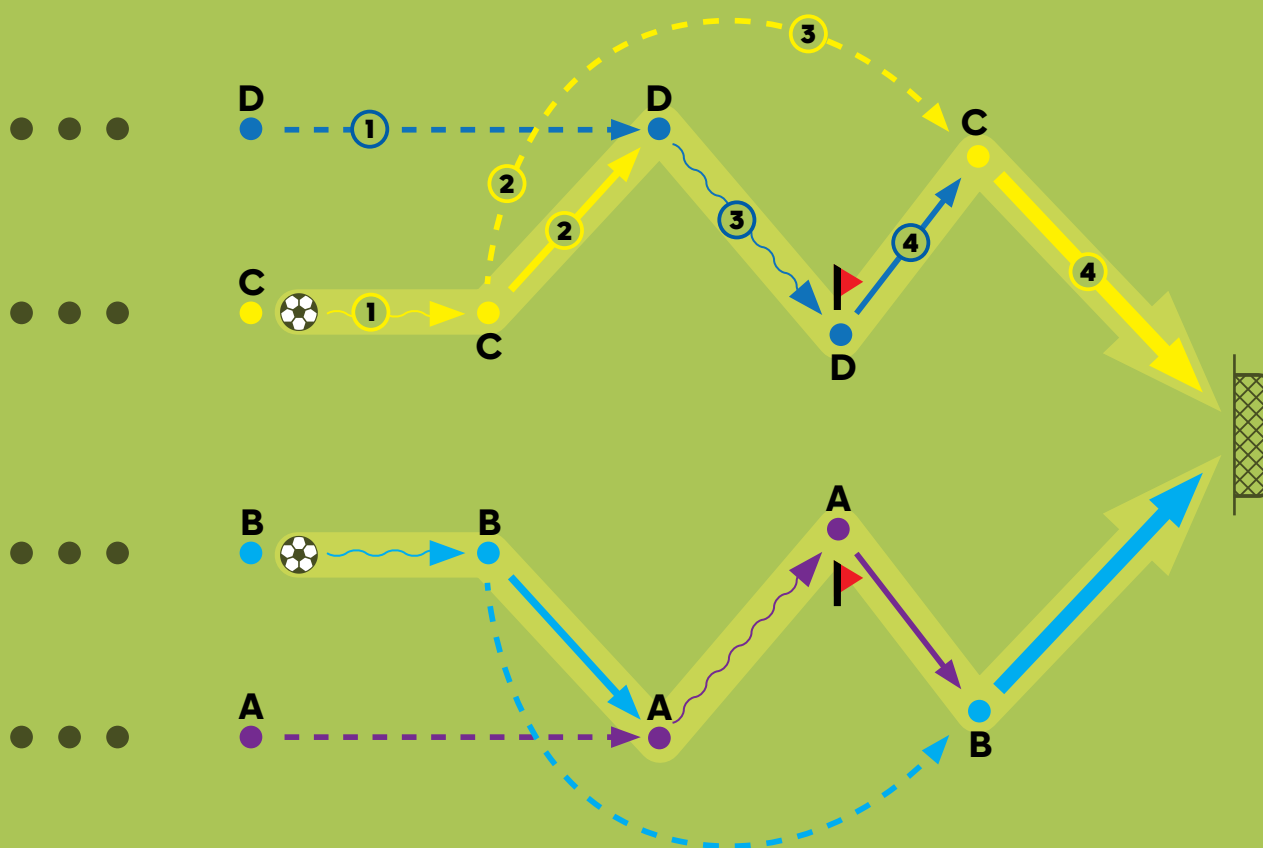
**ШАГ 1.** Игрок С начинает ведение, D движется параллельно

**ШАГ 2.** Игрок С отдаёт передачу D и начинает делать забегание

**ШАГ 3.** Игрок D — ведение к стойке, С забегает

**ШАГ 4.** Игрок D делает передачу С. С наносит удар по воротам

Игроки А и В действуют зеркально



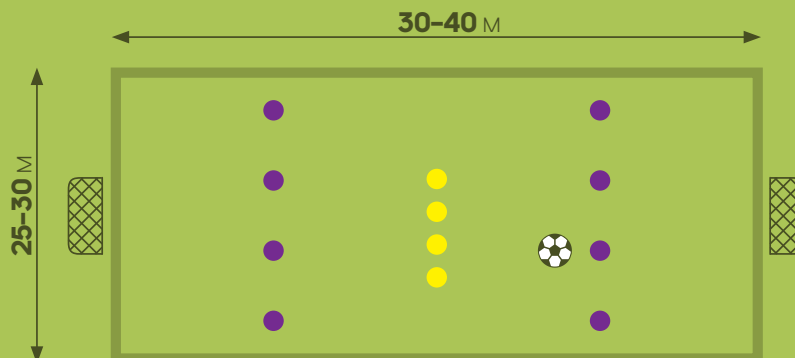
# 4 ПЕРЕДАЧА МЕЖДУ ЛИНИЯМИ



## ЗАДАЧА:

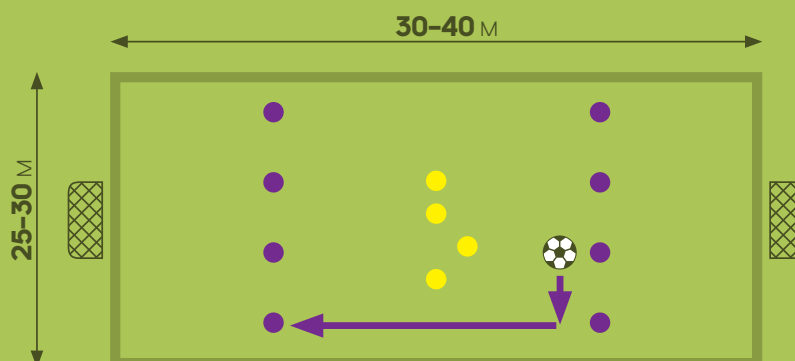
Задача игроков на периметре: отдать передачу низом игрокам противоположной линии.  
 Задача игроков в центре: за счёт согласованных перестроений прервать передачу и забить в ворота.  
 При потере мяча игроки на периметре за счёт перестроений должны защитить ворота.

**ЕСЛИ МЯЧ У ИГРОКОВ НА ПЕРИМЕТРЕ:**  
 Центральные перестраиваются плотнее, чтобы не дать крайним сделать передачу на противоположную линию

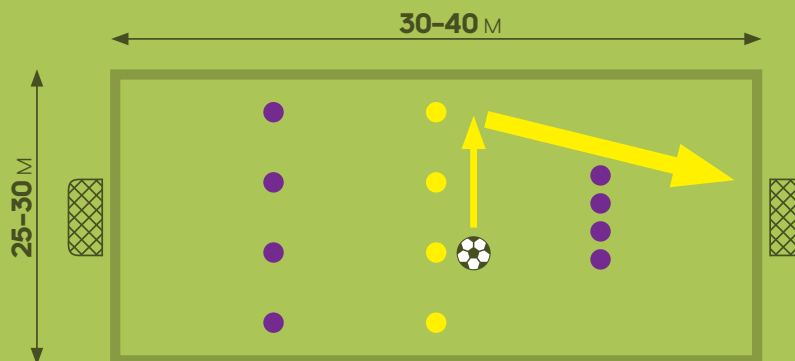


При этом один игрок из центральной линии может выйти из линии вперёд для перехвата мяча.

Задача игрока с мячом сделать передачу напарнику из своей линии, чтобы тот передал мяч игроку из противоположной линии



**ЕСЛИ МЯЧ У ИГРОКА ЦЕНТРАЛЬНОЙ ЛИНИИ, ЕГО ЗАДАЧА:**  
 Забить в ворота или передать мяч своему напарнику для удара по воротам



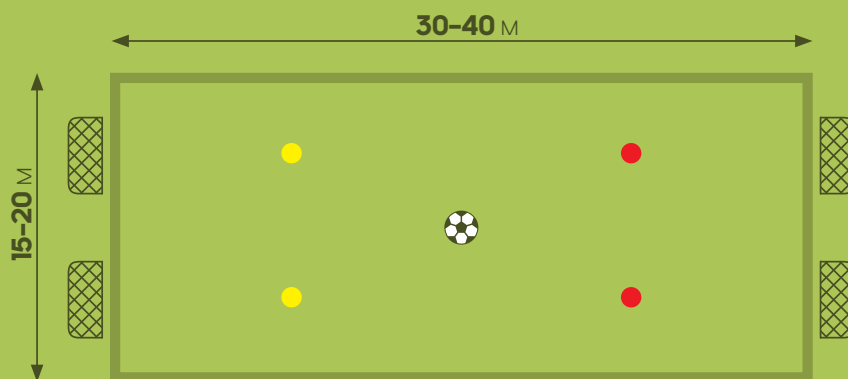
## ИГРА 2×2 В ЧЕТВЕРО МАЛЕНЬКИХ ВОРОТ

**ОПИСАНИЕ:**

Игра без ограничений по правилам мини-футбола

**ЗАДАЧА:**

Забить мяч в одни из двух ворот соперника



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

**ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:**

Частые потери мяча командами

Частый выход мяча за пределы площадки

Непроизвольный отказ игрока (игроков) от выполнения упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

**МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:**

5

Точное количество повторений на усмотрение тренера

**ВРЕМЯ ОТДЫХА:**  
до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**

**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

6

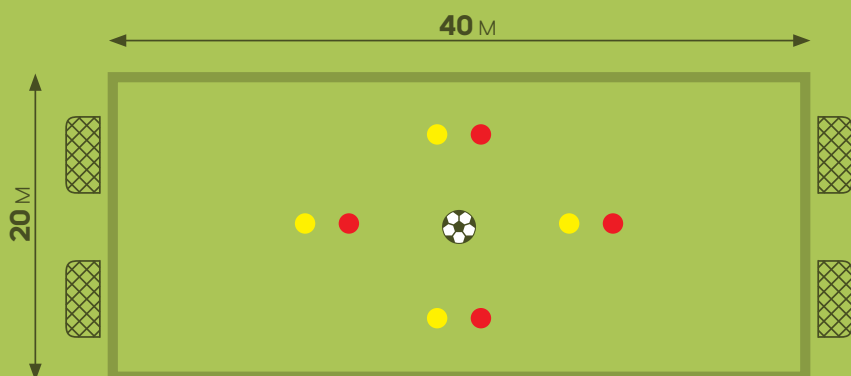
БАЗОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

## ИГРА 4×4 В ЧЕТВЕРО МАЛЕНЬКИХ ВОРОТ



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

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



**ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:**

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



**ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:**

Частые потери мяча командами

Частый выход мяча за пределы площадки

Непроизвольный отказ игрока (игроков) от выполнения упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

10  
11  
ЛЕТ

**МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:**

5

Точное количество повторений на усмотрение тренера

БЛОК  
4

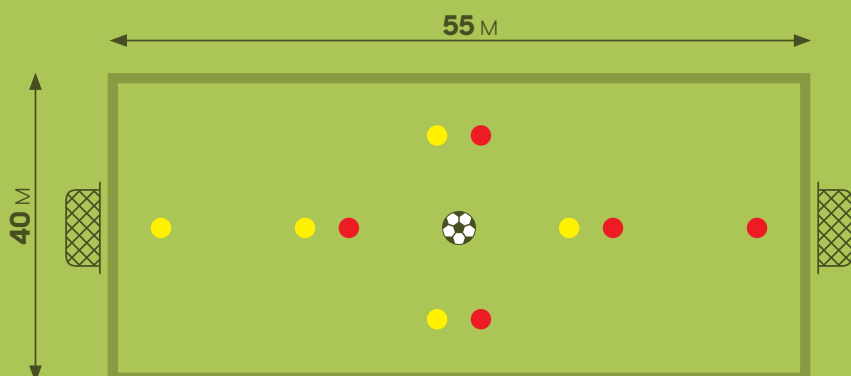
7

## ИГРА 4 + ВРАТАРЬ × 4 + ВРАТАРЬ НА УДЛИНЁННОЙ ПЛОЩАДКЕ



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

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



**ВРЕМЯ ОТДЫХА:**

до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

120  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

# СВОБОДНАЯ ИГРА 8 + ВРАТАРЬ \* 8 + ВРАТАРЬ

## ОРГАНИЗАЦИЯ:

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

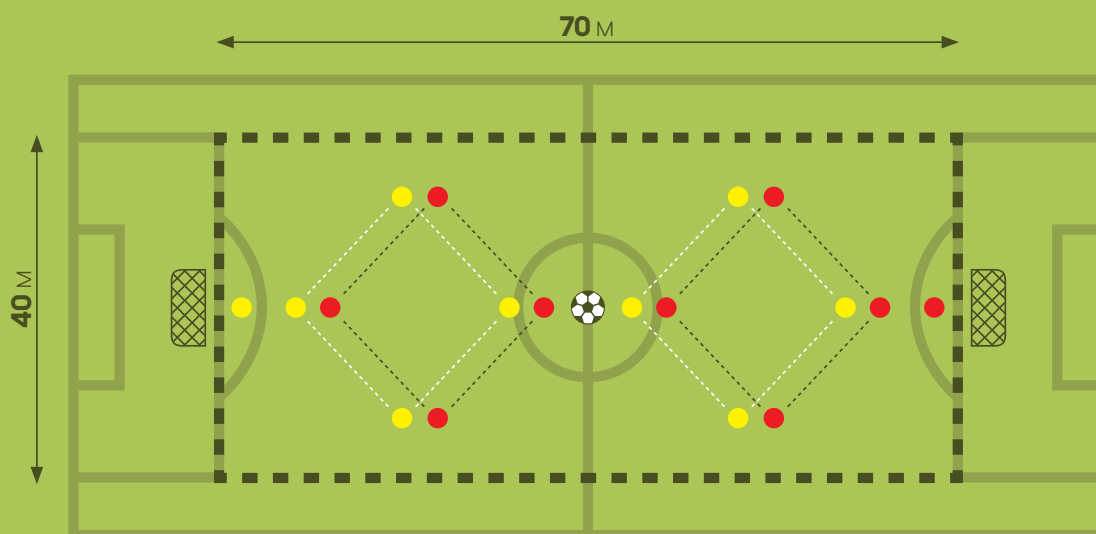


## ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника

## КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется



## МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время на усмотрение тренера

## МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

2

## ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



## ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

# БЛОК

10-11  
лет

## ТЕХНИКА. ПРИЁМ И ОБРАБОТКА МЯЧА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
Координация и ловкость  
Дистанционная скорость

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
Групповые взаимодействия  
в двойках (атака)  
Создание и использование  
пространства  
Закрывание и страховка  
(оборона)

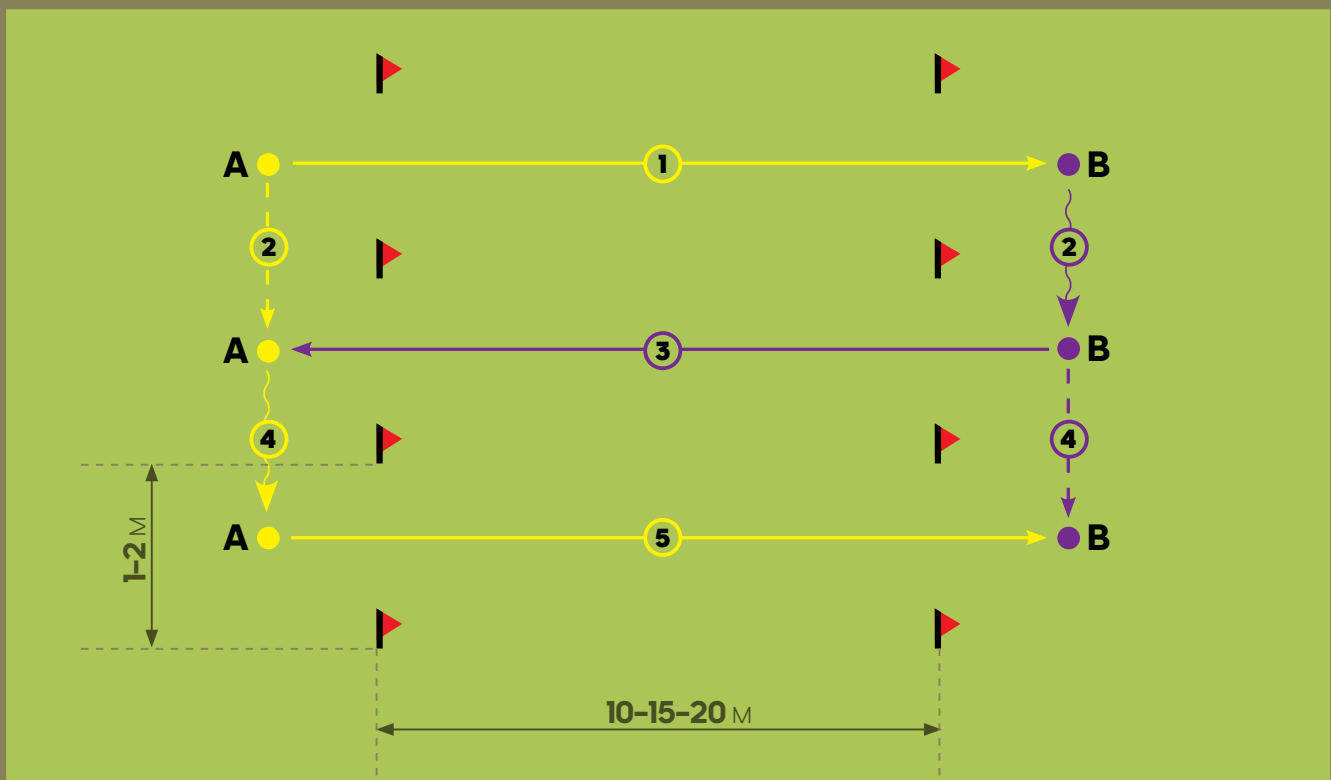
## ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

# 1

## ПЕРЕДАЧА МЯЧА В ПАРАХ С ВАРИАЦИЯМИ

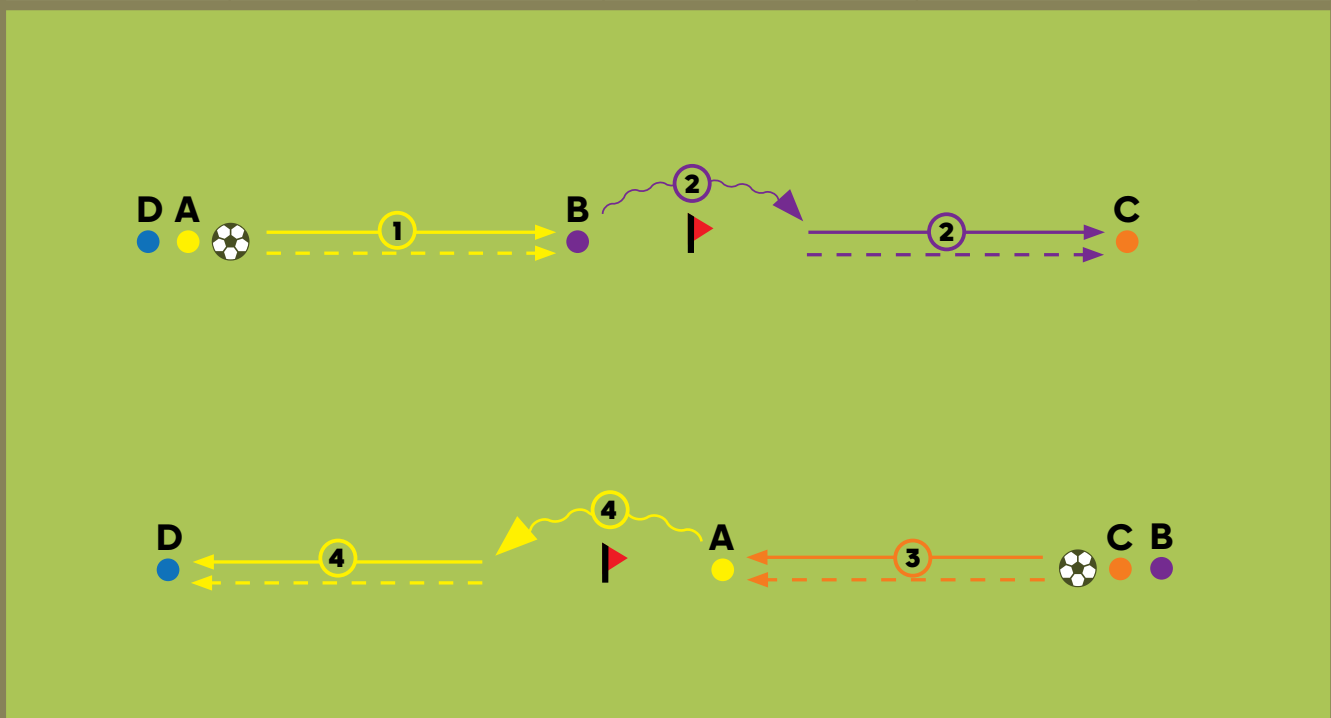
### 1.1

<p><b>ШАГ 1.</b> Игрок А отдаёт передачу игроку В в ворота, обозначенные стойками</p>	<p><b>ШАГ 2.</b> Игрок В ведёт мяч к следующей стойке, пока игрок А перемещается без мяча к следующей стойке</p>	<p><b>ШАГ 3.</b> Игрок В возвращает мяч игроку А в ворота, обозначенные стойками</p>	<p><b>ШАГ 4.</b> Игрок А ведёт мяч к следующей стойке, пока игрок В перемещается без мяча к следующей стойке</p>	<p>и так далее</p>
---	--	--	--	--------------------



### 1.2

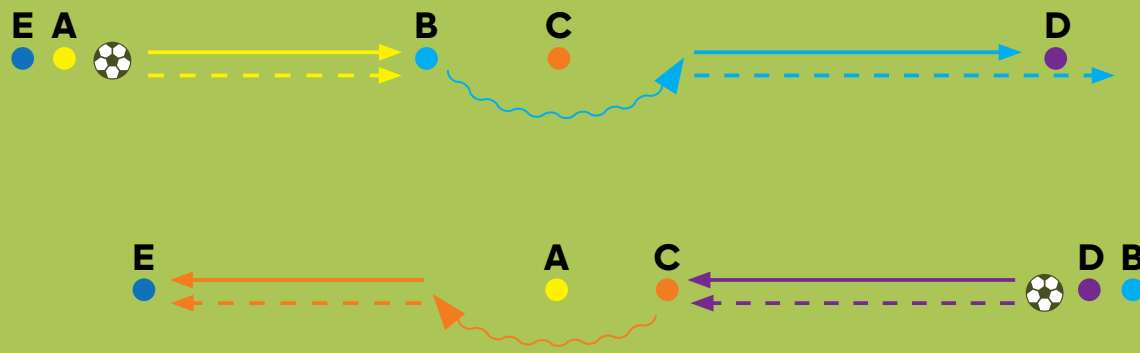
<p><b>ШАГ 1.</b> Игрок А отдаёт передачу В и движется к стойке</p>	<p><b>ШАГ 2.</b> Игрок В принимает мяч, стоя спиной к стойке. Обводит стойку и отдаёт передачу С. Сам движется к месту расположения игрока С</p>	<p><b>ШАГ 3.</b> Игрок С принимает и обрабатывает мяч, отдаёт его игроку А, находящемуся у средней стойки</p>	<p><b>ШАГ 4.</b> Игрок А принимает мяч и обводит стойку, отдаёт передачу D</p>	<p>и так далее</p>
--	--	---	--	--------------------





### 1.3

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



10  
11  
ЛЕТ

БЛОК  
5

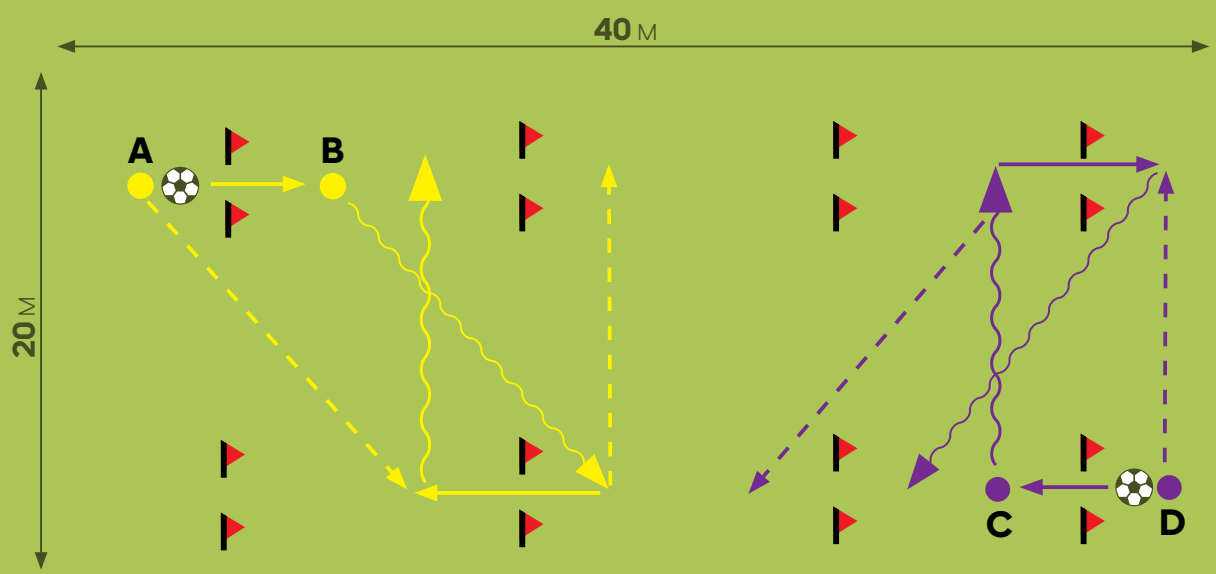
### 1.4

**ОРГАНИЗАЦИЯ:**

- На поле расставлены ворота из конусов (стоек)
- Количество ворот зависит от количества игроков
- Игроки делятся на пары

**ЗАДАЧА:**

Найти свободные ворота и через них сделать передачу партнёру. После — найти другие свободные ворота и сделать через них передачу партнёру



## 2 ПЕРЕДАЧА МЕЖДУ ЛИНИЯМИ



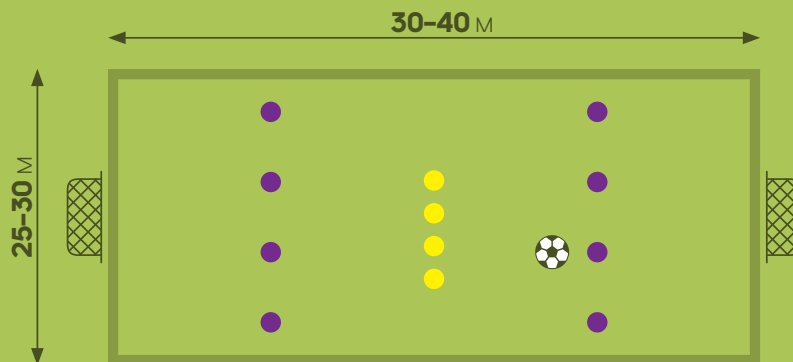
### ЗАДАЧА:

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

### ЕСЛИ МЯЧ У ИГРОКОВ

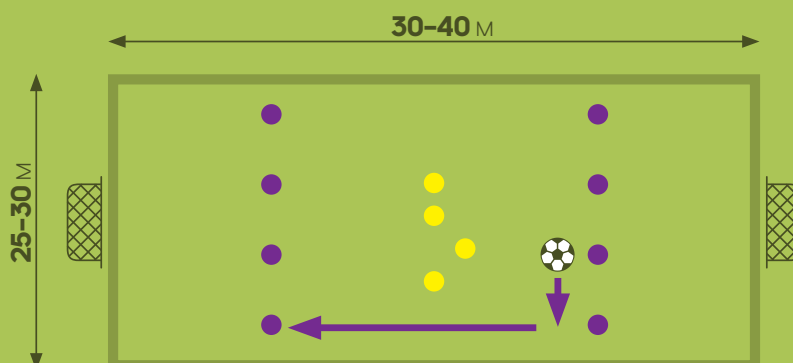
#### НА ПЕРИМЕТРЕ:

Центральные перестраиваются плотнее, чтобы не дать крайним сделать передачу на противоположную линию

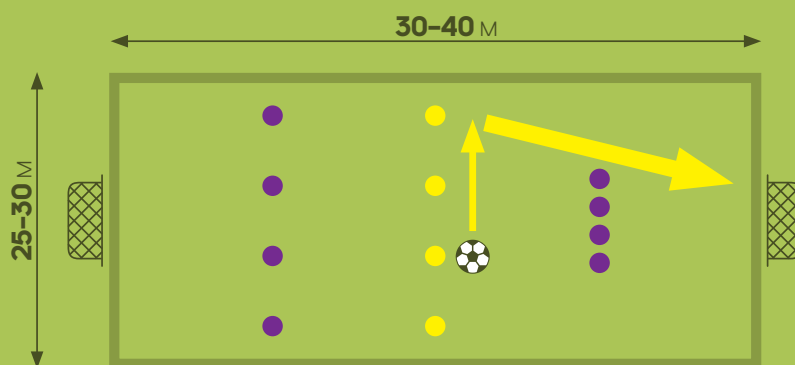


При этом один игрок из центральной линии может выйти из линии вперёд для перехвата мяча.

Задача игрока с мячом сделать передачу напарнику из своей линии, чтобы тот передал мяч игроку из противоположной линии



**ЕСЛИ МЯЧ У ИГРОКА ЦЕНТРАЛЬНОЙ ЛИНИИ, ЕГО ЗАДАЧА:**  
**Забить в ворота или передать мяч своему напарнику для удара по воротам**



## 2 ТЕННИСБОЛ

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

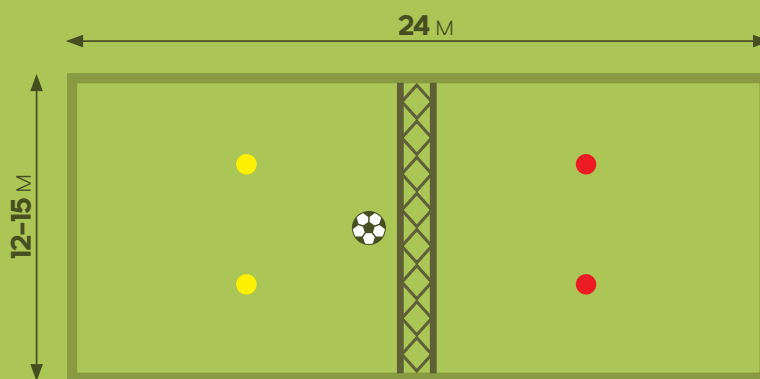
Стандартная теннисная сетка на поле

### ОПИСАНИЕ:

Игра ногами футбольным мячом по правилам тенниса

### ЗАДАЧА:

Перебить мяч на  $\frac{1}{2}$  поля соперника таким образом, чтобы соперник не смог его отбить на вашу  $\frac{1}{2}$  поля. Разрешено одно касание каждым игроком, после касания мяча разрешен один отскок мяча от земли



### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время  
на усмотрение  
тренера

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

5

### ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно  
пальпаторно (на ощупь)  
в области сердца

**3**

БАЗОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

# ИГРА 2×2 В ЧЕТВЕРО МАЛЕНЬКИХ ВОРОТ

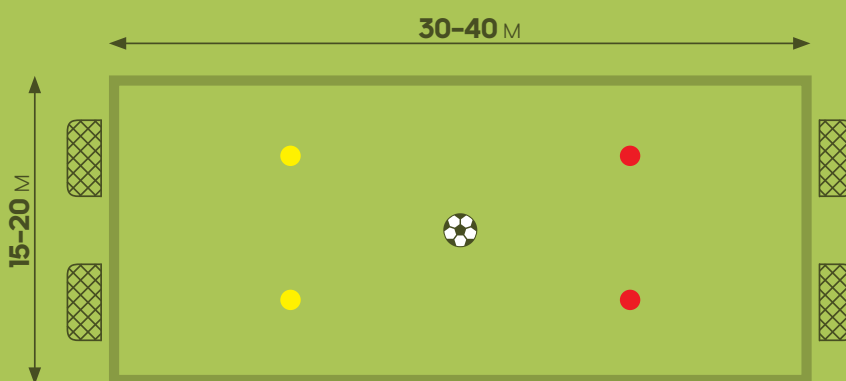


**ОПИСАНИЕ:**

Игра без ограничений по правилам мини-футбола

**ЗАДАЧА:**

Забить мяч в одни из двух ворот соперника



10  
11  
ЛЕТ

БЛОК  
5

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



**ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:**

- Частые потери мяча командами
- Частый выход мяча за пределы площадки
- Непроизвольный отказ игрока (игроков) от выполнения упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

**МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:**

**5**

Точное количество повторений на усмотрение тренера

**ВРЕМЯ ОТДЫХА:**  
до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс):  
**НИЖЕ 120**  
уд/мин

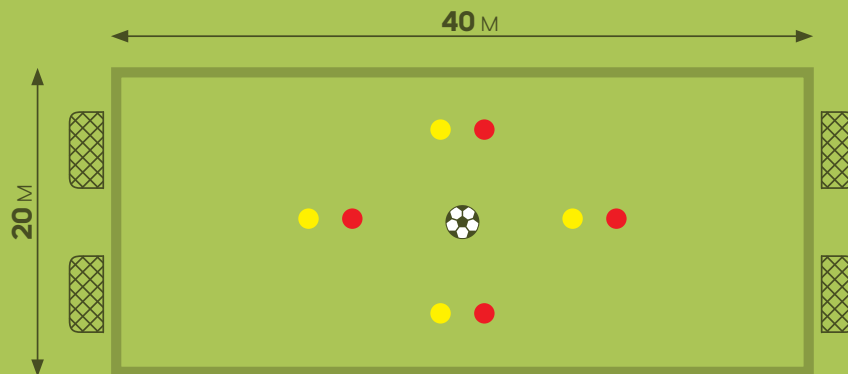
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

**ОПИСАНИЕ:**

Игра без ограничений по правилам мини-футбола

**ЗАДАЧА:**

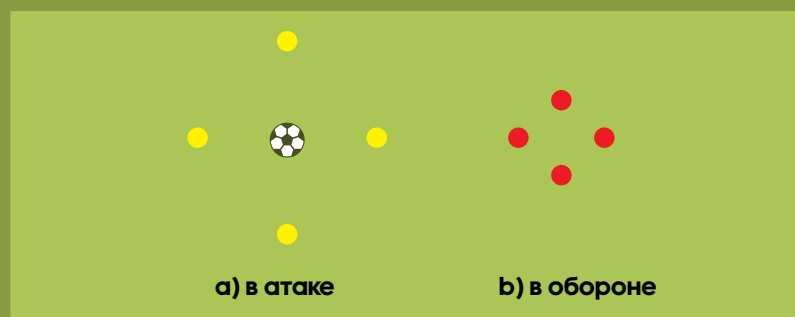
Забить мяч в одни из двух ворот соперника



В ИГРЕ 4×4 ВАЖНО РАСПОЛОЖЕНИЕ ИГРОКОВ — РОМБОМ.

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

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

**ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:**

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

**ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:**

Частые потери мяча командами

Частый выход мяча за пределы площадки

Непроизвольный отказ игрока (игроков) от выполнения упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

**МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:**

**5**

Точное количество повторений на усмотрение тренера

**ВРЕМЯ ОТДЫХА:**

до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**

**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

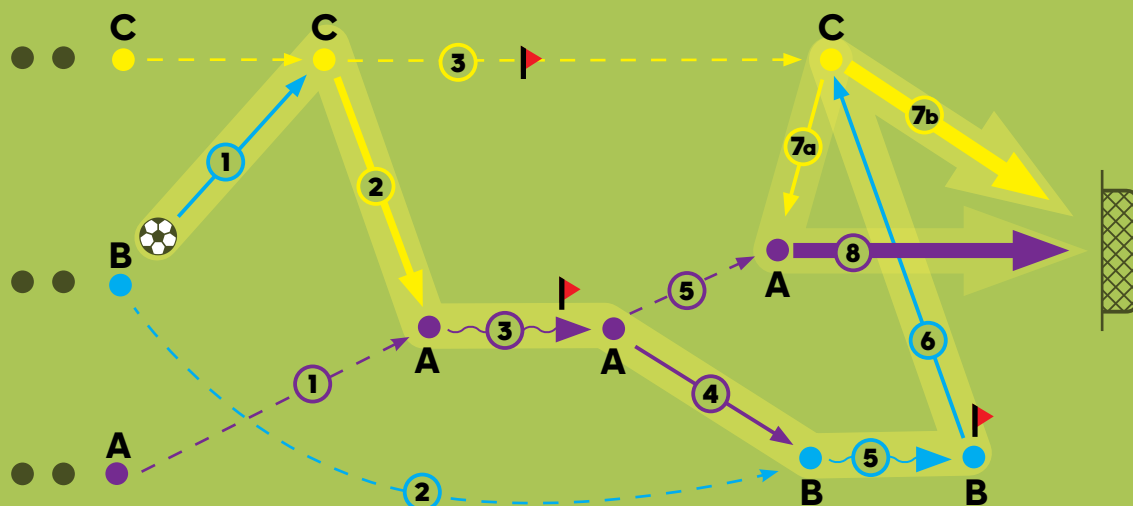
**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

# 5

**ОРГАНИЗАЦИЯ:**  
Взаимодействие в тройках

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



**МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ В ОДНОЙ СЕРИИ:**

# 5

Для каждого игрока

**МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ:**

# 5

Точное количество повторений на усмотрение тренера

**ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:**

до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ 120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

## 6 СВОБОДНАЯ ИГРА 8 + ВРАТАРЬ \* 8 + ВРАТАРЬ



### ОРГАНИЗАЦИЯ:

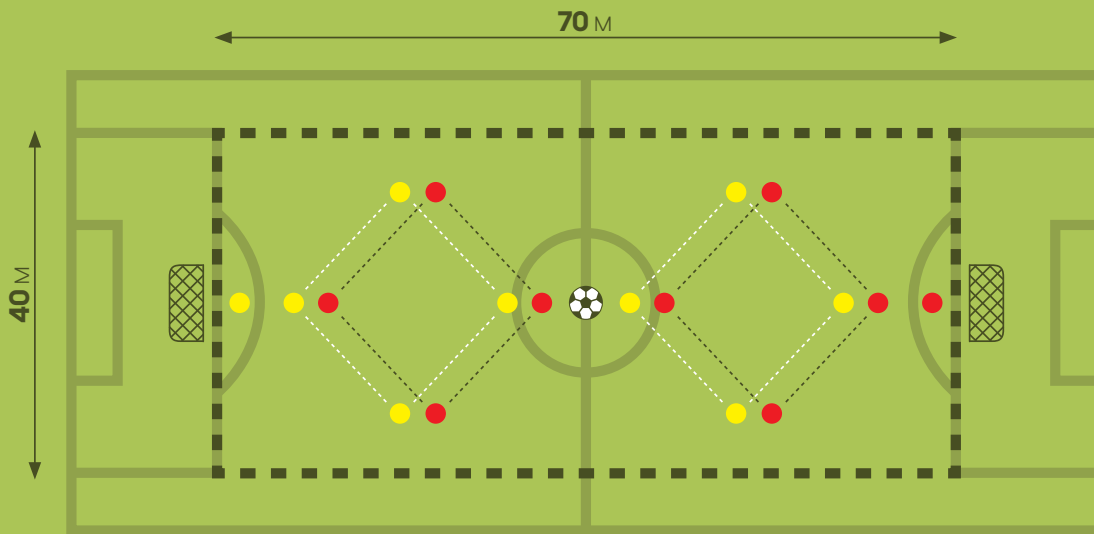
- Расстановка игроков — двойным ромбом
- Игровое поле ограничено по длине линией штрафной

### ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника

### КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется



### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время на усмотрение тренера

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

2

### ВРЕМЯ ОТДЫХА: до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца



# БЛОК

10-11  
лет



ТЕХНИКА. **УДАР**

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Координация и ловкость

Стартовая скорость

Выносливость

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1:1 обводка (атака)

Отбор и первый пас

**ПРИМЕРЫ  
УПРАЖНЕНИЙ**

**1**

# ИГРА «ПЕРЕБЕЙ МЯЧ НА ПОЛОВИНУ ПОЛЯ СОПЕРНИКА»

**ЦЕЛЕСООБРАЗНО  
ПРОВОДИТЬ В ЗАЛЕ****ОПИСАНИЕ:**


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

**ЗАДАЧА:**

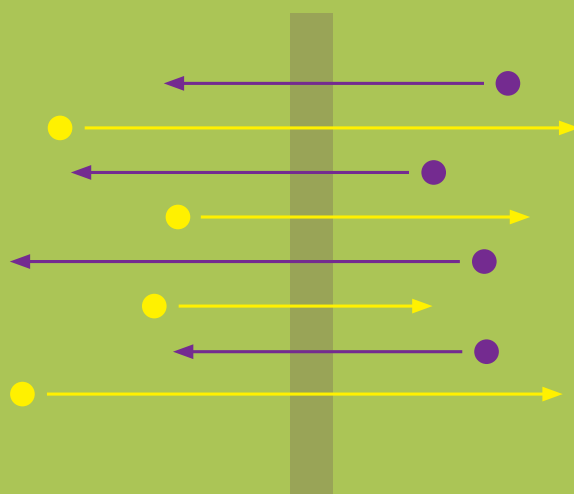

Перебить все мячи на половину поля соперника

**КОММЕНТАРИИ:**

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

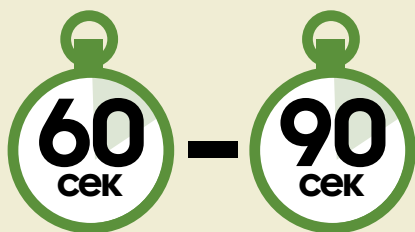


**КОЛИЧЕСТВО  
МЯЧЕЙ  
=  
КОЛИЧЕСТВО  
ИГРОКОВ**

**КОЛИЧЕСТВО  
МЯЧЕЙ  
=  
КОЛИЧЕСТВО  
ИГРОКОВ**

**СКАМЕЙКА  
или — конусы, фишки  
(на усмотрение тренера)**

**ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:**

в зависимости от уровня  
подготовленности игроков

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

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

## 2 КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ УДАРУ

ИНВЕНТАРЬ НА ГРУППУ:

КОНУСЫ



МЯЧ каждому игроку



ВОРОТА



ИГРОКИ РАБОТАЮТ  
В ГРУППАХ ПО

**5-6**

ЧЕЛОВЕК

РАССТОЯНИЕ ДЛЯ УДАРА  
ПО ВОРОТАМ:

НА УСМОТРЕНИЕ  
ТРЕНЕРА

( в зависимости от уровня  
подготовленности игроков )

ОПТИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ В ГРУППЕ:

ЕСЛИ МЕНЬШЕ,  
то увеличивается  
моторная  
плотность и  
утомление  
наступает быстрее

**5**

ЕСЛИ БОЛЬШЕ,  
то снижается  
моторная плотность  
упражнения  
и концентрация  
игрока

ДИСТАНЦИЯ ДЛЯ ДРИБЛИНГА:  
НА УСМОТРЕНИЕ ТРЕНЕРА

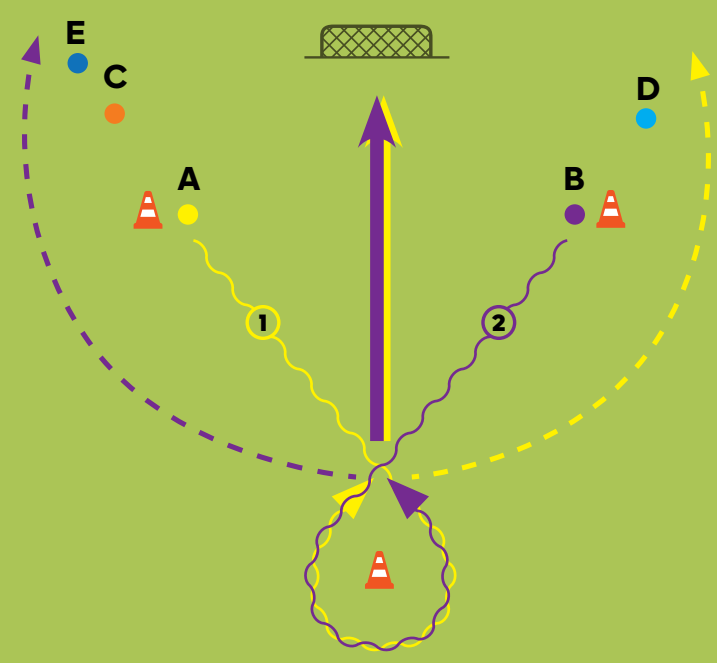
ПРИМЕЧАНИЕ:



### 2.1

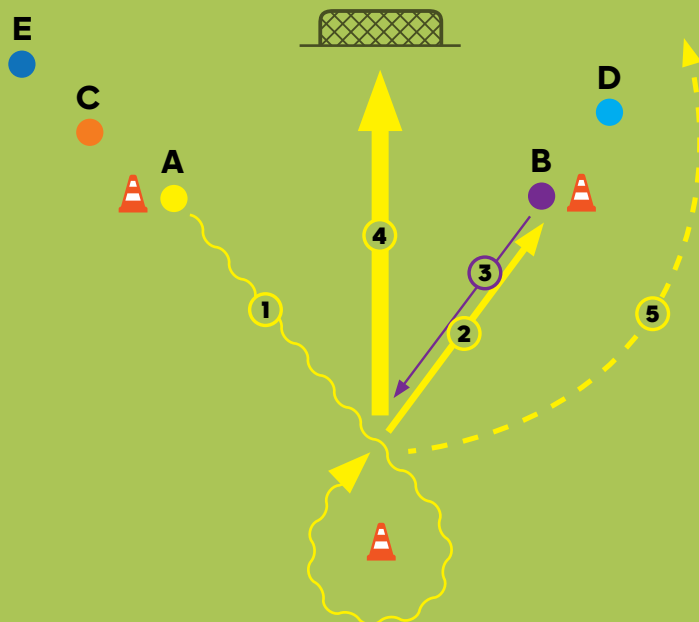
**ШАГ 1.** Игрок А ведёт мяч «дальней» от конуса ногой, обводит конус, наносит удар по воротам, встаёт в линию со стороны игрока D

**ШАГ 2.** Игрок В зеркально повторяет последовательность действий. Мяч ведёт «дальней» ногой от конуса



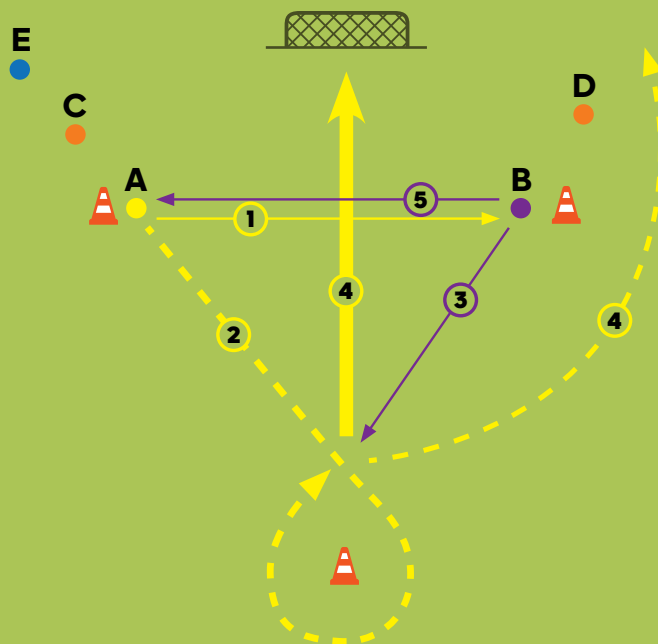
## 2.2

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



## 2.3

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



# 3

БАЗОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

## ИГРА 1×1 В ДВОЕ БОЛЬШИХ ВОРОТ



### ОПИСАНИЕ:

Игра в футбол 1×1 по правилам мини-футбола (ввод мяча — дриблингом)

### ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника



**1 СЕРИЯ : 5 ИГР**

игра 45 сек	отдых 60-120 сек	игра 45 сек	отдых 60-120 сек	игра 45 сек	отдых 60-120 сек	игра 45 сек	отдых 60-120 сек	игра 45 сек	отдых между сериями <b>3</b> мин
----------------	---------------------	----------------	---------------------	----------------	---------------------	----------------	---------------------	----------------	-------------------------------------

**3-5**  
серий

### ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Частые потери мяча командами

Частый выход мяча за пределы площадки

Непроизвольный отказ игрока (игроков) от выполнения упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин



Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

4

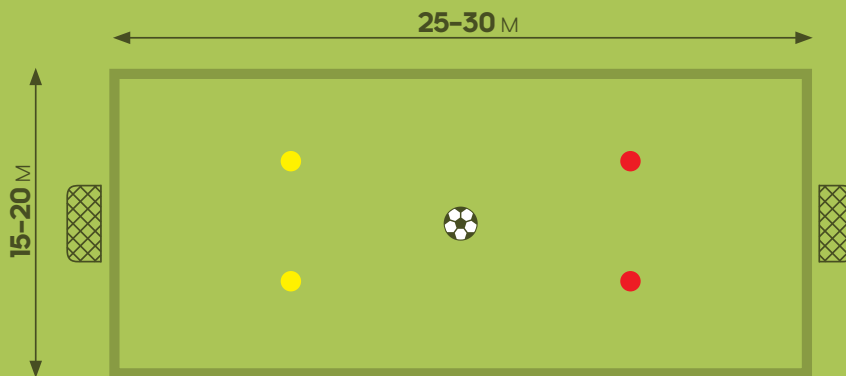
БАЗОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

## ИГРА 2\*2 В ДВОЕ БОЛЬШИХ ВОРОТ



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

**ЗАДАЧА:**  
Забить мяч в ворота соперника



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

**ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:**

Частые потери мяча командами

Частый выход мяча за пределы площадки

Непроизвольный отказ игрока (игроков) от выполнения упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

**ВРЕМЯ ОТДЫХА:**  
до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**

**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

**МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:**

**5**

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

# 5

БАЗОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

## ИГРА 4×4 В ДВОЕ БОЛЬШИХ ВОРОТ

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

Расположение игроков — ромбом

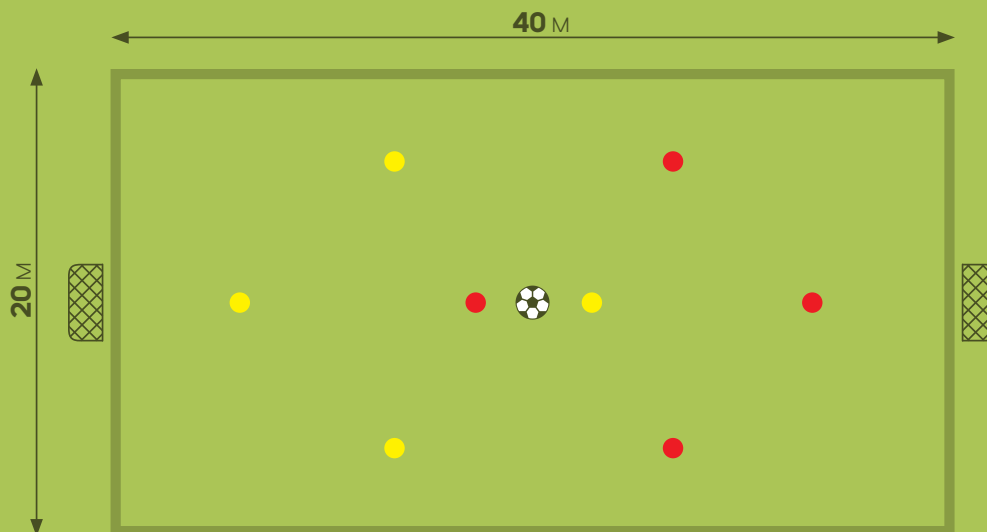


### ОПИСАНИЕ:

Игра без ограничений по правилам мини-футбола

### ЗАДАЧА:

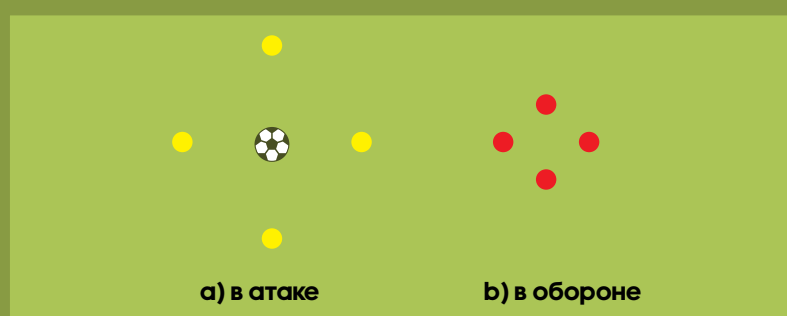
Забить мяч в ворота соперника



В ИГРЕ 4×4 ВАЖНО РАСПОЛОЖЕНИЕ ИГРОКОВ — РОМБОМ.

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

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



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



### ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Частые потери мяча командами

Частый выход мяча за пределы площадки

Непроизвольный отказ игрока (игроков) от выполнения упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

**МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:**

# 3

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

**ВРЕМЯ ОТДЫХА:**  
до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ 120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

# СВОБОДНАЯ ИГРА 8 + ВРАТАРЬ \* 8 + ВРАТАРЬ

## ОРГАНИЗАЦИЯ:

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

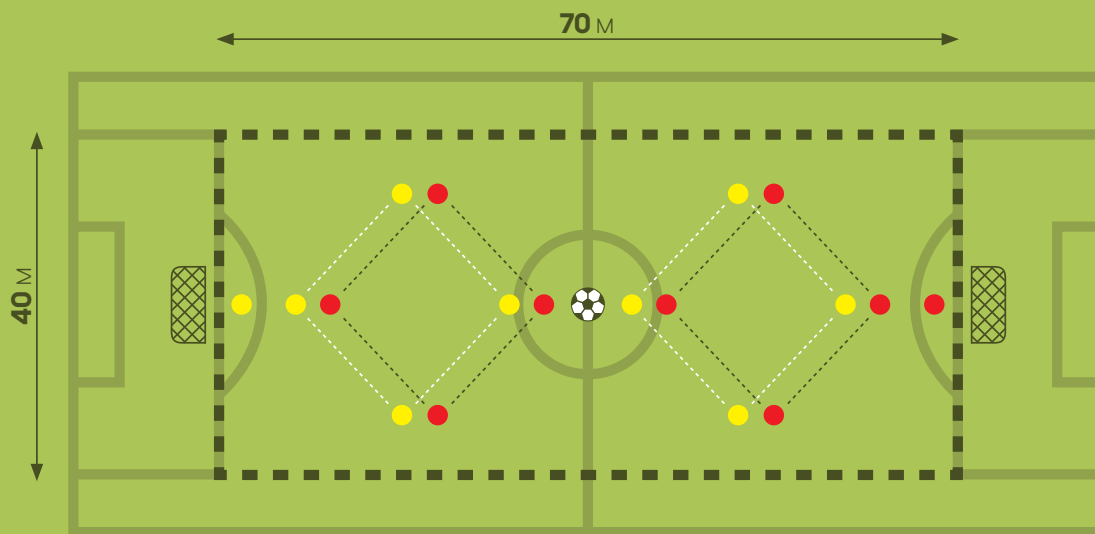


## ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника

## КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется



### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время на усмотрение тренера

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

2

### ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца



# БЛОК

10-11  
лет

## ТЕХНИКА. УДАР ГОЛОВОЙ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
Координация и ловкость  
Стартовая скорость  
Выносливость

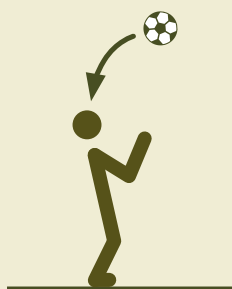
ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
Вбрасывание из-за боковой  
Удержание мяча в заданном  
пространстве

## ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

# 1 УДАР ГОЛОВОЙ, СТОЯ НА МЕСТЕ

**шаг 1.** Туловище отклоняется назад

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



**шаг 2.** Туловище наклоняется вперёд, и по мячу ударяют с силой, используя мышцы туловища, ног и шеи

В момент удара руки резко отводятся назад



## КОММЕНТАРИИ:

- Удар по мячу производится лбом (фронтальной частью)
- Ноги находятся в положении равновесия

Индивидуальное упражнение (игрок сам себе набрасывает мяч)

## + ВАРИАЦИЯ

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

# 2 УДАР ГОЛОВОЙ В ПРЫЖКЕ



## ОРГАНИЗАЦИЯ:

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

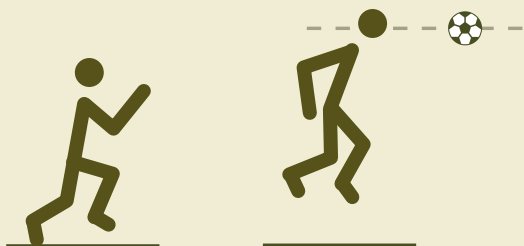
## + ВАРИАЦИЯ

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

## КОММЕНТАРИИ:

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

# 3 УДАР ГОЛОВОЙ НА БЕГУ В ПРЫЖКЕ



## ОРГАНИЗАЦИЯ:

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

## + ВАРИАЦИЯ

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

## КОММЕНТАРИИ:

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

# 4 СЕРИЯ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УДАРА ГОЛОВОЙ

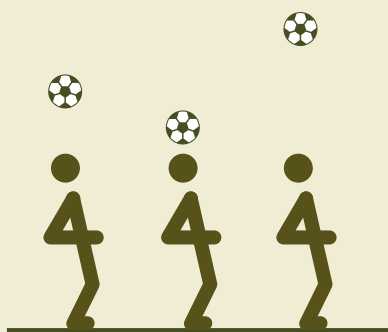
**КОММЕНТАРИИ:**

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

## 4.1

**ОПИСАНИЕ:**

Каждый игрок индивидуально играет головой, поднимая мяч на разную высоту



## 4.2

**ОПИСАНИЕ:**

Игроки по очереди играют головой, перемещаясь по полю

**КОММЕНТАРИИ:**

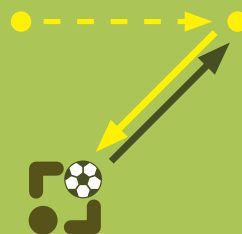
Надо самим бежать к мячу, а не ждать, когда он опустится на голову



## 4.3

**ОПИСАНИЕ:**

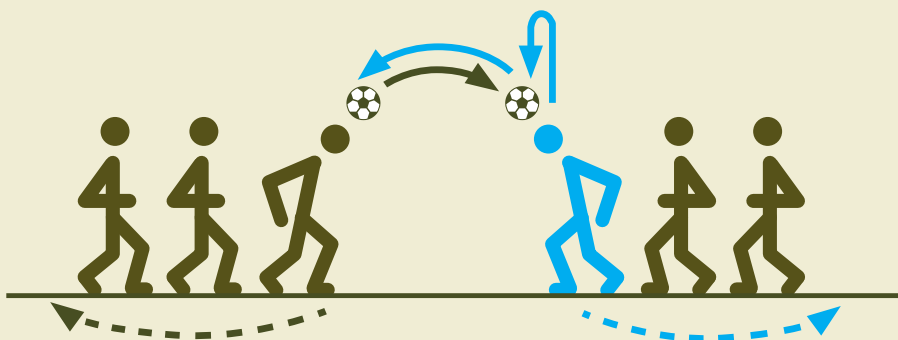
Игрок посылает мяч в разные стороны, чтобы партнёр возвращал его, используя голову



## 4.5

**ОПИСАНИЕ:**

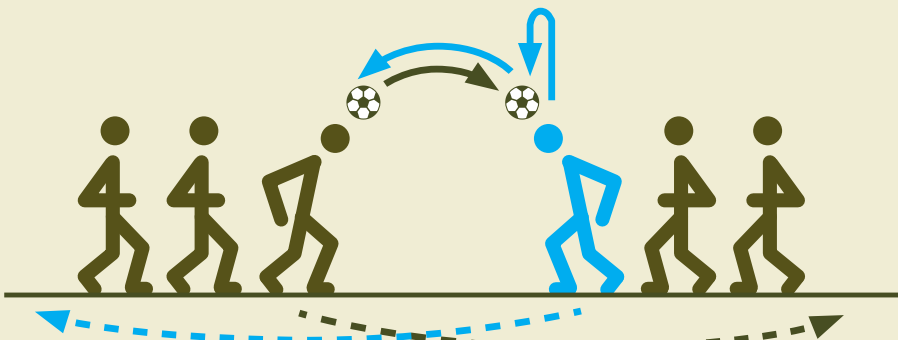
Игроки выстраиваются в две противостоящие шеренги и начинают игру головой. Первый раз игрок просто принимает (обрабатывает) мяч головой и даёт ему снова опуститься, а вторым ударом передаёт мяч в другую шеренгу. После удара становится в конец своей шеренги. И так до конца каждой шеренги



## 4.6

**ОПИСАНИЕ:**

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



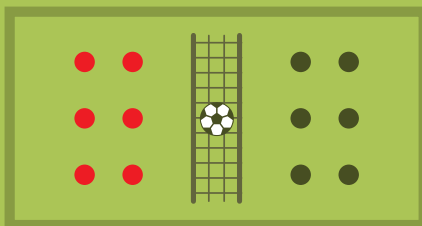
## 4.7

### ОПИСАНИЕ:

Две команды, разделённые сеткой, играют в волейбол головами

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

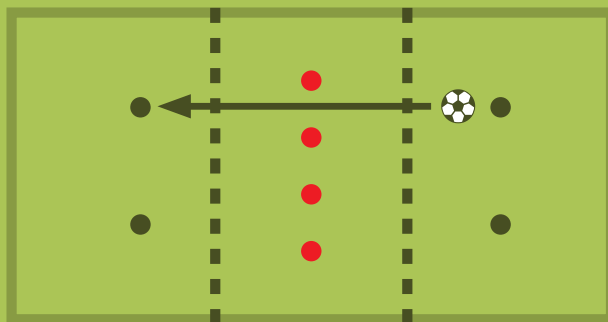
Высота сетки — на уровне вытянутой руки игрока



## 4.8

### ОПИСАНИЕ:

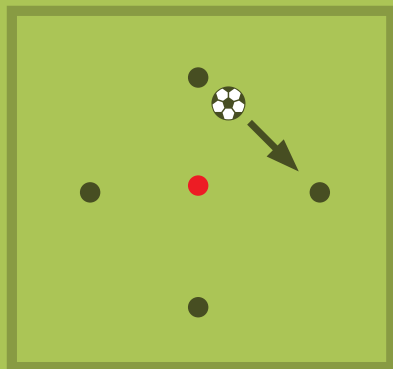
Четверо игроков делают передачи головой. Мяч проходит над зоной, где другие четверо игроков пытаются перехватить его (также головой). Если им это удаётся, игроки меняются позициями



## 4.9

### ОПИСАНИЕ:

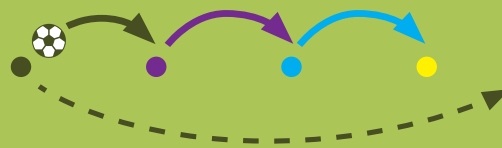
Несколько игроков делают друг другу передачи головой, не допуская, чтобы мяч достался игроку в центре. После каждых 5 или 6 ударов можно остановить мяч головой и начать заново. Если игрок в центре сумел перехватить мяч или тот коснулся земли, игрок в центре меняется местом с упустившим



## 4.10

### ОПИСАНИЕ:

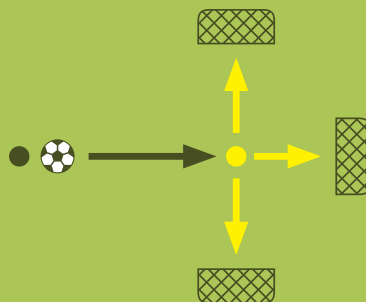
Несколько игроков выстраиваются в ряд и играют головой. Выполнив удар, они перемещаются в конец ряда и постепенно продвигаются вперед



### 4.11

**ОПИСАНИЕ:**

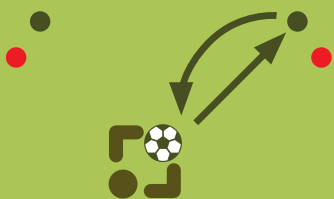
Игрок посылает мяч, а его товарищ пытается забить гол головой в маленькие ворота или попасть в барьеры или конусы



### 4.12

**ОПИСАНИЕ:**

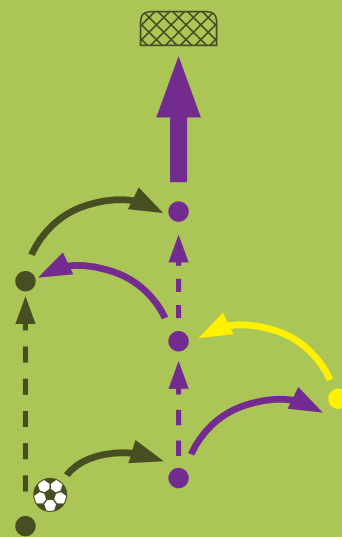
Два игрока головой возвращают мяч, брошенный третьим, преодолевая сопротивление двух соперников



### 4.13

**ОПИСАНИЕ:**

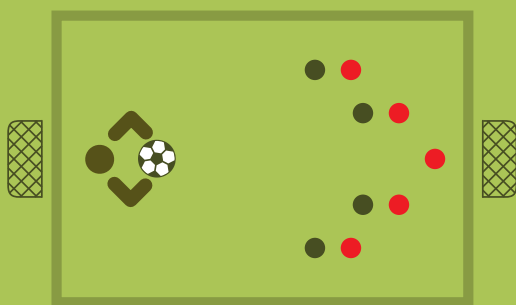
Три игрока передают друг другу мяч головой, постепенно продвигаясь к воротам и забивая гол



### 4.14

**ОПИСАНИЕ:**

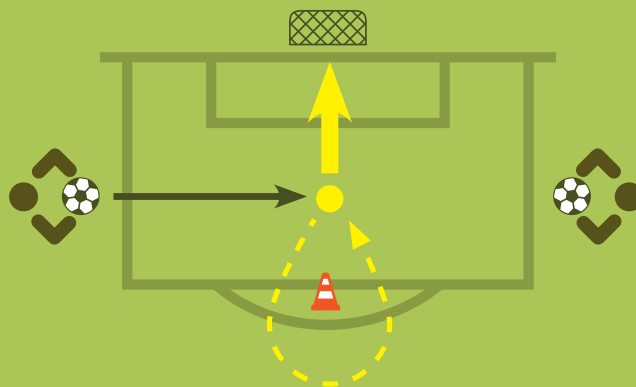
Играют две команды, ворота поставлены близко друг к другу. Один из игроков делает пас рукой, чтобы его товарищи забиили в противоположные ворота. Другая команда защищает свои ворота



### 4.15

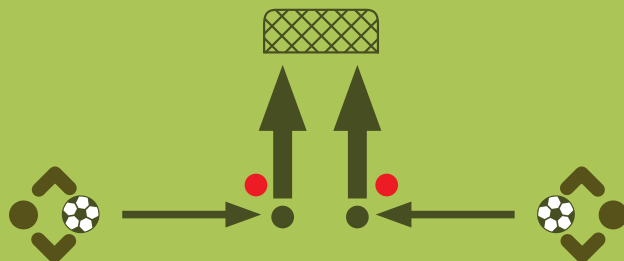
**ОПИСАНИЕ:**

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

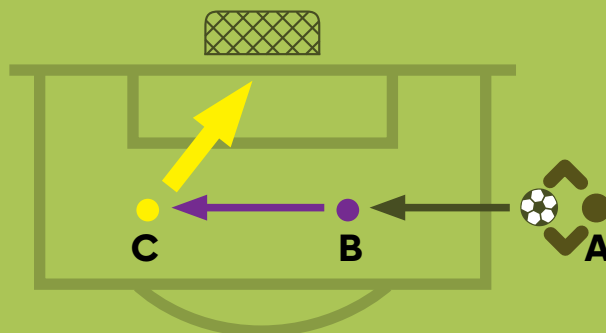


**4.16****ОПИСАНИЕ:**

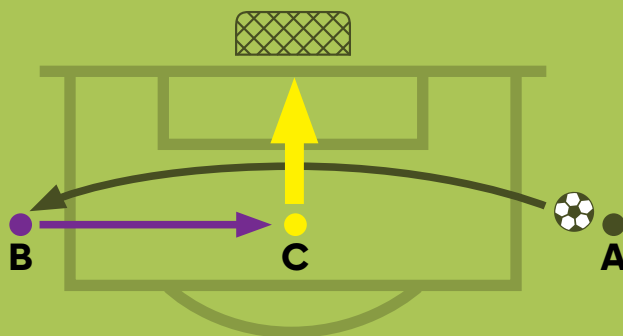
Два игрока делают передачи в центр, чтобы двое других выполняли удар по воротам, преодолевая сопротивление двух соперников

**4.17****ОПИСАНИЕ:**

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

**4.18****ОПИСАНИЕ:**

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



### 4.19

**ОПИСАНИЕ:**

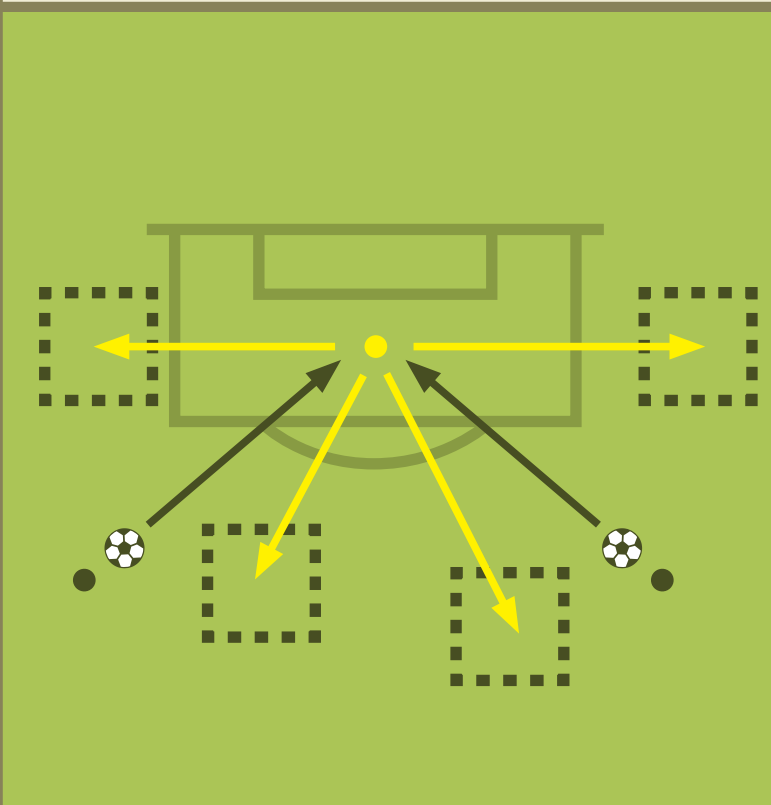
Игроки разбиваются по парам и соревнуются в беге к центру поля от границы зоны пенальти (с дуги), передавая друг другу мяч головой. Если мяч падает, они возвращаются к началу



### 4.20

**ОПИСАНИЕ:**

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



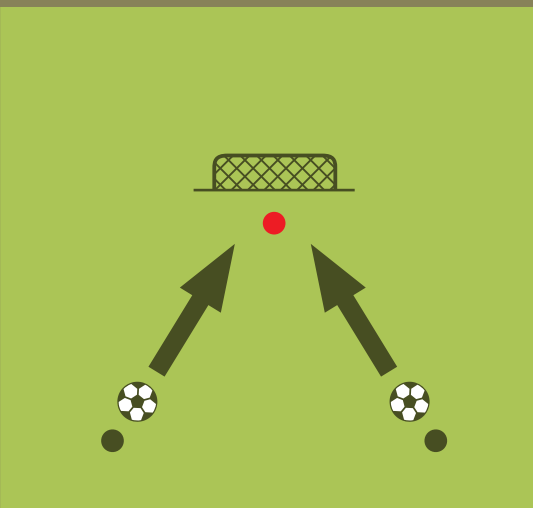
### 4.21

**ОПИСАНИЕ:**

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

**КОММЕНТАРИИ:**

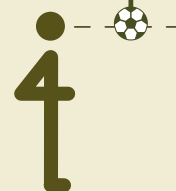
Мяч подаётся высоко, под перекладину



# 5 УДАРЫ ГОЛОВОЙ ПО ПОДВЕШЕННОМУ МЯЧУ

ЧАСТЬ  
**1**

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



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

<b>5.1</b> индивидуальная	<b>5.2</b> С ПАРТНЁРОМ	<b>5.3</b> С ПАРТНЁРОМ
<p>Удар головой по мячу</p> <p><b>ВАРИАНТЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Остановка мяча руками</li> <li>• Остановка мяча головой</li> <li>• Серия ударов без остановки</li> </ul> 	<p>Игроки по очереди совершают серию ударов по мячу</p> <p><b>ШАГ 1.</b> Игрок А: 3-5 ударов по мячу</p>  <p><b>ШАГ 2.</b> <b>1</b> свободный ход мяча, партнёры меняются</p> <p><b>ШАГ 3.</b> Игрок В: 3-5 ударов по мячу</p> 	<p><b>ОДНОВРЕМЕННО:</b></p>  <p>Игрок А: удары по мячу</p> <p>Игрок В жонглирует (головой, бедром, подъемом)</p>

# 3 ТЕХНИЧЕСКИЙ СЛАЛОМ

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

**ОПИСАНИЕ:**  
Игроки перемещаются друг за другом

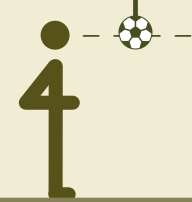




# 7 УДАРЫ ГОЛОВОЙ ПО ПОДВЕШЕННОМУ МЯЧУ

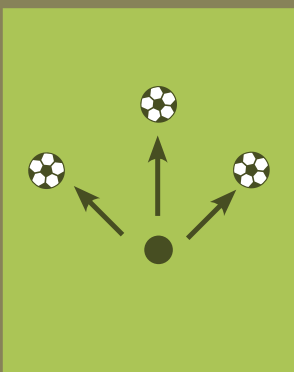
## ЧАСТЬ 2

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



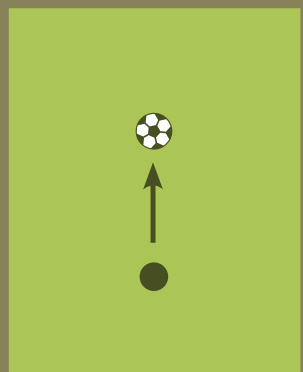
7.1 индивидуальная 7.2 индивидуальная

Удары головой в разных направлениях

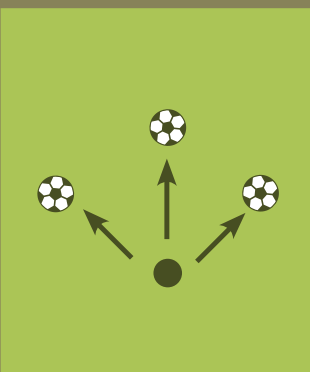


Между ударами останавливать мяч ГОЛОВОЙ

ШАГ 1. Серия прямых ударов



ШАГ 2. Серия ударов головой в разных направлениях



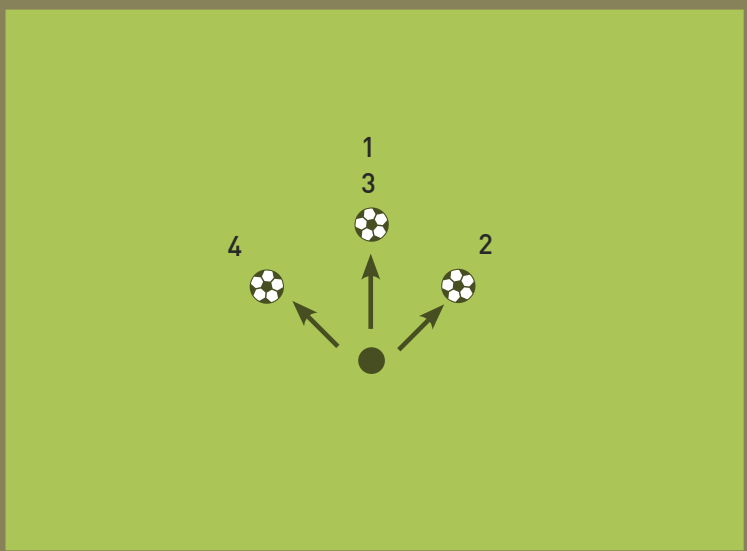
останавливать мяч РУКАМИ



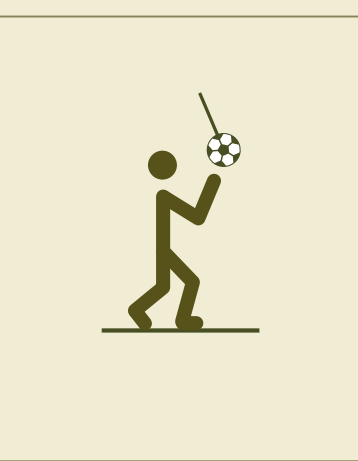
7.3 индивидуальная

Серии ударов в разных направлениях:

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



Остановки между сериями — руками



7.4 с ПАРТНЁРОМ 7.5 с ПАРТНЁРОМ

ШАГ 1. Игрок А: серия ударов в разных направлениях:

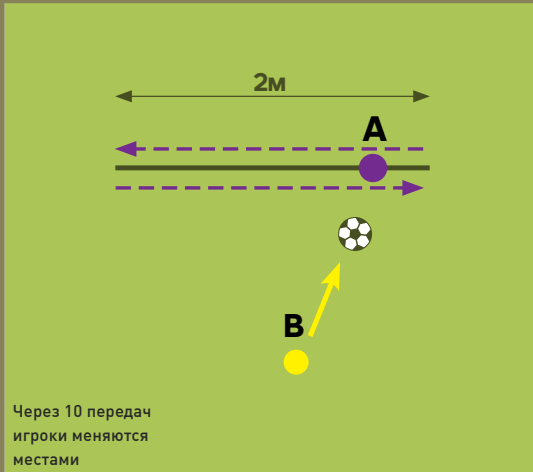


ШАГ 2. 1 свободный ход мяча, партнёры меняются

ШАГ 3. Игрок В: серия ударов в разных направлениях:



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



Через 10 передач игроки меняются местами

8

# УДАРЫ ГОЛОВОЙ ПО ПОДВЕШЕННОМУ МЯЧУ

 ЧАСТЬ  
3

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

**УДАРЫ БЕЗ РАЗБЕГА В ПРЫЖКЕ С ОБЕИХ НОГ**

8.1

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ

**ОПИСАНИЕ:**
 Удар головой по мячу  
в прыжке с обеих ног
**ВАРИАНТЫ:**

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



8.2

С ПАРТНЁРОМ

 Игроки по очереди совершают серию ударов головой по мячу  
в прыжке с обеих ног
**ШАГ 1.**
 Игрок А:  
3-5 ударов по  
мячу
**ШАГ 2.**

1

 свободный  
ход мяча,  
партнёры  
меняются
**ШАГ 3.**
 Игрок В:  
3-5 ударов по  
мячу


8.3

С ПАРТНЁРОМ

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

 Игрок В  
стоит под мячом, не  
предпринимая активных  
действий


# 9 УДАРЫ ГОЛОВОЙ ПО ПОДВЕШЕННОМУ МЯЧУ

ЧАСТЬ **4**

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



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

<p><b>9.1</b> ИНДИВИДУАЛЬНАЯ</p>	<p><b>9.2</b> ИНДИВИДУАЛЬНАЯ</p>	<p><b>9.3</b> ИНДИВИДУАЛЬНАЯ</p>	<p><b>9.4</b> С ПАРТНЁРОМ</p>
<p><b>ШАГ 1.</b> Прыжок с обеих ног и удар головой с разворотом корпуса</p>	<p><b>ШАГ 2.</b> Остановка головой в прыжке</p>	<p><b>ШАГ 1.</b> Прыжок с обеих ног и удар головой</p>	<p><b>ШАГ 2.</b> Удар в прыжке с разворотом корпуса</p>
<p><b>ШАГ 3.</b> Остановка руками</p>	<p>Серии ударов в разных направлениях: 1) прямо 2) вправо 3) прямо 4) влево</p>	<p>Остановка мяча между сериями — руками</p>	<p><b>ШАГ 1.</b> Игрок А: серия ударов в разных направлениях: 1) прямо 2) вправо 3) прямо 4) влево</p>
<p><b>ШАГ 2.</b> Остановка мяча между сериями — руками</p>	<p><b>ШАГ 3.</b> Игрок В: серия ударов в разных направлениях: 1) прямо 2) вправо 3) прямо 4) влево</p>	<p><b>1</b> свободный ход мяча, партнёры меняются</p>	<p>Остановка мяча между сериями — руками</p>

**9.5** С ПАРТНЁРОМ

<p><b>ШАГ 1.</b> Игрок А бьёт по мячу вперед и в стороны</p>	<p><b>ШАГ 2.</b> А бежит по направлению к воротам, В набрасывает А мяч</p>	<p><b>ШАГ 3.</b> Игрок А забивает головой мяч в ворота</p>

10  
11  
ЛЕТ  
БЛОК  
7

# 10 УДАРЫ ГОЛОВОЙ ПО ПОДВЕШЕННОМУ МЯЧУ

ЧАСТЬ  
**5**

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



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

10.1

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ

Удар головой по мячу в прыжке с разбега с одной ноги



Варианты:

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

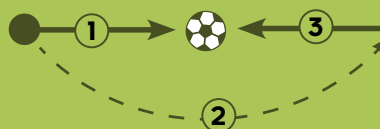
10.2

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ

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

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

Между шагом 1 и шагом 2 — одно свободное движение мяча



10.3

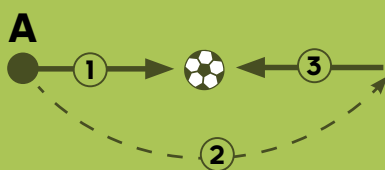
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ

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

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

Между шагом 1 и шагом 2 — одно свободное движение мяча

После 3-4 повторов партнёры меняются



**В**

Игрок В жонглирует во время отдыха

11

# УДАРЫ ГОЛОВОЙ ПО ПОДВЕШЕННОМУ МЯЧУ

ЧАСТЬ  
**6**

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



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

11.1

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ

**ШАГ 1.** Прыжок с короткого разбега с одной ноги и удар головой с поворотом корпуса в стороны



**ШАГ 2.** Остановка руками



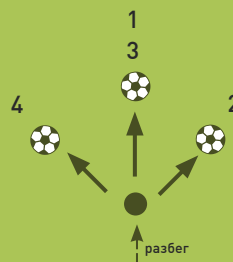
11.2

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ

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

последовательность:

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



Остановки мяча между сериями — руками



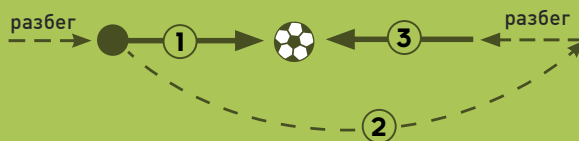
11.3

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ

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

**ШАГ 2.** Пробег вперёд, развернуться, разбег, прыжок с одной ноги и удар головой в сторону

**ШАГ 3.** Пробег вперёд, развернуться, разбег, прыжок с одной ноги и удар головой в сторону



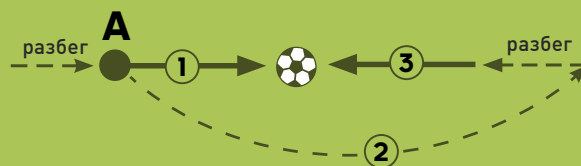
11.4

С ПАРТНЁРОМ

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

**ШАГ 2.** Пробег вперёд, развернуться, разбег, прыжок с одной ноги и удар головой в сторону

**ШАГ 3.** Пробег вперёд, развернуться, разбег, прыжок с одной ноги и удар головой в сторону



после 3-4 повторов партнеры меняются

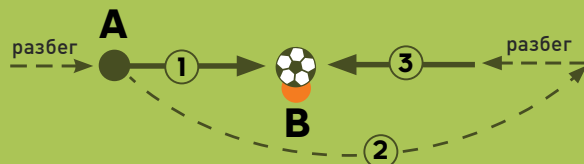
11.5

С ПАРТНЁРОМ

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

**ШАГ 2.** Пробег вперёд, развернуться, разбег, прыжок с одной ноги и удар головой в сторону

**ШАГ 3.** Пробег вперёд, развернуться, разбег, прыжок с одной ноги и удар головой в сторону

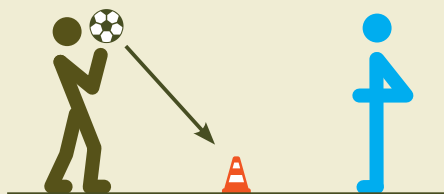


Игрок В стоит под мячом и играет роль полуактивного партнёра

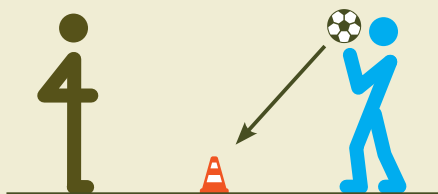
10  
11  
ЛЕТ

БЛОК  
7

ШАГ 1.



ШАГ 2.

**ОПИСАНИЕ:**

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

**КОММЕНТАРИИ:**

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

**ОРГАНИЗАЦИЯ:**

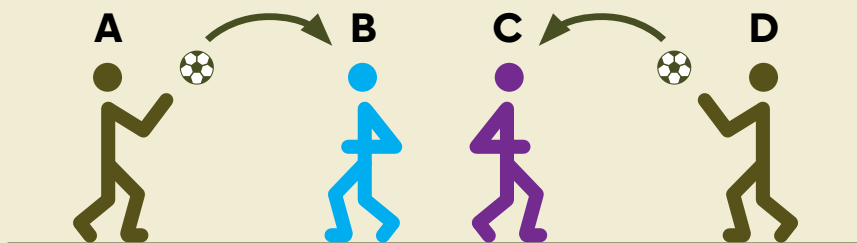
- Размер поля — 10×10м

**КОММЕНТАРИИ:**

- Игроки в центре должны работать на полной скорости и сосредоточиться на качественных действиях
- За каждую точную передачу головой в руки ассистенту — очко.
- Может проводиться соревнование: кто больше выполнит точных передач головой за минуту или кто первым выполнит 20 точных передач головой

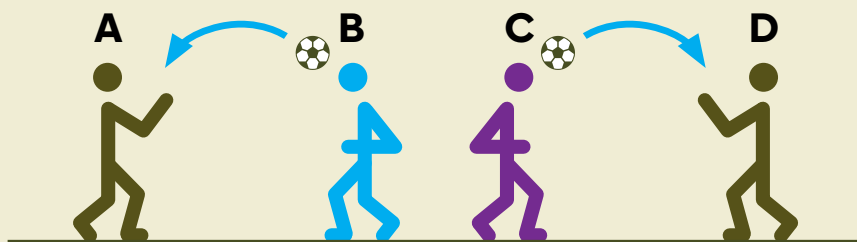
ШАГ 1.

Ассистенты А и D посылают мячи руками по навесной траектории



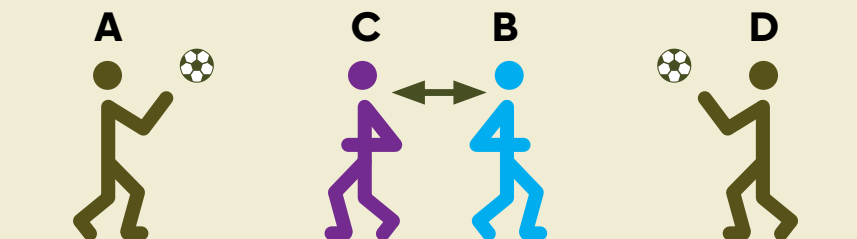
ШАГ 2.

Игроки В и С возвращают мяч обратно головой



ШАГ 3.

Игроки В и С разворачиваются на 180° для того, чтобы получить и вернуть мяч от второго ассистента



# 12.3

## КОММЕНТАРИИ:

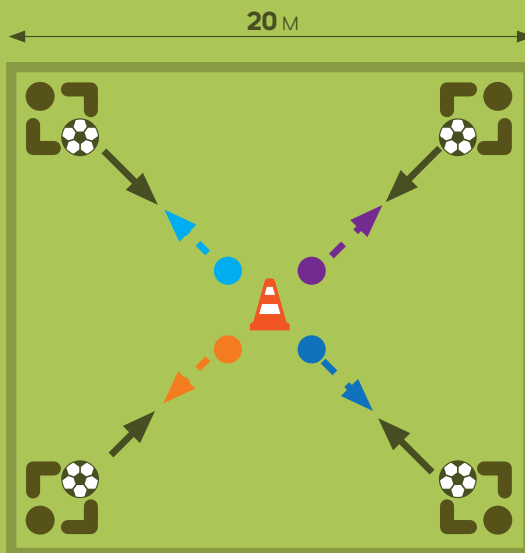
- Для поддержания интенсивности у ассистентов должны быть дополнительные мячи

- За каждую точную передачу игрок получает очко

**ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:**



### ШАГ 1.



### ШАГ 2.



### ШАГ 3.



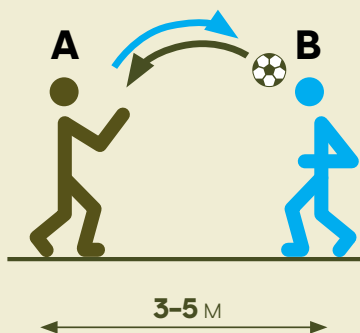
**КОММЕНТАРИИ:**

- Игроки должны передавать мяч лбом
- В момент удара не закрывать глаза
- Увеличивая длину передачи на 3–10 м добиваться выполнения ударов головой с «оттяжкой»

13.1

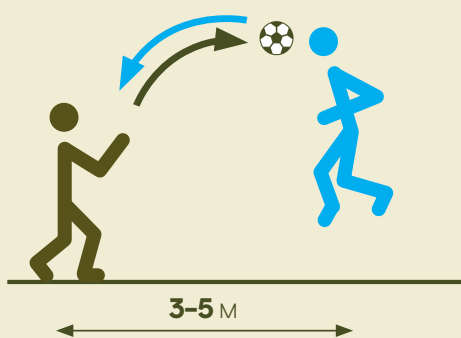
**ОПИСАНИЕ:**

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



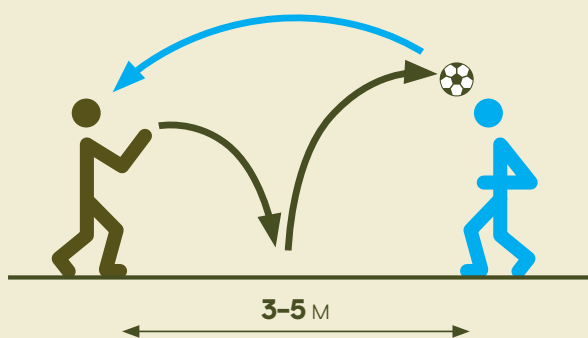
**ВАРИАНТ:**

Удар головой в прыжке



**ВАРИАНТ:**

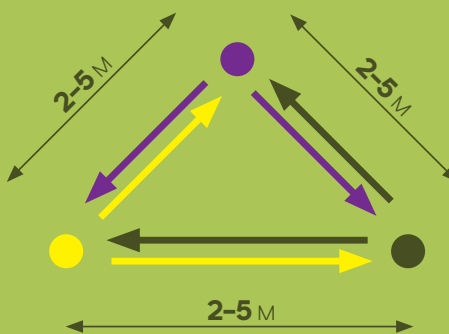
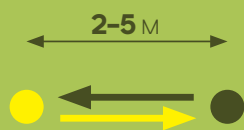
После отскока мяча от земли



13.2

**ОПИСАНИЕ:**

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

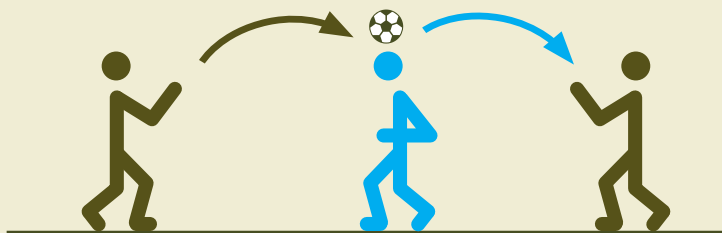




### 13.3

**ОПИСАНИЕ:**

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



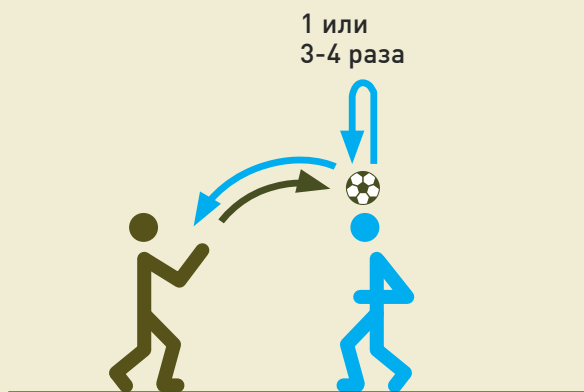
### 13.4

**ОПИСАНИЕ:**

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

**ВАРИАНТ:**

Передача головой после жонглирования (3-4 раза)



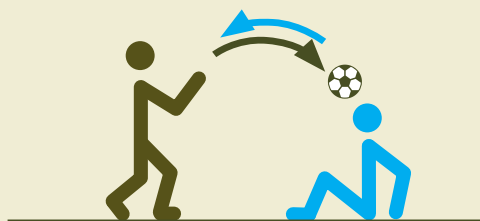
### 13.5

**ОПИСАНИЕ:**

В парах, один сидит. Передача головой сидя после броска рукой

**ВАРИАНТ:**

Две передачи из положения сидя, две — из положения стоя или в прыжке

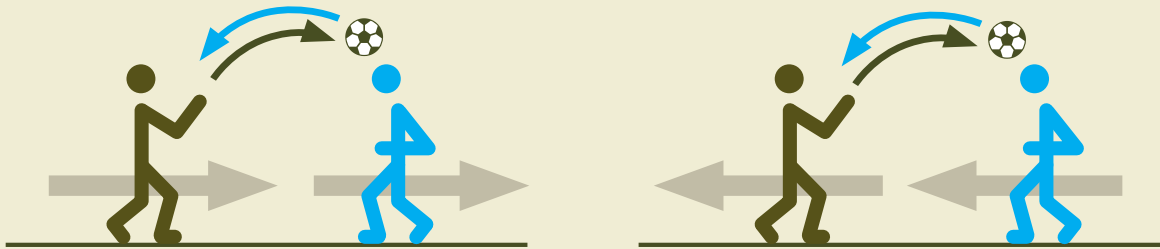


**КОММЕНТАРИИ:**

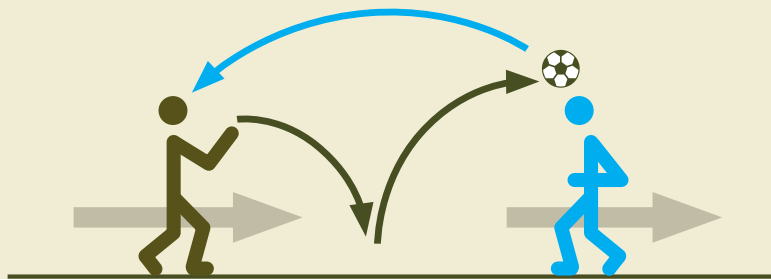
- Игроки выполняют упражнение в парах по всей ширине поля и после каждого упражнения меняются местами.
- Скорость бега можно повышать, чтобы развивать специальную выносливость.
- Важна точность передач

**14.1****ОПИСАНИЕ:**

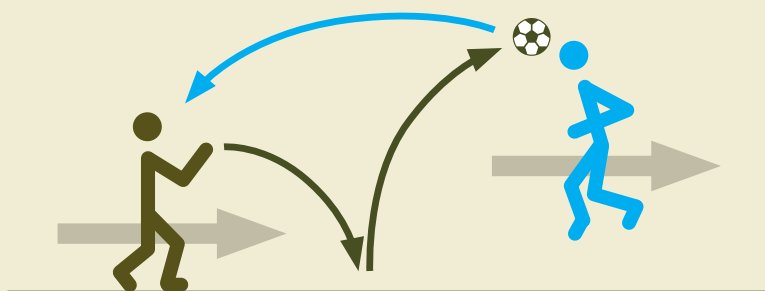
В парах, передача головой после броска рукой, один продвигается вперед, второй отступает

**ВАРИАНТ:**

Передача после отскока мяча от земли

**ВАРИАНТ:**

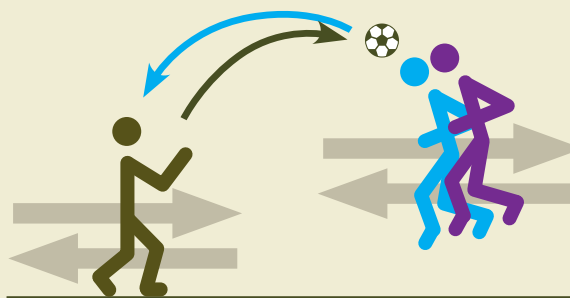
Передача в прыжке



## 14.2

### ОПИСАНИЕ:

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



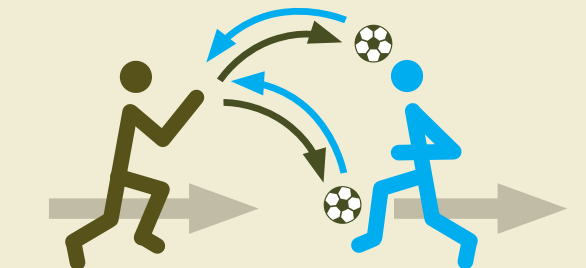
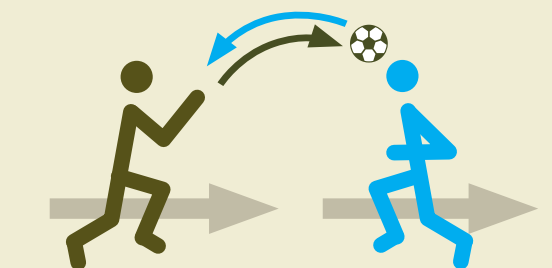
## 14.3

### ОПИСАНИЕ:

В парах (3-4 м друг от друга), возвращение мяча головой после броска рукой в процессе бега (не отрывая ног от земли и в прыжке). Бег вначале медленный, потом быстрый

### ВАРИАНТ:

Первая передача головой, вторая внутренней частью стопы



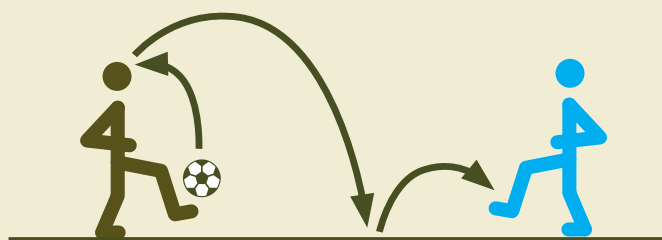
## 14.4

### ОПИСАНИЕ:

В парах (5-7 м друг от друга), игрок А верхней частью подъема подбрасывает мяч вверх и делает передачу головой игроку В, Игрок В подбрасывает мяч, отскочивший от земли, ногой вверх и передаёт головой первому

### ВАРИАНТ:

Передача в прыжке



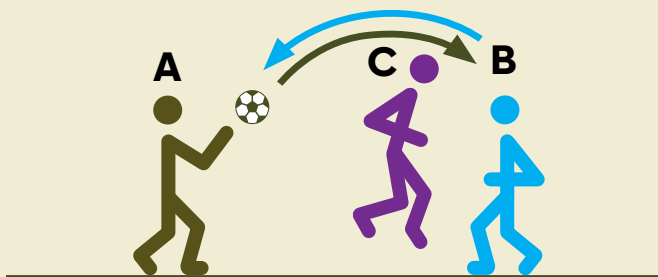
# 15 УДАРЫ ГОЛОВОЙ УСЛОЖНЁННЫЙ УРОВЕНЬ

## 15.1

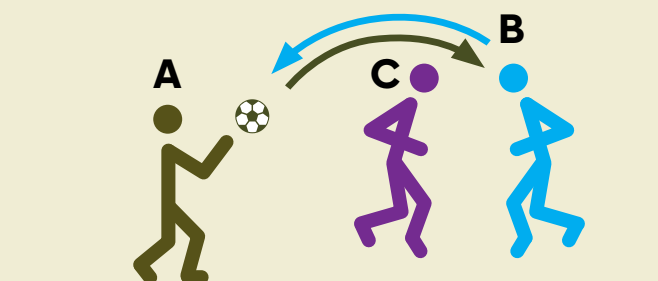
### ОПИСАНИЕ:

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

a)



b)

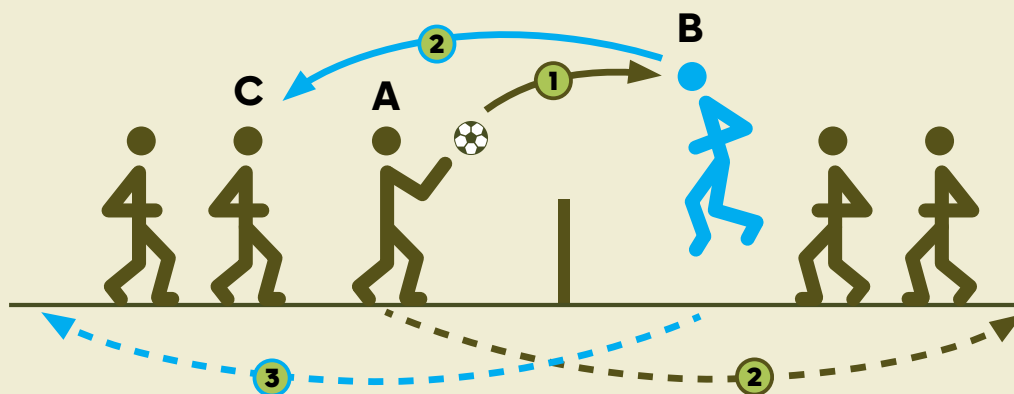


## 15.2

### ОПИСАНИЕ:

Две колонны в 10–15 м одна напротив другой, А набрасывает мяч В через стойку (натянутую скакалку) и становится в конец очереди с противоположной стороны, В передаёт обратно мяч головой в прыжке С и становится в конец очереди с противоположной стороны.

- По окончании серии смена мест
- Вариант — после отскока от земли



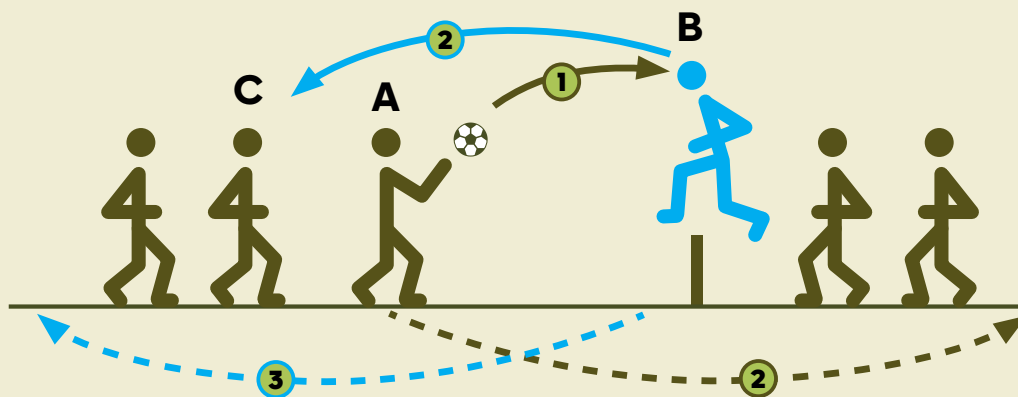
### 15.3

**ОПИСАНИЕ:**

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

**ВАРИАНТ:**

После удара головой дополнительные упражнения: кувырок, сед и тд



### 15.4

**ОПИСАНИЕ:**

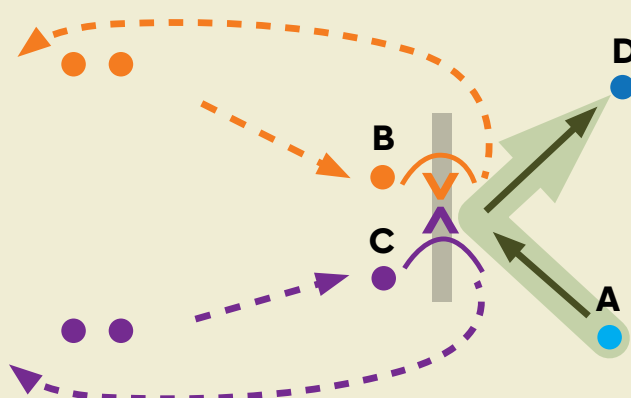
Попарно, каждый в своей колонне, вратари за препятствием. А набрасывает рукой мяч, В и С в прыжке над барьером борются за мяч, победивший отправляет мяч головой голкиперу D

**ВАРИАНТ:**

После удара головой дополнительные упражнения: кувырок, сед и тд

**ВАРИАНТ:**

А навешивает мяч ударом ноги

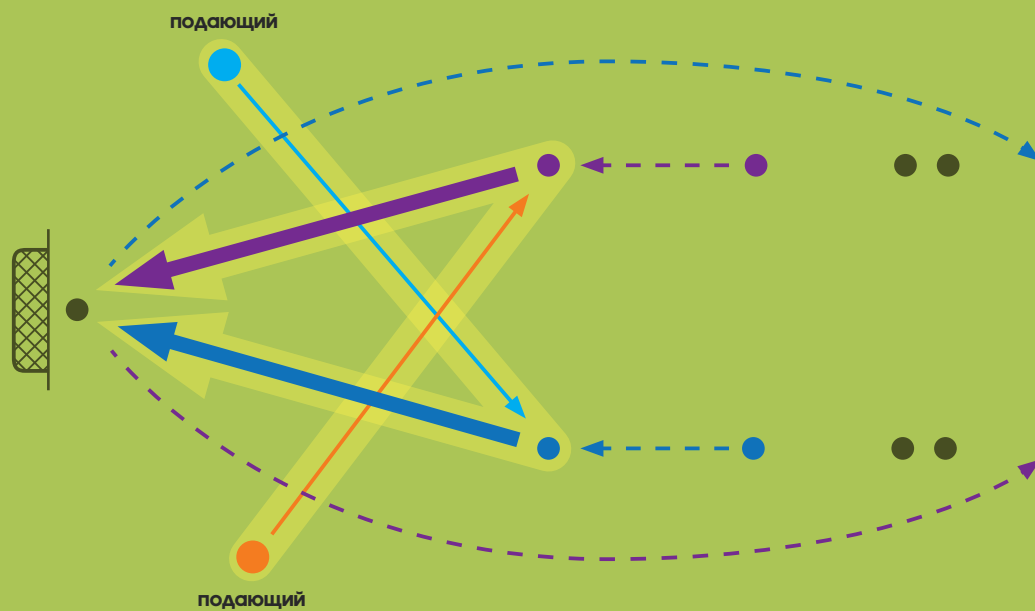


**КОММЕНТАРИИ:**

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

**КОММЕНТАРИИ:**

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



## 16.2

<b>шаг 1.</b> Тренер (игрок) выполняет передачу верхом в зону поражения ворот	<b>шаг 2.</b> А и В двигаются по направлению к летящему мячу	<b>шаг 3.</b> А и В в воздухе борются за мяч с целью поражения ворот
---	--	--

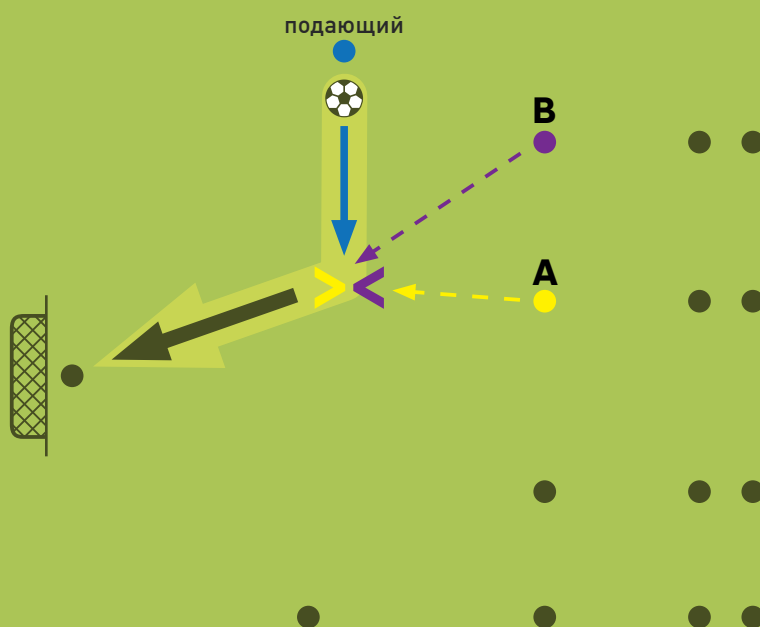
Вторая группа зеркально, игроки периодически меняются местами и ролями

**ВАРИАНТЫ:**

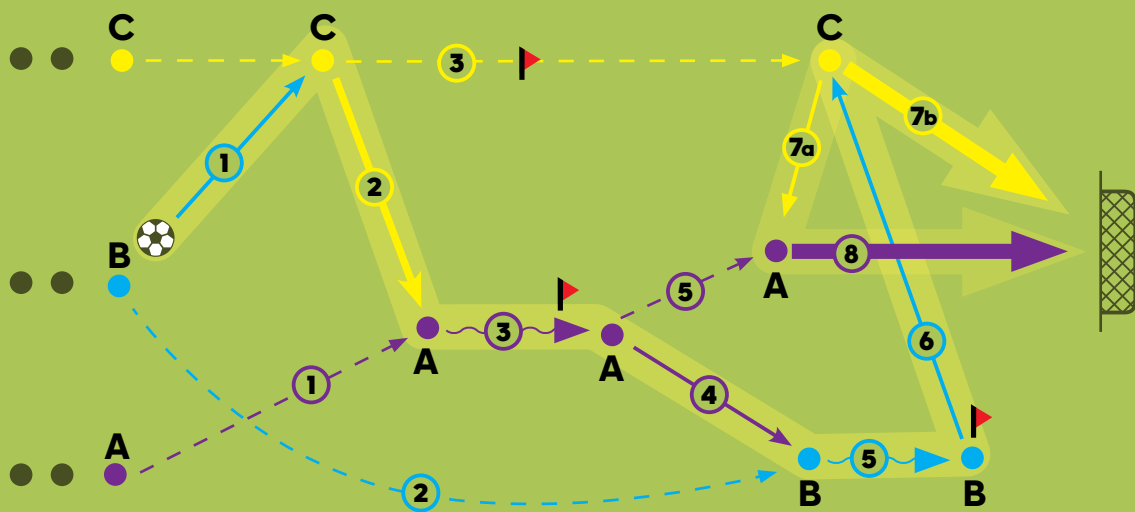
- Порядок старта от замыкающих к направляющим,
- Старты из разных положений (лежа, сидя и др)

**КОММЕНТАРИИ:**

- Передача верхом осуществляется руками
- Мяч подаётся с отскоком



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

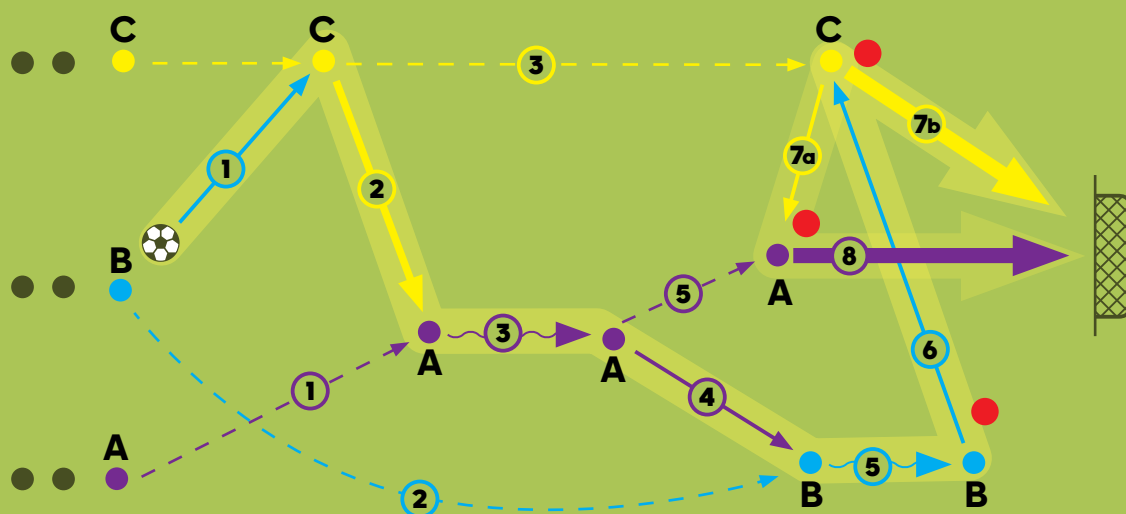




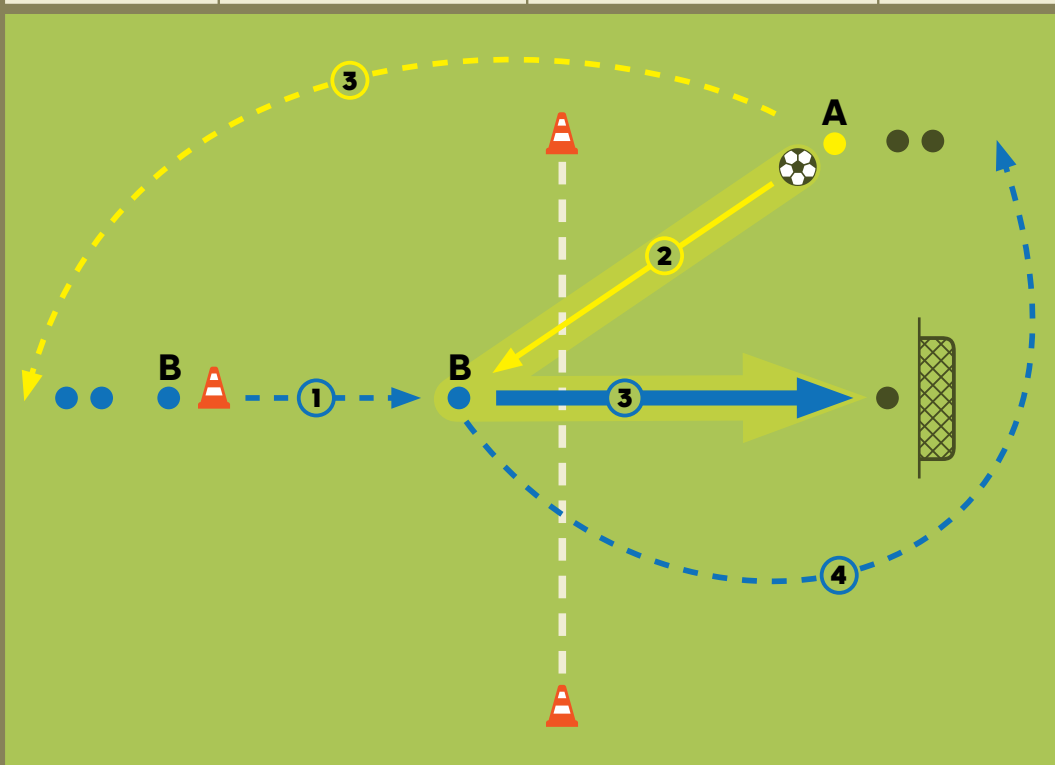
# 16.4

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

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



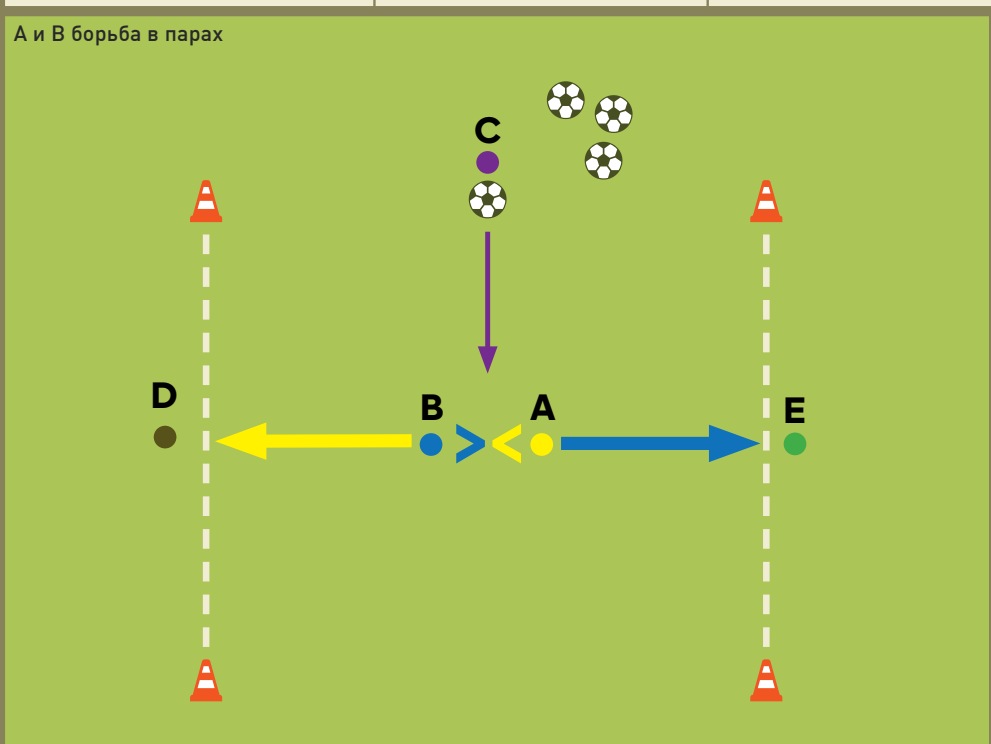
<p><b>ШАГ 1.</b> Игрок В начинает движение</p>	<p><b>ШАГ 2.</b> Игрок А вбрасывает мяч (из аута) на В и перемещается в колонну бьющих</p>	<p><b>ШАГ 3.</b> Игрок А принимает и обрабатывает мяч, ведёт его по направлению к воротам и у стойки отдаёт игроку В</p>	<p><b>ШАГ 4.</b> Игрок В бьёт головой по воротам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



Усложнённый вариант: игрок, подающий мяч, делает передачу верхом

- ВАРИАНТЫ:**
- Как соревнование: а) кто больше забьёт голов за 10 минут б) кто первым забьёт 5 голов
  - Линия удара на разном расстоянии

<p><b>ШАГ 1.</b> Игрок С вбрасывает мяч (техника ввода мяча из аута) нейтрально на А и В</p>	<p><b>ШАГ 2.</b> А и В борьба в парах</p>	<p><b>ШАГ 3.</b> Игрок, выигравший мяч, отправляет мяч в свою сторону головой</p>	<p>и так далее</p>
--	---	---	--------------------



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

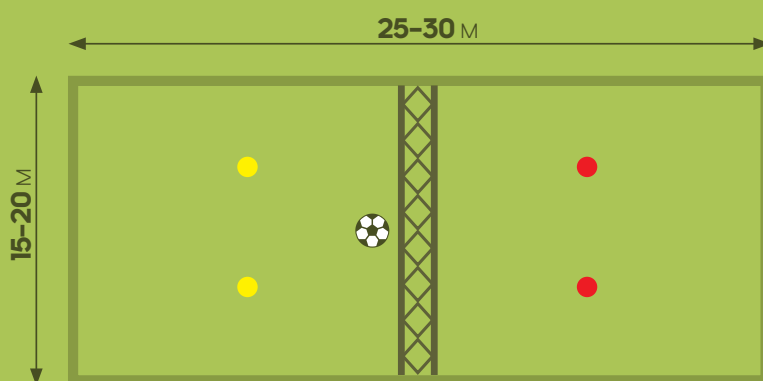
- ВАРИАНТЫ:**
- Соревнование — какая пара первой забьёт 10 мячей за линию противника
  - Подача мяча с отскоком

# 18 ТЕННИСБОЛ ГОЛОВОЙ

**ОРГАНИЗАЦИЯ:**  
Стандартная теннисная сетка на поле

**ОПИСАНИЕ:**  
Игра головой футбольным мячом по правилам тенниса

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



10  
11  
ЛЕТ

БЛОК  
7

**МИНИМАЛЬНОЕ  
ВРЕМЯ ИГРЫ:**



Точное время на усмотрение тренера

**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР:**

5

**ВРЕМЯ  
ОТДЫХА:**  
до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

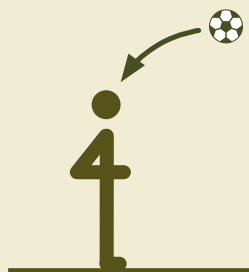
ЧСС (пульс):

**НИЖЕ  
120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

## 19.1 «АМОРТИЗИРУЮЩАЯ» ОБРАБОТКА МЯЧА

**ШАГ 1.** Расположить туловище на линии полёта как можно раньше, это позволит не тянуться к мячу и сохранять равновесие. Голову держать ровно, взгляд фокусировать на мяче.



**ШАГ 2.** Приподнять подбородок, ноги согнуть в коленях, при контакте с мячом быстро отклонить голову назад и согнуть ноги, чтобы погасить скорость мяча и уменьшить его отскок. Но если голова будет отклонена слишком далеко мяч скользнет по лбу и будет потерян.

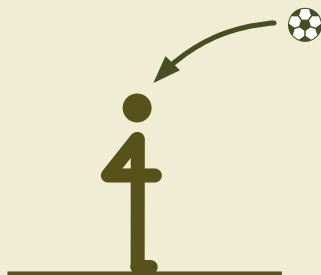


**КОММЕНТАРИИ:**  
При правильно исполненном упражнении мяч упадёт недалеко от игрока



## 19.2 «ЖЁСТКАЯ» ОБРАБОТКА МЯЧА

**ШАГ 1.** Расположить туловище на линии полёта как можно раньше, это позволит не тянуться к мячу и сохранять равновесие. Голову держать ровно, взгляд фокусировать на мяче.



**ШАГ 2.** Наклониться вперёд, напрячь мышцы шеи. Контакт с мячом — лбом.



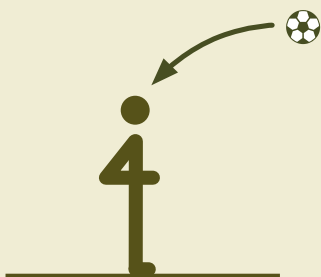
**ШАГ 3.** При контакте с мячом быстро наклонить верхнюю часть туловища вперёд и перенаправить мяч в нужном направлении.

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

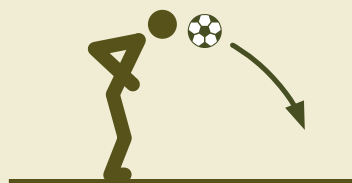


## 19.3 «АТАКУЮЩИЙ» УДАР ПО МЯЧУ

**ШАГ 1.** Встать на линии полёта мяча. Взгляд сфокусирован на траектории полёта мяча. Перед контактом слегка выгнуть спину и напрячь мышцы шеи.



**ШАГ 2.** Удар — в самый последний момент, быстро и агрессивно. Мяч посылается вниз.



**КОММЕНТАРИИ:**  
• Удар по мячу серединой лба выше центральной горизонтальной линии мяча за счёт движения вперёд верхней части туловища  
• Удар будет сильнее, если отвести руки назад

## 19.4 «ОБОРОНИТЕЛЬНЫЙ» УДАР ПО МЯЧУ

**ШАГ 1.** Расположиться на линии полёта как можно раньше, это позволит сохранить равновесие при ударе. Взгляд сфокусирован на траектории полёта мяча, спина выгнута, мышцы шеи напряжены, ноги одна позади другой, слегка согнуты в коленях и готовы распрямиться при контакте с мячом



**ШАГ 2.** Удар по мячу серединой лба ниже центральной горизонтальной линии мяча за счет движения вперед верхней части туловища. Удар будет сильнее, если отвести руки назад

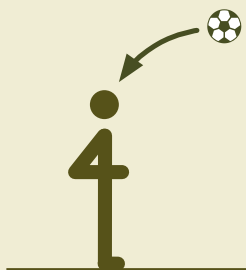


**ШАГ 3.** Стремиться выбить мяч далеко, высоко и в сторону. Важно развивать агрессивный подход к игре головой в обороне, чтобы постоянно выигрывать в воздухе борьбу за мяч



## 19.5 «СКОЛЬЗЯЩИЙ» УДАР ПО МЯЧУ

**ШАГ 1.** Расположиться на линии полёта как можно раньше, это позволит сохранить равновесие при ударе. Взгляд сфокусирован на траектории полёта мяча, спина выгнута, мышцы шеи напряжены



**ШАГ 2.** Удар по мячу верхней частью лба ниже центральной горизонтальной линии мяча за счет движения вперед верхней части туловища

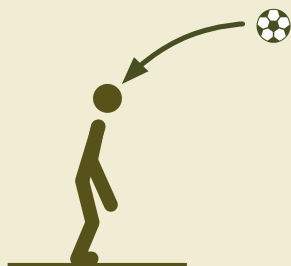


**КОММЕНТАРИИ:** Контакт с мячом по касательной к мячу



## 19.6 УДАР ГОЛОВОЙ В ПАДЕНИИ

**ШАГ 1.** Расположиться на линии полёта мяча и нагнуться вперед, ноги согнуты в коленях, руки вытянуты, лоб отведён назад, чтобы игрок мог видеть мяч и нанести удар по центру мяча



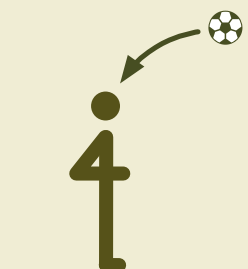
**ШАГ 2.** Удар по мячу серединой лба по центральной горизонтальной линии мяча в падении с посылком мяча вперед



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

## 19.7 ПЕРЕДАЧА МЯЧА ГОЛОВОЙ

**ШАГ 1.** Расположиться на линии полёта как можно раньше, это позволит сохранить равновесие при ударе. Голову держать ровно, взгляд сфокусирован на мяче



**ШАГ 2.** Удар по мячу серединой лба за счет движения верхней части туловища вперед с посылком мяча партнеру. Не следует перед контактом отклоняться и отводить голову назад, иначе мяч скользнет по голове



**КОММЕНТАРИИ:** При перенаправлении игроком мяча верхняя часть туловища и голова двигаются вперед

## 20 СВОБОДНАЯ ИГРА 8 + ВРАТАРЬ \* 8 + ВРАТАРЬ

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

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



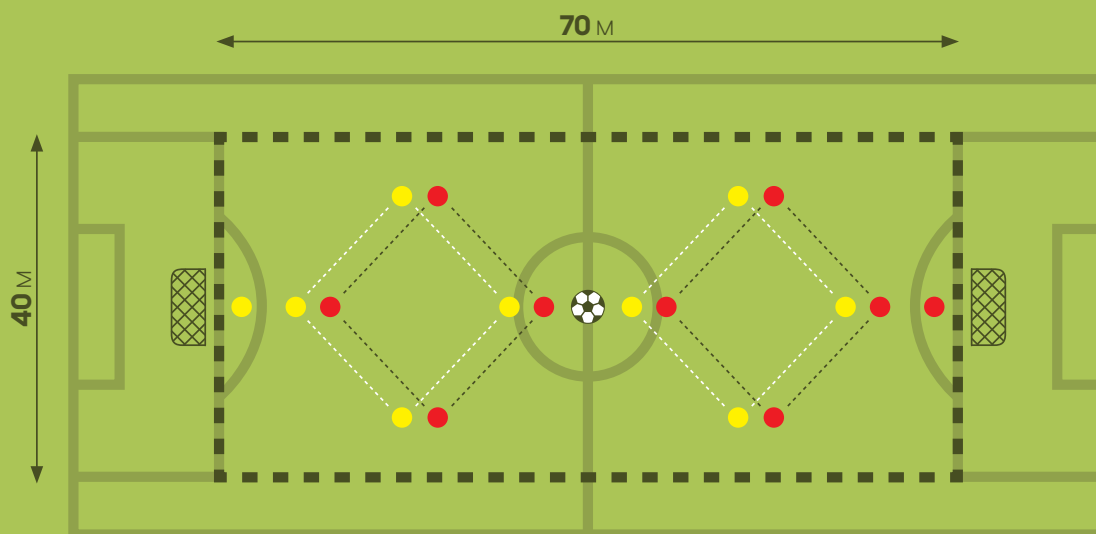
### ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника

### КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется

Гол, забитый головой, засчитывается за 3 очка



### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время на усмотрение тренера

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

2

### ВРЕМЯ ОТДЫХА: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

# БЛОК

10-11  
лет



## ТЕХНИКА. СВЯЗКА «ВЕДЕНИЕ + ФИНТ + УДАР»

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
Координация и ловкость  
Дистанционная скорость

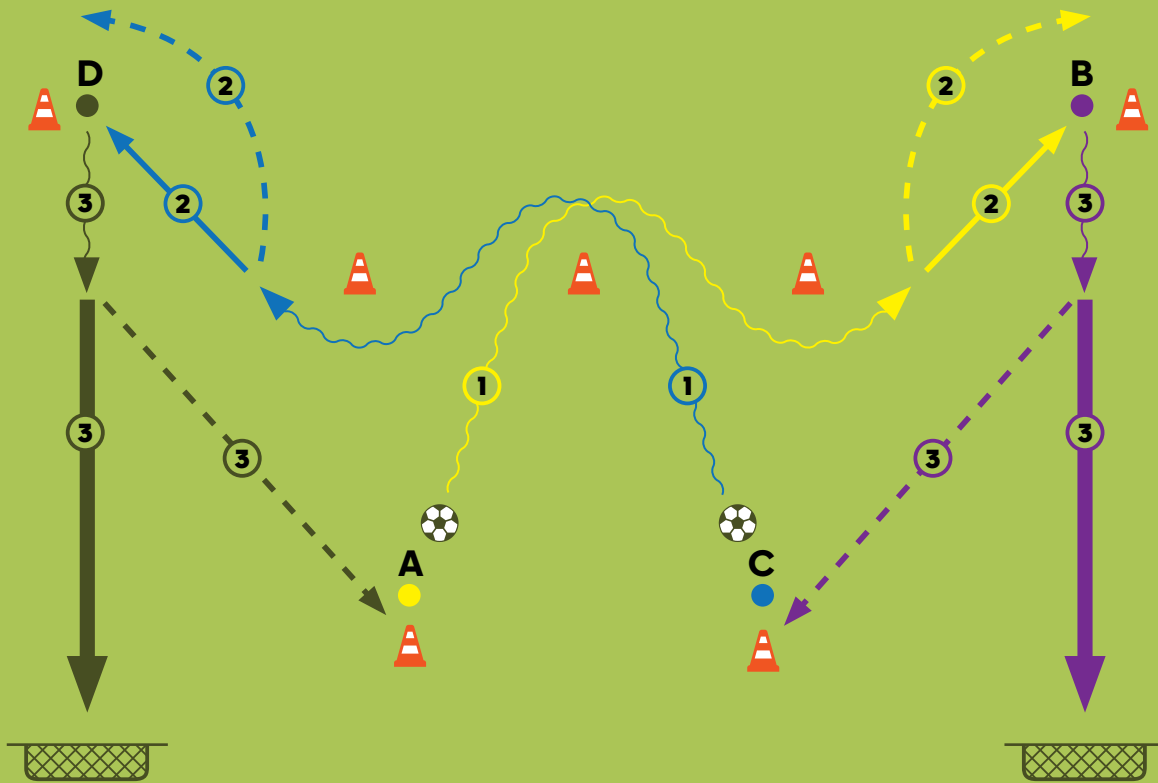
ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
1\*1 обводка (атака)/отбор  
(оборона)  
1\*1 укрывание мяча корпусом  
(игрок, владеющий мячом)/  
отбор мяча

## ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

# 1 ОБВОДКА СТОЕК С ВАРИАЦИЯМИ + УДАР

1.1

- |  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <b>ШАГ 1.</b> Игрок А — ведение дальней от стоек ногой | <b>ШАГ 2.</b> Игрок А отдаёт передачу В и перемещается на его место | <b>ШАГ 3.</b> Игрок В обрабатывает мяч, ведёт и бьёт по воротам, затем перемещается на место С | Игрок С работает «зеркально» с игроком А, игрок D — зеркально с игроком В |
|--|---|--|---|



**Последовательность перемещений:**

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

**МЯЧ — ПОД ДАЛЬНОЙ  
НОГОЙ ОТ КОНУСА**



1.2

<p><b>ШАГ 1.</b> Игрок А — ведение дальней от стоек ногой</p>	<p><b>ШАГ 2.</b> Игрок А после обводки конусов отдаёт передачу</p>	<p><b>ШАГ 3.</b> Игрок В обводит игрока А, бьёт по воротам, перемещается на позицию С</p>	<p><b>ШАГ 4.</b> Игрок А после сопротивления В занимает его место</p>	<p>Игроки С и D работают зеркально</p>
---	--	---	---	--



**Последовательность перемещений:**

**А** окажется на пути движения **В**,  
**В** на месте **С**,  
**С** на месте **Д**

## 2

## ИГРА 1\*1 НА УЗКОЙ И ДЛИННОЙ ПЛОЩАДКЕ

## ОПИСАНИЕ:

Игра без ограничений по правилам мини-футбола



## ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника



## ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

до первых признаков утомления,

**НО НЕ БОЛЬШЕ**



## ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Частые потери мяча командами

Частый выход мяча за пределы площадки

Непроизвольный отказ игрока (игроков) от выполнения упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО  
ОСТАНОВИТЬ**

## МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

5

Точное количество повторений на усмотрение тренера

## ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



## ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

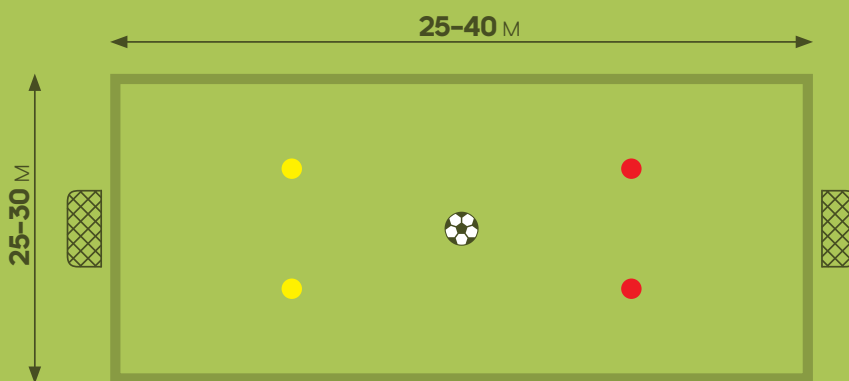
### 3

## ИГРА 2×2 НА УЗКОЙ И ДЛИННОЙ ПЛОЩАДКЕ



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

**ЗАДАЧА:**  
Забить мяч в ворота соперника



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



**ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:**

Частые потери мяча командами  
Частый выход мяча за пределы площадки  
Непроизвольный отказ игрока (игроков) от выполнения упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

**МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:**

5

Точное количество повторений на усмотрение тренера

**ВРЕМЯ ОТДЫХА:**  
до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс):  
**НИЖЕ 120**  
уд/мин

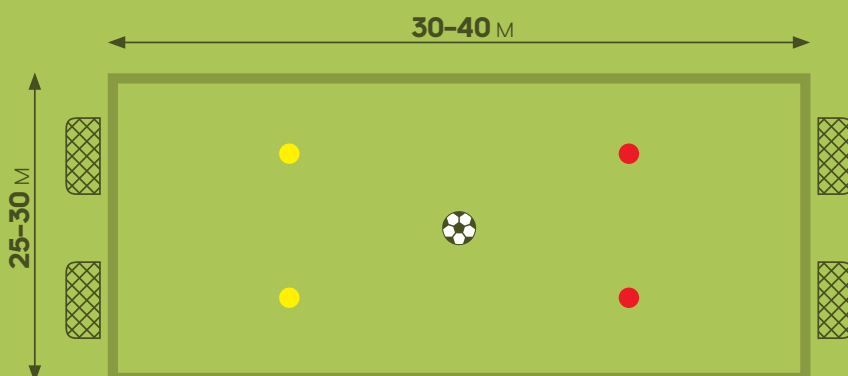
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

## ИГРА 2\*2 В ЧЕТВЕРО МАЛЕНЬКИХ ВОРОТ



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

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



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

**ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:**

Частые потери мяча командами  
Частый выход мяча за пределы площадки  
Непроизвольный отказ игрока (игроков) от выполнения упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

**МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:**

**5**

Точное количество повторений на усмотрение тренера

**ВРЕМЯ ОТДЫХА:**  
до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**

**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

4

БАЗОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

# ИГРА 4×4 В ЧЕТВЕРО МАЛЕНЬКИХ ВОРОТ

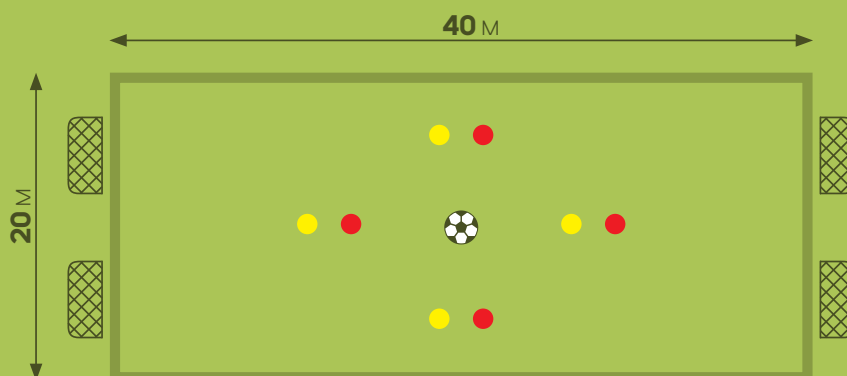


**ОПИСАНИЕ:**

Игра без ограничений по правилам мини-футбола

**ЗАДАЧА:**

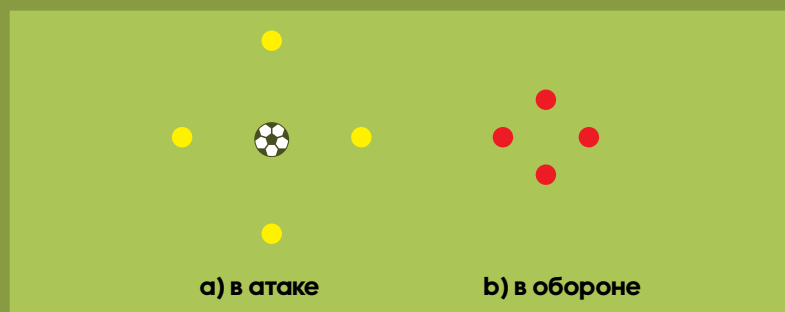
Забить мяч в одни из двух ворот соперника



В ИГРЕ 4Х4 ВАЖНО РАСПОЛОЖЕНИЕ ИГРОКОВ — РОМБОМ.

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

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



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



**ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:**

Частые потери мяча командами

Частый выход мяча за пределы площадки

Непроизвольный отказ игрока (игроков) от выполнения упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

**МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:**

5

Точное количество повторений на усмотрение тренера

**ВРЕМЯ ОТДЫХА:**

до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ 120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

10  
11  
ЛЕТ

БЛОК  
8

## ИГРА 4×4 В ДВОЕ БОЛЬШИХ ВОРОТ

## ОРГАНИЗАЦИЯ:

Расположение игроков — ромбом

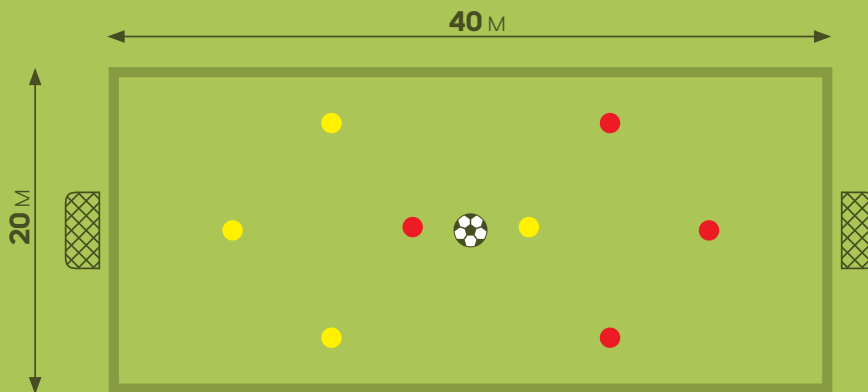


## ОПИСАНИЕ:

Игра без ограничений по правилам мини-футбола

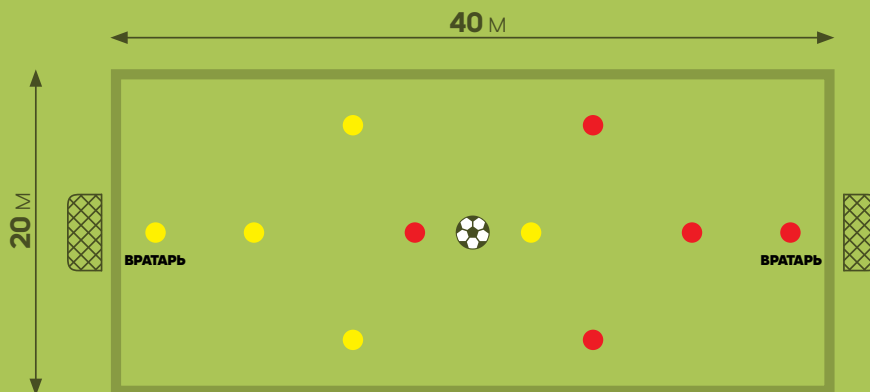
## ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника



## ВАРИАНТ:

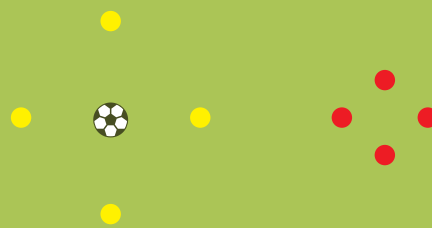
## 4 + ВРАТАРЬ \* 4 + ВРАТАРЬ В ДВОЕ БОЛЬШИХ ВОРОТ



В ИГРЕ 4×4 ВАЖНО РАСПОЛОЖЕНИЕ ИГРОКОВ — РОМБОМ.

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

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



а) в атаке

б) в обороне

## ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

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



## ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Частые потери мяча командами

Частый выход мяча за пределы площадки

Непроизвольный отказ игрока (игроков) от выполнения упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО  
ОСТАНОВИТЬ**

## ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



## ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

# 6 СВОБОДНАЯ ИГРА 8 + ВРАТАРЬ \* 8 + ВРАТАРЬ

## ОРГАНИЗАЦИЯ:

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

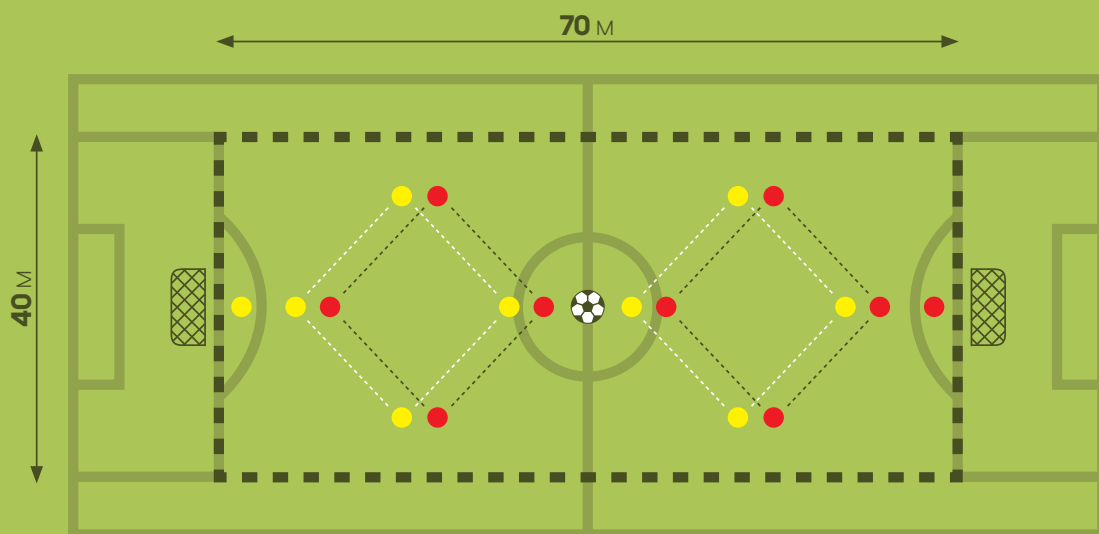


## ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника

## КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется



10  
11  
ЛЕТ

БЛОК  
8

### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время на усмотрение тренера

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

2

### ВРЕМЯ ОТДЫХА: до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**  
**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

## СОВЕРШЕНСТВУЙ ТЕХНИКУ

Совершенствовать технику нужно в свободное время, выходя во двор на коробки. Жонглируй мячом, чекань, обыгрывай фишки.

Только трудом можно добиться развития техники и дальнейшего роста.

## РАЗВИВАЙ КРЕАТИВНОСТЬ

К сожалению, не все игроки в нашей стране креативны: это либо дано, либо нет. Можно вспомнить, например, Федора Черенкова.

Креативность можно развивать, работая с мячом и выполняя различные упражнения. Очень важно выработать быстрое мышление на поле. Тяжело объяснить, но у игрока должны быть «глаза на затылке». Принимаешь мяч, одно-два касания и ты решаешь момент.

## НАСТРАИВАЙСЯ НА ИГРУ

Когда ты начинаешь накручивать себя заранее, можешь перегореть. Поэтому на игру я настраиваюсь всегда уже в автобусе. Как правило, слушаю музыку. Из ритуалов — ну, наверное, не бреюсь перед игрой.

**Денис Глушаков,**  
игрок сборной России







# 12

## ЛЕТ

БЛОК **1**

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

БЛОК **2**

ТЕХНИКА. **ОБРАБОТКА  
МЯЧА, ЛЕТАЮЩЕГО НА  
РАЗНОЙ ВЫСОТЕ**

БЛОК **3**

ТЕХНИКА. **ПЕРЕМЕЩЕНИЯ  
БЕЗ МЯЧА**

БЛОК **4**

ТАКТИКА.  
**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ  
ТАКТИКА ИГРЫ БЕЗ МЯЧА**

БЛОК **5**

ТАКТИКА.  
**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ  
ТАКТИКА ИГРЫ БЕЗ МЯЧА**

БЛОК **6**

ТАКТИКА.  
**ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ  
В МАЛЫХ ГРУППАХ**

БЛОК **7**

ТАКТИКА.  
**ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ  
В МАЛЫХ ГРУППАХ**

БЛОК **8**

ТАКТИКА. **НАЧАЛО АТАКИ  
ОТ ВРАТАРЯ**



12  
лет**ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ:**

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

**ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС):**

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

**КЛЮЧЕВЫЕ НАВЫКИ,**

КОТОРЫМИ ДОЛЖНЫ ОВЛАДЕТЬ ИГРОКИ В ТЕЧЕНИЕ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА

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

**НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ**

В ТЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА

(Автоматически развиваются при освоении ключевых навыков)

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

# СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ

	ТАКТИКА	ТЕХНИКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ПРИОРИТЕТ — РАЗВИТИЕ)	ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА (ПРИОРИТЕТ)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (СОПУТСТВУЮЩИЕ) ЗАДАЧИ		
<b>БЛОК 1.</b> ТЕХНИКА. <b>ВЕДЕНИЕ + ФИНТЫ + ОТБОР И ПЕРЕДАЧА</b>	<b>ВЕДЕНИЕ + ФИНТЫ + ОТБОР И ПЕРЕДАЧА</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1×1 обводка и удар (атака) / действия против игрока с мячом (оборона: способ атаки игрока с мячом, правильное использование контакта при отборе)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общая выносливость</li> <li>• Ловкость и координация</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обводка стоек с вариациями</li> <li>2. Игра 2×2 на стандартной (мини-футбольной) площадке в четверо ворот</li> <li>3. Игра 4×4 на стандартной (мини-футбольной) площадке в четверо ворот</li> <li>4. Свободная игра 8×8</li> </ol>
<b>БЛОК 2.</b> ТЕХНИКА. <b>ОБРАБОТКА МЯЧА, ЛЕЯЩЕГО НА РАЗНОЙ ВЫСОТЕ</b>	<b>ОБРАБОТКА МЯЧА (ГРУДЬЮ, БЕДРОМ), ЛЕЯЩЕГО НА РАЗНОЙ ВЫСОТЕ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1×1 обводка и удар (атака) / действия против игрока с мячом (оборона: способ атаки игрока с мячом, правильное использование контакта при отборе)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ловкость и координация</li> <li>• Силовая выносливость</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Жонглирование мячом (ногами) с различными заданиями</li> <li>2. Передачи мяча в парах с вариациями</li> <li>3. Два квадрата 4×2 с последующей передачей мяча верхом</li> <li>4. Теннис-бол</li> <li>5. Игра 4×4 на стандартной (мини-футбольной) площадке в двое ворот с заданиями (передача верхом)</li> <li>6. Игра 8×8 с заданиями (передачи верхом)</li> <li>7. Свободная игра 8×8</li> </ol>
<b>БЛОК 3.</b> ТЕХНИКА. <b>УДАРЫ ПО МЯЧУ (С ЛЁТА, ПОЛУЛЁТА, ГОЛОВОЙ), ЛЕЯЩЕМУ НА РАЗНОЙ ВЫСОТЕ</b>	<b>УДАРЫ ПО МЯЧУ (С ЛЁТА, ПОЛУЛЁТА, ГОЛОВОЙ), ЛЕЯЩЕМУ НА РАЗНОЙ ВЫСОТЕ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Действия против игрока с мячом: способ атаки игрока, правильное использование контакта при отборе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Силовая выносливость</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Жонглирование мячом (ногами) с различными заданиями</li> <li>2. Передачи мяча в парах с вариациями + удар</li> <li>3. Теннис-бол</li> <li>4. Игра 4×4 на стандартной (мини-футбольной) площадке в двое ворот с заданиями (передачи с флангов верхом)</li> <li>5. Игра 8×8 с заданиями (передачи с флангов верхом)</li> <li>6. Свободная игра 8×8</li> </ol>
<b>БЛОК 4.</b> ТАКТИКА. <b>ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА ИГРЫ БЕЗ МЯЧА</b>	<b>ТЕХНИКА ПЕРЕМЕЩЕНИЙ БЕЗ МЯЧА</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуальная тактика игры без мяча в атаке: открывание / индивидуальная тактика игры в обороне против игрока без мяча: закрывание, игра на опережение</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дистанционная скорость</li> <li>• Быстрота реакции на игровую ситуацию</li> <li>• Смена ритма движения (скоростно – силовая работа)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра 2×2 на площадке 20×10 в четверо ворот</li> <li>2. Игра 4×4 на стандартной мини-футбольной площадке в четверо ворот</li> <li>3. Игра 8×8 по заданию: в зонах открывание, создание и использование пространства</li> <li>4. Свободная игра 8×8</li> </ol>
<b>БЛОК 5.</b> ТАКТИКА. <b>ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА ИГРЫ БЕЗ МЯЧА</b>	<b>ТЕХНИКА ВЕДЕНИЯ МЯЧА</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуальная тактика игры без мяча в атаке: отвлечение соперника/ создание численного преимущества на отдельных участках поля</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дистанционная скорость</li> <li>• Быстрота реакции на игровую ситуацию</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра 4×4 на стандартной мини-футбольной площадке «взятие линии»</li> <li>2. Игра 4×4 на стандартной мини-футбольной площадке в двое ворот с распределением по зонам</li> <li>3. Игра 8×8 по заданию: в зонах открывание, создание и использование пространства</li> <li>4. Свободная игра 8×8</li> </ol>
<b>БЛОК 6.</b> ТАКТИКА. <b>ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В МАЛЫХ ГРУППАХ</b>	<b>ТЕХНИКА ПЕРЕДАЧ В ЗАДАННЫХ ПЕРИМЕТРАХ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Взаимодействия в малых группах: взаимодействия в двойках в атаке / противодействия комбинациям в двойках (стенка, скрещение, пропуск мяча, забегание)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стартовая скорость</li> <li>• Общая выносливость</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения в парах: обводка стойки комбинацией «стенка» / «скрещение» / «пропуск мяча» / «забегание».</li> <li>2. Игра 2×1 с тремя воротами на узком и длинном поле</li> <li>3. Игра 4×4 на стандартной (мини-футбольной) площадке с распределением по зонам</li> <li>4. Игра 8×8 с распределением по зонам, с заданиями: вход в зону через одну из комбинаций: стенка, скрещение, пропуск мяча, забегание.</li> <li>5. Свободная игра 8×8</li> </ol>
<b>БЛОК 7.</b> ТАКТИКА. <b>ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В МАЛЫХ ГРУППАХ</b>	<b>ТЕХНИКА ПЕРЕДАЧ В ЗАДАННЫХ ПЕРИМЕТРАХ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Взаимодействия в малых группах: взаимодействия в тройках в атаке / противодействие комбинациям в тройках (пас на третьего)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стартовая скорость</li> <li>• Общая выносливость</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения в тройках: обводка стойки комбинацией «пас на третьего»</li> <li>2. Квадрат 3×1</li> <li>3. Игра 4×4 на стандартной (мини-футбольной) площадке с распределением по зонам</li> <li>4. Игра 8×8 с распределением заданий по зонам</li> <li>5. Свободная игра 8×8</li> </ol>
<b>БЛОК 8.</b> ТАКТИКА. <b>НАЧАЛО АТАКИ ОТ ВРАТАРЯ</b>	<b>ТЕХНИКА ПЕРЕДАЧ В ЗАДАННЫХ ПЕРИМЕТРАХ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Принципы начала атаки от вратаря: создание и использование игрового пространства</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Специальная выносливость</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра 4×4 на стандартной (мини-футбольной) площадке с вратарем в качестве четвертого игрока.</li> <li>2. Игра 4×4 на стандартной (мини-футбольной) площадке с распределением по зонам</li> <li>3. Игра 8×8 с распределением заданий по зонам</li> <li>4. Свободная игра 8×8</li> </ol>

# БЛОК

12  
ЛЕТ



## ТЕХНИКА. ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ, ОТБОР И ПЕРЕДАЧА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
Общая выносливость  
Ловкость и координация

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
1:1 обводка и удар (атака)  
/ действия против игрока с мячом (оборона: способ атаки игрока с мячом, правильное использование контакта при отборе)

## ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

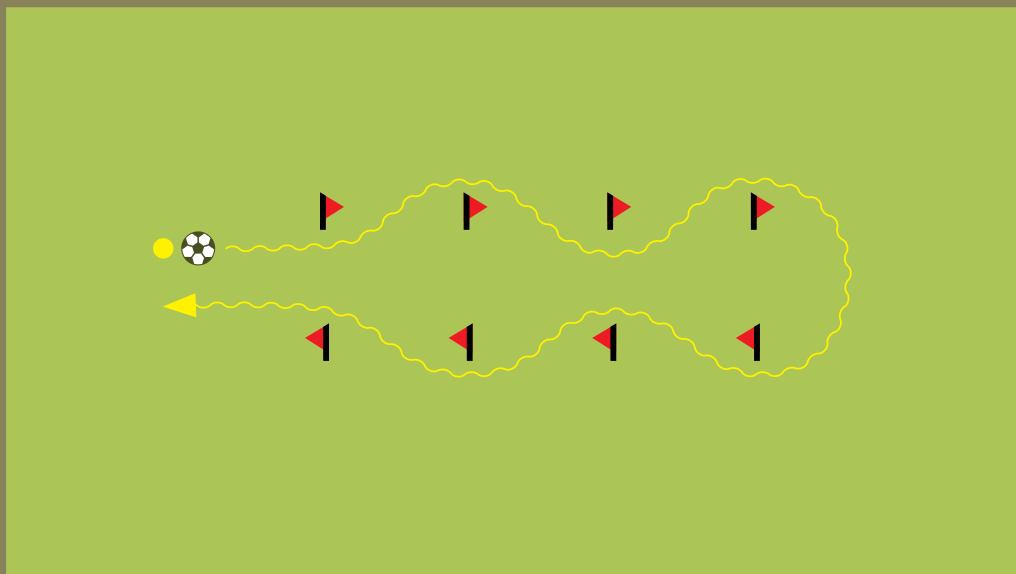
# 1 ОБВОДКА СТОЕК

## ОПИСАНИЕ:

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

## ЗАДАЧА:

Обвести стойки, не задевая их



## КОММЕНТАРИИ:

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

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

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

## КОЛИЧЕСТВО СТОЕК:

не меньше

# 6



## СТОЙКИ СТАВЯТСЯ

в **2** ряда  
(туда и обратно)

## РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ СТОЙКАМИ:

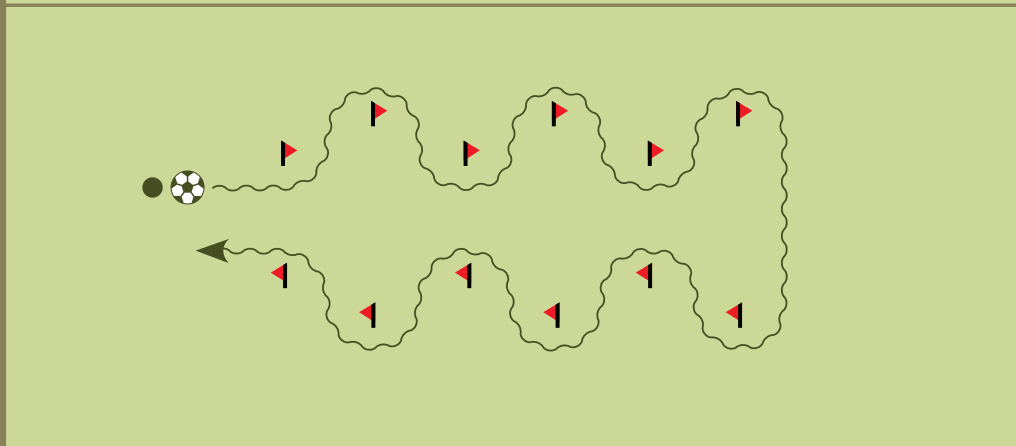


**ИЛИ**

Можно использовать разные расстояния между стойками

## ВАРИАНТЫ ПОСТАНОВКИ СТОЕК:

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



## ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

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



## ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Непроизвольно останавливаются и отказываются продолжать выполнение упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

## МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

# ×3

Точное количество повторений на усмотрение тренера

## ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



## ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

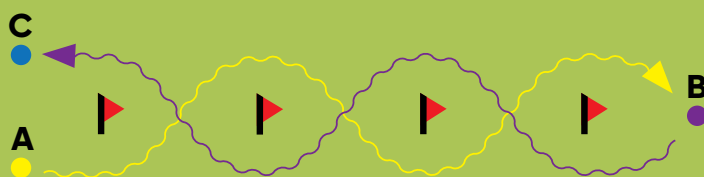
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца



**ЗАДАЧА:**

Обвести стойки, не задевая их

ШАГ 1.	Игрок А обводит стойки и отдаёт мяч игроку В	ШАГ 2.	Игрок В обводит стойки и отдаёт мяч игроку С	ШАГ 3.	Игрок С обводит стойки и отдаёт мяч игроку А	и так далее
--------	--	--------	--	--------	--	-------------



**ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:**

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



**ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:**

Непроизвольно останавливаются и отказываются продолжать выполнение упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

**МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:**

× 3

Точное количество повторений на усмотрение тренера

**КОММЕНТАРИИ:**

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

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

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

**РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ СТОЙКАМИ:**



**ИЛИ**

Можно использовать разные расстояния между стойками

**КОЛИЧЕСТВО СТОЕК в одном ряду:**

не меньше

6



**СТОЙКИ СТАВЯТСЯ В НЕСКОЛЬКО РЯДОВ:**

на каждом ряду стоек работают три игрока

**ВРЕМЯ ОТДЫХА:**

до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120** уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

## ИГРА 2\*2 В ЧЕТВЕРО МАЛЕНЬКИХ ВОРОТ



## ОПИСАНИЕ:

Игра без ограничений по правилам мини-футбола

## ЗАДАЧА:

Забить мяч в один из двух ворот соперника



## ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

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



## ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Частые потери мяча командами

Частый выход мяча за пределы площадки

Непроизвольный отказ игрока (игроков) от выполнения упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО  
ОСТАНОВИТЬ**

## МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

**5**

Точное количество повторений на усмотрение тренера

## ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



## ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

4

БАЗОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

# ИГРА 4×4 В ЧЕТВЕРО МАЛЕНЬКИХ ВОРОТ



**ОПИСАНИЕ:**

Игра без ограничений по правилам мини-футбола

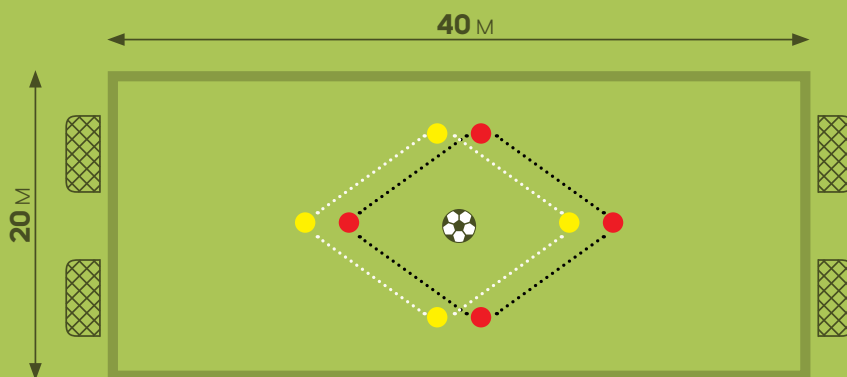
**ЗАДАЧА:**

Забить мяч в одни из двух ворот соперника

12  
ЛЕТ

БЛОК

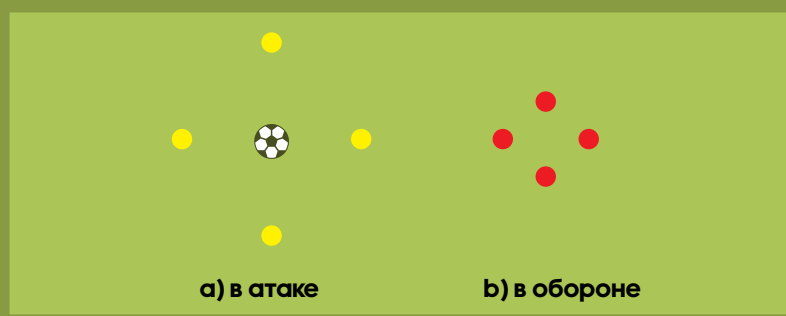
1



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

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

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



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



**ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:**

Частые потери мяча командами

Частый выход мяча за пределы площадки

Непроизвольный отказ игрока (игроков) от выполнения упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

**МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:**

**5**

Точное количество повторений на усмотрение тренера

**ВРЕМЯ ОТДЫХА:**  
до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ 120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

## 5

**СВОБОДНАЯ ИГРА 8 + ВРАТАРЬ \* 8 + ВРАТАРЬ****ОРГАНИЗАЦИЯ:**

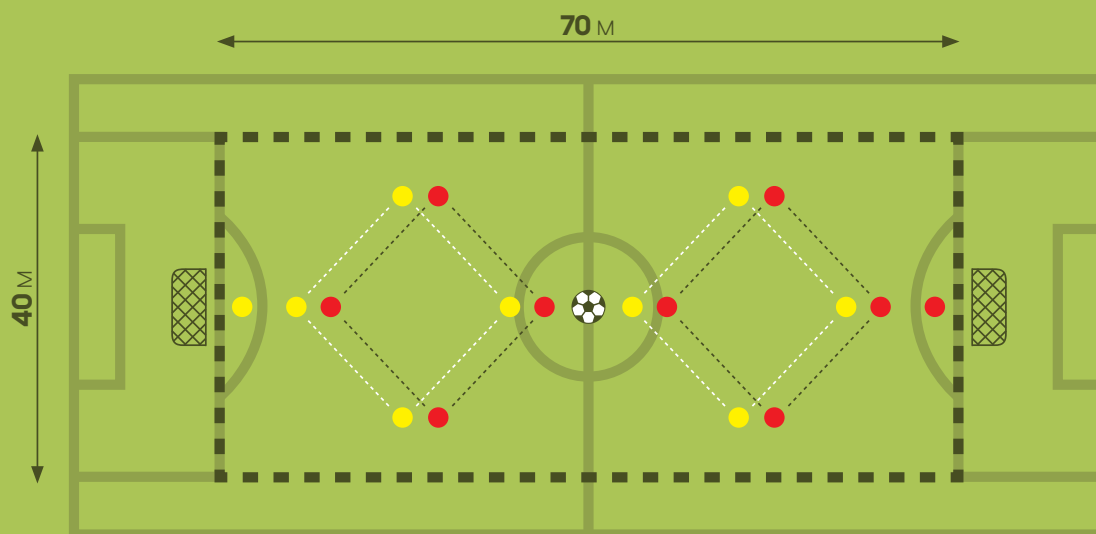
- Расстановка игроков — двойным ромбом
- Игровое поле ограничено по длине линией штрафной

**ЗАДАЧА:**

Забить мяч в ворота соперника

**КОММЕНТАРИИ:**

Положение «вне игры» фиксируется

**МИНИМАЛЬНОЕ  
ВРЕМЯ ИГРЫ:**

Точное время на усмотрение тренера

**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР:**

1

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

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

# БЛОК

12  
ЛЕТ

## ТЕХНИКА. ОБРАБОТКА МЯЧА, ЛЕТЯЩЕГО НА РАЗНОЙ ВЫСОТЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
Ловкость и координация  
Силовая выносливость

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
1×1 обводка и удар (атака)  
/ действия против игрока  
с мячом (оборона: способ  
атаки игрока с мячом,  
правильное использование  
контакта при отборе)

## ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

# 1 ЖОНГЛИРОВАНИЕ МЯЧОМ НОГАМИ С РАЗЛИЧНЫМИ ЗАДАНИЯМИ

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

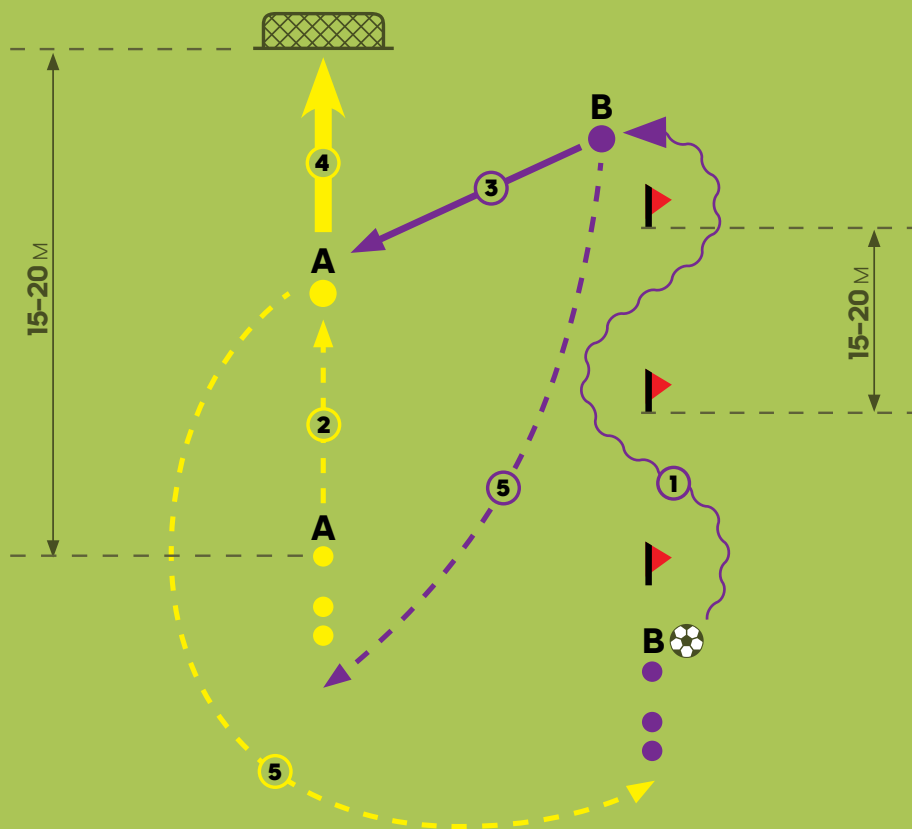


# 2 ПЕРЕДАЧИ МЯЧА В ПАРАХ С ВАРИАЦИЯМИ

2.1



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



**ВРЕМЯ ОДНОЙ СЕРИИ:**



**КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ:**

**3**

**ВРЕМЯ ОТДЫХА:**  
до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

## 2.2



### ОРГАНИЗАЦИЯ:

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

### КОММЕНТАРИИ:

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

#### ШАГ 1.

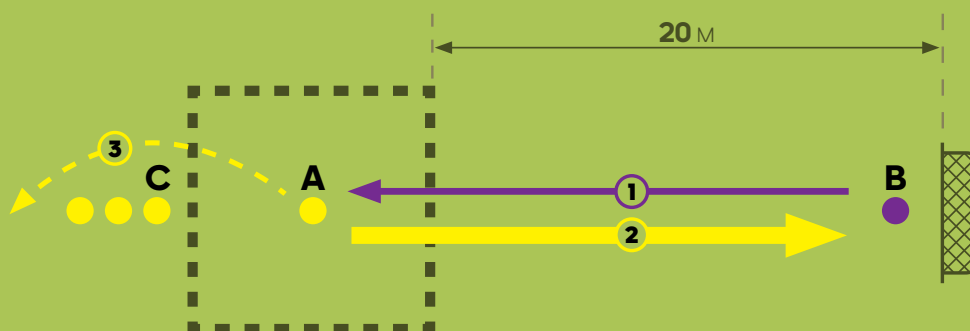
Вратарь В отдаёт передачу верхом в размеченную зону. Игрок А принимает мяч и обрабатывает его

#### ШАГ 2.

Игрок А наносит удар по воротам. Вратарь В защищает ворота

#### ШАГ 3.

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



#### КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ В СЕРИИ:

# 6

ударов  
для каждого игрока

#### КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ:

# 6-8

#### ВРЕМЯ ОТДЫХА



#### ВЫСОКАЯ НАГРУЗКА ДЛЯ ВРАТАРЯ, ЦЕЛЕСООБРАЗНО МЕНЯТЬ ВРАТАРЕЙ ПОСЛЕ

# 4-6

УДАРОВ

#### КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ В КОЛОННЕ:

не больше

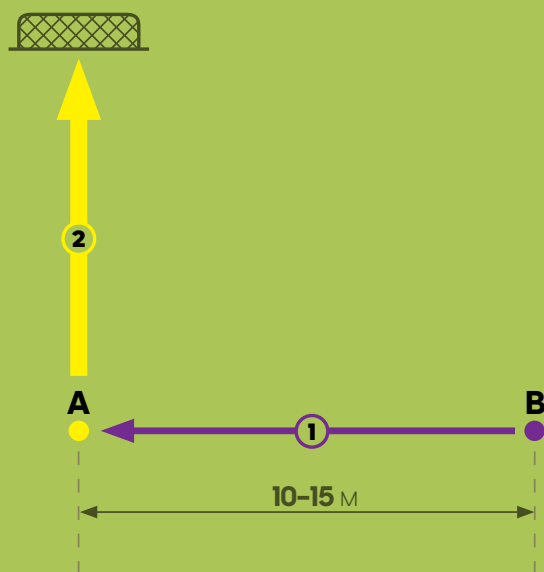
# 4



## 2.1

**ШАГ 1.** Игрок В вбрасывает мяч руками

**ШАГ 2.** Игрок А обрабатывает мяч и бьёт по воротам



**В ОДНОЙ СЕРИИ**

**6**  
ударов

**ПОСЛЕ КАЖДОЙ  
СЕРИИ ИГРОКИ  
МЕНЯЮТСЯ РОЛЯМИ**

**КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ:**

**6-8**  
для одного игрока



3

# ДВА КВАДРАТА 4×2 С ПОСЛЕДУЮЩЕЙ ПЕРЕДАЧЕЙ ВЕРХОМ

**ЗАДАЧА:**

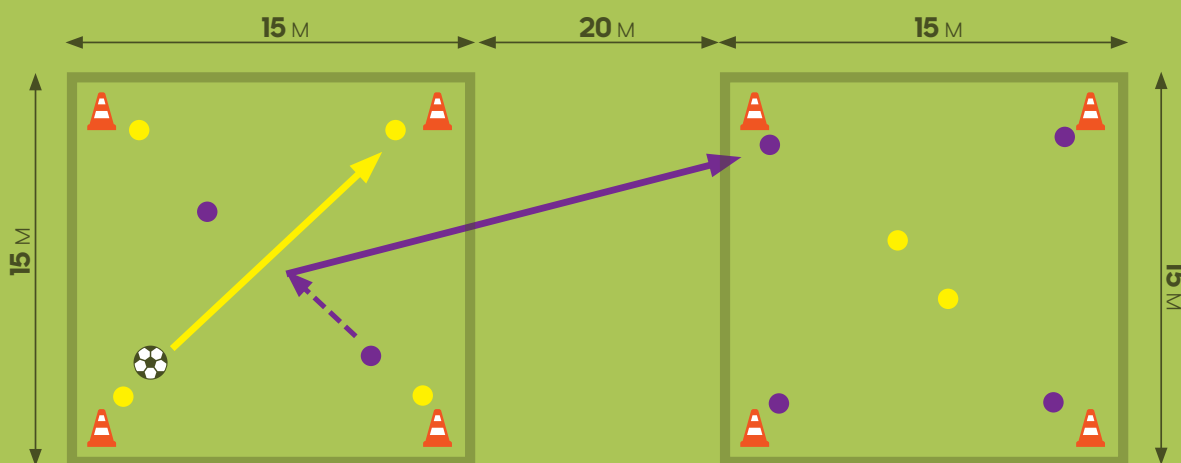
Игроки, находящиеся в квадрате, должны отобрать мяч и сделать передачу верхом своему игроку, находящемуся в другом квадрате

**КОММЕНТАРИИ:**

Если передача верхом не получается, можно отдавать любую передачу

12  
ЛЕТ

БЛОК  
2



**ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:**



**ВРЕМЯ ОДНОЙ СЕРИИ**

90 СЕК - 3 МИН

каждая пара игроков должна поработать в круге

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

**ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:**

до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ:**

3-6

(в зависимости от уровня подготовленности игроков)

**ПАРЫ ИГРОКОВ В КВАДРАТЕ МЕНЯЮТСЯ «ПО КРУГУ» (каждые 30-60сек)**

**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

120  
уд/мин

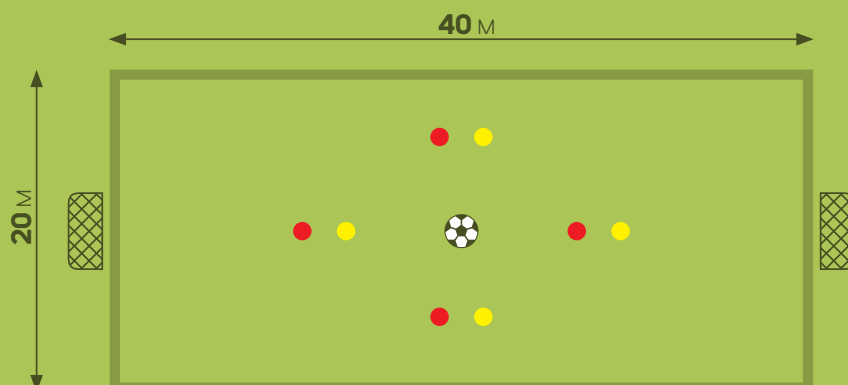
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

# 4 ИГРА 4×4 С ЗАДАНИЕМ: ПЕРЕДАЧА ВЕРХОМ

**ОРГАНИЗАЦИЯ:**  
Расстановка игроков — ромбом

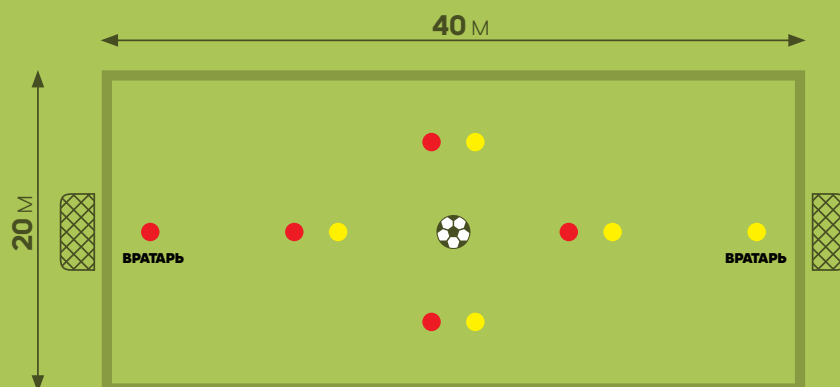


**ЗАДАЧА:**  
Забить мяч в ворота соперника. При этом выполнять как можно больше передач верхом



ВАРИАНТ:

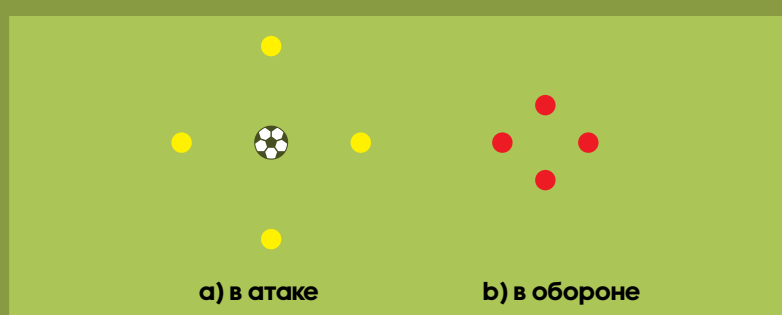
**4 + ВРАТАРЬ \* 4 + ВРАТАРЬ**



В ИГРЕ 4×4 ВАЖНО РАСПОЛОЖЕНИЕ ИГРОКОВ — РОМБОМ.

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

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



**ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:**



**ВРЕМЯ ОТДЫХА:**  
до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

**КОЛИЧЕСТВО ИГР В ТРЕНИРОВКЕ:**

**4-8**

В зависимости от уровня подготовленности

# 5 ИГРА 8 + ВРАТАРЬ \* 8 + ВРАТАРЬ С ЗАДАНИЕМ: ПЕРЕДАЧА ВЕРХОМ

## ОРГАНИЗАЦИЯ:

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



## ЗАДАЧА:

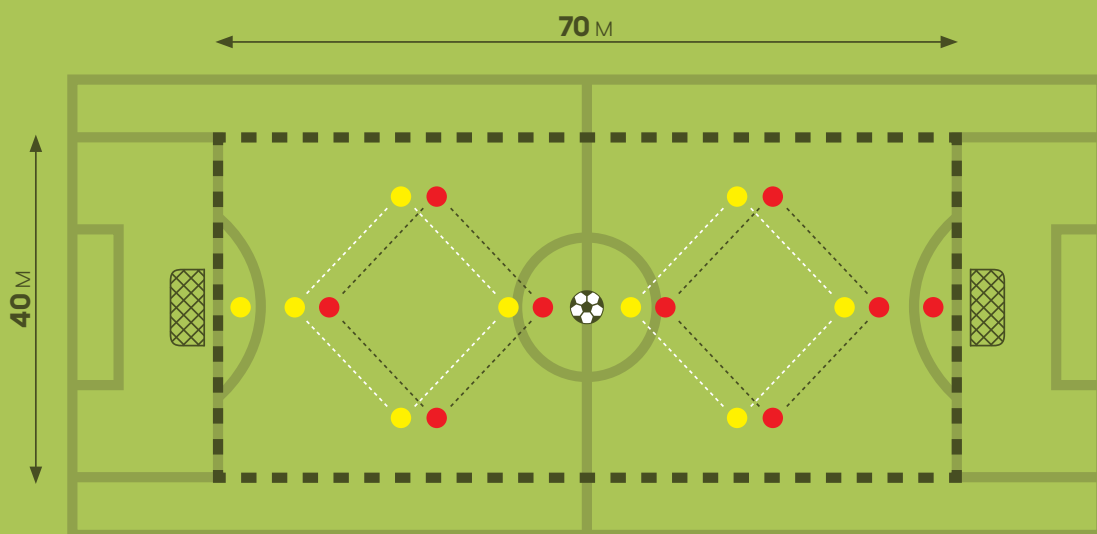
Забить мяч в ворота соперника. При этом выполнять как можно больше передач верхом в игровых эпизодах

## КОММЕНТАРИИ:

- Мяч, забитый после передачи верхом, — 2 очка
- Положение «вне игры» фиксируется

12  
ЛЕТ

БЛОК  
2



**МИНИМАЛЬНОЕ  
ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:**



**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР:**

1

**ВРЕМЯ  
ОТДЫХА:**  
до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно  
пальпаторно (на ощупь)  
в области сердца

**ОРГАНИЗАЦИЯ:**

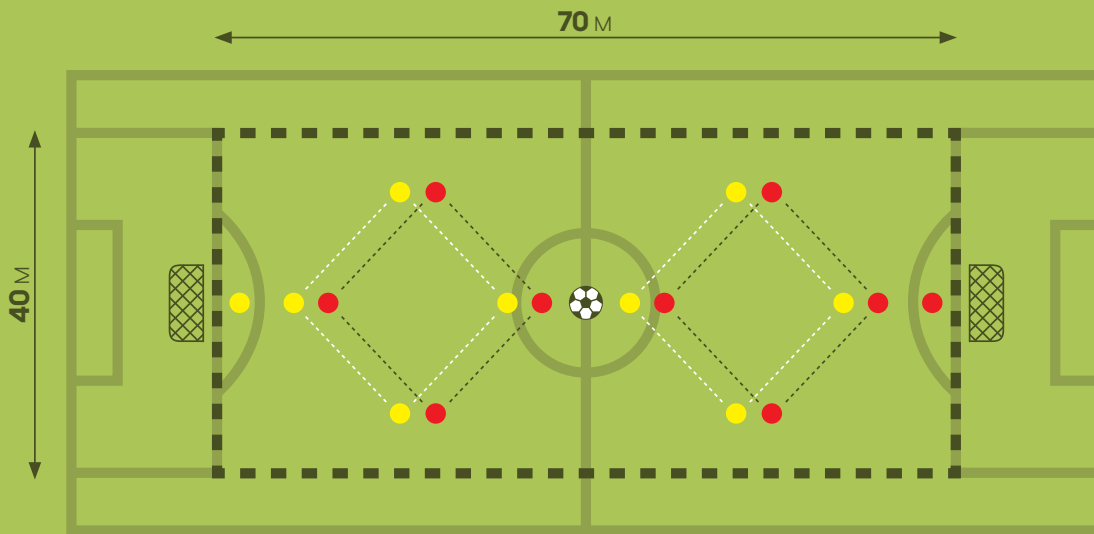
- Расстановка игроков — двойным ромбом
- Игровое поле ограничено по длине линией штрафной

**ЗАДАЧА:**

Забить мяч  
в ворота  
соперника

**КОММЕНТАРИИ:**

Положение «вне игры»  
фиксируется

**МИНИМАЛЬНОЕ  
ВРЕМЯ ИГРЫ:**

Точное время  
на усмотрение  
тренера

**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР:**

1

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

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

ЧСС (пульс):


**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно  
пальпаторно (на ощупь)  
в области сердца

# БЛОК

12  
ЛЕТ



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

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
Силовая выносливость

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
Действия против игрока с  
мячом: способ атаки игрока,  
правильное использование  
контакта при отборе

## ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

# 1 ЖОНГЛИРОВАНИЕ МЯЧОМ НОГАМИ С РАЗЛИЧНЫМИ ЗАДАНИЯМИ

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



# 2 ПЕРЕДАЧИ МЯЧА В ПАРАХ С ВАРИАЦИЯМИ

2.1



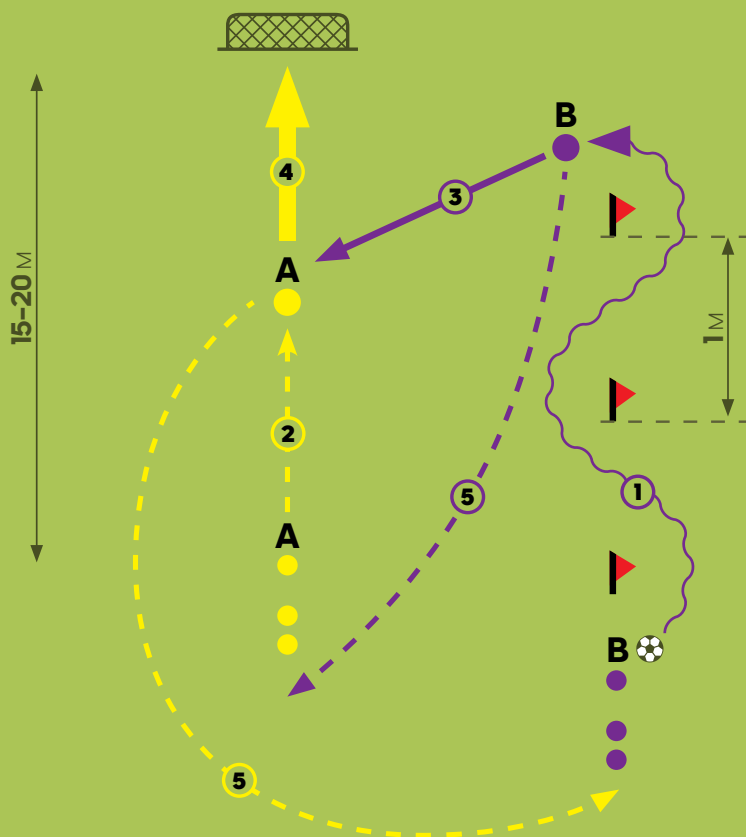
**ШАГ 1.** Игрок В  
начинает  
ведение  
мяча  
(обводка  
стоек)

**ШАГ 2.** Игрок А  
начинает  
движение  
без мяча

**ШАГ 3.** Игрок В  
отдаёт  
передачу  
верхом

**ШАГ 4.** Игрок А  
принимает  
мяч и  
наносит удар  
по воротам

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



**ВРЕМЯ ОДНОЙ  
СЕРИИ:**



**КОЛИЧЕСТВО  
СЕРИЙ:**

**3**

**ВРЕМЯ ОТДЫХА:**  
до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно  
пальпаторно (на ощупь)  
в области сердца

## 2.2

 **2 м**  
**5 м**

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

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

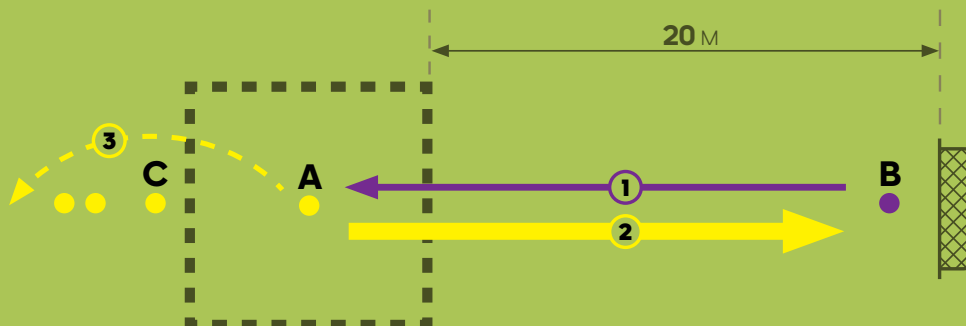
### КОММЕНТАРИИ:

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

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

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

**ШАГ 3.** Игрок А встает в конец колонны, игрок С приступает к выполнению упражнения



**КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ В СЕРИИ:**

# 6

**ударов**  
для каждого игрока

**КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ:**

# 6-8

**ВРЕМЯ ОТДЫХА**



**ВЫСОКАЯ НАГРУЗКА ДЛЯ ВРАТАРЯ, ЦЕЛЕСООБРАЗНО МЕНЯТЬ ВРАТАРЕЙ ПОСЛЕ**

# 4-6

**ударов**

**КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ В КОЛОННЕ:**  
не больше

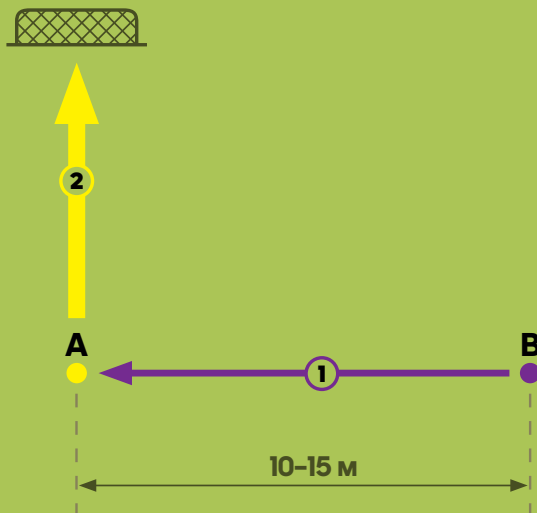
# 4



## 2.2

**ШАГ 1.** Игрок В вбрасывает мяч руками

**ШАГ 2.** Игрок А обрабатывает мяч и бьёт по воротам



**В ОДНОЙ СЕРИИ**

# 6

**ударов**

**ПОСЛЕ КАЖДОЙ СЕРИИ ИГРОКИ МЕНЯЮТСЯ РОЛЯМИ**

**КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ:**

# 6-8

для одного игрока

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

#### ОРГАНИЗАЦИЯ:

Расстановка игроков — ромбом

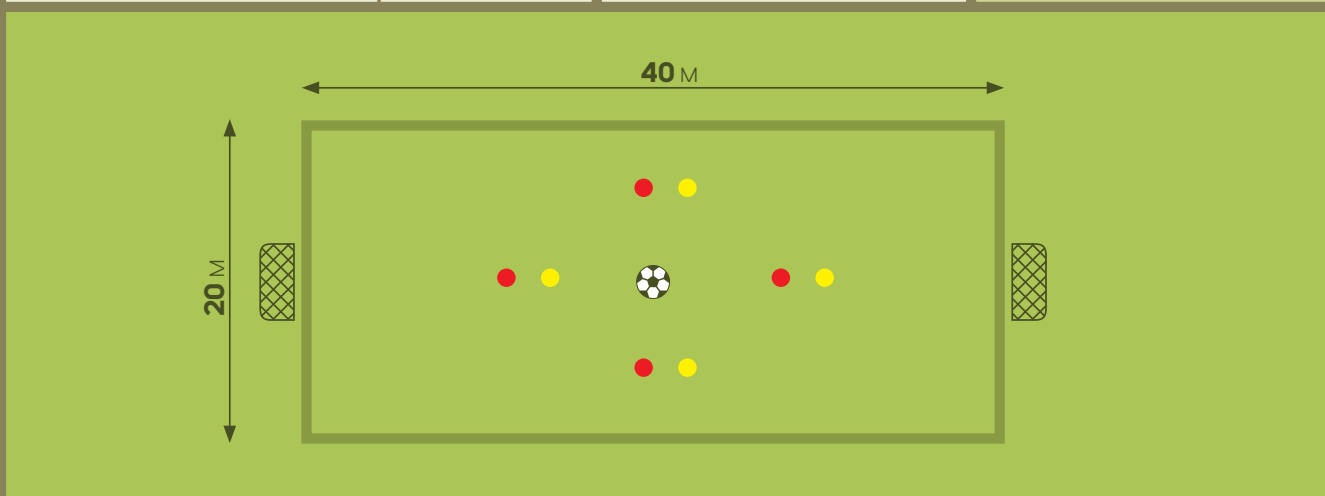


#### ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника

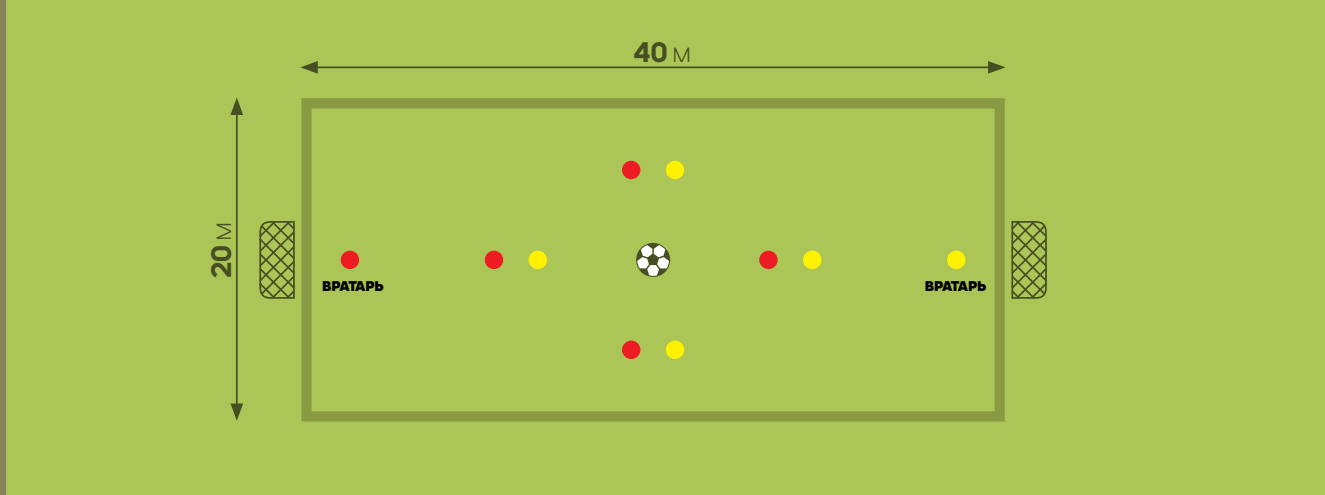
#### КОММЕНТАРИИ:

Мяч, забитый после передачи верхом: 2 очка



#### ВАРИАНТ:

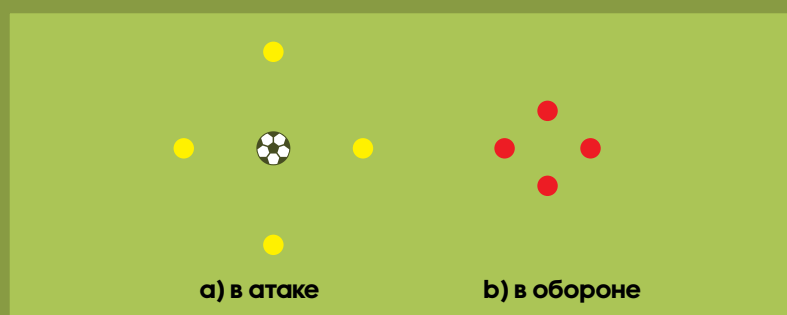
#### 4 + ВРАТАРЬ × 4 + ВРАТАРЬ



В ИГРЕ 4×4 ВАЖНО РАСПОЛОЖЕНИЕ ИГРОКОВ — РОМБОМ.

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

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



#### ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:



#### ВРЕМЯ ОТДЫХА: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ



#### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

#### КОЛИЧЕСТВО ИГР В ТРЕНИРОВКЕ:

**4-8**

В зависимости от уровня подготовленности игроков



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

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

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

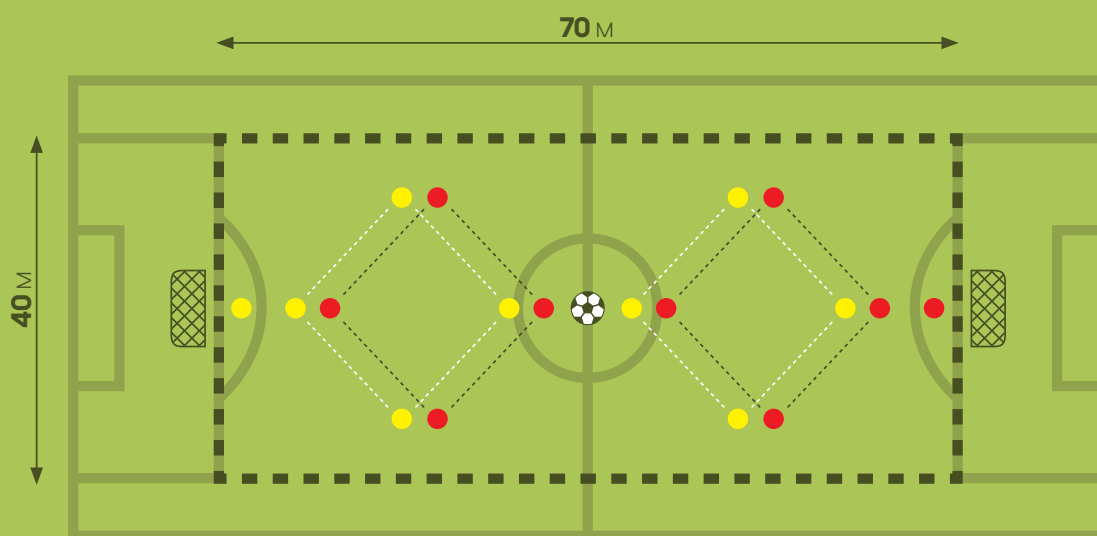


### ЗАДАЧА:

- Забить мяч в ворота соперника
- Передачи — верхом

### КОММЕНТАРИИ:

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



**МИНИМАЛЬНОЕ  
ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:**



**ВРЕМЯ  
ОТДЫХА:**  
до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР:**

**1**

# 5 СВОБОДНАЯ ИГРА 8 + ВРАТАРЬ \* 8 + ВРАТАРЬ

## ОРГАНИЗАЦИЯ:

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

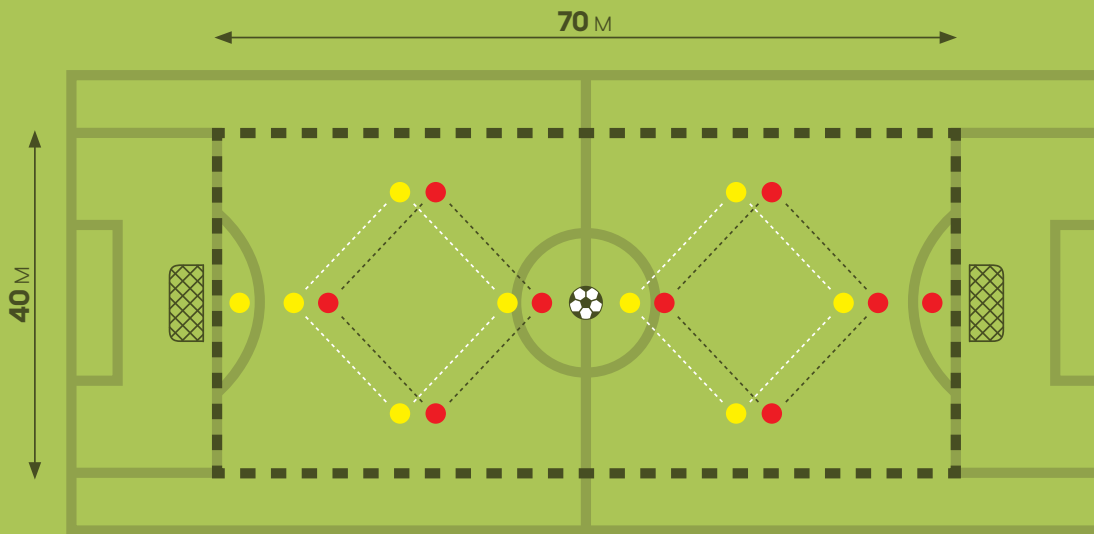


## ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника

## КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется



### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время на усмотрение тренера

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

1

### ВРЕМЯ ОТДЫХА: до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ 120** уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

# БЛОК

12  
ЛЕТ

## ТАКТИКА. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА ИГРЫ БЕЗ МЯЧА

### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

### ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Индивидуальная тактика игры  
без мяча в атаке: открывание /  
индивидуальная тактика  
игры в обороне против игрока  
без мяча: закрывание,  
игра на опережение

## ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

# 1 ИГРА 2×2 В ЧЕТВЕРО ВОРОТ

## ОРГАНИЗАЦИЯ:

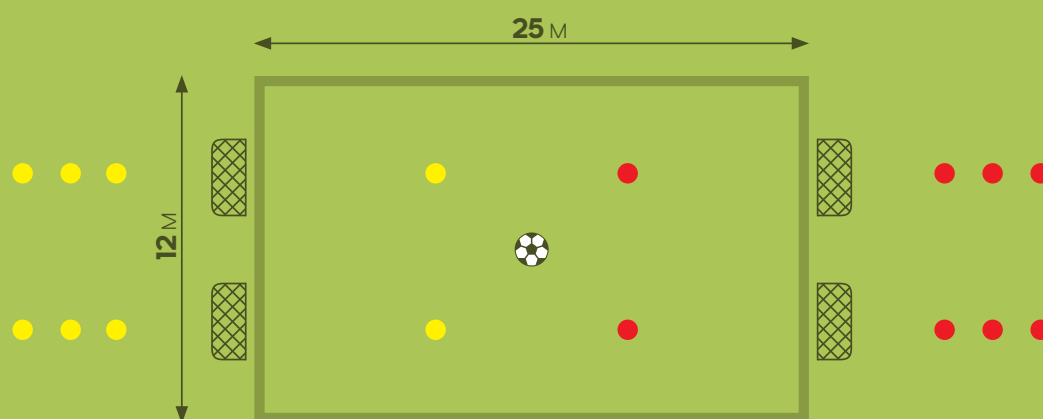
Группа делится на две команды, в каждой команде формируются пары игроков

## ОПИСАНИЕ:

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

## ЗАДАЧА:

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



**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:**  
**НЕ БОЛЬШЕ**



В зависимости от уровня подготовленности игроков

**ЧЕРЕЗ 60 СЕК ВЫХОДИТ СЛЕДУЮЩАЯ ЧЕТВЕРКА ИГРОКОВ**

(по два игрока из соответствующей команды)

**В ОДНОЙ СЕРИИ НЕ БОЛЕЕ 3-Х ИГР ДЛЯ КАЖДОЙ ПАРЫ**

**ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:**  
до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**

уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

**КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ:**

**4-8**

В зависимости от уровня подготовленности игроков

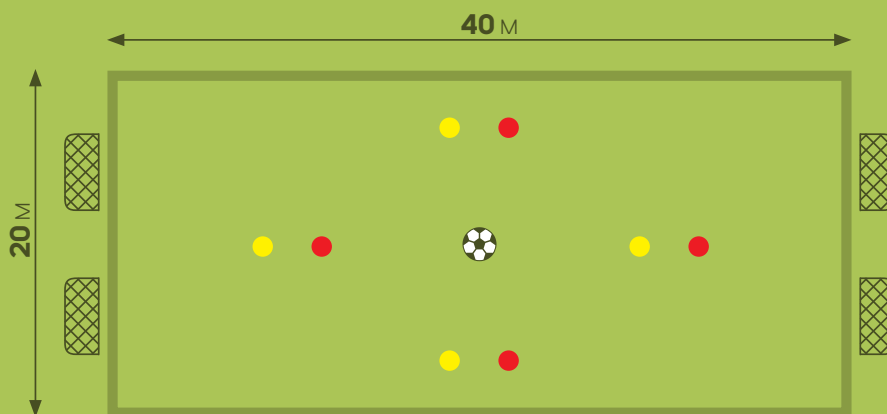
## 2 ИГРА 4×4 В ЧЕТВЕРО ВОРОТ

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

Расстановка игроков — ромбом

### ЗАДАЧА:

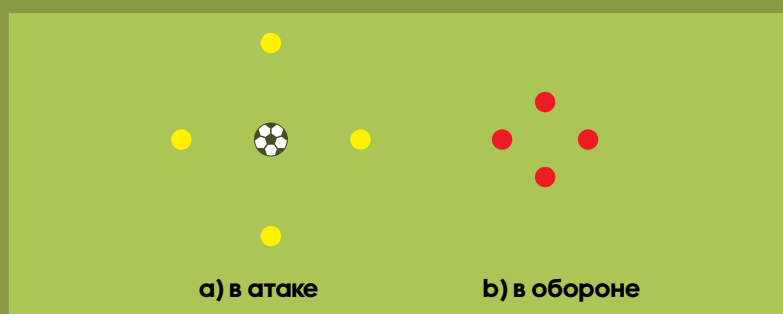
- Закрывать игрока без мяча
- Перекрывать линию возможной передачи
- Открываться под партнёра
- Забить мяч в любые ворота соперника



В ИГРЕ 4×4 ВАЖНО РАСПОЛОЖЕНИЕ ИГРОКОВ — РОМБОМ.

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

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



### ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:

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



В зависимости от уровня подготовленности игроков

### ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Потеря позиций, потеря структуры игры

Не двигаются с необходимой (максимальной) скоростью

Непроизвольный отказ от игры



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

### ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

### КОЛИЧЕСТВО ИГР В ТРЕНИРОВКЕ:

**4-8**

В зависимости от уровня подготовленности игроков

### 3 ИГРА 8 + ВРАТАРЬ \* 8 + ВРАТАРЬ С ЗАДАНИЕМ

#### ОРГАНИЗАЦИЯ:

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

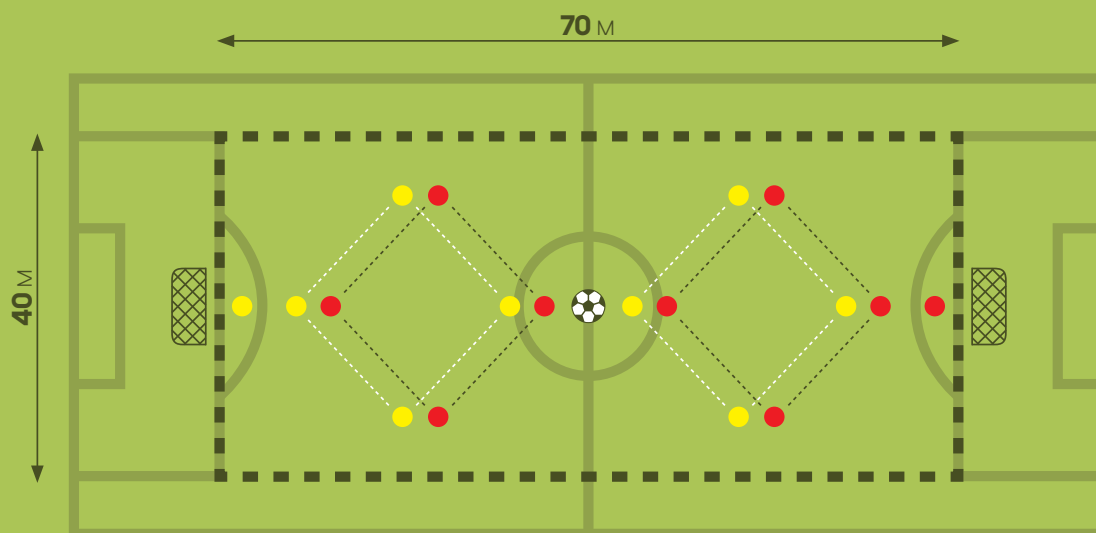


#### ЗАДАЧА:

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

#### КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется



МИНИМАЛЬНОЕ  
ВРЕМЯ ОДНОЙ  
ИГРЫ:



МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР:

1

ВРЕМЯ  
ОТДЫХА:  
до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



# 4 СВОБОДНАЯ ИГРА 8 + ВРАТАРЬ \* 8 + ВРАТАРЬ

## ОРГАНИЗАЦИЯ:

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

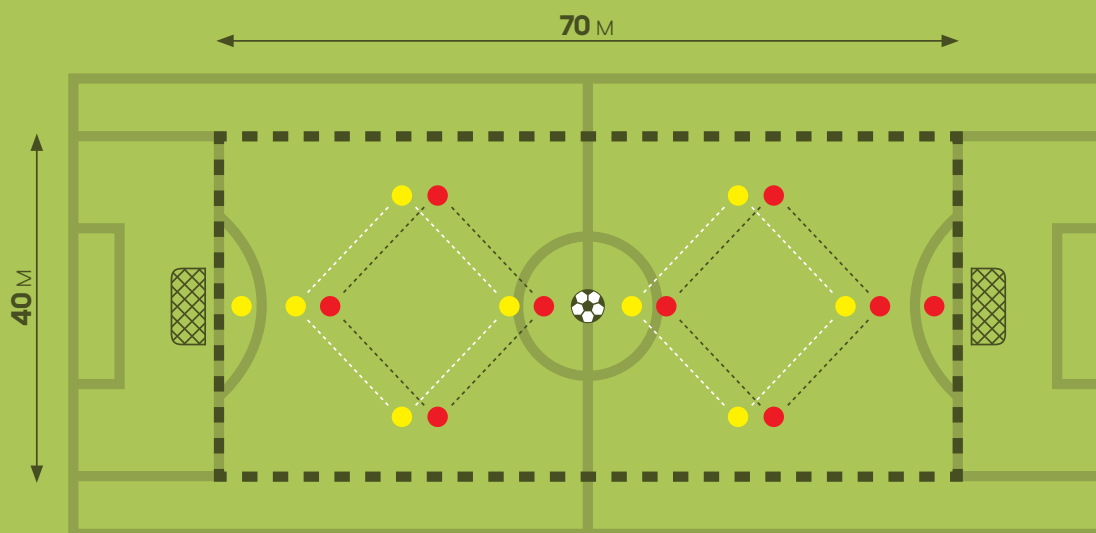


## ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника

## КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется



### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время на усмотрение тренера

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

1

### ВРЕМЯ ОТДЫХА: до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

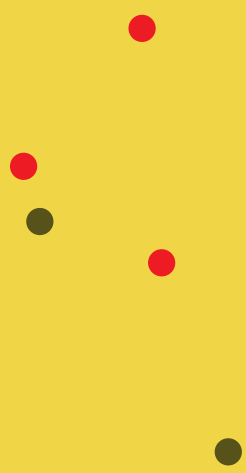
ЧСС (пульс):

**НИЖЕ 120** уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца







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

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
Дистанционная скорость  
Быстрота реакции на игровую ситуацию

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
Индивидуальная тактика игры без мяча  
в атаке: отвлечение соперника /  
создание численного  
преимущества на отдельных  
участках поля

## ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

# «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ» 4×4 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

## ОПИСАНИЕ:

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

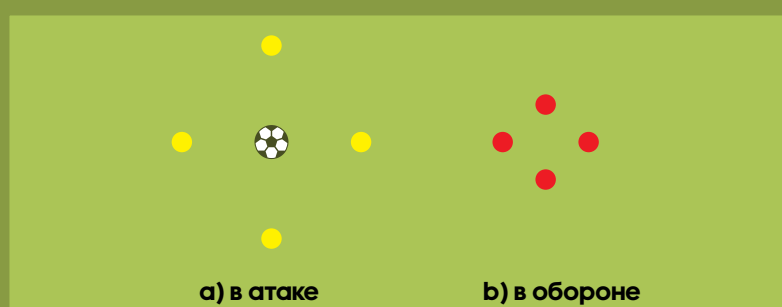
## ЗАДАЧА:

Обвести соперника и завести мяч за линию

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

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

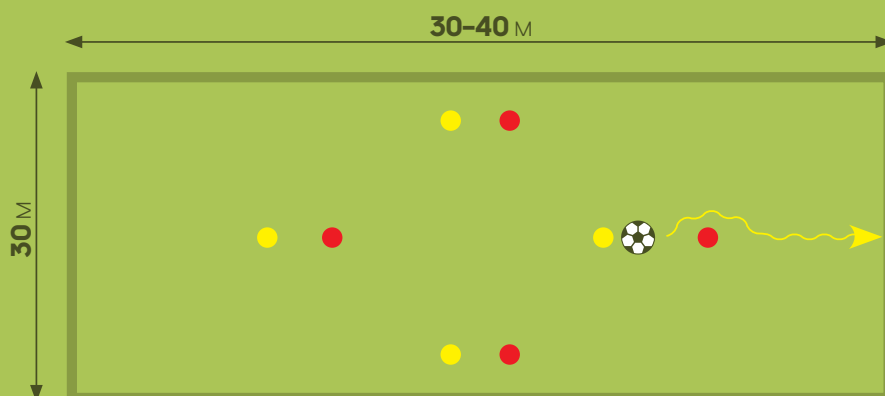
**б) При обороне (играют без мяча) — «узко и компактно»**



а) в атаке

б) в обороне

## 1.1 ВЗЯТИЕ ЛИНИИ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ ЗОНЫ АТАКИ



### ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

до первых признаков утомления,

**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Начинают «брать линию» ударом по мячу

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются и отказываются продолжать выполнение упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

**5**

Точное количество повторений на усмотрение тренера

### ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**

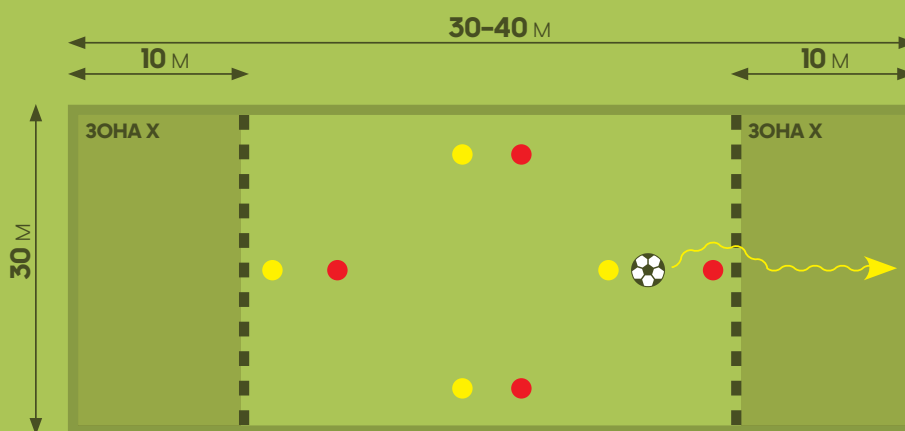
УД/МИН

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

## 1.2 ВЗЯТИЕ ЛИНИИ С ОГРАНИЧЕНИЕМ ЗОНЫ АТАКИ

**Зона X** — ограничение зоны атаки.

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



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



**ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:**

Начинают «брать линию» ударом по мячу

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются и отказываются продолжать выполнение упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

**МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:**

**5**

Точное количество повторений на усмотрение тренера

**ВРЕМЯ ОТДЫХА:**  
до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

**2**

# ИГРА 4 + ВРАТАРЬ \* 4 + ВРАТАРЬ С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ПО ЗОНАМ

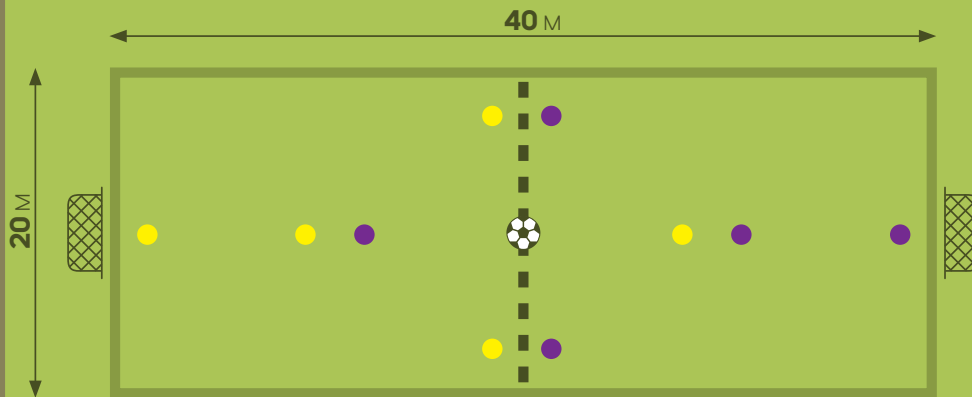
**ОРГАНИЗАЦИЯ:**  
Расстановка  
игроков — ромбом



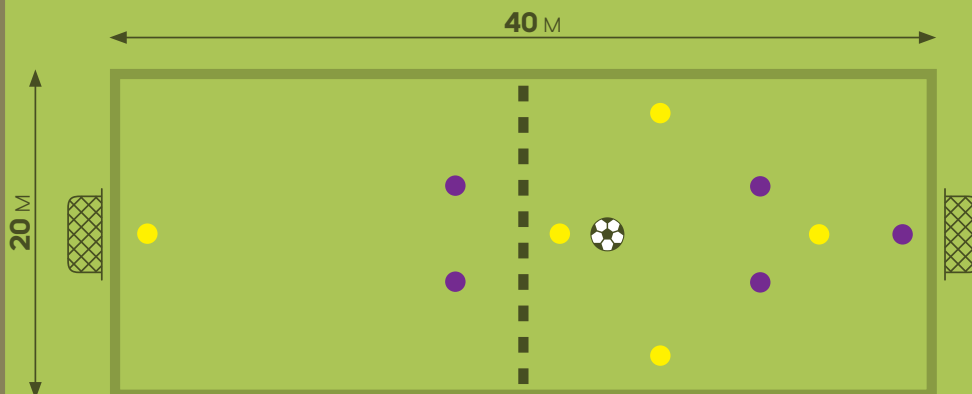
**ОПИСАНИЕ:**

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

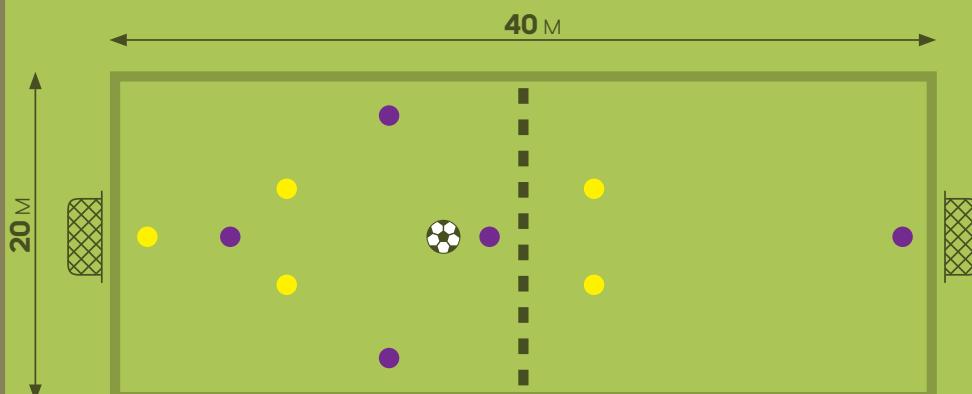
**НАЧАЛЬНАЯ РАССТАНОВКА:**



**ЕСЛИ В АТАКЕ ЖЕЛТЫЕ:**



**ЕСЛИ В АТАКЕ ФИОЛЕТОВЫЕ:**



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



**ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:**

Начинают «брать линию» ударом по мячу

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются и отказываются продолжать выполнение упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

**МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:**

**5**

Точное количество повторений на усмотрение тренера

**ВРЕМЯ ОТДЫХА:**  
до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

### 3 ИГРА 8 + ВРАТАРЬ \* 8 + ВРАТАРЬ С ЗАДАНИЕМ

#### ОРГАНИЗАЦИЯ:

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



#### ОПИСАНИЕ:

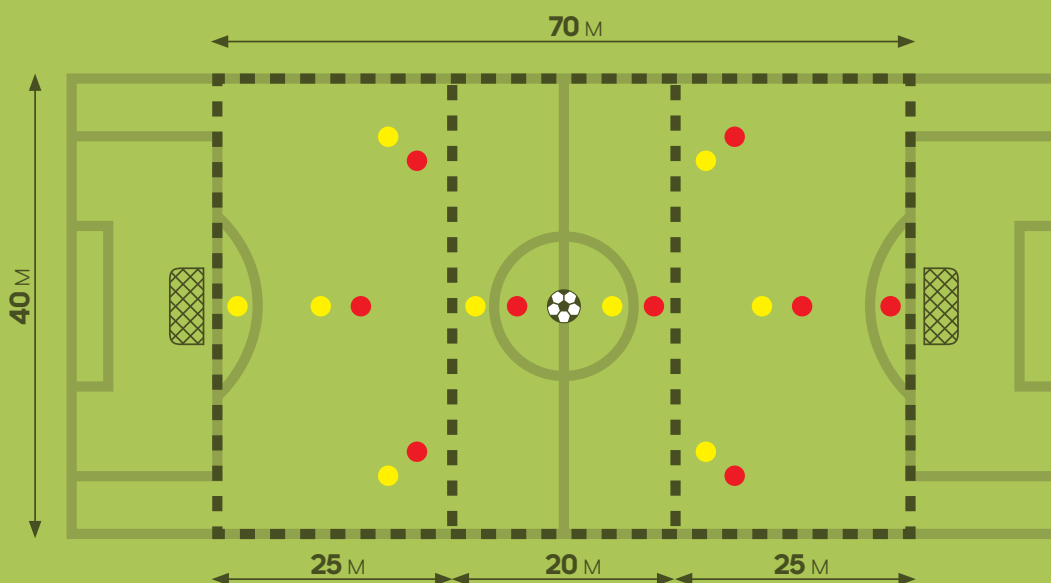
- Команда с мячом — игроки перемещаются из зоны в зону без ограничений
- Команда без мяча — в зоне не более трёх игроков
- В зоне обороны — три игрока плюс вратарь

#### ЗАДАЧА:

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

#### КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется



**МИНИМАЛЬНОЕ  
ВРЕМЯ ОДНОЙ  
ИГРЫ:**



**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР:**

1

**ВРЕМЯ  
ОТДЫХА:**  
до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

## 4 СВОБОДНАЯ ИГРА 8 + ВРАТАРЬ \* 8 + ВРАТАРЬ

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

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

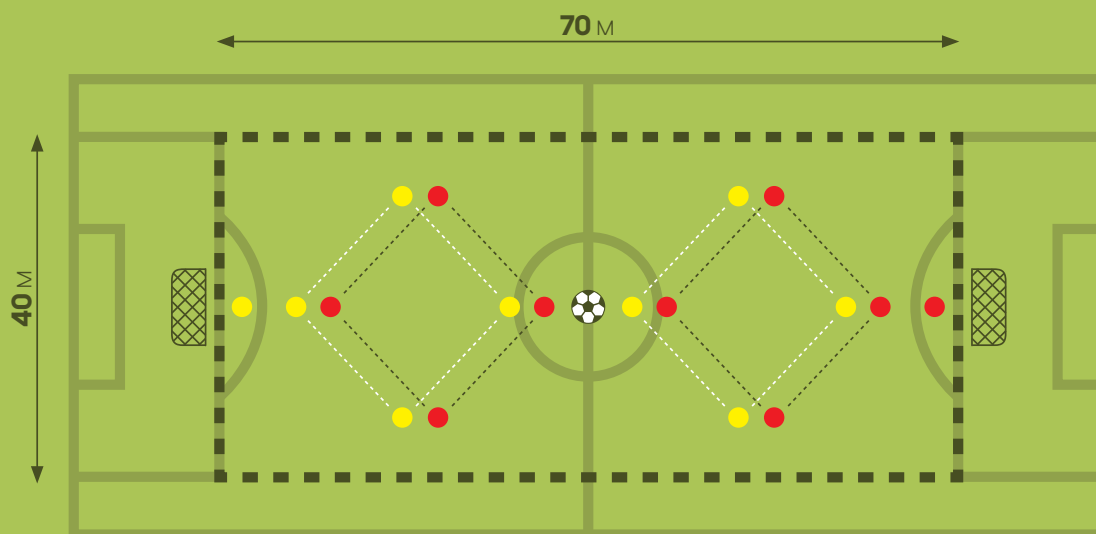


### ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника

### КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется



### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время на усмотрение тренера

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

1

### ВРЕМЯ ОТДЫХА: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

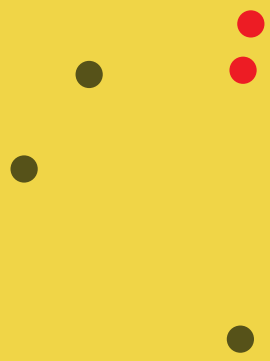
Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца



ТАКТИКА.  
**ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ  
В МАЛЫХ ГРУППАХ**

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
Стартовая скорость  
Общая выносливость

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
Взаимодействия в малых группах:  
взаимодействия в двойках в атаке  
/ противодействия комбинациям  
в двойках (стенка, скрещение,  
пропуск мяча, забегание)

**ПРИМЕРЫ  
УПРАЖНЕНИЙ**

## 1

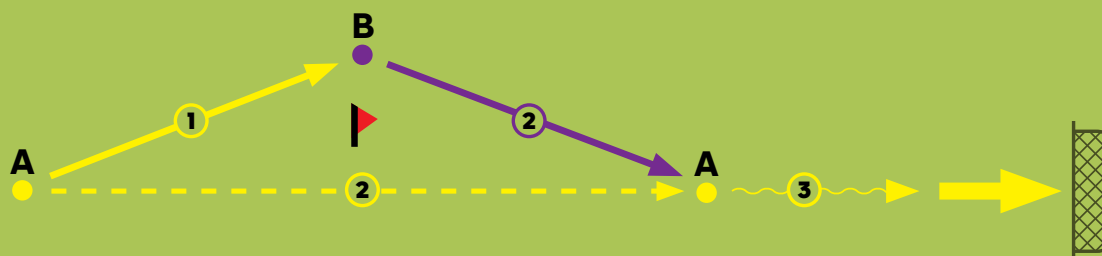
## ОБВОДКА СТОЙКИ КОМБИНАЦИЕЙ «СТЕНКА»



ШАГ 1. Игрок А отдает передачу игроку В

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

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



КОЛИЧЕСТВО  
ПОВТОРЕНИЙ  
В СЕРИИ:

5

МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО  
СЕРИЙ:

6-8

ВРЕМЯ ОТДЫХА  
МЕЖДУ СЕРИЯМИ:  
НЕ БОЛЬШЕ





## 2 ОБВОДКА СТОЙКИ КОМБИНАЦИЕЙ «ЗАБЕГАННИЕ»



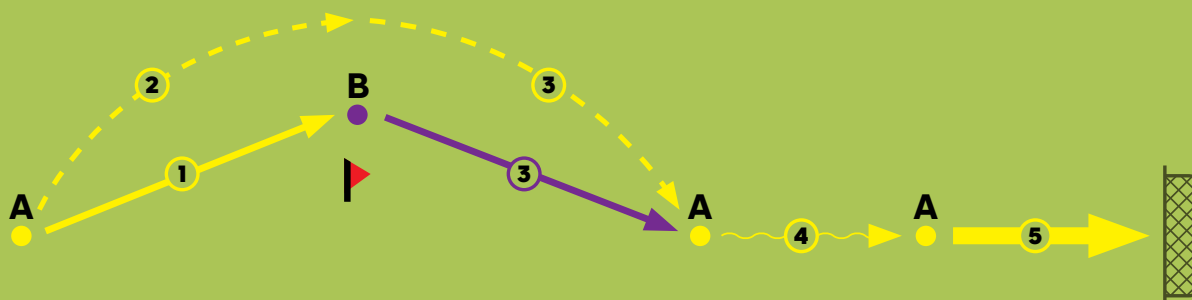
**ШАГ 1.** Игрок А отдает передачу игроку В

**ШАГ 2.** Игрок А обегает за спиной игрока В

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

**ШАГ 4.** Игрок А принимает мяч и осуществляет дриблинг

**ШАГ 5.** Игрок А бьет по воротам



## 3 ИГРА 2x1 С ТРЕМЯ ВОРОТАМИ

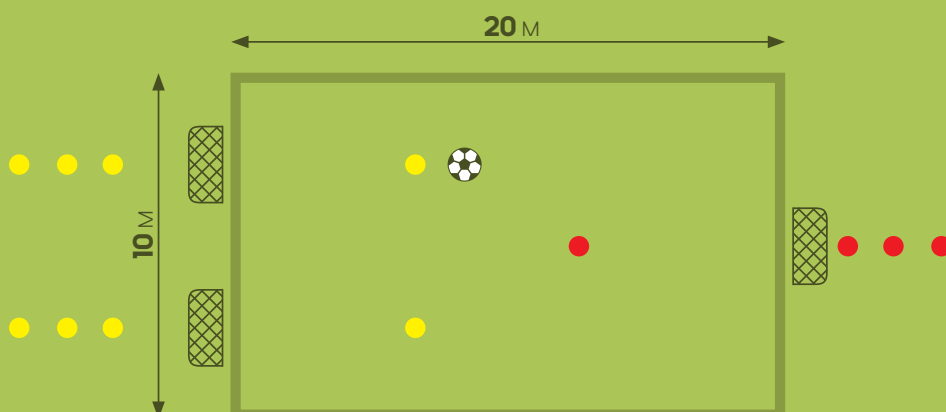


**ОПИСАНИЕ:**

- Два игрока начинают игру дриблингом от своих ворот
- Засчитывается мяч, забитый после комбинации «стенка» (для команды из 2-х игроков)

**ЗАДАЧА:**

Забить мяч в ворота соперника



**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ**



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

12  
ЛЕТ

БЛОК  
6

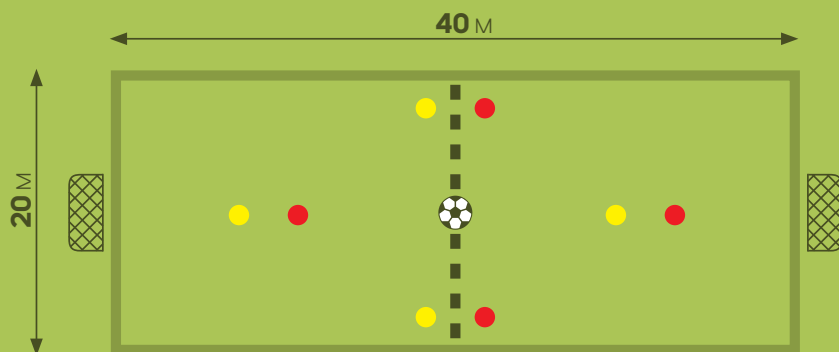
## 4 ИГРА 4×4 С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ПО ЗОНАМ

**ОРГАНИЗАЦИЯ:**  
Расстановка  
игроков — ромбом

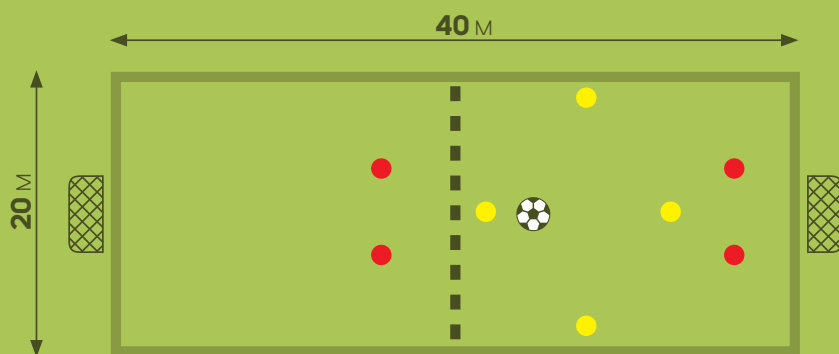


**ОПИСАНИЕ:**  
Команда с мячом — игроки пересекают  
центральную линию без ограничений  
Команда без мяча — линию пересекают только два  
защитника

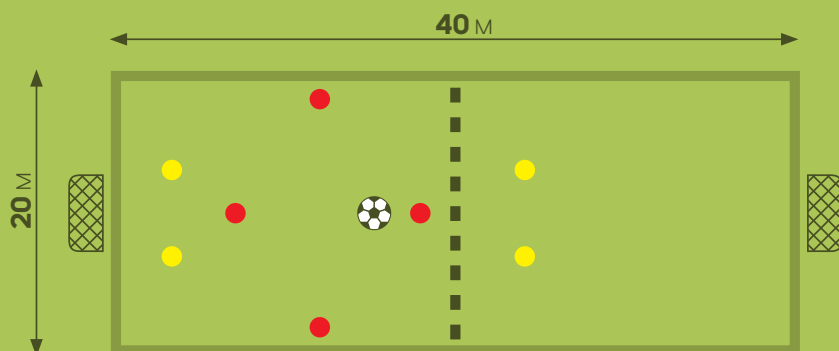
### НАЧАЛЬНАЯ РАССТАНОВКА:



### ЕСЛИ В АТАКЕ ЖЁЛТЫЕ:



### ЕСЛИ В АТАКЕ КРАСНЫЕ:



**ВРЕМЯ ОДНОЙ  
ИГРЫ:**  
до первых признаков  
утомления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



#### ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Потеря позиций, потеря  
структуры игры

Не двигаются с необходимой  
(максимальной) скоростью

Непроизвольный отказ от  
игры



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО  
ОСТАНОВИТЬ**

**ВРЕМЯ  
ОТДЫХА:**  
до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



#### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно  
пальпаторно (на ощупь)  
в области сердца

**КОЛИЧЕСТВО ИГР  
В ТРЕНИРОВКЕ:**

**4-8**

В зависимости от уровня  
подготовленности  
игроков

# 5 ИГРА 8 + ВРАТАРЬ \* 8 + ВРАТАРЬ С ЗАДАНИЕМ

## ОРГАНИЗАЦИЯ:

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



## ОПИСАНИЕ:

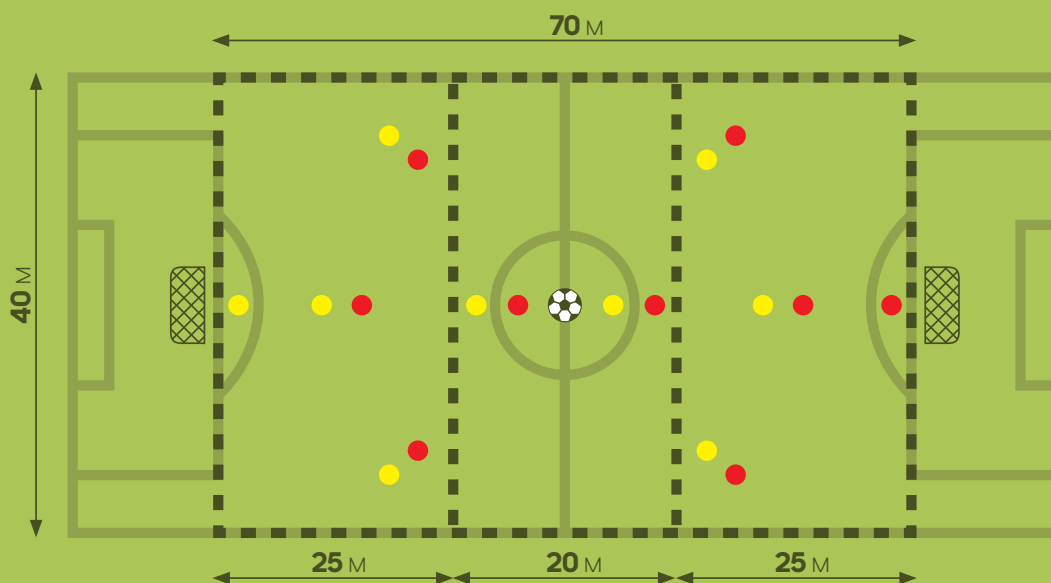
- Команда с мячом — игроки перемещаются из зоны в зону без ограничений
- Команда без мяча — в зоне не более трёх игроков
- В зоне обороны — три игрока плюс вратарь

## ЗАДАЧА:

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

## КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется



**МИНИМАЛЬНОЕ  
ВРЕМЯ ОДНОЙ  
ИГРЫ:**



**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР:**

**1**

**ВРЕМЯ ОТДЫХА:**  
до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



12  
ЛЕТ

БЛОК  
6

## 5 СВОБОДНАЯ ИГРА 8 + ВРАТАРЬ \* 8 + ВРАТАРЬ

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

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

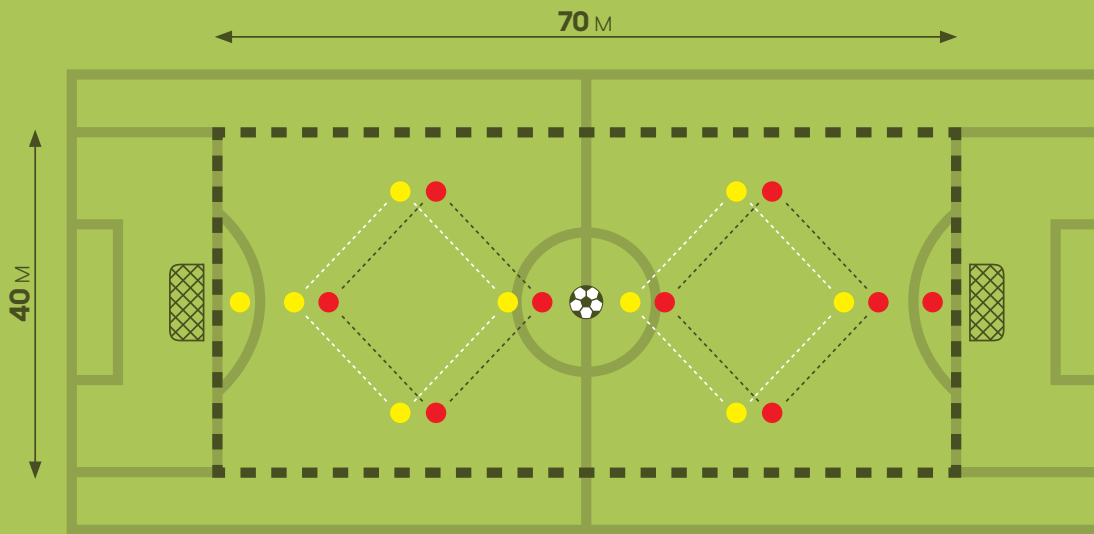


### ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника

### КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется



### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время на усмотрение тренера

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

1

### ВРЕМЯ ОТДЫХА: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

# БЛОК

12  
ЛЕТ



## ТАКТИКА. ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В МАЛЫХ ГРУППАХ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
Стартовая скорость  
Общая выносливость

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
Взаимодействия в малых  
группах: взаимодействия  
в тройках в атаке /  
противодействия комбинациям в  
тройках (пас на третьего)

## ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

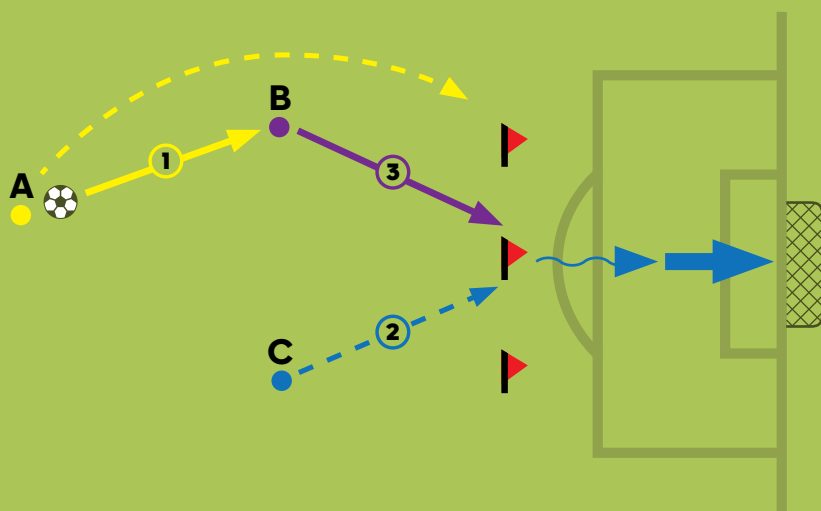
# ОБВОДКА СТОЙКИ КОМБИНАЦИЕЙ «ПАС НА ТРЕТЬЕГО»

**шаг 1.** Игрок А отдает передачу игроку В

**шаг 2.** Игрок С начинает движение к линии штрафной для получения передачи от В

**шаг 3.** После передачи игрок А начинает делать движение забегание, игрок В отдает передачу С

**шаг 4.** Игрок С обрабатывает мяч и наносит удар по воротам



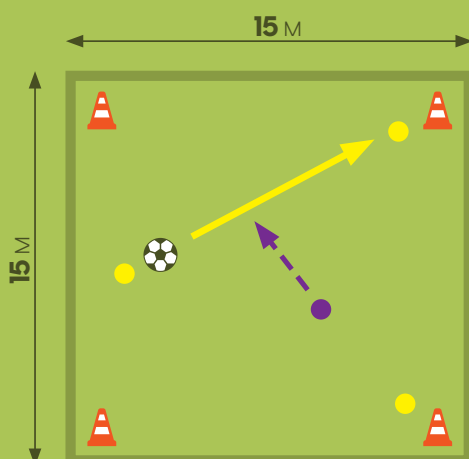
## 2 КВАДРАТ 3×1

### ЗАДАЧА:

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

### КОММЕНТАРИИ:

Целесообразно применять в конце подготовительной части



**ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА ДЛЯ ИГРОКА ВНУТРИ КВАДРАТА:**



**КОЛИЧЕСТВО ИГР ДЛЯ ОДНОГО ИГРОКА:**

**3-5**

**ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:**

до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ:**

**3-5**

В зависимости от уровня подготовленности игроков

**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

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

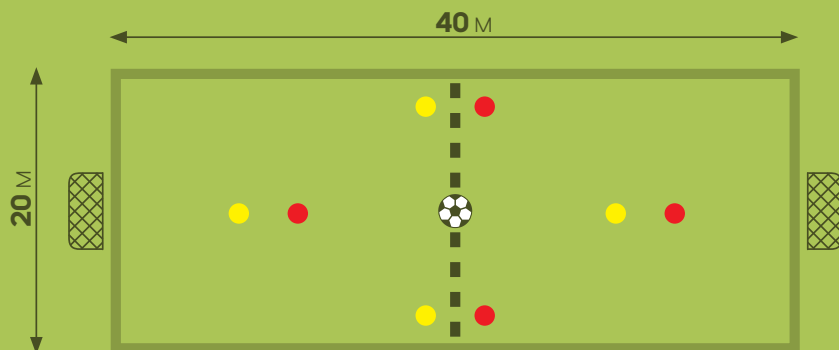
**ОРГАНИЗАЦИЯ:**  
Расстановка игроков — ромбом



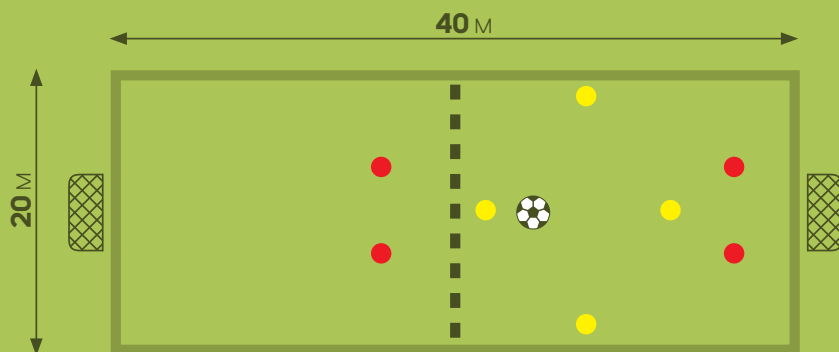
**ОПИСАНИЕ:**

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

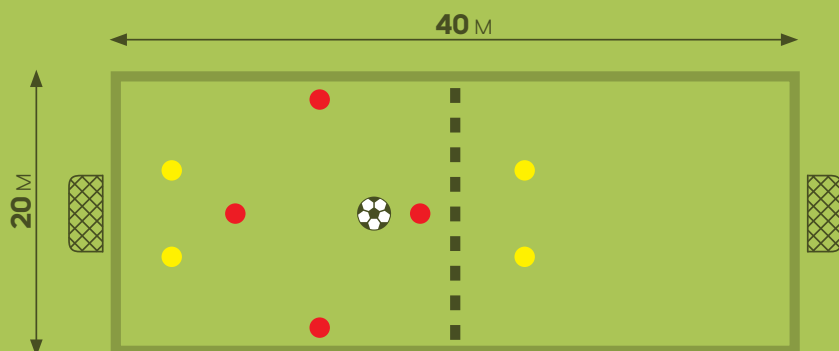
#### НАЧАЛЬНАЯ РАССТАНОВКА:



#### ЕСЛИ В АТАКЕ ЖЁЛТЫЕ:



#### ЕСЛИ В АТАКЕ КРАСНЫЕ:



**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:**  
до первых признаков утомления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



#### ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Потеря позиций, потеря структуры игры

Не двигаются с необходимой (максимальной) скоростью

Непроизвольный отказ от игры



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

**ВРЕМЯ ОТДЫХА:**  
до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



#### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

**КОЛИЧЕСТВО ИГР В ТРЕНИРОВКЕ:**

**4-8**

В зависимости от уровня подготовленности игроков



**4**

# ИГРА 8 + ВРАТАРЬ \* 8 + ВРАТАРЬ С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ЗАДАНИЙ ПО ЗОНАМ

**ОРГАНИЗАЦИЯ:**  
Поле разделено  
на зоны



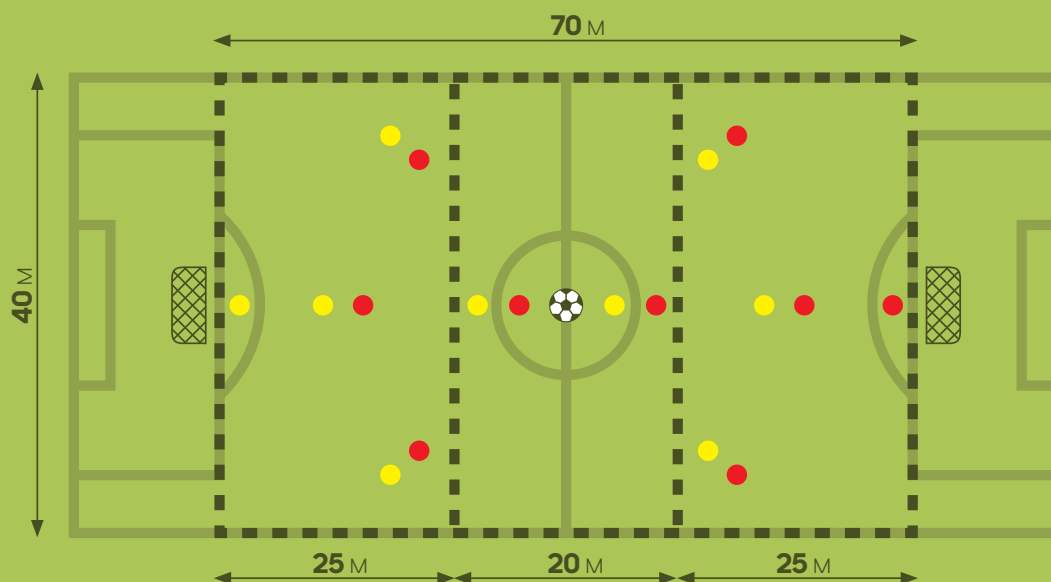
**ЗАДАЧА:**

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

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

**КОММЕНТАРИИ:**

Положение «вне игры»  
фиксируется



**12**

ЛЕТ

БЛОК

**7**

## 5

**СВОБОДНАЯ ИГРА 8 + ВРАТАРЬ \* 8 + ВРАТАРЬ****ОРГАНИЗАЦИЯ:**

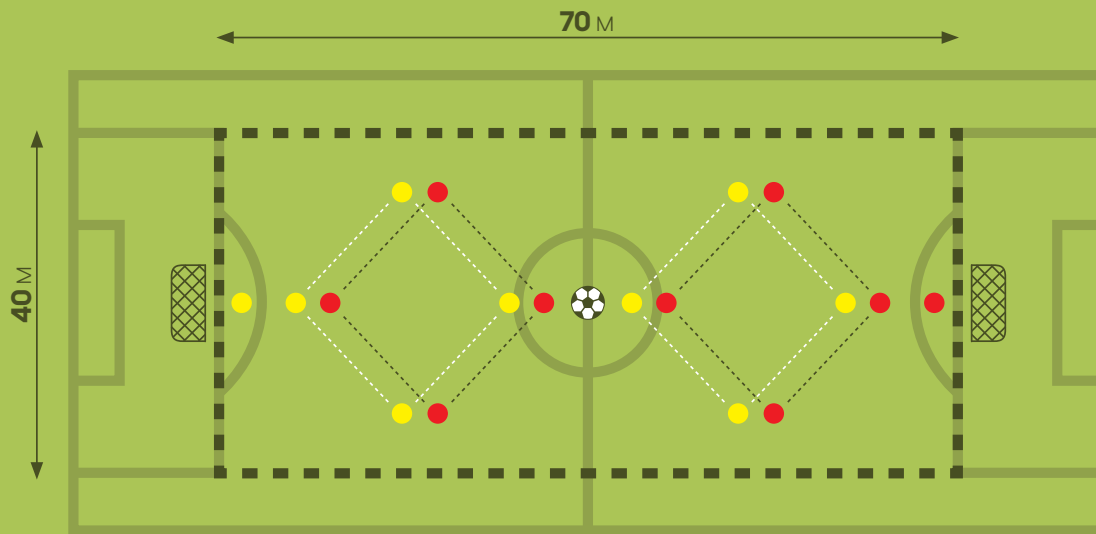
- Расстановка игроков — двойным ромбом
- Игровое поле ограничено по длине линией штрафной

**ЗАДАЧА:**

Забить мяч  
в ворота  
соперника

**КОММЕНТАРИИ:**

Положение «вне игры»  
фиксируется

**МИНИМАЛЬНОЕ  
ВРЕМЯ ИГРЫ:**

Точное время  
на усмотрение  
тренера

**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР:**

1

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

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

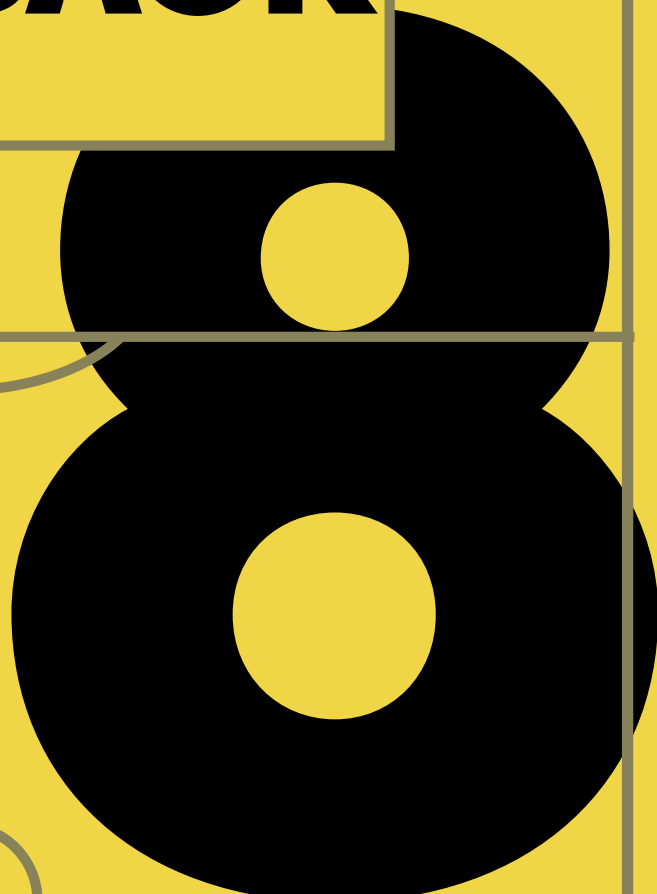
ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**  
**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно  
пальпаторно (на ощупь)  
в области сердца

# БЛОК

12  
ЛЕТ



## ТАКТИКА. НАЧАЛО АТАКИ ОТ ВРАТАРЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
Специальная выносливость

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
Принципы начала атаки  
от вратаря: создание и  
использование игрового  
пространства

## ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

# 1 ИГРА 3 + ВРАТАРЬ \* 3 + ВРАТАРЬ

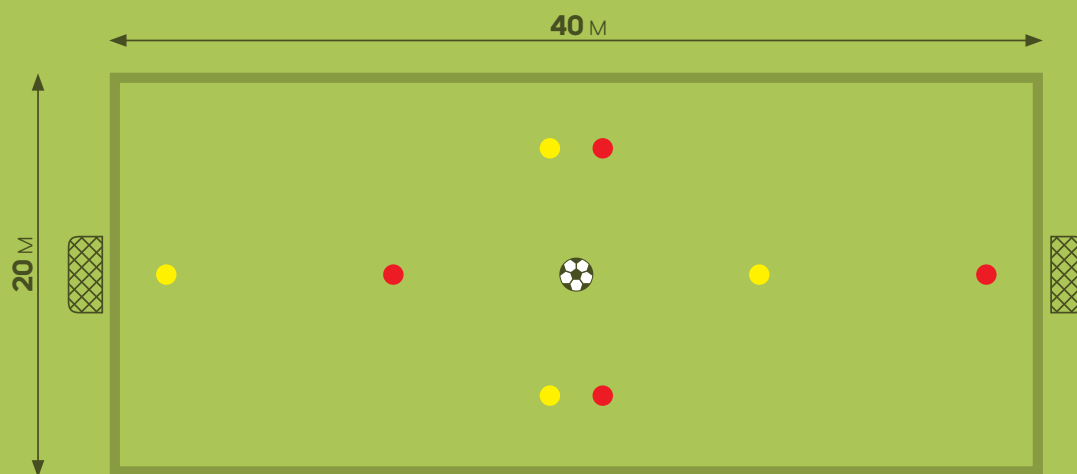
## ОРГАНИЗАЦИЯ:

- Расстановка игроков — ромбом
- Вратарь с поля не уходит



## ОПИСАНИЕ:

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



## ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:

до первых признаков утомления,

**НО НЕ БОЛЬШЕ**



## ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Потеря позиций, потеря структуры игры

Не двигаются с необходимой (максимальной) скоростью

Непроизвольный отказ от игры



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

## ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



## ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ 120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

## КОЛИЧЕСТВО ИГР В ТРЕНИРОВКЕ:

# 4-8

В зависимости от уровня подготовленности

2

# ИГРА 4 + ВРАТАРЬ \* 4 + ВРАТАРЬ С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ПО ЗОНАМ

## ОРГАНИЗАЦИЯ:

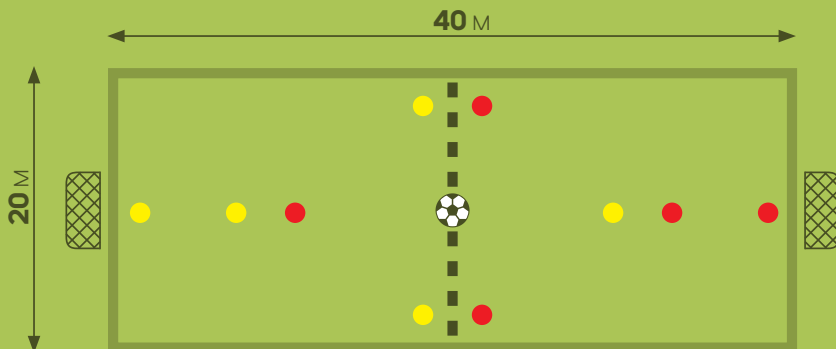
- Расстановка игроков — ромбом
- Возобновление игры: ввод мяча от вратаря



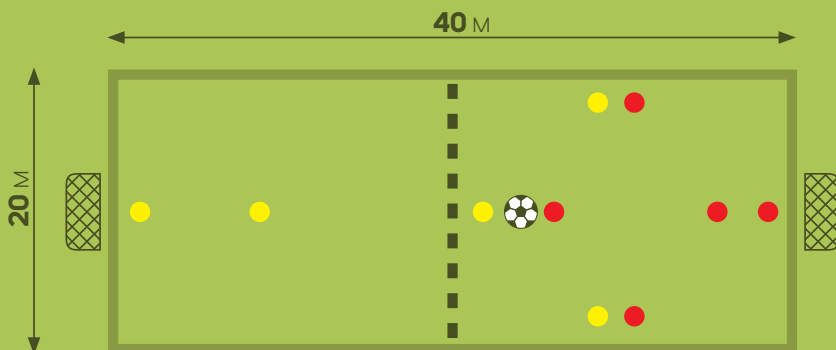
## ОПИСАНИЕ:

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

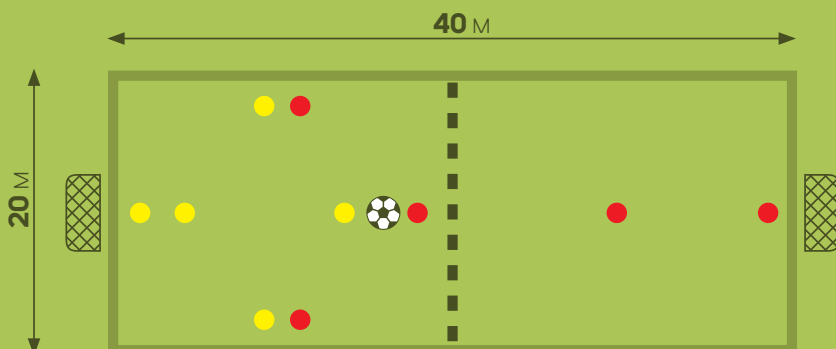
## НАЧАЛЬНАЯ РАССТАНОВКА:



## ЕСЛИ В АТАКЕ ЖЁЛТЫЕ:



## ЕСЛИ В АТАКЕ КРАСНЫЕ:



## ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:

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



## ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Потеря позиций, потеря структуры игры

Не двигаются с необходимой (максимальной) скоростью

Непроизвольный отказ от игры



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО  
ОСТАНОВИТЬ**

## ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



## ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ  
120  
уд/мин**



Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

## КОЛИЧЕСТВО ИГР В ТРЕНИРОВКЕ:

**4-8**

В зависимости от уровня подготовленности игроков

12  
ЛЕТ

БЛОК  
8

189

**3**

# ИГРА 8 + ВРАТАРЬ \* 8 + ВРАТАРЬ С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ЗАДАНИЙ ПО ЗОНАМ

**ОРГАНИЗАЦИЯ:**

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

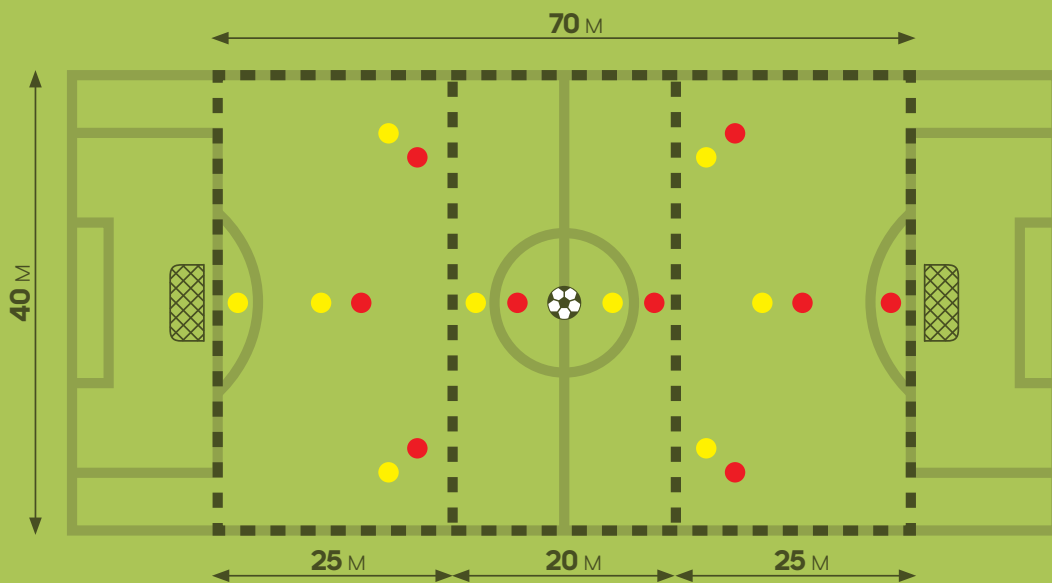
**ЗАДАЧА:**

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

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

**КОММЕНТАРИИ:**

Положение «вне игры» фиксируется



**МИНИМАЛЬНОЕ  
ВРЕМЯ ИГРЫ:**



Точное время  
на усмотрение  
тренера

**ВРЕМЯ  
ОТДЫХА:**  
до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР:**

**1**

# 4 СВОБОДНАЯ ИГРА 8 + ВРАТАРЬ \* 8 + ВРАТАРЬ

## ОРГАНИЗАЦИЯ:

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

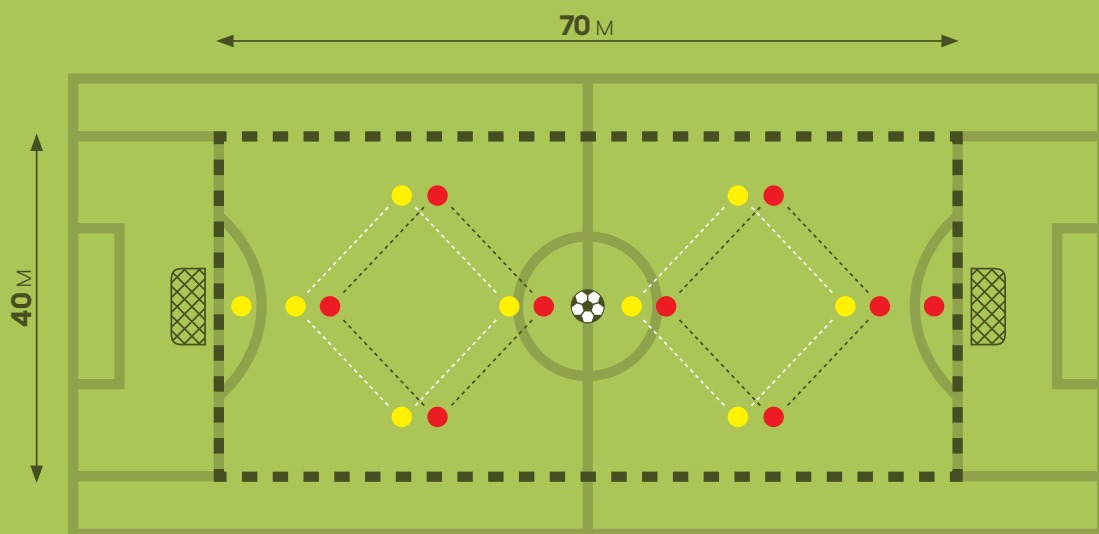


## ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника

## КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется



**МИНИМАЛЬНОЕ  
ВРЕМЯ ИГРЫ:**



Точное время на усмотрение тренера

**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР:**

**1**

**ВРЕМЯ  
ОТДЫХА:**  
до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

12  
ЛЕТ

БЛОК  
8

191

## СОВЕРШЕНСТВУЙ ТЕХНИКУ

Техника очень важна. На одной скорости далеко не уедешь. Даже на бровке остановят и отберут мяч. Меня с детства учили играть «с уходом», потому что сегодня на взрослом уровне зона появляется только в случае провала обороны. А это бывает редко. Защитников учат ждать атакующих. Вот моя задача — зайти к ним без приглашения.

## РАЗВИВАЙ КРЕАТИВНОСТЬ

Всегда, ещё с юношеских времен, понимал, что нужно вносить в игру своё. Чтобы запомнили меня именно моими действиями. Но трудно это в себе найти. Стараешься, а одних только стараний мало. Учусь у лучших.

## НАСТРАИВАЙСЯ НА ИГРУ

Попадёшь ты в состав или нет, видно задолго до матча по тренировкам. Или тебя наигрывают, или ты тренируешься рядом. Если готовят к игре, то энергия сама удваивается, ведь в недельном цикле тренер редко что меняет. Как настраиваюсь? Просто выключаю телефон за несколько часов перед игрой.

**Алексей Миранчук,**  
игрок сборной России







# 13

ЛЕТ

**1**  
БЛОК ТАКТИКА. СОЗДАНИЕ  
ГОЛЕВЫХ СИТУАЦИЙ

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

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

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

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

**6**  
БЛОК ТАКТИКА. 1-4-3-3



# 13 ЛЕТ

## ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ:

- Совершенствование технических навыков и развитие координации
- Тактика:
  - a. Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации)
  - b. Быстрота реакции на игровую ситуацию
  - c. Поиск игрового амплуа
  - d. Развитие умений групповых взаимодействий в линиях при атаке и обороне
  - e. Ознакомление с командными взаимодействиями при командной организации 1-4-3-3.
- Применение игровых взаимодействий в официальных играх

## ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС):

- Поддерживать удовольствие от игры
- Систематическая отработка «школы футбола» (ведение, передача, прием и обработка мяча, удар) — умение использовать технические приемы «школы футбола» на высокой скорости и под прессингом соперника
- Поощрение личной ответственности игрока за себя и за команду
- Все технические и тактические умения развиваются только через реальную игровую ситуацию (см. пояснительную записку), т.е. через такую ситуацию где есть мяч, ворота, соперник (соперники), партнер (партнеры)

## КЛЮЧЕВЫЕ НАВЫКИ,

КОТОРЫМИ ДОЛЖНЫ ОВЛАДЕТЬ ИГРОКИ В ТЕЧЕНИЕ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА

ТЕХНИКА	ТАКТИКА АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ	ТАКТИКА ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствование техники в игровых условиях (см. предыдущие разделы)</li> <li>• Техника ведущей и неведущей ноги</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Создание голевых ситуаций</li> <li>• Завершение атак</li> <li>• Взаимодействие в линиях при развитии атаки</li> <li>• Начало атаки от вратаря</li> <li>• Переход от обороны к атаке: направление первой передачи на обострение или на сохранение мяча (промежуточная передача)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выбор оборонительной позиции</li> <li>• Единоборства вверху</li> <li>• Взаимодействия в линиях: принципы зонной обороны</li> <li>• Переход от атаки к обороне — прессинг в зоне потери мяча</li> <li>• Прессинг соперника при начале соперником атаки от вратаря</li> <li>• Стандарты в обороне</li> <li>• Подсказ</li> <li>• Страховка</li> </ul>

## НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ

В ТЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА

(Автоматически развиваются при освоении ключевых навыков)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дистанционная скорость</li> <li>• Умение менять ритм движений</li> <li>• Общая выносливость</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Точность оперативного мышления</li> <li>• Объём внимания</li> <li>• Устойчивость внимания</li> </ul>

# СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ

	ТАКТИКА	ТЕХНИКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ПРИОРИТЕТ — РАЗВИТИЕ)	ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА (ПРИОРИТЕТ)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (СОПУТСТВУЮЩИЕ) ЗАДАЧИ		
<b>БЛОК 1.</b> ТАКТИКА. СОЗДАНИЕ ГОЛЕВЫХ СИТУАЦИЙ	<b>АТАКА:</b> создание голевых ситуаций и завершение атак  <b>ОБОРОНА:</b> взаимодействия в линиях, принципы зонной обороны и выбор оборонительной позиции	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Передача + обработка мяча + удар (передача)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Умение менять ритм движений</li> <li>• Дистанционная скорость</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс беговых упражнений (программа ФИФА 11+)</li> <li>2. Работа в тройках: вход в зону поражения ворот с помощью комбинации «стенка»/ «скрещение» / «пропуск мяча»</li> <li>3. Игра 4×4 с распределением по зонам</li> <li>4. Игра 8×8 с распределением заданий по зонам</li> <li>5. Свободная игра 8×8</li> </ol>
<b>БЛОК 2.</b> ТАКТИКА. ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ЛИНИЯХ ПРИ АТАКЕ (ПОСТЕПЕННОЕ НАПАДЕНИЕ)	<b>АТАКА:</b> взаимодействия в линиях при развитии атаки  <b>ОБОРОНА:</b> выбор оборонительной позиции, принципы зонной обороны	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Передача + приём и обработка мяча</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стартовая скорость</li> <li>• Общая выносливость</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра 4×4 + 2 нейтральных</li> <li>2. Игра 8×8 с распределением заданий по зонам</li> <li>3. Свободная игра 8×8</li> </ol>
<b>БЛОК 3.</b> ТАКТИКА. НАЧАЛО АТАКИ ОТ ВРАТАРЯ	<b>АТАКА:</b> принципы начала атаки от вратаря: создание и использование игрового пространства  <b>ОБОРОНА:</b> выбор оборонительной позиции	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Передача + приём и обработка мяча</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стартовая скорость</li> <li>• Общая выносливость</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс беговых упражнений (программа ФИФА 11+)</li> <li>2. Эстафеты для развития стартовой скорости</li> <li>3. Игра 4×4 (3×3 + вратари)</li> <li>4. Игра 8×8 с распределением заданий по зонам</li> <li>5. Свободная игра 8×8</li> </ol>
<b>БЛОК 4.</b> ТАКТИКА. ПРЕССИНГ	<b>АТАКА:</b> принципы начала атаки от вратаря: создание и использование игрового пространства  <b>ОБОРОНА:</b> прессинг, выбор способа атаки игрока с мячом, правильное использование контакта при отборе мяча	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Передача + приём и обработка + финт</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Умение менять ритм движений</li> <li>• Специальная выносливость</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беговые упражнения из программы ФИФА 11+</li> <li>2. Игра 4×4 включая вратаря (команда 3+1). Укороченная площадка. Ворота 2×5</li> <li>3. Игра 8×8 с распределением заданий по зонам</li> <li>4. Свободная игра 8×8</li> </ol>
<b>БЛОК 5.</b> ТАКТИКА. ПЕРЕХОД ОТ ОБОРОНЫ К АТАКЕ И ОТ АТАКИ К ОБОРОНЕ	Переход от обороны к атаке: первая передача при овладении мячом / выбор оборонительной позиции, принципы зонной обороны  Переход от атаки к обороне: прессинг в зоне потери мяча / взаимодействия в линиях при развитии атаки соперника	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбор мяча и первая передача</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Быстрота реакции на игровую ситуацию</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беговые упражнения из программы ФИФА 11+</li> <li>2. Эстафеты для развития быстроты реакции на изменяющуюся ситуацию</li> <li>3. Передача мяча между линиями</li> <li>4. Игра 8×8 с распределением заданий по зонам</li> <li>5. Свободная игра 8×8</li> </ol>
<b>БЛОК 6.</b> ТАКТИКА. 1-4-3-3	Тактика 1-4-3-3 Организация быстрого и постепенного нападения  <b>ОБОРОНА:</b> взаимодействие с партнерами в линии	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Связка «Ведение + Финт + Передача (удар)»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Специальная выносливость</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра 4×4 + вратарь с заданиями по зонам</li> <li>2. Игра 9×9 + вратари с распределением заданий по зонам</li> <li>3. Игра 11×11 с распределением по зонам</li> <li>4. Игра 11×11 с распределением заданий по зонам</li> <li>5. Свободная игра 9×9 (11×11)</li> </ol>

# БЛОК

13  
лет



ТАКТИКА. **СОЗДАНИЕ  
ГОЛЕВЫХ СИТУАЦИЙ**

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
Умение менять ритм движений  
Дистанционная скорость

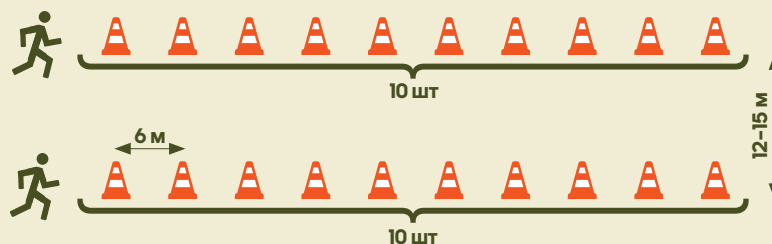
ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
Передача + обработка мяча +  
удар (передача)

## ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

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

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



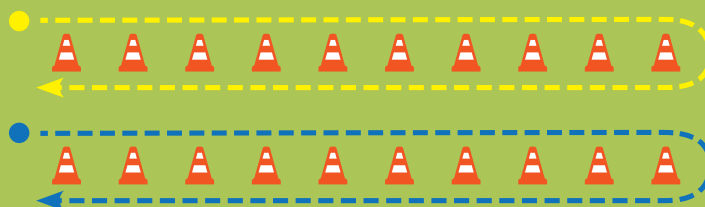
### 1.1 БЕГ

#### ОПИСАНИЕ:

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

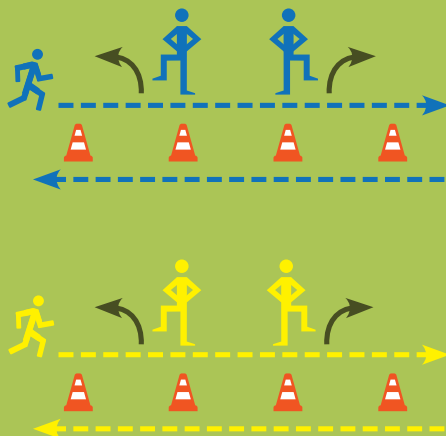
#### КОММЕНТАРИИ:

Обратно игроки возвращаются, пробегая отрезок с БОЛЬШЕЙ скоростью



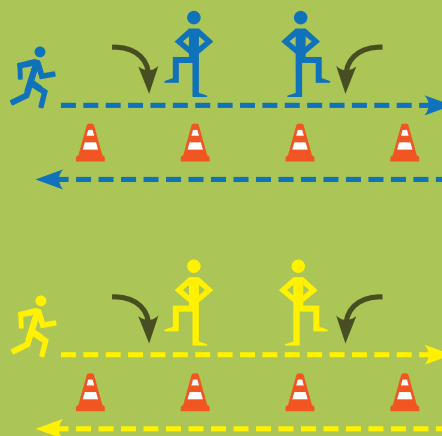
### 1.2 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (НАРУЖУ)

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



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

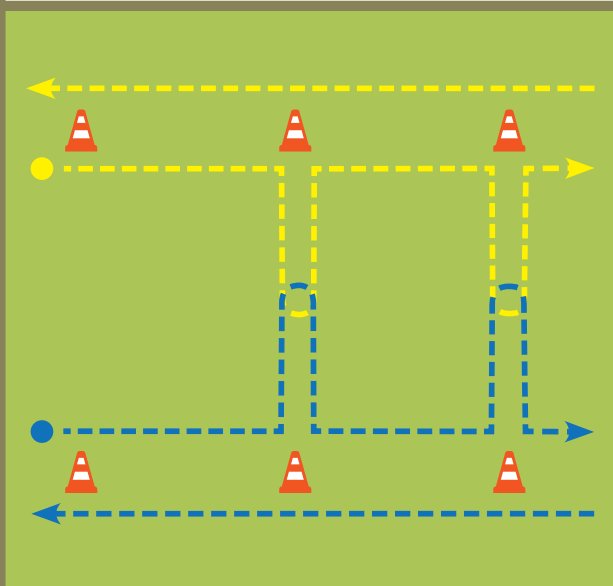
- 1/ Пара игроков начинает движение (легкий бег) от первой пары конусов
- 2/ Игроки делают кратковременную остановку, во время которой поднимают ногу, согнутую в колене до уровня угла  $90^\circ$  и осуществляют приводящее ногу движение внутрь на  $90^\circ$
- 3/ Игроки продолжают движение к следующей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





**1.4 ОБЕГАННИЕ ПАРТНЁРА**

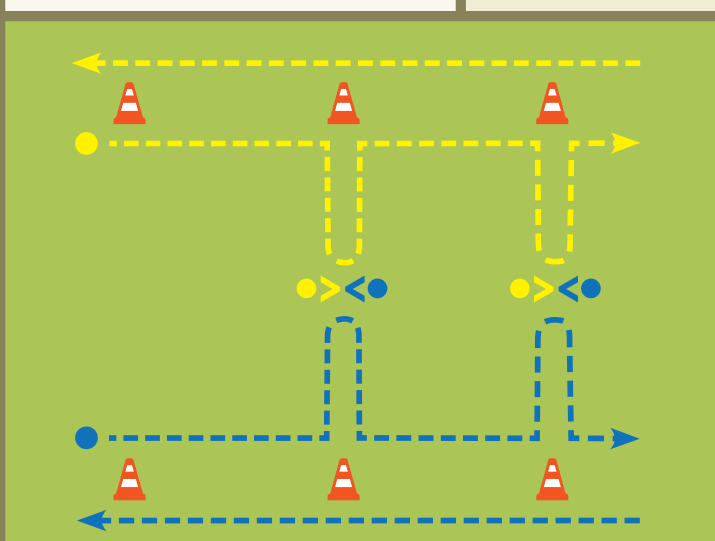
- |   |  |
|---|--|
| 1/ Пара игроков начинает движение вперед от первых конусов  | 2/ На уровне второго конуса игроки меняют направление движения и двигаются навстречу друг другу приставным шагом |
| 3/ Встретившись, игроки обегают друг друга приставным шагом, затем возвращаются к своим линиям конусов,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


**1.5 ЕДИНОБОРСТВО «ПЛЕЧО В ПЛЕЧО»**

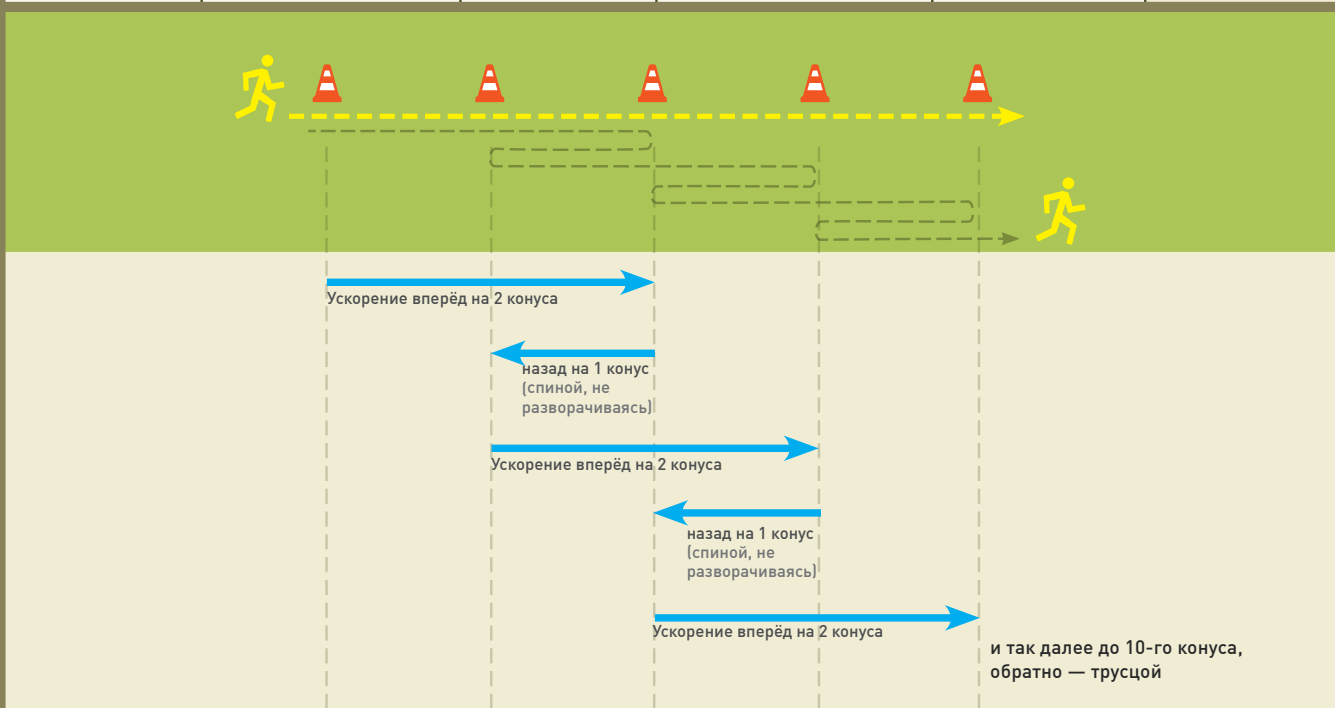
- |  |  |
|--|--|
| 1/ Пара игроков начинает движение вперед от первых конусов   | 2/ На уровне второго конуса игроки меняют направление движения и двигаются навстречу друг другу приставным шагом |
| 3/ Встретившись, игроки осуществляют прыжок и в воздухе толчок плечом в плечо партнера. Затем возвращаются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

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

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


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

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



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

## 2 РАБОТА В ТРОЙКАХ

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

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

### ЗАДАЧА:

Вход в зону поражения с помощью одной из комбинаций:

**СТЕНКА**  
**СКРЕЩЕНИЕ**  
**ПРОПУСК МЯЧА**

ШАГ 1.

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

ШАГ 2.

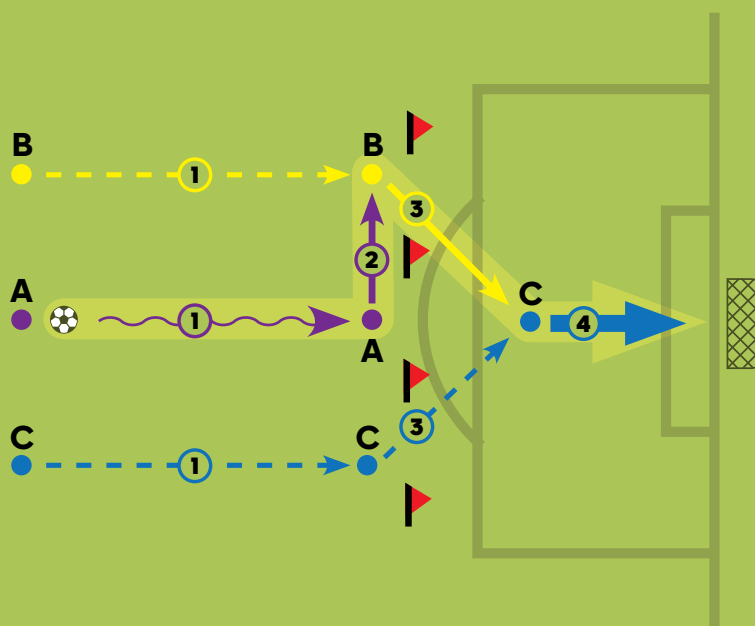
Игрок А делает передачу игроку В

ШАГ 3.

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

ШАГ 4.

Игрок С наносит удар по воротам



3

# ИГРА 4 + ВРАТАРЬ \* 4 + ВРАТАРЬ С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ПО ЗОНАМ

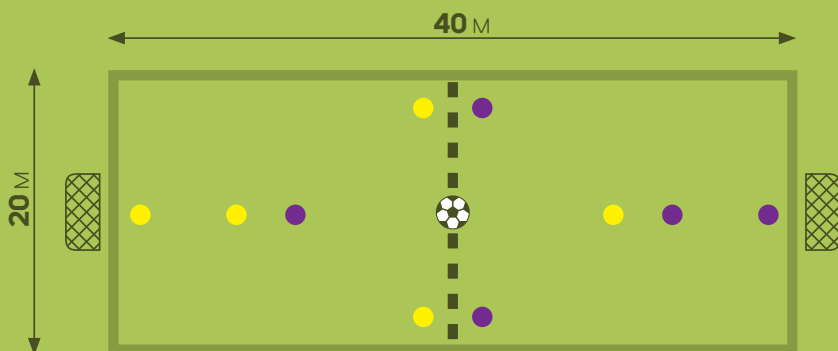
**ОРГАНИЗАЦИЯ:**  
Расстановка  
игроков — ромбом



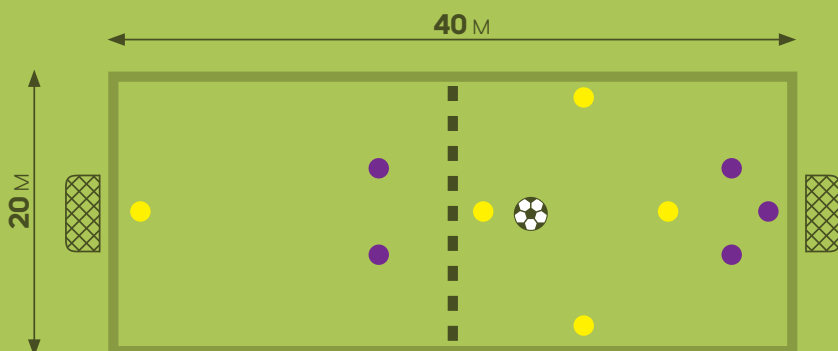
**ОПИСАНИЕ:**

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

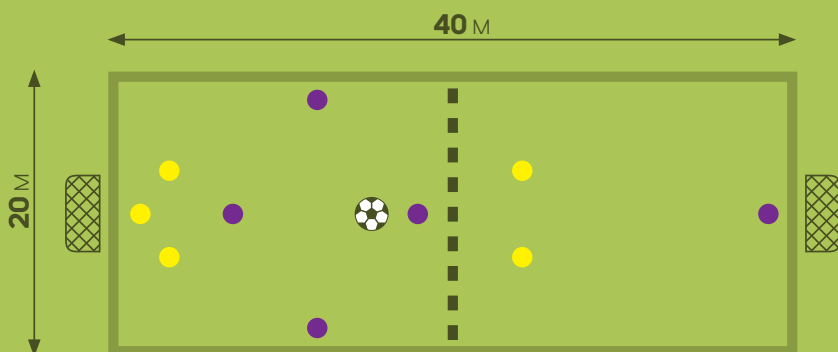
**НАЧАЛЬНАЯ РАССТАНОВКА:**



**ЕСЛИ В АТАКЕ ЖЁЛТЫЕ:**



**ЕСЛИ В АТАКЕ ФИОЛЕТОВЫЕ:**



**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:**  
до первых признаков утомления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:**

Потеря позиций, потеря структуры игры

Не двигаются с необходимой (максимальной) скоростью

Непроизвольный отказ от игры



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО  
ОСТАНОВИТЬ**

**ВРЕМЯ ОТДЫХА:**  
до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**  
**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

**КОЛИЧЕСТВО ИГР  
В ТРЕНИРОВКЕ:**

**4-8**

В зависимости от уровня подготовленности игроков

13  
ЛЕТ

БЛОК

1

# ИГРА 8 + ВРАТАРЬ \* 8 + ВРАТАРЬ С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ЗАДАНИЙ ПО ЗОНАМ

## ОРГАНИЗАЦИЯ:

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



2.44 м  
7.32 м

## ОПИСАНИЕ:

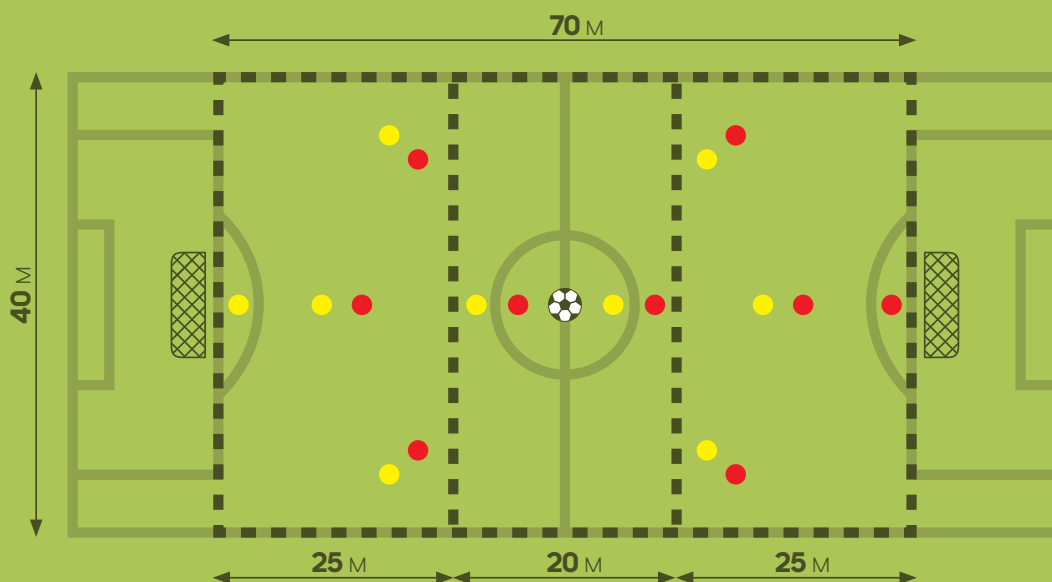
- Команда с мячом — игроки перемещаются из зоны в зону без ограничений
- Команда без мяча — в зоне не более трёх человек (вратарь может быть четвертым)

## ЗАДАЧА:

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

## КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ

**10-15**

МИНУТ

**\* 2**

РАЗА

# 5 СВОБОДНАЯ ИГРА 8 + ВРАТАРЬ \* 8 + ВРАТАРЬ

## ОРГАНИЗАЦИЯ:

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

 **2.44 м**  
**7.32 м**

## ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника

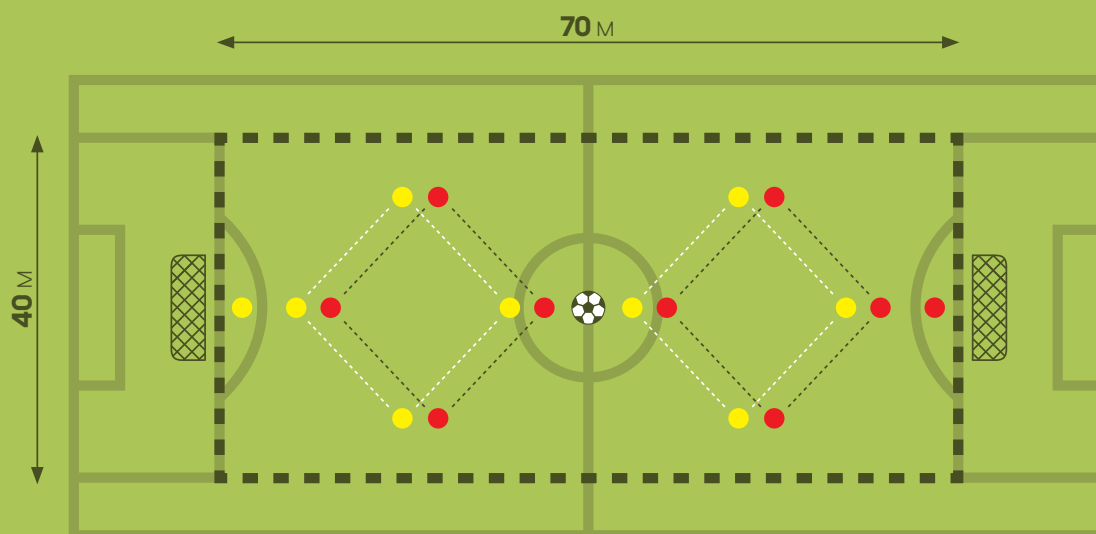
## КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется

13  
ЛЕТ

БЛОК

1



### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время  
на усмотрение  
тренера

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

**1**

### ВРЕМЯ ОТДЫХА: до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):


**НИЖЕ**  
**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца



# БЛОК

13  
ЛЕТ



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

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
Стартовая скорость  
Общая выносливость

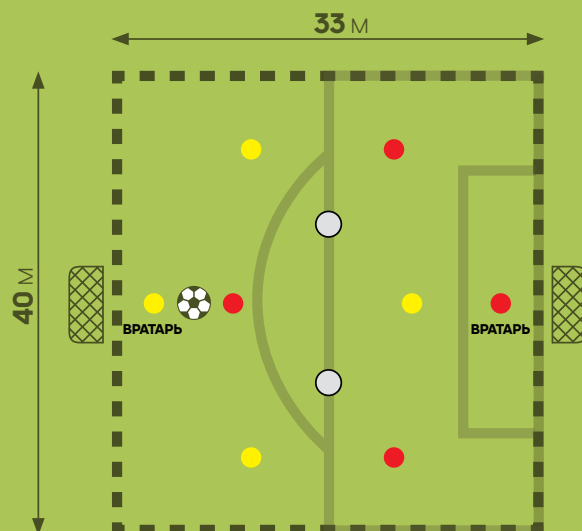
ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
Передача + приём  
и обработка мяча

**ПРИМЕРЫ  
УПРАЖНЕНИЙ**

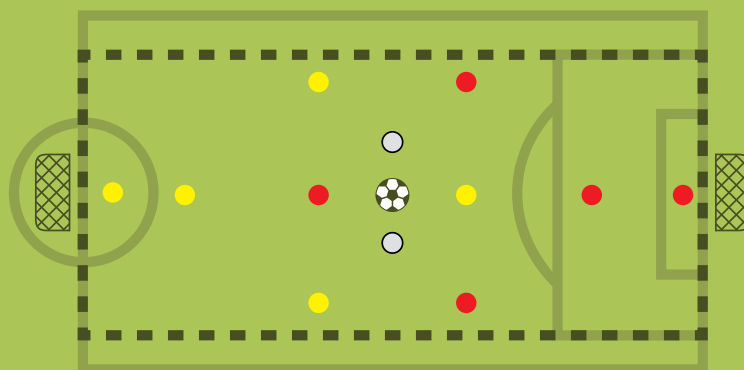
## 2 ИГРА 3 + ВРАТАРЬ \* 3 + ВРАТАРЬ С ДВУМЯ НЕЙТРАЛЬНЫМИ

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

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



Размер площадки в случае, если упражнение не получается: ½ поля (вторые ворота — на центральной линии)



**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:**  
до первых признаков утомления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Потеря позиций, потеря структуры игры

Не двигаются с необходимой (максимальной) скоростью

Непроизвольный отказ от игры



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

**ВРЕМЯ ОТДЫХА:**  
до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ 120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

**МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР В ТРЕНИРОВКЕ:**

4

В зависимости от уровня подготовленности игроков тренер определяет точное количество игр



3

# ИГРА 8 + ВРАТАРЬ \* 8 + ВРАТАРЬ С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ЗАДАНИЙ ПО ЗОНАМ

**ОРГАНИЗАЦИЯ:**

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



**ОПИСАНИЕ:**

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

**ЗАДАЧА:**

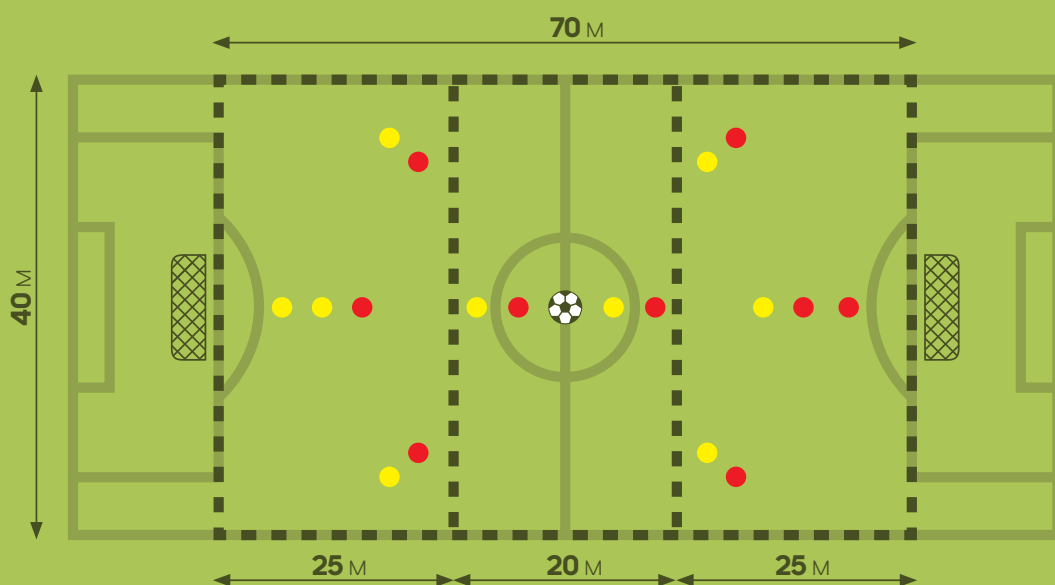
Задания в зонах определяет тренер в соответствии с задачей Блока 2 «Взаимодействия в линиях при постепенном нападении»

**КОММЕНТАРИИ:**

Положение «вне игры» фиксируется

13  
ЛЕТ

БЛОК  
2



**МИНИМАЛЬНОЕ  
ВРЕМЯ ИГРЫ:**



Точное время на усмотрение тренера

**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР:**

2

**ВРЕМЯ  
ОТДЫХА:**

до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

## 5

**СВОБОДНАЯ ИГРА 8 + ВРАТАРЬ \* 8 + ВРАТАРЬ****ОРГАНИЗАЦИЯ:**

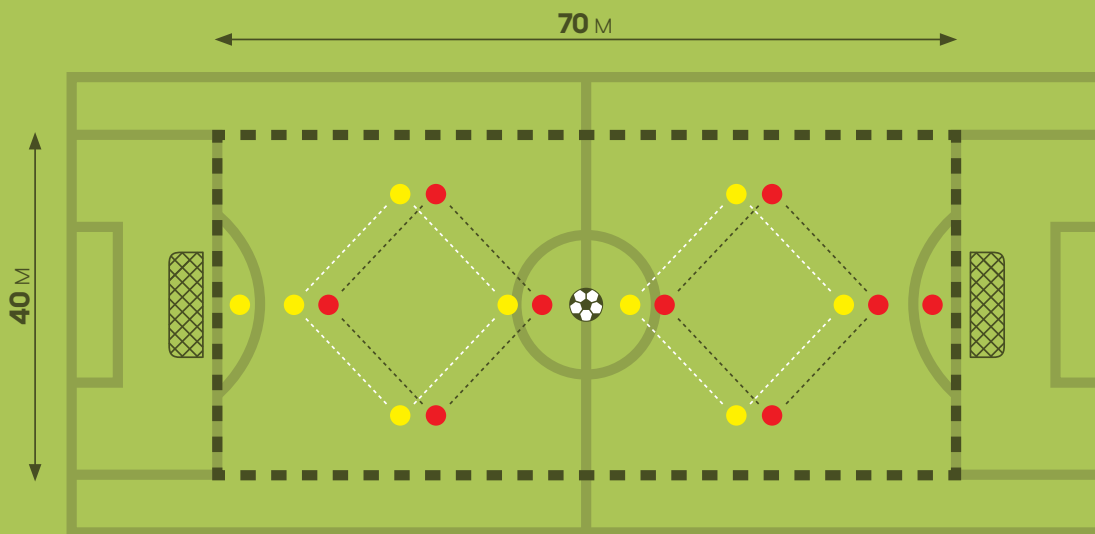
- Расстановка игроков — двойным ромбом
- Игровое поле ограничено по длине линией штрафной

 **2.44 м**  
**7.32 м**
**ЗАДАЧА:**

Забить мяч  
в ворота  
соперника

**КОММЕНТАРИИ:**

Положение «вне игры»  
фиксируется

**МИНИМАЛЬНОЕ  
ВРЕМЯ ИГРЫ:**

Точное время  
на усмотрение  
тренера

**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР:**

**1**

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

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно  
пальпаторно (на ощупь)  
в области сердца

# БЛОК

13  
ЛЕТ

## ТАКТИКА. НАЧАЛО АТАКИ ОТ ВРАТАРЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
Стартовая скорость  
Общая выносливость

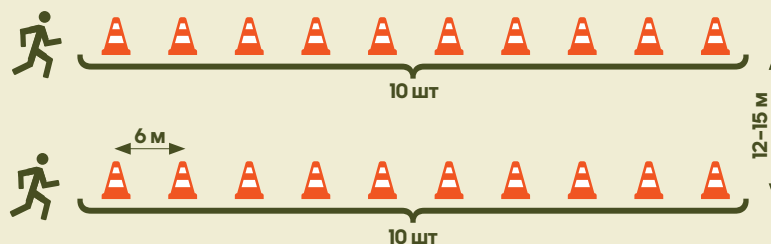
ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
Передача + приём  
и обработка мяча

## ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

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

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



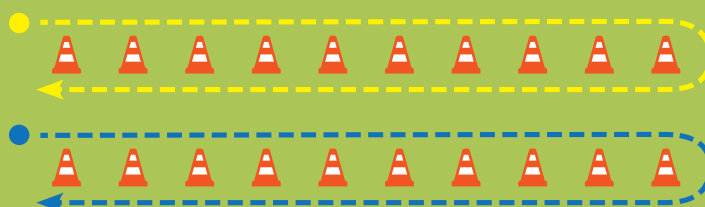
### 1.1 БЕГ

#### ОПИСАНИЕ:

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

#### КОММЕНТАРИИ:

Обратно игроки возвращаются, пробегая отрезок с БОЛЬШЕЙ скоростью



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

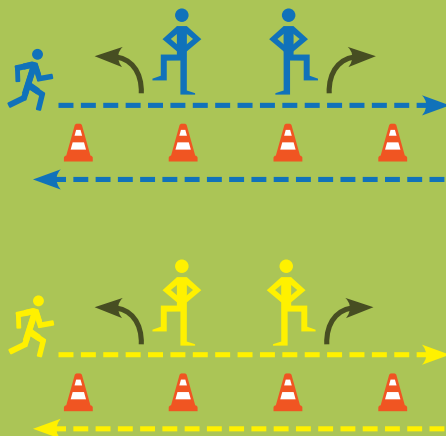
1/ Пара игроков начинает движение (легкий бег) от первой пары конусов

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

3/ Игроки продолжают движение к следующей паре конусов

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

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



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

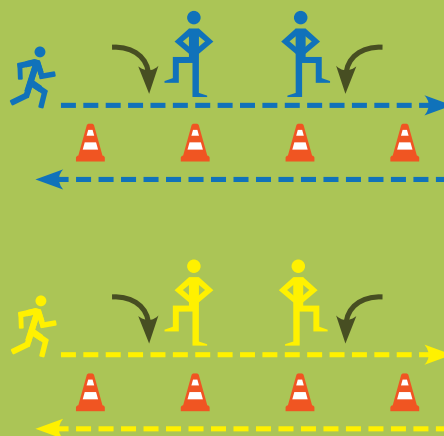
1/ Пара игроков начинает движение (легкий бег) от первой пары конусов

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

3/ Игроки продолжают движение к следующей паре конусов

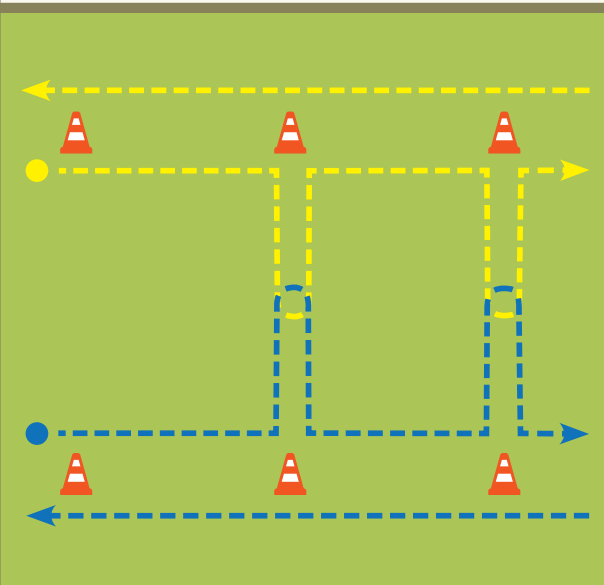
4/ Игроки останавливаются у следующей пары конусов и снова выполняют вращение в тазобедренном суставе, но другой ногой

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



### 1.4 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 обегают друг друга приставным шагом, затем возвращаются к своим линиям конусов, сохраняя приставной шаг | 4/ Затем продолжают движение вдоль линий конусов, на уровне следующего конуса повторяют сближение и обегание     |
| 5/ Достигнув последнего конуса своей линии, игроки обегают его и возвращаются назад трусцой                                     |  |

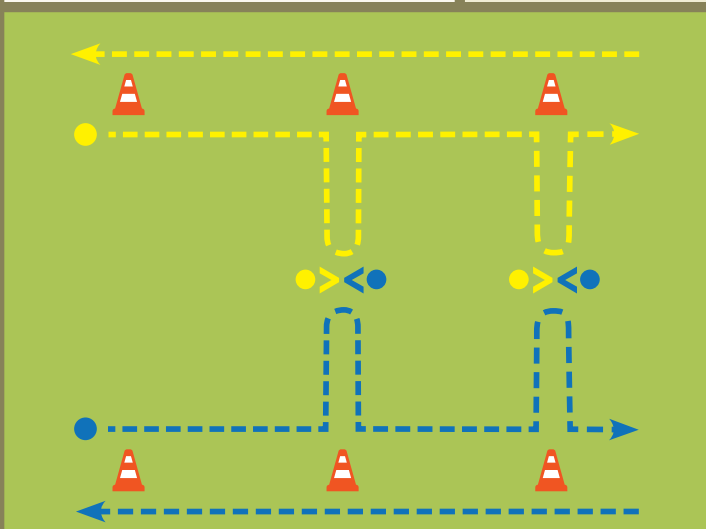


### 1.5 ЕДИНОБОРСТВО «ПЛЕЧО В ПЛЕЧО»

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

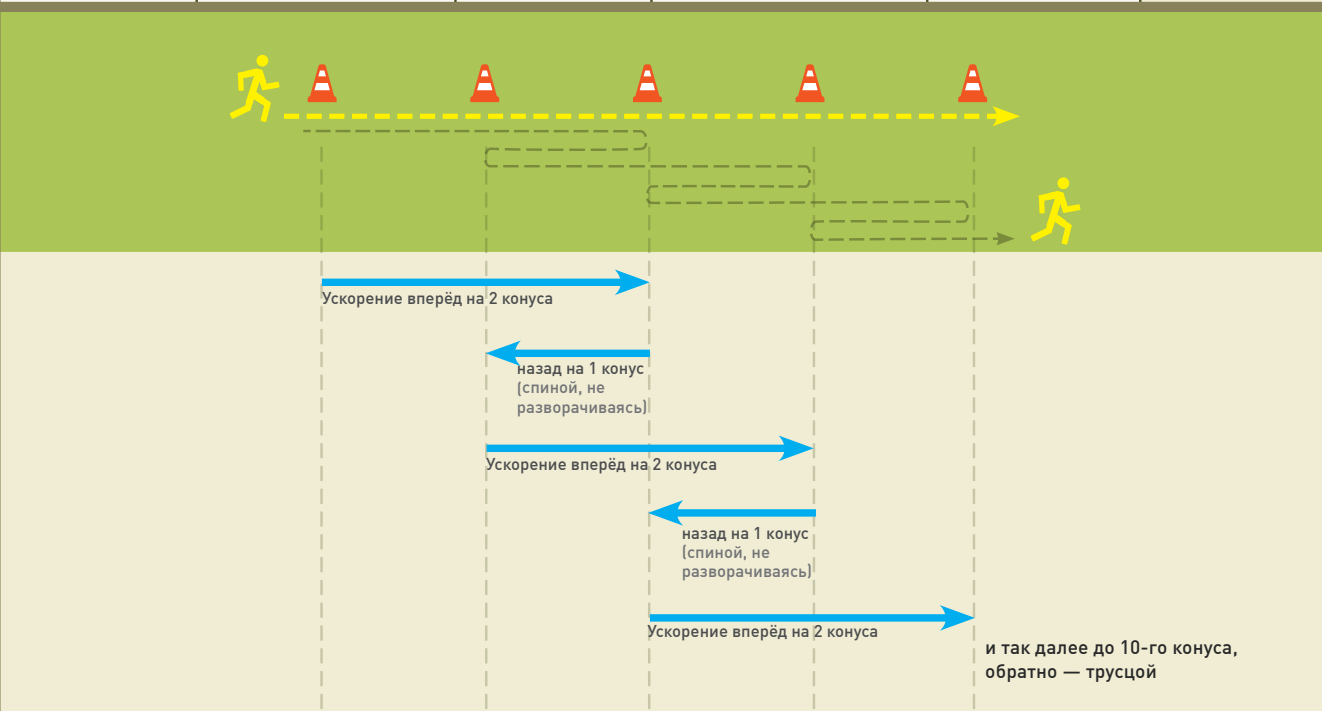
**КОММЕНТАРИИ:**  
При перемещении игрок двигается на полусогнутых в коленях ногах

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



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

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



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

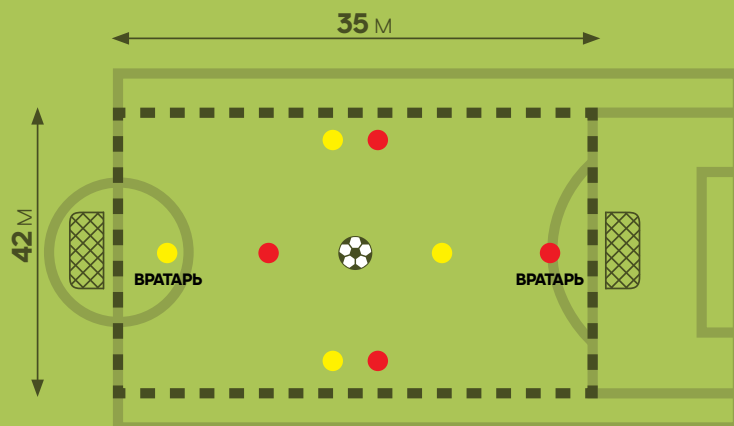
## 2 ЭСТАФЕТЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СТАРТОВОЙ СКОРОСТИ

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

## 3 ИГРА 3 + ВРАТАРЬ \* 3 + ВРАТАРЬ

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

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



**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:**  
до первых признаков утомления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Потеря позиций, потеря структуры игры

Не двигаются с необходимой (максимальной) скоростью

Непроизвольный отказ от игры



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

**ВРЕМЯ ОТДЫХА:**  
до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**

уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

**МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР В ТРЕНИРОВКЕ:**

**4**

В зависимости от уровня подготовленности игроков тренер определяет количество игр

# 4 ИГРА 8 + ВРАТАРЬ \* 8 + ВРАТАРЬ С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ЗАДАНИЙ ПО ЗОНАМ

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

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

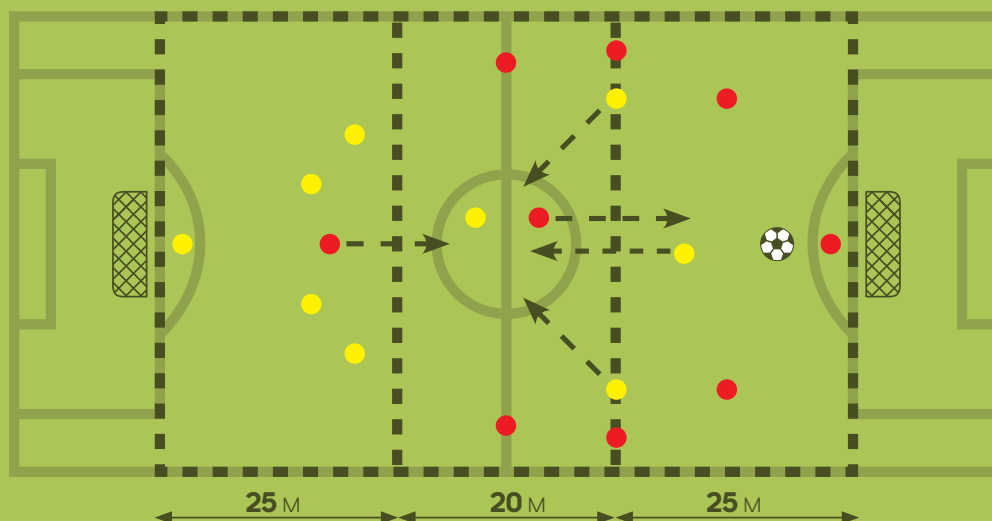
**2,44 м**  
**7,32 м**

### ОПИСАНИЕ:

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

### КОММЕНТАРИИ:

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



13  
ЛЕТ

БЛОК  
3

### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время на усмотрение тренера

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

2

### ВРЕМЯ ОТДЫХА: до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

**ОРГАНИЗАЦИЯ:**

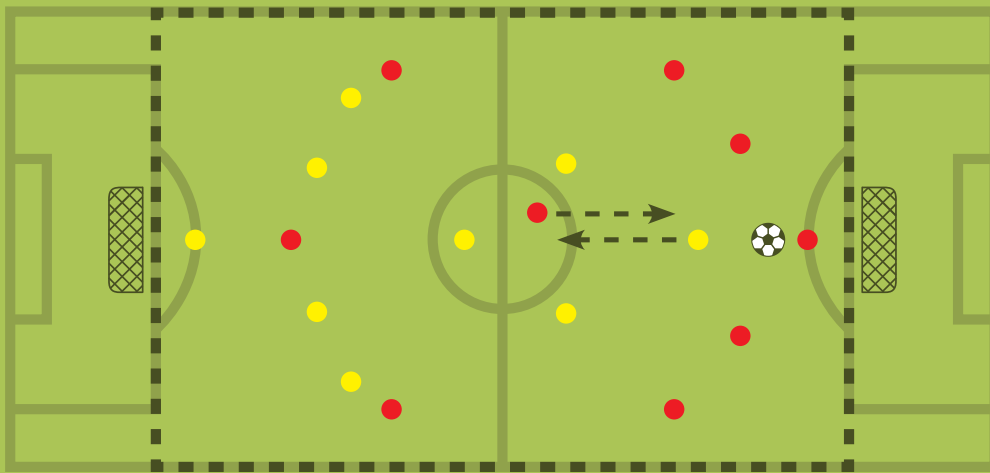
- Расстановка игроков — двойным ромбом с двумя центральными защитниками
- Игровое поле ограничено линией штрафной
- Начало/возобновление игры — от вратаря (в том числе при аутах)

**ЗАДАЧА:**

Забить мяч в ворота соперника

**КОММЕНТАРИИ:**

- Положение «вне игры» фиксируется
- При начале атаки от вратаря один центральный полузащитник должен «закрывать» центральную зону перед вратарем

**МИНИМАЛЬНОЕ  
ВРЕМЯ ИГРЫ:**

Точное время на усмотрение тренера

**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР:**

1

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

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**


уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца



# БЛОК

13  
ЛЕТ



## ТАКТИКА. ПРЕССИНГ СОПЕРНИКА ПРИ НАЧАЛЕ АТАКИ ОТ ВРАТАРЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
Умение менять ритм движений  
Специальная выносливость

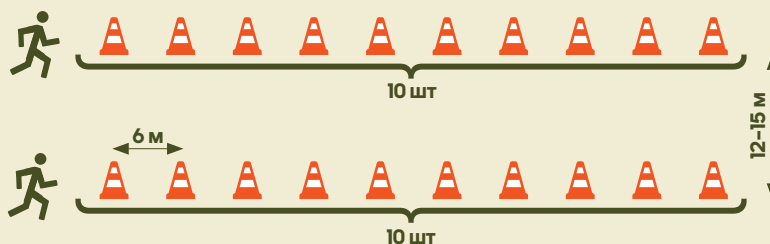
ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
Передача + приём  
и обработка + финт

## ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

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

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



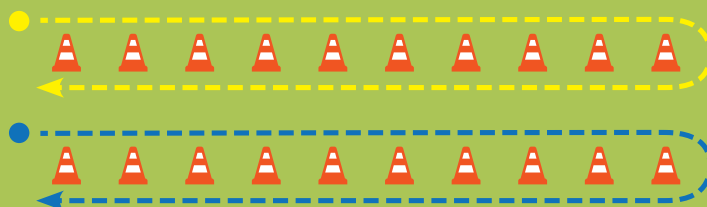
### 1.1 БЕГ

#### ОПИСАНИЕ:

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

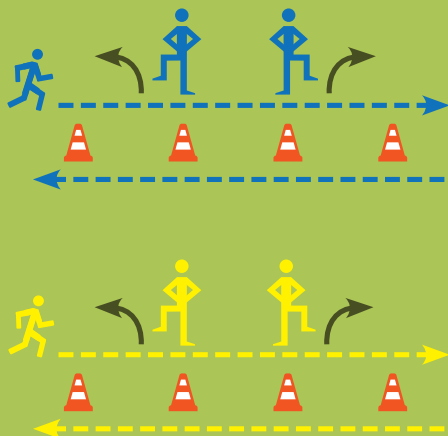
#### КОММЕНТАРИИ:

Обратно игроки возвращаются, пробегая отрезок с БОЛЬШЕЙ скоростью



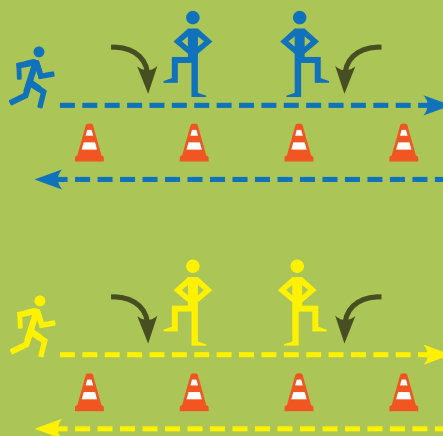
### 1.2 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (НАРУЖУ)

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



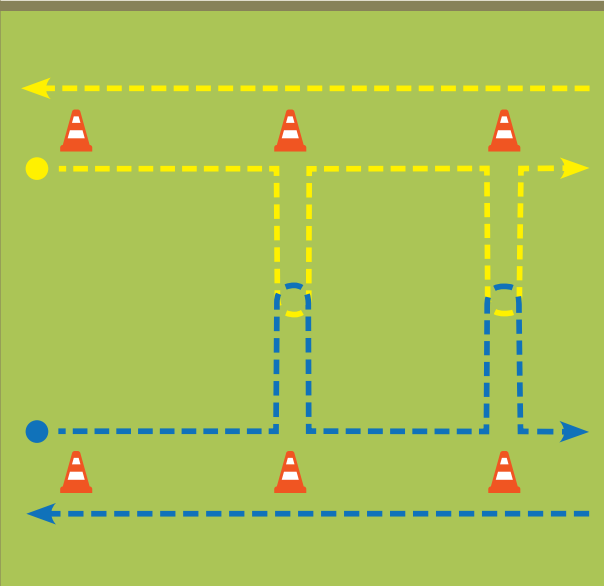
### 1.3 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (ВНУТРЬ)

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



### 1.4 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 обегают друг друга приставным шагом, затем возвращаются к своим линиям конусов, сохраняя приставной шаг | 4/ Затем продолжают движение вдоль линий конусов, на уровне следующего конуса повторяют сближение и обегание     |
| 5/ Достигнув последнего конуса своей линии, игроки обегают его и возвращаются назад трусцой                                     |  |

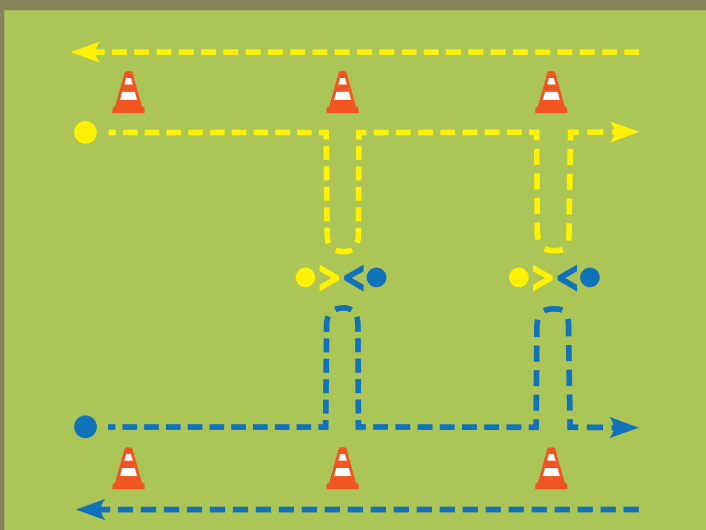


### 1.5 ЕДИНОБОРСТВО «ПЛЕЧО В ПЛЕЧО»

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

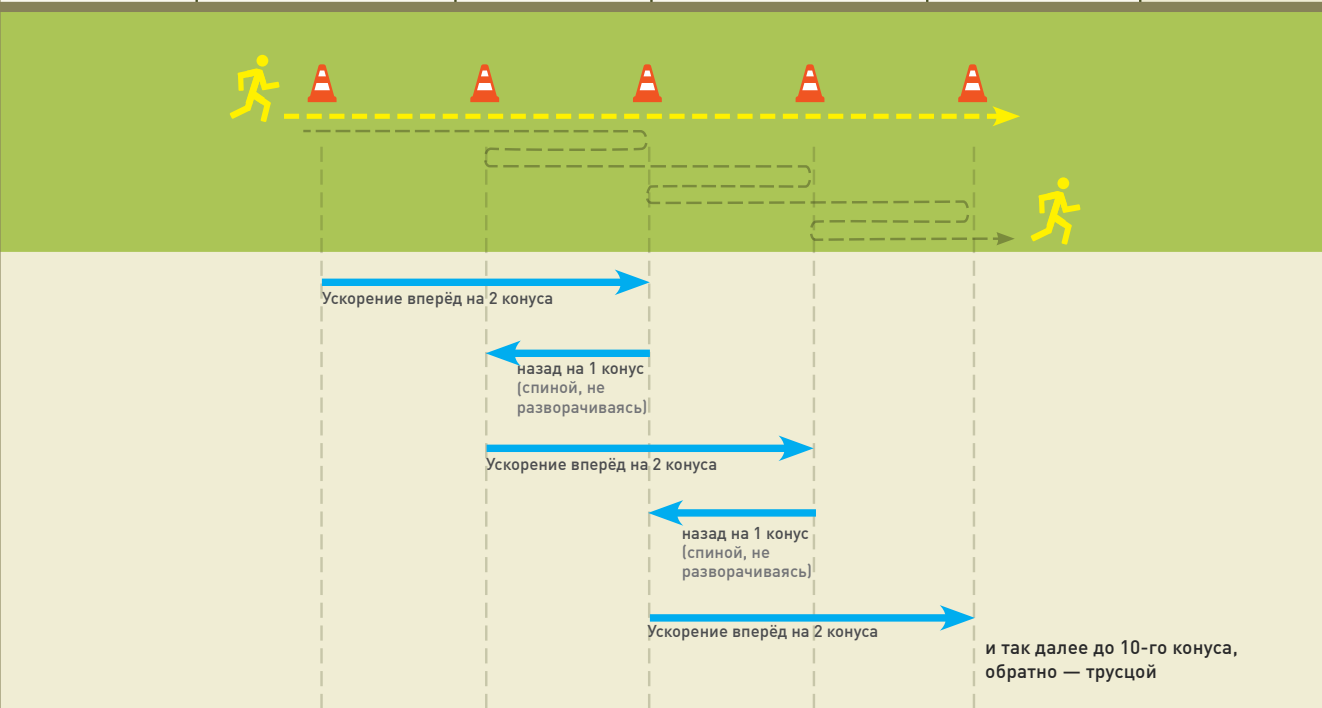
**КОММЕНТАРИИ:**  
При перемещении игрок двигается на полусогнутых в коленях ногах

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



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

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



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

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

Расстановка игроков — ромбом

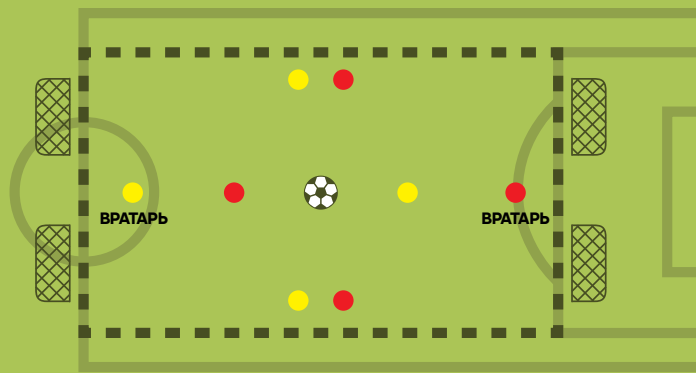


### ЗАДАЧА:

Забить мяч  
в ворота соперника

### КОММЕНТАРИИ:

Вратарь не уходит  
с поля, меняются только  
полевые игроки



**ВРЕМЯ ОДНОЙ  
ИГРЫ:**  
до первых признаков  
утомления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Потеря позиций, потеря  
структуры игры

Не двигаются  
с необходимой  
(максимальной)  
скоростью

Непроизвольный отказ  
от игры



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО  
ОСТАНОВИТЬ**

**ВРЕМЯ  
ОТДЫХА:**  
до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ  
120  
уд/мин**

Измерить пульс можно  
пальпаторно (на ощупь)  
в области сердца

**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР  
В ТРЕНИРОВКЕ:**

**4**

В зависимости  
от уровня  
подготовленности  
игроков тренер  
определяет  
количество игр

### 3

## ИГРА 8 + ВРАТАРЬ \* 8 + ВРАТАРЬ С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ЗАДАНИЙ ПО ЗОНАМ

#### ОРГАНИЗАЦИЯ:

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

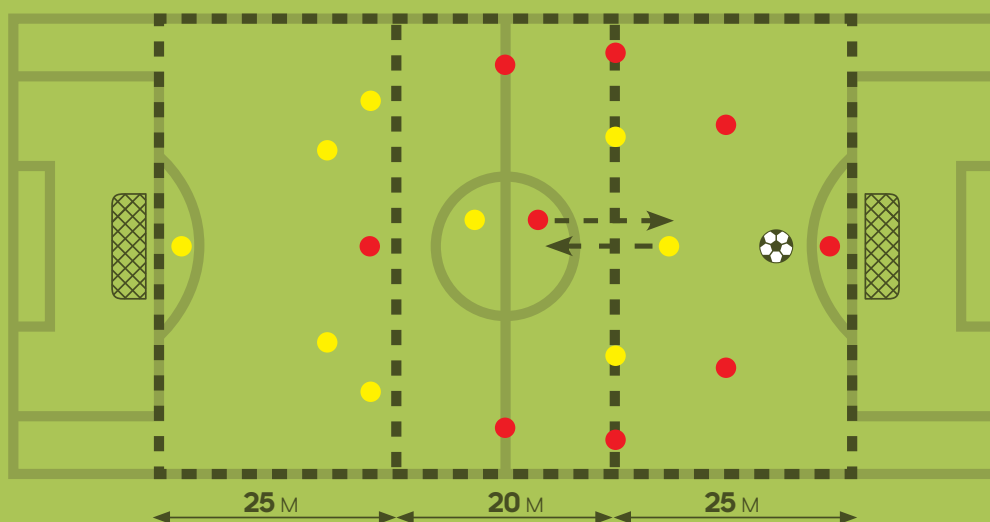
 **2,44 м**  
**7,32 м**

#### ЗАДАЧА:

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

#### КОММЕНТАРИИ:

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



#### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время  
на усмотрение  
тренера

#### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

**2**

#### ВРЕМЯ ОТДЫХА: до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



#### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

**ОРГАНИЗАЦИЯ:**

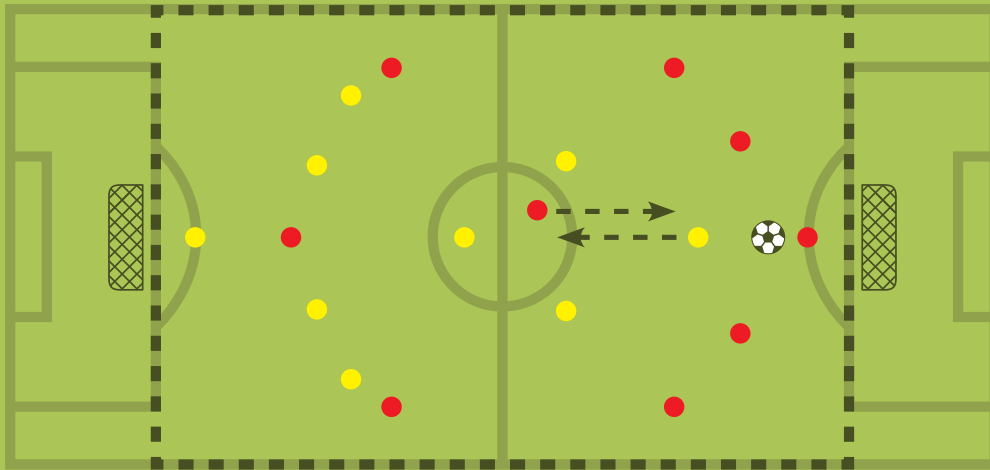
- Расстановка игроков — двойным ромбом с двумя центральными защитниками
- Игровое поле ограничено линией штрафной
- Начало/возобновление игры — от вратаря (в том числе при аутах)

 **2,44 м**  
**7,32 м**
**ЗАДАЧА:**

Забить мяч в ворота соперника

**КОММЕНТАРИИ:**

- Положение «вне игры» фиксируется
- При начале атаки от вратаря один центральный полузащитник должен «закрывать» центральную зону перед вратарем

**МИНИМАЛЬНОЕ  
ВРЕМЯ ИГРЫ:**

Точное время на усмотрение тренера

**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР:**

**1**

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

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

ЧСС (пульс):


**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

# БЛОК

13  
ЛЕТ



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

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
Быстрота реакции  
на игровую ситуацию

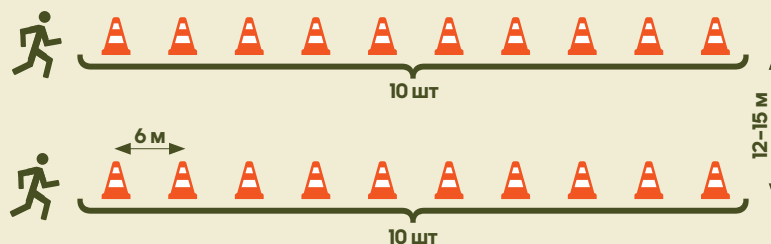
ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
Отбор мяча  
и первая передача

ПРИМЕРЫ  
УПРАЖНЕНИЙ

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

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

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



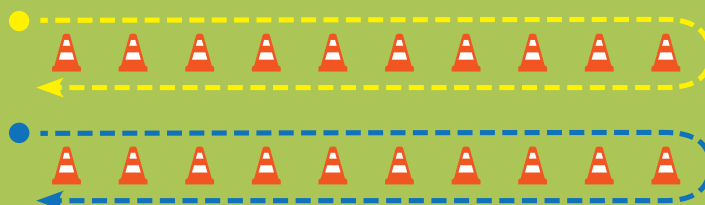
### 1.1 БЕГ

#### ОПИСАНИЕ:

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

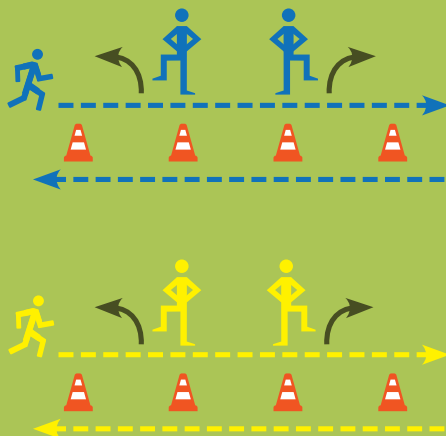
#### КОММЕНТАРИИ:

Обратно игроки возвращаются, пробегая отрезок с БОЛЬШЕЙ скоростью



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

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



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

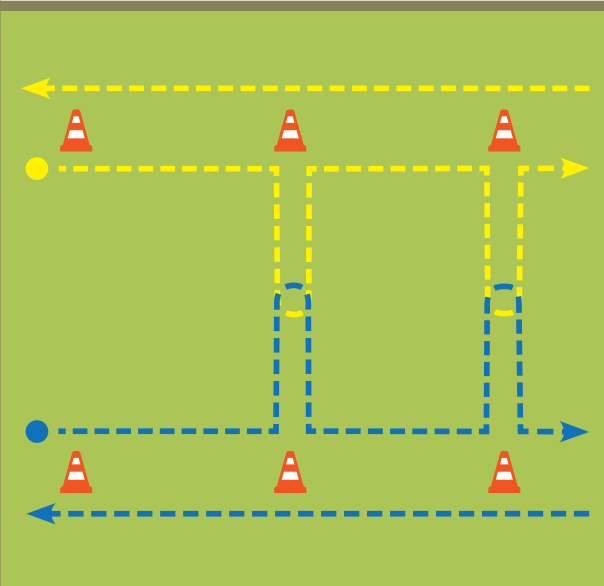
- 1/ Пара игроков начинает движение (легкий бег) от первой пары конусов
- 2/ Игроки делают кратковременную остановку, во время которой поднимают ногу, согнутую в колене до уровня угла  $90^\circ$  и осуществляют приводящее ногу движение внутрь на  $90^\circ$
- 3/ Игроки продолжают движение к следующей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





### 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 обегают друг друга приставным шагом, затем возвращаются к своим линиям конусов, сохраняя приставной шаг | 4/ Затем продолжают движение вдоль линий конусов, на уровне следующего конуса повторяют сближение и обегание     |
| 5/ Достигнув последнего конуса своей линии, игроки обегают его и возвращаются назад трусцой                                     |  |

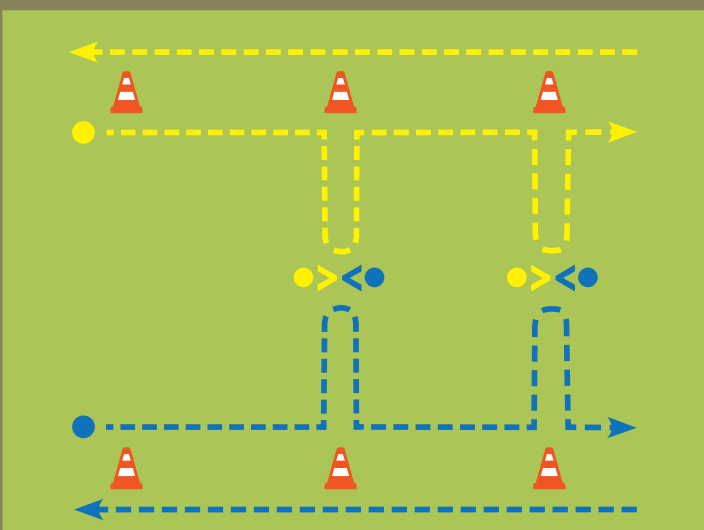


### 1.5 ЕДИНОБОРСТВО «ПЛЕЧО В ПЛЕЧО»

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

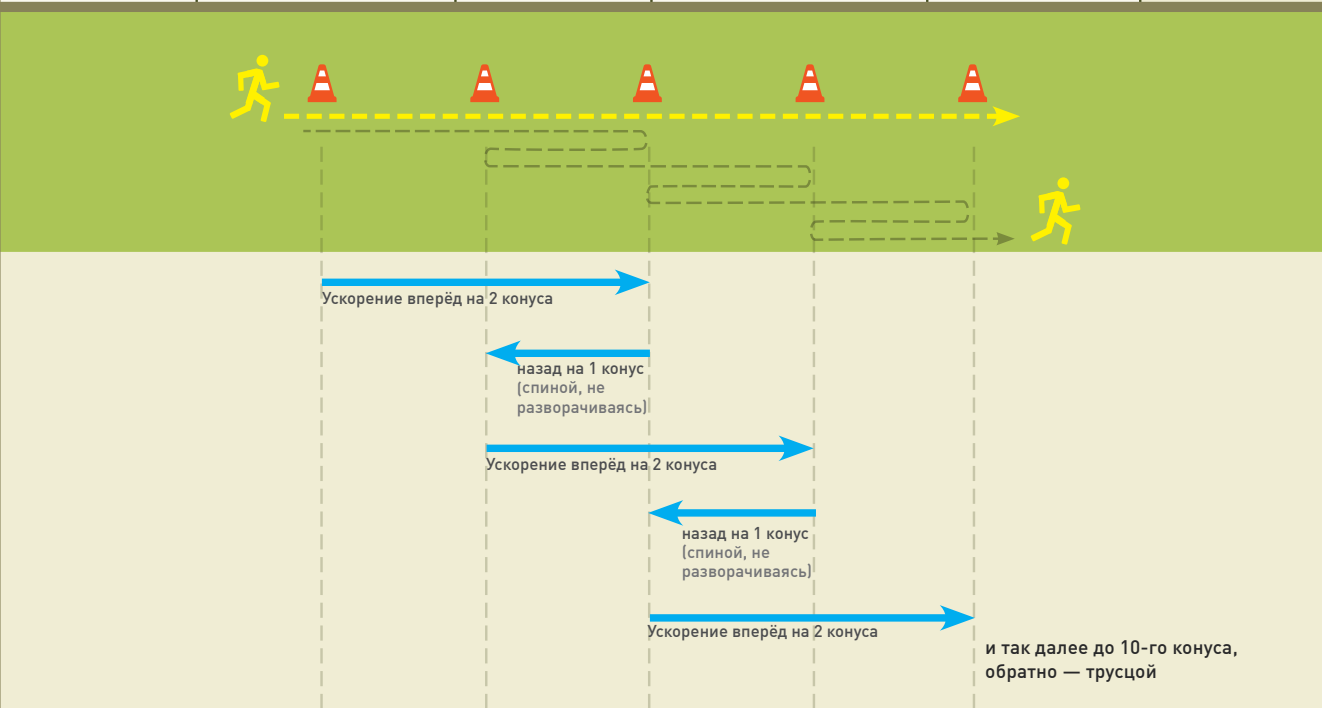
**КОММЕНТАРИИ:**  
При перемещении игрок двигается на полусогнутых в коленях ногах

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



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

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



## 2

# ЭСТАФЕТЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ РЕАКЦИИ НА ИЗМЕНЯЮЩУЮСЯ СИТУАЦИЮ

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

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

### ОПТИМАЛЬНОЕ

### КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ В ГРУППЕ:

ЕСЛИ МЕНЬШЕ, то увеличивается моторная плотность и утомление наступает быстрее

# 4

ЕСЛИ БОЛЬШЕ, то снижается моторная плотность упражнения и концентрация игрока

### ОПИСАНИЕ:

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

### ЗАДАЧА:

Обогнать соперника

### ДИСТАНЦИЯ ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ:

НА УСМОТРЕНИЕ ТРЕНЕРА



а. В условия эстафеты вводится ограничение: выполняется определённое задание в том случае, если тренер вверх держит манишку определённого цвета. Например, если вверх красная манишка — игрок обегает стойку, если зеленого цвета — игрок останавливается на месте

б. В условия эстафеты вводится ограничение: тренер голосом говорит задание в конце дистанции

с. В условия эстафеты вводится ограничение: тренер в конце дистанции делает игроку передачу мяча в разные (обозначенные) зоны (игрок не знает, в какую именно зону последует передача)

## 3

# ПЕРЕДАЧА МЯЧА МЕЖДУ ЛИНИЯМИ

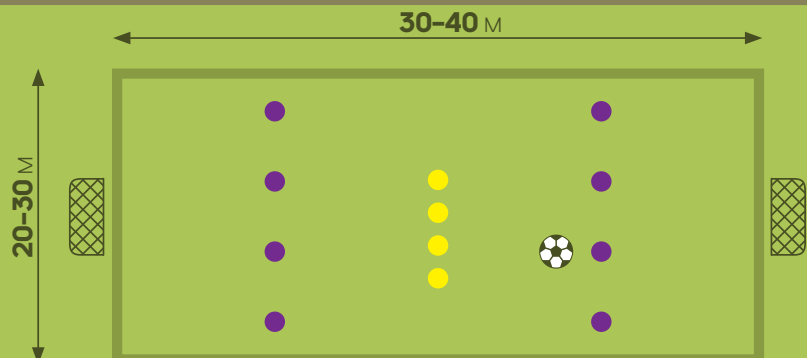
### ЗАДАЧА:

- ИГРОКОВ НА ПЕРИМЕТРЕ: отдать передачу низом игрокам противоположной линии
- ИГРОКОВ В ЦЕНТРЕ: за счёт согласованных перестроений прервать передачу и забить в ворота
- При потере мяча игроки на периметре за счёт перестроений должны защитить ворота

### ЕСЛИ МЯЧ У ИГРОКОВ

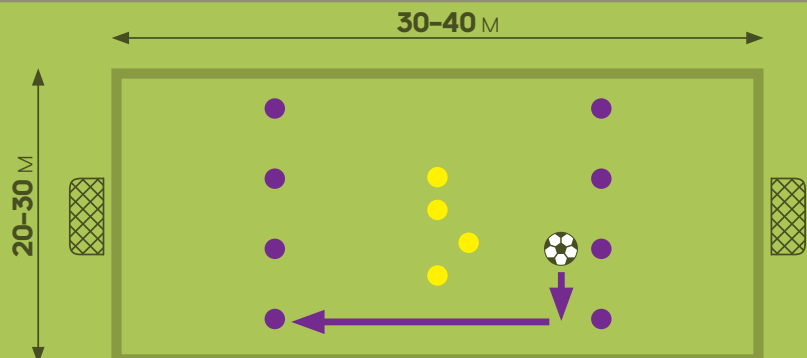
### НА ПЕРИМЕТРЕ:

Центральные перестраиваются плотнее, чтобы не дать крайним сделать передачу на противоположную линию



При этом один игрок из центральной линии может выйти из линии вперёд для перехвата мяча

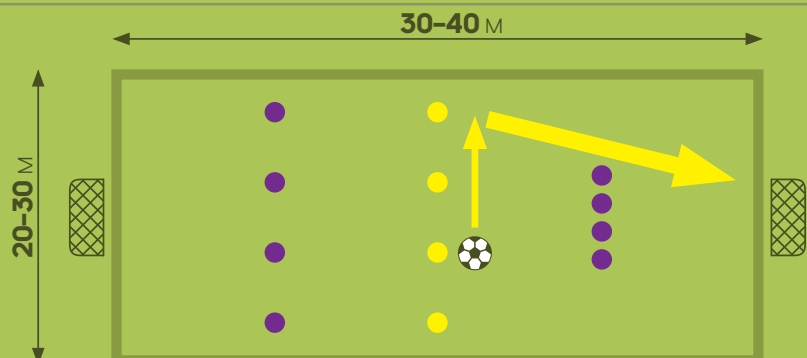
Задача игрока с мячом сделать передачу напарнику из своей линии, чтобы тот передал мяч игроку из противоположной линии



### ЕСЛИ МЯЧ У ИГРОКА ЦЕНТРАЛЬНОЙ

### ЛИНИИ, ЕГО ЗАДАЧА:

Забить в ворота или передать мяч своему напарнику для удара по воротам



# 4 ИГРА 8 + ВРАТАРЬ \* 8 + ВРАТАРЬ С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ЗАДАНИЙ ПО ЗОНАМ

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

- Расстановка игроков — 1-4-2-1-1
- Поле ограничено по длине линией штрафной
- Начало/возобновление игры — от вратаря (в том числе при аутах)

 2,44 м  
7,32 м

### ОПИСАНИЕ:

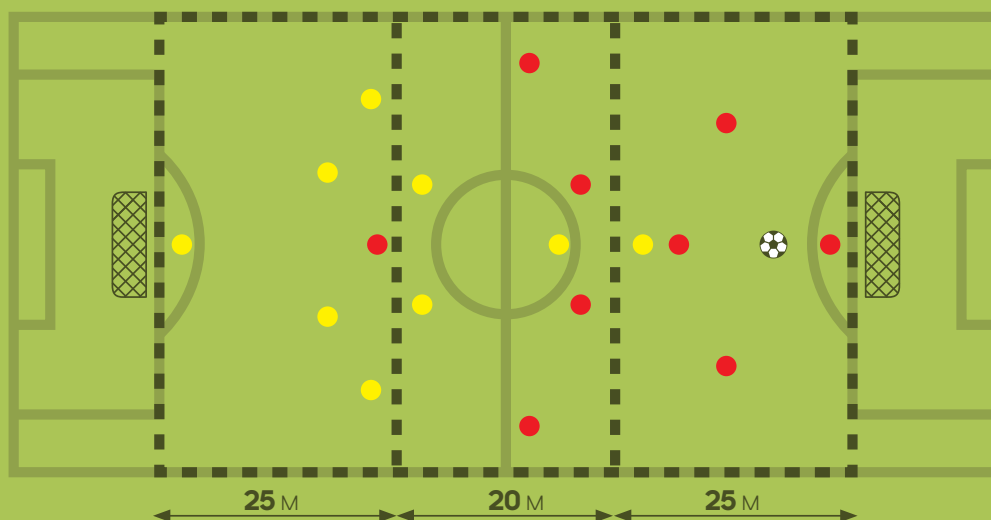
- Команда с мячом — игроки перемещаются из зоны в зону без ограничений
- Команда без мяча — в зоне не более трёх игроков
- В зоне обороны — 4 + вратарь

### ЗАДАЧА:

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

### КОММЕНТАРИИ:

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



### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время на усмотрение тренера

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

2

### ВРЕМЯ ОТДЫХА: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**  
**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

**ОРГАНИЗАЦИЯ:**

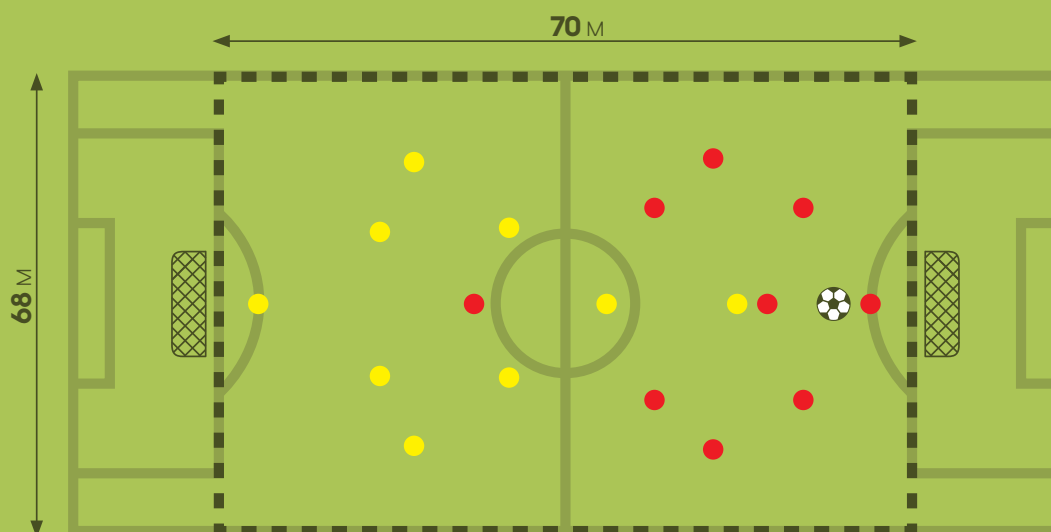
- Расстановка игроков — 1-4-2-1-1
- Игровое поле ограничено линией штрафной
- Начало/возобновление игры — от вратаря (в том числе при аутах)

 **2,44 м**  
**7,32 м**
**ЗАДАЧА:**

Забить мяч  
в ворота  
соперника

**КОММЕНТАРИИ:**

- Положение «вне игры» фиксируется
- При начале атаки от вратаря один центральный полузащитник должен «закрывать» центральную зону перед вратарем

**МИНИМАЛЬНОЕ  
ВРЕМЯ ИГРЫ:**

Точное время  
на усмотрение  
тренера

**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР:**

**1**

**ВРЕМЯ  
ОТДЫХА:**

до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**

**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс):

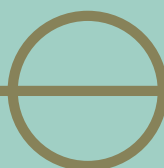
**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно  
пальпаторно (на ощупь)  
в области сердца

# БЛОК

13  
ЛЕТ



ТАКТИКА.  
**1-4-3-3**

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
Специальная выносливость

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
Связка «Ведение + Финт +  
Передача (удар)»



## ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

# 1 ИГРА 4 + ВРАТАРЬ \* 4 + ВРАТАРЬ С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ПО ЗОНАМ

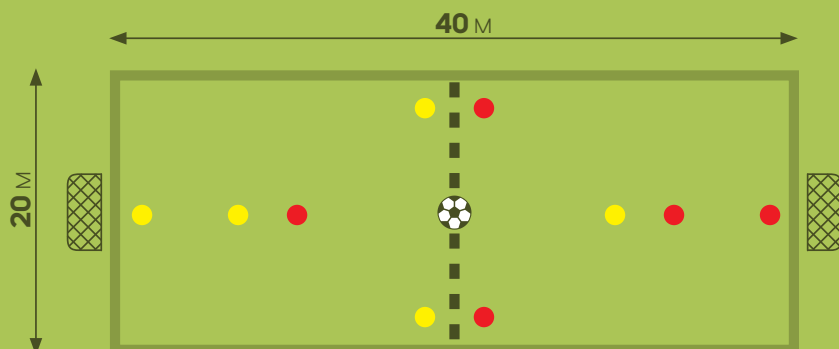
**ОРГАНИЗАЦИЯ:**  
Расстановка  
игроков — ромбом



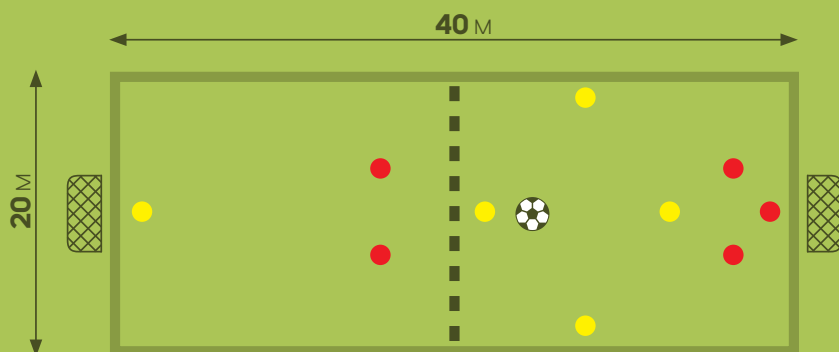
**ОРГАНИЗАЦИЯ:**

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

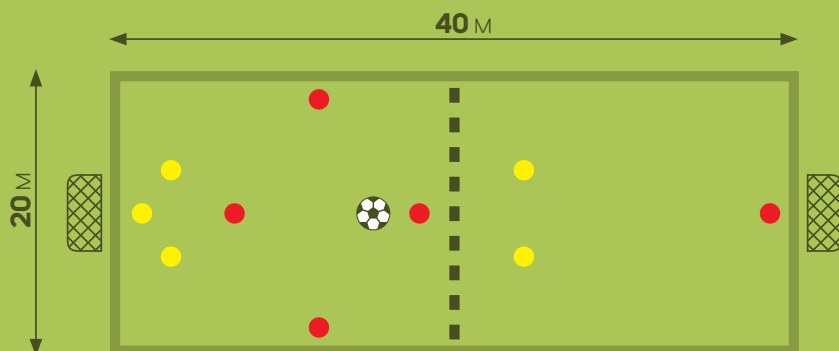
## НАЧАЛЬНАЯ РАССТАНОВКА:



## ЕСЛИ В АТАКЕ ЖЁЛТЫЕ:



## ЕСЛИ В АТАКЕ КРАСНЫЕ:



**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:**

до первых признаков утомления,

**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Потеря позиций, потеря структуры игры

Не двигаются с необходимой (максимальной) скоростью

Непроизвольный отказ от игры



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО  
ОСТАНОВИТЬ**

**ВРЕМЯ  
ОТДЫХА:**

до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин



Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР  
В ТРЕНИРОВКЕ:**

**4**

В зависимости от уровня подготовленности игроков тренер определяет точное количество игр

# 2

## ИГРА 9 + ВРАТАРЬ \* 9 + ВРАТАРЬ С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ЗАДАНИЙ ПО ЗОНАМ

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

- Расстановка игроков — 1-4-3-2
- Задания по зонам тренер формирует самостоятельно



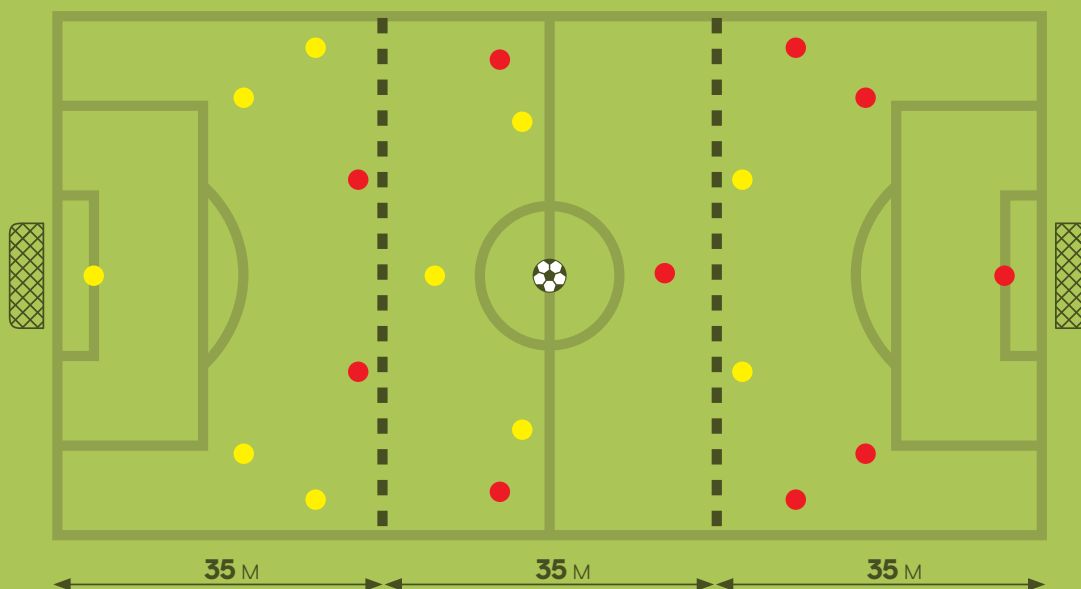
### КОММЕНТАРИИ:

- Положение «вне игры» фиксируется
- При начале атаки от вратаря один центральный полузащитник должен «закрывать» центральную зону перед вратарем
- При начале и развитии атаки игроки должны располагаться широко и глубоко, при обороне — узко и компактно

КРАСНЫЕ — ЗОНА АТАКИ  
ЖЁЛТЫЕ — ЗОНА ОБОРОНЫ

СРЕДНЯЯ ЗОНА

КРАСНЫЕ — ЗОНА ОБОРОНЫ  
ЖЁЛТЫЕ — ЗОНА АТАКИ



### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время  
на усмотрение  
тренера

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

2

### ВРЕМЯ ОТДЫХА: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**  
**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно  
пальпаторно (на ощупь)  
в области сердца

### 3 ИГРА 11×11 С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ЗАДАНИЙ ПО ЗОНАМ

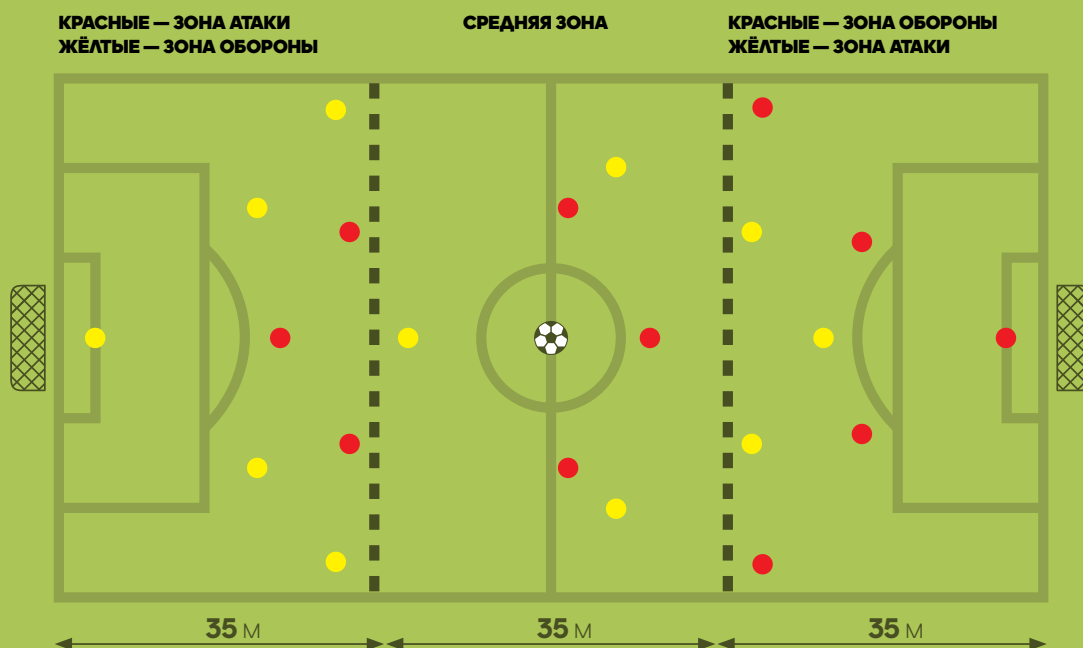
#### ОРГАНИЗАЦИЯ:

- Расстановка игроков — 1-4-3-3
- Задания по зонам тренер формирует самостоятельно

 **2,44 м**  
**7,32 м**

#### КОММЕНТАРИИ:

- Положение «вне игры» фиксируется
- При начале атаки от вратаря один центральный полузащитник должен «закрывать» центральную зону перед вратарем
- При атаке игроки должны располагаться широко и глубоко, при обороне — узко и компактно



#### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время  
на усмотрение  
тренера

#### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

**2**

#### ВРЕМЯ ОТДЫХА: до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



#### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**  
**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно  
пальпаторно (на ощупь)  
в области сердца

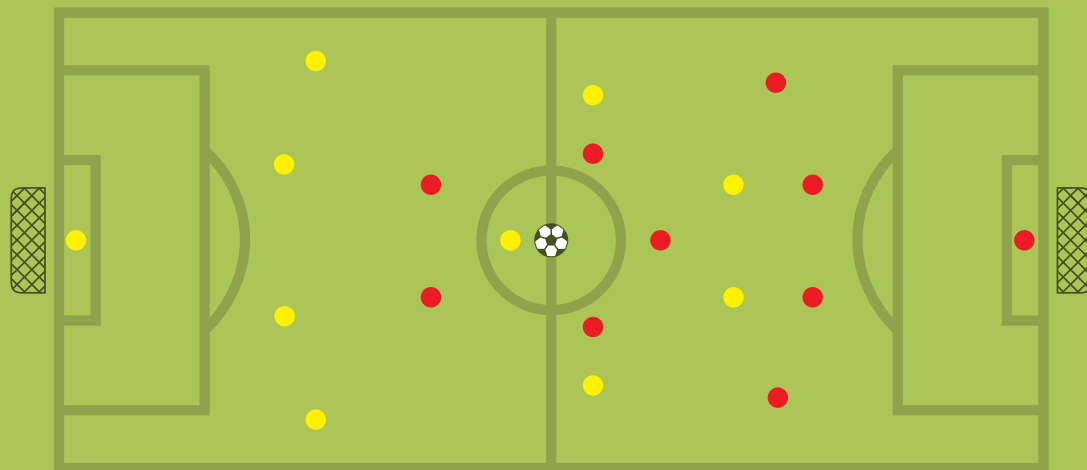


# 4 СВОБОДНАЯ ИГРА 9 + ВРАТАРЬ \* 9 + ВРАТАРЬ (11\*11) 1-4-3-3

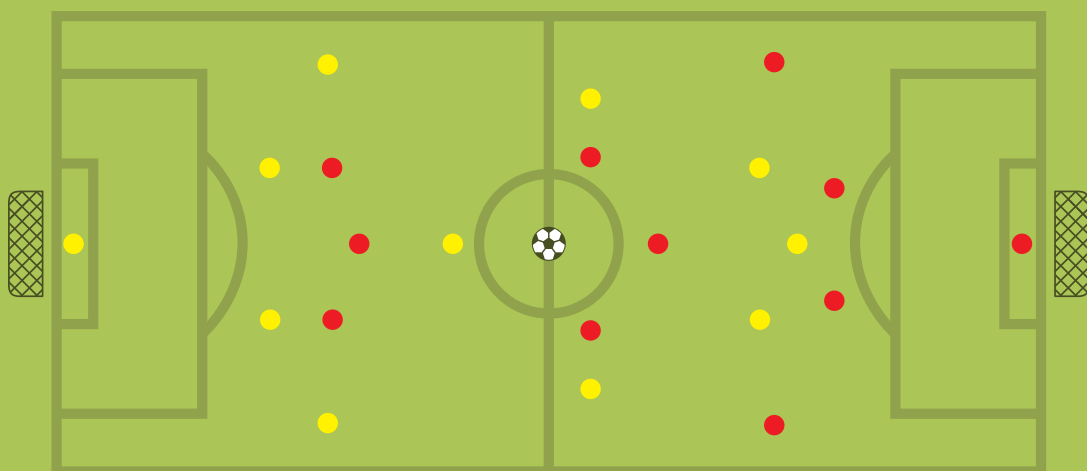
 2,44 м  
7,32 м

**КОММЕНТАРИИ:**  
При начале атаки от вратаря центральный полузащитник команды, владеющей мячом, должен «закрывать» центральную зону перед вратарем

9 + ВРАТАРЬ \* 9 + ВРАТАРЬ



11\*11



**МИНИМАЛЬНОЕ  
ВРЕМЯ ИГРЫ:**



Точное время  
на усмотрение  
тренера

**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР:**

2

**ВРЕМЯ  
ОТДЫХА:**  
до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ  
120**  
уд/мин

Измерить пульс можно  
пальпаторно (на ощупь)  
в области сердца

## **СОВЕРШЕНСТВУЙ ТЕХНИКУ**

Надо выходить во двор и играть там в футбол с друзьями. Где, как не там, совершенствовать технику, обводку и умение быстро принимать решения. Плюс можно дополнительно заниматься самому.

## **РАЗВИВАЙ КРЕАТИВНОСТЬ**

Это врождённое. Очень зависит от того, как ты понимаешь игру и видишь тот или иной эпизод. Натренировать можно хороший пас или дриблинг, но в какой именно момент включить креативность — это зависит от твоего игрового мышления.

## **НАСТРАИВАЙСЯ НА ИГРУ**

Стараюсь непосредственно перед игрой сосредоточиться.

**Артём Дзюба,**  
игрок сборной России





ЛЕТ

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

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

БЛОК **3** ТАКТИКА. **ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ЛИНИЯХ**

БЛОК **4** ТАКТИКА. **ПРЕССИНГ**

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

БЛОК **6** ТАКТИКА. **1-4-3-3**



# 14 лет

## ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ:

- Совершенствование технических навыков и развитие координации
- Тактика:
  - a. Определение игрового амплуа
  - b. Умение играть по схеме 1-4-3-3
  - c. Ознакомление с командной тактикой при организации игры 1-4-4-2
  - d. Развитие умения групповых взаимодействий в линиях при атаке и обороне

## ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС):

- Поддержание удовольствия от игры
- Поощрение личной ответственности за собственные решения и действия, поощрение действий, направленных на командную игру

## КЛЮЧЕВЫЕ НАВЫКИ,

КОТОРЫМИ ДОЛЖНЫ ОВЛАДЕТЬ ИГРОКИ В ТЕЧЕНИЕ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА

ТЕХНИКА: СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	ТАКТИКА АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ	ТАКТИКА ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствование техники в игровых условиях (см. предыдущие разделы)</li> <li>• Техника ведущей и неведущей ноги</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Завершение атак</li> <li>• Взаимодействия в линиях</li> <li>• Обостряющие (завершающие) передачи с флангов</li> <li>• Переход от обороны к атаке — первая передача вперед или на сохранение мяча</li> <li>• Умение играть по схеме 1-4-3-3</li> <li>• Понимание принципов игры 1-4-4-2</li> <li>• Выход из-под прессинга (в т.ч. через вратаря)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Единоборства вверх</li> <li>• Взаимодействия в линиях: принципы зонной обороны</li> <li>• Переход от атаки к обороне — переключение</li> <li>• Стандарты в обороне</li> <li>• Групповой отбор мяча, использование «ловушки»</li> <li>• Прессинг в зоне потери мяча</li> </ul>

## НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ

В ТЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА

(Автоматически развиваются при освоении ключевых навыков)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стартовая скорость (скоростно-силовые качества)</li> <li>• Общая выносливость</li> <li>• Скоростная выносливость</li> <li>• Координация</li> <li>• Абсолютная сила</li> <li>• Гибкость</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Точность оперативного мышления</li> <li>• Объем внимания</li> </ul>

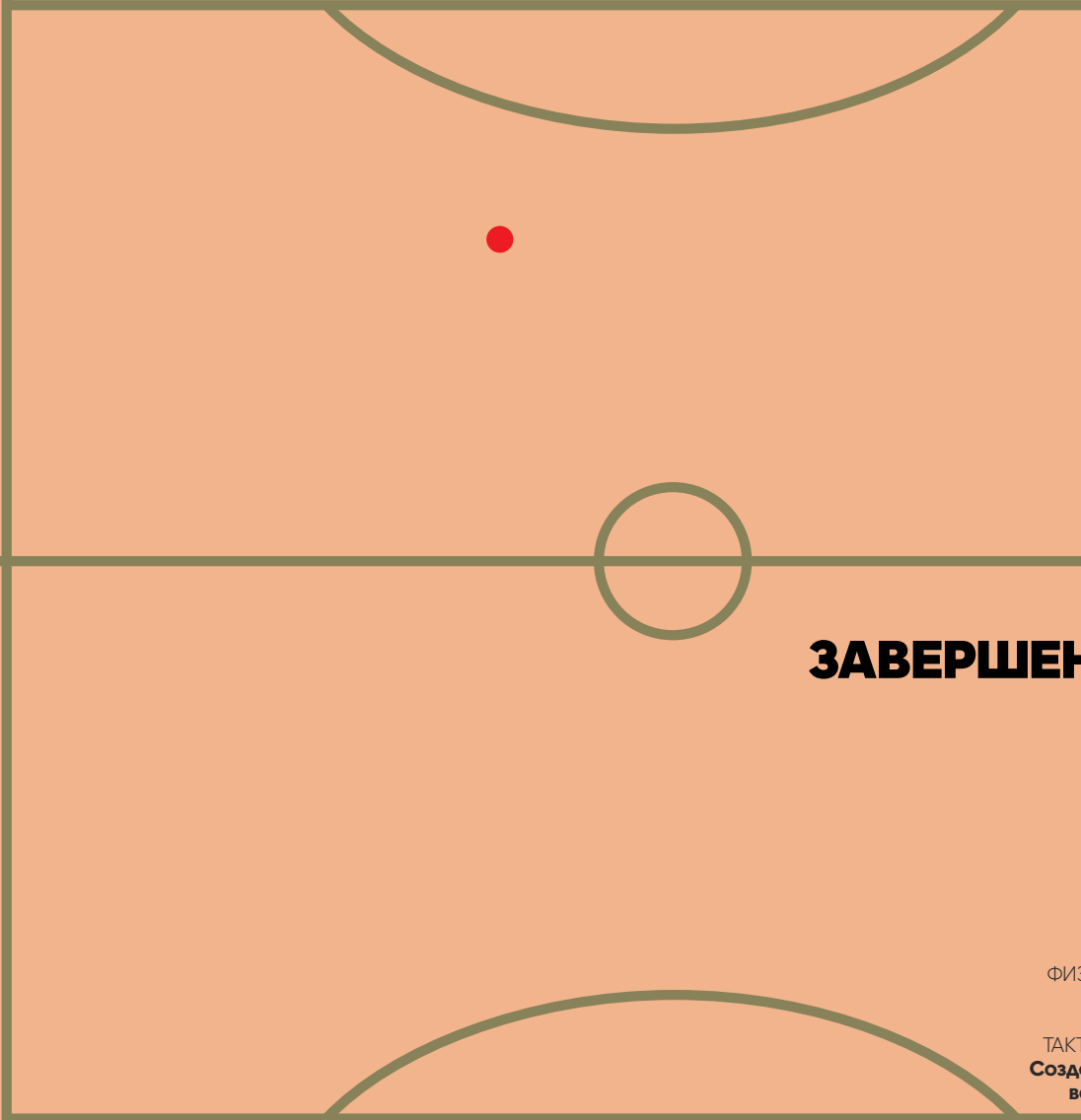
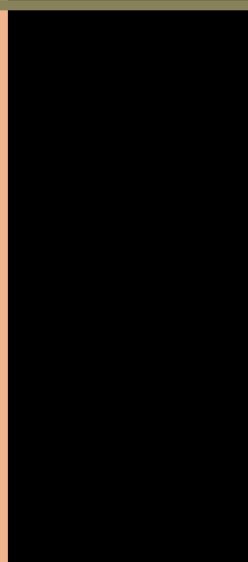
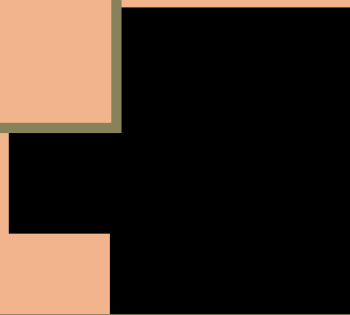
# СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ

	ТАКТИКА	ТЕХНИКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ПРИОРИТЕТ — РАЗВИТИЕ)	ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА (ПРИОРИТЕТ)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (СОПУТСТВУЮЩИЕ) ЗАДАЧИ		
<b>БЛОК 1.</b> ТАКТИКА <b>ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК</b>	Создание условий для взятия ворот (завершение атак)	• Удар	• Сила	1. Беговые упражнения из программы ФИФА 11+ 2. ФИФА 11+ PART II LEVEL 1 3. Завершение атак 1×1 4. Двухсторонняя игра 2×1 5. Двухсторонняя игра 2×2 6. Двухсторонняя игра 3+вр. х 3+вр. 7. Двухсторонняя игра 6+вр. х 6+вр 8. Свободная игра 8+вр. х 8+вр
<b>БЛОК 2.</b> ТАКТИКА <b>ОБОСТРЯЮЩИЕ ПЕРЕДАЧИ С ФЛАНГОВ</b>	<b>АТАКА:</b> обостряющие передачи с флангов и завершение атак  <b>ОБОРОНА:</b> взаимодействия в линии защиты (принципы зонной обороны) и единоборства вверху	• Игра головой	• Стартовая скорость • Скоростно-силовая подготовка (прыжки)	1. Беговые упражнения из программы ФИФА 11+ 2. ФИФА 11+ PART II LEVEL 1 3. Обостряющая передача верхом и игра головой 4. Двухсторонняя игра 6х 6+вр 5. Двухсторонняя игра 6+вр. х 6+вр 6. Игра 8×8 с атакой через фланг 7. Свободная игра 9×9 (11×11). Расстановка 1-4-3-3
<b>БЛОК 3.</b> ТАКТИКА <b>ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ЛИНИЯХ</b>	<b>АТАКА:</b> взаимодействия в линиях при развитии атаки  <b>ОБОРОНА:</b> групповой отбор мяча, использование «ловушки»	• Перемещения без мяча, отбор, передача	• Специальная выносливость	1. Беговые упражнения из программы ФИФА 11+ 2. Передача между линиями (см. 13 лет) 3. Игра 4×3+вратарь 4. Игра 4×4 с двумя нейтральными 5. «Зонный футбол» (разновидности) 6. Свободная игра 9×9 (11×11) по схеме 1-4-3-3
<b>БЛОК 4.</b> ТАКТИКА <b>ПРЕССИНГ</b>	<b>АТАКА:</b> выход из-под прессинга (в т.ч. через вратаря)  <b>ОБОРОНА:</b> прессинг в зоне потери мяча	• Дриблинг (ведение), финт, передача (удар)	• Координация • Стартовая скорость	1. Беговые упражнения из программы ФИФА 11+ 2. Игра 2×2 в четверо маленьких ворот 3. Игра 4×4 в четверо маленьких ворот 4. Зонный футбол 8×8 5. Свободная игра 9×9 (11×11)
<b>БЛОК 5.</b> ТАКТИКА <b>ПЕРЕХОД ОТ ОБОРОНЫ К АТАКЕ И ОТ АТАКИ К ОБОРОНЕ</b>	Переход от обороны к атаке и от атаки к обороне — переключение (построение)	• Перемещения без мяча, отбор мяча + передача	• Стартовая скорость • Общая выносливость	1. Беговые упражнения из программы ФИФА 11+ 2. Эстафеты для развития быстроты реакции на изменяющуюся ситуацию 3. Передача между линиями 4. Игра 8×8 с распределением заданий по зонам 5. Свободная игра 7+вратарь х 7+вратарь 6. Зонный футбол (разновидности) 7. Свободная игра 9×9 (11×11)
<b>БЛОК 6.</b> ТАКТИКА <b>1-4-3-3</b>	<b>СВЯЗКА "ВЕДЕНИЕ + ФИНТ + ПЕРЕДАЧА (УДАР)"</b>	• Умение играть по схеме 1-4-3-3	• Специальная выносливость	1. «Зонный футбол» 2. Игра 11×11 с распределением заданий по зонам 3. Свободная игра 9×9 (11×11)



# БЛОК

14  
лет



## ТАКТИКА. ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
Сила

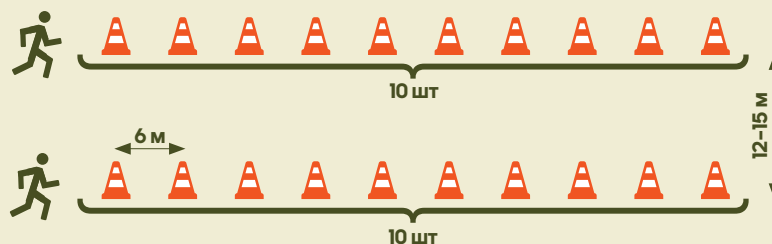
ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
Создание условий для взятия  
ворот (завершение атак)

## ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

**ОРГАНИЗАЦИЯ:**

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

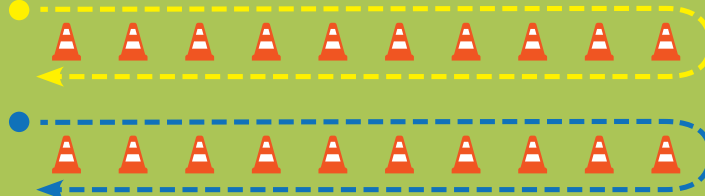
Каждый партнер в паре осуществляет выполнение упражнения по «своей» линии конусов

**1.1 БЕГ****ОПИСАНИЕ:**

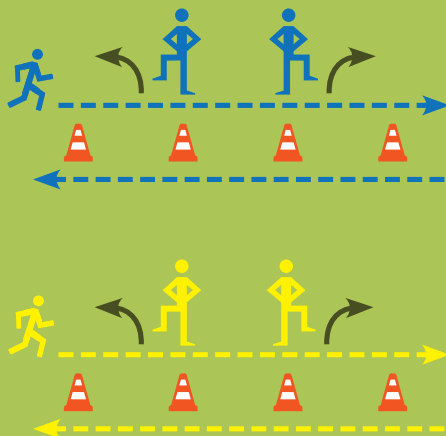
Пара игроков начинает бежать вдоль линий конусов. На уровне последнего конуса игроки разворачиваются и бегут обратно

**КОММЕНТАРИИ:**

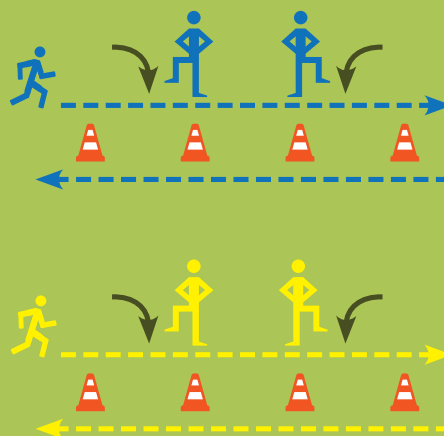
Обратно игроки возвращаются, пробегая отрезок с БОЛЬШЕЙ скоростью

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

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

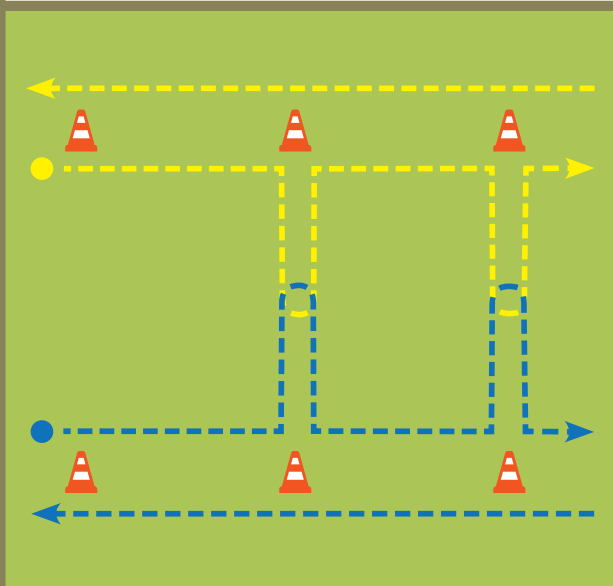
**1.3 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ  
В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ  
(ВНУТРЬ)**

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



**1.4 ОБЕГАННИЕ ПАРТНЁРА**

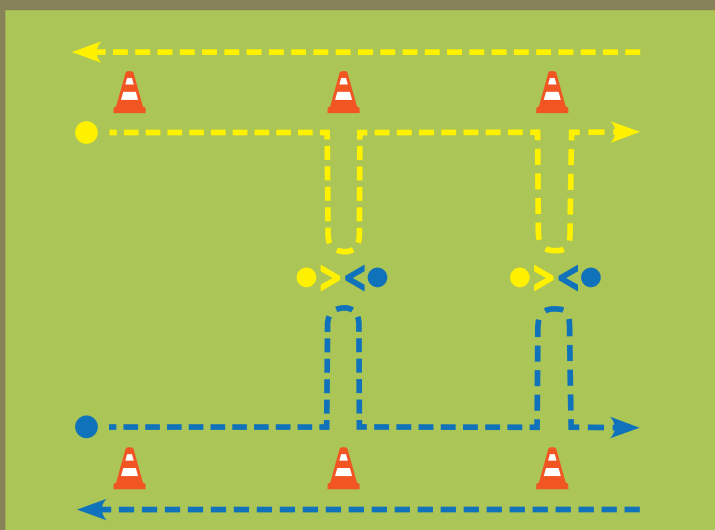
- |   |  |
|---|--|
| 1/ Пара игроков начинает движение вперед от первых конусов  | 2/ На уровне второго конуса игроки меняют направление движения и двигаются навстречу друг другу приставным шагом |
| 3/ Встретившись, игроки обегают друг друга приставным шагом, затем возвращаются к своим линиям конусов,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


**1.5 ЕДИНОБОРСТВО «ПЛЕЧО В ПЛЕЧО»**

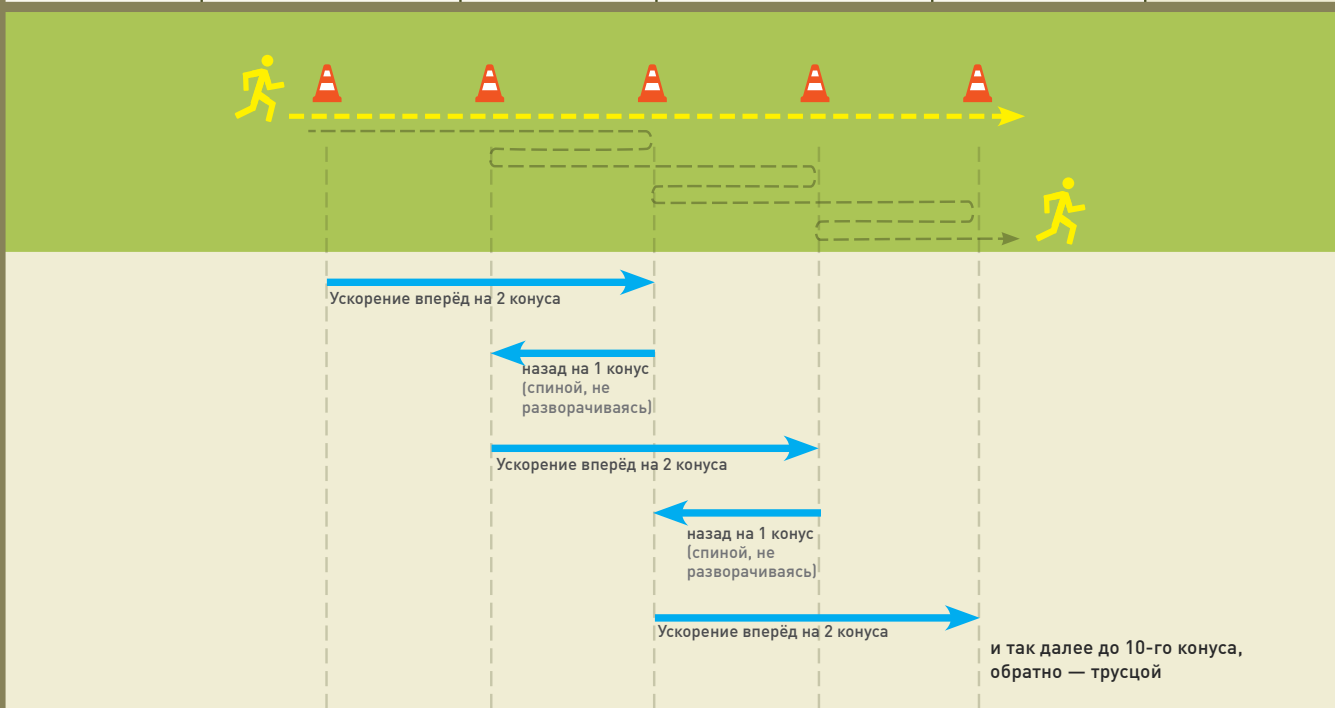
- |  |  |
|--|--|
| 1/ Пара игроков начинает движение вперед от первых конусов   | 2/ На уровне второго конуса игроки меняют направление движения и двигаются навстречу друг другу приставным шагом |
| 3/ Встретившись, игроки осуществляют прыжок и в воздухе толчок плечом в плечо партнера. Затем возвращаются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

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

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


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

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



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

2

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ И БАЛАНСА ПРОГРАММА ФИФА II+

Целесообразно применять в подготовительной части тренировки

### 2.1 ПЛАНКА СТАТИЧЕСКОЕ

#### ОПИСАНИЕ:

Опираясь на локти и носки ног, сохраняйте положение в течение 20–30 сек

Тело должно быть прямой линией

Не прогибать и не выгибать спину



#### ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:



#### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

× 3

### 2.2 ПЛАНКА НА БОКУ СТАТИЧЕСКОЕ

#### ОПИСАНИЕ:

Опираясь на локоть и колено, сохранять положение в течение 20–30 сек

Локоть опорной руки — ровно под плечом

Плечо, бедро и колено с противоположной стороны — на одной прямой линии



#### ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:



#### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

× 3

на каждую сторону

Между подходами короткий перерыв — не более 15 сек

### 2.3 НАКЛОНЫ КОРПУСА ВПЕРЁД

#### ОПИСАНИЕ:

Встать на колени на мягкую поверхность. Партнер держит за щиколотки (крепко прижимает к земле). Наклонить корпус вперед настолько далеко насколько возможно и:

- вернуться в прямое положение
- сохранять положение. Спина и ноги образуют прямую линию. При наступлении усталости опуститься вперед в положение отжимания



#### ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:



( 60сек в статике  
или 3-5 наклонов )

#### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

× 3

## 2.4 СТОЙКА НА ОДНОЙ НОГЕ С МЯЧОМ В РУКАХ

### ЗАДАЧА:

Стоять на одной ноге, держа в руках мяч

Усложнение: перемещать мяч вокруг талии или/и под коленом свободной ноги

### НЕ ПРОГИБАТЬ КОЛЕНО ВНУТРИ!



правильно



неправильно



### ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:



на каждую ногу

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

× 2

на каждую ногу

## 2.5 ПРИСЕДАНИЯ

### ОПИСАНИЕ:

Исходное положение: ноги на ширине плеч. представьте, что собираетесь сесть на стул. Приседайте, пока угол в коленях не составит 90°. Следите, чтобы колени не прогибались внутрь. Медленно приседайте и поднимайтесь обратно быстрее. Выпрямляйтесь полностью и повторяйте упражнение



### ПОВТОРЯТЬ В ТЕЧЕНИЕ



### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

× 2

## 2.6 ПРЫЖКИ НА МЕСТЕ

### ОПИСАНИЕ:

Исходное положение: ноги на ширине плеч. Представьте, что садитесь на стул и приседайте пока угол в колени не составит 90°. Задержитесь в этом положении на 2 сек (колени внутрь не выворачивать), затем прыгайте так высоко, как сможете



ОСТАВАТЬСЯ В ПОЛОЖЕНИИ ПРИСЕДА:



### ПОВТОРЯТЬ В ТЕЧЕНИЕ



### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

× 2

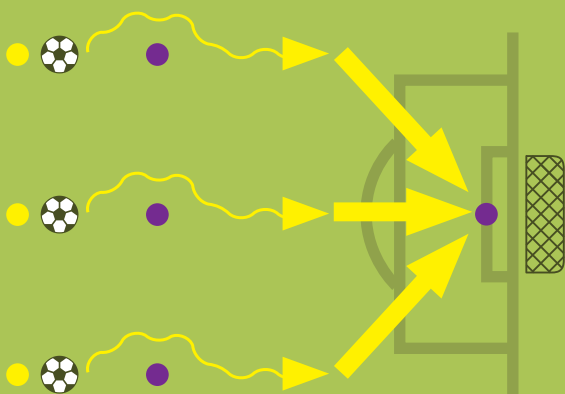
### 3 ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК 1×1

#### ЗАДАЧА:

Забить гол, обыграв своего оппонента. После трёх повторов атакующие меняют позиции для атаки, оборона меняет позицию для обороны

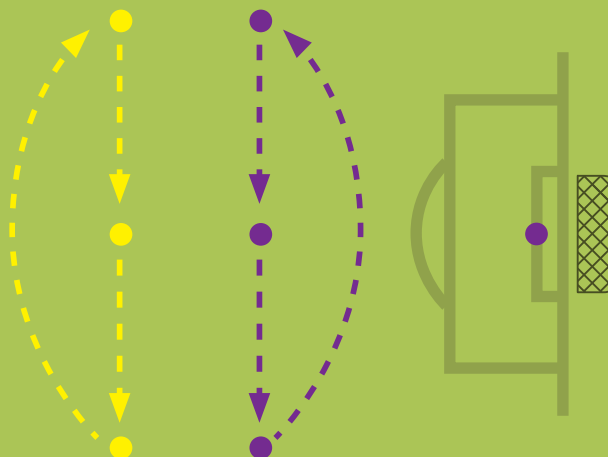
#### ШАГ 1. ЗАБИТЬ ГОЛ, ОБЫГРАВ СВОЕГО ОППОНЕНТА

Игроки атаки обыгрывают игроков обороны и забивают мяч в ворота



#### ШАГ 2. СМЕНА ПОЗИЦИЙ

После трёх повторов — смена позиций



× 3 РАЗА

1 СЕРИЯ = 9 ПОВТОРОВ  
(ТРИ ПОДХОДА ПО ТРИ  
+ ОТДЫХ МЕЖДУ НИМИ)

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ОБЪЁМ ЗА ОДНУ ТРЕНИРОВКУ:

3-5 СЕРИЙ

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:  
до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

# 4 УПРАЖНЕНИЕ 1x1

 2,44 м  
7,32 м

**ШАГ 1.** Игрок А получает передачу от игрока С и начинает ведение в сторону ворот

**ШАГ 2.** Игрок В выполняет роль защитника

**ШАГ 3. ЗАДАЧА:** Для игрока А: обойти игрока В и нанести удар по воротам. Для игрока В: отнять мяч (в случае отбора мяча нанести удар по воротам соперника)

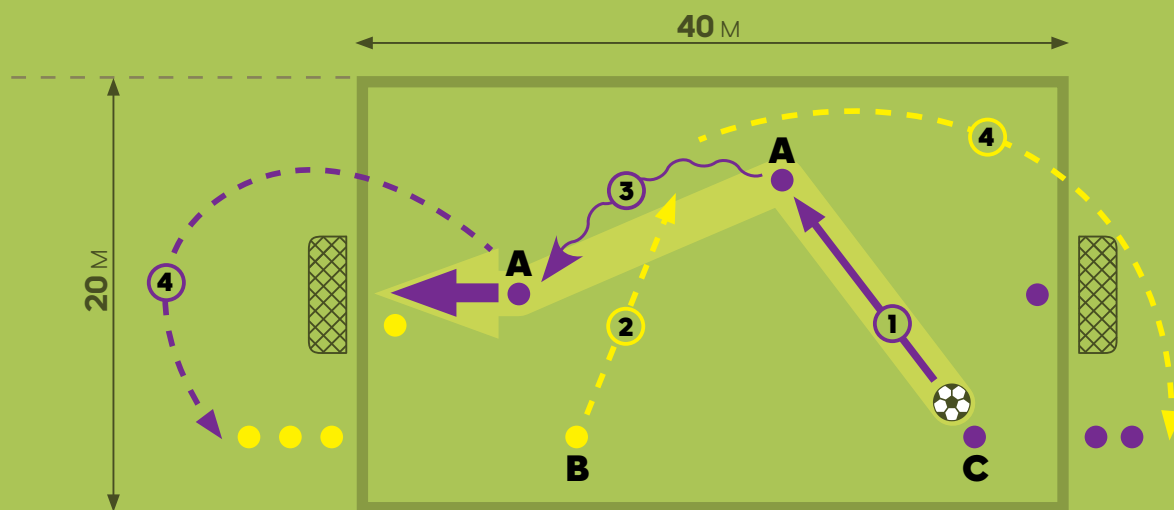
**ШАГ 4.** После атаки игрок А становится в группу защитников, В — в группу атакующих

14

ЛЕТ

БЛОК

1



**1** СЕРИЯ = **9** ПОВТОРОВ  
(ТРИ ПОДХОДА ПО ТРИ + ОТДЫХ МЕЖДУ НИМИ)

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ОБЪЁМ ЗА ОДНУ ТРЕНИРОВКУ:

**3-5** СЕРИЙ

**ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:**  
до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

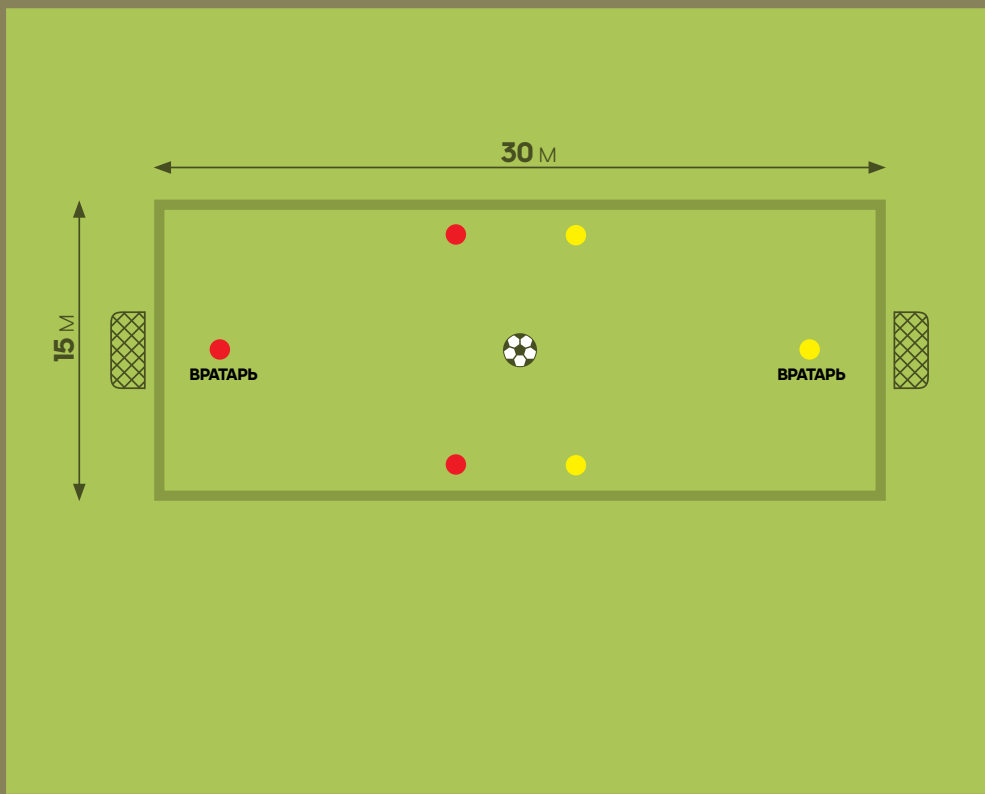
**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

## 5 ИГРА 2 + ВРАТАРЬ \* 2 + ВРАТАРЬ

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

Вратари с поля не уходят, меняются только полевые игроки



### ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:

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



### ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Потеря позиций, потеря структуры игры

Не двигаются с необходимой (максимальной) скоростью

Непроизвольный отказ от игры

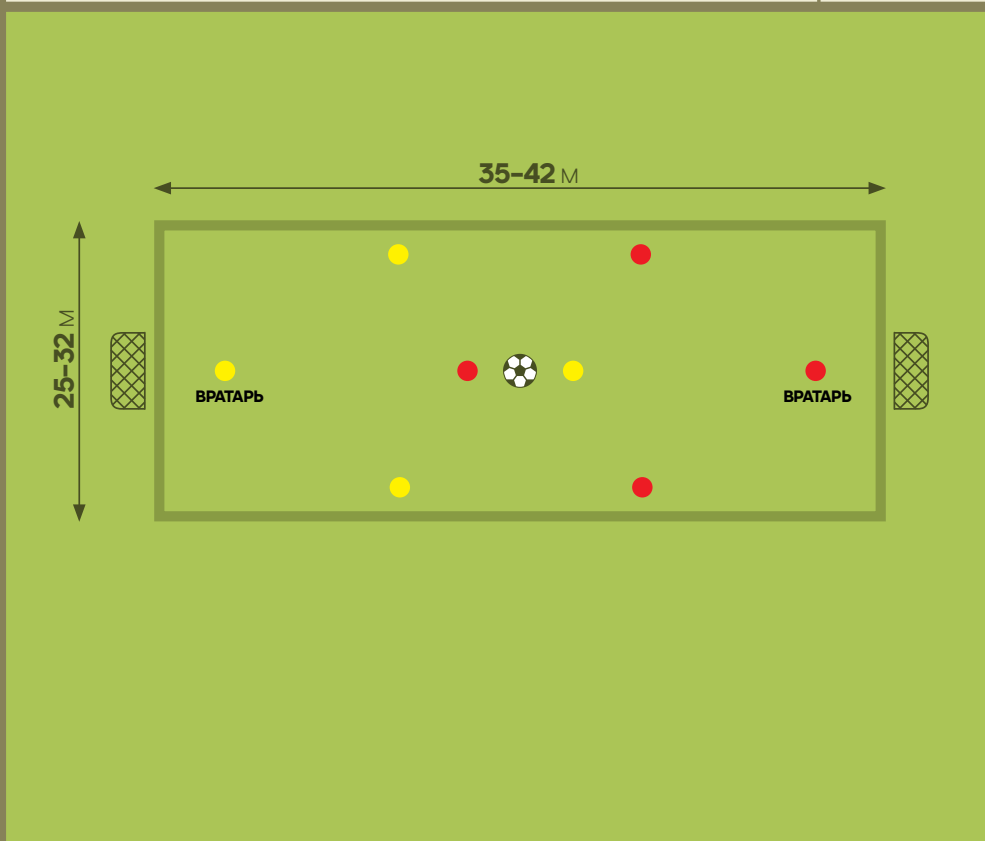


**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО  
ОСТАНОВИТЬ**

## 6 ИГРА 3 + ВРАТАРЬ \* 3 + ВРАТАРЬ

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

- Вратари с поля не уходят, меняются только полевые игроки
- Размер площадки определяет тренер в зависимости от уровня подготовленности игроков



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин



Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР В ТРЕНИРОВКЕ:

**4**

В зависимости от уровня подготовленности игроков



# 7 ИГРА 6 + ВРАТАРЬ \* 6 + ВРАТАРЬ

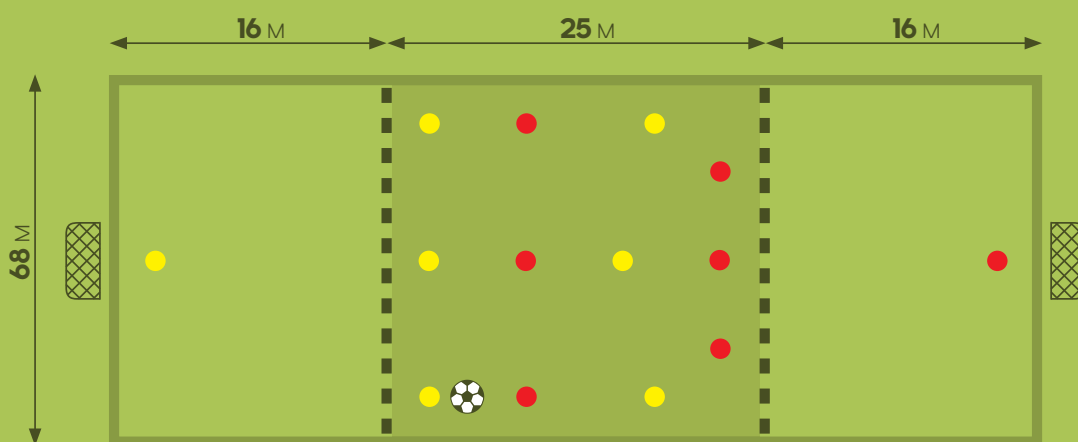
## ОРГАНИЗАЦИЯ:

- Игра 6×6 проходит в зоне 68×25 м
- Удар по воротам может быть нанесён только из зоны 25×68 м

14  
ЛЕТ

БЛОК

1



**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:**  
до первых признаков утомления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются и отказываются продолжать выполнение упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

**ВРЕМЯ ОТДЫХА:**  
до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ 120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца



**МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР В ТРЕНИРОВКЕ:**

**4**

Большее количество игр — в зависимости от уровня подготовленности игроков

# СВОБОДНАЯ ИГРА 8 + ВРАТАРЬ \* 8 + ВРАТАРЬ

## ОРГАНИЗАЦИЯ:

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



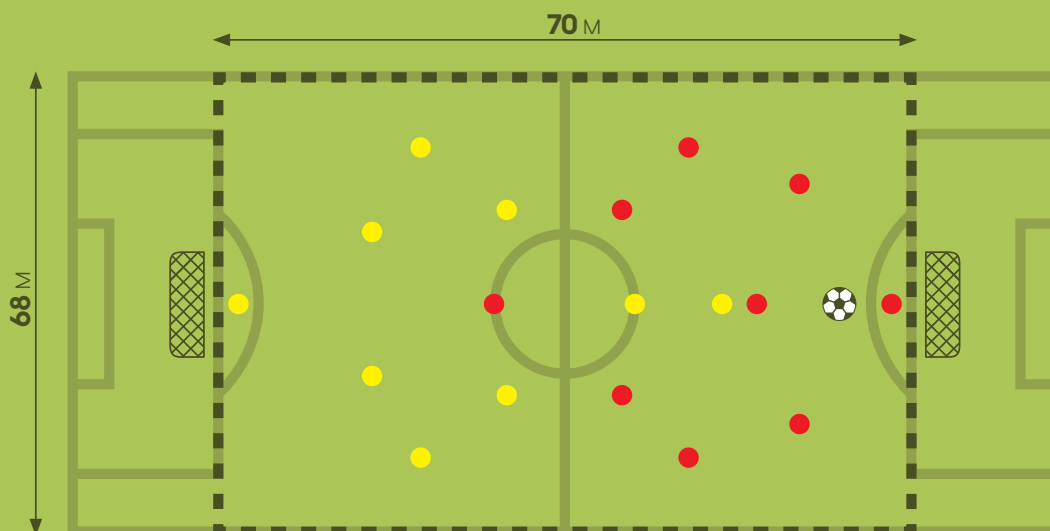
2,44 м  
7,32 м

## ЗАДАЧА:

Забить мяч  
в ворота  
соперника

## КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры»  
фиксируется



**МИНИМАЛЬНАЯ  
ДЛИТЕЛЬНОСТЬ  
ОДНОЙ ИГРЫ:**



**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО  
ИГР:**

**2**

**ВРЕМЯ ОТДЫХА  
МЕЖДУ ИГРАМИ:**

до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс):


**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно  
пальпаторно (на ощупь)  
в области сердца

# БЛОК

14  
ЛЕТ



## ТАКТИКА. ОБОСТРЯЮЩИЕ ПЕРЕДАЧИ С ФЛАНГОВ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Стартовая скорость  
Скоростно-силовая подготовка (прыжки)

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**АТАКА:**  
обостряющие передачи с флангов и  
завершение атак

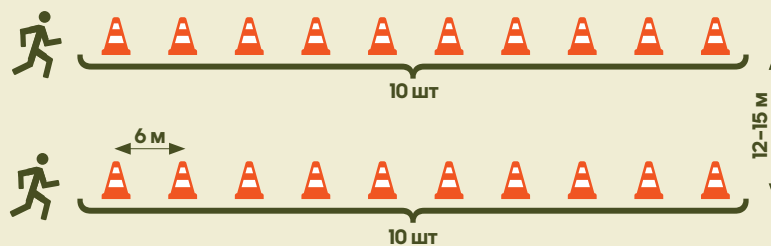
**ОБОРОНА:**  
взаимодействия  
в линии защиты  
(принципы зонной обороны)  
и единоборства вверху

## ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

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

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



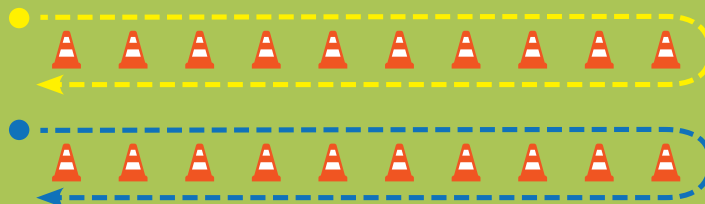
### 1.1 БЕГ

#### ОПИСАНИЕ:

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

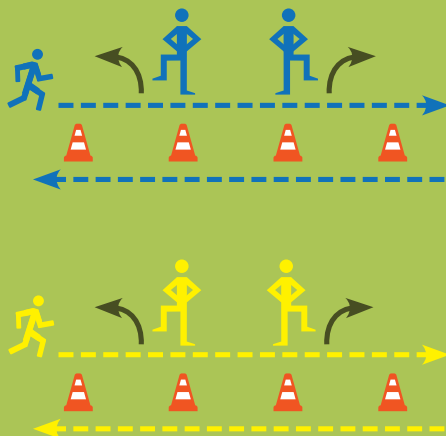
#### КОММЕНТАРИИ:

Обратно игроки возвращаются, пробегая отрезок с БОЛЬШЕЙ скоростью



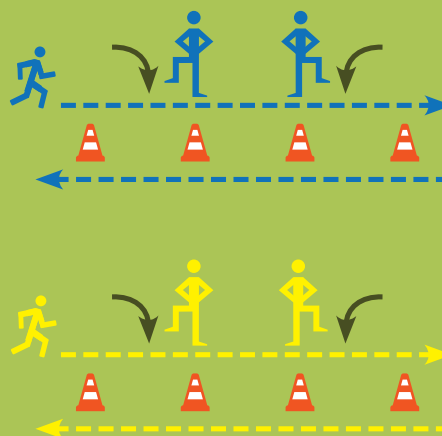
### 1.2 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (НАРУЖУ)

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



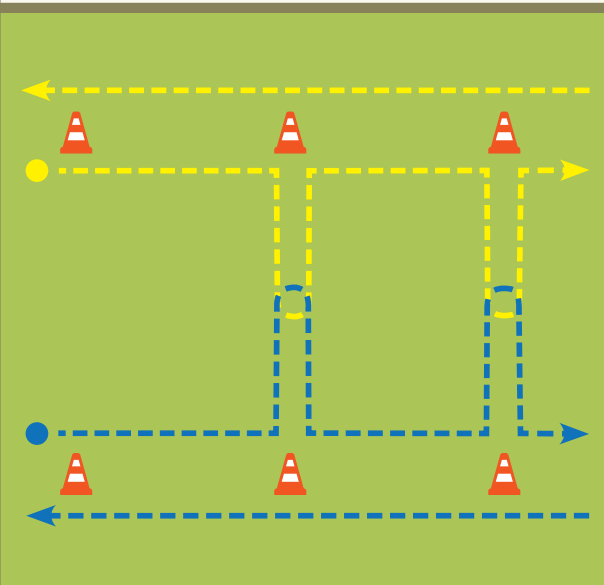
### 1.3 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (ВНУТРЬ)

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



### 1.4 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 обегают друг друга приставным шагом, затем возвращаются к своим линиям конусов, сохраняя приставной шаг | 4/ Затем продолжают движение вдоль линий конусов, на уровне следующего конуса повторяют сближение и обегание     |
| 5/ Достигнув последнего конуса своей линии, игроки обегают его и возвращаются назад трусцой                                     |  |

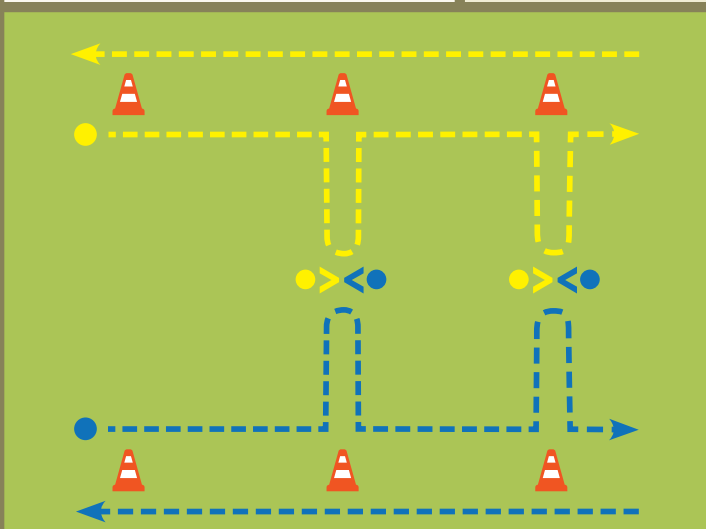


### 1.5 ЕДИНОБОРСТВО «ПЛЕЧО В ПЛЕЧО»

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

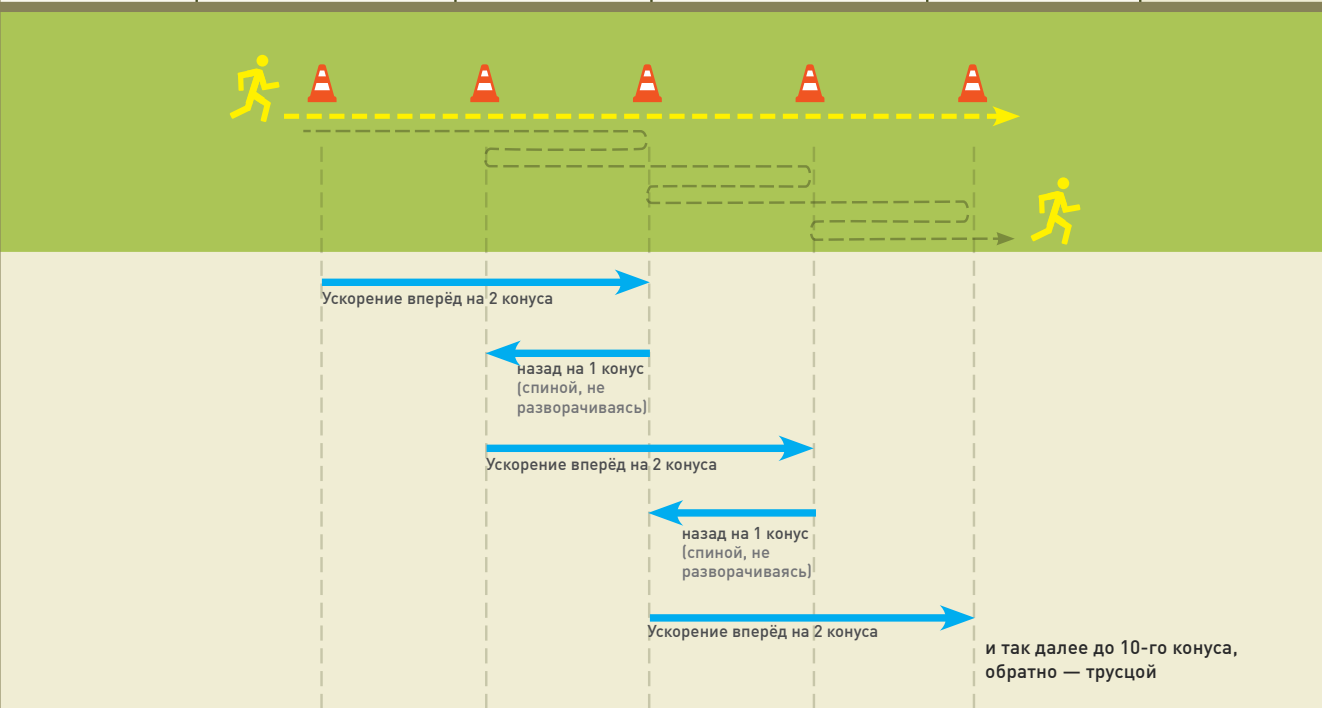
**КОММЕНТАРИИ:**  
При перемещении игрок двигается на полусогнутых в коленях ногах

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



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

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



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

## 2

# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ И БАЛАНСА ПРОГРАММА ФИФА II+

Целесообразно применять в подготовительной части тренировки

## 2.1 ПЛАНКА СТАТИЧЕСКОЕ

### ОПИСАНИЕ:

Опираясь на локти и носки ног, сохраняйте положение в течение 20–30 сек

Тело должно быть прямой линией

Не прогибать и не выгибать спину



### ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:



### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

× 3

## 2.2 ПЛАНКА НА БОКУ СТАТИЧЕСКОЕ

### ОПИСАНИЕ:

Опираясь на локоть и колено, сохранять положение в течение 20–30 сек

Локоть опорной руки — ровно под плечом

Плечо, бедро и колено с противоположной стороны — на одной прямой линии



### ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:



### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

× 3

на каждую сторону

Между подходами короткий перерыв — не более 15 сек

## 2.3 НАКЛОНЫ КОРПУСА ВПЕРЁД

### ОПИСАНИЕ:

Встать на колени на мягкую поверхность. Партнер держит за щиколотки (крепко прижимает к земле). Наклонить корпус вперед настолько далеко насколько возможно и:

- вернуться в прямое положение
- сохранять положение. Спина и ноги образуют прямую линию. При наступлении усталости опуститься вперед в положение отжимания



### ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:



( 60сек в статике  
или 3-5 наклонов )

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

× 3

## 2.4 СТОЙКА НА ОДНОЙ НОГЕ С МЯЧОМ В РУКАХ

### ЗАДАЧА:

Стоять на одной ноге, держа в руках мяч

Усложнение: перемещать мяч вокруг талии или/и под коленом свободной ноги

### НЕ ПРОГИБАТЬ КОЛЕНО ВНУТРИ!



правильно



неправильно



### ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:



на каждую ногу

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

× 2

на каждую ногу

## 2.5 ПРИСЕДАНИЯ

### ОПИСАНИЕ:

Исходное положение: ноги на ширине плеч. представьте, что собираетесь сесть на стул. Приседайте, пока угол в коленях не составит 90°. Следите, чтобы колени не прогибались внутрь. Медленно приседайте и поднимайтесь обратно быстрее. Выпрямляйтесь полностью и повторяйте упражнение



### ПОВТОРЯТЬ В ТЕЧЕНИЕ



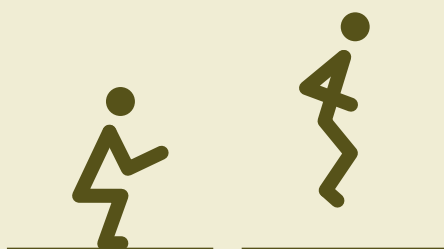
### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

× 2

## 2.6 ПРЫЖКИ НА МЕСТЕ

### ОПИСАНИЕ:

Исходное положение: ноги на ширине плеч. Представьте, что садитесь на стул и приседайте пока угол в колени не составит 90°. Задержитесь в этом положении на 2 сек (колени внутрь не выворачивать), затем прыгайте так высоко, как сможете



ОСТАВАТЬСЯ В ПОЛОЖЕНИИ ПРИСЕДА:



### ПОВТОРЯТЬ В ТЕЧЕНИЕ



### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ:

× 2

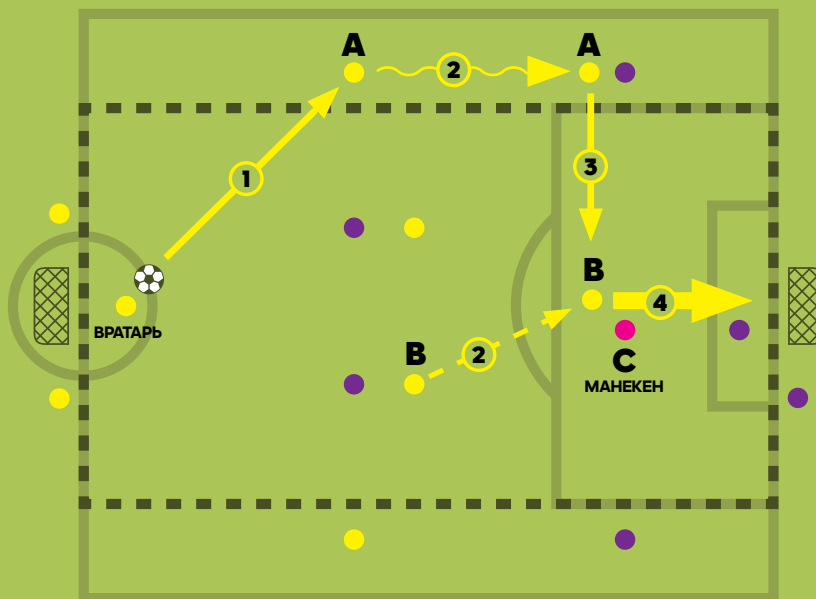
**ШАГ 1.** Вратарь делает передачу игроку В

**ШАГ 2.** Игрок А осуществляет ведение мяча вдоль боковой линии штрафной. Игрок В набегает в центр штрафной

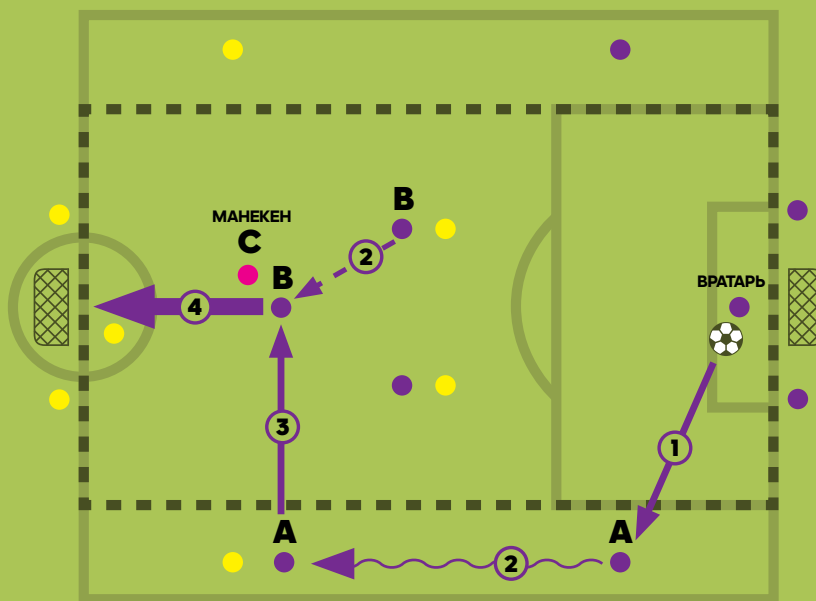
**ШАГ 3.** Игрок А делает передачу верхом игроку В

**ШАГ 4.** Игрок В выигрывает единоборство с манекеном С и бьёт головой по воротам

## В АТАКЕ ЖЁЛТЫЕ:



## В АТАКЕ ФИОЛЕТОВЫЕ:



**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:**  
до первых признаков утомления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:**

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются и отказываются продолжать выполнение упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

**ВРЕМЯ ОТДЫХА:**  
до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ 120** уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

**МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:**

**5**



# 4 ИГРА 6 × 6 + ВРАТАРЬ. АТАКА ПО ФЛАНГУ

5 м 2 м

**× 2**

7,32 м 2,44 м

**× 1**

**ЗАДАЧА:**

- Игроки атакующей команды должны забить мяч в ворота соперника
- Игроки обороны оказывают сопротивление и при перехвате мяча должны поразить любые из двух ворот соперника в течение 5 секунд

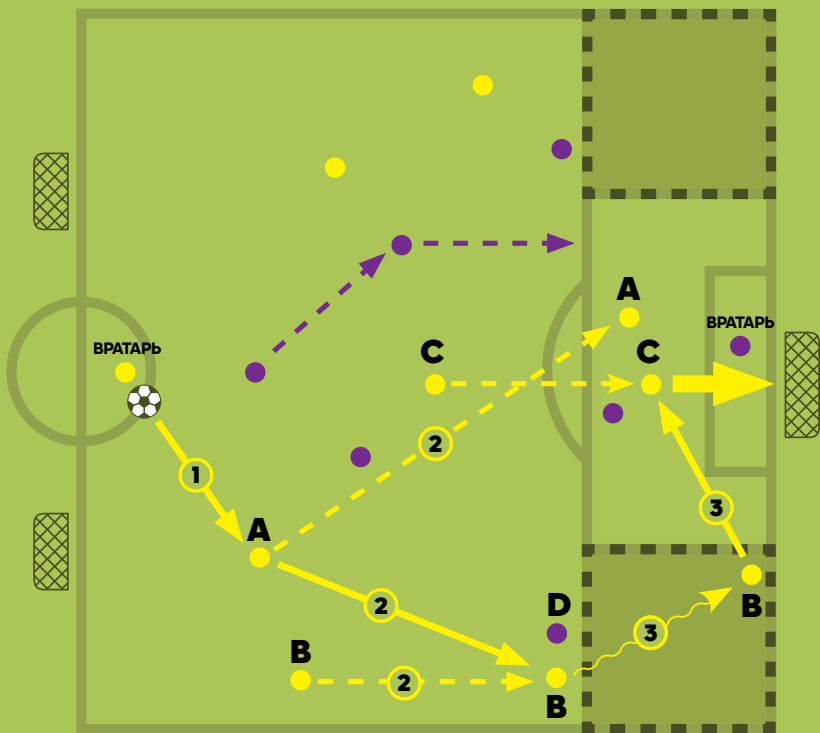
**КОММЕНТАРИИ:**

Гол, забитый с передачи из выделенного квадрата, — за два

**ШАГ 1.** Защитник делает передачу игроку А

**ШАГ 2.** Игрок В забегает по флангу. Игрок А делает передачу на ход игроку В. После выполнения передачи игрок А быстро перемещается в штрафную площадь для завершения атаки (в помощь игроку С)

**ШАГ 3.** Игрок В ведёт мяч и после единоборства с игроком D делает передачу верхом в зону поражения ворот



**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:**  
до первых признаков утомления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**

**3 МИН**

**ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:**

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются и отказываются продолжать выполнение упражнения

**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

**ВРЕМЯ ОТДЫХА:**  
до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**

**3 МИН**

**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс):  
**НИЖЕ 120** уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

**МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:**

**5**

5

## ДВУСТОРОННЯЯ ИГРА 6 + ВРАТАРЬ \* 6 + ВРАТАРЬ. АТАКА ПО ФЛАНГУ

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

- Начало (возобновление) игры — от вратаря
- Играть против игрока, владеющего мячом на фланге, может только один игрок обороняющейся команды

### КОММЕНТАРИИ:

Мяч, забитый после атаки по флангу: 2 очка



### ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:

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



### ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются и отказываются продолжать выполнение упражнения



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ**

### ВРЕМЯ ОТДЫХА:

до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120** уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

### КОЛИЧЕСТВО ИГР:

**3-5**

6

# ИГРА 8 + ВРАТАРЬ \* 8 + ВРАТАРЬ. АТАКА ЧЕРЕЗ ФЛАНГ

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

Играть против игрока, владеющего мячом на фланге, может только один игрок обороняющейся команды



2,44 м

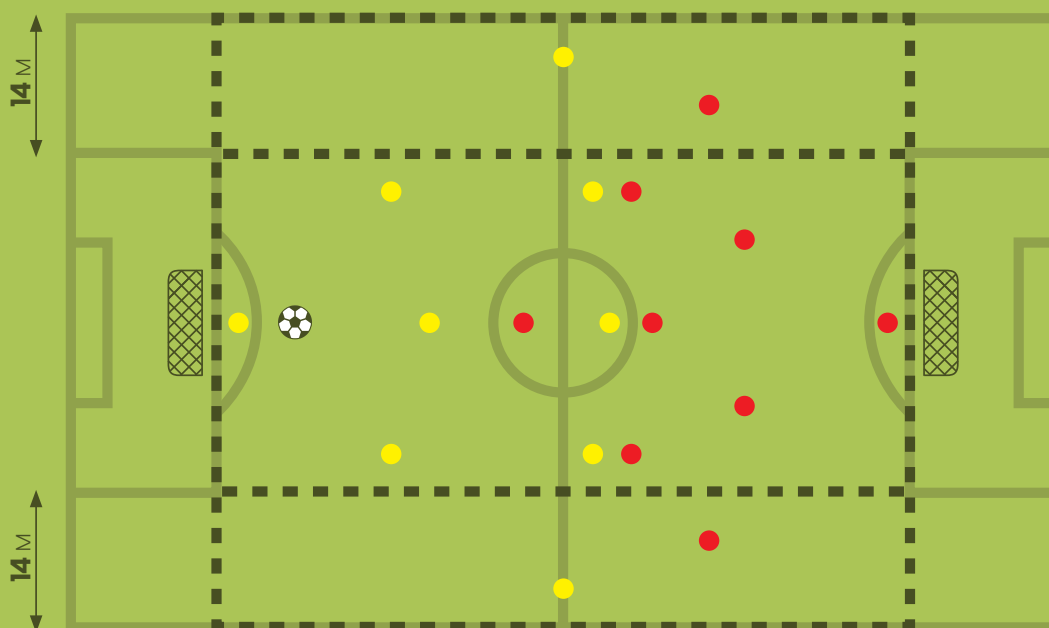
7,32 м

### КОММЕНТАРИИ:

- Мяч, забитый после атаки по флангу: 2 очка
- Удар в створ (в сторону) ворот после атаки по флангу: 1 очко

14  
ЛЕТ

БЛОК  
2



**МИНИМАЛЬНАЯ  
ДЛИТЕЛЬНОСТЬ  
ОДНОЙ ИГРЫ:**



**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО  
ИГР:**

2

**ВРЕМЯ ОТДЫХА  
МЕЖДУ ИГРАМИ:**

до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

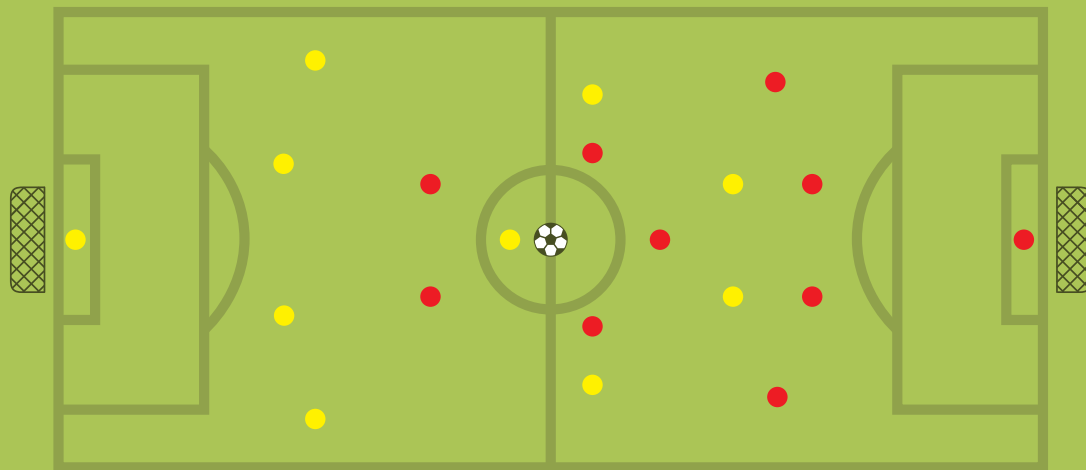
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

## 7 СВОБОДНАЯ ИГРА 9×9 (11×11) 1-4-3-3

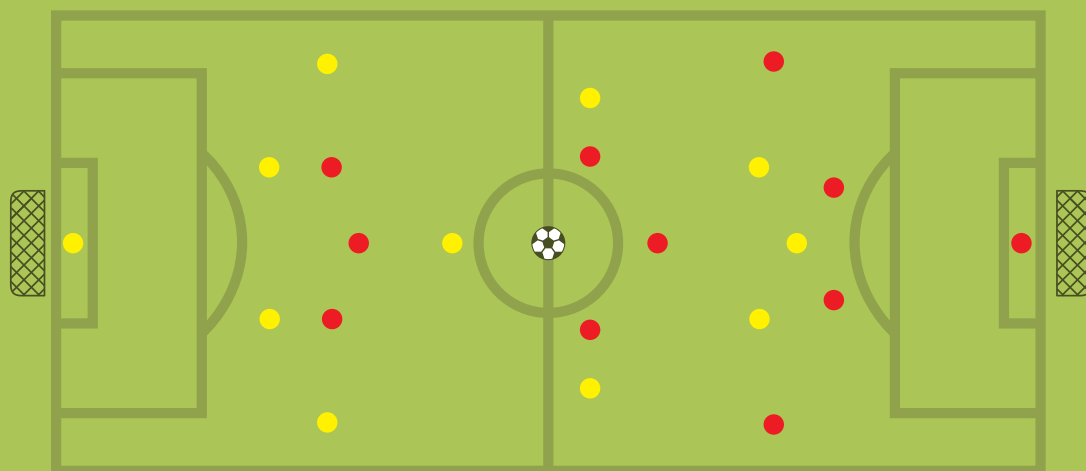
 2,44 м  
7,32 м

**КОММЕНТАРИИ:**  
Положение «вне игры»  
фиксируется

### 9×9 + ВРАТАРИ



### 11×11



**МИНИМАЛЬНОЕ  
ВРЕМЯ ИГРЫ:**



Точное время  
на усмотрение  
тренера

**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР:**

1

**ВРЕМЯ  
ОТДЫХА:**  
до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно  
пальпаторно (на ощупь)  
в области сердца

# БЛОК

14  
ЛЕТ



## ТАКТИКА. ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ЛИНИЯХ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
Специальная выносливость

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**АТАКА:**  
Взаимодействия в линиях при развитии  
атаки

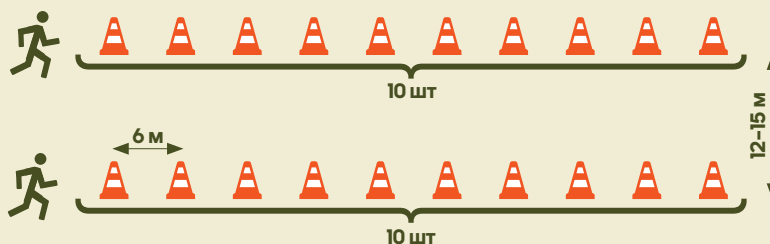
**ОБОРОНА:**  
Групповой отбор мяча,  
использование «ловушки»

## ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

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

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



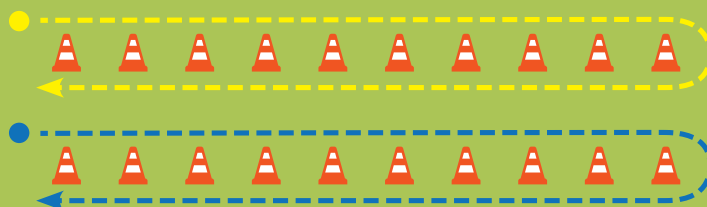
### 1.1 БЕГ

#### ОПИСАНИЕ:

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

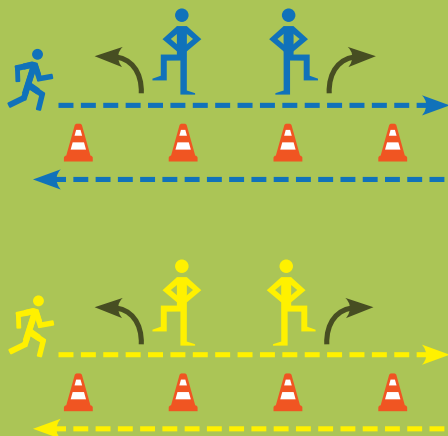
#### КОММЕНТАРИИ:

Обратно игроки возвращаются, пробегая отрезок с БОЛЬШЕЙ скоростью



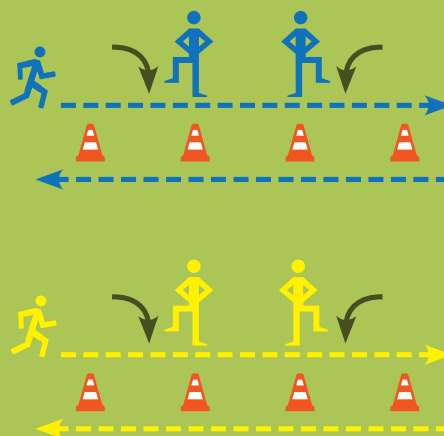
### 1.2 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (НАРУЖУ)

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



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

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





## 2 ПЕРЕДАЧА МЕЖДУ ЛИНИЯМИ

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

После каждой игры происходит смена (ротация) четверок:

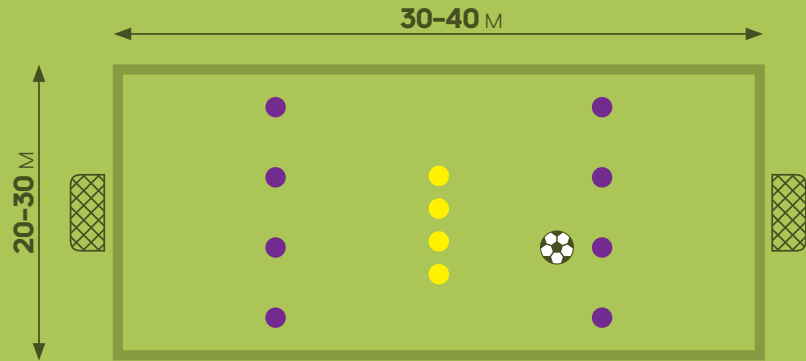
- Четвёрка, игравшая в круге, выходит за круг
- Четвёрка, игравшая за кругом, входит в круг
- Другая четвёрка, игравшая за кругом, переходит на другую сторону за кругом

### ЗАДАЧА:

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

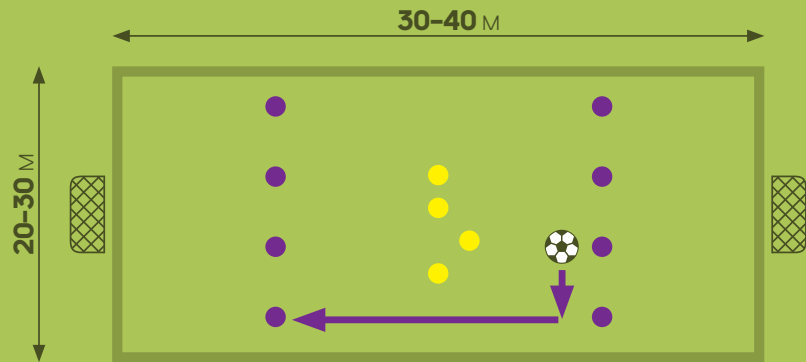
### ЕСЛИ МЯЧ У ИГРОКОВ НА ПЕРИМЕТРЕ:

Центральные перестраиваются плотнее, чтобы не дать крайним сделать передачу на противоположную линию



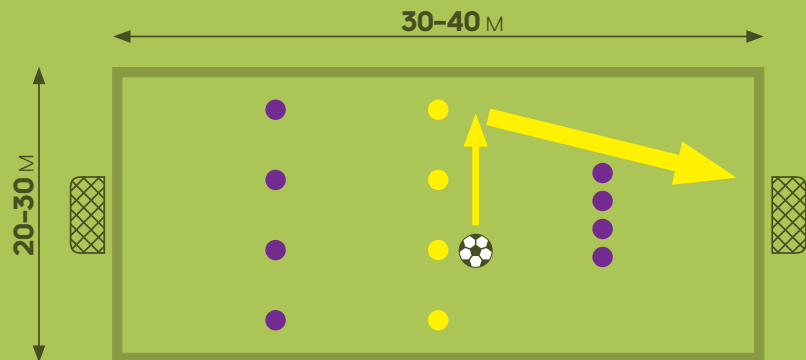
При этом один игрок из центральной линии может выйти из линии вперед для перехвата мяча.

Задача игрока с мячом сделать передачу напарнику из своей линии, чтобы тот передал мяч игроку из противоположной линии



### ЕСЛИ МЯЧ У ИГРОКА ЦЕНТРАЛЬНОЙ ЛИНИИ, ЕГО ЗАДАЧА:

Забить в ворота или передать мяч своему напарнику для удара по воротам



МИНИМАЛЬНАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:



КОЛИЧЕСТВО ИГР В СЕРИИ:

3

МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ

5-7

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):

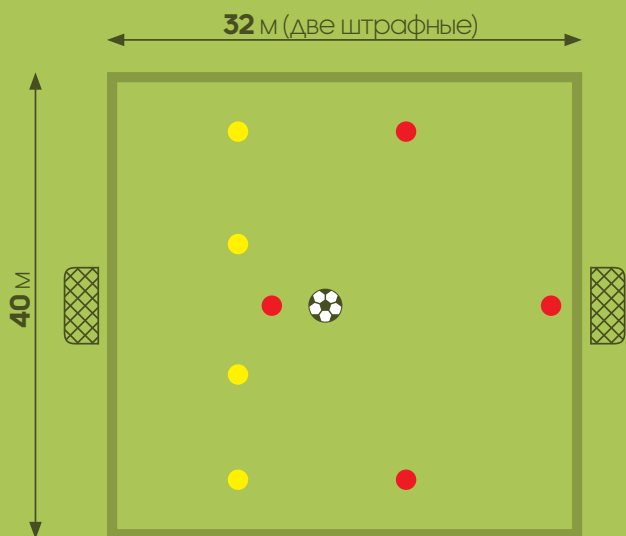
**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца



### 3 ИГРА 4×3 + ВРАТАРЬ. АТАКА ПО ФЛАНГУ



**МИНИМАЛЬНОЕ  
ВРЕМЯ ИГРЫ:**



**ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:**

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются и отказываются продолжать выполнение упражнения

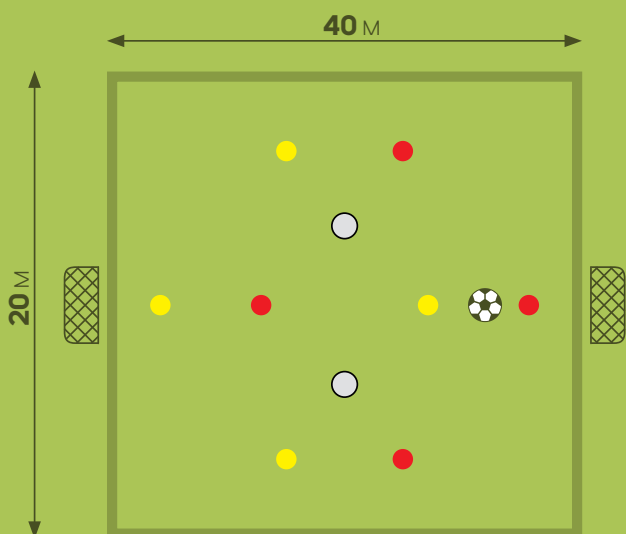


**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО  
ОСТАНОВИТЬ**

### 4 ИГРА 4×4 С ДВУМЯ НЕЙТРАЛЬНЫМИ

**ОПИСАНИЕ:**

Нейтральные играют за команду, владеющую мячом



**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР  
В ОДНОЙ  
ТРЕНИРОВКЕ:**

5

**ВРЕМЯ ОТДЫХА  
МЕЖДУ ИГРАМИ:**

до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ  
120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

**ОПИСАНИЕ:**

- Группы игроков играют в своих зонах
- Тренер самостоятельно определяет задания по зонам

**ПРИМЕРЫ ЗАДАНИЙ**

- При начале атаки от вратаря игрокам команды с мячом линии обороны: перевести мяч в среднюю зону
- Игрокам противоположной команды в линии атаки (их трое и они без мяча): прессинг с последующим взятием ворот.

Игроки средней зоны:

- Если команда с мячом — открыться под передачу и после получения мяча как можно быстрее доставить его в зону атаки
- Или — доставить его в линию атаки можно только через ведение

- Игроки, находящиеся в зоне атаки: когда с мячом — взятие ворот за 10 (15,20) секунд — точное время определяет тренер в зависимости от уровня подготовленности игроков
- Игроки линии защиты: «накрыть» атакующие действия группы атаки

**КОММЕНТАРИИ:**

Положение «вне игры» фиксируется

**МИНИМАЛЬНОЕ  
ВРЕМЯ ИГРЫ:**

Точное время  
на усмотрение  
тренера

**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР:**

1

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

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

ЧСС (пульс):

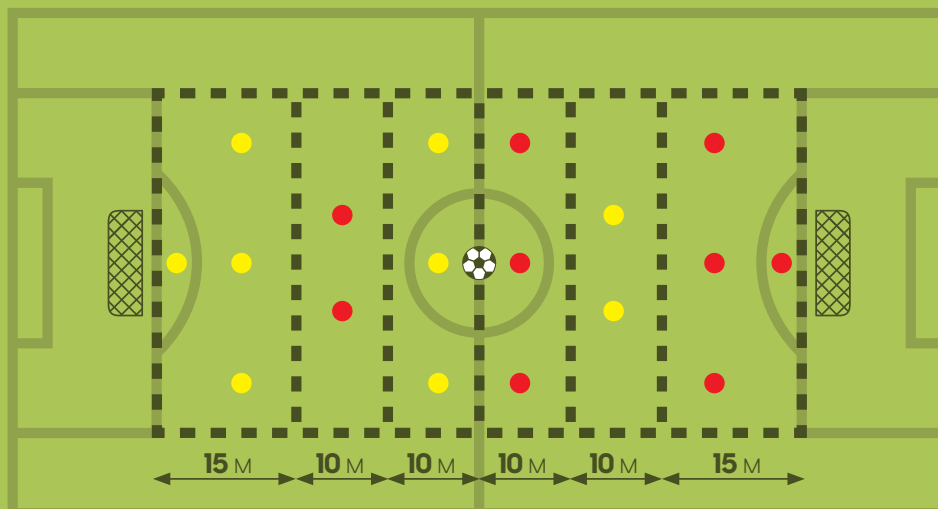
**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

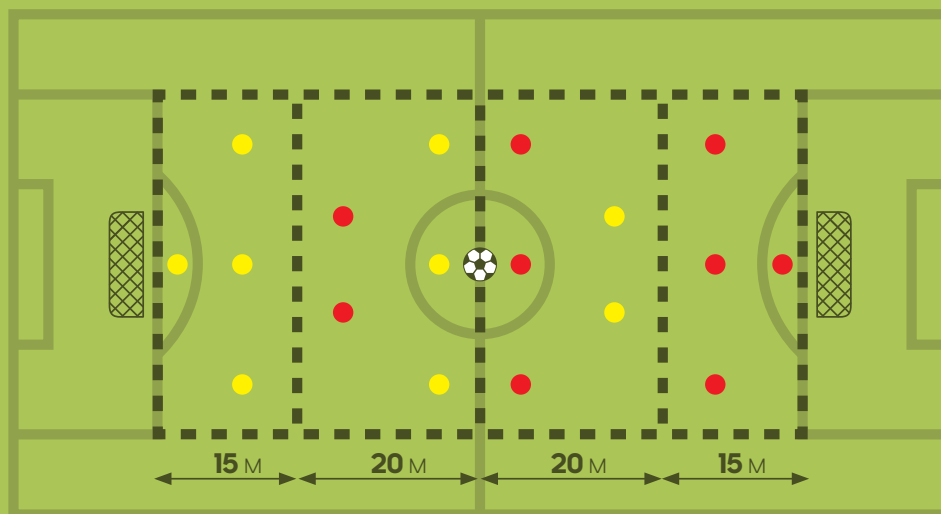
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

**ВАРИАНТЫ ДЕЛЕНИЯ НА ЗОНЫ:**

1



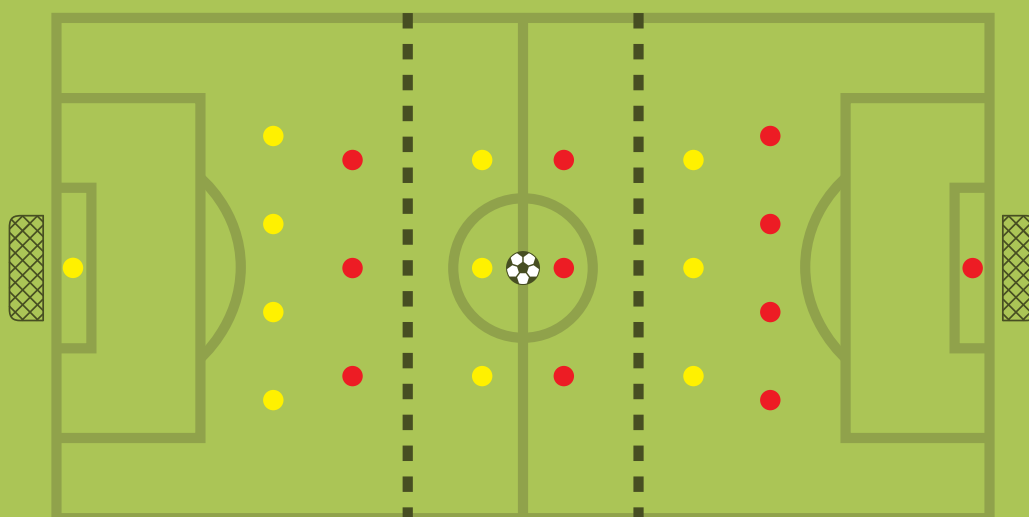
2



14  
ЛЕТ

Б/ОК  
3

3

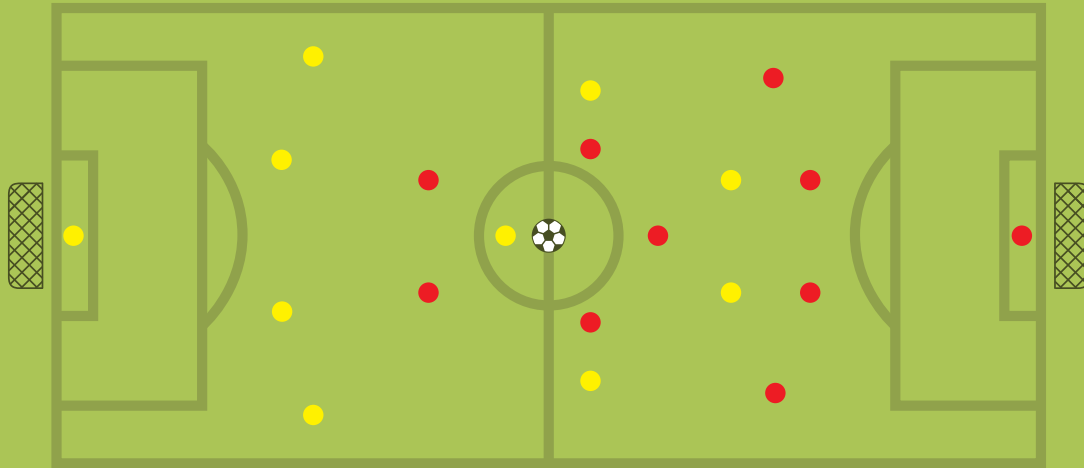


# 6 СВОБОДНАЯ ИГРА 9 + ВРАТАРЬ \* 9 + ВРАТАРЬ (11\*11) 1-4-3-3

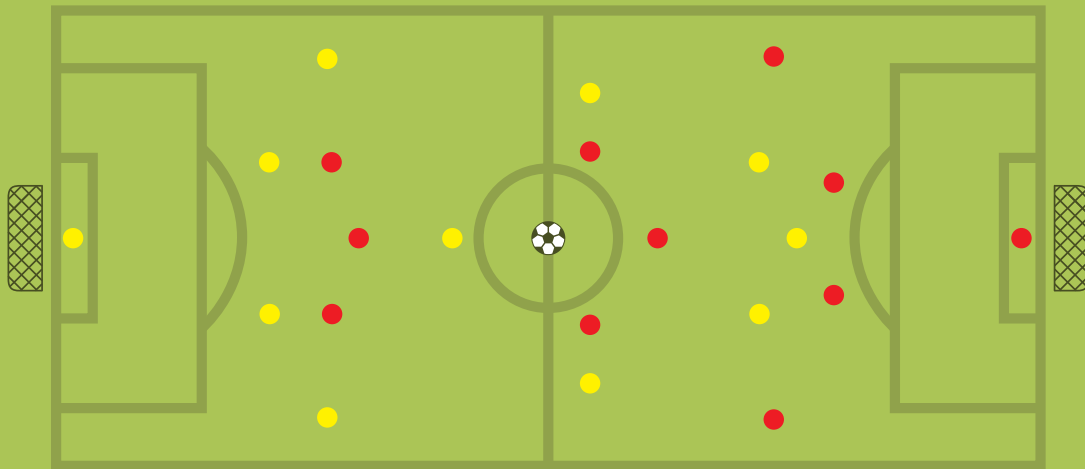
 2,44 м  
7,32 м

**КОММЕНТАРИИ:**  
Положение «вне игры» фиксируется

9 + ВРАТАРЬ \* 9 + ВРАТАРЬ



11\*11



**МИНИМАЛЬНОЕ  
ВРЕМЯ ИГРЫ:**



Точное время  
на усмотрение  
тренера

**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР:**

1

**ВРЕМЯ  
ОТДЫХА:**  
до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**  
**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно  
пальпаторно (на ощупь)  
в области сердца

# БЛОК

14  
лет

## ТАКТИКА. ПРЕССИНГ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
Координация  
Стартовая выносливость

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
**АТАКА:**  
выход из-под прессинга  
(в т.ч. через вратаря)  
**ОБОРОНА:**  
Прессинг в зоне потери мяча

## ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

# 1 КОМПЛЕКС БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

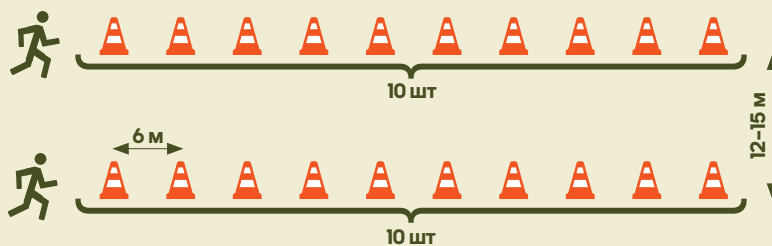
## ПРОГРАММА ФИФА II+

Целесообразно  
применять  
в подготовительной  
части тренировки

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

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

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



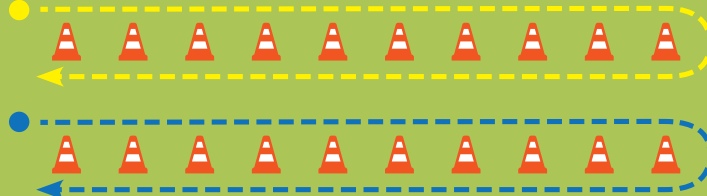
### 1.1 БЕГ

#### ОПИСАНИЕ:

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

#### КОММЕНТАРИИ:

Обратно игроки возвращаются, пробегая отрезок с БОЛЬШЕЙ скоростью

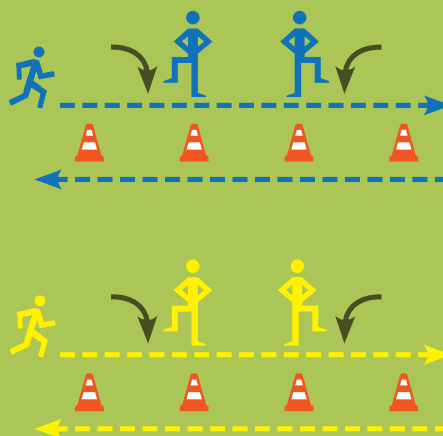
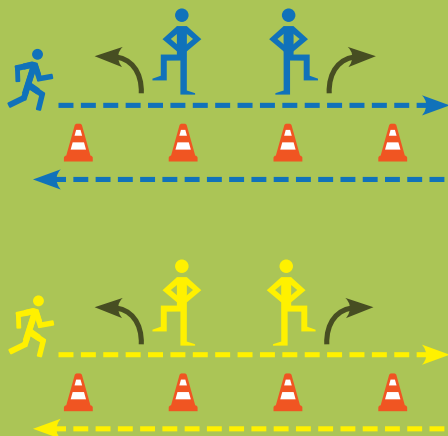


### 1.2 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (НАРУЖУ)

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

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

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





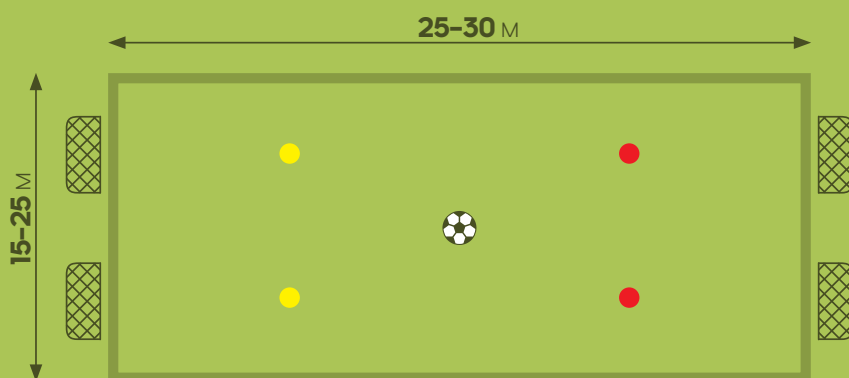
## ИГРА 2\*2 В ЧЕТВЕРО МАЛЕНЬКИХ ВОРОТ

## ОПИСАНИЕ:

Игра без ограничений по правилам мини-футбола

## ЗАДАЧА:

Забить мяч в одни из двух ворот соперника



**МИНИМАЛЬНОЕ  
ВРЕМЯ ОДНОГО  
ПОДХОДА:**



**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО  
ПОДХОДОВ:**

**5**

Точное количество повторений на усмотрение тренера исходя из уровня подготовленности игроков

**ВРЕМЯ  
ОТДЫХА:**  
до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца



3

БАЗОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

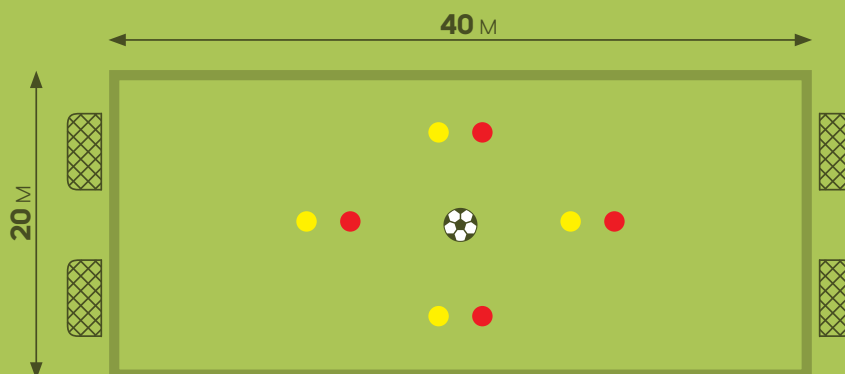
# ИГРА 4×4 В ЧЕТВЕРО МАЛЕНЬКИХ ВОРОТ

**ОПИСАНИЕ:**

Игра без ограничений по правилам мини-футбола

**ЗАДАЧА:**

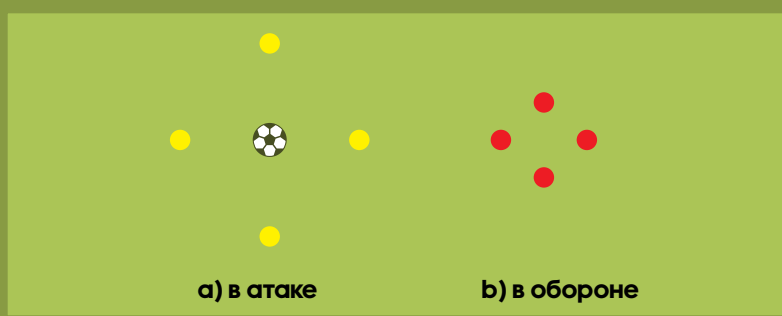
Забить мяч в одни из двух ворот соперника



В ИГРЕ 4×4 ВАЖНО РАСПОЛОЖЕНИЕ ИГРОКОВ — РОМБОМ.

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

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



**МИНИМАЛЬНОЕ  
ВРЕМЯ ОДНОГО  
ПОДХОДА:**



**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО  
ПОДХОДОВ:**

5

Точное количество повторений на усмотрение тренера исходя из уровня подготовленности игроков

**ВРЕМЯ  
ОТДЫХА:**  
до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ  
120  
уд/мин**

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

14  
ЛЕТ

БЛОК  
4

## ОПИСАНИЕ:

- Группы игроков играют в своих зонах
- Тренер самостоятельно определяет задания по зонам

## ПРИМЕРЫ ЗАДАНИЙ

- При начале атаки от вратаря игрокам команды с мячом линии обороны: перевести мяч в среднюю зону
- Игрокам противоположной команды в линии атаки (их трое и они без мяча): прессинг с последующим взятием ворот.

Игроки средней зоны:

- Если команда с мячом — открыться под передачу и после получения мяча как можно быстрее доставить его в зону атаки
- Или — доставить его в линию атаки можно только через ведение

## КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется

- Игроки, находящиеся в зоне атаки: когда с мячом — взятие ворот за 10 (15,20) секунд — точное время определяет тренер в зависимости от уровня подготовленности игроков
- Игроки линии защиты: «накрыть» атакующие действия группы атаки

### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время на усмотрение тренера

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

1

### ВРЕМЯ ОТДЫХА: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):

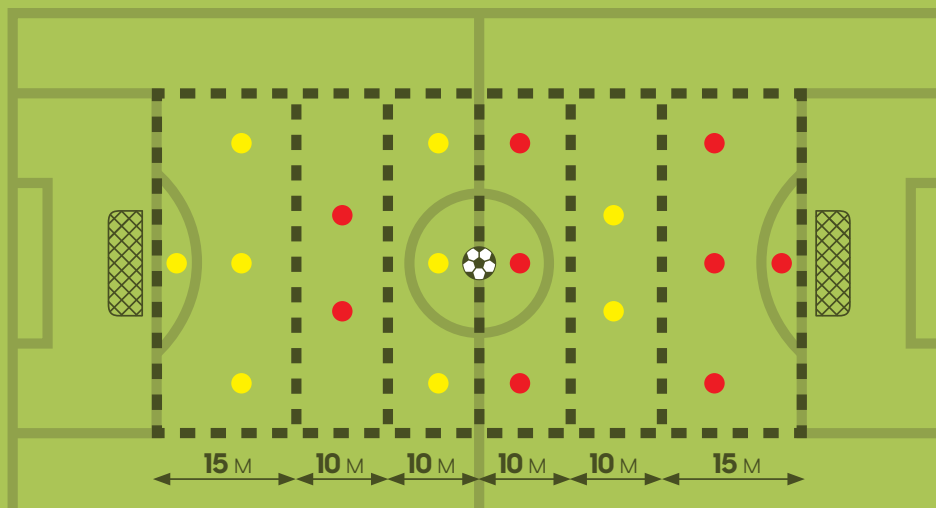
**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

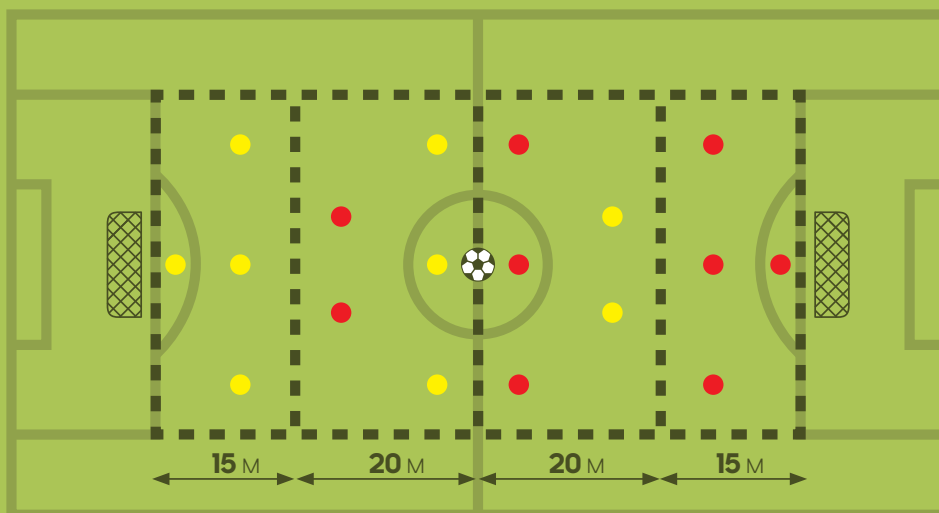
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

## ВАРИАНТЫ ДЕЛЕНИЯ НА ЗОНЫ:

1



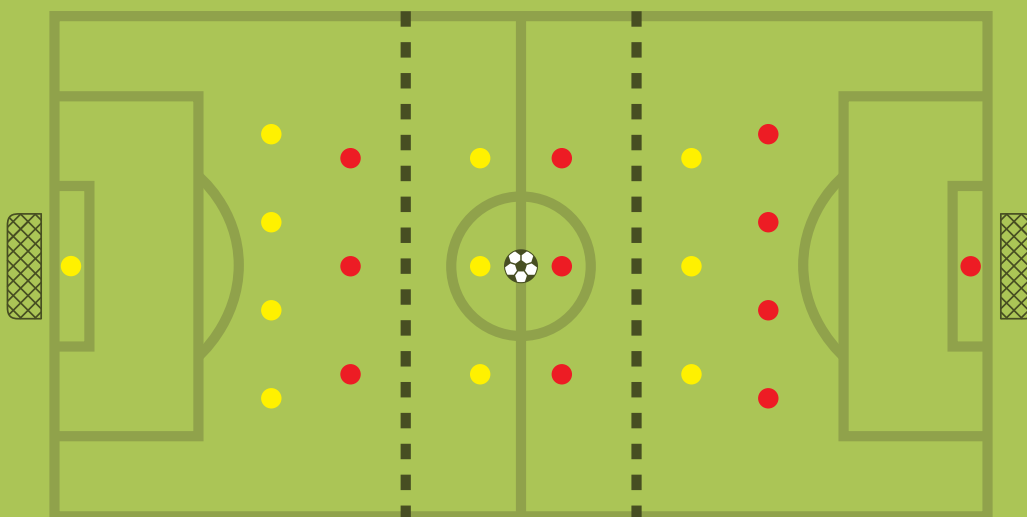
2



14  
ЛЕТ

Б/ОК  
4

3

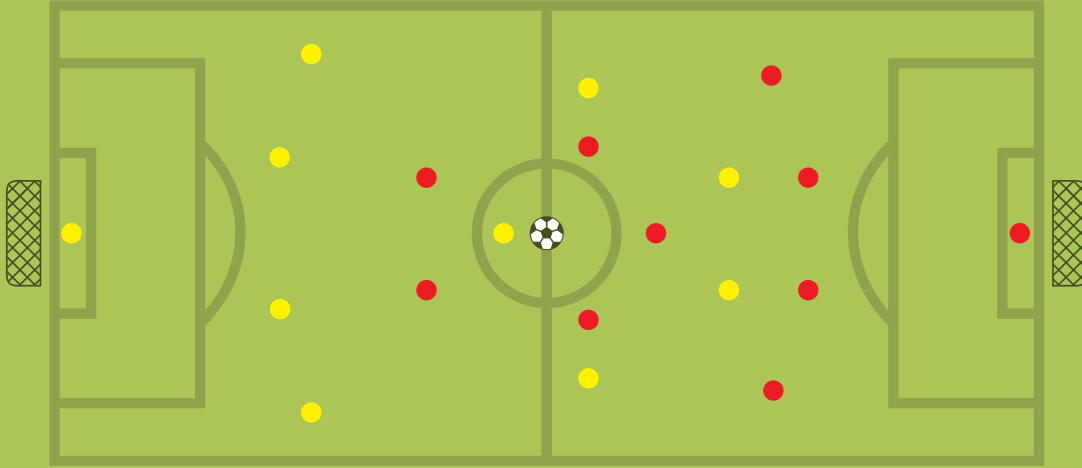


# 5 СВОБОДНАЯ ИГРА 9 + ВРАТАРЬ \* 9 + ВРАТАРЬ (11\*11) 1-4-3-3

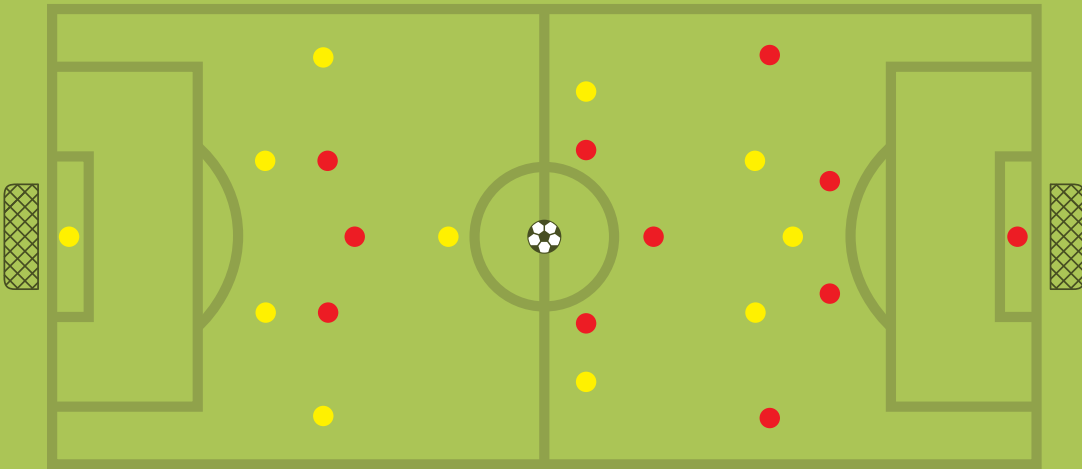
 2,44 м  
7,32 м

**КОММЕНТАРИИ:**  
Положение «вне игры» фиксируется

9 + ВРАТАРЬ \* 9 + ВРАТАРЬ



11\*11



**МИНИМАЛЬНОЕ  
ВРЕМЯ ИГРЫ:**



Точное время  
на усмотрение  
тренера

**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР:**

1

**ВРЕМЯ  
ОТДЫХА:**  
до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс):


**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно  
пальпаторно (на ощупь)  
в области сердца

# БЛОК

14  
ЛЕТ



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

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
Стартовая выносливость  
Общая выносливость

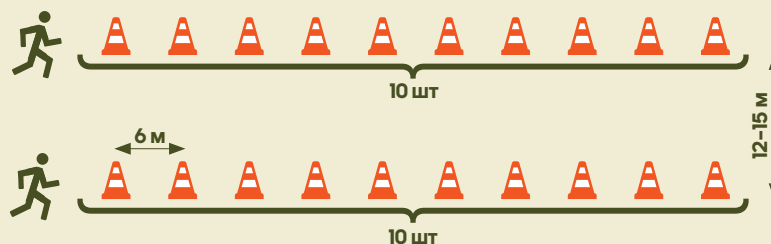
ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
Переход от обороны к атаке  
и от атаки к обороне —  
переключение (построение)

## ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

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

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



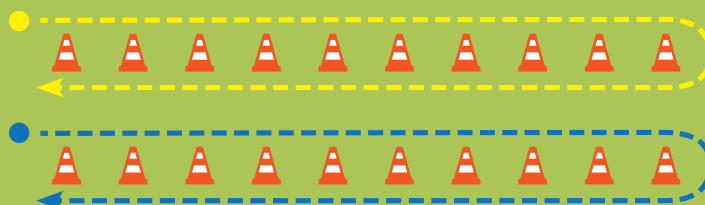
### 1.1 БЕГ

#### ОПИСАНИЕ:

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

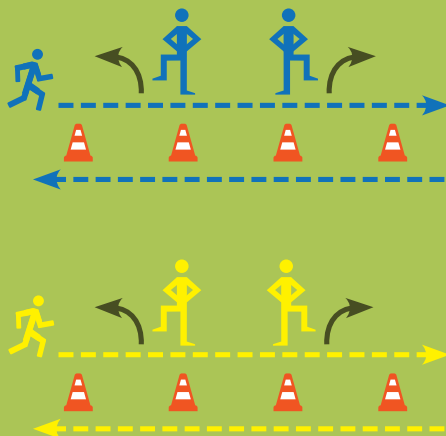
#### КОММЕНТАРИИ:

Обратно игроки возвращаются, пробегая отрезок с БОЛЬШЕЙ скоростью



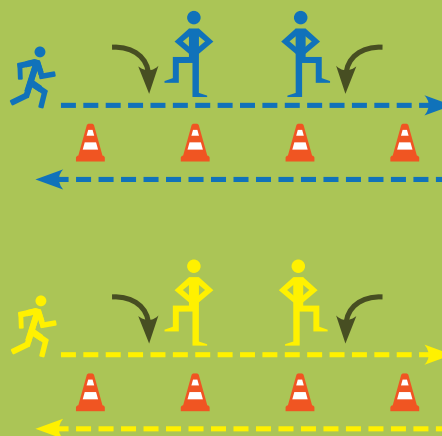
### 1.2 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (НАРУЖУ)

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



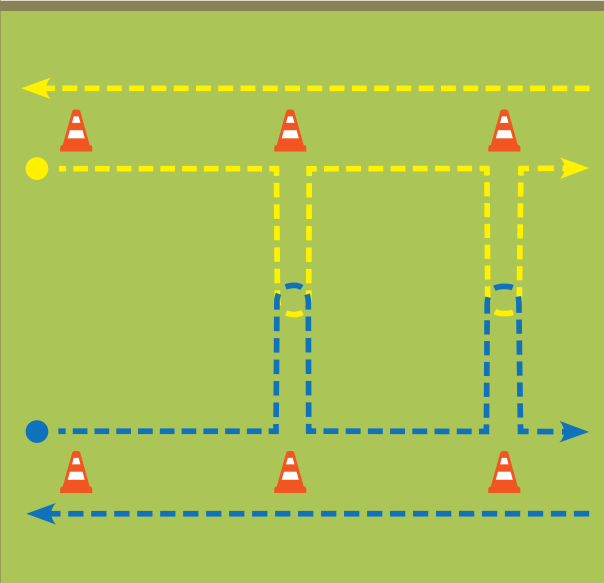
### 1.3 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (ВНУТРЬ)

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



### 1.4 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 обегают друг друга приставным шагом, затем возвращаются к своим линиям конусов, сохраняя приставной шаг | 4/ Затем продолжают движение вдоль линий конусов, на уровне следующего конуса повторяют сближение и обегание     |
| 5/ Достигнув последнего конуса своей линии, игроки обегают его и возвращаются назад трусцой                                     |  |

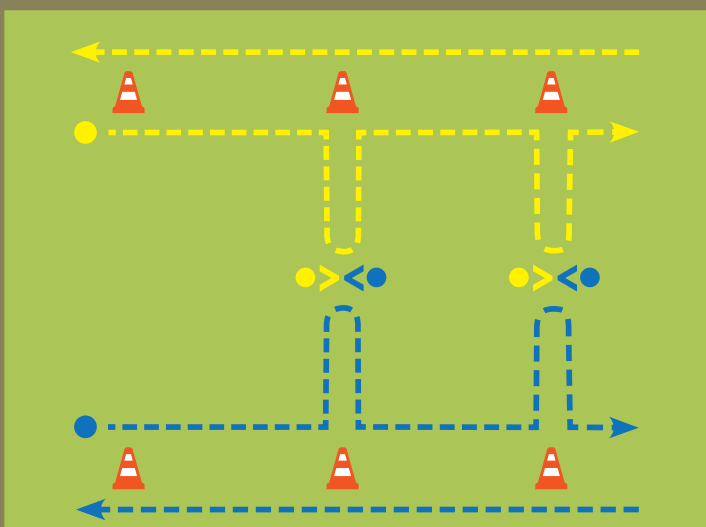


### 1.5 ЕДИНОБОРСТВО «ПЛЕЧО В ПЛЕЧО»

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

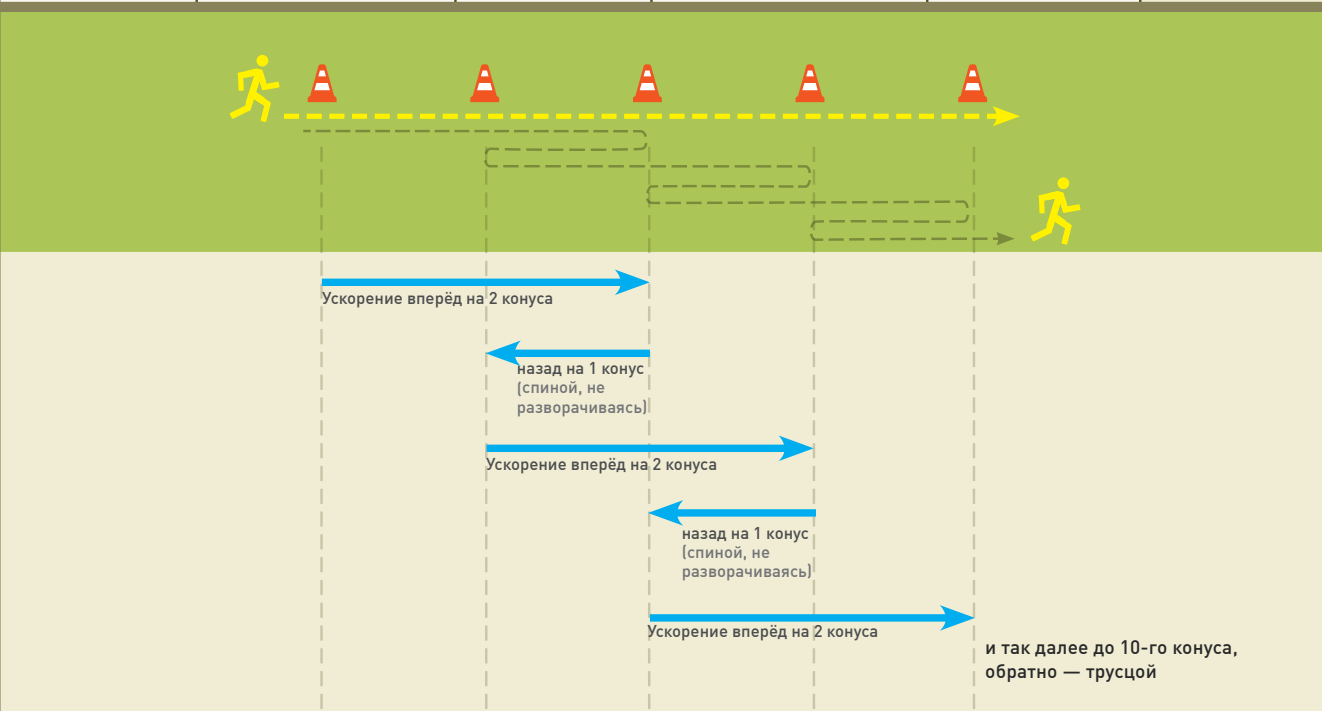
**КОММЕНТАРИИ:**  
При перемещении игрок двигается на полусогнутых в коленях ногах

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



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

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



## ЭСТАФЕТЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ РЕАКЦИИ НА ИЗМЕНЯЮЩУЮСЯ СИТУАЦИЮ

### ОРГАНИЗАЦИЯ

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

### ОПИСАНИЕ:

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

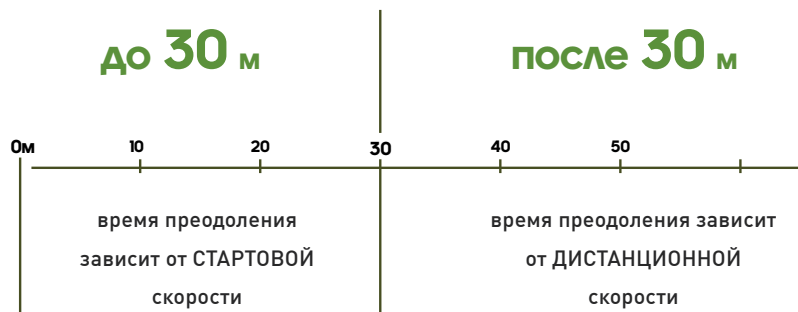
### ОПТИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ В ГРУППЕ:



### ЗАДАЧА:

Обогнать соперника

### ДИСТАНЦИЯ ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ — НА УСМОТРЕНИЕ ТРЕНЕРА



### КАК СОЗДАТЬ ИЗМЕНЯЮЩУЮСЯ СИТУАЦИЮ:

**А** В условия эстафеты вводится ограничение: выполняется определённое задание в том случае, если тренер вверх держит манишку определённого цвета. Например, если вверх красная манишка — игрок обегает стойку, если зеленого цвета — игрок останавливается на месте

**В** В условия эстафеты вводится ограничение: тренер голосом говорит задание в конце дистанции

**С** В условия эстафеты вводится ограничение: тренер в конце дистанции делает игроку передачу мяча в разные (обозначенные) зоны (игрок не знает в какую именно зону следует передача)

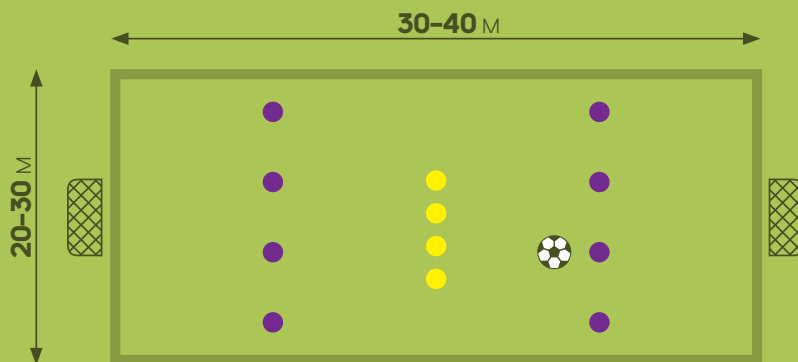


### 3 ПЕРЕДАЧА МЕЖДУ ЛИНИЯМИ

**ЗАДАЧА:**

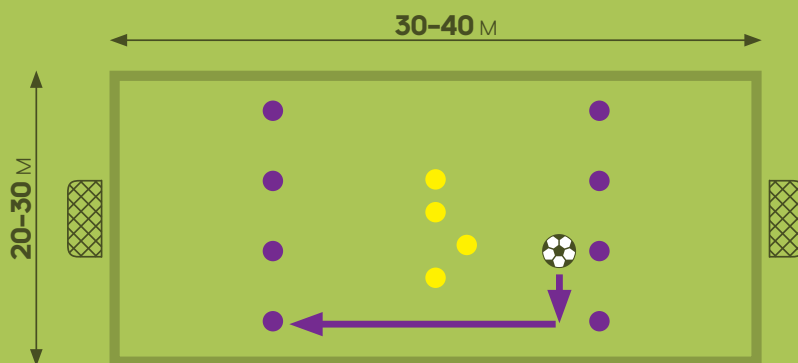
- Для игроков на периметре: отдать передачу низом игрокам противоположной линии
- Для игроков в центре: за счет согласованных перестроений прервать передачу и забить в ворота

**ЕСЛИ МЯЧ У ИГРОКОВ НА ПЕРИМЕТРЕ:**  
Центральные перестраиваются плотнее, чтобы не дать крайним сделать передачу на противоположную линию

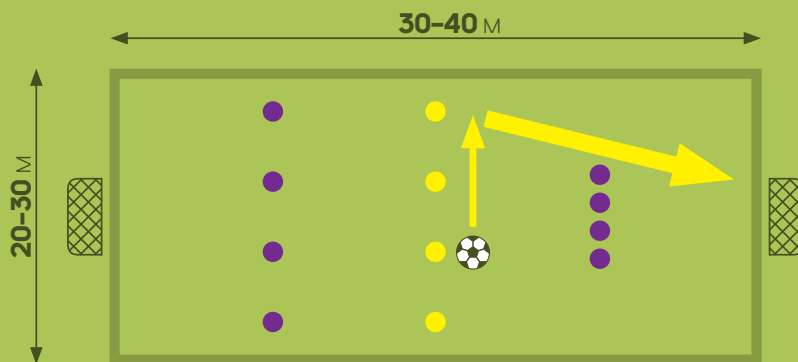


При этом один игрок из центральной линии может выйти из линии вперед для перехвата мяча.

Задача игрока с мячом сделать передачу напарнику из своей линии, чтобы тот передал мяч игроку из противоположной линии



**ЕСЛИ МЯЧ У ИГРОКА ЦЕНТРАЛЬНОЙ ЛИНИИ, ЕГО ЗАДАЧА:**  
Забить в ворота или передать мяч своему напарнику для удара по воротам



**МИНИМАЛЬНАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ**



**КОЛ-ВО ИГР В СЕРИИ:**

**3**

**МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ**

**5-7**

**ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:**

до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

# 4 ИГРА 7 + ВРАТАРЬ \* 7 + ВРАТАРЬ С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ЗАДАНИЙ ПО ЗОНАМ

## ОРГАНИЗАЦИЯ:

- Расстановка игроков — двойным ромбом
- Поле ограничено по длине линией штрафной
- Возобновление игры после выхода мяча или забитого гола — от вратаря

 **2,44 м**  
**7,32 м**

## ОПИСАНИЕ:

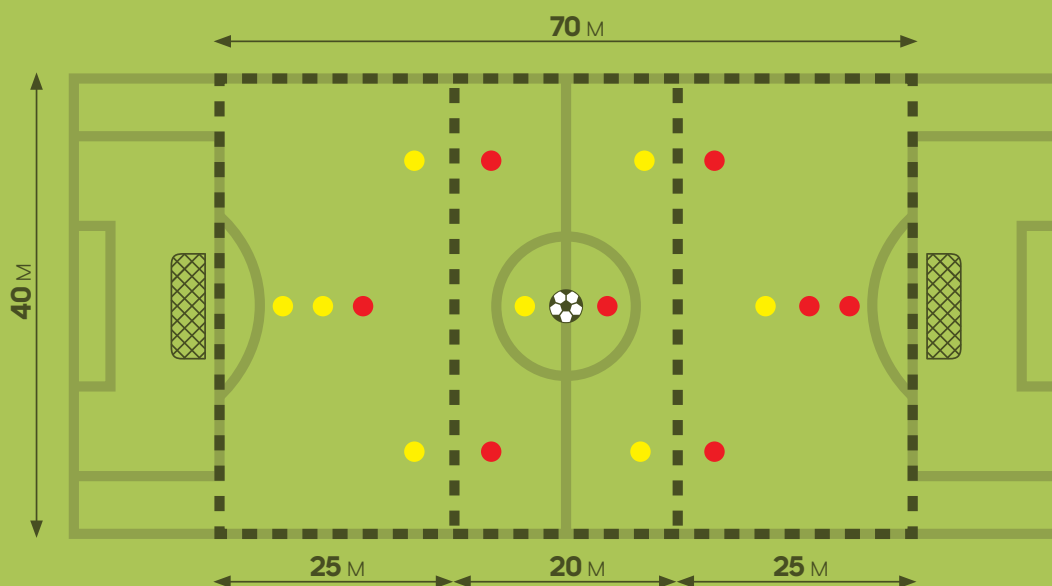
- Команда с мячом — игроки перемещаются из зоны в зону без ограничений
- Команда без мяча — в зоне не более трёх игроков (вратарь может быть четвертым)

## ЗАДАЧА:

Задания в зонах: на усмотрение тренера

## КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» отсутствует



## МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время на усмотрение тренера

## МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

**2**

## ВРЕМЯ ОТДЫХА: до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



## ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

# 5 СВОБОДНАЯ ИГРА 8 + ВРАТАРЬ \* 8 + ВРАТАРЬ

## ОРГАНИЗАЦИЯ:

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

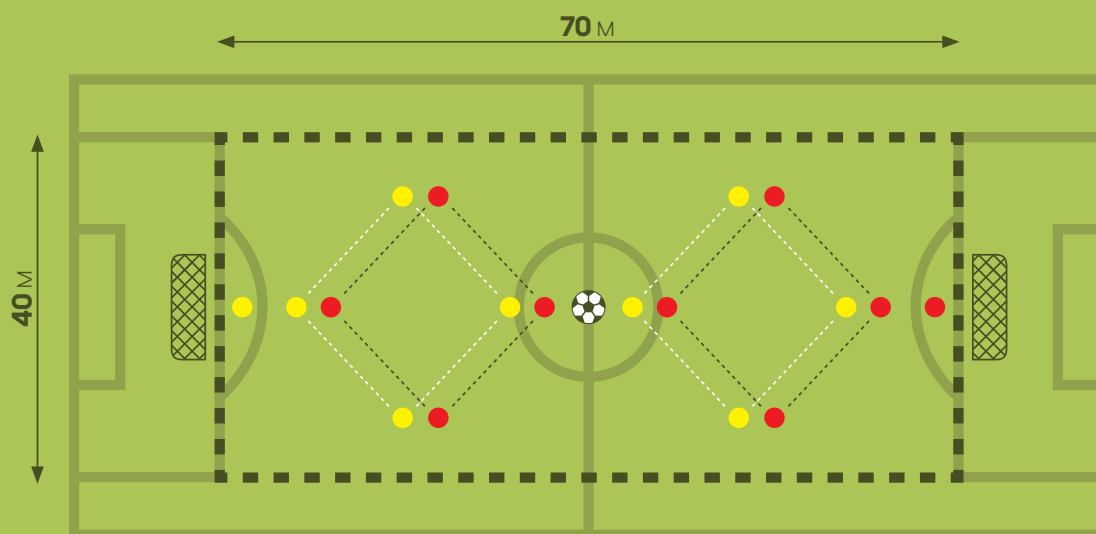
 **2,44 м**  
**7,32 м**

## ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника

## КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется



### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время  
на усмотрение  
тренера

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

1

### ВРЕМЯ ОТДЫХА: до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно  
пальпаторно (на ощупь)  
в области сердца

**ОПИСАНИЕ:**

- Группы игроков играют в своих зонах
- Тренер самостоятельно определяет задания по зонам

**ПРИМЕРЫ ЗАДАНИЙ**

- При начале атаки от вратаря игрокам команды с мячом линии обороны: перевести мяч в среднюю зону
- Игрокам противоположной команды в линии атаки (их трое и они без мяча): прессинг с последующим взятием ворот

Игроки средней зоны:

- Если команда с мячом — открыться под передачу и после получения мяча как можно быстрее доставить его в зону атаки
- Или — доставить его в линию атаки можно только через ведение

- Игроки, находящиеся в зоне атаки: когда с мячом — взятие ворот за 10 (15,20) секунд — точное время определяет тренер в зависимости от уровня подготовленности игроков
- Игроки линии защиты: «накрыть» атакующие действия группы атаки

**КОММЕНТАРИИ:**

Положение «вне игры» фиксируется

**МИНИМАЛЬНОЕ  
ВРЕМЯ ИГРЫ:**

Точное время  
на усмотрение  
тренера

**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР:**

1

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

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

ЧСС (пульс):

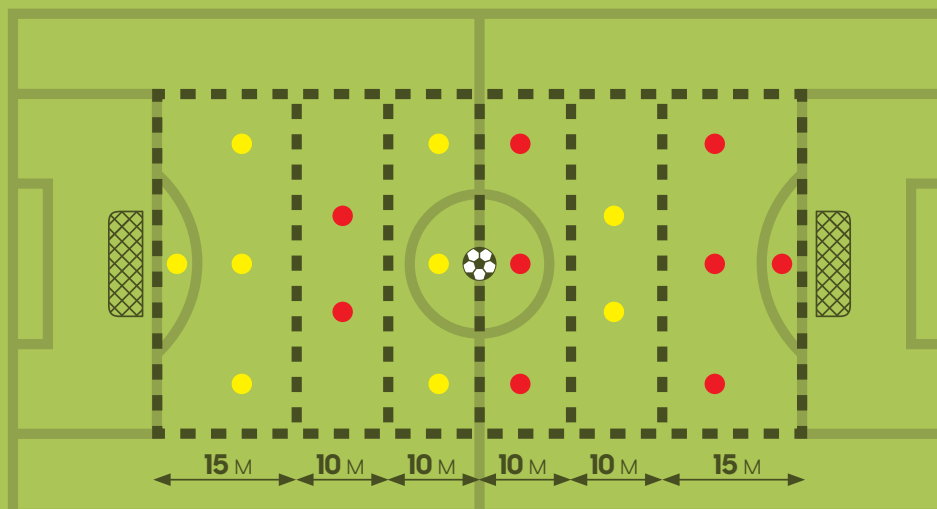
**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

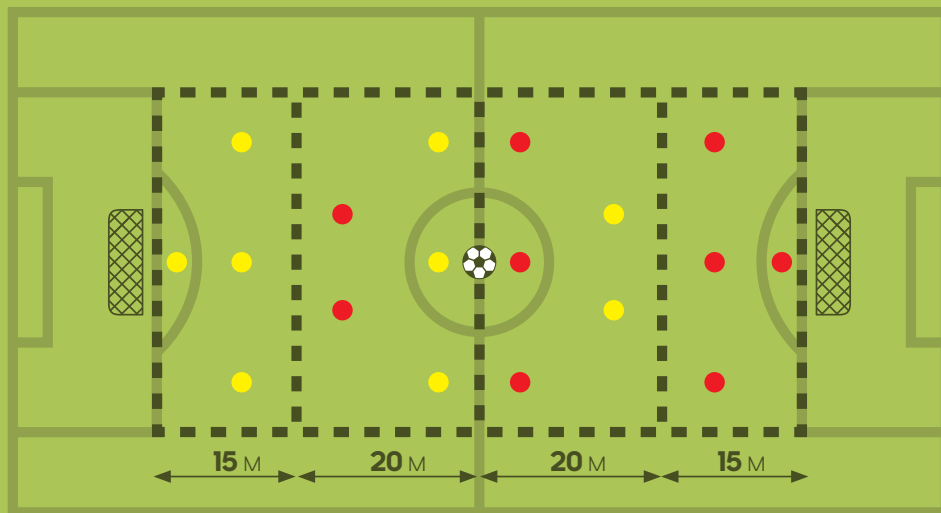
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца

**ВАРИАНТЫ ДЕЛЕНИЯ НА ЗОНЫ:**

1

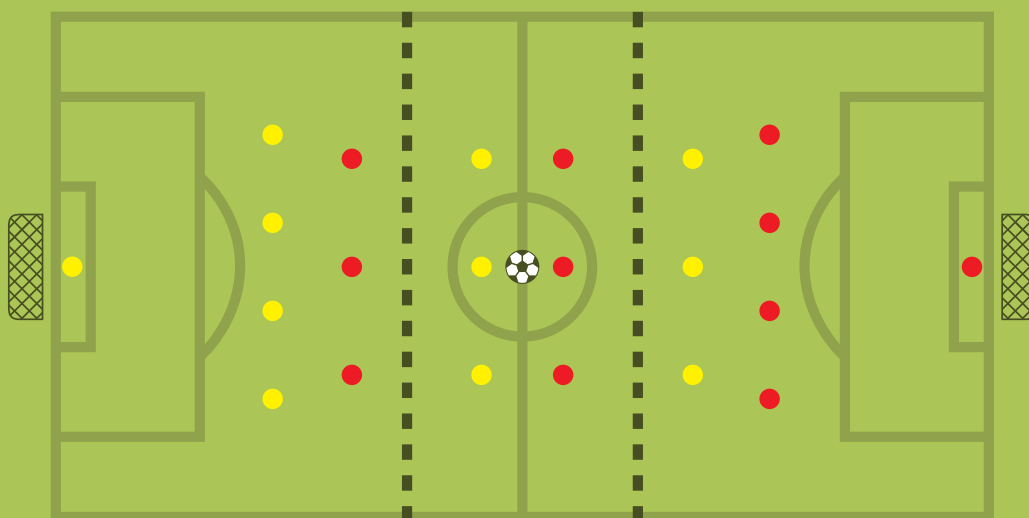


2



14  
АЕТ

3



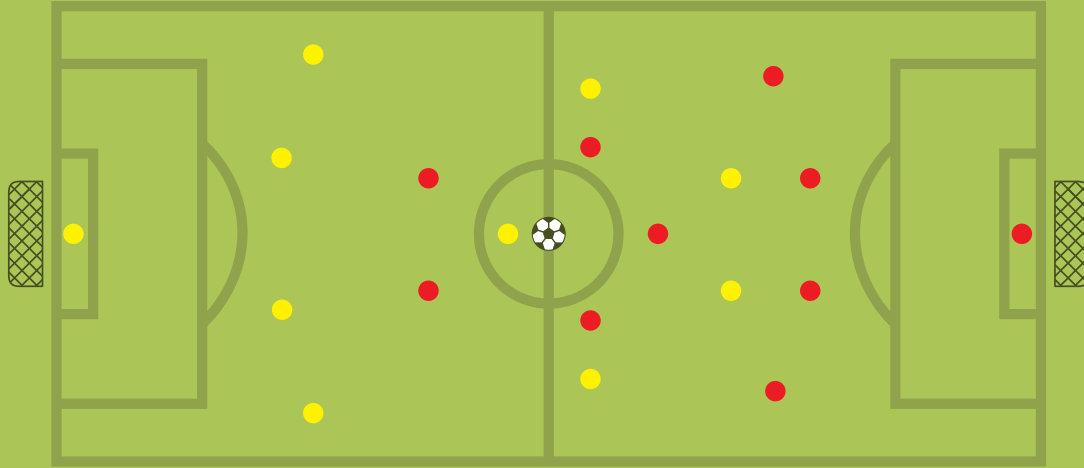
Б/ОК  
5

# 7 СВОБОДНАЯ ИГРА 9 + ВРАТАРЬ \* 9 + ВРАТАРЬ (11\*11) 1-4-3-3

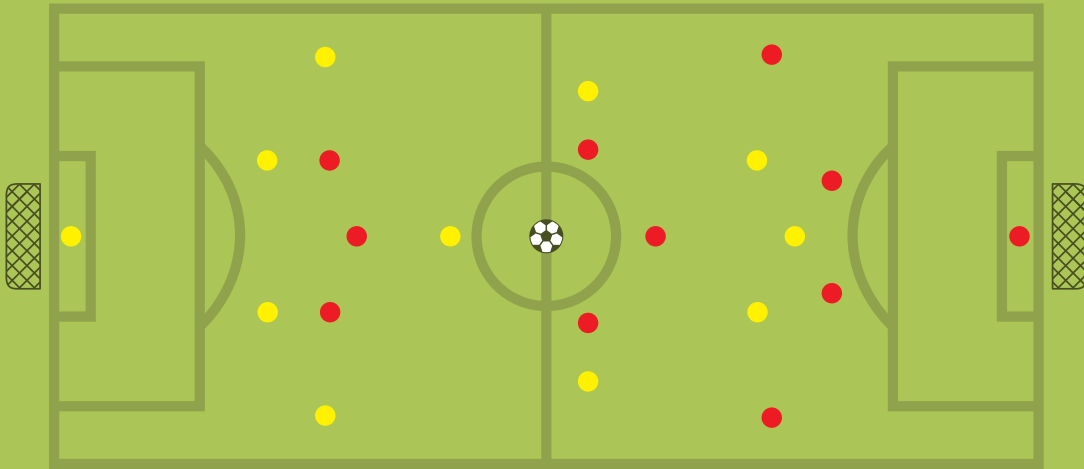
 2,44 м  
7,32 м

**КОММЕНТАРИИ:**  
Положение «вне игры» фиксируется

9 + ВРАТАРЬ \* 9 + ВРАТАРЬ



11\*11



**МИНИМАЛЬНОЕ  
ВРЕМЯ ИГРЫ:**



Точное время  
на усмотрение  
тренера

**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР:**

**1**

**ВРЕМЯ  
ОТДЫХА:**  
до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс):

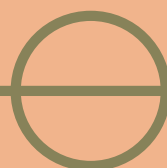
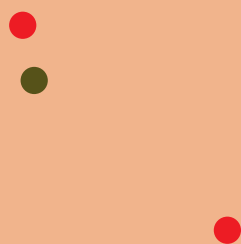
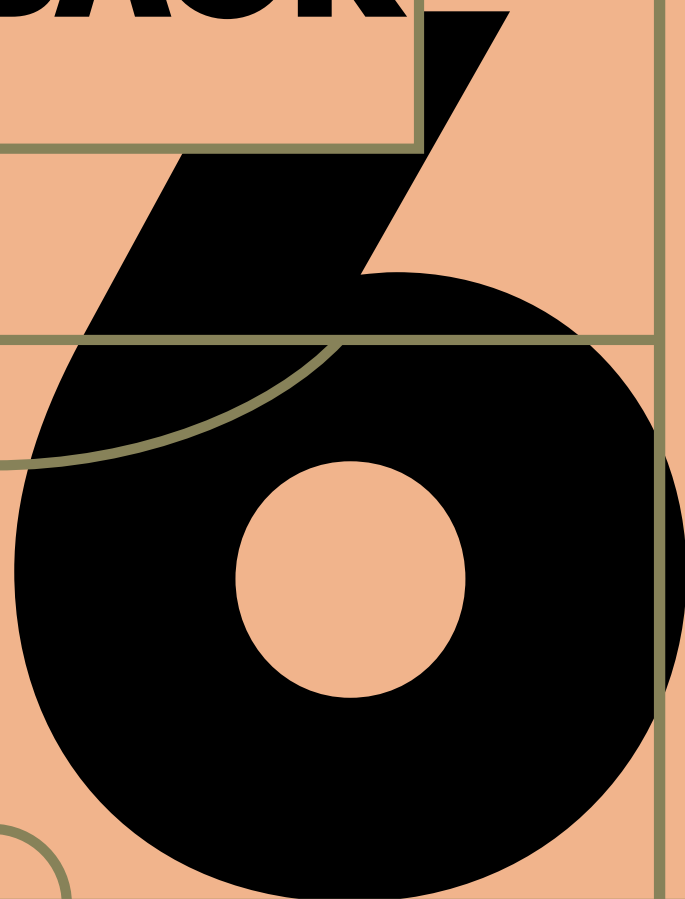
**НИЖЕ**

**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно  
пальпаторно (на ощупь)  
в области сердца

# БЛОК

14  
ЛЕТ



ТАКТИКА.  
**1-4-3-3**

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
Специальная выносливость

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
Связка «ведение + финт +  
передача (удар)»

## ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

# «ЗОННЫЙ ФУТБОЛ» (РАЗНОВИДНОСТИ)

## ОРГАНИЗАЦИЯ:

- Группы игроков играют в своих зонах
- Тренер самостоятельно определяет задания по зонам

## КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется

## ПРИМЕРЫ ЗАДАНИЙ:

- При начале атаки от вратаря игрокам команды с мячом линии обороны: перевести мяч в среднюю зону
- Игрокам противоположной команды в линии атаки (их трое и они без мяча): прессинг с последующим взятием ворот

### Игроки средней зоны:

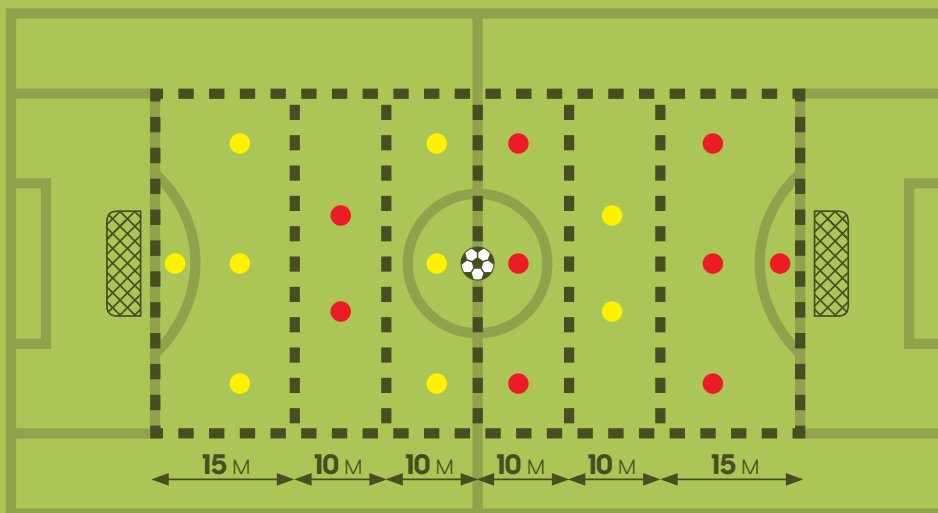
- Если команда с мячом — открыться под передачу и после получения мяча как можно быстрее доставить его в зону атаки
- Или — доставить его в линию атаки можно только через ведение

- Игроки, находящиеся в зоне атаки: когда с мячом — взятие ворот за 10 секунд

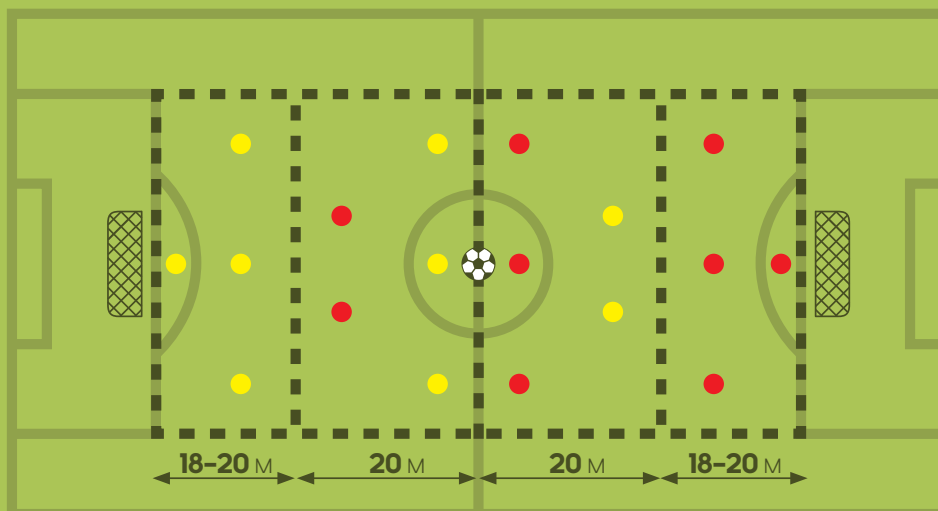
- Игроки линии защиты: «накрыть» атакующие действия группы атаки

## ВАРИАНТЫ ДЕЛЕНИЯ НА ЗОНЫ:

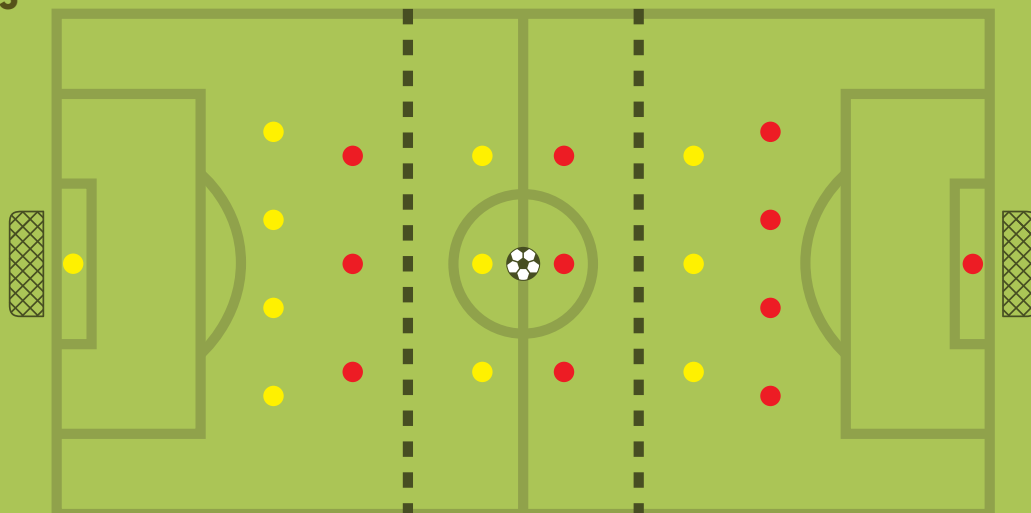
1



2



3



## МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время на усмотрение тренера

## МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

1

**ВРЕМЯ ОТДЫХА:**  
до полного восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**





## 2 ИГРА 11×11 С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ЗАДАНИЙ ПО ЗОНАМ

### ОРГАНИЗАЦИЯ:

- Расстановка игроков — 1-4-3-3
- Задания по зонам тренер формирует самостоятельно

 **2,44 м**  
**7,32 м**

### ОПИСАНИЕ:

Линии играют в своих зонах. Мяч не может быть передан через зону: линия обороны ищет передачу только в среднюю зону, игроки средней зоны могут отдавать передачи как в линию атаки, так и в линию обороны, линия атаки может отдавать передачу только в среднюю зону

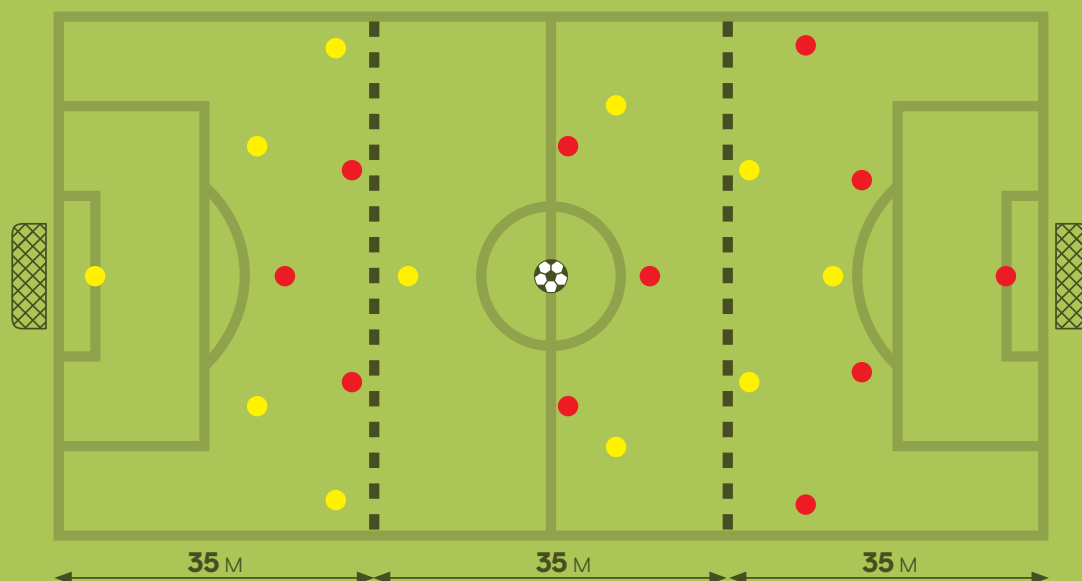
### КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется

**КРАСНЫЕ — ЗОНА АТАКИ**  
**ЖЕЛТЫЕ — ЗОНА ОБОРОНЫ**

**СРЕДНЯЯ ЗОНА**

**КРАСНЫЕ — ЗОНА ОБОРОНЫ**  
**ЖЕЛТЫЕ — ЗОНА АТАКИ**



### МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРЫ:



Точное время  
на усмотрение  
тренера

### МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:

**2**

### ВРЕМЯ ОТДЫХА: до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ**



### ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**  
**120**  
уд/мин

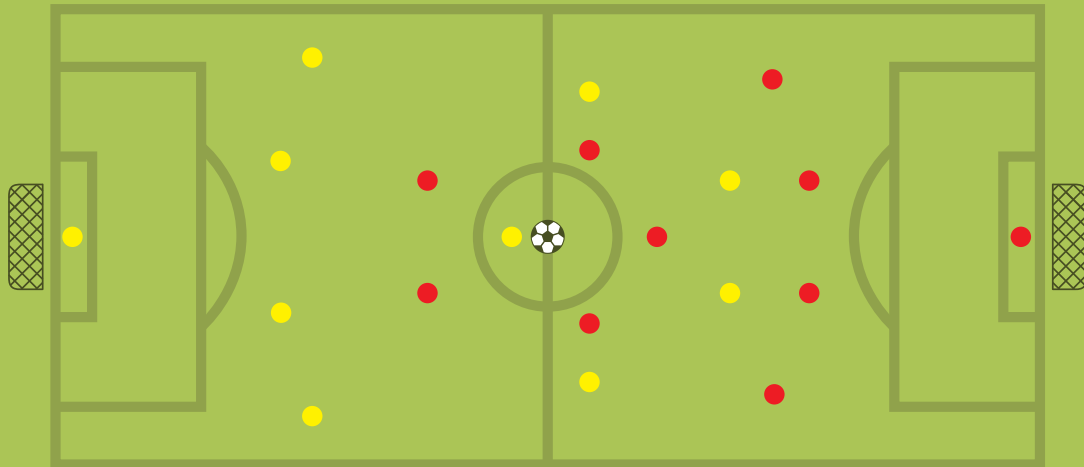
Измерить пульс можно  
пальпаторно (на ощупь)  
в области сердца

**3 СВОБОДНАЯ ИГРА 9 + ВРАТАРЬ \* 9 + ВРАТАРЬ (11\*11) 1-4-3-3**

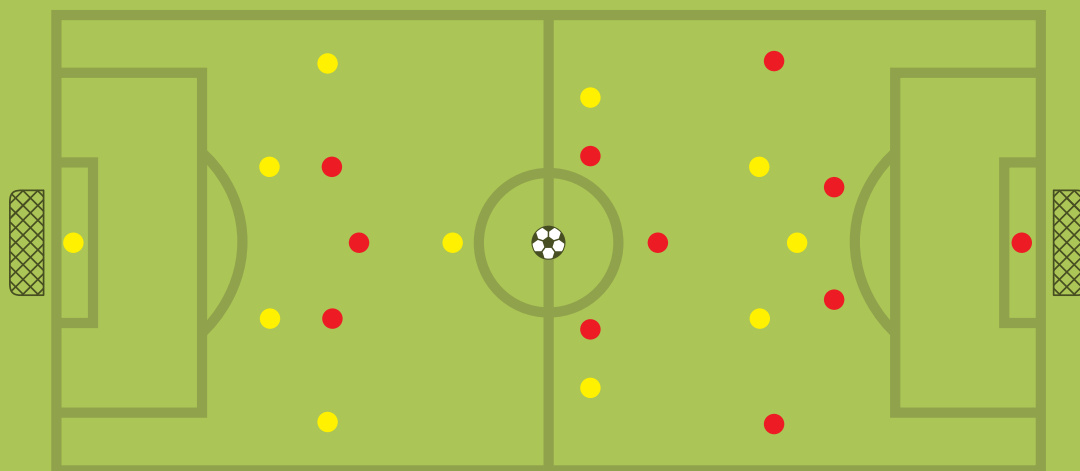
 2,44 м  
7,32 м

**КОММЕНТАРИИ:**  
Положение «вне игры» фиксируется

9 + ВРАТАРЬ \* 9 + ВРАТАРЬ



11\*11



14  
ЛЕТ

БЛОК  
6

**МИНИМАЛЬНОЕ  
ВРЕМЯ ИГРЫ:**



Точное время  
на усмотрение  
тренера

**МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ИГР:**

1

**ВРЕМЯ  
ОТДЫХА:**  
до полного  
восстановления,  
**НО НЕ БОЛЬШЕ**



**ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ:**

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

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ**  
**120**  
уд/мин

Измерить пульс можно  
пальпаторно (на ощупь)  
в области сердца



# **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫБОРУ ЭКИПИРОВКИ**





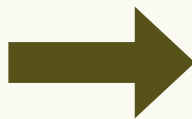
# ФУТБОЛЬНАЯ ОБУВЬ



# Принимая решение о выборе футбольной обуви, необходимо руководствоваться следующими факторами:

# 1

## ТИП ГАЗОНА ИЛИ ПОКРЫТИЯ



## ТИП ПОДОШВЫ

Все бутсы делятся по типам подошв, которые соответствуют типам покрытий. Пожалуй, чаще всего футболисты выступают в моделях с подошвой FG (Firm Ground). В переводе это означает «твердая поверхность», по факту — сухой натуральный газон, либо искусственный газон нового поколения (с высоким ворсом). Бутсы FG обычно содержат 11-13 пластиковых шипов.

Для искусственных газонов также подойдут бутсы с маркировкой подошвы AG (Artificial Grass) — в переводе «искусственный газон». Они не так часто встречаются, как FG, тем не менее, это бутсы с подошвой, специально разработанной для игр и тренировок на искусственных газонах разного поколения (со средним и высоким ворсом). У бутс AG шипов больше и они короче, чем у бутс FG.

Поскольку в нашей стране игры и тренировки в основном проходят именно на сухих натуральных газонах, либо на искусственной траве, первые два типа подошвы являются наиболее популярными среди футболистов. Тем не менее, при игре на мокром натуральном газоне бутсы FG не дадут требуемого сцепления с газоном и вам пригодятся бутсы с подошвой SG (Soft Ground), что в переводе означает «мягкий газон». Подошва таких бутс содержит длинные железные шипы, что позволяет улучшить сцепление в случае дождя или мокрого снега.

Кроме того, зачастую встречаются искусственные газоны первых поколений (с низким ворсом). Для игры и тренировок на таких покрытиях рекомендуется выбирать подошву TF (Turf). Такие газоны типа turf футболисты часто называют «ковёр», а бутсы с подошвой TF зовут «сороконожками» или «многошиповками». Действительно, такие бутсы содержат большое количество коротких прорезиненных шипов.

Для игры в зале или на гладких площадках (например, асфальте) необходимо использовать бутсы с гладкой (без шипов) прорезиненной подошвой IN (Indoor). Выбирайте подошву с маркировкой non-marking, это означает, что подошва не оставляет следов на паркете.

## ТАБЛИЦА РАЗМЕРОВ

SG	FG ИЛИ HG	AG	TF	IN
Мокрый натуральный газон	Натуральный и искусственный газон нового поколения	Искусственный газон нового поколения	Жёсткий искусственный газон / «ковёр»	Зал / гладкая площадка

# 2

## МАТЕРИАЛ

По материалам бутсы делятся на натуральные (кожа, хлопок и пр.) и синтетические (искусственная кожа, нейлон, полиэстер и пр.). Для игры в холодную погоду чуть лучше подойдут кожаные модели. Тем не менее, синтетические бутсы обычно легче по весу. Например, самые легкие бутсы, созданные на данный момент, весят всего 99 грамм, и сделаны полностью из суперлегких синтетических материалов. Модели для футзала в основном сделаны из текстильных материалов для легкости и лучшей вентиляции при игре в зале.

Каждый футболист выбирает материал бутс по своему вкусу, и строгих рекомендаций, как в случае с типом подошвы, в данном случае нет.



# 3

## КОЛОДКА И РАЗМЕР

По типу колодки бутсы делятся на широкие и узкие. Широкие подойдут для широкой стопы, узкие — для узкой. Выбирайте максимально удобные бутсы в зависимости от ваших индивидуальных особенностей. Поэтому перед покупкой очень важна примерка.

Что касается размера футбольной обуви, рекомендуется брать бутсы размер в размер, чтобы обеспечить лучший контроль мяча. Тем не менее, известны истории, когда некоторые футболисты, например бразилец Роберто Карлос, предпочитали выбирать бутсы на 1-2 размера меньше с целью разносить их на тренировках и играх. Такой подход лучше работает с кожаными бутсами, которые лучше разносятся, чем их синтетические аналоги.

### ТАБЛИЦА РАЗМЕРОВ

Английские размеры	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5
Американские размеры					3.5	4.5	5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8
Русские размеры					34	35	35.5	36	36.5	37	38	38.5	39	40
Английские размеры	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14	15
Американские размеры	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14	15	16
Русские размеры	40.5	41	42	42.5	43	44	44.5	45	46	46.5	47	48	49	50
Английские детские размеры	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Русские см	10	11	12	12.5	13	14	14.5	15	15.5	16	17	17.5	18	18.5
Английские детские размеры	31	32	33	34	35									
Русские см	19	20	21	21.5	22									

# 4

## ЦЕНА

У большинства производителей бутсы делятся на несколько ценовых уровней. Бутсы высокого ценового сегмента являются профессиональными и ничем не отличаются от моделей, в которых выступают лучшие футболисты мира. Такие бутсы сделаны из самых современных облегченных материалов и отвечают самым актуальным требованиям футболистов.

Бутсы среднего и низкого ценового сегмента повторяют дизайн профессиональных моделей, но сделаны из упрощенных (с точки зрения производственного цикла) материалов по сравнению с бутсами высокого ценового сегмента.



adidas



adidas

A close-up photograph of a blue and black sports jacket. The jacket features a blue main body and black sleeves with white and black striped cuffs. The background is a blurred green field.

# ОДЕЖДА ДЛЯ ФУТБОЛА

## Выбор футбольной формы зависит от времени года и погоды

### ЛЕТНИЙ СЕЗОН

Самый простой набор футболиста состоит из трех вещей — футболка, шорты и гетры.

Однако всё ли так просто?

Самое главное, что следует учитывать при подборе футбольной экипировки — это материал. В условиях интенсивных тренировок важно, чтобы одежда была сделана из износостойкой ткани, а также обладала хорошими дышащими свойствами. При производстве футбольной одежды выделяют 2 типа материала: синтетика и хлопок. Экипировка из хлопка отлично «дышит», но при этом быстро теряет форму после нескольких стирок, что нежелательно в условиях частых тренировок. Поэтому футболисты склонны выбирать форму из современной и качественной синтетики.

Выполненные из полиэстра футболки и шорты позволяют быстро выводить влагу с поверхности тела и обеспечивают сухость и комфорт во время тренировок и матчей. При выборе обратите внимание на наличие вентиляционных вставок, которые обеспечат прохладу на протяжении всех 90 минут игры.

### ХОЛОДНЫЙ СЕЗОН

При тренировках в холодных погодных условиях футболисты используют термобелье, тренировочные брюки и тренировочные свитера с высоким воротом. При неблагоприятных погодных условиях футболисты также надевают куртки из плотного непродуваемого и непромокаемого материала — ветровки. Также необходимо использование перчаток, специальных футбольных шарфов и шапок. Эти небольшие, но важные аксессуары помогут сохранить тепло и комфортно тренироваться в любую погоду.

## ФОРМА ДЛЯ ВРАТАРЕЙ

Одежда для вратарей отличается от формы остальных игроков команды. Вратари в основном подбирают футбольные свитера и брюки или шорты со специальными вставками, которые помогают смягчить частные падения во время прыжков и падений.

Для того, чтобы не ошибиться с размером формы, необходимо всегда ее примерять. Важно, чтобы она была комфортной, сидела по фигуре и не сковывала движения игрока.

### ТАБЛИЦА РАЗМЕРОВ

Детские	92	98	104	110	116	122	128	134	140	146	152	158	164	170	176
Рост	92	98	104	110	116	122	128	134	140	146	152	158	164	170	176
Французские	2A	3A	4A	5A	6A	7A	8A	9A	10A	11A	12A	13A	14A	15A	

# ТЕХНОЛОГИИ

## CLIMALITE (КЛАЙМАЛАЙТ)



Легкая, мягкая, дышащая ткань, которая поглощает излишки влаги и выводит их наружу, сохраняя кожу сухой.



## CLIMACOOL (КЛАЙМАКУЛ)



Обеспечивает удаление влаги с поверхности кожи и вентиляцию за счет использования высокофункциональных дышащих материалов, которые впитывают пот и выводят его на поверхность ткани для дальнейшего испарения. Вентиляция происходит за счет сетчатых вставок в критических зонах для поддержания оптимальной температуры тела.



## CLIMAWARM (КЛАЙМАВОРМ)

обеспечивает теплоизоляцию, т. е. сохраняет естественное тепло тела в холодную погоду и создает комфортные условия для занятий спортом на открытом воздухе.



## TECHFIT (ТЕКФИТ)

Компрессионные материалы поддерживают мышцы, в то время как биндажи из термополиуретана усиливают движения спортсмена, сохраняя и возвращая энергию при растяжении и сокращении мышц во время физической активности. Экипировка с технологией TechFit обеспечивает «взрывной» мощностью, предотвращает потери энергии, максимизирует силу движений.

## ADIZERO (АДИЗЕРО)

Сверхлегкий материал и идеальная посадка. Отлично подходит для высокоэффективных тренировок и интенсивных матчей, позволяя дольше сохранять энергию.

## FORMOTION™ (ФОРМОУШН)

Технология ForMotion™ не ограничивает движения и увеличивает их точность и силу. Благодаря внедрению в конструкцию одежды вставок из компрессионных материалов и использованию технологии Power Band (материал, обладающий способностью растягиваться и быстро возвращаться в исходное состояние) именно в тех местах, где это необходимо, экипировка с технологией ForMotion™ контролирует и усиливает мышечную активность и не деформируется.





adidas



# АКСЕССУАРЫ

## ГЕТРЫ

Футбольные носки, или гетры — это обязательный элемент футбольной игровой формы. В основном они состоят из смешанных материалов с добавлением эластана, что обеспечивает плотную посадку по ноге футболиста. Основное отличие разных моделей гетр — состав и толщина материала. Тонкие гетры легкие, плотно сидят на ноге и дают максимальную свободу движений. Гетры из более плотной ткани лучше впитывают влагу, но движения в них будут не настолько свободными. Выбирайте вариант в зависимости от своих предпочтений. Однако учитывайте, что гетры должны плотно прилегать к ноге, чтобы удерживать щиток. Размер гетр должен соответствовать размеру вашей обуви (обычно на них пишут 34-36, 37-39, 40-42 и так далее), они должны плотно облегать стопу и не скатываться вниз при надетых ботинках, чтобы избежать натирания во время тренировок и игр.

### ТАБЛИЦА РАЗМЕРОВ

Немецкие	1	2	3	4	5	6	7
Русские	34-36	37-39	40-42	43-45	46-48	49-51	52-54

## ЩИТКИ

Специальные защитные накладки, которые надевают под гетры. Они защищают футболиста от различных травм. Существуют щитки двух типов: с защитой голеностопа или без защиты голеностопа. Щитки без защиты голеностопа значительно легче и комфортнее, однако обладают меньшими защитными свойствами. Также существуют ещё щитки с текфитом. Текфит — сверхэластичный материал, который плотно фиксирует щиток на ноге, по сути, это промежуточный фиксирующий слой между щитком и гетрами.

Важная задача: верно подобрать размер щитков. Для этого нужно измерить длину голени от нижней части колена до стопы и умножить полученное расстояние на 0,75. Путем таких несложных расчётов вы получите максимальную для вас длину щитка.



**ЩИТКИ С ТЕКФИТОМ**

## МЯЧИ

Один из важнейших участников, без которого не проходит ни один матч — это футбольный мяч. При выборе мяча необходимо обратить внимание на такие параметры, как вес, размер и материал.

Мячи весом от 311 до 340 грамм предназначены для детей до 8 лет. Мячи весом 340-368 грамм (размер 4) подойдут детям 8-12 лет. Детские мячи у большинства производителей обозначаются маркировкой Junior (Джуниор).

Стандартные мячи пятого размера (396-453 грамм) разработаны для футболистов старше 12 лет. На таких мячах присутствует специальная маркировка FIFA Approved или FIFA Inspected, что говорит о том, что мяч рекомендован для проведения игр или тренировок. Мячи нового поколения, такие как, например, официальные мячи Чемпионатов Европы, Чемпионатов Мира, состоят менее чем из восьми панелей из высококачественного полиуретана, соединенных по современной технологии термосклеивки (термобондинг), что обеспечивает максимально точную траекторию полёта. Такие мячи обладают отличными игровыми характеристиками, при этом они надежные и прочные.



# ВРАТАРСКИЕ ПЕРЧАТКИ

Перчатки — один из основных отличительных атрибутов экипировки вратаря. Вратарские перчатки предназначены для смягчения удара, кроме того, они позволяют увереннее фиксировать мяч.

Выделяют перчатки детские (маркировка Junior), перчатки тренировочные (Training) и специально разработанные для игр (Pro). Они отличаются типами материалов в составе перчаток.

Кроме того, бывают перчатки с дополнительной защитой пальцев (с маркировкой Fingersave) и без неё. Первые содержат пластиковые вставки, которые дополнительно защищают каждый палец. С другой стороны, второй тип перчаток может показаться вратарям удобнее, поскольку они более легкие.

Момент, которому нужно уделить внимание, как и в случае с бутсами — это выбор подходящего размера. Как правило, размерная сетка начинается с 4 размера (детские перчатки) и заканчивается размером 12. Обязательно примеряйте перчатки, поскольку их размерная сетка у разных производителей может отличаться.

## ТАБЛИЦА РАЗМЕРОВ

	4	5	6	7	8	9	10	11	12
размеры	S			M			L		XL
	до 13 лет			13–15 лет			от 16 лет		

Примеряя перчатки, следует учесть, что они не должны слишком плотно облегать руку, при этом не должны сидеть на руке слишком свободно.

Чтобы оценить комфорт и надежность посадки, попробуйте активно подвигать кистевым суставом и пальцами в разных направлениях во время примерки.

## ТЕХНОЛОГИИ

### TECH ZONES (ТЕК ЗОНС)

Специально разработанные зоны из пеноматериала на перчатках помогают лучше фиксировать мяч

Специальные вырезы для максимального контакта с мячом

Двойная липучка для лучшей посадки



### TECH ZONES (ТЕК ЗОНС)

Специально разработанные зоны из пеноматериала на перчатках помогают лучше фиксировать мяч

### FINGERSAVE (ФИНГЕРСЕЙВ)

Специальные вставки обеспечивают отличную поддержку и защиту пальцев

Резинка для лучшей фиксации на запястье





