

## Содержание

### Вступление

#### **1. Проект «NOI»**

- 1.1. Цели
- 1.2. Задачи.
- 1.3. Средства и методы.

#### **2. Приоритет в подготовке игроков.**

#### **3. Концепция игры Национальных сборных Молдовы.**

- 3.1. Стиль Игры.
- 3.2. Основные принципы.
- 3.3. Средства.
- 3.4. Система игры.

#### **4. Тренировочный процесс, ориентированный на атакующую игру.**

#### 5. Принципы обучения.

- 5.1. Положительная футбольная среда.
- 5.2. Безопасность.
- 5.3. Взаимоотношения.
- 5.4. Вариативность.

#### **6. Модель развития игрока в зависимости от возраста.**

#### **7. Приоритеты в тренировочном процессе в зависимости от возраста игрока.**

#### **8. Периодизация процесса подготовки футболистов по возрастным периодам.**

- 8.1. Периодизация технической подготовки.
- 8.2. Периодизация тактической подготовки.
- 8.3. Периодизация физической подготовки.
- 8.4. Периодизация ментальной подготовки.

## **9. Организация тренировочных занятий.**

- 9.1. План тренировочного занятия.
- 9.2. Методы организации ТЗ.
- 9.3. Основные средства.
- 9.4. Структура комплексных тренировочных занятий.

## **10. Планирование учебно-тренировочного процесса 9-17 лет.**

### **10.1. Планирование учебного года для категории до 9 лет.**

- 10.1.1. Про файл игрока категории до 9 лет.
- 10.1.2. Годовое планирование для категории до 9 лет.
- 10.1.3. Месячное планирование для категории до 9 лет.
- 10.1.4. Недельное планирование для категории до 9 лет.
- 10.1.5. Ежедневное планирование для категории до 9 лет.

### **10.2. Планирование учебного года для категории до 11 лет.**

- 10.2.1. Про файл игрока категории до 11 лет.
- 10.2.2. Годовое планирование для категории до 11 лет.
- 10.2.3. Месячное планирование для категории до 11 лет.
- 10.2.4. Недельное планирование для категории до 11 лет.
- 10.2.5. Ежедневное планирование для категории до 11 лет.

### **10.3. Планирование учебного года для категории до 13 лет.**

- 10.3.1. Про файл игрока категории до 13 лет.
- 10.3.2. Годовое планирование для категории до 13 лет.
- 10.3.3. Месячное планирование для категории до 13 лет.
- 10.3.4. Недельное планирование для категории до 13 лет.
- 10.3.5. Ежедневное планирование для категории до 13 лет.

### **10.4. Планирование учебного года для категории до 15 лет.**

- 10.4.1. Про файл игрока категории до 15 лет.
- 10.4.2. Годовое планирование для категории до 15 лет.

## Программа подготовки футболистов

10.4.3. Месячное планирование для категории до 15 лет.

10.4.4. Недельное планирование для категории до 15 лет.

10.4.5. Ежедневное планирование для категории до 15 лет.

10.5. Планирование учебного года для категории **до 17 лет.**

10.5.1. Про файл игрока категории до 17 лет.

10.5.2. Годовое планирование для категории до 17 лет.

10.5.3. Месячное планирование для категории до 17 лет.

10.5.4. Недельное планирование для категории до 17 лет.

10.5.5. Ежедневное планирование для категории до 17 лет.

## **11. Специфика многолетней подготовки вратарей различных возрастных категорий.**

11.1. Спортивные способности вратаря.

11.2. Периодизация процесса подготовки вратаря по возрастным периодам.

11.2.1. Периодизация технической подготовки.

11.2.2. Периодизация тактической подготовки.

11.2.3. Периодизация физической подготовки.

11.3. Про файл вратаря 9-17 лет.

11.4. Годовое планирование 9-17 лет.

11.5. Месячное планирование 9-17 лет.

11.6. Недельное планирование 9-17 лет.

## **12. Тестирование. Цели и задачи тестирования.**

12.1. Тестирование (техника).

12.2. Тестирование (фитнес).

## **13. Принципы отбора и селекции для различных возрастных категорий.**

Уважаемые коллеги!

Нет никакого сомнения, что профессиональные команды играют важную роль в продвижении большого таланта. Однако, большинство сегодняшних звезд начало свою карьеру в любительских детских и юношеских командах.

Все это делает очевидным одну вещь – все детско-юношеские команды являются истинной основой содействия нашим талантам и громадным источником обещающих игроков. Именно здесь сегодня сосредоточен потенциал для привлекательного и успешного футбола завтрашнего дня. И нам предстоит выращивать все эти таланты с помощью эффективных современных методов подготовки на каждом из уровней детского и юношеского футбола.

Концепция, работающая в сегодняшнем футболе, завтра может оказаться устаревшей. Именно поэтому ни одна играющая в футбол страна не может позволить себе игнорировать тенденции международного футбола или слишком долго цепляться за устаревшие футбольные концепции, независимо от того, насколько успешными они могут быть.

Этими тенденциями являются новые линии развития национального и международного футбола. Они привлекательны, но что еще важнее, они работают.

Именно поэтому целью этой книги является стремление помочь тренерам, работающим с детьми и юношами в возрасте от 8 до 18 лет, сделать их тренировочный процесс как можно более успешным.

Успеха Вам и получайте удовольствие от игры !

## **Стратегия развития элитного юношеского футбола в Молдове 2016-2026**

### **Проект «NOI»**

#### **Цели**

- Создание и функционирование системы подготовки футболистов международного уровня и как следствие – достойные результаты Национальных сборных и клубов.

#### **Задачи**

- Создание коллектива единомышленников, способных решать поставленные задачи.
- Сформулировать и предложить футбольным формированиям философию национального развития футбола.
- Изменение менталитета и как следствие образа действий футболистов, тренеров и футбольных функционеров.

#### **Средства и методы**

- Концепция национального стиля игры.
- Образовательные программы для всех участников процесса.
- Штат, способный квалифицированно передавать и внедрять новые идеи в ежедневный тренировочный процесс.
- Система анализа и мониторинга процесса.

#### **Приоритет в подготовке игроков**

- Подготовка игрока соответствующего уровню Лиге Чемпионов.
- Подготовка игрока соответствующего сильнейшим национальным Чемпионатам в Европе.
- Подготовка игрока соответствующего международному уровню.
- Подготовка игрока соответствующего уровню Национальной лиги.
- Подготовка игрока способного играть на любительском уровне.

Воспитание личности и социальная адаптация. (Болельщик, спонсор, тренер, арбитр администратор и т.д.).

## Концепция игры Национальных сборных Молдовы.

### Стиль игры.

- Интеллектуальная, креативная, техничная командная игра с оптимальным использованием сильных качеств каждого игрока.
- Конструктивное построение атаки от своих ворот, основанное на владении мячом.
- Активное участие вратаря в организации атаки.
- Хорошие взаимодействия между линиями и звеньями.
- Приоритет надежной игры в короткий и средний пас с целью проникающих взаимодействий.
- Терпеливое владение мячом в центре поля со сменой направления атаки и ритма игры.
- Молниеносные действия в завершающей стадии атаки.
- Надежные взаимодействия в обороне с поиском возможности для организации быстрой атаки.

### Основные принципы.

- Стиль игры преобладает над системой игры.
- Мы не зависим от соперника. Мы говорим, как играем и практически не говорим о том, с кем играем.
- Центральной фигурой является игрок и его роль в командных действиях.
- Весь процесс подготовки ориентирован на лучших игроков.
- Оптимальные расстояния между игроками и их позициями в системе игры.
- Создание треугольников и численного преимущества на всех участках поля.
- Возможность для поддерживающей игры со стороны всех футболистов.
- Избегать дублирования позиций партнеров и создание ломаных линий в атаке (W).
- Что можно делать и что нельзя делать.
- Розыгрыш мяча при ударе от ворот.
- Розыгрыш мяча при наших стандартах.

### Средства.

- Передачи и прием мяча
- Открывания и создание свободного пространства (для себя и партнеров)
- Дриблинг
- Групповые взаимодействия
- Игра в одно касание, и пас на третьего
- Забегание
- Скрещивания
- Ротация
- Удары по воротам

## **2.4. Система игры.**

В качестве базовой системы игры, Национальные сборные Молдовы, предпочитают систему 1-4-2-3-1 или 1-4-3-3. Мы выбираем эти системы, так как считаем, что они позволяют нашим игрокам максимально проявить их лучшие качества в соответствии с идентификацией национального стиля игры и соответствует проявлению этих качеств. Выбранные системы игры, позволяют нам основываться на владении мячом и как следствие возможности для индивидуального роста для каждого игрока.

Мы говорим о базовых системах игры или стандартных стартовых позициях игроков. В зависимости от доступных игроков на сегодняшний день в конкретной команде, система игры может видоизменяться, но без ущерба для Национального стиля.

Основываясь на национальном стиле игры и описании действий каждого игрока на своей позиции, мы должны базироваться на стиле игры, подразумевающим доминантное владение мячом.

### **Тренировочный процесс, ориентированный на атакующую игру.**

В футболе выигрывает тот, кто забивает больше голов. Поэтому процесс подготовки футболистов, должен быть основан на обучении и совершенствовании навыков, позволяющих успешно реализовывать атакующие действия и как следствие забитые голы.

Игра в обороне, безусловно, является очень важным компонентом игры, но и этот раздел футбольной тактики следует рассматривать как подготовительные действия к атаке. Только при такой философии можно рассчитывать на росте талантливых игроков. Весь тренировочный процесс должен быть ориентирован на самых талантливых и лучших.

Важно показать игроку не финты и какие-то исключительные навыки лучших игроков мира. Важно показать моменты, как игрок действует в простых ситуациях, в том числе без мяча. Это выбор позиции и подготовительные действия (открывания, рывки и др.), то есть подготовительные действия к конечному действию.

Задача тренера усилить позитивные моменты в игре каждого футболиста и как следствие позитивные моменты команды.

На наш взгляд, для игрока, возраст 14-15 лет является подходящим временем для того, чтобы задуматься о специализации и как следствие для более глубокого и детального понимания его тактических действий.

## Принципы обучения.

9-11  
лет

### Физиологический аспект

Позитивное влияние на моторику, мобильность суставов, динамический рост системы органов

### Психо-педагогический аспект

Любознательность, ощущение радости и удовольствия на тренировке, положительная среда, моральное удовлетворение

### Спортивный аспект

Обучение чувству мяча, ориентация на поле

12-13  
лет

### Физиологический аспект

Развитие невро-мышечной координации, спортивный рост деятельности системы органов

### Психо-педагогический аспект

Креативная атмосфера, игра в радость, моральное удовлетворение, привлекательный характер

### Спортивный аспект

Усвоение базовых технических элементов, формирование технико-тактических навыков

14-15  
лет

### Физиологический аспект

Спортивный рост мышечной массы и опорно-двигательного аппарата, аэробные качества

### Психо-педагогический аспект

Умение выиграть и проиграть, создание положительной атмосферы, доброжелательное и корректное отношение.

### Спортивный аспект

Последующее развитие технико-тактических навыков.

16-17  
лет

### Физиологический аспект

Высокая и стабильная физическая подготовка, стабильная динамика в развитии функциональных систем организма

### Психико-педагогический аспект

Воспитание лидерских качеств. Вклад игрока в успех команды. Воспитание способностей самоконтроля в любых ситуациях.

### Спортивный аспект

Рост и улучшение базовых технико-тактических навыков и адаптация к повышенным требованиям игры.



## Положительная футбольная среда.

Совокупность социальных и профессиональных условий, в которых проводят свою деятельность дети, представляют собой **Футбольную Среду**. Очень важно, чтобы оба условия проявлялись в позитивном образе, целью которого является гармоничное формирование личности молодого футболиста. Таким образом, мы идентифицируем два главных направления, которые способствуют организации **Футбольной Среды**.

**Психологическое развитие личности:** ребенок чувствует связь с окружающими и заимствует позитивные методы поведения, основанные на доверии, мотивации, хорошего настроения.

**Профессионально – спортивный :** перспектива карьерного роста и профессионального успеха.

## Безопасность

Важно учитывать факт, что дети имеют различный уровень физиологического развития и двигательных навыков. В зависимости от этого фактора, важно учитывать безопасность тренировочного процесса.

Базовыми условиями являются - адаптация методики и рабочего инвентаря к соответствующим возрастным категориям. Жизнь и здоровье ребенка являются приоритетными элементами в хорошем проведении тренировочного процесса.

Ключевым моментом - является информирование и ответственность тренерского персонала.

## Вариативность

На данном этапе футбол имеет ряд конкурентов относительно притягательности (другие виды спорта, новые технологии, интернет, ТВ).

Использование некоторых вариативных методов тренировочного процесса (игровые формы, мотивационные методы, инновации) является большим преимуществом в повышении интереса детей к футболу.

Тренировочный процесс является **средой познания, понимания и успеха**.

Основывается на **разнообразии и развитие игрока**.

**Уровень сложности** упражнений должен соответствовать возрасту и способностям детей.

Форма организации **от простого к сложному**.

Программа подготовки футболистов

# ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

## Физическое и моральное состояние ребенка

- Создание условий для нормального спортивного развития
- Пропаганда здорового образа жизни

- Развитие личности
- Дифференцированный подход
- Единые цели и задачи



РЕБЕНОК

- ✓ Доверие
- ✓ Симпатия
- ✓ Достижение общих



ИГРОК



- ✓ Ответственность
- ✓ Открытость
- ✓ Поддержка

ИГРОК

- ✓ Имидж
- ✓ Положительный опыт
- ✓ Совместность

УЧЕНИК



- ✓ Взаимодействие
- ✓ Единый подход к



- Взаимодействие
- Высокий уровень понимания
- Уважение
- Единство интересов
- Мотивация

- Образование
- Формирование нравственно-эстетических взглядов
- Развитие творческих способностей
- Воспитание в духе

## Периодизация процесса подготовки футболистов по возрастным периодам

	5-8	9-13	14-17	18-21
<b>Техника</b>	<b>Базовая техника</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Я и мой мяч</li> <li>Координация с мячом</li> <li>Основы техники</li> <li>Разнообразная деятельность</li> <li>Координация</li> </ul>	<b>Техника</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Различные удары, передачи</li> <li>Первое касание</li> <li>Дриблинг</li> <li>Финты</li> <li>Игра головой</li> <li>Развороты</li> </ul>	<b>Выученная техника</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Игра головой</li> <li>Передачи</li> <li>Завершение</li> <li>Первое касание</li> <li>Подачи</li> <li>Единоборства 1x1</li> </ul>	<b>Выученная техника как навык</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Тренировка техники на основе концепции национального стиля игры</li> </ul>
<b>Тактика</b>	<b>Сопутствующие навыки</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Игрок и мяч</li> <li>Лучший тренер – игра</li> <li>1x1 – 4x4</li> <li>Ориентация на мяч</li> </ul>	<b>Игрок – мяч – партнер – соперник</b> Индивидуальные тактические навыки, основанные на: <ul style="list-style-type: none"> <li>Игры малыми составами (1x1 – 8x8)</li> <li>Игра в численном преимуществе</li> <li>Множество ситуаций</li> </ul>	<b>Игрок – мяч – партнер – команда соперника</b> Командная тактика: <ul style="list-style-type: none"> <li>Игра в обороне</li> <li>Создание пространства</li> <li>Построение игры</li> <li>Создание возможностей</li> <li>Быстрая атака, контратака 8x8-11x11</li> </ul>	<b>Игрок – мяч – партнер – соперник – групповая и командная тактика</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Тренировка тактики на основе концепции национального стиля игры</li> </ul>
<b>Фитнесс</b>	<b>Физическая активность в играх и матчах</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Развитие всего тела</li> <li>Скорость</li> <li>Движение</li> <li>Собственный вес</li> </ul> <b>Быстрота</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Динамический баланс</li> <li>Прыжковые упражнения</li> <li>Техника бега</li> <li>Ритм</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Прыжки и спринт</li> <li>Частота (Быстрые ноги)</li> <li>Построение тела</li> <li>Больше практики</li> <li>Собственный вес</li> </ul> <b>Быстрота</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Баланс</li> <li>Сила</li> <li>Прыжковые упражнения</li> <li>Стабилизация</li> <li>Аэробная работа с мячом</li> </ul>	<b>Специализированные тренировки</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Приоритет - техническое развитие потом физическое</li> <li>Тренировка на предупреждение травм</li> </ul> <b>Быстрота</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Баланс</li> <li>Сила</li> <li>Прыжковые упражнения</li> <li>Стабилизация</li> <li>Аэробная работа с мячом</li> </ul>	<b>Оптимизация параметров развития</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Интегрированная тренировка фитнеса</li> </ul> <b>Быстрота</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Баланс</li> <li>Сила</li> <li>Прыжковые упражнения</li> <li>Стабилизация</li> <li>Аэробная работа с мячом</li> </ul>
<b>Менталитет</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Внутренняя мотивация</li> <li>Комфортность</li> <li>Удовлетворение</li> <li>Радость</li> <li>Возможности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Релаксация</li> <li>Внутренняя мотивация</li> <li>Установление целей</li> <li>Визуализация</li> <li>Желание</li> <li>Устремленность</li> <li>Внутренний диалог</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Уверенность</li> <li>Самоконтроль</li> <li>Действия под прессингом</li> <li>Управление стрессом</li> <li>Целеустремленность, постановка целей</li> <li>Мотивация</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Конкурентоспособность</li> <li>Менталитет победителя</li> <li>Профессиональное отношение</li> </ul>
<b>Социология</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хорошая футбольная среда</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хорошая футбольная среда</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Развитие элитной культуры</li> <li>Индивидуальность в коллективе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Развитие элитной культуры</li> <li>Индивидуальность в коллективе</li> <li>Индивидуальность и общество</li> </ul>

Модель развития игрока в зависимости от возраста.

	Фундаментальность					Учимся делать, делать чтобы научиться					Тренируемся, чтобы соревноваться				Тренируемся, чтобы выиграть		
	Игрок развивает важнейшие базовые движения, которые являются фундаментом для его развития					Игрок учится выполнять – овладение новыми навыками мотивирует					После овладения навыками надо научиться применять их в игре				Выигрываем при помощи приобретенных навыков		
Качество/Возраст/Лет	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Тренировка на технику (Голова, тело, ноги)	Базовая техника и координация					Специфические навыки					Совершенствование техники				Оптимизация техники		
Тактическая тренировка (Понимание игры)	Игра – это тренер. Играй и тренируйся					Игры малыми составами 1x1 – 8x8 Индивидуальные тактические навыки					Командная тактика				Командная тактика		
Физическая подготовка (Индивидуальная и интегрированная)	Тренируемся через игру		Прыжки и спринт			Сила и гибкость					Сила, скорость и выносливость				Оптимизация		
Ментальная тренировка (Развитие менталитета)	Удовлетворение и радость					Желание – визуализация - релаксация					Установление целей – уверенность – мотивация - целеустремленность				Соревновательная стратегия		
Среда обучения (Зависит от тренера)	Тренер вовлечен во все процессы					Тренер участлив и мотивирует					Тренер устанавливает требования				Тренер ставит цель - достичь результат		

## Приоритеты в тренировочном процессе в зависимости от возраста игрока.

ТЕХНИКА	ТАКТИКА	ФИТНЕС	ПСИХОЛОГИЯ	
Техника передвижения	АТАКА	Индивидуальные действия	Гибкость	Внутренняя мотивация
Специфическая координация		Групповые действия	Ловкость и подвижные игры	Удовольствие
Ведение мяча		Командные действия	Двигательная реакция	Удовлетворение
Дриблинг, финты		Построение на своей трети поля	Координация и моторные навыки	Возможности
Укрывание мяча корпусом		Построение в средней трети поля	Бег	Установление целей
Передача мяча		Завершение	Быстрота (футбольная скорость)	Готовность
Прием мяча (первое касание)		Быстрая атака – контратака	Изменение направления движения	Целеустремленность
Развороты с мячом	ОБОРОНА	Индивидуальные действия	Силовая тренировка (собственный вес)	Внутренний диалог
Игра в пас (комбинации)		Виды опеки	Скорость	Уверенность
Прямой удар (удар по мячу ногой)		Групповые действия	Работа ног	Контроль бдительности
Поддачи, пострелы		Командные действия	Предупреждение травм	Действия под прессингом
Завершение атакующих действий		Стратегия игры в обороне	Различные прыжки	Управление стрессом
Удары по мячу головой		Перехваты и отбор мяча		Соревновательная стратегия
Отбор мяча		Переход из атаки в оборону (3 зоны)		Профессиональное отношение
Длинная передача	Переход из обороны в атаку (3 зоны)		Менталитет победителя	
Вбрасывание мяча из-за боковой линии	Стандартные положения			

## Периодизация технической подготовки

Не акцентированное обучение (произвольное обучение)	Игрок обучается навыку (специфическая тр-ка)	Игрок закрепляет навык	Игрок совершенствует навык	Игрок оптимально использует навык													
1 – 10 Чем больше число, тем больше приоритет																	
<b>Приоритеты в тренировочном процессе в зависимости от возраста игрока. Техника.</b>																	
Этапы подготовки футболистов	Этап начальной и предварительной подготовки					Этап начальной специализации				Этап углубленной специализации				Этап спортивного совершенствования			
Качество/Возраст/Оценка	U-5	U-6	U-7	U-8	U-9	U-10	U-11	U-12	U-13	U-14	U-15	U-16	U-17	U-18	U-19	U-20	U-21
Техника передвижения	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	9	8	7	6	5	5
Специфическая координация	10	10	9	9	8	8	8	8	7	7	5	5	4	4	3	2	2
Ведение мяча	10	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	2
Дриблинг, финты	5	6	7	8	9	10	10	10	10	9	8	7	6	5	4	3	2
Укрывание мяча корпусом	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	9	8	7	6	5	4
Передача мяча	2	3	5	6	7	8	9	10	10	10	10	9	8	7	6	5	4
Прием мяча (первое касание)	1	1	2	3	4	5	6	8	10	10	10	10	9	8	7	5	4
Развороты с мячом	1	2	3	5	6	7	8	9	10	10	10	10	9	8	7	6	4
Игра в пас (комбинации)	1	3	4	5	6	7	8	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10
Прямой удар (удар по мячу ногой)	10	10	10	10	9	9	9	8	8	7	7	6	6	5	4	3	2
Прострелы (подачи)	2	3	4	5	6	6	7	7	8	8	10	10	10	10	10	10	10
Завершение атакующих действий	2	3	4	5	6	7	7	8	8	9	9	9	10	10	10	10	10
Удары по мячу головой	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	9	10	10	10	10	10	10
Отбор мяча	1	1	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	10	10
Длинная передача	1	1	2	3	4	5	6	8	9	10	10	10	9	8	7	5	4
Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1	1	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6

## Периодизация тактической подготовки

Не акцентированное обучение (произвольное обучение)		Игрок обучается навыку (специфическая тр-ка)					Игрок закрепляет навык					Игрок совершенствует навык					Игрок оптимально использует навык			
<b>1 – 10 Чем больше число, тем больше приоритет</b>																				
<b>Приоритеты в тренировочном процессе в зависимости от возраста игрока. Тактика.</b>																				
Этапы подготовки футболистов		Этап начальной и предварительной подготовки					Этап начальной специализации					Этап углубленной специализации				Этап спортивного совершенствования				
Качество/Возраст/Оценка		U-5	U-6	U-7	U-8	U-9	U-10	U-11	U-12	U-13	U-14	U-15	U-16	U-17	U-18	U-19	U-20	U-21		
<b>АТАКА</b>	Индивидуальные действия	1	2	3	4	5	6	8	9	10	10	10	10	10	9	9	8	8		
	Групповые взаимодействия	1	2	3	4	5	5	6	7	8	9	9	10	10	10	10	10	10		
	Командные взаимодействия	1	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	10	10		
	Построение на своей трети поля	1	2	4	4	6	6	8	8	8	9	10	10	10	10	10	10	10		
	Построение в средней трети поля	1	2	4	4	6	6	8	8	8	9	10	10	10	10	10	10	10		
	Завершение	3	3	4	4	5	6	6	8	8	9	10	10	10	10	10	10	10		
	Быстрая атака – контратака	4	4	4	4	6	6	6	8	8	8	9	9	10	10	10	10	10		
<b>ОБОРОНА</b>	Индивидуальные действия	1	2	3	5	5	7	8	9	10	10	9	8	7	6	5	4	4		
	Виды опеки	1	2	3	4	5	6	8	9	10	10	10	10	9	9	9	8	8		
	Групповые действия	1	2	3	3	3	4	5	6	8	10	10	10	10	10	10	10	10		
	Командные действия	1	2	3	3	3	4	5	6	6	8	8	9	10	10	10	10	10		
	Стратегия игры в обороне	1	2	3	3	3	4	5	6	6	8	10	10	10	10	10	10	10		
	Перехваты и отбор мяча	3	3	4	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	10	10	10		
Переход из атаки в оборону (3 зоны)		4	4	4	4	6	6	6	8	8	8	9	9	10	10	10	10	10		
Переход из обороны в атаку (3 зоны)		4	4	4	4	6	6	6	8	8	8	9	9	10	10	10	10	10		
Стандартные положения		1	2	2	3	3	4	4	6	6	8	8	9	10	10	10	10	10		



## Периодизация физической подготовки

Не акцентированное обучение (произвольное обучение)	Игрок обучается навыку (специфическая тр-ка)				Игрок закрепляет навык				Игрок совершенствует навык				Игрок оптимально использует навык				
<b>1 – 10 Чем больше число, тем больше приоритет</b>																	
<b>Приоритеты в тренировочном процессе в зависимости от возраста игрока. Фитнес.</b>																	
Этапы подготовки футболистов	Этап начальной и предварительной подготовки				Этап начальной специализации				Этап углубленной специализации				Этап спортивного совершенствования				
Качество/Возраст/Оценка	U-5	U-6	U-7	U-8	U-9	U-10	U-11	U-12	U-13	U-14	U-15	U-16	U-17	U-18	U-19	U-20	U-21
Гибкость	10	10	10	9	9	8	8	7	6	5	4	3	2	1	1	1	1
Ловкость и подвижные игры	5	6	7	8	9	10	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1
Двигательная реакция	10	10	10	10	9	9	8	8	8	7	7	6	6	5	4	4	3
Координация и моторные навыки	10	10	10	10	10	10	9	9	8	7	7	6	6	5	4	4	3
Бег	10	10	10	10	10	10	10	9	9	9	8	8	7	6	5	4	3
Быстрота (футбольная скорость)	4	6	8	9	10	10	10	10	10	10	9	9	8	7	6	5	5
Изменения направления движения	7	8	9	9	10	10	10	9	9	9	8	8	7	6	5	4	3
Силовая тренировка	1	1	1	2	2	2	4	5	6	7	8	9	9	10	10	10	10
Скорость	4	5	6	7	8	8	8	9	10	10	10	10	10	9	9	8	7
Работа ног	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6
Предупреждение травм	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	9	9	10	10	10	10
Различные прыжки	6	6	7	7	7	7	8	8	8	9	9	9	9	10	10	10	10

## Периодизация ментальной подготовки

Не акцентированное обучение (произвольное обучение)	Игрок обучается навыку (специфическая тр-ка)					Игрок закрепляет навык				Игрок совершенствует навык				Игрок оптимально использует навык			
<b>1 – 10 Чем больше число, тем больше приоритет</b>																	
<b>Приоритеты в тренировочном процессе в зависимости от возраста игрока. Психология.</b>																	
Этапы подготовки футболистов	Этап начальной и предварительной подготовки					Этап начальной специализации				Этап углубленной специализации				Этап спортивного совершенствования			
Качество/Возраст/Оценка	U-5	U-6	U-7	U-8	U-9	U-10	U-11	U-12	U-13	U-14	U-15	U-16	U-17	U-18	U-19	U-20	U-21
Внутренняя мотивация	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	8	7	6	5	4	4
Удовольствие	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Удовлетворение	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	8	7	6	5	4	4
Возможности	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	8	7	6	5	4	4
Установление целей	3	4	5	6	7	8	8	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10
Готовность	1	2	4	6	8	9	10	10	10	10	10	8	7	6	5	4	3
Целеустремленность	1	2	4	6	8	10	10	10	10	10	10	8	7	6	5	4	3
Внутренний диалог	1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	9	10	10	10	10	10	10
Уверенность	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Контроль бдительности	1	3	4	5	6	7	8	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10
Действия под прессингом	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	10	10	10
Управление стрессом	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	10	10	10
Соревновательная стратегия	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	10	10	10
Профессиональное отношение	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	10	10	10
Менталитет победителя	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	10	10	10

Основной формой организации обучения и тренировки футболистов является учебно-тренировочное занятие (тренировка). При этом занятие может быть как групповым, так и индивидуальным.

### Требования к занятиям по футболу:

1. Обучение или совершенствование должно осуществляться с первой минуты занятия.
2. Следует всячески избегать методических шаблонов.
3. Строить занятия с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
4. Воздействие тренировки должно быть всесторонним (оздоровительным, образовательным, воспитательным).
5. Задачи тренировки должны быть конкретны.
6. Больше 3-х задач в тренировке не ставить.
7. Подготовительная часть тренировки должна занимать 10—20% времени.
8. Основная часть тренировки должна занимать 70—80% времени;
9. Заключительная часть тренировки должна занимать 5—10% времени.

Важным условием прочного усвоения учебного материала является правильно построенное тренировочное занятие. Если на первом этапе, в основном, проводятся комплексные тренировки, то на последующих этапах все большее значение имеет специализированные.

Специализированная тренировка более узка по содержанию, но целенаправленнее. Проводится чаще всего тогда, когда трудно организовать или когда методически нецелесообразно объединять физическую, техническую и тактическую подготовку, а также в случаях, когда необходимо целенаправленное воздействие на отдельные функциональные системы.

### Примерный план (структура) тренировочного занятия

#### Подготовительная часть.

**Цель:** Организация и подготовка занимающихся к последующей деятельности.

**Задачи:** 1. Организация группы для занятия, мобилизация внимания, регулирование эмоциональным состоянием занимающихся.

2. Подготовка двигательного аппарата, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма к повышенной деятельности.

**Средства:** построение, ходьба различными способами с изменением темпа в сочетании с движениями руками и туловищем, умеренный бег, бег с ускорением, прыжками, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения, подвижные игры.

**Продолжительность:** 10—20% общего времени занятия.

**Методические указания.** В начале занятия необходимо коротко и ясно объяснить его задачи: это повышает сознательность и активность занимающихся.

Содержание первой части должно находиться в тесной связи с направленностью основной его части.

Чтобы занятие было более эффективно, в подготовительной части необходимо проводить упражнения без больших пауз; чередовать их так, чтобы воздействовать на различные группы мышц, менять характер выполнения (упражнения, направленные на развитие силы, — с упражнениями на растягивание и расслабление; упражнения медленные и плавные — с упражнениями быстрыми), амплитуду.

Подготовительная часть тренировки решает 2 задачи: *разогревание и настройка.*

## Программа подготовки футболистов

**Разогревание** — способствует раскрытию кровеносных капилляров обслуживающих мышечную массу. Понижается вязкость мышц. Повышается температура тела и вместе с этим повышается возбудимость дыхательного центра. Повышается нервно-рефлекторная связь с мышцами. Есть мнение, что разогревание должно протекать до потоотделения. Начинаем с упражнений, которые охватывают мелкие группы мышц, а затем и крупные. Используем упражнения умеренной мощности, не продолжительные.

**Настройка** — решает задачу нервно-координационной настройки (повышая тонус ЦНС), психологической подготовки на предстоящую деятельность, увеличивает обменные процессы. Общая продолжительность разминки — 10—15 мин.

### Основная часть:

**Цель:** обучение специальным знаниям; освоение двигательных умений; развитие физических качеств.

- Задачи:**
1. Повышение уровня физического развития и подготовленности занимающихся.
  2. Воспитание моральных и волевых качеств, подготовка организма к повышенным напряжениям.
  3. Овладение техникой и тактикой игры.

Средства: упражнения по технике и тактике игры. Упражнения для работы над физическими качествами.

**Продолжительность:** 70—80% времени, отведенного на занятие.

**Методические указания.** Продолжительность и построение этой части занятия зависят от её задач, подготовленности занимающихся, условий проведения занятия. Основная часть может состоять из двух разделов:

1. Изучение и совершенствование техники и тактики игры с помощью специальных упражнений. Развитие физических качеств.
2. Закрепление изучаемого материала в двусторонних играх.

Однако отдельные занятия можно строить и на основе одного из этих разделов.

### Заключительная.

**Цель:** Завершение занятия.

- Задачи:**
1. Создание условий для более быстрого протекания процессов восстановления.

Совершенствование технических приемов в условиях утомления.

2. Подготовка к последующей деятельности (после занятия).
3. Подведение итогов занятия.

**Заключительная часть — главная задача — восстановление.** Если сразу остановиться, то мы способствуем закрытию капилляров и тем самым прекращаем доступ кислорода к работавшим и закислившимся мышцам. Пульс должен быть не выше 130 ударов в минуту.

Можно проводить и подчистку какого-либо элемента. Если в основной части была большая нагрузка» то подвижные игры в заключительной части давать нельзя. Если была монотонная работа — можно.

**Средства:** медленная ходьба и бег, строевые упражнения и упражнения на внимание и расслабление, упражнения в отдельных приёмах игры, разбор ошибок и замечаний по занятию.

**Продолжительность:** 5—10% общего времени занятия.

**Методические указания.** В этой части используют упражнения средней и малой интенсивности, несложные по координации и известные занимающимся. Назначение подобных упражнений — снизить нагрузку и привести организм в относительно спокойное состояние. Важно снять эмоциональное напряжение.



<b>СТРУКТУРА КОМПЛЕКСНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ</b>			
	<b>КОМПЛЕКСНОЕ ЗАНЯТИЕ, РЕШАЮЩЕЕ ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	<b>КОМПЛЕКСНОЕ ЗАНЯТИЕ, РЕШАЮЩЕЕ ЗАДАЧИ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	<b>КОМПЛЕКСНОЕ ЗАНЯТИЕ, РЕШАЮЩЕЕ ЗАДАЧИ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ</b>
<b>Подготовительная часть</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения общей разминки.</li> <li>Упражнения специальной разминки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Общеразвивающие упражнения.</li> <li>Упражнения на ловкость и гибкость.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Различные беговые упражнения.</li> <li>Упражнения с мячом в парах и больших группах.</li> </ul>
<b>Основная часть</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).</li> <li>Упражнения на совершенствование технических приемов.</li> <li>Технико-тактические упражнения.</li> <li>4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Изучение нового технического приема.</li> <li>Упражнения, направленные на развитие быстроты.</li> <li>Совершенствование технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника.</li> <li>4. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Изучение технических приемов.</li> <li>Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.</li> <li>Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.</li> <li>4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.</li> </ul>
<b>Заключительная часть</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения на расслабление мышечного аппарата.</li> <li>Дыхательные упражнения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Подвижные игры.</li> <li>Упражнения на расслабление мышечного аппарата.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.</li> </ul>

## Методы организации тренировочного процесса

Когда игрок обучается и совершенствует навык, очень важно, чтобы он повторял этот навык как можно больше раз. Задача тренера организовать процесс тренировки таким образом, чтобы игрок делал то, что надо и чтобы игроку не было скучно при этом. Есть несколько способов организации этого процесса и цель тренера – организовать его правильно.

Если мы возьмем, например три базовых навыка:

**А** – Первое касание, **В** – Дриблинг и **С** – Передача

Мы можем организовать тренировочный процесс следующим образом:

**Блоковый метод:** Тренируем каждый элемент отдельно - **AAA - BBB – CCC**

**Серийный метод:** Тренируем каждый элемент серийно, но в той же последовательности - **ABC - ABC - ABC**

**Смешанный метод:** **ABC – BCA – CAB**

Тренируемые элементы представлены серийно, но расположены в неопределенной последовательности.

Блоковый метод в первую очередь используется, когда новый навык прививается, чтобы быть уверенным что опыт футболистов успешно усваивается. Это применяется, когда ты тренируешь какое-либо качество впервые и последующие два три раза. Серийный и смешанный метод тренировки используется, чтобы убедиться, что приобретенные отдельно навыки сочетаются друг с другом или применяются в одно и то же время. При помощи серийного и смешанного методов тренировки, игрок вынужден применять новые навыки для каждого действия. Игроки тренируются и при этом выбирают правильные средства, что также необходимо при прессинге во время матча. Учитывая, что во время матча проявление всех навыков необходимо на высочайшем уровне, выбор упражнений и условий упражнений во время тренировочного процесса становится критическим для достижения успеха.

В тоже время, работая с серийным и смешанным методом тренировки, тренер должен помнить, что индивидуальные качества не всегда развиваются аналогичным путем. Например, передача мяча бывает разной в зависимости от конкретной ситуации в игре. Это может быть короткий, средний, мягкий, жесткий и т.д. пас. Это значит, что требования игры очень разнообразны, и задача тренера предугадать требования игры. Естественно, что целесообразно во время тренировочного процесса уделять больше влияния тем элементам или способам выполнения элементов, которые наиболее часто применяются в игре. Другими словами тренировочный процесс должен отвечать требованиям игры.

### Частично - целостный метод и целостный метод

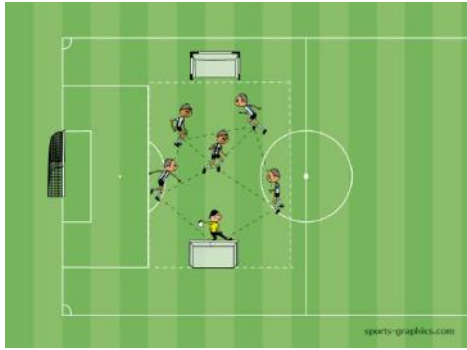
Игрокам необходимо применять и переносить приобретенные навыки в матче. Это значит пытаться применять технические приемы, которые были только что изучены, в игровых условиях. Когда вы переносите обученный отдельный технический элемент в игровое упражнение, например игра на третьего в игровое упражнение 3x2, 3x3 и т.д. - то это Частично-целостный метод. Если позже тренер требует выполнения от игроков этого элемента в реальных игровых условиях, в составах 11x11 - то это Целостный метод.

Про файл игрока категории до 9 лет

Позиция	Техника	Тактика	Фитнесс	Ментальность
Игрок	Ведение мяча Прямой удар (удар по мячу ногой) Финты	Игра 1x1 (в атаке)	Ловкость Координация и моторные навыки	Внутренняя мотивация Удовольствие Привлекательность ь Удовлетворение



Программа подготовки футболистов

Клуб/Школа		ГОДОВОЙ ПЛАН У 9			Тренер	Сезон		
ЗАДАЧИ		ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ				СХЕМА ИГРЫ		
<p><b>Учебная игра:</b> Нацеливать футболистов – забить мяч в ворота соперника и делать это как можно чаще.</p> <p><b>Техника:</b> Ознакомление с техническими приемами игры в футбол.</p> <p><b>Тактика:</b> Развитие интереса к игре, привычки к футболу.</p> <p><b>Фитнес:</b> Развитие координации, ловкости, гибкости, быстроты, скорости.</p> <p><b>Психология:</b> Внутренняя мотивация, игра в удовольствие, привлекательность, моральное удовлетворение.</p>		Тренировки в неделю	3	Продолжительность ТЗ	80 мин.			
		Кол-во игроков (минимум)	16	Матч (2 x 10 мин.) 3 матча в день	60 мин.			
		Структура тренировки		АКЦЕНТЫ				
		Подготовительная часть	15	- Все упражнения с мячом. - Координация является центральной темой. - Комплексный характер занятий. - Метод простого упражнения. - <b>В основе «ИГРА В ФУТБОЛ».</b>				
		Основная часть	40					
		Учебная игра	20					
		Заключительная часть	5					
Продолжительность		80	- Официальные и товарищеские матчи играем <b>4 x 4 / 6 x 6.</b> - Тактическая схема: <b>1-2-1 / 1-2-1-2.</b>					
Не акцентированное обучение (произвольное применение)	Игрок обучается навыку (специфическая тр-ка)	Игрок закрепляет навык	Игрок совершенствует навык	Игрок оптимально использует навык	1-10 – Чем больше число, тем больше приоритет			
ТЕХНИКА		ТАКТИКА			ФИТНЕС		ПСИХОЛОГИЯ	
Техника передвижения	7	АТАКА	Индивидуальные действия	5	Гибкость	9	Внутренняя мотивация	10
Специфическая координация	8		Групповые действия	5	Ловкость и подвижные игры	9	Удовольствие	10
Ведение мяча	9		Командные действия	3	Двигательная реакция.	9	Удовлетворение	10
Дриблинг, финты	9		Построение на своей трети поля	6	Координация и моторные навыки	10	Возможности	10
Укрывание мяча корпусом	7		Построение в средней трети поля	6	Бег	10	Установление целей	7
Передача мяча (пас щекой)	7		Завершение	6	Быстрота (Футбольная скорость)	10	Готовность	8
Прием мяча (первое касание)	4		Быстрая атака - контратака	6	Изменение направления движения	10	Целеустремленность	8
Развороты с мячом	6	ОБОРОНА	Индивидуальные действия	7	Силовая тренировка (собственный вес)	2	Внутренний диалог	5
Игра в пас (комбинации)	6		Виды опеки	6	Скорость	8	Уверенность	10
Прямой удар (удар по мячу ногой)	9		Групповые действия	4	Работа ног	10	Контроль бдительности	6
Подачи, пострелы	6		Командные действия	4	Предупреждение травм	7	Действия под прессингом	4
Завершение атакующих действий	5		Стратегия игры в обороне	4	Различные прыжки	7	Управление стрессом	4
Удары по мячу головой	4		Перехваты и отбор мяча	6			Соревновательная стратегия	4
Отбор мяча	3		Переход из атаки в оборону (3 зоны)	6			Профессиональное отношение	4
Длинная передача	4	Переход из обороны в атаку (3 зоны)	6			Менталитет победителя	4	
Вбрасывание мяча из-за боковой линии	3	Стандартные положения	4					

Программа подготовки футболистов

Клуб/Школа		Годовой план U 9					Тренер					Сезон				
№		Месяц	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	КАНИКУЛЫ	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	КАНИКУЛЫ
		Микроцикл	1-4	5-8	9-12	13-17	18-20		21-23	24-27	28-32	33-36	37-41	42-45		
		№ УТЗ	1-11	12-24	25-37	38-50	51-60		61-70	71-82	83-95	96-107	108-121	122-134		
1	Техника	77	5	8	8	8	5	5	8	8	8	8	8	6		
2	Тактика	27	1	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2		
3	Общий фитнес	14	1	1,5	1,5	1,5	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1		
4	Спец. фитнес	19	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2		
5	Теория	6	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
6	Психология	4		0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			
7	Тестирование	9	3					3					3			
Всего часов		156	11,5	16	15,5	15,5	8,5	13	15,5	15,5	15,5	15,5	15	14,5		
8	Игры	27	2	3	4	3		2	2	3	4	4				

	Клуб		U9/Тренер		8-недельный цикл №1		Сезон	
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя	7 неделя	8 неделя
<b>Техника</b>	Чувство мяча, контроль мяча	Ведение мяча, повороты	Удары по воротам	Дриблинг, финты, развороты	Контроль мяча в движении, повороты	Дриблинг, финты, развороты, удары по воротам	Прямой удар, прием и передача мяча	Дриблинг, передачи и прием мяча, игра 1x1, 2x1
<b>Фитнес</b>	Координация и моторные навыки, работа ног	Работа ног, двигательная реакция	Быстрота (футбольная скорость), ловкость	Изменения направления движения	Координация и моторные навыки, работа ног	Работа ног, двигательная реакция	Ловкость, двигательная реакция	Изменения направления движения
Техника передвижения / Специфическая координация / Развитие специальных качеств/ Игры малыми составами 1x1, 2x2, 3x3								
Психология		Внутренняя мотивация, игра в удовольствие, привлекательность, моральное удовлетворение						

Программа подготовки футболистов

Клуб / Школа		Возраст U 9				Тренер				Сезон							
Неделя		1		2		3		4		5		6		7		8	
Дата																	
День		1 день	2 день	3 день	Игра	1 день	2 день	3 день	Игра	1 день	2 день	3 день	Игра	1 день	2 день	3 день	Игра
Интенсивность																	
Нагрузка																	
ТЕХНИКА	Техника передвижения																
	Специфическая координация																
	Ведение мяча																
	Дриблинг / Финты																
	Укрывание мяча корпусом																
	Передача мяча (пас щекой)																
	Прием (первое касание)																
	Развороты с мячом																
	Игра в пас (комбинации)																
	Прямой удар																
	Прострелы (подачи)																
	Завершение																
	Удары по мячу головой																
	Отбор мяча																
	Длинные передачи																
Вбрасывание мяча из-за боковой линии																	



Программа подготовки футболистов

<b>Клуб</b>		<b>U9/ Тренер:</b>		<b>8-недельный цикл №1</b>	<b>Сезон</b>
	<b>Неделя №1</b>	<b>День 1</b>	<b>День 2</b>	<b>День 3</b>	<b>День 4/Игра</b>
<b>Техника</b>	<b>Чувство мяча, контроль мяча</b>	<b>Индивидуальная техника</b> Чувство мяча на месте. Жонглирование.	<b>Индивидуальная техника</b> Чувство мяча в движении. Координация с мячом.	<b>Индивидуальная техника</b> Контроль мяча в движении с изменением направления. Удары по мячу.	
		<b>Подвижные игры и эстафеты с мячами.</b>			
<b>Фитнес</b>	<b>Координация и моторные навыки, работа ног</b>				
<b>Психология</b>	<b>Внутренняя мотивация, игра в удовольствие, привлекательность, моральное удовлетворение.</b>				

Программа подготовки футболистов

Клуб		U9/ Тренер:		8-недельный цикл №1	Сезон
	Неделя №2	День 1	День 2	День 3	День 4/Игра
<u>Техника</u>	Ведение мяча, повороты	<u>Индивидуальная техника</u> Чувство мяча в движении. Ведение мяча со сменой ритма движения. Удары по мячу.	<u>Индивидуальная техника</u> Координация с мячами. Ведение мяча с изменением направления.	<u>Индивидуальная техника</u> Ведение мяча с изменением направления и ритма. Удары по воротам.	
		Подвижные игры и эстафеты с мячами.			
<u>Фитнес</u>	Работа ног, двигательная реакция				
<u>Психология</u>	Внутренняя мотивация, игра в удовольствие, привлекательность, моральное удовлетворение.				

Программа подготовки футболистов

Клуб		U9/ Тренер:		8-недельный цикл №1	Сезон
	Неделя №3	День 1	День 2	День 3	День 4/Игра
<u>Техника</u>	Удары по воротам	<u>Индивидуальная техника</u> Чувство мяча на месте и в движении. Удары по неподвижному мячу. Жонглирование.	<u>Индивидуальная техника</u> Координация с мячами. Удары по катящемуся мячу.	<u>Индивидуальная техника</u> Удары после ведения. Удары на точность.	
		Подвижные игры и эстафеты с мячами.			
<u>Фитнес</u>	Быстрота (футбольная скорость), ловкость				
<u>Психология</u>	Внутренняя мотивация, игра в удовольствие, привлекательность, моральное удовлетворение.				

Программа подготовки футболистов

Клуб		U9/ Тренер:		8-недельный цикл №1	Сезон
	Неделя №4	День 1	День 2	День 3	День 4/Игра
<u>Техника</u>	Дриблинг, финты, развороты	<u>Индивидуальная техника</u>  Чувство мяча. Дриблинг с изменением направления движения.	<u>Индивидуальная техника</u>  Координация с мячами. Дриблинг со сменой направления и ритма движения. Удары по воротам.	<u>Индивидуальная техника</u>  Дриблинг и обманные движения. Удары по воротам.	
		Подвижные игры и эстафеты с мячами.			
<u>Фитнес</u>	Изменения направления движения				
<u>Психология</u>	Внутренняя мотивация, игра в удовольствие, привлекательность, моральное удовлетворение.				



Программа подготовки футболистов

Клуб		U9/ Тренер:		8-недельный цикл №1	Сезон
	Неделя №5	День 1	День 2	День 3	День 4/Игра
<b>Техника</b>	Контроль мяча в движении, повороты	<u>Индивидуальная техника</u> Чувство мяча. Ведение мяча по прямой и по кругу.	<u>Индивидуальная техника</u> Координация с мячами. Ведение мяча. Повороты. Удары по мячу.	<u>Индивидуальная техника</u> Повороты с мячом. Удары по мячу.	
		Подвижные игры и эстафеты с мячами.			
<b>Фитнес</b>	Координация и моторные навыки, работа ног				
<b>Психология</b>	Внутренняя мотивация, игра в удовольствие, привлекательность, моральное удовлетворение.				

Программа подготовки футболистов

Клуб		U9/ Тренер:		8-недельный цикл №1	Сезон
	Неделя №6	День 1	День 2	День 3	День 4/Игра
<b>Техника</b>	<b>Дриблинг, финты, развороты, удары по воротам</b>	<u>Индивидуальная техника</u> Чувство мяча. Ведение мяча с разворотами. Удары по воротам.	<u>Индивидуальная техника</u> Координация с мячами. Ведение мяча с выполнением обманных движений. Удары по воротам.	<u>Индивидуальная техника</u> Ведение мяча с изменением направления движения. Развороты с мячом. Удары по воротам на точность.	
		<b>Подвижные игры и эстафеты с мячами.</b>			
<b>Фитнес</b>	<b>Работа ног, двигательная реакция</b>				
<b>Психология</b>	<b>Внутренняя мотивация, игра в удовольствие, привлекательность, моральное удовлетворение.</b>				

Программа подготовки футболистов

<b>Клуб</b>		<b>U9/ Тренер:</b>		<b>8-недельный цикл №1</b>	<b>Сезон</b>
	<b>Неделя №7</b>	<b>День 1</b>	<b>День 2</b>	<b>День 3</b>	<b>День 4/Игра</b>
<b>Техника</b>	<b>Прямой удар, прием и передача мяча</b>	<b><u>Индивидуальная техника</u></b>  Чувство мяча. Прямой удар по неподвижному мячу. Жонглирование.	<b><u>Индивидуальная техника</u></b>  Координация с мячами. Прямой удар по катящемуся мячу. Удары после ведения мяча.	<b><u>Индивидуальная техника</u></b>  Обработка катящегося мяча и удар по воротам.	
		<b>Подвижные игры и эстафеты с мячами.</b>			
<b>Фитнес</b>	<b>Ловкость, двигательная реакция</b>				
<b>Психология</b>	<b>Внутренняя мотивация, игра в удовольствие, привлекательность, моральное удовлетворение.</b>				

Программа подготовки футболистов

<b>Клуб</b>		<b>U9/ Тренер:</b>		<b>8-недельный цикл №1</b>	<b>Сезон</b>
	<b>Неделя №8</b>	<b>День 1</b>	<b>День 2</b>	<b>День 3</b>	<b>День 4/Игра</b>
<b>Техника</b>	<b>Дриблинг, передачи и прием мяча, игра 1x1, 2x1</b>	<b><u>Индивидуальная техника</u></b>	<b><u>Индивидуальная техника</u></b>	<b><u>Индивидуальная техника</u></b>	
		Чувство мяча. Ведение мяча с изменением направления. Удар на точность.	Координация с мячами в парах. Взаимодействия в парах + дриблинг со сменой направления и ритма движения.	Взаимодействия в парах. Удары по воротам.	
		<b>Подвижные игры и эстафеты с мячами.</b>			
<b>Фитнес</b>	<b>Изменения направления движения</b>				
<b>Психология</b>	<b>Внутренняя мотивация, игра в удовольствие, привлекательность, моральное удовлетворение.</b>				

## Программа подготовки футболистов

### План тренировочного занятия №

<b>Дата</b>	<b>Время</b>	<b>Место проведения</b>
<b>Команда U 9</b>	<b>Тренер</b>	<b>Кол-во игроков – 16 (2 вратаря)</b>

**Цель:** Ведение мяча, повороты. Координация и моторные навыки работа ног.

**Погода**

**Продолжительность 80 мин.**

**Инвентарь:** Скоростная лесенка для бега-2 шт., конусы-10 шт., фишки-10шт, маленькие ворота-4 шт., ворота 5x2-2 шт., манишки 16 шт., мячи – 10 шт.

**Акценты:**

#### Подготовительная часть

##### 1) Ведение мяча в квадрате.

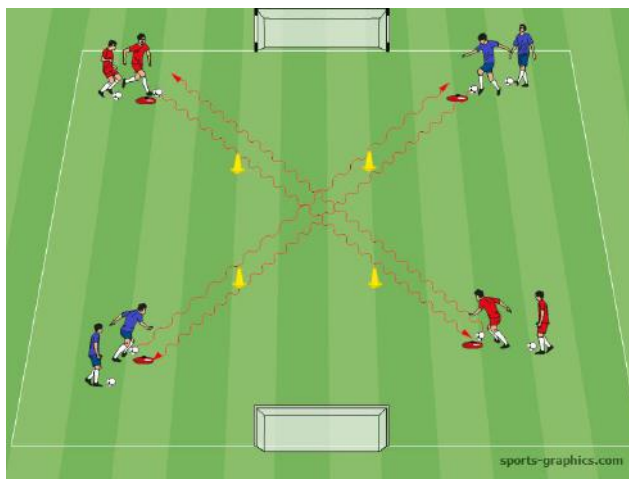
**Организация:** На поле размером 30x30 метров, расставляются два квадрата, которые состоят из внешнего квадрата и внутреннего квадрата.

**Условия:** Внешний квадрат из фишек размером 14x14 метров, внутренний квадрат из конусов 7x7 метров. В каждом квадрате находятся от 6 до 10 игроков. Мяч у каждого игрока.

**Задача:** Провести мяч по диагонали через маленький квадрат, сохраняя контроль над мячом.

**Акцент:** Видение поля, ведение мяча внешней и внутренней сторонами стопы. Мяч должен быть всегда под контролем игрока.

**Продолжительность 5 минут.**



##### 2) Станция координации с ведением мяча.

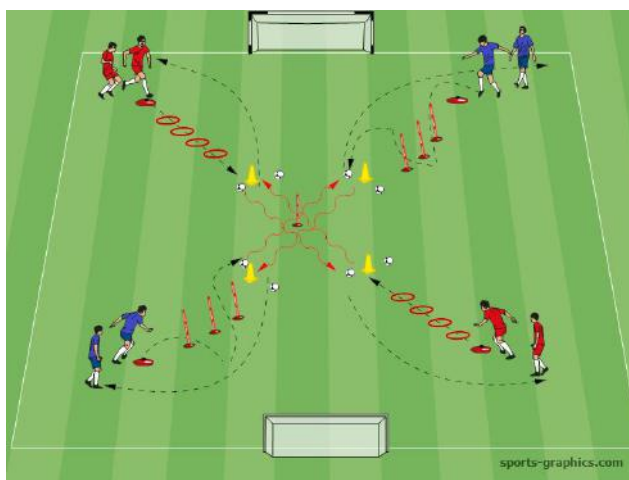
**Организация:** Команда делится на две группы игроков, которые располагаются в двух квадратах тех же размеров, что и в предыдущем упражнении.

**Условия:** 4 колонны игроков в одном квадрате. Перед двумя колоннами игроков, находящихся напротив друг друга расположены круги, перед другими двумя колоннами расположены стойки. По два мяча возле конусов у каждой колонны.

**Задача:** Выполнить элементы частоты бега, и координации на кругах и стойках, добежать до мяча и довести мяч до конуса противоположной колонны. После этого игроки становятся в противоположные колонны. Колонны меняются по сигналу тренера.

**Акценты:** При выполнении элементов координации и частоты бега обращать внимание на положение тела, положение головы и работу рук. При ведении мяча в противоположную колону игроки должны поднимать голову, чтобы не столкнуться друг с другом.

**Продолжительность 10 минут.**



#### Основная часть

##### 1) Игра «Пять мячей».

**Организация:** Команда делится на 4 группы. Две группы игроков выполняют упражнения на одни ворота 5x2 с вратарём, другие две группы выполняют упражнение на противоположные ворота.

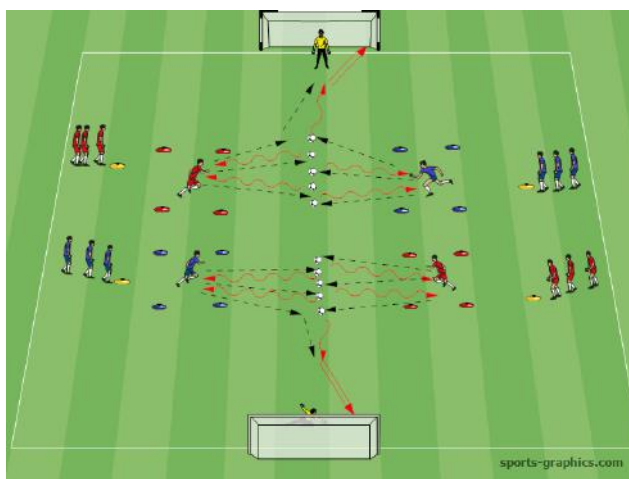
**Условия:** За 10 метров до ворот расставлены два квадрата размером 5x5 метров, между ними находятся 5 мячей. В квадратах 5x5 метров находятся по одному игроку из каждой группы.

**Задача:** Игроки должны как можно быстрее добежать до мяча и завести его в свой квадрат, за один спринтерский забег игрок имеет право увести только один мяч. Кто быстрее доберётся до последнего пятого мяча, тот становится нападающим, его задача забить гол, кто добегает вторым, становится защитником, его задача не дать нападающему забить гол.

**Акценты:** Развороты с мячом, владение мяча на скорости, единоборство 1x1.

**Варианты:** Соревнование двух команд.

**Продолжительность 15 минут.**



**2) Ведение мяча и удар по воротам.**

**Организация:** Команда делится на две группы, которые располагаются на поле 30х30 метров по диагонали друг напротив друга на лицевых линиях ворот 5х2 с двумя вратарями.

**Условия:** Перед командами расположены конусы на расстоянии по 2 метра друг от друга, конус в центре поля и ворота из стоек напротив ворот.

**Задача:** Обвести конусы

- Правой ногой внутренней и внешней стороной стопы

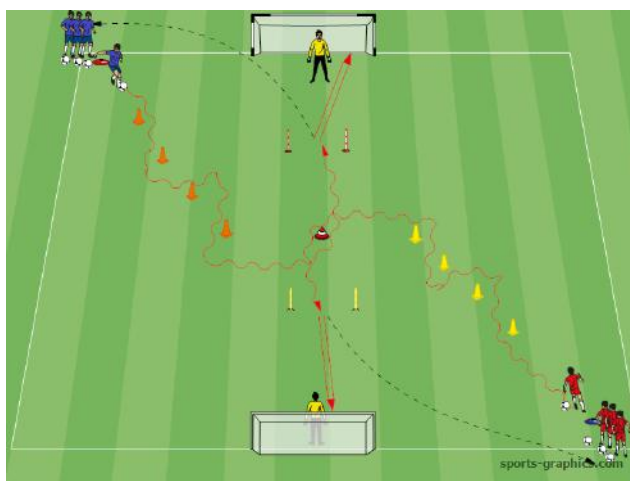
-левой ногой внутренней и внешней стороной стопы

- Правой и левой ногой внешней стороной стопы

Сделать разворот на центральном конусе, довести мяч до ворот из стоек и нанести прямой удар по воротам. Выполнив упражнение стать с мячом в конец своей колонны.

**Акценты:** Обратит внимание на постановку опорной ноги, при обводке конусов. Положение корпуса, положение носка стопы, при ведении внешней и внутренней стороной стопы, положение опорной и ударной ноги при нанесении удара.

**Продолжительность – 15 минут.**



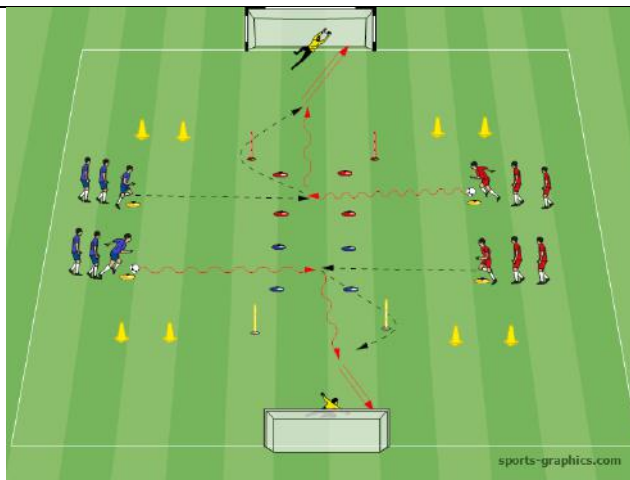
**3) Ведение мяча с игрой 1х1.**

**Организация:** Команда делится на 4 группы. Две группы игроков выполняют упражнения на одни ворота 5х2 с вратарём, другие две группы выполняют упражнение на противоположные ворота.

**Условия:** За 12 метров до ворот расположен квадрат из фишек размером 7х7 метров. По обеим сторонам от этого квадрата на расстоянии 8 метров расположены 2 группы игроков. За 10 метров до ворот расположены стойки и ворота из конусов, как показано на рисунке.

**Задача:** Игрок с мячом ведёт мяч в квадрат и оставляет мяч там, наступая на него подошвой, в то же время игрок из противоположной группы бежит в квадрат, подхватывает мяч и ведёт его по направлению к воротам. Игрок, который оставил мяч, оббегает стойку и становится защитником, создаётся ситуация игры 1х1, где нападающий должен забить гол в ворота 5х2, а защитник при отборе мяча должен завести его в ворота из конусов.

**Акценты:** Единоборства 1х1, уход от защитника на оперативный простор для нанесения удара по воротам. **Продолжительность – 15 минут.**



**4) Учебная игра 4х3 с одним вратарём.**

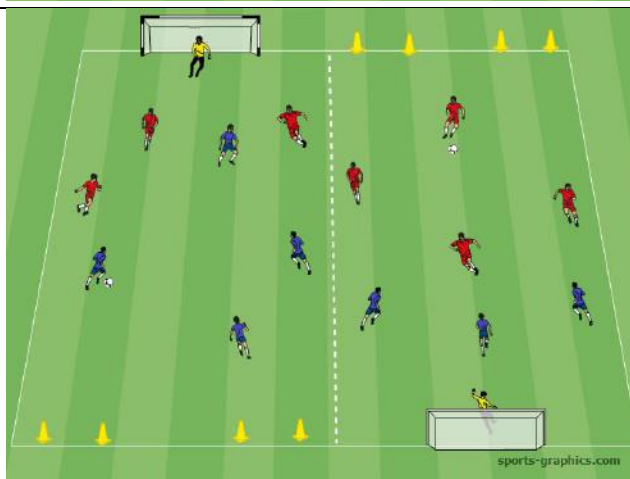
**Организация:** Площадка 30х30 метров делится на два поля 30х15 метров. На одном поле ворота 5х2 с вратарём и двое маленьких ворот из конусов и на другом поле ворота 5х2 с вратарём и двое маленьких ворот из конусов.

**Условия:** 4 игрока атакуют большие ворота, трое игроков атакуют двое маленьких ворот. Смена команд по сигналу тренера.

**Задачи:** Ведение мяча, единоборства 1х1.

**Акценты:** Индивидуальные действия в атаке, владение мячом в игровой ситуации, развороты с мячом, уход с мячом на оперативное пространство, удары по воротам.

**Продолжительность – 15 минут.**



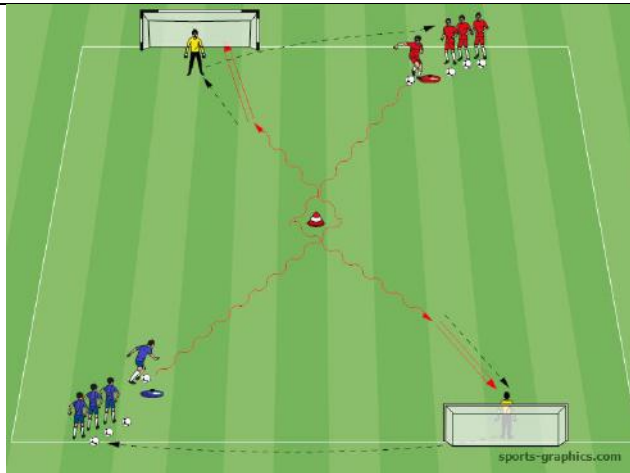
**Заключительная часть**

**1) Ведение мяча и удар по воротам.**

**Условия:** Поле размером 30х30 метров. Игроки разделены на 2 группы, расположены на лицевых линиях. В середине поля находится конус.

**Задача:** Игроки из обеих групп одновременно ведут мяч до конуса, уводят мяч под правую ногу (под левую ногу) и бьют по воротам. Игрок, пробивший по воротам, становится в ворота, вратарь, или игрок, стоявший в воротах становится в колонну на удар.

**Продолжительность – 5 минут.**



Про файл игрока категории до 11 лет

Позиция	Техника	Тактика	Фитнесс	Ментальность
<b>Игроки обороны</b>	Ведение мяча Финты Прием (первое касание) и передача мяча (щекой) Удар по мячу ногой (техника удара)	Единоборства 1x1	Координация и моторные навыки Двигательная реакция Работа ног	Внутренняя мотивация Желание Удовлетворение Удовольствие
<b>Игроки атаки</b>	Дриблинг/Финты Прием (первое касание) и передача мяча (щекой) Удар по мячу ногой (техника удара)	Единоборства 1x1,2x1 (в атаке)	Координация и моторные навыки Двигательная реакция Работа ног	Внутренняя мотивация Желание Удовлетворение Удовольствие

Программа подготовки футболистов

Клуб/Школа	ГОДОВОЙ ПЛАН U11		Тренер	Сезон
ЗАДАЧИ	ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ			СХЕМА ИГРЫ
<p><b>Учебная игра:</b> Обучение умению взаимодействовать с партнерами.</p> <p><b>Техника:</b> Формирование двигательной и координационной готовности для обучения основным техническим элементам.</p> <p><b>Тактика:</b> Ознакомление с простейшими принципами индивидуальной тактики.</p> <p><b>Фитнес:</b> Развитие координации, ловкости, гибкости, быстроты, скорости.</p> <p><b>Психология:</b> Внутренняя мотивация, игра в удовольствие, привлекательность, моральное удовлетворение, желание.</p>	Тренировки в неделю	<b>3</b>	Продолжительность ТЗ	<b>80 мин.</b>
	Кол-во игроков (минимум)	<b>16</b>	Матч (3 x 20 мин.)	<b>60 мин.</b>
	<b>Структура тренировки</b>		<b>АКЦЕНТЫ</b>	
	Подготовительная часть	<b>15</b>	- Выбор правильной темы. - Обучение с первой минуты. - Координация является центральной темой. - Все упражнения с мячом. - <b>В основе «ИГРА В ФУТБОЛ».</b>	
	Основная часть	<b>40</b>		
	Учебная игра	<b>20</b>		
	Заключительная часть	<b>5</b>		
<b>Продолжительность</b>	<b>80</b>	- Официальные и товарищеские матчи играем <b>8 x 8.</b> - Тактическая схема: <b>1-3-1-3.</b>		
				

Не акцентированное обучение (произвольное применение)	Игрок Обучается навыку (специфическая тр-ка)	Игрок закрепляет навык	Игрок совершенствует навык	Игрок оптимально использует навык	1-10 – Чем больше число, тем больше приоритет
---	--	------------------------	----------------------------	-----------------------------------	---

ТЕХНИКА		ТАКТИКА		ФИТНЕС		ПСИХОЛОГИЯ		
Техника передвижения	9	АТАКА	Индивидуальные действия	8	Гибкость	8	Внутренняя мотивация	10
Специфическая координация	8		Групповые действия	6	Ловкость и подвижные игры	10	Удовольствие	10
Ведение мяча	8		Командные действия	5	Двигательная реакция	8	Удовлетворение	10
Дриблинг, финты	10		Построение на своей трети поля	8	Координация и моторные навыки	9	Возможности	10
Укрывание мяча корпусом	9		Построение в средней трети поля	8	Бег	10	Установление целей	8
Передача мяча (пас щечкой)	9		Завершение	6	Быстрота (футбольная скорость)	10	Готовность	10
Прием мяча (первое касание)	6		Быстрая атака – контратака	6	Изменение направления движения	10	Целеустремленность	10
Развороты с мячом	8	ОБОРОНА	Индивидуальные действия	8	Силовая тренировка (собственный вес)	4	Внутренний диалог	7
Игра в пас (комбинации)	8		Виды опеки	8	Скорость	8	Уверенность	10
Прямой удар	9		Групповые действия	5	Работа ног	10	Контроль бдительности	8
Поддачи, пострелы	7		Командные действия	5	Предупреждение травм	8	Действия под прессингом	6
Завершение атакующих действий	7		Стратегия игры в обороне	5	Различные прыжки	8	Управление стрессом	6
Удары по мячу головой	6		Перехваты и отбор мяча	7			Соревновательная стратегия	6
Отбор мяча	5		Переход из атаки в оборону (3 зоны)	6			Профессиональное отношение	6
Длинная передача	6	Переход из обороны в атаку (3 зоны)	6			Менталитет победителя	6	
Вбрасывание мяча из-за боковой линии	4	Стандартные положения	4					



Программа подготовки футболистов

Клуб/Школа		Годовой план U 11					Тренер					Сезон				
№		Месяц	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		
		Микроцикл	1-4	5-8	9-12	13-17	18-20									
		№ УТЗ	1-11	12-24	25-37	38-50	51-60									
1	Техника	Количество часов	70	5	7	7	7	5	КАНИКУЛЫ	21-23	24-27	28-32	33-36	37-41	42-45	
2	Тактика		34	2	4	4	4	2		61-70	71-82	83-95	96-107	108-121	122-134	
3	Общий фитнес		10	1	1	1	1	1		6	7	7	7	7	5	
4	Спец. Фитнес		23	2	3	3	2	1		2	3	4	3	4	2	
5	Теория		8	0,5	1	1	0,5	0,5		1	1	1	1	1		
6	Психология		5	0,5	0,5	0,5	0,5			1	2	2	2	3	2	
7	Тестирование		9	3						0,5	0,5	1	1	1	0,5	
	Всего часов		159	14	16,5	16,5	15	9,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
8	Игры	27	2	3	4	3		3					3			
								14	14	15,5	14,5	16,5	13			
								2	2	3	4	4				

Программа подготовки футболистов

	Клуб		U11/Тренер		8-недельный цикл №1		Сезон	
	Атака			Оборона	Атака			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя	7 неделя	8 неделя
Техника	Ведение мяча, повороты	Дриблинг, финты, развороты	Прямой удар по воротам, прием (первое касание) и передача мяча	Игра в обороне 1x1, 2x1, 2x2	Прием (первое касание) и передача мяча	Дриблинг, финты, укрывание мяча корпусом	Игра в пас (комбинации), игровые ситуации	Завершение атакующих действий, удары по воротам
Тактика	Индивидуальные действия с мячом	Индивидуальные действия с мячом	Индивидуальные действия с мячом и без мяча	Индивидуальные действия в обороне, единоборства	Индивидуальные действия с мячом и без мяча	Индивидуальные действия с мячом	Индивидуальные действия с мячом и без мяча	Индивидуальные действия с мячом и без мяча
Фитнес	Координация и моторные навыки, работа ног	Координация и моторные навыки, баланс	Работа ног, двигательная реакция	Работа ног, двигательная реакция, ловкость	Быстрота, ловкость, двигательная реакция	Координация и моторные навыки, баланс	Координация, Ловкость, скорость	Быстрота, ловкость, двигательная реакция
Техника передвижения / Специфическая координация / Развитие специальных качеств / Игра в атаке (1x1,2x1,2x2) / Игры малыми и средними группами 4x4, 6x6 Стандартные положения (правила, выполнение)								
Психология		Внутренняя мотивация, игра в удовольствие, моральное удовлетворение, желание, уверенность						

Программа подготовки футболистов

Клуб / Школа		Возраст U 11				Тренер				Сезон							
Неделя		1		2		3		4		5		6		7		8	
Дата																	
День		1 день	2 день	3 день	Игра	1 день	2 день	3 день	Игра	1 день	2 день	3 день	Игра	1 день	2 день	3 день	Игра
Интенсивность																	
Нагрузка																	
ТЕХНИКА	Техника передвижения																
	Специфическая координация																
	Ведение мяча																
	Дриблинг / Финты																
	Укрывание мяча корпусом																
	Передача мяча (пас щекой)																
	Прием (первое касание)																
	Развороты с мячом																
	Игра в пас (комбинации)																
	Прямой удар																
	Прострелы (подачи)																
	Завершение																
	Удары по мячу головой																
	Отбор мяча																
	Длинные передачи																
Вбрасывание мяча из-за боковой линии																	



Программа подготовки футболистов

Клуб		U11/ Тренер:		8-недельный цикл №1	Сезон
	Неделя №1	День 1	День 2	День 3	День 4/Игра
<b>Техника</b>	<b>Ведение мяча, повороты</b>	<u>Индивидуальная техника</u> Ведение и рывки с мячом (футбольная скорость), повороты.	<u>Индивидуальная техника</u> Повороты. Изменение направления движения с мячом (футбольная скорость). Удары по воротам.	<u>Индивидуальная техника</u> Ускорения с мячом. Реакция на зрительный сигнал (футбольная скорость). Игра 1x1 (преимущество атаке).	
<b>тактика</b>	<b>Индивидуальные действия с мячом</b>				
<b>Фитнес</b>	<b>Координация и моторные навыки, работа ног</b>				
<b>Психология</b>	<b>Внутренняя мотивация, игра в удовольствие, моральное удовлетворение, желание, уверенность</b>				

Программа подготовки футболистов

Клуб		U11/ Тренер:		8-недельный цикл №1	Сезон
	Неделя №2	День 1	День 2	День 3	День 4/Игра
<b>Техника</b>	Дриблинг, финты, развороты	<u>Индивидуальная техника</u> Координация с мячом. Развороты. Изменения направления.	<u>Индивидуальная техника</u> Координация с мячом. Дриблинг. Финты. Удары по воротам.	<u>Индивидуальная техника</u> Координация с мячом. Развороты. Финты. Игра 1x1 (преимущество атаке).	
<b>тактика</b>	Индивидуальные действия с мячом				
<b>Фитнес</b>	Координация и моторные навыки, баланс				
<b>Психология</b>	Внутренняя мотивация, игра в удовольствие, моральное удовлетворение, желание, уверенность				

Программа подготовки футболистов

Клуб		U11/ Тренер:		8-недельный цикл №1	Сезон
Неделя №3		День 1	День 2	День 3	День 4/Игра
<b>Техника</b>	Прямой удар по воротам, прием (первое касание) и передача мяча	<u>Индивидуальная техника</u>  Моторные навыки с мячом. Прямой удар по воротам после приема мяча.	<u>Индивидуальная техника</u>  Моторные навыки с мячом. Взаимодействия в парах + удар по воротам.	<u>Индивидуальная техника</u>  Моторные навыки с мячом. Единоборства 2х1, 2х2 (преимущество атаке). Удары по воротам.	
<b>тактика</b>	Индивидуальные действия с мячом и без мяча				
<b>Фитнес</b>	Работа ног, двигательная реакция				
<b>Психология</b>	Внутренняя мотивация, игра в удовольствие, моральное удовлетворение, желание, уверенность				

Программа подготовки футболистов

Клуб		U11/ Тренер:		8-недельный цикл №1	Сезон
Неделя №4		День 1	День 2	День 3	День 4/Игра
<b>Техника</b>	<b>Игра в обороне 1x1</b>	<u>Индивидуальная техника</u> Техника передвижения защитника. Обучение игре 1x1 в обороне.	<u>Индивидуальная техника</u> Техника передвижения защитника. Обучение игре 1x1 в обороне.	<u>Индивидуальная техника</u> Техника передвижения защитника. Обучение игре 1x1 в обороне.	
<b>Тактика</b>	<b>Индивидуальные действия в обороне, единоборства</b>				
<b>Фитнес</b>	<b>Работа ног, двигательная реакция, ловкость</b>				
<b>Психология</b>	<b>Внутренняя мотивация, игра в удовольствие, моральное удовлетворение, желание, уверенность</b>				



Программа подготовки футболистов

Клуб	U11/ Тренер:			8-недельный цикл №1	Сезон
	Неделя №5	День 1	День 2	День 3	День 4/Игра
<b>Техника</b>	Прием (первое касание) и передача мяча	<u>Индивидуальная техника</u> Подвижные игры с мячом. Первое касание (обучение приему катящегося мяча).	<u>Индивидуальная техника</u> Подвижные игры с мячом. Первое касание (обучение приему мяча) в движении. Удары по воротам.	<u>Индивидуальная техника</u> Подвижные игры с мячом. Прием и передача мяча в движении. Взаимодействия в парах + удар по воротам.	
<b>тактика</b>	Индивидуальные действия с мячом и без мяча				
<b>Фитнес</b>	Быстрота, ловкость, двигательная реакция				
<b>Психология</b>	Внутренняя мотивация, игра в удовольствие, моральное удовлетворение, желание, уверенность				

Программа подготовки футболистов

Клуб		U11/ Тренер:		8-недельный цикл №1	Сезон
	Неделя №6	День 1	День 2	День 3	День 4/Игра
<u>Техника</u>	Дриблинг, финты, укрывание мяча корпусом	<u>Индивидуальная техника</u> Обучение укрыванию мяча корпусом. Игра 1x1 (преимущество атаке).	<u>Индивидуальная техника</u> Дриблинг, финты, укрывание мяча корпусом. Игра 1x1 (преимущество атаке).	<u>Индивидуальная техника</u> Укрывание мяча корпусом. Удары по воротам.	
<u>Тактика</u>	Индивидуальные действия с мячом				
<u>Фитнес</u>	Координация и моторные навыки, баланс				
<u>Психология</u>	Внутренняя мотивация, игра в удовольствие, моральное удовлетворение, желание, уверенность				

Программа подготовки футболистов

<b>Клуб</b>		<b>U11/ Тренер:</b>		<b>8-недельный цикл №1</b>	<b>Сезон</b>
	<b>Неделя №7</b>	<b>День 1</b>	<b>День 2</b>	<b>День 3</b>	<b>День 4/Игра</b>
<b>Техника</b>	<b>Игра в пас (комбинации), игровые ситуации</b>	<u>Индивидуальная техника</u> Подвижные игры с мячом. Прием и передача мяча. Открывание.	<u>Индивидуальная техника</u> Подвижные игры с мячом. Прием и передача мяча. Открывание. Игра в "стенку".	<u>Индивидуальная техника</u> Подвижные игры с мячом. Прием и передача мяча. Открывание. Единоборства 2x1 (преимущество атаке).	
<b>тактика</b>	<b>Индивидуальные действия с мячом и без мяча</b>				
<b>фитнес</b>	<b>Координация, ловкость, скорость</b>				
<b>Психология</b>	<b>Внутренняя мотивация, игра в удовольствие, моральное удовлетворение, желание, уверенность</b>				

Программа подготовки футболистов

<b>Клуб</b>		<b>U11/ Тренер:</b>		<b>8-недельный цикл №1</b>	<b>Сезон</b>
	<b>Неделя №8</b>	<b>День 1</b>	<b>День 2</b>	<b>День 3</b>	<b>День 4/Игра</b>
<b><u>Техника</u></b>	<b>Завершение атакующих действий, удары по воротам</b>	<u>Индивидуальная техника</u> Моторные навыки с мячом. Завершение атаки после дриблинга, финтов. Игра 1x1 (преимущество атаке).	<u>Индивидуальная техника</u> Моторные навыки с мячом. Взаимодействия в парах. Единоборства 2x1 (преимущество атаке).	<u>Индивидуальная техника</u> Моторные навыки с мячом. Завершение после комбинаций. Единоборства 2x1, 2x2 (преимущество атаке).	
<b><u>Тактика</u></b>	<b>Индивидуальные действия с мячом и без мяча</b>				
<b><u>Фитнес</u></b>	<b>Быстрота, ловкость, двигательная реакция</b>				
<b><u>Психология</u></b>	<b>Внутренняя мотивация, игра в удовольствие, моральное удовлетворение, желание, уверенность</b>				

## Программа подготовки футболистов

### План тренировочного занятия №

<b>Дата</b>	<b>Время</b>	<b>Место проведения</b>
<b>Команда U 11</b>	<b>Тренер</b>	<b>Кол-во игроков</b>

**Цель:** Прием (первое касание) и передача мяча. Индивидуальные действия (с мячом, без мяча).  
Работа ног, двигательная реакция

**Погода** **Продолжительность 90 мин.**

**Инвентарь:**

**Акценты:**

#### Подготовительная часть

##### 1) Передачи мяча в парах.

**Организация:** Игровая площадка 30x30 метров делится на два поля размером 30x15 метров. Команда делится на две группы по 8 игроков.

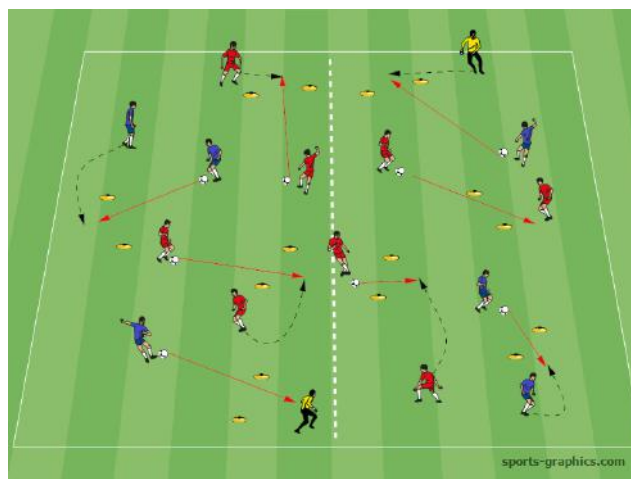
**Условия:** На одном и другом игровом поле 30x15 выставляются маленькие ворота из фишек по четыре пары на каждом поле размером 2 метра. Игроки делятся по парам, один мяч на пару.

**Задача:** Отдать передачу партнёру в ворота.

**Акценты:** Партнёры должны всегда находиться в движении в поисках ворот, как возможность отдать передачу. Передача мяча внутренней стороной стопы.

**Варианты:** Соревнование между парами, какая пара больше отдаст точных передач через ворота за определённый промежуток времени, становится победителем на своём игровом поле.

**Продолжительность – 8 минут.**



##### 2) Станция частоты бега с передачей мяча.

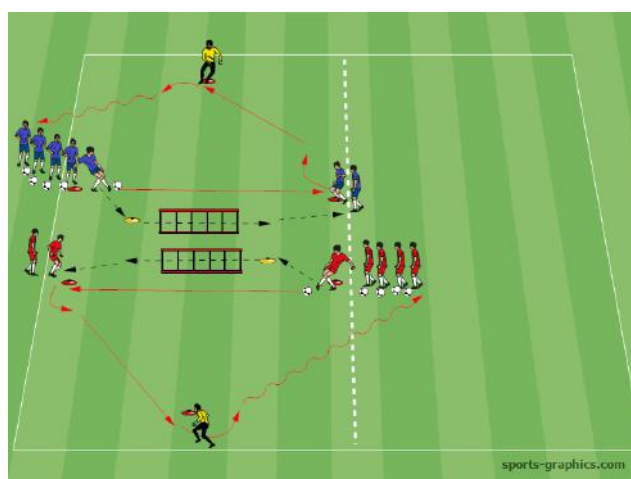
**Организация:** в пространстве 30x15 метров расставлены фишки в виде двух треугольников. Между треугольниками из фишек находятся две лесенки. Игроки поделены на две группы по 8 игроков.

**Условия:** 5 игроков находятся на фишке начала станции по два игрока на противоположной фишке и один игрок на центральной фишке треугольника. По 5 мячей у каждой группы.

**Задача:** Передача следует партнёру напротив, игрок отдавший передачу выполняет упражнения частоты бега на скоростной лесенке и становится в колонну, куда отдал пас. Партнер, принявший мяч отдаёт его на центральную фишку и следует по направлению передачи. Игрок на центральной фишке принимает мяч и ведёт его в колонну на фишку начала станции.

**Акценты:** Все элементы на скоростной лесенке должны выполняться не быстро, но правильно, обращать внимание на положение тела, положение головы и работу рук при выполнении упражнения.

**Продолжительность – 12 минут.**



#### Основная часть.

##### 1) Передачи и приём мяча в треугольнике.

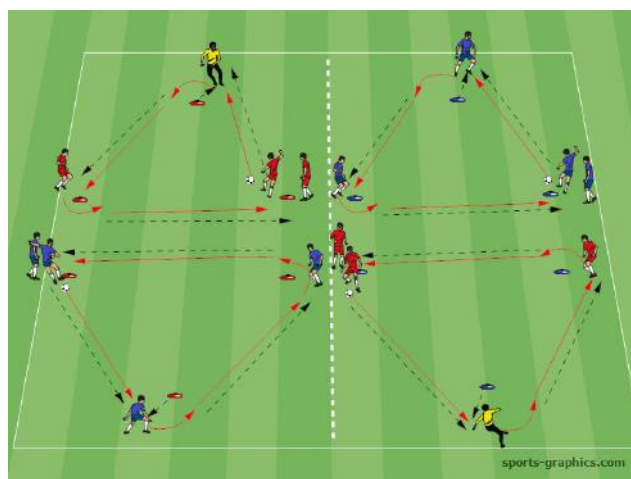
**Организация:** Два игровых пространства размером 30x15 метров, в каждом из них расставлены фишки в виде двух треугольников, расстояние между фишками 8-10 метров. Команда разделена на две группы по 8 игроков.

**Условия:** В каждом треугольнике из фишек выполняют упражнение по 4 игрока. На фишке начала упражнения 2 игрока, на остальных фишках по одному игроку. Мяч находится на фишке, где 2 игрока.

**Задача:** Передача мяча внутренней стороной стопы партнёру и движение на фишку по направлению передачи. Задача для игроков, которые принимают мяч: открыться от фишки, создав себе свободное пространство, принять мяч в движении первым касанием и отдать передачу следующему партнёру внутренней стороной стопы.

**Акценты:** Постановка опорной ноги при передаче мяча, постановка ударной ноги, обращать внимание на положение носка стопы при передаче мяча. Приём мяча в движении.

**Продолжительность – 10 минут.**



**2) Квадраты 3x1**

**Организация:** в двух игровых пространствах размером 30x15 метров остаются те же треугольники из фишек, что и в предыдущем упражнении, тех же размеров. На лицевых линиях двух игровых площадок расположены по 4 пары ворот из конусов размером 2 метра.

**Условия:** в треугольниках из фишек игроки играют в квадрат 3x1.

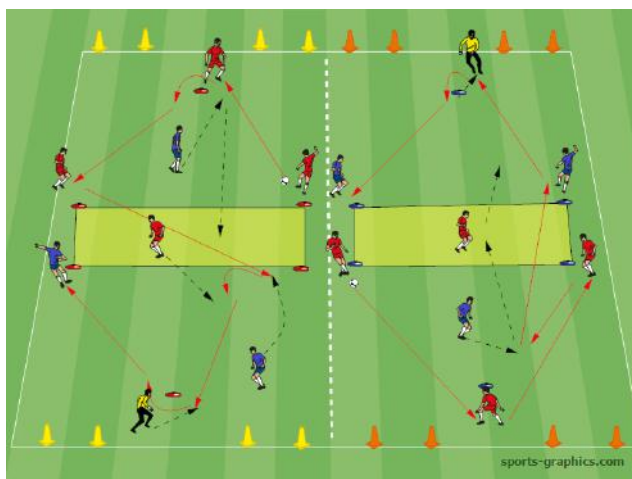
Игроки, которые отбирают мяч, меняются по сигналу тренера.

**Задача:** для игроков, владеющих мячом, приём и передача мяча в условиях приближённым к игровым. Задача для отбирающего - отобрать мяч и забить гол в один из двух ворот из конусов в треугольнике, где происходит игра, на лицевой линии.

**Акценты:** Движение и открывание для приёма мяча. Приём мяча в движении. Передачи мяча внутренней стороной стопы.

**Варианты:** Соревнование двух квадратов 3x1, кто больше продержит мяч под контролем против одного защитника.

**Продолжительность – 15 минут.**



**3) Квадраты 3x1 в ромбе**

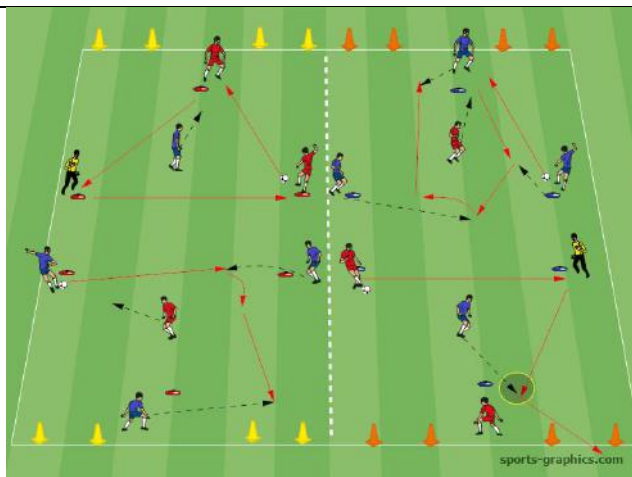
**Организация:** Соединяются два треугольника в один ромб, между треугольниками отмечается нейтральная зона для игроков, которые отбирают мяч.

**Условия:** Два квадрата 3x1, один мяч в игре. Игра происходит в одном треугольнике, затем игроки передают мяч в другой треугольник. Игроки, которые отбирают мяч, вступают в отбор только в своём треугольнике.

**Задача:** Для игроков, владеющих мячом, приём и передача мяча в тройке в приближённой к игровой ситуации. Перевод мяча через нейтральную зону в другой треугольник на своём игровом пространстве. Задача для игрока, который отбирает мяч непосредственно в треугольнике, отобрать мяч и забить гол в любые из ворот из конусов ближние к нему. Задача игрока в нейтральной зоне помешать переводу мяча из треугольника в треугольник.

**Акценты:** Движение и открывание для приёма мяча. Приём мяча в движении. Передачи мяча внутренней стороной стопы. Ориентация в игровом пространстве

**Продолжительность – 15 минут.**



**4) Учебная игра 4x3 с двумя вратарями.**

**Организация:** Два игровых поля размером 30x15 метров. На каждом поле одна пара ворот 5x2 с вратарём и двое маленьких ворот из конусов. Команда разделена на две группы.

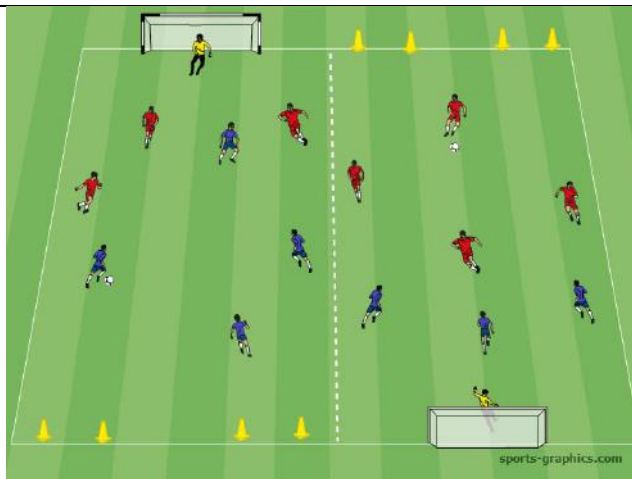
**Условия:** Команда в большинстве атакует большие ворота с вратарём, команда в меньшинстве атакует в двое маленьких ворот из конусов. Смена команд по сигналу тренера.

**Задача:** Используя игру в пас и приёмы мяча атаковать ворота соперника и забить гол.

**Акценты:** Передача мяча внутренней стороной стопы в игровой ситуации, приёмы мяча в движении в игровой ситуации.

Взаимодействие в парах и тройках.

**Продолжительность – 20 минут.**



**Заключительная часть**

**1) Игра «Сбей конус»**

**Организация:** Два игровых пространства размером 30x15 метров, соревнуются по две группы.

**Условия:** Посередине каждого игрового пространства расставлены по 4 конуса в линию, как показано на рисунке. Мячи находятся у одной команды на каждом игровом пространстве.

**Задача:** Игроки команды с мячами должны точным ударом сбить конус. Побеждает та команда, у которой больше сбитых конусов, по итогам нескольких попыток. Попытки выполняются по очереди одной и другой командой.

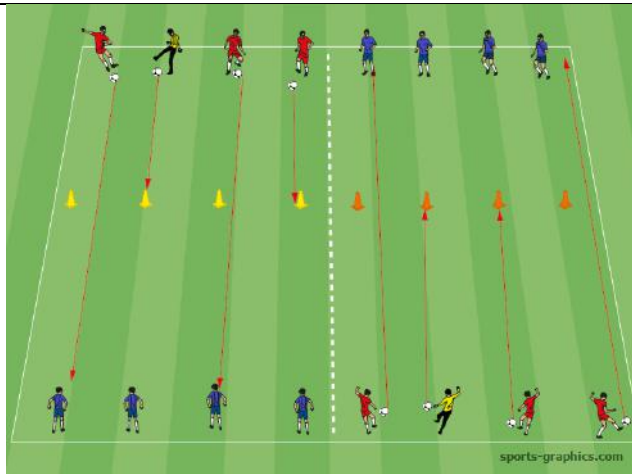
**Акцент:** Нанесение удара должно быть внутренней стороной стопы.

**Варианты:** Удары на точность правой ногой, затем левой ногой, или наоборот.

**Продолжительность – 10 минут.**

**Подведение итогов.**

**Задания на дом.**



Про файл игрока категории до 13 лет

Позиция	Техника	Тактика	Фитнесс	Ментальность
<b>Крайний защитник</b>	Первое касание Передача мяча Прямой удар	Правильная позиция Единоборства 1x1 Поддержка атаки	Координация и моторные навыки Работа ног Скорость	Внутренняя мотивация Желание Удовольствие Удовлетворение
<b>Центральный защитник</b>	Первое касание Передача мяча Игра головой Прямой удар	Правильная позиция Читать игру, (подсказ) Единоборства 1x1	Координация и моторные навыки Работа ног	Внутренняя мотивация Желание Удовольствие Удовлетворение
<b>Опорный полузащитник</b>	Первое касание Передача мяча Развороты Прямой удар	Правильная позиция Открытие Индивидуальные действия Смена направления атаки	Координация и моторные навыки Работа ног Изменения направления движения	Внутренняя мотивация Желание Удовольствие Удовлетворение
<b>Атакующий полузащитник</b>	Первое касание Передача мяча Дриблинг и финты Развороты Различные удары	Правильная позиция Открытие Смена направления атаки Проникающие действия Индивидуальные действия 1x1,2x1 (в атаке)	Координация и моторные навыки Работа ног Скорость Изменения направления движения	Внутренняя мотивация Желание Удовольствие Удовлетворение
<b>Крайний полузащитник</b>	Первое касание Передача мяча Дриблинг и финты Развороты Различные удары	Правильная позиция Открытие Проникающие действия Индивидуальные действия 1x1,2x1 (в атаке)	Координация и моторные навыки Работа ног Скорость Изменения направления движения	Внутренняя мотивация Желание Удовольствие Удовлетворение
<b>Нападающий</b>	Первое касание Передача мяча Развороты Дриблинг и финты Завершающий удар	Правильная позиция Открытие Проникающие действия Индивидуальные действия 1x1,2x1 (в атаке) Завершение атаки	Координация и моторные навыки Работа ног Скорость Изменения направления движения	Внутренняя мотивация Желание Удовольствие Удовлетворение

Программа подготовки футболистов

Клуб/Школа		ГОДОВОЙ ПЛАН U13				Тренер	Сезон	
ЗАДАЧИ		ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ				СХЕМА ИГРЫ		
<p><b>Учебная игра:</b> Обучение умению эффективного использования технических приемов и индивидуальных тактических действий.</p> <p><b>Техника:</b> Формирование двигательного умения, совершенствование основных технических элементов.</p> <p><b>Тактика:</b> Закрепление индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне.</p> <p><b>Фитнес:</b> Развитие ловкости, гибкости, быстроты и скоростно-силовых качеств.</p> <p><b>Психология:</b> Мотивация, желание, внутренний диалог, уважение и дисциплина.</p>		Тренировки в неделю	4	Продолжительность	90 мин.			
		Кол-во игроков (минимум)	16	Матч (2 x 30 мин.)	60 мин.			
		<b>Структура тренировки</b>		<b>АКЦЕНТЫ</b>				
		Подготовительная часть	20	-Выбор правильной темы.				
		Основная часть	40	-Обучение с первой минуты.				
		Учебная игра	25	- Координация является центральной темой.				
		Заклучительная часть	5	-Все упражнения с мячом.				
<b>Продолжительность</b>		90	-Техническое и тактическое развитие выше физического.		- <b>В основе «ИГРА В ФУТБОЛ».</b>			
		- Официальные и товарищеские матчи играем <b>11 x 11.</b>						
		- Тактическая схема: <b>1-4-3-3.</b>						
Неакцентированное обучение (произвольное применение)	Игрок обучается навыку (специфическая тр-ка)	Игрок закрепляет навык	Игрок совершенствует навык	Игрок оптимально использует навык	1-10 – Чем больше число, тем больше приоритет			
ТЕХНИКА		ТАКТИКА		ФИТНЕС		ПСИХОЛОГИЯ		
Техника передвижения	10	АТАКА	Индивидуальные действия	10	Гибкость	6	Внутренняя мотивация	10
Специфическая координация	7		Групповые действия	8	Ловкость и подвижные игры	8	Удовольствие	10
Ведение мяча	7		Командные действия	7	Двигательная реакция.	8	Удовлетворение	10
Дриблинг, финты	10		Построение на своей трети поля	8	Координация и моторные навыки	8	Возможности	10
Укрывание мяча корпусом	10		Построение в средней трети поля	8	Бег	9	Установление целей	9
Передача мяча	10		Завершение	8	Быстрота (футбольная скорость)	10	Готовность	10
Прием мяча (первое касание)	10		Быстрая атака - контратака	8	Изменение направления движения	9	Целеустремленность	10
Развороты с мячом	10	ОБОРОНА	Индивидуальные действия	10	Силовая тренировка (собственный вес)	6	Внутренний диалог	8
Игра в пас (комбинации)	9		Виды опеки	10	Скорость	10	Уверенность	10
Прямой удар (удар по мячу ногой)	10		Групповые действия	8	Работа ног	10	Контроль бдительности	9
Подачи, пострелы	8		Командные действия	6	Предупреждение травм	9	Действия под прессингом	8
Завершение атакующих действий	8		Стратегия игры в обороне	6	Различные прыжки	8	Управление стрессом	8
Удары по мячу головой	8		Перехваты и отбор мяча	8			Соревновательная стратегия	8
Отбор мяча	7		Переход от атаки в оборону (3 зоны)	8			Профессиональное отношение	8
Длинная передача	9	Переход из обороны в атаку (3 зоны)	8			Менталитет победителя	8	
Вбрасывание мяча из-за боковой линии	6	Стандартные положения	6					



Программа подготовки футболистов

Клуб/Школа		Годовой план U 13					Тренер				Сезон									
№		Месяц	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль					
		Микроцикл	1-4	5-8	9-12	13-17	18-20		21-23	24-27	28-32	33-36	37-41	42-45						
		№ УТЗ	1-15	16-33	34-50	51-67	68-81								82-94	83-110	111-128	129-144	145-162	163-180
1	Техника	Количество часов	100	7	10	10	10	8	КАНИКУЛЫ	8	9	10	10	10	8	КАНИКУЛЫ				
2	Тактика		80	7	8	8	8	5		7	7	8	8	8	6					
3	Общий фитнес		16	2	1	1	1	2		2	2	1	1	1	2					
4	Спец. фитнес		40	3	4	4	4	3		4	4	4	4	4	2					
5	Теория		14	1	2	2	1	1		1	1	1	2	1	1					
6	Психология		8		1	1	1			1	1	1	1	1						
7	Тестирование		12	4						4					4					
Всего часов			270	24	26	26	25	19		27	24	25	26	25	23					
8	Игры	27	2	3	4	3		2	2	3	4	4								

Программа подготовки футболистов

	Клуб		U13/Тренер		8-недельный цикл №1		Сезон	
	Атака			Оборона	Атака		Оборона	Атака
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя	7 неделя	8 неделя
Техника	Дриблинг, финты, укрывание мяча корпусом	Прием (первое касание) и передача мяча в движении, открывание	Комбинации, первое касание, контроль мяча, удары по воротам	Оборона 1x1, 2x1, 2x2, 3x2	Прием (первое касание) и передача мяча в движении, открывание	Прием (первое касание) и передача мяча, развороты, контроль мяча, открывание	Оборона 2x1, 2x2, 3x2, 3x3	Завершение атакующих действий, дриблинг, финты, удары по воротам, открывание
Тактика	Индивидуальные действия в атаке	Индивидуальные / групповые действия в атаке	Индивидуальные / групповые действия в атаке	Индивидуальные / групповые действия в обороне, виды опеки, единоборства	Индивидуальные / групповые действия в атаке, построение на своей трети поля	Индивидуальные / групповые действия (в атаке), построение в средней трети поля	Индивидуальные / групповые действия в обороне, виды опеки, единоборства	Индивидуальные / групповые действия (в атаке), завершение атакующих действий в последней трети поля
Фитнес	Координация и моторные навыки работа ног, скорость	Работа ног, двигательная реакция, баланс	Быстрота (футбольная скорость) ловкость	Двигательная реакция, работа ног	Работа ног, двигательная реакция, баланс	Координация и моторные навыки работа ног	Двигательная реакция, работа ног	Быстрота, ловкость, двигательная реакция
Техника передвижения / Специфическая координация / Развитие специальных качеств / Игра в атаке (2x1,2x2,1x2,3x2) / Игры средними группами 4x4, 6x6,8x8 Виды опеки, единоборства в обороне 1x1, 2x1, 2x2, 3x2								
Психология		Мотивация, желание, внутренний диалог, установка целей, уважение и дисциплина.						

Программа подготовки футболистов

Клуб / Школа		Возраст U 13					Тренер					Сезон														
Неделя		1		2			3		4			5		6		7			8							
Дата																										
День		1 день	2 день	3 день	4 день	Игра	1 день	2 день	3 день	4 день	Игра	1 день	2 день	3 день	4 день	Игра	1 день	2 день	3 день	4 день	Игра	1 день	2 день	3 день	4 день	Игра
Интенсивность																										
Нагрузка																										
ТЕХНИКА	Техника передвижения																									
	Специфическая координация																									
	Ведение мяча																									
	Дриблинг / Финты																									
	Укрывание мяча корпусом																									
	Передача мяча (пас щекой)																									
	Прием (первое касание)																									
	Развороты с мячом																									
	Игра в пас (комбинации)																									
	Прямой удар																									
	Прострелы (подачи)																									
	Завершение																									
	Удары по мячу головой																									
	Отбор мяча																									
	Длинные передачи																									
Вбрасывание мяча из-за боковой линии																										



Клуб	U13/Тренер			8-недельный цикл №1		Сезон
	Неделя №1	День 1	День 2	День 3	День 4	
<b>Техника</b>	Дриблинг, финты, укрывание мяча корпусом.	<u>Индивидуальная техника</u> Ведение мяча с изменением направления. Укрывание мяча корпусом. Рывки и обводки.	<u>Индивидуальная техника</u> Укрывание мяча корпусом (обучение). Дриблинг, финты. Развороты.	<u>Индивидуальная техника</u> Дриблинг, финты, укрывание мяча корпусом. Удары по воротам.	<u>Индивидуальная техника</u> Дриблинг, финты, укрывание мяча корпусом. Комбинации.	
<b>Тактика</b>	Индивидуальные и групповые действия в атаке.	<u>Индивидуальная тактика в атаке</u> Уход на свободное пространство. Реакция на зрительный сигнал.	<u>Индивидуальная тактика в атаке</u> Уход на свободное пространство. Реакция на зрительный сигнал.	<u>Основы групповых взаимодействий.</u> Единоборства 1x1, 2x1, 1x2 (создание пространства для себя)	<u>Основы групповых взаимодействий.</u> Единоборства 2x1, 2x2, 3x2 (создание пространства для себя и партнеров)	
<b>Фитнес</b>	Техника передвижения / Специфическая координация / Развитие специальных качеств Координация и моторные навыки, работа ног, скорость					
<b>Психология</b>	Мотивация, желание, внутренний диалог, установка целей, уважение и дисциплина.					

Клуб		U13/Тренер			8-недельный цикл №1		Сезон
Неделя №2		День 1	День 2	День 3	День 4	День 5 / Игра	
<b>Техника</b>	<b>Прием (первое касание) и передача мяча в движении, со сменой позиции.</b>	<u>Индивидуальная техника</u> Прием (первое касание) и передача мяча в движении. Удары по воротам.	<u>Индивидуальная техника.</u> Прием (первое касание) и передача мяча в движении (пас в стенку, пас на третьего).	<u>Индивидуальная техника.</u> Прием (первое касание) и передача мяча в движении (пас в стенку, пас на третьего). Контроль мяча.	<u>Индивидуальная техника.</u> Прием (первое касание) и передача мяча в движении (пас в стенку, пас на третьего). Контроль мяча. Удары по воротам.		
<b>Тактика</b>	<b>Индивидуальные и групповые действия в атаке</b>	<u>Основы групповых взаимодействий.</u> Игровые ситуации 2х1, 2х2, 3х2 (открытие, создание пространства)	<u>Основы групповых взаимодействий.</u> Игровые ситуации 2х2, 3х2, 3х3 (открытие, создание пространства)	<u>Основы групповых взаимодействий.</u> Открытие и создание свободного пространства (в группах до 4 человек)	<u>Основы групповых взаимодействий.</u> Открытие, создание треугольников (в группах до 4 человек)		
<b>Фитнес</b>	<b>Техника передвижения / Специфическая координация / Развитие специальных качеств Работа ног, двигательная реакция, баланс</b>						
<b>Психология</b>	<b>Мотивация, желание, внутренний диалог, установка целей, уважение и дисциплина.</b>						

Программа подготовки футболистов

Клуб	U13/Тренер	8-недельный цикл №1				Сезон
	Неделя №3	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5 / Игра
<b>Техника</b>	Комбинации, первое касание, контроль мяча, удары по воротам	<u>Индивидуальная техника.</u> Комбинации: пас в стенку, скрещивание. Прием мяча (первое касание).	<u>Индивидуальная техника.</u> Комбинации: пас в стенку, пас на третьего. Прием мяча (первое касание). Контроль мяча.	<u>Индивидуальная техника.</u> Комбинации: пас в стенку, пас на третьего. Контроль мяча. Удары по воротам.	<u>Индивидуальная техника.</u> Комбинации. Контроль мяча. Удары по воротам.	
<b>Тактика</b>	Индивидуальные и групповые действия в атаке.	<u>Основы групповых взаимодействий.</u> Игровые ситуации 2х1, 2х2, 3х2, 3х3 (открывание, создание пространства)	<u>Основы групповых взаимодействий.</u> Игровые ситуации 2х1, 3х2, 3х3, 4х3 (открывание, создание пространства)	<u>Основы групповых взаимодействий.</u> Игровые ситуации 2х1, 3х2, 3х3, 4х3, 4х4 (открывание, создание пространства)	<u>Основы групповых взаимодействий.</u> Игровые ситуации 2х1, 3х2, 3х3, 4х3, 4х4 (открывание, создание пространства)	
<b>Фитнес</b>	Техника передвижения / Специфическая координация / Развитие специальных качеств Быстрота (футбольная скорость), ловкость					
<b>Психология</b>	Мотивация, желание, внутренний диалог, установка целей, уважение и дисциплина.					

Клуб		U13/Тренер		8-недельный цикл №1		Сезон	
Неделя №4		День 1	День 2	День 3	День 4	День 5 / Игра	
<b>Техника</b>	Оборона 1х1, 2х1, 2х2, 3х2	Единоборства 1х1 в обороне. Отбор мяча. Действия после отбора (первый пас, ведение).	Единоборства 2х1, 2х2 в обороне. Отбор и перехват мяча. Действия после отбора (первый пас, ведение).	Единоборства 2х2, 3х2 в обороне. Отбор и перехват мяча. Действия после отбора (первый пас, ведение).	Единоборства 2х1, 2х2, 3х2 в обороне. Действия после отбора (первый пас, ведение).		
<b>Тактика</b>	Индивидуальные/ групповые действия в обороне, виды опеки, единоборства.	<u>Индивидуальные действия в обороне.</u>  Зазор, не бросаться, пласироваться. Виды опеки.	<u>Индивидуальные и групповые действия в обороне.</u>  Зазор, не бросаться, пласироваться, страховка. Виды опеки.	<u>Индивидуальные и групповые действия в обороне.</u>  Пласироваться, страховка, тень. Виды опеки.	<u>Индивидуальные и групповые действия в обороне.</u>  Компактность, страховка. Виды опеки.		
<b>Фитнес</b>	Техника передвижения / Специфическая координация / Развитие специальных качеств Двигательная реакция, работа ног						
<b>Психология</b>	Мотивация, желание, внутренний диалог, установка целей, уважение и дисциплина.						



Программа подготовки футболистов

Клуб		U13/Тренер		8-недельный цикл №1		Сезон	
Неделя №5		День 1	День 2	День 3	День 4	День 5 / Игра	
<b>Техника</b>	Прием (первое касание) и передача мяча в движении.	<u>Индивидуальная техника.</u> Прием (первое касание) и передача мяча на месте и в движении. Комбинации.	<u>Индивидуальная техника.</u> Прием (первое касание) и передача мяча в движении. Комбинации. Контроль мяча.	<u>Индивидуальная техника.</u> Прием (первое касание) и передача мяча в движении. Комбинации. Контроль мяча.	<u>Индивидуальная техника.</u> Прием (первое касание) и передача мяча в движении. Контроль мяча.		
<b>Тактика</b>	Индивидуальные/ групповые действия в атаке, построение на своей трети поля  <b>Зона А (Красная)</b>	<u>Индивидуальные и групповые действия на своей трети поля в центре.</u>  Открывание и создание свободного пространства (в группах до 4 человек).	<u>Индивидуальные и групповые действия на своей трети поля в центре.</u>  Открывание, создание свободного пространства, создание треугольников (группы до 4 человек)	<u>Индивидуальные и групповые действия на своей трети поля на фланге.</u>  Открывание, создание свободного пространства, создание треугольников (группы до 6 человек)	<u>Индивидуальные и групповые действия на своей трети поля в центре, на фланге.</u>  Открывание, создание свободного пространства, создание треугольников (группы до 6 человек)		
<b>Фитнес</b>	Техника передвижения / Специфическая координация / Развитие специальных качеств Работа ног, двигательная реакция, баланс.						
<b>Психология</b>	Мотивация, желание, внутренний диалог, установка целей, уважение и дисциплина.						

Программа подготовки футболистов

Клуб		U13/Тренер		8-недельный цикл №1		Сезон	
Неделя №6		День 1	День 2	День 3	День 4	День 5 / Игра	
<b>Техника</b>	Прием (первое касание) и передача мяча, развороты, контроль мяча.	<u>Индивидуальная техника.</u> Прием (первое касание) и передача мяча. Контроль мяча.	<u>Индивидуальная техника.</u> Прием (первое касание) и передача мяча. Развороты. Контроль мяча.	<u>Индивидуальная техника.</u> Прием (первое касание) и передача мяча. Комбинации. Контроль мяча.	<u>Индивидуальная техника.</u> Прием (первое касание) и передача мяча. Комбинации. Контроль мяча.		
<b>Тактика</b>	Индивидуальные/ групповые действия в атаке. Построение в средней трети поля.  <b>Зона В (Желтая)</b>	<u>Индивидуальные и групповые действия в средней трети поля.</u>  Открывание и создание свободного пространства (в группах до 4 человек).	<u>Индивидуальные и групповые действия в средней трети поля в центре.</u>  Открывание, создание свободного пространства, создание треугольников (группы до 4 человек)	<u>Индивидуальные и групповые действия в средней трети поля на фланге.</u>  Открывание, создание свободного пространства, создание треугольников (группы до 6 человек)	<u>Индивидуальные и групповые действия в средней трети поля в центре, на фланге.</u>  Открывание, создание свободного пространства, создание треугольников (группы до 6 человек)		
<b>Фитнес</b>	Техника передвижения / Специфическая координация / Развитие специальных качеств Координация и моторные навыки, работа ног						
<b>Психология</b>	Мотивация, желание, внутренний диалог, установка целей, уважение и дисциплина.						

Программа подготовки футболистов

Клуб		U13/Тренер		8-недельный цикл №1		Сезон	
Неделя №7		День 1	День 2	День 3	День 4	День 5 / Игра	
<b>Техника</b>	Оборона 1х1, 2х1, 2х2, 3х2, 3х3	Единоборства 1х1 в обороне. Направление нападающего во фланг.	Единоборства 2х1, 3х2 в обороне. Ведение единоборств в обороне в меньшинстве.	Единоборства 2х2, 3х3 в обороне. Страховка. Отбор и перехват мяча.	Единоборства 2х1, 2х2, 3х2 в обороне. Опека игрока. Отбор и перехват мяча. Действия после отбора (первый пас, ведение).		
<b>Тактика</b>	Индивидуальные/ групповые действия в обороне, виды опеки, единоборства.	<u>Индивидуальные действия в обороне.</u>  Зазор, не бросаться, пласироваться. Виды опеки.	<u>Индивидуальные и групповые действия в обороне.</u>  Зазор, не бросаться, пласироваться, страховка. Виды опеки.	<u>Индивидуальные и групповые действия в обороне.</u>  Пласироваться, страховка, тень. Виды опеки.	<u>Индивидуальные и групповые действия в обороне.</u>  Компактность, страховка. Виды опеки.		
<b>Фитнес</b>	<b>Техника передвижения / Специфическая координация / Развитие специальных качеств Двигательная реакция, работа ног</b>						
<b>Психология</b>	<b>Мотивация, желание, внутренний диалог, установка целей, уважение и дисциплина.</b>						

Программа подготовки футболистов

Клуб		U13/Тренер		8-недельный цикл №1		Сезон	
	Неделя №8	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5 / Игра	
<b>Техника</b>	Завершение атакующих действий, дриблинг, финты, удары по воротам.	<u>Индивидуальная техника.</u> Удары по воротам. Дриблинг, финты.	<u>Индивидуальная техника.</u> Удары по воротам. Комбинации. Завершение после комбинаций.	<u>Индивидуальная техника.</u> Удары по воротам. Ведение мяча, дриблинг. Игра головой. Завершение после подач, прострелов.	<u>Индивидуальная техника.</u> Удары по воротам. Комбинации. Игра головой.		
<b>Тактика</b>	Индивидуальные/ групповые действия в атаке.  <b>Зона С (Зеленая)</b>	<u>Индивидуальные и групповые действия в последней трети поля.</u>  Открывание и создание свободного пространства для себя и партнеров (в группах до 4 человек).	<u>Индивидуальные и групповые действия в последней трети поля в центре.</u>  Открывание, создание свободного пространства, создание треугольников (группы до 4 человек)	<u>Индивидуальные и групповые действия в последней трети поля на фланге.</u>  Открывание, создание свободного пространства, создание треугольников (группы до 4 человек)	<u>Индивидуальные и групповые действия в последней трети поля в центре, на фланге.</u>  Открывание, создание свободного пространства, создание треугольников (группы до 4 человек)		
<b>Фитнес</b>	Техника передвижения / Специфическая координация / Развитие специальных качеств Быстрота, ловкость, двигательная реакция						
<b>Психология</b>	Мотивация, желание, внутренний диалог, установка целей, уважение и дисциплина.						

Программа подготовки футболистов

	Клуб		U14/Тренер		8-недельный цикл №1		Сезон	
	Атака			Оборона	Атака		Оборона	Атака
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя	7 неделя	8 неделя
Техника	Дриблинг, финты, укрывание мяча корпусом	Прием (первое касание) и передача мяча в движении, со сменой позиции, открывание	Игра в пас (комбинации), первое касание, контроль мяча, удары по воротам	Оборона 1x1, 2x1, 2x2, 3x2	Прием (первое касание) и передача мяча в движении, со сменой позиции, открывание	Прием (первое касание) и передача мяча, развороты, контроль мяча.	Оборона 2x1, 2x2, 3x2, 3x3	Завершение атакующих действий, дриблинг, финты, удары по воротам
Тактика	Индивидуальные/ групповые действия в атаке	Индивидуальные/ групповые действия в атаке	Индивидуальные/ групповые действия в атаке	Индивидуальные/ групповые действия в обороне, виды опеки, единоборства	Индивидуальные/ групповые действия в атаке, построение на своей трети поля  <b>Зона А (Красная)</b>	Индивидуальные/ групповые действия (в атаке), построение в средней трети поля  <b>Зона В (желтая)</b>	Индивидуальные/ групповые действия в обороне, виды опеки, единоборства	Индивидуальные/ групповые действия (в атаке),  <b>Зона С (Зеленая)</b>
Фитнес	Координация и моторные навыки работа ног, скорость	Работа ног, двигательная реакция, баланс	Быстрота (футбольная скорость) ловкость	Двигательная реакция, работа ног	Работа ног, двигательная реакция, баланс	Координация и моторные навыки, работа ног	Двигательная реакция, работа ног	Быстрота, ловкость, двигательная реакция
<b>Техника передвижения / Специфическая координация / Развитие специальных качеств / Игра в атаке (2x1,2x2,1x2,3x2, ) / Игры средними группами 4x4, 6x6,8x8</b> <b>Виды опеки, единоборства в обороне 1x1, 2x1, 2x2, 3x2</b>								
<b>Психология</b>		<b>Мотивация, желание, внутренний диалог, установка целей, уважение и дисциплина.</b>						

Программа подготовки футболистов

Клуб	U14/Тренер			8-недельный цикл №1		Сезон
	Неделя №1	День 1	День 2	День 3	День 4	
<b>Техника</b>	<b>Дриблинг, финты, укрывание мяча корпусом.</b>	<u>Индивидуальная техника</u> Ведение мяча на скорости с изменением направления движения. Рывки и обводки.	<u>Индивидуальная техника</u> Дриблинг, финты (обманные движения). Развороты.	<u>Индивидуальная техника</u> Дриблинг, финты (обманные движения), пас в стенку.	<u>Индивидуальная техника</u> Дриблинг, финты (обманные движения), пас в стенку, пас на третьего.	
<b>Тактика</b>	<b>Индивидуальные и групповые действия в атаке.</b>	<u>Индивидуальная тактика в атаке</u> Уход на свободное пространство. Реакция на зрительный сигнал.	<u>Индивидуальная тактика в атаке</u> Уход на свободное пространство. Реакция на зрительный сигнал.	<u>Основы групповых взаимодействий.</u> Единоборства 1х1, 2х1, 1х2 (создание пространства для себя)	<u>Основы групповых взаимодействий.</u> Единоборства 2х1, 2х2, 3х2 (создание пространства для себя и партнеров)	
<b>Фитнес</b>	<b>Техника передвижения / Специфическая координация / Развитие специальных качеств Координация и моторные навыки, работа ног, скорость</b>					
<b>Психология</b>	<b>Мотивация, желание, внутренний диалог, установка целей, уважение и дисциплина.</b>					

Программа подготовки футболистов

Клуб		U14/Тренер		8-недельный цикл №1		Сезон
	Неделя №2	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5 / Игра
<b>Техника</b>	Прием (первое касание) и передача мяча в движении, со сменой позиции.	<u>Индивидуальная техника</u> Дриблинг, финты (обманные движения), пас в стенку, обратный пас.	<u>Индивидуальная техника.</u> Прием (первое касание) и передача мяча в движении, со сменой позиции. Пас в стенку, пас на третьего.	<u>Индивидуальная техника.</u> Прием (первое касание) и передача мяча в движении, со сменой позиции. Удары по воротам. Контроль мяча.	<u>Индивидуальная техника.</u> Прием (первое касание) и передача мяча в движении, со сменой позиции. Контроль мяча.	
<b>Тактика</b>	Индивидуальные и групповые действия в атаке	<u>Основы групповых взаимодействий.</u> Единоборства 2х1, 2х2, 3х2 (создание пространства для себя и партнеров)	<u>Основы групповых взаимодействий.</u> Единоборства 2х2, 3х2, 3х3 (уход на свободное пространство, забегание)	<u>Основы групповых взаимодействий.</u> Открытие и создание свободного пространства (в группах до 4 человек)	<u>Основы групповых взаимодействий.</u> Создание треугольников и ромбов (в группах до 6 человек)	
<b>Фитнес</b>	Техника передвижения / Специфическая координация / Развитие специальных качеств Работа ног, двигательная реакция, баланс					
<b>Психология</b>	Мотивация, желание, внутренний диалог, установка целей, уважение и дисциплина.					

Программа подготовки футболистов

Клуб		U14/Тренер		8-недельный цикл №1		Сезон
Неделя №3		День 1	День 2	День 3	День 4	День 5 / Игра
<b>Техника</b>	Игра в пас (комбинации), первое касание, контроль мяча, удары по воротам	<u>Индивидуальная техника.</u> Игра в пас (комбинации). Пас в стенку, скрещивание. Удары по воротам.	<u>Индивидуальная техника.</u> Игра в пас (комбинации). Пас в стенку, пас на третьего. Удары по воротам.	<u>Индивидуальная техника.</u> Игра в пас (комбинации). Проникающий пас.	<u>Индивидуальная техника.</u> Игра в пас (комбинации). Подачи, прострелы.	
<b>Тактика</b>	Индивидуальные и групповые действия в атаке.	<u>Основы групповых взаимодействий.</u> Единоборства 2х2, 3х2, 3х3 (создание пространства для себя и партнеров).	<u>Основы групповых взаимодействий.</u> Единоборства 3х2, 3х3, 4х3 (уход на свободное пространство, забегание).	<u>Завершение атакующих действий по центру.</u> Открытие между линиями. Атакующие действия в большинстве.	<u>Завершение атакующих действий по флангу.</u> Вертикальное и диагональное открытие. Атакующие действия в большинстве.	
<b>Фитнес</b>	Техника передвижения / Специфическая координация / Развитие специальных качеств Быстрота (футбольная скорость), ловкость					
<b>Психология</b>	Мотивация, желание, внутренний диалог, установка целей, уважение и дисциплина.					



Программа подготовки футболистов

Клуб	U14/Тренер	8-недельный цикл №1				Сезон
	Неделя №4	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5 / Игра
<b>Техника</b>	Оборона 1х1, 2х1, 2х2, 3х2	Единоборства 1х1 в обороне. Отбор мяча.	Единоборства 2х1, 2х2 в обороне. Отбор и перехват мяча.	Единоборства 2х2, 3х2 в обороне. Отбор и перехват мяча.	Тренировка обороны 4 в линию. Отбор и перехват мяча.	
<b>Тактика</b>	Индивидуальные/ групповые действия в обороне, виды опеки, единоборства	<u>Индивидуальные действия в обороне.</u>  Зазор, не бросаться, пасироваться.	<u>Индивидуальные и групповые действия в обороне.</u>  Зазор, не бросаться, пасироваться, страховка.	<u>Индивидуальные и групповые действия в обороне.</u>  Пасироваться, страховка, тень	<u>Индивидуальные и групповые действия в обороне.</u>  Компактность, страховка.	
<b>Фитнес</b>	Техника передвижения / Специфическая координация / Развитие специальных качеств Двигательная реакция, работа ног					
<b>Психология</b>	Мотивация, желание, внутренний диалог, установка целей, уважение и дисциплина.					

Программа подготовки футболистов

Клуб		U14/Тренер		8-недельный цикл №1		Сезон
Неделя №5		День 1	День 2	День 3	День 4	День 5 / Игра
<b>Техника</b>	Прием (первое касание) и передача мяча в движении, со сменой позиции, открывание	<u>Индивидуальная техника.</u> Прием (первое касание) и передача мяча на месте и в движении.	<u>Индивидуальная техника.</u> Прием (первое касание) и передача мяча на месте и в движении. Пас в стенку.	<u>Индивидуальная техника.</u> Прием (первое касание) и передача мяча на месте и в движении. Пас в стенку, пас на третьего.	<u>Индивидуальная техника.</u> Прием (первое касание) и передача мяча на месте и в движении. Пас в стенку, пас на третьего.	
<b>Тактика</b>	Индивидуальные/ групповые действия в атаке, построение на своей трети поля  <b>Зона А (Красная)</b>	<u>Индивидуальные действия в красной зоне, в атаке.</u>  Открывание и создание свободного пространства. В группах (до 4 футболистов).	<u>Групповые взаимодействия в красной зоне, в атаке, по центру.</u>  Выход через опорного полузащитника, центрального защитника	<u>Групповые взаимодействия в красной зоне, в атаке, по флангу.</u>  Выход через центрального защитника, выход через крайнего защитника.	<u>Групповые взаимодействия в красной зоне, в атаке, по флангу.</u>  Переход в Зону В (Желтая)	
<b>Фитнес</b>	Техника передвижения / Специфическая координация / Развитие специальных качеств Работа ног, двигательная реакция, баланс.					
<b>Психология</b>	Мотивация, желание, внутренний диалог, установка целей, уважение и дисциплина.					

Программа подготовки футболистов

Клуб	U14/Тренер	8-недельный цикл №1			Сезон	
	Неделя №6	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5 / Игра
<b>Техника</b>	Прием (первое касание) и передача мяча, развороты, контроль мяча.	<u>Индивидуальная техника.</u> Прием (первое касание) и передача мяча, развороты.	<u>Индивидуальная техника.</u> Комбинационная игра по центру (игра в стенку/на третьего). Прием и передача мяча.	<u>Индивидуальная техника.</u> Комбинационная игра по флангу (игра в стенку/на третьего). Прием и передача мяча.	<u>Индивидуальная техника.</u> Комбинационная игра по центру, по флангу Прием и передача мяча. Проникающий пас.	
<b>Тактика</b>	Индивидуальные/ групповые действия (в атаке), построение в средней трети поля  <b>Зона В (Желтая)</b>	<u>Индивидуальные и групповые действия в желтой зоне, в атаке.</u> Игра, основанная на владении мячом. Создание треугольников и ромбов. В группах (до 6 футболистов)	<u>Групповые взаимодействия в желтой зоне, в атаке, по центру.</u> Переход центра поля. Создание треугольников и ромбов.	<u>Групповые взаимодействия в желтой зоне, в атаке, по флангу.</u> Переход центра поля. Создание треугольников и ромбов.	<u>Групповые взаимодействия в желтой зоне, в атаке, по центру, по флангу.</u> Подготовительные действия (переход в Зону С)	
<b>Фитнес</b>	Техника передвижения / Специфическая координация / Развитие специальных качеств Координация и моторные навыки, работа ног					
<b>Психология</b>	Мотивация, желание, внутренний диалог, установка целей, уважение и дисциплина.					

Программа подготовки футболистов

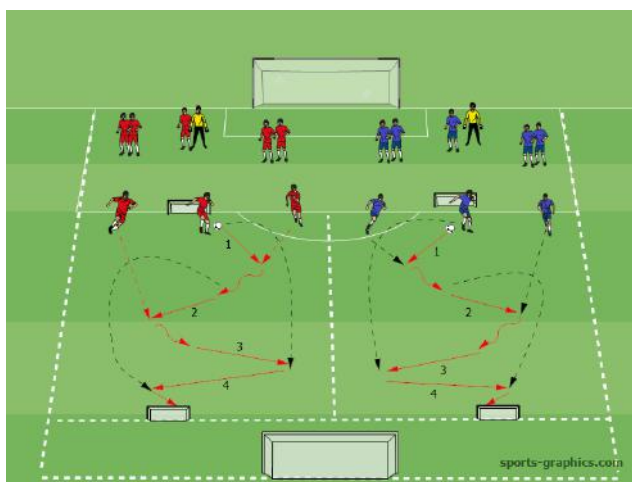
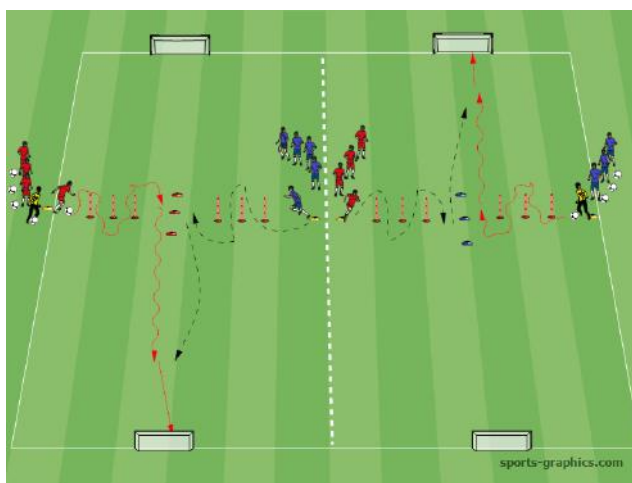
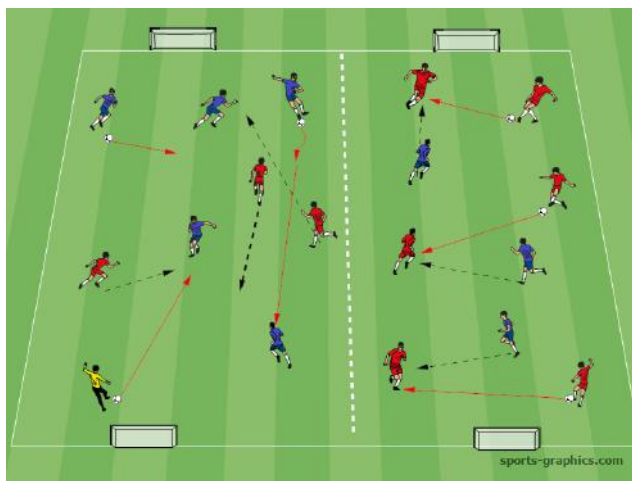
Клуб	U14/Тренер	8-недельный цикл №1			Сезон	
	Неделя №7	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5 / Игра
<b>Техника</b>	Оборона 2х1, 2х2, 3х2, 3х3	Единоборства 2х1, 2х2 в обороне. Отбор и перехват мяча.	Единоборства 2х2, 3х2, 3х3 в обороне. Отбор и перехват мяча.	Тренировка обороны 4 в линию. Отбор и перехват мяча.	Тренировка обороны 4 в линию. Отбор и перехват мяча.	
<b>Тактика</b>	Индивидуальные/ групповые действия в обороне, виды опеки, единоборства	<u>Индивидуальные и групповые действия в обороне.</u>  Зазор, не бросаться, пласироваться, страховка.	<u>Индивидуальные и групповые действия в обороне.</u>  Пласироваться, страховка, тень.	<u>Групповые действия в обороне.</u>  Компактность, страховка, тень.	<u>Групповые действия в обороне.</u>  Перемещения центральных полузащитников в обороне.	
<b>Фитнес</b>	Техника передвижения / Специфическая координация / Развитие специальных качеств Двигательная реакция, работа ног.					
<b>Психология</b>	Мотивация, желание, внутренний диалог, установка целей, уважение и дисциплина.					

Программа подготовки футболистов

Клуб		U14/Тренер		8-недельный цикл №1		Сезон
	Неделя №8	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5 / Игра
<b>Техника</b>	Завершение атакующих действий, дриблинг, финты, удары по воротам	<u>Индивидуальная техника.</u> Дриблинг, финты, удары по воротам. Игра в пас (комбинации). Удары по воротам.	<u>Индивидуальная техника.</u> Игра в пас (комбинации). Пас в стенку, пас на третьего. Удары по воротам.	<u>Индивидуальная техника.</u> Игра в пас (комбинации). Подачи, прострелы. Игра головой. Удары по воротам.	<u>Индивидуальная техника.</u> Игра в пас (комбинации). Подачи, прострелы. Игра головой. Удары по воротам.	
<b>Тактика</b>	Индивидуальные/ групповые действия (в атаке),  Зона С (Зеленая)	<u>Индивидуальная тактика в атаке</u> Уход на свободное пространство. Реакция на зрительный сигнал. Единоборства 2х1, 2х2.	<u>Групповые взаимодействия в зеленой зоне.</u> <u>Атака по центру.</u> Единоборства 3х2, 3х3 (уход на свободное пространство).	<u>Групповые взаимодействия в зеленой зоне.</u> <u>Атака по флангу.</u> Единоборства 3х2, 3х3 (уход на свободное пространство).	<u>Завершение атакующих действий по центру, по флангу.</u>  Атакующие действия в большинстве.	
<b>Фитнес</b>	Техника передвижения / Специфическая координация / Развитие специальных качеств Быстрота, ловкость, двигательная реакция					
<b>Психология</b>	Мотивация, желание, внутренний диалог, установка целей, уважение и дисциплина.					

## Программа подготовки футболистов

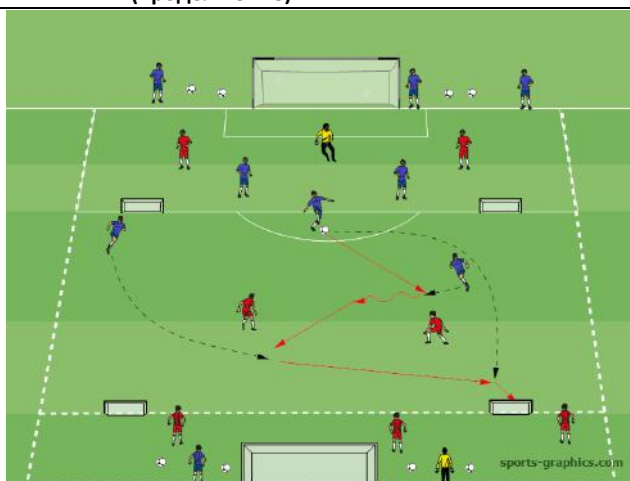
План тренировочного занятия №		
Дата	Время	Место проведения
Команда U 13	Тренер	Кол-во игроков 18 (2 вратаря)
<b>Цель:</b> Игра в пас (комбинации), первое касание, удары по воротам. Индивидуальные и групповые действия в атаке. Быстрота (футбольная скорость), работа ног, ловкость.		
<b>Погода</b>	<b>Продолжительность 90 мин.</b>	
<b>Инвентарь:</b> Скоростная лесенка для бега-2 шт., конусы-10 шт., фишки-10 шт, маленькие ворота-4 шт., ворота 5х2-2 шт., манишки 16 шт., мячи – 10 шт.		
<b>Акценты:</b>		
<p style="text-align: center;"><b>Подготовительная часть</b></p> <p><b>1) Ловилки в группе с мячами.</b>                      Организация: Команда делится на две группы по 9 игроков, включая вратарей. Каждая группа выполняет упражнение в пространстве 25х25 метров.                      Условия: 4 мяча, 4 игрока, которые ловят.                      Задача: Можно ловить тех, у кого нет мяча. Для того что бы ни словили игрока, его партнёры должны передать ему мяч. Таким образом, всегда должна создаваться ситуация 2х1, 3х1, или 3х2.</p> <p><b>Продолжительность 8 минут.</b></p>		
<p><b>2) Упражнение на развитие скорости ловкости</b>                      Организация: Площадка размером 20х25 метров делится на две половины, каждая из которых размером 20х12 метров. На каждом игровом поле находится по двое маленьких ворот 1х2 метра. Команда делится на две группы в одной группе 10 игроков, в другой группе 8 игроков.                      Условия: Игроки разбиваются по парам. Партнёры с мячами находятся в центре на одной боковой линии, партнёры без мячей, напротив, на другой боковой линии. Перед игроками расположены стойки в одном метре друг от друга. В центре игровой площадки находятся фишки, расположенные в линию в виде границы.                      Задача: Партнёр с мячом обводит стойки и выходит к границе из фишек, партнёр без мяча оббегает стойки и выходит к границе из фишек. Игрок с мячом делает различные обманные движения с мячом с целью запутать своего оппонента и делает ускорение к одним из маленьких ворот, его задача забить гол. Задача игрока без мяча, догнать своего оппонента и вступить в отбор.                      Акценты: Быстрота движения с мячом и без мяча.</p> <p><b>Продолжительность 12 минут.</b></p>		
<p style="text-align: center;"><b>Основная часть</b></p> <p><b>1) Передачи мяча в тройках с забеганием</b>                      Организация: Площадка размером 20х25 метров делится на две половины, каждая из которых размером 20х12 метров. Команда делится на две группы по 9 игроков, включая вратарей.                      Условия: Игроки располагаются в трёх колонках, каждая группа на своём участке поля. Двое маленьких ворот 1х2 метра                      Задача: Передачи мяча в тройках с забеганием. Начинает упражнение игрок, находящийся в центре, он отдаёт передачу игроку справа, или слева от себя и забегает за спину того игрока, которому отдал пас, игрок принявший мяч, отдаёт его третьему игроку и забегает за него. Игроки должны завершить данную комбинацию ударом в маленькие ворота. Затем игроки становятся в три колонны за воротами, в которые атаквали. Игра в два касания.                      Акценты: Передачи должны быть всегда вперёд, приём мяча в движении, обратить внимание на первое касание при приёме мяча. Забегание всегда за спину партнёра.                      Варианты: Соревнование двух команд.</p> <p><b>Продолжительность 15 минут.</b></p>		



**2) Игра 3x2 на четверо ворот**

**Организация:** Игровое пространство размером 20x25. Команда делится на две группы: атакующая и обороняющаяся, включая вратарей. Игроки атаки играют в тройках, игроки обороны - в парах.  
**Условия:** Четверо маленьких ворот, мяч находится у игроков тройки атаки. Дополнительные мячи за игровым пространством.  
**Задача для нападающих:** Используя комбинационную игру забить гол вдвое маленьких ворот соперника.  
**Задача для защитников:** Отобрать мяч и атаковать вдвое ворот нападающих.  
**Акценты:** Поиск свободного пространства в атакующих действиях, взаимодействие игроков в группе.  
**Варианты:** Ограничить время атаки.

**Продолжительность 15 минут.**



**3) Игра 3x2 на двое ворот 5x2**

**Организация:** Поле размером 35x25. Команда делится на две группы: атакующая и обороняющаяся. Вратари играют в воротах 5x2.  
**Условия:** Двое ворот 5x2 и четверо маленьких ворот, которые находятся на боковой линии поля, за пределами игрового пространства. Упражнение начинается с ввода мяча вратарём игроку атакующей тройки.  
**Задача для нападающих:** Используя комбинационную игру, организовать атаку на ворота защитников и завершить её ударом.  
**Задача для защитников:** Отобрать мяч и забить гол вдвое маленьких ворот по краям поля.  
**Акценты:** Открывание для приёма мяча от вратаря. Первое касание при приёме мяча. Взаимодействие в группе. Забегание за партнёров. Удары по воротам.  
**Варианты:** Ограничить время для атаки. По завершении атаки тренер может ввести ещё один мяч в игру для продолжения игры.

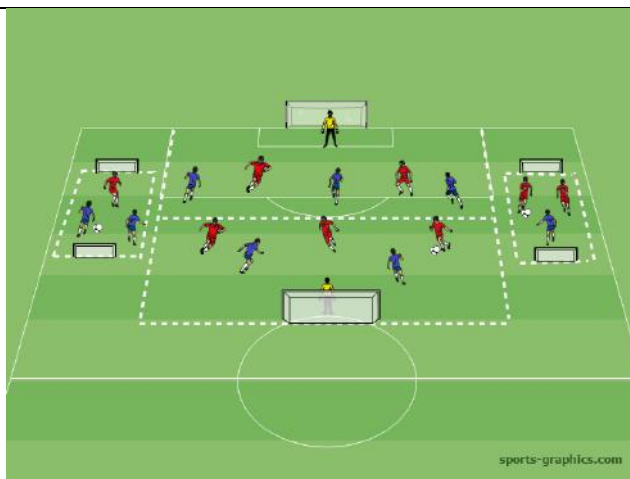
**Продолжительность 15 минут.**



**Учебная игра 3x2 в двух зонах.**

**Организация:** На поле расположены три игровых пространства, одно размером 35x25 метров и с воротами 5x2, по сторонам от большого игрового пространства расположены два поля, размером 18x12 метров по двое маленьких ворот на каждом поле.  
**Условия:** Поле размером 35x25 метров разделено линией в центре поля на две зоны. Игра 5x5. Три нападающих в зоне атаки играют против двух защитников, как у одной, так и у другой команды.  
**Задача:** Начала атаки от вратаря, передача защитникам, от защитников передача нападающим, задача нападающих забить гол в ворота соперника используя комбинационную игру. На маленьких полях игра 2x1. По сигналу тренера смена игроков на большом поле.  
**Акценты:** Использование комбинаций из предыдущих упражнений. Забегания. Приёмы и передачи мяча в движении. Завершение атакующих действий.  
**Варианты:** Начисление баллов за победу каждой команде. Соревнование трёх команд.

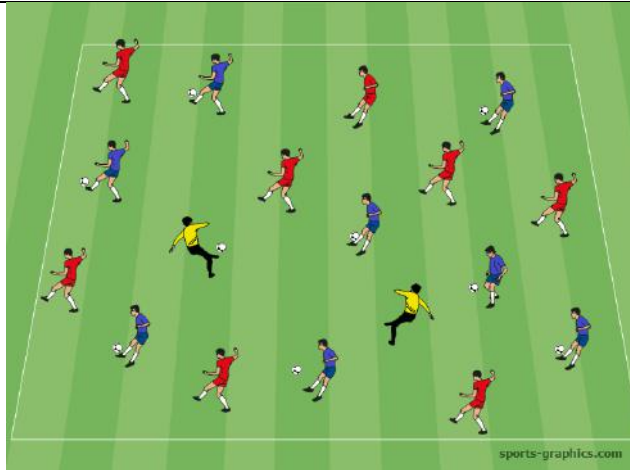
**Продолжительность 20 минут.**



**Заключительная часть**

1) Жонглирование.  
 Соревнование двух команд.  
 Упражнения на расслабление.  
 Подведение итогов занятия.  
 Задания на дом.


**Продолжительность 5 минут.**



Позиция	Техника	Тактика	Фитнесс	Ментальность
<b>Крайний защитник</b>	Первое касание Передача мяча Игра головой Поддачи	Читать игру Единоборства 1x1 (в обороне) Поддержка атаки	Работа ног Быстрота (футбольная скорость) Скорость	Внутренняя мотивация Целеустремленность Готовность
<b>Центральный защитник</b>	Первое касание Передача мяча Игра головой Прямой удар	Читать игру, (подсказ) Единоборства 1x1 (в обороне)	Двигательная реакция Мобильность	Внутренняя мотивация Целеустремленность Готовность
<b>Опорный полузащитник</b>	Первое касание Передача мяча Развороты Прямой удар	Читать игру Открытие Индивидуальные действия Смена направления атаки	Работа ног Быстрота (футбольная скорость)	Внутренняя мотивация Целеустремленность Готовность
<b>Атакующий полузащитник</b>	Первое касание Передача мяча Развороты Различные удары Дриблинг и финты Игра в пас (комбинации)	Читать игру Открытие Смена направления атаки Проникающие действия Индивидуальные действия 1x1,2x1 (в атаке)	Работа ног Быстрота (футбольная скорость)	Внутренняя мотивация Целеустремленность Готовность
<b>Крайний полузащитник</b>	Первое касание Передача мяча Развороты Дриблинг и финты Игра в пас (комбинации) Поддачи	Читать игру Открытие Проникающие действия Индивидуальные действия 1x1,2x1 (в атаке)	Работа ног Быстрота (футбольная скорость) Скорость	Внутренняя мотивация Целеустремленность Готовность
<b>Нападающий</b>	Первое касание Развороты Дриблинг и финты Игра в пас (комбинации) Отыгрыш мяча Завершающий удар Игра головой	Читать игру Открытие Проникающие действия Индивидуальные действия 1x1,2x1 (в атаке) Завершение атаки	Работа ног Скорость Быстрота (футбольная скорость)	Внутренняя мотивация Целеустремленность Готовность



Программа подготовки футболистов

Клуб/Школа		ГОДОВОЙ ПЛАН U 15				Тренер	Сезон		
ЗАДАЧИ		ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ				СТРУКТУРА ГОДОВОГО ЦИКЛА			
<p><b>Учебная игра:</b> Формирование умений эффективного использования технических приемов и тактических действий.</p> <p><b>Тактика:</b> Овладение основой командных тактических действий в атаке и обороне. Определение игрового амплуа.</p> <p><b>Техника:</b> Закрепление и совершенствование освоенных ранее технических приемов.</p> <p><b>Фитнес:</b> Развитие силы и скоростно-силовых качеств. Быстрота. Гибкость.</p> <p><b>Психология:</b> Уверенность, объективная самооценка, целеустремленность, постановка целей.</p>		Тренировки в неделю	5	Продолжительность	90 мин.				
		Кол-во игроков (минимум)	16	Матч (2 x 35 мин.)	70 мин.				
		Структура тренировки		АКЦЕНТЫ					
		Подготовительная часть	20	- Выбор правильной темы. - Размеры игрового поля. - Интенсивность упражнений. - Тактическое и техническое развитие выше физического. - Активное сопротивление. - Игровое амплуа. - <b>В основе «ИГРА В ФУТБОЛ».</b>					
		Основная часть	45						
		Учебная игра	20						
		Заключительная часть	5						
		Продолжительность		90				- Официальные и товарищеские матчи играем <b>11 x 11.</b> - Тактическая схема: <b>1-4-3-3</b>	
		Не акцентированное обучение (произвольное применение)	Игрок обучается навыку (специфическая тр-ка)	Игрок закрепляет навык	Игрок совершенствует навык			Игрок оптимально использует навык	1-10 – Чем больше число, тем больше приоритет
ТЕХНИКА		ТАКТИКА		ФИТНЕС		ПСИХОЛОГИЯ			
Техника передвижения	10	АТАКА	Индивидуальные действия	10	Гибкость	4	Внутренняя мотивация	9	
Специфическая координация	5		Групповые действия	9	Ловкость и подвижные игры	5	Удовольствие	10	
Ведение мяча	6		Командные взаимодействия	9	Двигательная реакция.	7	Удовлетворение	9	
Дриблинг, финты	8		Построение на своей трети поля	10	Координация и моторные навыки	7	Возможности	9	
Укрывание мяча корпусом	10		Построение в средней трети поля	10	Бег	8	Установление целей	10	
Передача мяча	10		Завершение	10	Быстрота (футбольная скорость)	9	Готовность	10	
Прием мяча (первое касание)	10		Быстрая атака – контратака	9	Изменение направления движения	8	Целеустремленность	10	
Развороты с мячом	10		ОБОРОНА	Индивидуальные действия	9	Силовая тренировка	8	Внутренний диалог	9
Игра в пас (комбинации)	10	Виды опеки		10	Скорость	10	Уверенность	10	
Прямой удар (удар по мячу ногой)	7	Групповые действия		10	Работа ног	9	Контроль бдительности	10	
Поддачи, пострелы	10	Командные действия		8	Предупреждение травм	9	Действия под прессингом	10	
Завершение атакующих действий	9	Стратегия игры в обороне		10	Различные прыжки	9	Управление стрессом	10	
Удары по мячу головой	9	Перехваты и отбор мяча		9			Соревновательная стратегия	10	
Отбор мяча	9	Переход из атаки в оборону (3 зоны)		9			Профессиональное отношение	10	
Длинная передача	10	Переход из обороны в атаку (3 зоны)		9			Менталитет победителя	10	
Вбрасывание мяча из-за боковой линии	8	Стандартные положения	8						

Программа подготовки футболистов

Клуб/Школа		Годовой план U 15						Тренер					Сезон			
		Месяц	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		
		Микроцикл	1-4	5-8	9-12	13-17	18-20								21-23	24-27
		№ УТЗ	1-18	19-40	41-61	62-83	84-100	КАНИКУЛЫ							КАНИКУЛЫ	
1	Техника	82	9	8	8	7	6	8	7	8	8	7	6			
2	Тактика	122	8	13	13	13	7	9	13	13	13	13	7			
3	Общий фитнес	22	4			1	4	4	4	1			4			
4	Спец. фитнес	62	5	6	6	6	4	4	6	7	7	7	4			
5	Теория	20	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1			
6	Психология	14	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2				
7	Тестирование	18	6					6					6			
Всего часов		340	34	30	31	31	24	34	33	32	32	31	28			
8	Игры	31	3	3	4	3		3	3	4	4	4				

Программа подготовки футболистов

Школа/Клуб		U15/Тренер		8-недельный цикл №1		Сезон										
1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		5 неделя		6 неделя		7 неделя		8 неделя		
Тактика	Фаза атаки. Групповые действия в Зоне А (Красная). Стандартные положения. (оборона/атака)	Фаза атаки. Групповые действия в Зоне А (Красная). Фаза обороны. Групповые действия в Зоне А (Красная). Стандартные положения (атака/оборона).	Фаза атаки. Групповые действия в Зоне В (Желтая). Стандартные положения (атака/оборона).	Фаза атаки. Групповые действия в Зоне В (Желтая). Фаза обороны. Групповые действия в Зоне В (Желтая). Стандартные положения (атака/оборона).	Фаза атаки. Групповые действия в Зоне С (Зеленая). Стандартные положения (атака/оборона).	Фаза атаки. Групповые действия в Зоне С (Зеленая). Фаза обороны. Групповые действия в Зоне С (Зеленая). Стандартные положения (атака/оборона).	Фаза обороны. Групповые и командные действия. Стандартные положения (атака/оборона).	Выбор темы на усмотрение тренера								
	Техника	Прием (первое касание), передача мяча, игра в пас (комбинации).	Единоборства, отбор мяча, прием (первое касание), передача мяча, игра в пас (комбинации).	Прием (первое касание), передача мяча, игра в пас (комбинации), развороты, длинные передачи.	Единоборства, отбор мяча, прием (первое касание), передача мяча. Развороты, укрывание мяча корпусом, длинные передачи,	Прием (первое касание), передача мяча, развороты, укрывание мяча корпусом, отбор мяча, игра головой, подачи, прострелы с фланга, завершение атакующих действий.	Единоборства, отбор мяча, прием (первое касание), передача мяча. Развороты, укрывание мяча корпусом, игра головой, подачи, прострелы с фланга, завершение атакующих действий.									
Фитнес	Развитие скоростных качеств, навыки и специальная мобильность игроков, формирование базы скоростно-силовых качеств.															
Психология	Уверенность, мотивация, конкретная цель, контроль стресса, самоконтроль, установка целей. Вклад в успех команды.															



Мезоцикл (8 недель) продолжение

День		1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	Игра	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	Игра	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	Игра	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	Игра
		1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	Игра	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	Игра	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	Игра	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	Игра
ТАКТИКА (АТАКА)	Индивидуальные действия																								
	Групповые взаимодействия																								
	Командные взаимодействия																								
	Построение на своей трети поля																								
	Построение в средней трети поля																								
	Завершение атаки																								
	Быстрая атака - контратака																								
ТАКТИКА (ОБОРОНА)	Индивидуальные действия																								
	Виды опеки																								
	Групповые взаимодействия																								
	Командные взаимодействия																								
	Стратегия игры в обороне																								
	Отбор мяча																								
	Переход из атаки в оборону (3 зоны)																								
	Переход из обороны в атаку (3 зоны)																								
	Стандартные положения (в обороне)																								
	Стандартные положения (в атаке)																								
ФИТНЕС	Гибкость и прыгучесть																								
	Ловкость и подвижные игры																								
	Двигательная реакция																								
	Координация и моторные навыки																								
	Бег																								
	Быстрота (футбольная скорость)																								
	Изменения направления движения																								
	Сила (собственный вес)																								
	Скорость																								
	Частота работы ног																								
	Предупреждение травм																								
	Различные прыжки																								

Программа подготовки футболистов

Школа/Клуб		U15/Тренер		8-недельный цикл №1		Сезон
Неделя №1		День 1	День 2	День 3	День 4	День 5
<b>Техника</b>	Прием мяча (первое касание), передача мяча (короткая, средняя), игра в пас (комбинации), смена ритма, ускорение, смена мест.					
<b>Тактика</b>	Групповые действия в атаке в Зоне А (Красная).	Фаза атаки. Начало атаки по центру через опорного полузащитника. Прием (первое касание) и передача мяча, пас на третьего, смена направления атакующих действий.	Фаза атаки. Начало атаки по флангу через центрального защитника, крайнего защитника. Прием (первое касание) и передача мяча, пас на третьего.	Фаза атаки. Начало атаки по центру через центрального защитника. Прием (первое касание) и передача мяча, пас на третьего, смена направления атакующих действий.	Фаза атаки. Начало атаки по флангу через крайнего защитника. Прием мяча (первое касание) и передача мяча.	Игровые схемы (в атаке). Стандартные положения (в атаке).
<b>Фитнес</b>	Смена ритма и скорости, быстрота, работа ног.					
<b>Психология</b>	Уверенность, мотивация, конкретная цель, контроль стресса, самоконтроль, установка целей. Вклад в успех команды.					

ИГРА

Школа/Клуб		U15/Тренер		8-недельный цикл №1		Сезон 2017-2018	
Неделя №2		День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	
<b>Техника</b>		<p>Единоборства, отбор и перехват мяча. Игра в пас (комбинации), прием (первое касание) и передача мяча.</p>					
<b>Тактика АТАКА</b>		Групповые действия в атаке в Зоне А (Красная).	Фаза атаки. Начало атаки по центру через опорного полузащитника.	Фаза атаки. Начало атаки по флангу через центрального защитника, крайнего защитника.	Фаза атаки. Начало атаки по центру через центрального защитника.	Фаза атаки. Начало атаки по флангу через крайнего защитника.	<p>Игровые схемы (атака, оборона). Стандартные положения (атака, оборона).</p>
<b>Тактика Оборона</b>		Групповые действия в обороне при потере мяча в Зоне А (Красная).	Фаза обороны при потере мяча. Единоборства. 2х3; 3х3; 3х4 - страховка, синхронность действий.	Фаза обороны при потере мяча. Единоборства. 2х3; 3х3; 3х4 - страховка, синхронность действий.	Фаза обороны при потере мяча. Групповые действия. 4х5; 5х6; 6х6 - компактность, синхронность действий, игра в обороне 4 в линию, принцип тени, игра в большинстве.	Фаза обороны при потере мяча. Групповые действия. 4х5; 5х6; 6х6 - давление, компактность, синхронность действий, игра в обороне 4 в линию, принцип тени, игра в большинстве.	
<b>Фитнес</b>		Смена ритма и скорости, быстрота, работа ног.					
<b>Психология</b>		<p>Уверенность, мотивация, конкретная цель, контроль стресса, самоконтроль, установка целей. Вклад в успех команды.</p>					

Программа подготовки футболистов

Школа/Клуб		U15/Тренер		8-недельный цикл №1		Сезон 2017-2018		
Неделя №3		День 1	День 2	День 3	День 4	День 5		
<b>Техника</b>	Прием (первое касание), передача мяча, игра в пас (комбинации), развороты, длинные передачи.							<b>ИГРА</b>
<b>Тактика</b>	Групповые взаимодействия в атаке в Зоне В (Желтая).	Фаза атаки. Построение в средней трети поля в центре. Игра в стенку, пас на третьего.	Фаза атаки. Построение в средней трети поля на фланге. Игра в стенку, пас на третьего.	Фаза атаки. Построение в средней трети поля в центре. Обратный пас, развороты, смена направления атакующих действий.	Фаза атаки. Построение в средней трети поля на фланге. Скрещивание, забегание (по внутренней стороне, по внешней стороне).	Игровые схемы (атака). Стандартные положения (атака).		
<b>Фитнес</b>	Смена ритма и скорости, быстрота, работа ног.							
<b>Психология</b>	Уверенность, мотивация, конкретная цель, контроль стресса, самоконтроль, установка целей. Вклад в успех команды.							



Школа/Клуб		U15/Тренер		8-недельный цикл №1		Сезон 2017-2018
Неделя №4		День 1	День 2	День 3	День 4	День 5
<b>Техника</b>	<p>Единоборства, отбор и перехват мяча, прием (первое касание) и передача мяча. Развороты, укрывание мяча корпусом, длинные передачи,</p>					
<b>Тактика АТАКА</b>	<p>Групповые взаимодействия в атаке в Зоне В (Желтая).</p>	<p>Фаза атаки. Построение в средней трети поля в центре.</p>	<p>Фаза атаки. Построение в средней трети поля на фланге.</p>	<p>Фаза атаки. Построение в средней трети поля в центре.</p>	<p>Фаза атаки. Построение в средней трети поля на фланге.</p>	<p>Игровые схемы (атака/оборона). Стандартные положения (атака/оборона).</p>
<b>Тактика Оборона</b>	<p>Групповые взаимодействия в обороне в Зоне В (Желтая)</p>	<p>Фаза обороны. Единоборства. 2х3; 3х3; 3х4 - давление, страховка, синхронность действий.</p>	<p>Фаза обороны. Единоборства. 2х3; 3х3; 3х4 - давление, страховка, синхронность действий.</p>	<p>Фаза обороны. Групповые взаимодействия. 4х5; 5х6, 6х6 - давление, компактность, синхронность действий, игра в обороне 4 в линию, принцип тени, игра в большинстве.</p>	<p>Фаза обороны. Групповые взаимодействия. 4х5; 5х6, 6х6 - давление, компактность, синхронность действий, игра в обороне 4 в линию, принцип тени, игра в большинстве.</p>	
<b>Фитнес</b>	<p>Смена ритма и скорости, быстрота, работа ног.</p>					
<b>Психология</b>	<p>Уверенность, мотивация, конкретная цель, контроль стресса, самоконтроль, установка целей. Вклад в успех команды.</p>					

Программа подготовки футболистов

Школа/Клуб		U15/Тренер		8-недельный цикл №1		Сезон 2017-2018		
Неделя №5		День 1	День 2	День 3	День 4	День 5		
<b>Техника</b>	Прием мяча (первое касание), передачи (короткие, средние), развороты, игра головой, подачи, прострелы с фланга, завершение атакующих действий.							<b>ИГРА</b>
<b>Тактика</b>	Групповые взаимодействия в атаке в Зоне С (Зеленая).	Фаза атаки. Завершение атакующих действий через центр.  Игра в стенку, пас на третьего, проникающая передача.	Фаза атаки. Завершение атакующих действий через фланг.  Игра в стенку, пас на третьего.	Фаза атаки. Завершение атакующих действий через центр.  Дриблинг, скрещивание, забегание.	Фаза атаки. Завершение атакующих действий через фланг.  Скрещивание, забегание.	Игровые схемы (атака/оборона). Стандартные положения (атака/оборона).		
<b>Фитнес</b>	Смена ритма и скорости, быстрота, работа ног.							
<b>Психология</b>	Уверенность, мотивация, конкретная цель, контроль стресса, самоконтроль, установка целей. Вклад в успех команды.							

Школа/Клуб		U15/Тренер		8-недельный цикл №1		Сезон 2017-2018	
Неделя №6		День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	
<b>Техника</b>		Отбор и перехват мяча. Прием мяча (первое касание), передачи (короткие, средние), развороты, игра головой, подачи, прострелы с фланга, завершение атакующих действий.					<b>ИГРА</b>
<b>Тактика АТАКА</b>		Фаза атаки. Завершение атакующих действий через центр.	Фаза атаки. Завершение атакующих действий через фланг.	Фаза атаки. Завершение атакующих действий через центр.	Фаза атаки. Завершение атакующих действий через фланг.	Игровые схемы (атака/оборона). Стандартные положения (атака/оборона).	
<b>Тактика Оборона</b>		Фаза обороны. Единоборства. 2х3; 3х3; 3х4 - давление, страховка, синхронность действий.	Фаза обороны. Единоборства. 2х3; 3х3; 3х4 - давление, страховка, синхронность действий.	Фаза обороны. Групповые взаимодействия. 4х5; 5х6, 6х6 - давление, компактность, синхронность действий, создание блока, игра в большинстве.	Фаза обороны. Групповые взаимодействия. 4х5; 5х6, 6х6 - давление, компактность, синхронность действий, создание блока, игра в большинстве.		
<b>Фитнес</b>		Смена ритма и скорости, быстрота, работа ног.					
<b>Психология</b>		Уверенность, мотивация, конкретная цель, контроль стресса, самоконтроль, установка целей. Вклад в успех команды.					

Программа подготовки футболистов

Школа/Клуб		U15/Тренер		8-недельный цикл №1		Сезон 2017-2018		
Неделя №7		День 1	День 2	День 3	День 4	День 5		
<b>Техника</b>	Единоборства, отбор и перехват мяча.							<b>ИГРА</b>
<b>Тактика</b>	<p>Групповые и командные взаимодействия в обороне. Зона С (Зеленая), Зона В (Желтая), Зона А (Красная).</p>	<p>Фаза обороны. Групповые взаимодействия. 4x4; 5x5; 6x6 - Страховка, игра в обороне 4 в линию, принцип тени, опека, компактность.</p>	<p>Фаза обороны. Групповые взаимодействия. 2 линии 7x7; 8x8 Прессинг в третьей части поля на половине соперника (создание блока, завершение).</p>	<p>Фаза обороны. Групповые и командные взаимодействия. 9x9; 10x8 Прессинг в средней трети поля (направление атаки).</p>	<p>Фаза обороны. Групповые и командные взаимодействия. 9x9; 10x8 Прессинг на своей трети поля (оборона, ориентированная на мяч).</p>	<p>Игровые схемы (атака/оборона) Стандартные положение (атака/оборона)</p>		
<b>Фитнес</b>	Смена ритма и скорости, быстрота, работа ног.							
<b>Психология</b>	Уверенность, мотивация, конкретная цель, контроль стресса, самоконтроль, установка целей. Вклад в успех команды.							

Программа подготовки футболистов

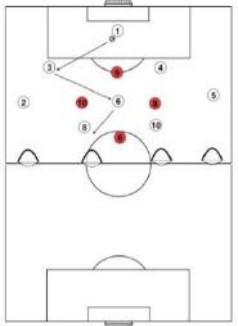
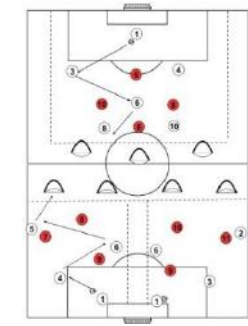


Школа/Клуб	U15/Тренер		8-недельный цикл №1		Сезон 2017-2018		
	Неделя №8	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	
<b>Техника</b>	Выбор темы на усмотрение тренера						<b>И Г Р А</b>
<b>Тактика</b>	Выбор темы на усмотрение тренера	Выбор темы на усмотрение тренера	Выбор темы на усмотрение тренера	Выбор темы на усмотрение тренера	Выбор темы на усмотрение тренера	Выбор темы на усмотрение тренера	
<b>Фитнес</b>	Смена ритма и скорости, быстрота, работа ног.						
<b>Психология</b>	Уверенность, мотивация, конкретная цель, контроль стресса, самоконтроль, установка целей. Вклад в успех команды.						

Программа подготовки футболистов

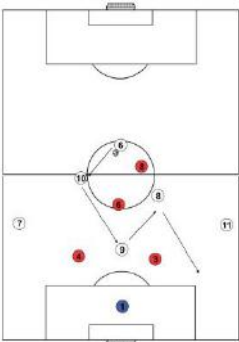
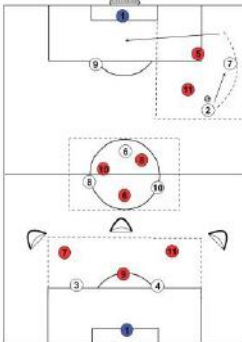

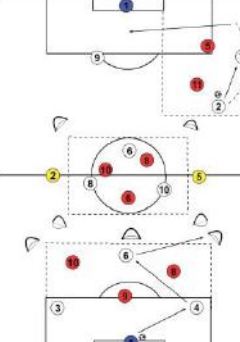
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Сложность/интенсивность	Низкая	Средняя	Высокая	Средняя	Низкая		
Направленность тренировки	Активное восстановление; продолжительные отрезки с низкой интенсивностью с достаточными паузами для отдыха	Скоростно – силовая работа. Анаэробный режим. Короткие и средние интенсивные отрезки с достаточными паузами для отдыха	Развитие выносливости. Аэробный режим. Продолжительные отрезки с игровой интенсивностью	Развитие скорости. Анаэробный режим. Короткие интенсивные действия с достаточными паузами для отдыха	Короткие спринты, быстрая работа ног, ускорения. Активация для игры на следующий день		
Разминка	Динамическая подвижность	Взрывная: прыжки, остановки, повторяющиеся спринты (с изменением направления)	Динамическая подвижность	Динамическая подвижность	Короткие спринты, быстрота ног, реакция на зрительный, двигательный сигнал		
Техника	Интенсивность меньше - большие группы, больше пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями	Низкая интенсивность с возрастанием к концу упражнений	Большие группы, больше пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями		
Тактика	Средние группы (6х6 – 8х8); Большие группы (8х8 – 11х11)	Малые группы (2х2 – 4х4); Средние группы (6х6 – 8х8)	Средние группы (6х6 – 8х8); Большие группы (8х8 – 11х11)	Малые группы (2х2 – 4х4); Средние группы (6х6 – 8х8)			
Примерные размеры и расположение полей для тактической работы					Напоминание основных моментов игры, изученных в течение недели		
Сопrotивление	Пассивное, полупассивное (6х0; 6х2; 6х4; 8х0; 8х2; 8х4; 8х6 и т.д.)	Активное (создающее возможности для развития игроков), но с созданием преимущества для атакующих (4х2; 4х3; 6х4 и т.д.)	Активное (Игровой режим)	Активное (высокая скорость действий, но с минимальными проявлениями силы), но с созданием преимущества для атакующих	Пассивное, полупассивное (модель игры, но в меньшем масштабе и без усталости)		
Игры	Средние группы (6х6 – 8х8) - 4х3 мин или 3х4 мин. Большие группы (8х8 – 11х11) – 3х5 мин или 2х7,5 мин	Малые группы (2х2 – 4х4); 5х2 мин.х2; Средние группы (6х6 – 8х8) – 4х5 мин.	Средние группы (6х6 – 8х8) - 4х4 мин. Большие группы (8х8 – 11х11) – 3х9 мин	Малые группы (2х2 – 4х4); 5х2 мин; Средние группы (6х6 – 8х8) – 4х3 мин или 3х4 мин.	Любые формы		
Предупреждение травм	Стабилизация, верхний плечевой пояс	Стабилизация, ноги	Стабилизация	Стабилизация	Стабилизация		

**Выходной**

Программа подготовки футболистов

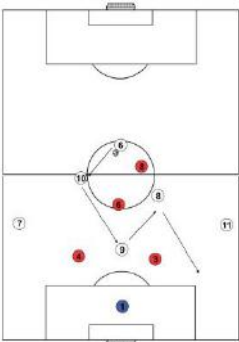
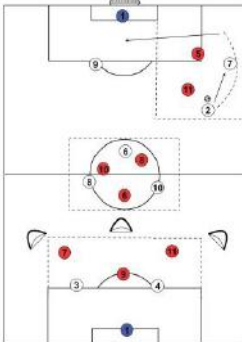

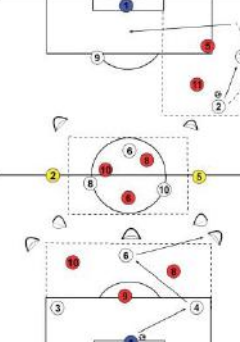
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье		
Сложность/интенсивность	Низкая	Средняя	Высокая	Средняя	Низкая			<b>Игра</b>	<b>Выходной</b>
Направленность тренировки	Активное восстановление; продолжительные отрезки с низкой интенсивностью с достаточными паузами для отдыха	Скоростно – силовая работа. Анаэробный режим. Короткие и средние интенсивные отрезки с достаточными паузами для отдыха	Развитие выносливости. Аэробный режим. Продолжительные отрезки с игровой интенсивностью	Развитие скорости. Анаэробный режим. Короткие интенсивные действия с достаточными паузами для отдыха	Короткие спринты, быстрая работа ног, ускорения. Активация для игры на следующий день				
Разминка	Динамическая подвижность	Взрывная: прыжки, остановки, повторяющиеся спринты (с изменением направления)	Динамическая подвижность	Динамическая подвижность	Короткие спринты, быстрота ног, реакция на зрительный, двигательный сигнал				
Техника	Интенсивность меньше - большие группы, большие пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями	Низкая интенсивность с возрастанием к концу упражнений	Большие группы, большие пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями				
Тактика	Средние группы (6х6 – 8х8); Большие группы (8х8 – 11х11)	Малые группы (2х2 – 4х4); Средние группы (6х6 – 8х8)	Средние группы (6х6 – 8х8); Большие группы (8х8 – 11х11)	Малые группы (2х2 – 4х4); Средние группы (6х6 – 8х8)					
Примерные размеры и расположение полей для тактической работы					Напоминание основных моментов игры, изученных в течение недели				
Сопrotивление	Пассивное, полупассивное (6х0; 6х2; 6х4; 8х0; 8х2; 8х4; 8х6 и т.д.)	Активное (создающее возможности для развития игроков), но с созданием преимущества для атакующих (4х2; 4х3; 6х4 и т.д.)	Активное (Игровой режим)	Активное (высокая скорость действий, но с минимальными проявлениями силы), но с созданием преимущества для атакующих	Пассивное, полупассивное (модель игры, но в меньшем масштабе и без усталости)				
Игры	Средние группы (6х6 – 8х8) - 4х3 мин или 3х4 мин. Пауза 2 мин Большие группы (8х8 – 11х11) – 3х5 мин или 2х7,5 мин Пауза 2 мин	Малые группы (2х2 – 4х4); 5х2 мин.х2; Пауза 2 мин Средние группы (6х6 – 8х8) – 4х5 мин. Пауза 2 мин	Средние группы (6х6 – 8х8) - 4х4 мин. Пауза 2 мин Большие группы (8х8 – 11х11) – 3х9 мин Пауза 2 мин	Малые группы (2х2 – 4х4); 5х2 мин; Пауза 2 мин Средние группы (6х6 – 8х8) – 4х3 мин или 3х4 мин. Пауза 2 мин	Любые формы				
Предупреждение травм	Стабилизация, верхний плечевой пояс	Стабилизация, ноги	Стабилизация	Стабилизация	Стабилизация				

Программа подготовки футболистов

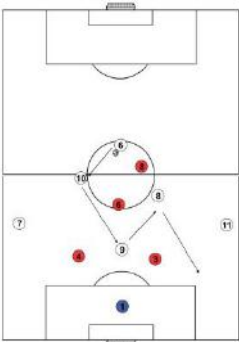
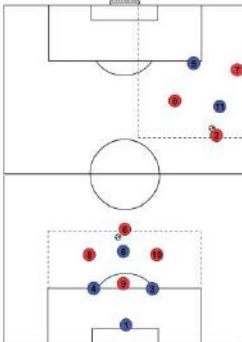
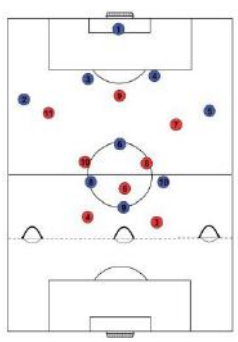
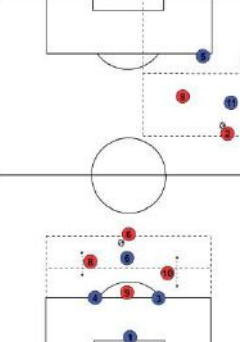
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Сложность/интенсивность	Низкая	Средняя	Высокая	Средняя	Низкая	<b>Игра</b>	<b>Выходной</b>
Направленность тренировки	Активное восстановление; продолжительные отрезки с низкой интенсивностью с достаточными паузами для отдыха	Скоростно – силовая работа. Анаэробный режим. Короткие и средние интенсивные отрезки с достаточными паузами для отдыха	Развитие выносливости. Аэробный режим. Продолжительные отрезки с игровой интенсивностью	Развитие скорости. Анаэробный режим. Короткие интенсивные действия с достаточными паузами для отдыха	Короткие спринты, быстрая работа ног, ускорения. Активация для игры на следующий день		
Разминка	Динамическая подвижность	Взрывная: прыжки, остановки, повторяющиеся спринты (с изменением направления)	Динамическая подвижность	Динамическая подвижность	Короткие спринты, быстрота ног, реакция на зрительный, двигательный сигнал		
Техника	Интенсивность меньше - большие группы, больше пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями	Низкая интенсивность с возрастанием к концу упражнений	Большие группы, больше пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями		
Тактика	Средние группы (6х6 – 8х8); Большие группы (8х8 – 11х11)	Малые группы (2х2 – 4х4); Средние группы (6х6 – 8х8)	Средние группы (6х6 – 8х8); Большие группы (8х8 – 11х11)	Малые группы (2х2 – 4х4); Средние группы (6х6 – 8х8)	Напоминание основных моментов игры, изученных в течение недели		
Примерные размеры и расположение полей для тактической работы							
Сопrotивление	Пассивное, полупассивное (6х0; 6х2; 6х4; 8х0; 8х2; 8х4; 8х6 и т.д.)	Активное (создающее возможности для развития игроков), но с созданием преимущества для атакующих (4х2; 4х3; 6х4 и т.д.)	Активное (Игровой режим)	Активное (высокая скорость действий, но с минимальными проявлениями силы), но с созданием преимущества для атакующих			
Игры	Средние группы (6х6 – 8х8) - 4х3 мин или 3х4 мин. Пауза 2 мин. Большие группы (8х8 – 11х11) – 3х5 мин или 2х7,5 мин. Пауза 2 мин.	Малые группы (2х2 – 4х4); 5х2 мин.х2; Пауза 2 мин. Средние группы (6х6 – 8х8) – 4х5 мин. Пауза 2 мин.	Средние группы (6х6 – 8х8) - 4х4 мин. Пауза 2 мин. Большие группы (8х8 – 11х11) – 3х9 мин. Пауза 2 мин.	Малые группы (2х2 – 4х4); 5х2 мин; Пауза 2 мин. Средние группы (6х6 – 8х8) – 4х3 мин или 3х4 мин. Пауза 2 мин.	Любые формы		
Предупреждение травм	Стабилизация, верхний плечевой пояс	Стабилизация, ноги	Стабилизация	Стабилизация	Стабилизация		



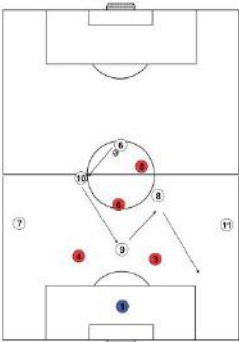
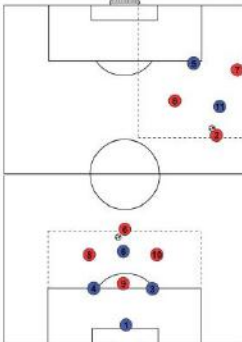
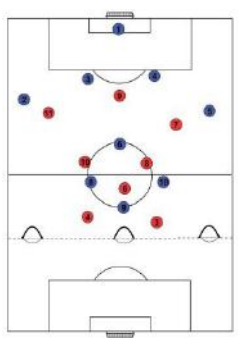
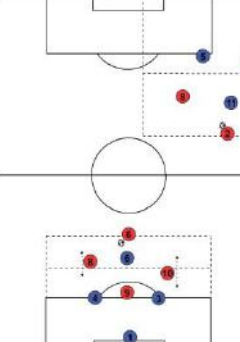
Программа подготовки футболистов

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Сложность/интенсивность	Низкая	Средняя	Высокая	Средняя	Низкая	<b>Игра</b>	<b>Выходной</b>
Направленность тренировки	Активное восстановление; продолжительные отрезки с низкой интенсивностью с достаточными паузами для отдыха	Скоростно – силовая работа. Анаэробный режим. Короткие и средние интенсивные отрезки с достаточными паузами для отдыха	Развитие выносливости. Аэробный режим. Продолжительные отрезки с игровой интенсивностью	Развитие скорости. Анаэробный режим. Короткие интенсивные действия с достаточными паузами для отдыха	Короткие спринты, быстрая работа ног, ускорения. Активация для игры на следующий день		
Разминка	Динамическая подвижность	Взрывная: прыжки, остановки, повторяющиеся спринты (с изменением направления)	Динамическая подвижность	Динамическая подвижность	Короткие спринты, быстрота ног, реакция на зрительный, двигательный сигнал		
Техника	Интенсивность меньше - большие группы, больше пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями	Низкая интенсивность с возрастанием к концу упражнений	Большие группы, больше пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями		
Тактика	Средние группы (6х6 – 8х8); Большие группы (8х8 – 11х11)	Малые группы (2х2 – 4х4); Средние группы (6х6 – 8х8)	Средние группы (6х6 – 8х8); Большие группы (8х8 – 11х11)	Малые группы (2х2 – 4х4); Средние группы (6х6 – 8х8)	Напоминание основных моментов игры, изученных в течение недели		
Примерные размеры и расположение полей для тактической работы							
Сопrotивление	Пассивное, полупассивное (6х0; 6х2; 6х4; 8х0; 8х2; 8х4; 8х6 и т.д.)	Активное (создающее возможности для развития игроков), но с созданием преимущества для атакующих (4х2; 4х3; 6х4 и т.д.)	Активное (Игровой режим)	Активное (высокая скорость действий, но с минимальными проявлениями силы), но с созданием преимущества для атакующих			
Игры	Средние группы (6х6 – 8х8) - 4х3 мин или 3х4 мин. Пауза 2 мин. Большие группы (8х8 – 11х11) – 3х5 мин или 2х7,5 мин. Пауза 2 мин.	Малые группы (2х2 – 4х4); 5х2 мин.х2; Пауза 2 мин. Средние группы (6х6 – 8х8) – 4х5 мин. Пауза 2 мин.	Средние группы (6х6 – 8х8) - 4х4 мин. Пауза 2 мин. Большие группы (8х8 – 11х11) – 3х9 мин. Пауза 2 мин.	Малые группы (2х2 – 4х4); 5х2 мин; Пауза 2 мин. Средние группы (6х6 – 8х8) – 4х3 мин или 3х4 мин. Пауза 2 мин.	Любые формы		
Предупреждение травм	Стабилизация, верхний плечевой пояс	Стабилизация, ноги	Стабилизация	Стабилизация	Стабилизация		

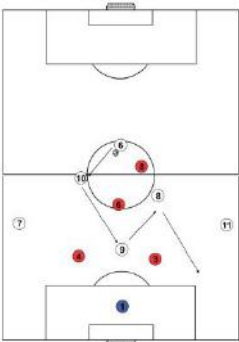
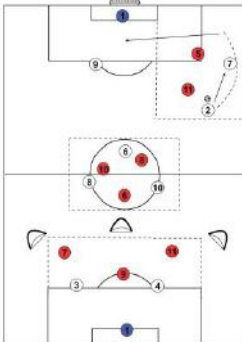

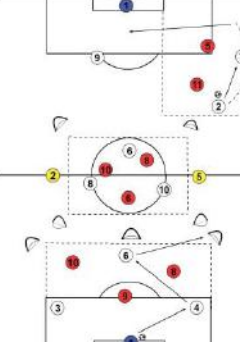
Программа подготовки футболистов

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Сложность/интенсивность	Низкая	Средняя	Высокая	Средняя	Низкая	<b>Игра</b>	<b>Выходной</b>
Направленность тренировки	Активное восстановление; продолжительные отрезки с низкой интенсивностью с достаточными паузами для отдыха	Скоростно – силовая работа. Анаэробный режим. Короткие и средние интенсивные отрезки с достаточными паузами для отдыха	Развитие выносливости. Аэробный режим. Продолжительные отрезки с игровой интенсивностью	Развитие скорости. Анаэробный режим. Короткие интенсивные действия с достаточными паузами для отдыха	Короткие спринты, быстрая работа ног, ускорения. Активация для игры на следующий день		
Разминка	Динамическая подвижность	Взрывная: прыжки, остановки, повторяющиеся спринты (с изменением направления)	Динамическая подвижность	Динамическая подвижность	Короткие спринты, быстрота ног, реакция на зрительный, двигательный сигнал		
Техника	Интенсивность меньше - большие группы, больше пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями	Низкая интенсивность с возрастанием к концу упражнений	Большие группы, больше пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями		
Тактика	Средние группы (6х6 – 8х8); Большие группы (8х8 – 11х11)	Малые группы (2х2 – 4х4); Средние группы (6х6 – 8х8)	Средние группы (6х6 – 8х8); Большие группы (8х8 – 11х11)	Малые группы (2х2 – 4х4); Средние группы (6х6 – 8х8)	Напоминание основных моментов игры, изученных в течение недели		
Примерные размеры и расположение полей для тактической работы							
Сопrotивление	Пассивное, полупассивное (6х0; 6х2; 6х4; 8х0; 8х2; 8х4; 8х6 и т.д.)	Активное (создающее возможности для развития игроков), но с созданием преимущества для атакующих (4х2; 4х3; 6х4 и т.д.)	Активное (Игровой режим)	Активное (высокая скорость действий, но с минимальными проявлениями силы), но с созданием преимущества для атакующих			
Игры	Средние группы (6х6 – 8х8) - 4х3 мин или 3х4 мин. Пауза 2 мин. Большие группы (8х8 – 11х11) – 3х5 мин или 2х7,5 мин. Пауза 2 мин.	Малые группы (2х2 – 4х4); 5х2 мин.х2; Пауза 2 мин. Средние группы (6х6 – 8х8) – 4х5 мин. Пауза 2 мин.	Средние группы (6х6 – 8х8) - 4х4 мин. Пауза 2 мин. Большие группы (8х8 – 11х11) – 3х9 мин. Пауза 2 мин.	Малые группы (2х2 – 4х4); 5х2 мин; Пауза 2 мин. Средние группы (6х6 – 8х8) – 4х3 мин или 3х4 мин. Пауза 2 мин.	Любые формы		
Предупреждение травм	Стабилизация, верхний плечевой пояс	Стабилизация, ноги	Стабилизация	Стабилизация	Стабилизация		

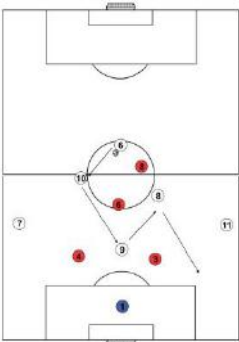
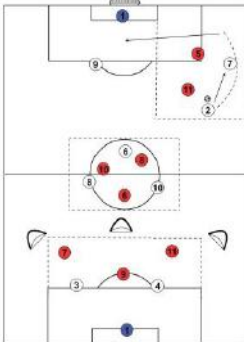

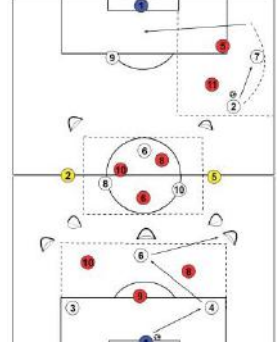
Программа подготовки футболистов

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Сложность/интенсивность	Низкая	Средняя	Высокая	Средняя	Низкая	<b>Игра</b>	<b>Выходной</b>
Направленность тренировки	Активное восстановление; продолжительные отрезки с низкой интенсивностью с достаточными паузами для отдыха	Скоростно – силовая работа. Анаэробный режим. Короткие и средние интенсивные отрезки с достаточными паузами для отдыха	Развитие выносливости. Аэробный режим. Продолжительные отрезки с игровой интенсивностью	Развитие скорости. Анаэробный режим. Короткие интенсивные действия с достаточными паузами для отдыха	Короткие спринты, быстрая работа ног, ускорения. Активация для игры на следующий день		
Разминка	Динамическая подвижность	Взрывная: прыжки, остановки, повторяющиеся спринты (с изменением направления)	Динамическая подвижность	Динамическая подвижность	Короткие спринты, быстрота ног, реакция на зрительный, двигательный сигнал		
Техника	Интенсивность меньше - большие группы, больше пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями	Низкая интенсивность с возрастанием к концу упражнений	Большие группы, больше пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями		
Тактика	Средние группы (6х6 – 8х8); Большие группы (8х8 – 11х11)	Малые группы (2х2 – 4х4); Средние группы (6х6 – 8х8)	Средние группы (6х6 – 8х8); Большие группы (8х8 – 11х11)	Малые группы (2х2 – 4х4); Средние группы (6х6 – 8х8)	Напоминание основных моментов игры, изученных в течение недели		
Примерные размеры и расположение полей для тактической работы							
Сопrotивление	Пассивное, полупассивное (6х0; 6х2; 6х4; 8х0; 8х2; 8х4; 8х6 и т.д.)	Активное (создающее возможности для развития игроков), но с созданием преимущества для атакующих (4х2; 4х3; 6х4 и т.д.)	Активное (Игровой режим)	Активное (высокая скорость действий, но с минимальными проявлениями силы), но с созданием преимущества для атакующих			
Игры	Средние группы (6х6 – 8х8) - 4х3 мин или 3х4 мин. Пауза 2 мин. Большие группы (8х8 – 11х11) – 3х5 мин или 2х7,5 мин. Пауза 2 мин.	Малые группы (2х2 – 4х4); 5х2 мин.х2; Пауза 2 мин. Средние группы (6х6 – 8х8) – 4х5 мин. Пауза 2 мин.	Средние группы (6х6 – 8х8) - 4х4 мин. Пауза 2 мин. Большие группы (8х8 – 11х11) – 3х9 мин. Пауза 2 мин.	Малые группы (2х2 – 4х4); 5х2 мин; Пауза 2 мин. Средние группы (6х6 – 8х8) – 4х3 мин или 3х4 мин. Пауза 2 мин.	Любые формы		
Предупреждение травм	Стабилизация, верхний плечевой пояс	Стабилизация, ноги	Стабилизация	Стабилизация	Стабилизация		

Программа подготовки футболистов

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Сложность/интенсивность	Низкая	Средняя	Высокая	Средняя	Низкая	<b>Игра</b>	<b>Выходной</b>
Направленность тренировки	Активное восстановление; продолжительные отрезки с низкой интенсивностью с достаточными паузами для отдыха	Скоростно – силовая работа. Анаэробный режим. Короткие и средние интенсивные отрезки с достаточными паузами для отдыха	Развитие выносливости. Аэробный режим. Продолжительные отрезки с игровой интенсивностью	Развитие скорости. Анаэробный режим. Короткие интенсивные действия с достаточными паузами для отдыха	Короткие спринты, быстрая работа ног, ускорения. Активация для игры на следующий день		
Разминка	Динамическая подвижность	Взрывная: прыжки, остановки, повторяющиеся спринты (с изменением направления)	Динамическая подвижность	Динамическая подвижность	Короткие спринты, быстрота ног, реакция на зрительный, двигательный сигнал		
Техника	Интенсивность меньше - большие группы, больше пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями	Низкая интенсивность с возрастанием к концу упражнений	Большие группы, больше пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями		
Тактика	Средние группы (6х6 – 8х8); Большие группы (8х8 – 11х11)	Малые группы (2х2 – 4х4); Средние группы (6х6 – 8х8)	Средние группы (6х6 – 8х8); Большие группы (8х8 – 11х11)	Малые группы (2х2 – 4х4); Средние группы (6х6 – 8х8)	Напоминание основных моментов игры, изученных в течение недели		
Примерные размеры и расположение полей для тактической работы							
Сопrotивление	Пассивное, полупассивное (6х0; 6х2; 6х4; 8х0; 8х2; 8х4; 8х6 и т.д.)	Активное (создающее возможности для развития игроков), но с созданием преимущества для атакующих (4х2; 4х3; 6х4 и т.д.)	Активное (Игровой режим)	Активное (высокая скорость действий, но с минимальными проявлениями силы), но с созданием преимущества для атакующих			
Игры	Средние группы (6х6 – 8х8) - 4х3 мин или 3х4 мин. Пауза 2 мин. Большие группы (8х8 – 11х11) – 3х5 мин или 2х7,5 мин. Пауза 2 мин.	Малые группы (2х2 – 4х4); 5х2 мин.х2; Пауза 2 мин. Средние группы (6х6 – 8х8) – 4х5 мин. Пауза 2 мин.	Средние группы (6х6 – 8х8) - 4х4 мин. Пауза 2 мин. Большие группы (8х8 – 11х11) – 3х9 мин. Пауза 2 мин.	Малые группы (2х2 – 4х4); 5х2 мин; Пауза 2 мин. Средние группы (6х6 – 8х8) – 4х3 мин или 3х4 мин. Пауза 2 мин.	Любые формы		
Предупреждение травм	Стабилизация, верхний плечевой пояс	Стабилизация, ноги	Стабилизация	Стабилизация	Стабилизация		

Программа подготовки футболистов

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Сложность/интенсивность	Низкая	Средняя	Высокая	Средняя	Низкая	<b>Игра</b>	<b>Выходной</b>
Направленность тренировки	Активное восстановление; продолжительные отрезки с низкой интенсивностью с достаточными паузами для отдыха	Скоростно – силовая работа. Анаэробный режим. Короткие и средние интенсивные отрезки с достаточными паузами для отдыха	Развитие выносливости. Аэробный режим. Продолжительные отрезки с игровой интенсивностью	Развитие скорости. Анаэробный режим. Короткие интенсивные действия с достаточными паузами для отдыха	Короткие спринты, быстрая работа ног, ускорения. Активация для игры на следующий день		
Разминка	Динамическая подвижность	Взрывная: прыжки, остановки, повторяющиеся спринты (с изменением направления)	Динамическая подвижность	Динамическая подвижность	Короткие спринты, быстрота ног, реакция на зрительный, двигательный сигнал		
Техника	Интенсивность меньше - большие группы, больше пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями	Низкая интенсивность с возрастанием к концу упражнений	Большие группы, больше пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями		
Тактика	Средние группы (6х6 – 8х8); Большие группы (8х8 – 11х11)	Малые группы (2х2 – 4х4); Средние группы (6х6 – 8х8)	Средние группы (6х6 – 8х8); Большие группы (8х8 – 11х11)	Малые группы (2х2 – 4х4); Средние группы (6х6 – 8х8)	Напоминание основных моментов игры, изученных в течение недели		
Примерные размеры и расположение полей для тактической работы							
Сопrotивление	Пассивное, полупассивное (6х0; 6х2; 6х4; 8х0; 8х2; 8х4; 8х6 и т.д.)	Активное (создающее возможности для развития игроков), но с созданием преимущества для атакующих (4х2; 4х3; 6х4 и т.д.)	Активное (Игровой режим)	Активное (высокая скорость действий, но с минимальными проявлениями силы), но с созданием преимущества для атакующих			
Игры	Средние группы (6х6 – 8х8) - 4х3 мин или 3х4 мин. Пауза 2 мин. Большие группы (8х8 – 11х11) – 3х5 мин или 2х7,5 мин. Пауза 2 мин.	Малые группы (2х2 – 4х4); 5х2 мин.х2; Пауза 2 мин. Средние группы (6х6 – 8х8) – 4х5 мин. Пауза 2 мин.	Средние группы (6х6 – 8х8) - 4х4 мин. Пауза 2 мин. Большие группы (8х8 – 11х11) – 3х9 мин. Пауза 2 мин.	Малые группы (2х2 – 4х4); 5х2 мин; Пауза 2 мин. Средние группы (6х6 – 8х8) – 4х3 мин или 3х4 мин. Пауза 2 мин.	Любые формы		
Предупреждение травм	Стабилизация, верхний плечевой пояс	Стабилизация, ноги	Стабилизация	Стабилизация	Стабилизация		

## Программа подготовки футболистов

### План тренировочного занятия №

Дата	Время	Место проведения
Команда U 15	Тренер	Кол-во игроков
Цель: Фаза конструкции, начало атаки по центру.		
Погода	Продолжительность 90 мин.	
Инвентарь: мячи-12, фишки -30, манишки- (10 красные, 10 синие, 6 зеленые), конус-4; лесница-2		
Акценты:		
<p><b>Подготовительная часть</b></p> <p><b>1) Упр. Прием и передача мяча, специфическая координация</b></p> <p><b>Содержание, организация:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение и передача мяча, открывание (в парах)</li> <li>2. Стенка пас на третьего, открывание, забегание</li> <li>3. Игра в стенку, открывание</li> <li>4. Прием, передача мяча, ловкость</li> </ol> <p><b>Тренерский момент:</b> качество передач, активность на прием мяча, быстрое открывание.</p> <p><b>Продолжительность:</b> 20-25 мин..</p>		
<p><b>Основная часть</b></p> <p><b>1) Упр. 7x3 (I группа) .</b></p> <p><b>Содержание, организация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ½ часть поля</li> <li>- 7 игроков против 3 (вратарь, правый и левый центральные защитники, крайние защитники, опорный и атакующий полузащитник, против троих игроков соперника)</li> <li>- 1 мяч. Игроки располагаются согласно рисунку. Мяч у вратаря .</li> <li>- Вратарь играет в пас с одним из свободных игроков, в зависимости от расположения игроков соперника.</li> </ul> <p><b>Группа II</b> отработка технических элементов (прием и передача мяча). После 6 мин смена станций.</p> <p><b>Тренерский момент:</b> Правильные исходные позиции игроков; качество передач; соблюдения требований</p> <p><b>Варианты:</b> Количество игроков и рабочие зоны.</p> <p><b>Продолжительность:</b> 15-20 мин.</p>		
<p><b>2) Упр. 7x2</b></p> <p><b>Содержание, организация:</b> квадрат 12x12 (меняется в зависимости от поставленных целей и задач); расположения квадратов по центру ;</p> <p>Участуют: 9 игроков (вратарь, центральные и крайние защитники, опорный и атакующий полузащитник и два нападающих). После отбора мяча быстрое взятие ворот.</p> <p><b>Тренерский момент:</b> качество передач; создание свободных зон; открывание; быстрое движение мяча; игровые связи; соблюдение поставленных задач.</p> <p><b>Варианты:</b> Количество касаний в квадрате;</p> <p><b>Продолжительность:</b> 10-12 мин.</p>		

**3) Упр. 7х3**

**Содержание, организация:** 1+10: + 6 игроков;  
 Поле (70 х 60 м). команда синих начинает атаку от вратаря с учетом поставленной задачи, за счет контроля мяча и проникающих передач завести мяч за условную линию;  
 - команда красных, после отбора мяча быстрое завершение;  
**Тренерский момент:** качество передач; опека, открывание, создание свободных зон; быстрое перестроение из атаки в оборону и из обороны в атаку.  
**Варианты:** начало атаки только от вратаря; 1-3 **максимальных касания на уровне тренера.**  
**Продолжительность:** 15-20 мин.



**4) Игровое упр.: 10х10+2 вратаря.**

**Содержание, организация:** Игра в двое больших ворот на поле размером (70х60 м), 2 команды х 10 игроков + 2 вратаря. Задача команд в игре, использовать принципы начало атаки от вратаря.  
**Тренерский момент:** качество передач; правильное открывание; быстрое начало атаки; активный отбор.  
**Варианты:** кол. Касаний устанавливает тренер.  
**Продолжительность:** 15-20 мин.



**Заключительная часть**

**Содержание, организация:** Восстановление (пробежка, растяжка, изометрия)  
**Тренерский момент:** контроль времени и правильность выполнение упражнений  
**Продолжительность:** 6-8 мин.




Про файл игрока категории до 17 лет

Позиция	Техника	Тактика	Фитнесс	Ментальность
Крайний защитник	Хорошая передача Первое касание Игра в одно касание Хорошие подачи	Оборона 1x1 Поддержка атаки Ускорения вперед и забегание Смотреть вперед и в глубину. Читать игру Создавать ширину	Быстрота Скоростная выносливость	Оставаться хладнокровным под прессингом
Центральный защитник	Игра головой Быстрый и надежный пас Хорошие передачи (все типы)	Интеллигентность Читать игру	Сильный 1x1 Флексибельность и быстрая реакция	Коммуникация Лидерство
Опорный полузащитник	Хорошее первое касание Хорошая передача Развороты Развороты в ограниченном пространстве и времени	Быстрые действия Обзор 360 Читать игру Рациональность и обзор, смена направления атаки	Выносливость Смена ритма	Стабильность Соединение игры Стойкость Лидерство
Атакующий полузащитник	Передача мяча Дриблинг и финты Развороты Комбинационные навыки Игра на высокой скорости Передача с обеих ног щеккой. Дриблинг и смена ритма с мячом Завершающий удар	Быстрые действия Рациональность и обзор, направление и ведение атаки Соединение линий Проникающие взаимодействия	Изменения скорости Скоростная выносливость Взрывные качества	Креативность Ответственность
Крайний полузащитник	Финты и дриблинг на высокой скорости Комбинационная игра Прострелы низом, верхом, пас от линии ворот на набегающего Проникающий пас	Использовать пространство Вовремя Опасен перед воротами	Взрывные качества Скоростная выносливость	Риск Напористость
Нападающий	Устойчивый навык завершения с обеих ног Хладнокровное завершение Интуиция в завершении Умение придержать мяч поддержать владения мячом Сбросы и передачи партнерам	Интуиция Голевое чувство Быстрое завершение	Взрывные качества Флексибельность и быстрые рефлексы	Индивидуальность Уверенность



Программа подготовки футболистов

Клуб/Школа		ГОДОВОЙ ПЛАН U 17			Тренер	Сезон					
ЗАДАЧИ		ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ			СТРУКТУРА ГОДОВОГО ЦИКЛА						
<p><b>Учебная игра:</b> Наигрывание тактических ходов и взаимодействий в современных системах игры.</p> <p><b>Тактика:</b> Совершенствование групповых и командных взаимодействий. Формирование национального стиля игры с применением различных тактических систем.</p> <p><b>Техника:</b> Закрепление и совершенствование индивидуальной техники для решения групповых и общеконандных задач.</p> <p><b>Фитнес:</b> Развитие специфических физических качеств.</p> <p><b>Психология:</b> Управление стрессом, самоконтроль, постановка целей. Вклад игрока в успех команды.</p>		Тренировки в неделю		5	Продолжительность	90 мин.					
		Кол-во игроков (минимум)		16	Матч (2 x 40 мин.)	80 мин.					
		Структура тренировки		АКЦЕНТЫ							
		Подготовительная часть		20	-Выбор правильной темы. -Размеры игрового поля. -Интенсивность упражнений. - Активное сопротивление. - Игровое амплуа. - В основе «ИГРА В ФУТБОЛ»						
		Основная часть		45							
		Учебная игра		20							
		Заключительная часть		5							
		Продолжительность		90	- Официальные и товарищеские матчи играем <b>11 x 11</b> . - Тактическая схема: <b>1-4-3-3 или 1-4-2-3-1</b> .						
											
		Не акцентированное обучение (произвольное применение)		Игрок обучается навыку (специфическая тр-ка)		Игрок закрепляет навык		Игрок совершенствует навык		Игрок оптимально использует навык	
ТЕХНИКА			ТАКТИКА			ФИТНЕС			ПСИХОЛОГИЯ		
Техника передвижения		8	Индивидуальные действия		10	Гибкость		2	Внутренняя мотивация		7
Специфическая координация		4	Групповые действия		10	Ловкость и подвижные игры		4	Удовольствие		10
Ведение мяча		5	Командные действия		10	Двигательная реакция.		6	Удовлетворение		7
Дриблинг, финты		6	Построение на своей трети поля		10	Координация и моторные навыки		6	Возможности		7
Укрывание мяча корпусом		8	Построение в средней трети поля		10	Бег		7	Установление целей		10
Передача мяча		8	Завершение		10	Быстрота (футбольная скорость)		8	Готовность		7
Прием мяча (первое касание)		9	Быстрая атака – контратака		10	Изменение направления движения		7	Целеустремленность		7
Развороты с мячом		9	Индивидуальные действия		7	Силовая тренировка		9	Внутренний диалог		10
Игра в пас (комбинации)		10	Виды опеки		9	Скорость		10	Уверенность		10
Удар по мячу ногой		6	Групповые действия		10	Работа ног		8	Контроль бдительности		10
Поддачи, пострелы		10	Командные действия		10	Предупреждение травм		9	Действия под прессингом		10
Завершение атакующих действий		10	Стратегия игры в обороне		10	Различные прыжки		9	Управление стрессом		10
Удары по мячу головой		10	Перехваты и отбор мяча		10				Соревновательная стратегия		10
Отбор мяча		10	Переход из атаки в оборону (3 зоны)		10				Профессиональное отношение		10
Длинная передача		9	Переход из обороны в атаку (3 зоны)		10				Менталитет победителя		10
Вбрасывание мяча из-за боковой линии		10	Стандартные положения		10						

Программа подготовки футболистов

Клуб/Школа		Годовой план U 17						Тренер				Сезон			
		Месяц	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	КАНИКУЛЫ	январь	февраль	март	апрель	май	Июнь	июль
		Микроцикл	1-4	5-8	9-12	13-17	18-20		21-23	24-27	28-32	33-36	37-41	42-45	
		№ УТЗ	1-18	19-40	41-61	62-83	84-100		101-117	118-137	138-159	160-179	180-202	203-224	
1	Техника	Количество часов	56	6	5	5	5	5	6	5	5	5	5	4	КАНИКУЛЫ
2	Тактика		137	9	15	15	14	8	9	14	15	15	15	8	
3	Общий фитнес		12	3				2	3	2				2	
4	Спец. фитнес		70	5	8	8	7	4	4	8	8	8	7	3	
5	Теория		24	1	3	3	2	2	2	2	2	3	3	1	
6	Психология		17	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2		
7	Тестирование		18	6					6					6	
Всего часов			<b>334</b>	<b>31</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>30</b>	<b>22</b>	<b>31</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	
8	Игры	<b>31</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			

Программа подготовки футболистов

Школа/Клуб		U17/Тренер		8-недельный цикл №1		Сезон									
1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		5 неделя		6 неделя		7 неделя		8 неделя	
Тактика	Фаза атаки. Групповые и командные действия в Зоне А (Красная). Стандартные положения. (оборона/ атака)	Фаза атаки. Групповые и командные действия в Зоне А (Красная). Фаза обороны. Групповые и командные действия в Зоне А (Красная). Стандартные положения (атака/ оборона).	Фаза атаки. Групповые и командные действия в Зоне В (Желтая). Стандартные положения (атака/оборона).	Фаза атаки. Групповые и командные действия в Зоне В (Желтая). Фаза обороны. Групповые и командные действия в Зоне В (Желтая). Стандартные положения (атака/оборона).	Фаза атаки. Групповые и командные действия в Зоне С (Зеленая). Стандартные положения (атака/оборона).	Фаза атаки. Групповые и командные действия в Зоне С (Зеленая). Фаза обороны. Групповые и командные действия в Зоне С (Зеленая). Стандартные положения (атака/оборона).	Фаза обороны. Групповые и командные действия. Прессинг. Стандартные положения (атака/оборона).	Тема по выбору, на усмотрение тренера							
	Техника	Прием (первое касание), передача мяча, игра в пас (комбинации).	Единоборства, отбор мяча, прием (первое касание), передача мяча, игра в пас (комбинации).	Прием (первое касание), передача мяча, игра в пас (комбинации), развороты, длинные передачи.	Единоборства, отбор мяча, прием (первое касание) и передача мяча. Развороты, укрывание мяча корпусом, длинные передачи.	Прием (первое касание), передача мяча, развороты, укрывание мяча корпусом, игра головой, подачи, прострелы с фланга, завершение атакующих действий.	Единоборства, отбор мяча, прием (первое касание) и передача мяча. Развороты, укрывание мяча корпусом, игра головой, подачи, прострелы с фланга, завершение атакующих действий.								
Фитнес	<b>Развитие специфических физических качеств.</b>														
Психология	<b>Действия под прессингом, управление стрессом, соревновательная стратегия, профессиональное отношение, менталитет победителя</b>														

Программа подготовки футболистов

Школа/Клуб		U17/Тренер		8-недельный цикл №1		Сезон		
Неделя №1		День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	ИГРА	
<b>Техника</b>	Прием (первое касание), передача мяча, игра в пас (комбинации).							
<b>Тактика</b>	Групповые и командные действия в атаке в Зоне А (Красная).	Фаза атаки. Начало атаки по центру через опорного полузащитника. Ротация центральных полузащитников.	Фаза атаки. Начало атаки по флангу через центрального защитника, крайнего защитника	Фаза атаки. Начало атаки по центру через центрального защитника	Фаза атаки. Начало атаки по флангу через крайнего защитника	Игровые схемы (в атаке). Стандартные положения (в атаке).		
<b>Фитнес</b>	Развитие специфических физических качеств.							
<b>Психология</b>	Действия под прессингом, управление стрессом, соревновательная стратегия, профессиональное отношение, менталитет победителя.							

Программа подготовки футболистов

Школа/Клуб		U17/Тренер		8-недельный цикл №1		Сезон
Неделя №2		День 1	День 2	День 3	День 4	День 5
<b>Техника</b>	Единоборства, отбор мяча, прием (первое касание), передача мяча, игра в пас (комбинации).					
<b>Тактика АТАКА</b>	Групповые и командные действия в атаке в Зоне А (Красная).	Фаза атаки. Начало атаки по центру через опорного полузащитника.	Фаза атаки. Начало атаки по флангу через центрального защитника, крайнего защитника.	Фаза атаки. Начало атаки по центру через центрального защитника.	Фаза атаки. Начало атаки по флангу через крайнего защитника.	Игровые схемы (атака, оборона). Стандартные положения (атака, оборона).
<b>Тактика ОБОРОНА</b>	Групповые действия в обороне при потере мяча в Зоне А (Красная).	Фаза обороны при потере мяча. Групповые действия 3x3; 3x4; 4x4 - давление, компактность, синхронность действий, оборона 4 в линию - принцип тени.	Фаза обороны при потере мяча. Групповые действия 4x5; 5x6; 6x6 - давление, компактность, синхронность действий, создание блока, игра в большинстве.	Фаза обороны при потере мяча. Командные действия 7x7; 8x8 - давление, компактность, синхронность действий, создание блока, игра в большинстве.	Фаза обороны при потере мяча. Командные действия 9x9; 10x8 - давление, компактность, синхронность действий, создание блока, игра в большинстве.	
<b>Фитнес</b>	Развитие специфических физических качеств.					
<b>Психология</b>	Действия под прессингом, управление стрессом, соревновательная стратегия, профессиональное отношение, менталитет победителя.					

ИГРА

Программа подготовки футболистов

Школа/Клуб		U17/Тренер		8-недельный цикл №1		Сезон		
Неделя №3		День 1	День 2	День 3	День 4	День 5		
<b>Техника</b>	Прием (первое касание), передача мяча, игра в пас (комбинации), развороты, длинные передачи.							<b>ИГРА</b>
<b>Тактика</b>	Групповые и командные взаимодействия в атаке в Зоне В (Желтая).	Фаза атаки. Построение в средней трети поля в центре. Пас на третьего, смена направления атакующих действий, создание ломаных линий.	Фаза атаки. Построение в средней трети поля на фланге. Скрещивание; забегание (по внешней стороне, по внутренней стороне), пас на третьего.	Фаза атаки. Построение в средней трети поля в центре. Смена позиций, ротация.	Фаза атаки. Построение в средней трети поля на фланге. Пас на третьего, смена позиций.	Игровые схемы (атака). Стандартные положения (атака).		
<b>Фитнес</b>	Развитие специфических физических качеств.							
<b>Психология</b>	Действия под прессингом, управление стрессом, соревновательная стратегия, профессиональное отношение, менталитет победителя.							

Программа подготовки футболистов

Школа/Клуб		U17/Тренер			8-недельный цикл №1		Сезон	
Неделя №4		День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	ИГРА	
<b>Техника</b>	Единоборства, отбор мяча. Прием (первое касание) и передача мяча. Развороты, укрывание мяча корпусом, длинные передачи.							
<b>Тактика АТАКА</b>	Групповые и командные взаимодействия в атаке в Зоне В (Желтая).	Фаза атаки. Построение в средней трети поля в центре.	Фаза атаки. Построение в средней трети поля на фланге.	Фаза атаки. Построение в средней трети поля в центре.	Фаза атаки. Построение в средней трети поля на фланге.	Игровые схемы (атака/оборона). Стандартные положения (атака/оборона).		
<b>Тактика ОБОРОНА</b>	Групповые и командные взаимодействия в обороне в Зоне В (Желтая)	Фаза обороны. Групповые взаимодействия. 3x3; 3x4; 4x4 - давление, компактность, синхронность действий, оборона 4 в линию - принцип тени.	Фаза обороны. Групповые взаимодействия. 4x5; 5x6; 6x6 - давление, компактность, синхронность действий, создание блока, игра в большинстве.	Фаза обороны. Групповые взаимодействия. 7x7; 8x8 - давление, компактность, синхронность действий, создание блока, игра в большинстве.	Фаза обороны. Групповые и командные взаимодействия. 9x9; 10x8 - давление, компактность, синхронность действий, создание блока, игра в большинстве.			
<b>Фитнес</b>	Развитие специфических физических качеств.							
<b>Психология</b>	Действия под прессингом, управление стрессом, соревновательная стратегия, профессиональное отношение, менталитет победителя.							

Программа подготовки футболистов

Школа/Клуб		U17/Тренер		8-недельный цикл №1		Сезон
Неделя №5		День 1	День 2	День 3	День 4	День 5
<b>Техника</b>	Прием (первое касание), передача мяча, развороты, укрывание мяча корпусом, игра головой, подачи, прострелы с фланга, завершение атакующих действий.					
<b>Тактика</b>	Групповые и командные взаимодействия в атаке в Зоне С (Зеленая).	Фаза атаки. Завершение атакующих действий через центр. Проникающая передача, забегание.	Фаза атаки. Завершение атакующих действий через фланг. Скрещивание, ротация, забегание.	Фаза атаки. Завершение атакующих действий через центр. Ложное открывание, смена позиций - ротация.	Фаза атаки. Завершение атакующих действий через фланг. Ложное открывание, открывание по ломаной линии, открывание за спиной линии обороны соперника.	Игровые схемы (атака/оборона). Стандартные положения (атака/оборона).
<b>Фитнес</b>	Развитие специфических физических качеств.					
<b>Психология</b>	Действия под прессингом, управление стрессом, соревновательная стратегия, профессиональное отношение, менталитет победителя.					

ИГРА



Программа подготовки футболистов

Школа/Клуб		U17/Тренер		8-недельный цикл №1		Сезон
Неделя №6		День 1	День 2	День 3	День 4	День 5
<b>Техника</b>	<p>Единоборства, отбор и перехват мяча.                      Прием (первое касание) и передача мяча.                      Развороты, укрывание мяча корпусом, игра головой, подачи, прострелы с фланга, завершение атакующих действий.</p>					
<b>Тактика АТАКА</b>	Групповые и командные взаимодействия в атаке в Зоне С (Зеленая).	Фаза атаки. Завершение атакующих действий через центр.	Фаза атаки. Завершение атакующих действий через фланг.	Фаза атаки. Завершение атакующих действий через центр.	Фаза атаки. Завершение атакующих действий через фланг.	Игровые схемы (атака/оборона). Стандартные положения (атака/оборона).
<b>Тактика Оборона</b>	Групповые и командные взаимодействия в обороне в Зоне С (Зеленая).	Фаза обороны. Групповые взаимодействия. 3х3; 3х4; 4х4 - давление, компактность, синхронность действий.	Фаза обороны. Групповые взаимодействия. 4х5; 5х6; 6х6 - давление, компактность, синхронность действий, создание блока, игра в большинстве.	Фаза обороны. Групповые взаимодействия. 7х7; 8х8 - давление, компактность, синхронность действий, создание блока, игра в большинстве.	Фаза обороны. Групповые взаимодействия. 7х7; 8х8 - давление, компактность, синхронность действий, создание блока, игра в большинстве.	
<b>Фитнес</b>	Развитие специфических физических качеств.					
<b>Психология</b>	Действия под прессингом, управление стрессом, соревновательная стратегия, профессиональное отношение, менталитет победителя.					

И Г Р А

Программа подготовки футболистов


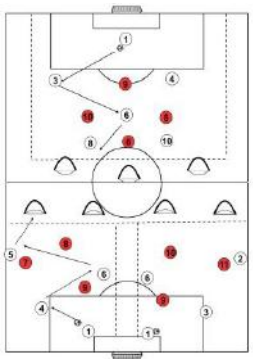

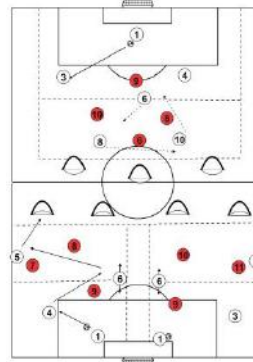
Школа/Клуб		U17/Тренер		8-недельный цикл №1		Сезон
Неделя №7		День 1	День 2	День 3	День 4	День 5
<b>Техника</b>	Единоборства, отбор и перехват мяча.					
<b>Тактика</b>	<p>Групповые и командные взаимодействия в обороне. Зона С (Зеленая), Зона В (Желтая), Зона А (Красная).</p>	<p>Фаза обороны. Групповые взаимодействия. 4x4; 5x5; 6x6 - Страховка, синхронность действий, игра в обороне 4 в линию, принцип тени, опека, компактность.</p>	<p>Фаза обороны. Командные взаимодействия. Прессинг в третьей части поля на половине соперника (создание блока, завершение).</p>	<p>Фаза обороны. Командные взаимодействия. Прессинг в средней трети поля (направление атаки).</p>	<p>Фаза обороны. Командные взаимодействия. Прессинг на своей трети поля (оборона, ориентированная на мяч).</p>	<p>Игровые схемы (атака/оборона) Стандартные положение (атака/оборона)</p>
<b>Фитнес</b>	Развитие специфических физических качеств.					
<b>Психология</b>	Действия под прессингом, управление стрессом, соревновательная стратегия, профессиональное отношение, менталитет победителя.					

ИГРА


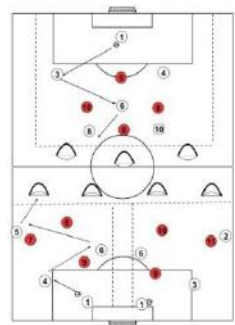
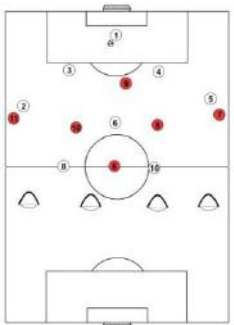
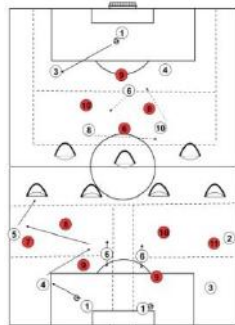
Программа подготовки футболистов

Школа/Клуб		U17/Тренер		8-недельный цикл №1		Сезон	
Неделя №8		День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	
<u>Техника</u>	Выбор темы на усмотрение тренера						ИГРА
<u>Тактика</u>	Выбор темы на усмотрение тренера	Выбор темы на усмотрение тренера	Выбор темы на усмотрение тренера	Выбор темы на усмотрение тренера	Выбор темы на усмотрение тренера	Выбор темы на усмотрение тренера	
<u>Фитнес</u>	Развитие специфических физических качеств.						
<u>Психология</u>	Действия под прессингом, управление стрессом, соревновательная стратегия, профессиональное отношение, менталитет победителя.						

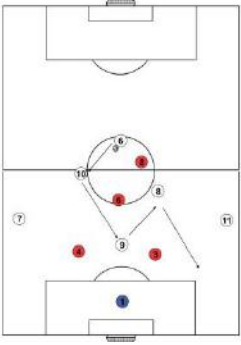
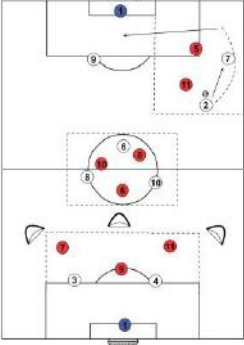
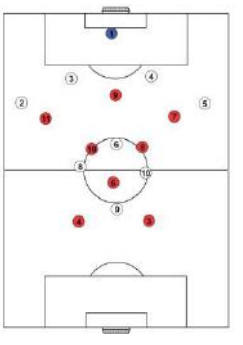
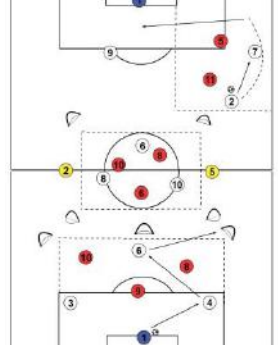
Программа подготовки футболистов

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Сложность/интенсивность	Низкая	Средняя	Высокая	Средняя	Низкая	<b>Игра</b>	<b>Выходной</b>
Направленность тренировки	Активное восстановление; продолжительные отрезки с низкой интенсивностью с достаточными паузами для отдыха	Скоростно – силовая работа. Анаэробный режим. Короткие и средние интенсивные отрезки с достаточными паузами для отдыха	Развитие выносливости. Аэробный режим. Продолжительные отрезки с игровой интенсивностью	Развитие скорости. Анаэробный режим. Короткие интенсивные действия с достаточными паузами для отдыха	Короткие спринты, быстрая работа ног, ускорения. Активация для игры на следующий день		
Разминка	Динамическая подвижность	Взрывная: прыжки, остановки, повторяющиеся спринты (с изменением направления)	Динамическая подвижность	Динамическая подвижность	Короткие спринты, быстрота ног, реакция на зрительный, двигательный сигнал		
Техника	Интенсивность меньше - большие группы, больше пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями	Низкая интенсивность с возрастанием к концу упражнений	Большие группы, больше пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями		
Тактика	Средние группы (6х6 – 8х8); Большие группы (8х8 – 11х11)	Малые группы (2х2 – 4х4); Средние группы (6х6 – 8х8)	Средние группы (6х6 – 8х8); Большие группы (8х8 – 11х11)	Малые группы (2х2 – 4х4); Средние группы (6х6 – 8х8)	Напоминание основных моментов игры, изученных в течение недели		
Примерные размеры и расположение полей для тактической работы							
Сопrotивление	Пассивное, полупассивное (6х0; 6х2; 6х4; 8х0; 8х2; 8х4; 8х6 и т.д.)	Активное (создающее возможности для развития игроков), но с созданием преимущества для атакующих (4х2; 4х3; 6х4 и т.д.)	Активное (Игровой режим)	Активное (высокая скорость действий, но с минимальными проявлениями силы), но с созданием преимущества для атакующих			
Игры	Средние группы (6х6 – 8х8) - 4х3 мин или 3х4 мин. Большие группы (8х8 – 11х11) – 3х5 мин или 2х7,5 мин	Малые группы (2х2 – 4х4); 5х2 мин.х2; Средние группы (6х6 – 8х8) – 4х5 мин.	Средние группы (6х6 – 8х8) - 4х4 мин. Большие группы (8х8 – 11х11) – 3х9 мин	Малые группы (2х2 – 4х4); 5х2 мин; Средние группы (6х6 – 8х8) – 4х3 мин или 3х4 мин.	Любые формы		
Предупреждение травм	Стабилизация, верхний плечевой пояс	Стабилизация, ноги	Стабилизация	Стабилизация	Стабилизация		

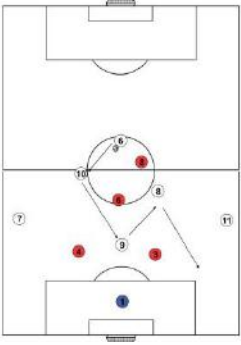
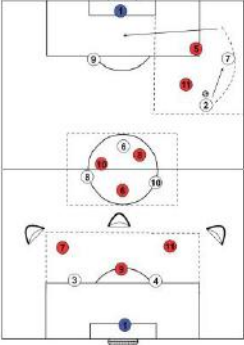
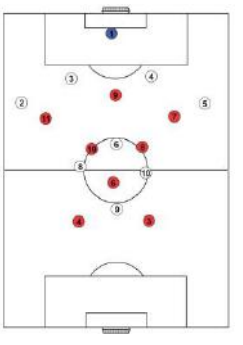
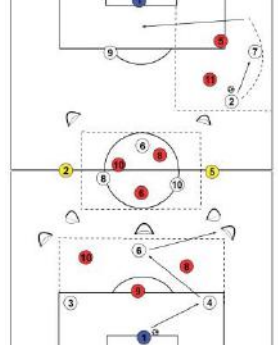
Программа подготовки футболистов

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Сложность/ интенсивность	Низкая	Средняя	Высокая	Средняя	Низкая	<b>Игра</b>	<b>Выходной</b>
Направленность тренировки	Активное восстановление; продолжительные отрезки с низкой интенсивностью с достаточными паузами для отдыха	Скоростно – силовая работа. Анаэробный режим. Короткие и средние интенсивные отрезки с достаточными паузами для отдыха	Развитие выносливости. Аэробный режим. Продолжительные отрезки с игровой интенсивностью	Развитие скорости. Анаэробный режим. Короткие интенсивные действия с достаточными паузами для отдыха	Короткие спринты, быстрая работа ног, ускорения. Активация для игры на следующий день		
Разминка	Динамическая подвижность	Взрывная: прыжки, остановки, повторяющиеся спринты (с изменением направления)	Динамическая подвижность	Динамическая подвижность	Короткие спринты, быстрота ног, реакция на зрительный, двигательный сигнал		
Техника	Интенсивность меньше - большие группы, большие пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями	Низкая интенсивность с возрастанием к концу упражнений	Большие группы, большие пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями		
Тактика	Средние группы (6х6 – 8х8); Большие группы (8х8 – 11х11)	Малые группы (2х2 – 4х4); Средние группы (6х6 – 8х8)	Средние группы (6х6 – 8х8); Большие группы (8х8 – 11х11)	Малые группы (2х2 – 4х4); Средние группы (6х6 – 8х8)			
Примерные размеры и расположение полей для тактической работы					Напоминание основных моментов игры, изученных в течение недели		
Сопровождение	Пассивное, полупассивное (6х0; 6х2; 6х4; 8х0; 8х2; 8х4; 8х6 и т.д.)	Активное (создающее возможности для развития игроков), но с созданием преимущества для атакующих (4х2; 4х3; 6х4 и т.д.)	Активное (Игровой режим)	Активное (высокая скорость действий, но с минимальными проявлениями силы), но с созданием преимущества для атакующих	Пассивное, полупассивное (модель игры, но в меньшем масштабе и без усталости)		
Игры	Средние группы (6х6 – 8х8) - 4х3 мин или 3х4 мин. Пауза 2 мин Большие группы (8х8 – 11х11) – 3х5 мин или 2х7,5 мин Пауза 2 мин	Малые группы (2х2 – 4х4); 5х2 мин.х2; Пауза 2 мин Средние группы (6х6 – 8х8) – 4х5 мин. Пауза 2 мин	Средние группы (6х6 – 8х8) - 4х4 мин. Пауза 2 мин Большие группы (8х8 – 11х11) – 3х9 мин Пауза 2 мин	Малые группы (2х2 – 4х4); 5х2 мин; Пауза 2 мин Средние группы (6х6 – 8х8) – 4х3 мин или 3х4 мин. Пауза 2 мин	Любые формы		
Предупреждение травм	Стабилизация, верхний плечевой пояс	Стабилизация, ноги	Стабилизация	Стабилизация	Стабилизация		

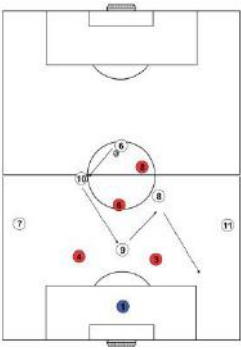
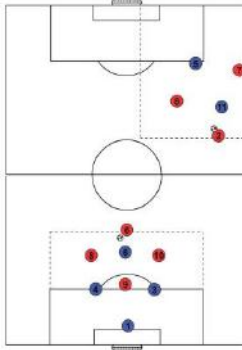
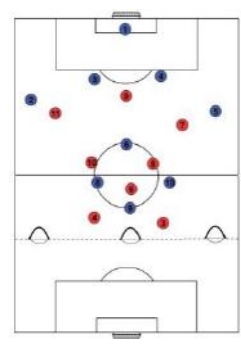
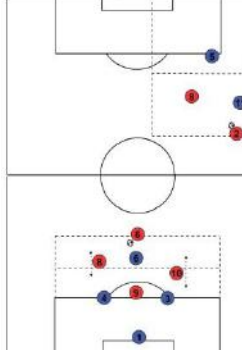
Программа подготовки футболистов

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Сложность/интенсивность	Низкая	Средняя	Высокая	Средняя	Низкая	Игра	Выходной
Направленность тренировки	Активное восстановление; продолжительные отрезки с низкой интенсивностью с достаточными паузами для отдыха	Скоростно – силовая работа. Анаэробный режим. Короткие и средние интенсивные отрезки с достаточными паузами для отдыха	Развитие выносливости. Аэробный режим. Продолжительные отрезки с игровой интенсивностью	Развитие скорости. Анаэробный режим. Короткие интенсивные действия с достаточными паузами для отдыха	Короткие спринты, быстрая работа ног, ускорения. Активация для игры на следующий день		
Разминка	Динамическая подвижность	Взрывная: прыжки, остановки, повторяющиеся спринты (с изменением направления)	Динамическая подвижность	Динамическая подвижность	Короткие спринты, быстрота ног, реакция на зрительный, двигательный сигнал		
Техника	Интенсивность меньше - большие группы, большие пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями	Низкая интенсивность с возрастом к концу упражнений	Большие группы, большие пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями		
Тактика	Средние группы (6х6 – 8х8); Большие группы (8х8 – 11х11)	Малые группы (2х2 – 4х4); Средние группы (6х6 – 8х8)	Средние группы (6х6 – 8х8); Большие группы (8х8 – 11х11)	Малые группы (2х2 – 4х4); Средние группы (6х6 – 8х8)			
Примерные размеры и расположение полей для тактической работы					Напоминание основных моментов игры, изученных в течение недели		
Сопrotивление	Пассивное, полупассивное (6х0; 6х2; 6х4; 8х0; 8х2; 8х4; 8х6 и т.д.)	Активное (создающее возможности для развития игроков), но с созданием преимущества для атакующих (4х2; 4х3; 6х4 и т.д.)	Активное (Игровой режим)	Активное (высокая скорость действий, но с минимальными проявлениями силы), но с созданием преимущества для атакующих	Пассивное, полупассивное (модель игры, но в меньшем масштабе и без усталости)		
Игры	Средние группы (6х6 – 8х8) - 4х3 мин или 3х4 мин. Пауза 2 мин. Большие группы (8х8 – 11х11) – 3х5 мин или 2х7,5 мин. Пауза 2 мин.	Малые группы (2х2 – 4х4); 5х2 мин.х2; Пауза 2 мин. Средние группы (6х6 – 8х8) – 4х5 мин. Пауза 2 мин.	Средние группы (6х6 – 8х8) - 4х4 мин. Пауза 2 мин. Большие группы (8х8 – 11х11) – 3х9 мин. Пауза 2 мин.	Малые группы (2х2 – 4х4); 5х2 мин; Пауза 2 мин. Средние группы (6х6 – 8х8) – 4х3 мин или 3х4 мин. Пауза 2 мин.	Любые формы		
Предупреждение травм	Стабилизация, верхний плечевой пояс	Стабилизация, ноги	Стабилизация	Стабилизация	Стабилизация		

Программа подготовки футболистов

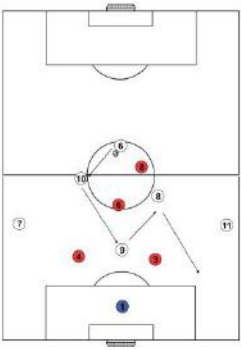
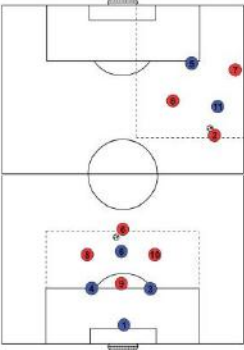
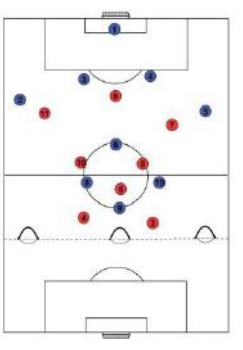
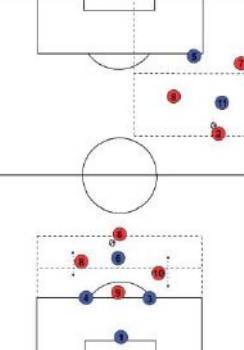
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Сложность/интенсивность	Низкая	Средняя	Высокая	Средняя	Низкая	Игра	Выходной
Направленность тренировки	Активное восстановление; продолжительные отрезки с низкой интенсивностью с достаточными паузами для отдыха	Скоростно – силовая работа. Анаэробный режим. Короткие и средние интенсивные отрезки с достаточными паузами для отдыха	Развитие выносливости. Аэробный режим. Продолжительные отрезки с игровой интенсивностью	Развитие скорости. Анаэробный режим. Короткие интенсивные действия с достаточными паузами для отдыха	Короткие спринты, быстрая работа ног, ускорения. Активация для игры на следующий день		
Разминка	Динамическая подвижность	Взрывная: прыжки, остановки, повторяющиеся спринты (с изменением направления)	Динамическая подвижность	Динамическая подвижность	Короткие спринты, быстрота ног, реакция на зрительный, двигательный сигнал		
Техника	Интенсивность меньше - большие группы, большие пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями	Низкая интенсивность с возрастом к концу упражнений	Большие группы, большие пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями		
Тактика	Средние группы (6х6 – 8х8); Большие группы (8х8 – 11х11)	Малые группы (2х2 – 4х4); Средние группы (6х6 – 8х8)	Средние группы (6х6 – 8х8); Большие группы (8х8 – 11х11)	Малые группы (2х2 – 4х4); Средние группы (6х6 – 8х8)			
Примерные размеры и расположение полей для тактической работы					Напоминание основных моментов игры, изученных в течение недели		
Сопrotивление	Пассивное, полупассивное (6х0; 6х2; 6х4; 8х0; 8х2; 8х4; 8х6 и т.д.)	Активное (создающее возможности для развития игроков), но с созданием преимущества для атакующих (4х2; 4х3; 6х4 и т.д.)	Активное (Игровой режим)	Активное (высокая скорость действий, но с минимальными проявлениями силы), но с созданием преимущества для атакующих	Пассивное, полупассивное (модель игры, но в меньшем масштабе и без усталости)		
Игры	Средние группы (6х6 – 8х8) - 4х3 мин или 3х4 мин. Пауза 2 мин. Большие группы (8х8 – 11х11) – 3х5 мин или 2х7,5 мин. Пауза 2 мин.	Малые группы (2х2 – 4х4); 5х2 мин.х2; Пауза 2 мин. Средние группы (6х6 – 8х8) – 4х5 мин. Пауза 2 мин.	Средние группы (6х6 – 8х8) - 4х4 мин. Пауза 2 мин. Большие группы (8х8 – 11х11) – 3х9 мин. Пауза 2 мин.	Малые группы (2х2 – 4х4); 5х2 мин; Пауза 2 мин. Средние группы (6х6 – 8х8) – 4х3 мин или 3х4 мин. Пауза 2 мин.	Любые формы		
Предупреждение травм	Стабилизация, верхний плечевой пояс	Стабилизация, ноги	Стабилизация	Стабилизация	Стабилизация		

Программа подготовки футболистов

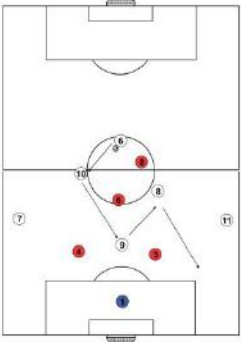
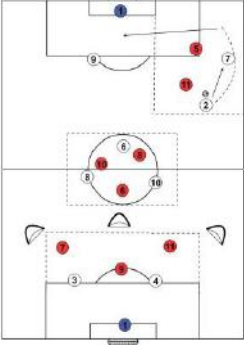
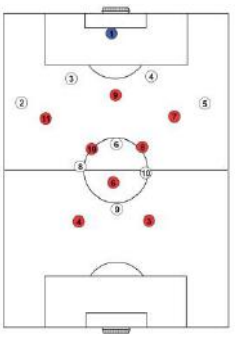
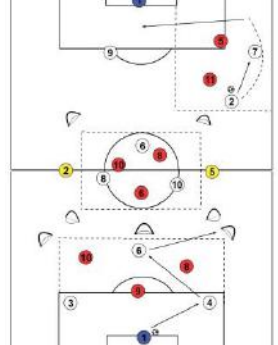
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Сложность/ интенсивность	Низкая	Средняя	Высокая	Средняя	Низкая	Игра	Выходной
Направленность тренировки	Активное восстановление; продолжительные отрезки с низкой интенсивностью с достаточными паузами для отдыха	Скоростно – силовая работа. Анаэробный режим. Короткие и средние интенсивные отрезки с достаточными паузами для отдыха	Развитие выносливости. Аэробный режим. Продолжительные отрезки с игровой интенсивностью	Развитие скорости. Анаэробный режим. Короткие интенсивные действия с достаточными паузами для отдыха	Короткие спринты, быстрая работа ног, ускорения. Активация для игры на следующий день		
Разминка	Динамическая подвижность	Взрывная: прыжки, остановки, повторяющиеся спринты (с изменением направления)	Динамическая подвижность	Динамическая подвижность	Короткие спринты, быстрота ног, реакция на зрительный, двигательный сигнал		
Техника	Интенсивность меньше - большие группы, большие пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями	Низкая интенсивность с возрастанием к концу упражнений	Большие группы, большие пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями		
Тактика	Средние группы (6х6 – 8х8); Большие группы (8х8 – 11х11)	Малые группы (2х2 – 4х4); Средние группы (6х6 – 8х8)	Средние группы (6х6 – 8х8); Большие группы (8х8 – 11х11)	Малые группы (2х2 – 4х4); Средние группы (6х6 – 8х8)			
Примерные размеры и расположение полей для тактической работы					Напоминание основных моментов игры, изученных в течение недели		
Сопrotивление	Пассивное, полупассивное (6х0; 6х2; 6х4; 8х0; 8х2; 8х4; 8х6 и т.д.)	Активное (создающее возможности для развития игроков), но с созданием преимущества для атакующих (4х2; 4х3; 6х4 и т.д.)	Активное (Игровой режим)	Активное (высокая скорость действий, но с минимальными проявлениями силы), но с созданием преимущества для атакующих	Пассивное, полупассивное (модель игры, но в меньшем масштабе и без усталости)		
Игры	Средние группы (6х6 – 8х8) - 4х3 мин или 3х4 мин. Пауза 2 мин. Большие группы (8х8 – 11х11) – 3х5 мин или 2х7,5 мин. Пауза 2 мин.	Малые группы (2х2 – 4х4); 5х2 мин.х2; Пауза 2 мин. Средние группы (6х6 – 8х8) – 4х5 мин. Пауза 2 мин.	Средние группы (6х6 – 8х8) - 4х4 мин. Пауза 2 мин. Большие группы (8х8 – 11х11) – 3х9 мин. Пауза 2 мин.	Малые группы (2х2 – 4х4); 5х2 мин; Пауза 2 мин. Средние группы (6х6 – 8х8) – 4х3 мин или 3х4 мин. Пауза 2 мин.	Любые формы		
Предупреждение травм	Стабилизация, верхний плечевой пояс	Стабилизация, ноги	Стабилизация	Стабилизация	Стабилизация		



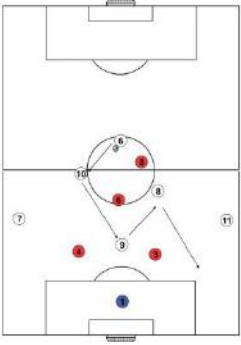
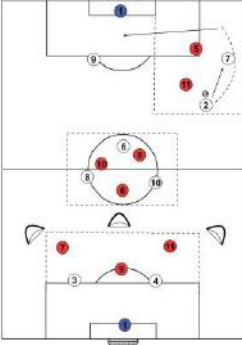
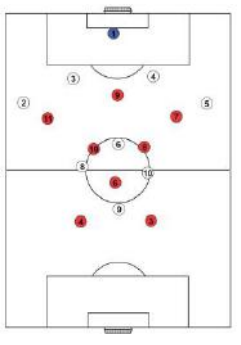
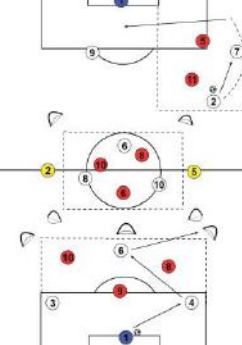
## Программа подготовки футболистов

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Сложность/ интенсивность	Низкая	Средняя	Высокая	Средняя	Низкая	Игра	Выходной
Направленность тренировки	Активное восстановление; продолжительные отрезки с низкой интенсивностью с достаточными паузами для отдыха	Скоростно – силовая работа. Анаэробный режим. Короткие и средние интенсивные отрезки с достаточными паузами для отдыха	Развитие выносливости. Аэробный режим. Продолжительные отрезки с игровой интенсивностью	Развитие скорости. Анаэробный режим. Короткие интенсивные действия с достаточными паузами для отдыха	Короткие спринты, быстрая работа ног, ускорения. Активация для игры на следующий день		
Разминка	Динамическая подвижность	Взрывная: прыжки, остановки, повторяющиеся спринты (с изменением направления)	Динамическая подвижность	Динамическая подвижность	Короткие спринты, быстрота ног, реакция на зрительный, двигательный сигнал		
Техника	Интенсивность меньше - большие группы, большие пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями	Низкая интенсивность с возрастанием к концу упражнений	Большие группы, большие пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями		
Тактика	Средние группы (6х6 – 8х8); Большие группы (8х8 – 11х11)	Малые группы (2х2 – 4х4); Средние группы (6х6 – 8х8)	Средние группы (6х6 – 8х8); Большие группы (8х8 – 11х11)	Малые группы (2х2 – 4х4); Средние группы (6х6 – 8х8)			
Примерные размеры и расположение полей для тактической работы					Напоминание основных моментов игры, изученных в течение недели		
Сопротивление	Пассивное, полупассивное (6х0; 6х2; 6х4; 8х0; 8х2; 8х4; 8х6 и т.д.)	Активное (создающее возможности для развития игроков), но с созданием преимущества для атакующих (4х2; 4х3; 6х4 и т.д.)	Активное (Игровой режим)	Активное (высокая скорость действий, но с минимальными проявлениями силы), но с созданием преимущества для атакующих	Пассивное, полупассивное (модель игры, но в меньшем масштабе и без усталости)		
Игры	Средние группы (6х6 – 8х8) - 4х3 мин или 3х4 мин. Пауза 2 мин. Большие группы (8х8 – 11х11) – 3х5 мин или 2х7,5 мин. Пауза 2 мин.	Малые группы (2х2 – 4х4); 5х2 мин.х2; Пауза 2 мин. Средние группы (6х6 – 8х8) – 4х5 мин. Пауза 2 мин.	Средние группы (6х6 – 8х8) - 4х4 мин. Пауза 2 мин. Большие группы (8х8 – 11х11) – 3х9 мин. Пауза 2 мин.	Малые группы (2х2 – 4х4); 5х2 мин; Пауза 2 мин. Средние группы (6х6 – 8х8) – 4х3 мин или 3х4 мин. Пауза 2 мин.	Любые формы		
Предупреждение травм	Стабилизация, верхний плечевой пояс	Стабилизация, ноги	Стабилизация	Стабилизация	Стабилизация		

Программа подготовки футболистов

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Сложность/интенсивность	Низкая	Средняя	Высокая	Средняя	Низкая	<b>Игра</b>	<b>Выходной</b>
Направленность тренировки	Активное восстановление; продолжительные отрезки с низкой интенсивностью с достаточными паузами для отдыха	Скоростно – силовая работа. Анаэробный режим. Короткие и средние интенсивные отрезки с достаточными паузами для отдыха	Развитие выносливости. Аэробный режим. Продолжительные отрезки с игровой интенсивностью	Развитие скорости. Анаэробный режим. Короткие интенсивные действия с достаточными паузами для отдыха	Короткие спринты, быстрая работа ног, ускорения. Активация для игры на следующий день		
Разминка	Динамическая подвижность	Взрывная: прыжки, остановки, повторяющиеся спринты (с изменением направления)	Динамическая подвижность	Динамическая подвижность	Короткие спринты, быстрота ног, реакция на зрительный, двигательный сигнал		
Техника	Интенсивность меньше - большие группы, большие пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями	Низкая интенсивность с возрастом к концу упражнений	Большие группы, большие пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями		
Тактика	Средние группы (6х6 – 8х8); Большие группы (8х8 – 11х11)	Малые группы (2х2 – 4х4); Средние группы (6х6 – 8х8)	Средние группы (6х6 – 8х8); Большие группы (8х8 – 11х11)	Малые группы (2х2 – 4х4); Средние группы (6х6 – 8х8)			
Примерные размеры и расположение полей для тактической работы					Напоминание основных моментов игры, изученных в течение недели		
Сопrotивление	Пассивное, полупассивное (6х0; 6х2; 6х4; 8х0; 8х2; 8х4; 8х6 и т.д.)	Активное (создающее возможности для развития игроков), но с созданием преимущества для атакующих (4х2; 4х3; 6х4 и т.д.)	Активное (Игровой режим)	Активное (высокая скорость действий, но с минимальными проявлениями силы), но с созданием преимущества для атакующих	Пассивное, полупассивное (модель игры, но в меньшем масштабе и без усталости)		
Игры	Средние группы (6х6 – 8х8) - 4х3 мин или 3х4 мин. Пауза 2 мин. Большие группы (8х8 – 11х11) – 3х5 мин или 2х7,5 мин. Пауза 2 мин.	Малые группы (2х2 – 4х4); 5х2 мин.х2; Пауза 2 мин. Средние группы (6х6 – 8х8) – 4х5 мин. Пауза 2 мин.	Средние группы (6х6 – 8х8) - 4х4 мин. Пауза 2 мин. Большие группы (8х8 – 11х11) – 3х9 мин. Пауза 2 мин.	Малые группы (2х2 – 4х4); 5х2 мин; Пауза 2 мин. Средние группы (6х6 – 8х8) – 4х3 мин или 3х4 мин. Пауза 2 мин.	Любые формы		
Предупреждение травм	Стабилизация, верхний плечевой пояс	Стабилизация, ноги	Стабилизация	Стабилизация	Стабилизация		

Программа подготовки футболистов

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Сложность/интенсивность	Низкая	Средняя	Высокая	Средняя	Низкая	<b>Игра</b>	<b>Выходной</b>
Направленность тренировки	Активное восстановление; продолжительные отрезки с низкой интенсивностью с достаточными паузами для отдыха	Скоростно – силовая работа. Анаэробный режим. Короткие и средние интенсивные отрезки с достаточными паузами для отдыха	Развитие выносливости. Аэробный режим. Продолжительные отрезки с игровой интенсивностью	Развитие скорости. Анаэробный режим. Короткие интенсивные действия с достаточными паузами для отдыха	Короткие спринты, быстрая работа ног, ускорения. Активация для игры на следующий день		
Разминка	Динамическая подвижность	Взрывная: прыжки, остановки, повторяющиеся спринты (с изменением направления)	Динамическая подвижность	Динамическая подвижность	Короткие спринты, быстрота ног, реакция на зрительный, двигательный сигнал		
Техника	Интенсивность меньше - большие группы, больше пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями	Низкая интенсивность с возрастанием к концу упражнений	Большие группы, больше пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями		
Тактика	Средние группы (6х6 – 8х8); Большие группы (8х8 – 11х11)	Малые группы (2х2 – 4х4); Средние группы (6х6 – 8х8)	Средние группы (6х6 – 8х8); Большие группы (8х8 – 11х11)	Малые группы (2х2 – 4х4); Средние группы (6х6 – 8х8)			
Примерные размеры и расположение полей для тактической работы					Напоминание основных моментов игры, изученных в течение недели		
Сопротивление	Пассивное, полупассивное (6х0; 6х2; 6х4; 8х0; 8х2; 8х4; 8х6 и т.д.)	Активное (создающее возможности для развития игроков), но с созданием преимущества для атакующих (4х2; 4х3; 6х4 и т.д.)	Активное (Игровой режим)	Активное (высокая скорость действий, но с минимальными проявлениями силы), но с созданием преимущества для атакующих	Пассивное, полупассивное (модель игры, но в меньшем масштабе и без усталости)		
Игры	Средние группы (6х6 – 8х8) - 4х3 мин или 3х4 мин. Пауза 2 мин. Большие группы (8х8 – 11х11) – 3х5 мин или 2х7,5 мин. Пауза 2 мин.	Малые группы (2х2 – 4х4); 5х2 мин.х2; Пауза 2 мин. Средние группы (6х6 – 8х8) – 4х5 мин. Пауза 2 мин.	Средние группы (6х6 – 8х8) - 4х4 мин. Пауза 2 мин. Большие группы (8х8 – 11х11) – 3х9 мин. Пауза 2 мин.	Малые группы (2х2 – 4х4); 5х2 мин; Пауза 2 мин. Средние группы (6х6 – 8х8) – 4х3 мин или 3х4 мин. Пауза 2 мин.	Любые формы		
Предупреждение травм	Стабилизация, верхний плечевой пояс	Стабилизация, ноги	Стабилизация	Стабилизация	Стабилизация		

## Программа подготовки футболистов

### План тренировочного занятия №

<b>Дата</b>	<b>Время</b>	<b>Место проведения</b>
<b>Команда U 17</b>	<b>Тренер</b>	<b>Кол-во игроков</b>

**Цель: Завершение атаки по центру, после проникающих передач.**

**Погода** \_\_\_\_\_ **Продолжительность 90 мин.**

**Инвентарь:**

**Акценты:**

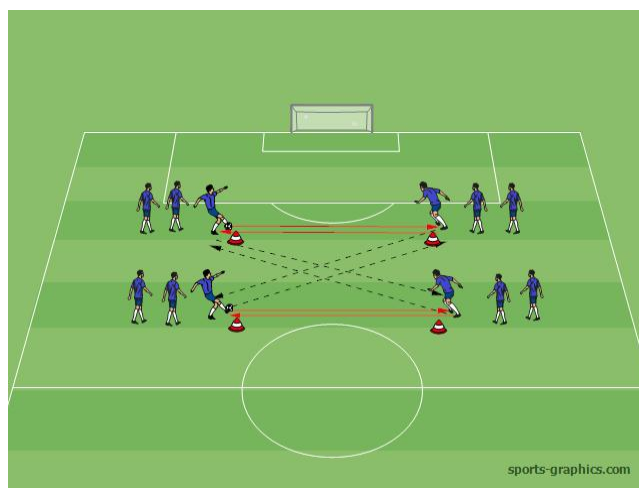
#### Подготовительная часть

##### 1) Прием, передача мяча, специфическая координация.

**организация:** Две колонны (4 группы x по 4), отрабатывают прием и передачу мяча. Игроки двигаются в заданном направлении.

**Тренерский момент:** качество передач, быстрое открывание

**Продолжительность:** 6-8 мин.

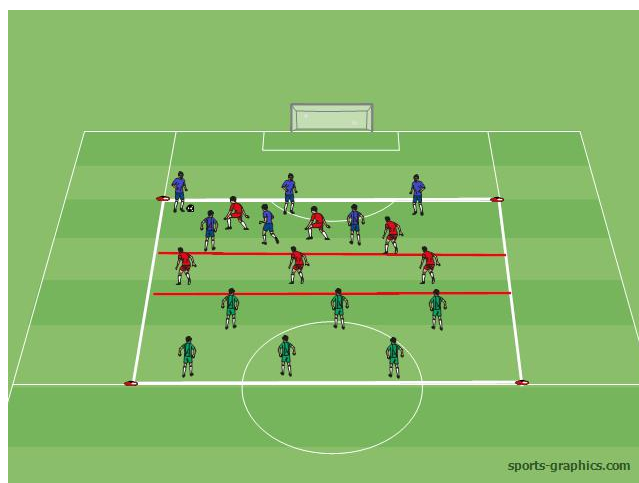


##### 2) Упр. Квадраты (30 x 12 м+коридор-2м), 12:6 (6:3 в зоне)

**Содержание, организация:** Игроки в синих и зеленых манишках владеют мячом, красные прессинг, отбор мяча (3 прессинг, 3 блок). После четырех передач переход мяча из одной зоны в другую, 3 игрока с блока переходят в прессинг, а 3 в блок перехват мяча. Команда, потерявшая мяч начинает отбор (3-в прессинг, 3-на блоке в перехват мяча).

**Тренерский момент:** качество передач, опека, открывание, создание свободных зон, страховка, быстрый переход.

**Продолжительность:** 12-15 мин.



#### Основная часть

##### 1) Упр. 7x1 (I группа)

**Содержание, организация:** Участвуют 2 вратаря, 2 центральных защитника, 2 крайних полузащитника, атакующий полузащитник, нападающий.

- Акцент делается на открывание, в не допас нападающего и передачей на подключение крайнего полузащитника.

- Игра ведется на флангах и центральной зоне.

**Группа II-** техника (прием и передача мяча).

Продолжительность 6', смена станций.

**Тренерский момент:** качество и точность передач

- правильные исходные позиции игроков

- открывание на не допас нападающего и своевременное

открывание игроков со второй линии в момент передачи мяча

центральным защитником.

- Соблюдение темы УТЗ.

**Варианты:** Количество игроков и рабочие зоны.

**Продолжительность:** 10-12 мин.



## Программа подготовки футболистов

### План тренировочного занятия №

(продолжение)

#### 2) Упр. 7х1

**Содержание, организация:** Участвуют 2 вратаря, 2 центральных защитника, 2 крайних полузащитника, атакующий полузащитник, нападающий.

- Акцент на открывание в не допас нападающего с последующим подключением игроков со второй линии.

- Игра ведется на флангах и в центральной зоне.

**Группа II**- техника (прием-передача мяча). Продолжительность б', смена станций.

**Тренерский момент:** качество и точность передач.

- правильные исходные позиции игроков

- открывание на не допас нападающего и своевременное открывание игроков со второй линии в момент передачи мяча центральным защитником

- Соблюдение темы УТЗ.

**Варианты:** Количество игроков в рабочих зонах.

**Продолжительность:** 10-12 мин.



#### 3) Упр. Игра 7х5

**Содержание, организация:** В атаке - вратарь, 2 центр. защитника, 2 крайних полузащитника, атакующий полузащитник, нападающий. В обороне: вратарь + 4 защитника. Игру начинает вратарь атакующей команды. Он играет на одного из центральных защитников, который развивает атаку согласно теме (открывание в не допас с подключением игроков из второй линии) и завершением(1). Активный отбор в обороне. После отбора мяча, защитники, должны как можно быстрее адресовать мяч вратарю соперника, который перемещается по всей ширине поля(2). Защитники обороняющейся команды не имеют право входить в красную зону, раньше, чем туда войдет мяч.

**Тренерский момент:** качество и точность передач.

- правильные исходные позиции игроков

- открывание на не допас нападающего и своевременное открывание игроков со второй линии в момент передачи мяча центральным защитником

- Соблюдение темы УТЗ:

**Варианты:** Количество игроков (подключение в атаку двух крайних защитников и включение опорного полузащитника в оборону). Игра трансформируется в 9х6 и меняются размеры поля.

**Продолжительность:** 10-12 мин.



#### 4) Игровое Упр.: 10х10+2 вратаря.

**Содержание, организация:** Поле делится на три зоны (25х60; зона 1 и 3) (55х60; зона 2). Игра ведется в зоне 2 (желто-зеленая). Задача состоит в том чтобы перейти из центральной зоны 2 в зону 1 или 3 с помощью наигранных вариантов (открывание в не допас с подключением игроков из зоны 2. Вход в зону 1 и 3 раньше мяча не допускается. **После входа в зону играет один или двое против вратаря.** После завершения атаки мяч в игру вводит вратарь. Для начала атаки от вратаря, один из игроков опускается в зону 1 или 3.

**Тренерский момент:** Правильное расположение игроков; качество и точность передач; скорость перемещения игроков; соблюдение темы УТЗ.

**Варианты:** Количество подключающихся игроков со второй линии в зоны 1 и 3 варьирует, соблюдая численное большинство в атаке, количество касаний, размеры игрового поля.

**Продолжительность:** 15-20 мин.



#### Заключительная часть

**Содержание, организация:** Восстановление (пробежка, растяжка, изометрия).

**Тренерский момент:** время выполнения упражнений и восстановление игроков.

**Продолжительность:** 6-8 мин.



## Специфика многолетней подготовки вратарей



Подготовка футбольных вратарей – ключевая составляющая обороноспособности любой команды. Его мастерство и надежность повышают и укрепляют боевую мощь всей команды. Вратарь это особая каста игроков, говорят, что хороший вратарь это пол команды и сложно с этим не согласится. Опыт показывает, что хорошие вратари вместе с тем и хорошие полевые игроки. Прежде всего, его основная обязанность это не пропустить мяч в ворота, вратарь это координатор всей обороны команды, он последний рубеж, он обязан видеть все происходящее на футбольном поле и руководить действиями игроков защиты. Вратарь концентрируется на главном, несмотря на обилие событий, под воздействием которых он находится. Вратарь высокого класса вселяет чувство уверенности во всех игроков команды. Он спокоен и выдержан, его игра не должна зависеть от настроения. На него меньше, чем на других, действуют неудачи во время игры и отрицательная реакция зрителей, постоянно готов к борьбе.

Если вы решили стать футбольным вратарем, то для начала вам необходимо понимать какие функции выполняет вратарь и какими характеристиками он должен обладать. Чтобы вратарь успешно играл во время матча, не только в одном случае, а как можно чаще, и чтобы приносил своей команде максимум очков в течение сезона, он должен пройти через целый ряд этапов, связанных с его развитием. Это многолетний процесс, который начинается в детстве и завершается в тот день, когда он в последний раз вешает на гвоздь свои вратарские перчатки.

Этот период может включать в себя много этапов:

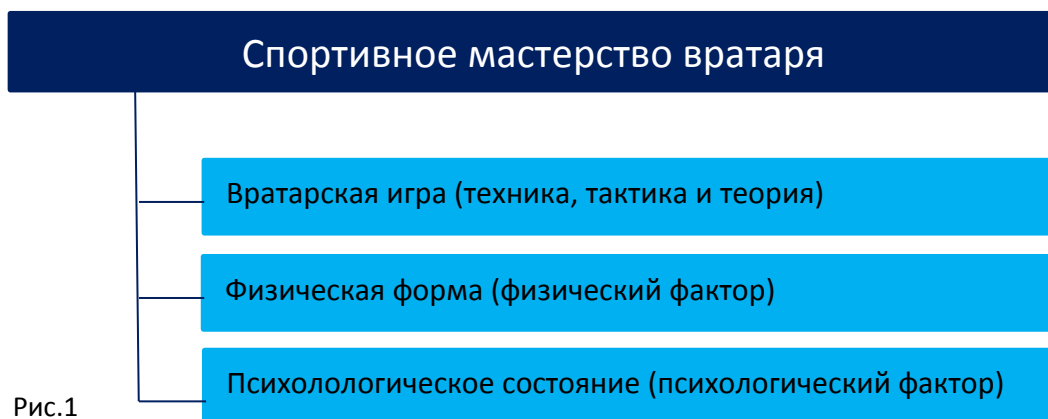
- начало карьеры вратаря
- изучение техники игры вратаря
- развитие достаточного уровня физической подготовленности
- приобретение психической силы, чтобы устоять перед влиянием внешних факторов

Игра вратаря зависит от **3 основных факторов**, сочетание которых характеризует спортивные способности вратаря:

- Техника, тактика и теория
- Физический фактор
- Психологический фактор



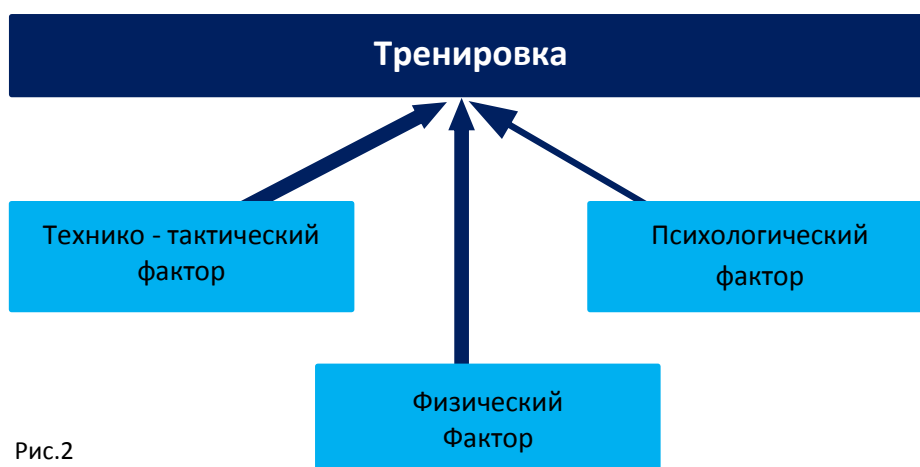
**Спортивные способности вратаря** - это его умение справиться с ситуациями, которые возникают во время матча или тренировки, с использованием всех приобретенных навыков.



Игра на позиции вратаря (**техника, тактика и теория**) является практической деятельностью вратаря на поле. В игре вратаря можно выделить задачи, как защиты, так и атаки. Игру вратаря определяют его технические качества, связанные с его тактическим поведением (индивидуальным и групповым) и теоретическими знаниями.

Уровень игры вратаря имеет самое большое значение, так как определяет его действия на тренировке и в матче.

Парадоксально, физическая подготовленность влияет на тренировку. Между тем, психологическое давление больше во время матча (Рисунки 2 и 3).



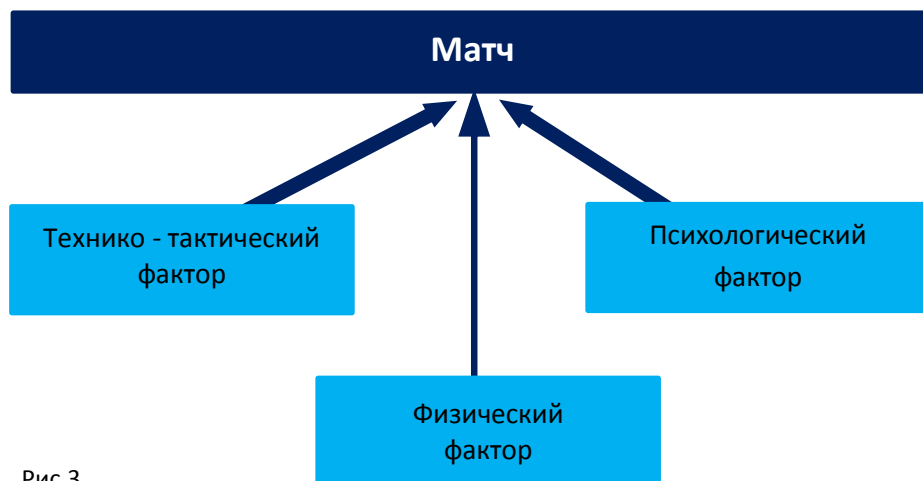


Рис.3

Эти рисунки ясно показывают значение овладения навыками игры вратаря, с проявлением результата в действиях во время матча. Если вратарь овладевает техническим-тактическим фактором, влияние двух других факторов станет более легким и может оказать решающее воздействие на его действия на поле. Чем лучше гармония между факторами, тем более компетентным будет вратарь. В этом состоит отличие между хорошими, отличными вратарями и вратарями мирового класса.

Хорошие действия вратаря во время матча являются отражением его повседневной работы, которую можно планировать и организовать. Именно поэтому речь идет о подготовке вратаря. Чем лучше подготовлен вратарь, тем больше улучшается его игра. Наша цель – помочь вратарю сделать такое улучшение непрерывным или поддерживать его на самом высоком уровне (для вратарей постарше).

Чтобы общая подготовка вратаря стала эффективной и обеспечила высокий уровень спортивной деятельности, она должна быть систематичной, регулярной и постоянной. Общая подготовка вратаря организована в несколько этапов в соответствии с общим развитием вратаря в биологическом, психологическом и социальном значении.

**Общую подготовку вратаря можно анализировать сточки зрения:**

- возраста (возрастная категория)
- количества учебных единиц в соответствии с уровнем деятельности





## Техника игры вратаря

Техника игры вратаря существенно отличается от техники игры полевого игрока: ловля мяча, ловля катящегося мяча, высоко летящий мяч, ловля мячей в падении и броске, отбивание мяча, вбрасывание и выбивание мяча. Это связано с тем, что вратарю, согласно правилам, разрешено играть руками в пределах штрафной площади. За последние 20 лет техника игры вратарей не изменилась, основное изменение касается контроля мяча ногами, применительно:

- к правилу «передачи назад»

- к игре как части линии защиты, когда вратарь берет на себя роль защитника

Необходимо сформировать прочный двигательный навык по выполнению технических приемов и, конечно, вратарь должен понимать смысл собственных движений, должен хорошо ориентироваться во времени и пространстве при приеме мяча, идущего в различных направлениях от Вратаря, и поэтому тренировка вратаря должна служить моделью его игровых действий.

Основная позиция



Ловля перед лицом



Ловля мяча в прыжке



Ловля в корзину



Ловля согнув колени



**Ловля мяча в падении**



**Ловля высокого мяча в падении**



## Тактика:

Современный футбол требует от вратаря не только умелой защиты ворот, но и активных действий в пределах штрафной площади, а также руководства всеми защитниками и многими полевыми игроками, собственно говоря — всей командой. Вратарь осуществляет координацию всех оборонительных действий команды и участвует в организации начальной стадии атаки своей команды. Само расположение вратаря (позади всех) позволяет ему видеть всё построение соперника в атаке, угадывать их намерения. Поэтому своевременная подсказка партнерам по обороне может существенно влиять на прочность защитных действий. Степень тактических знаний каждого вратаря оказывает влияние на его поведение на поле. Чем более продвинуты и полноценны тактические знания вратаря, тем больше он может выразить свои физические и технические качества. Кроме того, это показатель его статуса (любитель, профессионал, игрок международного уровня). Вратарь должен хорошо знать правила игры, тактику команды и отдельных игроков (особенно защитников и нападающих, с которыми ему приходится контактировать чаще всего). Перед матчем он должен усвоить общий тактический план игры (прежде всего акценты в организации атак и контратак своей команды), знать (или быстро в процессе игры выявить) бомбардиров в составе команды-соперника, их манеру действий на поле, излюбленные дистанции для ударов, а также силу, точность и способы нанесения ударов. Важнейшей обязанностью стража ворот является своевременный выбор позиции для отражения ударов, выход из ворот, перехват мяча в ходе единоборств, поведение применительно к партнерам по команде (стандартные положения, передачи назад и т.д.).



## Фитнес:

Физическое состояние игрока – способность выполнять физическое усилие – включает несколько факторов (физических, психологических и социальных). Основные формы двигательной способности, выносливость, сила, скорость и подвижность, наряду с координационными навыками, являются основными факторами при обучении двигательным действиям и результативности в спорте. Эти факторы можно разделить на:

- физические способности, преимущественно связанные с энергетическими процессами (скорость, сила, выносливость, гибкость (подвижность))

## Программа подготовки футболистов

- координационные способности, преимущественно связанные с центральными командными процессами и контролем нервной системы
- Содержание физической подготовки должно соответствовать потребностям каждой возрастной категории и подходить с учетом результативности игрока и команды.

**Физическая подготовка** продолжается в течение всей годовой программы. Недостаточно только в подготовительный период (лето и/или зима) работать над физическим аспектом. Необходимо поддерживать и улучшать физическое состояние вратаря в соревновательный период. Существуют три различных способа организации физической подготовки:

- групповая тренировка: во время которой вратарь работает вместе с командой, - разнообразные беговые упражнения, круговая тренировка для развития силы, игры неполными составами, отработка ударов по воротам, а также другие различные виды спорта (спортивное ориентирование, велоспорт и т.д.)
- тренировка для «группы вратарей»: специализированная тренировка, во время которой несколько вратарей команды (одного возраста и уровня работы) работают вместе в одинаковой манере
- индивидуальная тренировка: в течение которой осуществляется подбор упражнений к потребностям вратаря



## Психология вратарей

В психологии будущих вратарей наблюдаются те же этапы развития, что и у любого игрока. Однако имеются некоторые особенности, относящиеся только к игрокам этого амплуа и которые нельзя не учитывать в работе с детьми. Среди них, прежде всего, выделим характеризующие развитие и созревание психомоторики ребенка, а также возникающие при выборе амплуа вратаря и при воспитании у юных вратарей чувства уверенности и понимания своей значимости в команде.

Часто вратарями дети становятся не потому, что они склонны к этому и хотят, а потому, что оказались самыми слабыми в игре в поле и не смогли противостоять нажиму партнеров по команде.

Случается, что по этим же причинам и тренер предлагает мальчику встать в ворота. Наверное, такой подход к выбору ампула - не самый удачный. Он может оставить след в душе ребенка на долгое время. Решение о выборе вратаря не должно быть принято однажды и окончательно. Попробовать себя в воротах хорошо бы всем ученикам. Очень важно объяснить мальчику, обладающему предпосылками стать вратарем, что именно в этом ампула его способности раскроются лучше. Желательно создать впечатление значимости его роли в команде, в чем могут помочь примеры выдающихся вратарей.

Если требовать от детей невозможного, можно нанести им психологическую травму, породить неуверенность в своих силах. Психика ребенка в юном возрасте неустойчива, игра нестабильна, игровые неудачи переживаются остро. Особое значение приобретает воспитание у юного вратаря психологической устойчивости, что поможет ему избежать опрометчивости, нервозности, потери контроля над собой.

Для воспитания уверенного в себе вратаря, обладающего авторитетом среди партнеров, может быть использован следующий методический прием: привлечение его к играм за команды более старшего и младшего возрастов.

После игр за старших вратарь, как правило, более уверенно чувствует себя в команде сверстников. В играх за команды младшего возраста, где он может играть с большей степенью риска, у него развиваются и точность самооценки, и умение руководить действиями полевых игроков, а также воспитываются решительность и чувство уверенности в своих силах.



Одним из важнейших аспектов психологической подготовки являются теоретические занятия с использованием видеоматериалов и подсобного оборудования, а также в виде индивидуальных бесед и разговоров. Во время тренировок, особенно специальных, между тренером и вратарем должен быть диалог. Вратарь должен уметь выражать свои мысли вслух. На теоретических занятиях, во время тренировочных занятий, при высказании тренеру, как он понимает ту или иные действия, достижения положительного результата, подготовка к игре вратарь должен вникать в иную игровую ситуацию для успешных результатов.



## Про Файл Вратаря

Качества	U-9	U-11	U-13	U-15	U-17
<b>Техника</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Основная позиция</li> <li>Техника передвижения</li> <li>Ведение мяча</li> <li>Прием и передача мяча (щекой)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Основная позиция</li> <li>Техника передвижения</li> <li>Ведение мяча</li> <li>Прием и передача мяча (щекой)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Основная позиция</li> <li>Техника передвижения</li> <li>Техника ловли</li> <li>Ведение мяча</li> <li>Прием и передача мяча</li> <li>Ввод мяча рукой и ногой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Основная позиция</li> <li>Техника передвижения</li> <li>Техника ловли и отбивания</li> <li>Игра на выходах</li> <li>Игра 1x1</li> <li>Первое касание</li> <li>Ввод мяча ногой и рукой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Основная позиция</li> <li>Техника передвижения</li> <li>Хорошая техника ловли и отбивания</li> <li>Хорошая игра на выходах</li> <li>Игра 1x1</li> <li>Хорошее первое касание</li> <li>Хороший ввод мяча ногой и рукой</li> </ul>
<b>Тактика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Выбор позиции</li> <li>Понятия роли вратаря в команде</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Выбор позиции</li> <li>Единоборства 1x1</li> <li>Понятия роли вратаря в команде</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Выбор позиции</li> <li>Единоборства 1x1</li> <li>Взаимодействия с партнерами (игра)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Выбор позиции</li> <li>Руководство обороной (игра, стандарты)</li> <li>Зона позади защитников</li> <li>Начало атаки (удар от ворот, смена направления, быстрый пас)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Выбор позиции</li> <li>Руководство обороной (игра, стандарты)</li> <li>Зона позади защитников</li> <li>Начало атаки (удар от ворот, смена направления, быстрый пас)</li> </ul>
<b>Фитнес</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Координация и моторные навыки</li> <li>Работа ног</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Координация и моторные навыки</li> <li>Работа ног</li> <li>Быстрота</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Быстрота</li> <li>Работа ног</li> <li>Координация и моторные навыки</li> <li>Рефлекторные действия</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Координация</li> <li>Гибкость и реакция</li> <li>Выносливость</li> <li>Скорость</li> <li>Рефлекторные действия</li> <li>Прыгучесть</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Координация</li> <li>Гибкость и реакция</li> <li>Выносливость</li> <li>Сила</li> <li>Скорость</li> <li>Прыгучесть</li> <li>Хорошее рефлекторные действия</li> </ul>
<b>Психология</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Удовлетворение</li> <li>Удовольствие</li> <li>Готовность</li> <li>Внутренняя мотивация</li> <li>Целеустремленность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Удовлетворение</li> <li>Удовольствие</li> <li>Готовность</li> <li>Внутренняя мотивация</li> <li>Целеустремленность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Удовлетворение</li> <li>Уверенность</li> <li>Готовность</li> <li>Внутренняя мотивация</li> <li>Целеустремленность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Постоянное внимание</li> <li>Уверенность</li> <li>Самоконтроль</li> <li>Принятие решений</li> <li>Действия в условиях прессинга</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Постоянное внимание</li> <li>Уверенность</li> <li>Самоконтроль</li> <li>Быстрое принятие решений</li> <li>Действия в условиях прессинга</li> </ul>

## Периодизация технической подготовки

Не акцентированное обучение (произвольное обучение)	Игрок обучается навыку (специфическая тренировка)					Игрок закрепляет навык			Игрок совершенствует навык			Игрок оптимально использует навык					
1 – 10 Чем больше число, тем больше приоритет																	
Приоритеты в тренировочном процессе в зависимости от возраста вратаря. Техника.																	
Этапы подготовки футболистов	Этап начальной и предварительной подготовки					Этап начальной специализации			Этап углубленной специализации					Этап спортивного совершенствования			
Качество/Возраст/Оценка	U-5	U-6	U-7	U-8	U-9	U-10	U-11	U-12	U-13	U-14	U-15	U-16	U-17	U-18	U-19	U-20	U-21
Основная позиция		1	5	8	10	10	10	9	9	9	9	8	7	6	5	4	4
Ловля мяча		1	5	8	9	10	10	10	10	10	10	10	9	8	7	6	6
Ловля мяча в прыжке			4	6	8	9	10	10	10	10	10	10	9	9	8	7	6
Игра на выходе			1	3	5	7	8	9	10	10	10	10	10	9	8	7	6
Отбивание двумя и одной рукой			1	3	5	6	7	9	10	10	10	10	9	9	8	7	6
Движение вратаря		1	2	4	7	9	10	10	10	10	10	9	9	8	7	6	6
Ведение мяча	2	3	4	5	6	7	8	9	9	10	10	10	10	9	8	7	6
Передача мяча ногой		1	3	6	7	8	9	10	10	10	10	10	10	10	10	9	8
Ввод мяча рукой		1	2	6	8	8	9	10	10	10	10	10	10	10	10	9	8
Развороты с мячом			1	3	5	7	8	9	9	10	10	10	10	10	10	9	8
	U-5	U-6	U-7	U-8	U-9	U-10	U-11	U-12	U-13	U-14	U-15	U-16	U-17	U-18	U-19	U-20	U-21



## Периодизация тактической подготовки

Не акцентированное обучение (произвольное обучение)	Игрок обучается навыку (специфическая тренировка)					Игрок закрепляет навык			Игрок Совершенствует навык			Игрок оптимально Использует навык					
<b>1 – 10 Чем больше число, тем больше приоритет</b>																	
<b>Приоритеты в тренировочном процессе в зависимости от возраста вратаря. Тактика.</b>																	
Этапы подготовки футболистов	Этап начальной и предварительной подготовки					Этап начальной специализации			Этап углубленной специализации			Этап спортивного совершенствования			Этап спортивного мастерства		
	U-5	U-6	U-7	U-8	U-9	U-10	U-11	U-12	U-13	U-14	U-15	U-16	U-17	U-18	U-19	U-20	U-21
<b>Качество/Возраст/Оценка</b>																	
<b>Индивидуальные действия. Атака</b>																	
Вратарь, начало атаки с центральным защитником				1	2	3	4	5	7	8	9	10	10	10	10	10	10
Вратарь, начало атаки с крайним защитником				1	2	3	4	5	7	8	9	10	10	10	10	10	10
Вратарь, начало атаки с центр. полузащитником				1	2	3	4	5	7	8	9	10	10	10	10	10	10
Вратарь, начало атаки с крайним полузащитником				1	2	3	4	5	7	8	9	10	10	10	10	10	10
Ввод мяча рукой атака/контратака				1	2	3	4	5	7	8	9	10	10	10	10	10	10
Удар мяча ногой атака/контратака				1	2	3	4	5	7	8	9	10	10	10	10	10	10
Начало атаки из штрафной				1	2	3	4	5	7	8	9	10	10	10	10	10	10
<b>Индивидуальные действия. Оборона</b>																	
Выбор позиции для отражения удара		1	3	4	8	9	10	10	10	10	9	9	7	6	5	4	4
Выход из ворот/блокирование удара		1	3	5	7	8	9	10	10	10	10	9	8	7	6	5	4
Подстраховка зоны позади защитников		1	3	5	6	8	9	10	10	10	10	9	8	7	6	5	4
Чтение игры		1	3	5	6	8	9	10	10	10	10	9	8	7	6	5	4
Взаимодействия с защитниками		1	2	5	6	8	9	10	10	10	10	9	8	7	6	5	4
1 на 1			1	3	5	6	8	9	10	10	10	10	9	9	8	7	7
Ранний кросс			1	3	4	5	7	9	10	10	9	9	8	8	7	6	5
Поздний кросс			1	3	4	5	7	9	10	10	9	9	8	8	7	6	5
Рефлекторные действия для отражения удара			2	4	6	7	8	9	10	10	10	10	10	9	9	8	7
<b>Стандартные положения</b>			1	3	4	5	7	9	10	10	9	9	8	8	7	6	5
	U-5	U-6	U-7	U-8	U-9	U-10	U-11	U-12	U-13	U-14	U-15	U-16	U-17	U-18	U-19	U-20	U-21

## Периодизация физической подготовки

Не акцентированное обучение (произвольное обучение)	Игрок обучается навыку (специфическая тренировка)				Игрок закрепляет навык				Игрок совершенствует навык				Игрок оптимально использует навык				
1 – 10 Чем больше число, тем больше приоритет																	
Приоритеты в тренировочном процессе в зависимости от возраста игрока. Фитнес.																	
Этапы подготовки футболистов	Этап начальной и предварительной подготовки				Этап начальной специализации				Этап углубленной специализации				Этап спортивного совершенствования				
	У-5	У-6	У-7	У-8	У-9	У-10	У-11	У-12	У-13	У-14	У-15	У-16	У-17	У-18	У-19	У-20	У-21
Качество/Возраст/Оценка	У-5	У-6	У-7	У-8	У-9	У-10	У-11	У-12	У-13	У-14	У-15	У-16	У-17	У-18	У-19	У-20	У-21
Гибкость	2	3	4	5	9	8	8	7	6	5	4	3	2	1	1	1	1
Ловкость и подвижные игры	5	6	7	8	9	10	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1
Двигательная реакция	10	10	10	10	9	9	8	8	8	7	7	6	6	5	4	4	3
Координация и моторные навыки	10	10	10	10	10	10	9	9	8	7	7	6	6	5	4	4	3
Бег	10	10	10	10	10	10	10	9	9	9	8	8	7	6	5	4	3
Быстрота (футбольная скорость)	4	6	8	9	10	10	10	10	10	10	9	9	8	7	6	5	5
Изменения направления движения	7	8	9	9	10	10	10	9	9	9	8	8	7	6	5	4	3
Силовая тренировка	1	1	1	2	2	2	4	5	6	7	8	9	9	10	10	10	10
Скорость	4	5	6	7	8	8	8	9	10	10	10	10	10	9	9	8	7
Работа ног	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6
Предупреждение травм	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	9	9	10	10	10	10
Различные прыжки	6	6	7	7	7	7	8	8	8	9	9	9	9	10	10	10	10
	У-5	У-6	У-7	У-8	У-9	У-10	У-11	У-12	У-13	У-14	У-15	У-16	У-17	У-18	У-19	У-20	У-21



## Периодизация ментальной подготовки

Не акцентированное обучение (произвольное обучение)	Игрок обучается навыку (специфическая тренировка)					Игрок закрепляет навык				Игрок совершенствует навык				Игрок оптимально использует навык			
<b>1 – 10 Чем больше число, тем больше приоритет</b>																	
<b>Приоритеты в тренировочном процессе в зависимости от возраста игрока. Психология.</b>																	
Этапы подготовки футболистов	Этап начальной предварительной подготовки					Этап начальной специализации				Этап углубленной специализации				Этап спортивного совершенствования			
Качество/Возраст/Оценка	U-5	U-6	U-7	U-8	U-9	U-10	U-11	U-12	U-13	U-14	U-15	U-16	U-17	U-18	U-19	U-20	U-21
Внутренняя мотивация	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	8	7	6	5	4	4
Удовольствие	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Удовлетворение	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	8	7	6	5	4	4
Возможности	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	8	7	6	5	4	4
Установление целей	3	4	5	6	7	8	8	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10
Готовность	1	2	4	6	8	9	10	10	10	10	10	8	7	6	5	4	3
Целеустремленность	1	2	4	6	8	10	10	10	10	10	10	8	7	6	5	4	3
Внутренний диалог	1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	9	10	10	10	10	10	10
Уверенность	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Контроль бдительности	1	3	4	5	6	7	8	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10
Действия под прессингом	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	10	10	10
Управление стрессом	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	10	10	10
Соревновательная стратегия	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	10	10	10
Профессиональное отношение	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	10	10	10
Менталитет победителя	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	10	10	10
	U-5	U-6	U-7	U-8	U-9	U-10	U-11	U-12	U-13	U-14	U-15	U-16	U-17	U-18	U-19	U-20	U-21



## Планирование



Поиски хорошей игры предполагают далеко идущие планы. Для этого требуется организовать работу в соответствии с простыми, но фундаментальными принципами.

Цель планирования тренировки – облегчить условия, которые позволят улучшить игру вратаря. Эффективность планирования зависит от способности тренера объединить параметры для улучшения игры в конструкцию тренировочных занятий с учетом состава и содержания. Это делает необходимой организацию подготовки в форме более и менее продолжительных циклов, что влечет за собой организацию тренировки в различные периоды:

- **Профессиональный план** (например, прогнозирование спортивного будущего вратаря в тренировочном центре)
- **Годовой план**
- **Месячный план**
- **Недельный план**
- **Тренировочная единица**

В начале сезона тренер должен определить связанные со статусом и возрастом вратаря общие и индивидуальные цели, которые будут отрабатываться в годовом плане (программе). План должен включать в себя цели и календарь клуба (курсы подготовки, игры) и не должен расходиться с общим планом команды. Планирование общей подготовки вратаря является сложным процессом. Составление плана подготовки зависит от ряда факторов, а именно:

- от специфики позиции вратаря
- от приспособления к тренировкам команд
- от наличия ограниченного времени
- от нехватки квалифицированных тренеров вратарей

**Планирование тренировок вратарей, несомненно, подразумевает постоянную адаптацию.**

### **Тренировки вратарей должны быть гибко организованы**

Возможно, не слишком уж много тренеров наслаждается привилегией иметь помощника, который может взять на себя подготовку вратарей. А особенно на нижних уровнях, когда команда собирается на регулярные тренировки раз или два в неделю, часто бывает так, что совсем не остается времени на тренировку вратарей. Поэтому тренеры должны что-то выдумывать в этой связи – и мы можем помочь им несколькими советами:

- Если это вообще возможно, несмотря на работу, и другие занимающие все время обязанности, попытайтесь время от времени планировать тренировочные занятия для вратарей в дополнение к регулярным тренировкам команды; такие занятия будут наилучшей возможностью сфокусироваться на подготовке вратарей. Вы можете свести к минимуму дополнительные усилия всех людей, принимающих в этом участие, если будете организовывать такие занятия

## Программа подготовки футболистов

непосредственно перед или после ваших регулярных тренировок. Дополнительное преимущество тут еще в том, что это облегчает включение тренировки выбора позиции для некоторых полевых игроков (например, нападающих).

- Однако и сами обычные тренировки дают массу возможностей для сочетания некоторых концепций вратарской подготовки с тренировкой полевых игроков. Во многих играх и упражнениях этой книги упоминается вратарь, что означает, что они также относятся и к вратарской подготовке.
- Было бы идеально, если бы вам удалось сделать так, чтобы специальная групповая тренировка вратарей стала традицией лиги. В этом деле могут участвовать все вратари, как молодежь, так и взрослые или из старших команд. Затем, если бы вам удалось найти бывшего вратаря, обладающего некоторым тренерским опытом, который согласился бы возглавить такую группу, то значительные успехи были бы гарантированы. И это было бы не просто потому, что молодые вратари могли бы чему-нибудь научиться на примере своих старших коллег. Вы могли бы ожидать положительных изменений в мотивации и командном духе ваших вратарей, поскольку игроки взаимно ободряют и вдохновляют друг друга – это почти автоматический результат группового динамического процесса.


Вратари обычно могут тренироваться самостоятельно во время некоторых фаз тренировочного занятия (например, во время разминки).

### Структура тренировки для вратаря:


"Строительные блоки"	Основные положения
Техника	Ориентированная на игру
Тактика	Соответствующая возрасту
Физическая форма	Ориентированная на ворота
Психология	Практичная
<ul style="list-style-type: none"><li>• Не пренебрегайте тренировкой вратарей во время занятий</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Тренировка вратарей должна быть согласована с требованиями игры</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• На первом месте должно быть обучение технике игры вратаря и ее совершенствование.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Обязательно делайте так, чтобы уровни нагрузки соответствовали матчевым условиям.</li></ul>




Программа подготовки футболистов

Клуб/Школа:		ГОДОВОЙ ПЛАН - U – 9		Тренер:		Сезон 2016-2017		
ЗАДАЧИ		ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ						
<p><b>Учебная игра:</b> Нацеливать вратаря – славить или отбить мяч после удара соперника по воротам.</p> <p><b>Техника:</b> Первый контакт с мячом, первые шаги в воротах основная позиция, владение мячом, сейвы стоя, сейвы в падении. Игра с мячом в ногах. изучение правил игры</p> <p><b>Тактика:</b> Способности, связанные с отдельными специфическими действиями вратаря</p> <p><b>Фитнес:</b> Координация, развитие физических качеств с помощью различных игр</p> <p><b>Психология:</b> Удовольствие, радость, стремление к победе, уважение, дисциплина.</p>	Тренировки в неделю	3	Продолжительность	80 мин.				
	Кол-во вратарей (минимум)	2	Специфическая работа	20 мин.				
	Структура тренировки		АКЦЕНТЫ					
	Подготовительная часть	15	- Все упражнения с мячом.					
	Основная часть	40	- Координация является центральной темой.					
Учебная игра	20	- Комплексный характер занятий.						
Заключительная часть	5	- Вариативность.						
Продолжительность	80	- Метод простого упражнения.						
		- В основе «ИГРА В ФУТБОЛ».						
		- Официальные и товарищеские матчи играем 4 x 4 / 6 x 6. - Тактическая схема: 1-2-1-2						
Не акцентированное обучение (произвольное применение)	Игрок обучается навыку (специфическая тр-ка)	Игрок закрепляет навык	Игрок совершенствует навык	Игрок оптимально использует навык	1-10 – Чем больше число, тем больше приоритет			
ТЕХНИКА		ТАКТИКА		ФИТНЕС		ПСИХОЛОГИЯ		
Основная позиция	10	Групповые и индивидуальные действия. Атака	2	Гибкость	9	Внутренняя мотивация	10	
Ловля мяча	9	Индивидуальные действия. Оборона		Ловкость и подвижные игры	9	Удовольствие	10	
Ловля мяча в броске	8	Выбор позиции для отражения удара	8	Двигательная реакция.	9	Удовлетворение	10	
Игра на выходе	5	Выход из ворот/блокирование удара	7	Координация и моторные навыки	10	Возможности	10	
Отбивание двумя и одной рукой	5	Подстраховка зоны позади защитников	5	Бег	10	Установление целей	7	
Движение вратаря	8	Чтение игры	6	Быстрота (Футбольная скорость)	10	Готовность	8	
Ведение мяча	6	Взаимодействия с защитниками	6	Изменение направления, движения	10	Целеустремленность	8	
Передача мяча ногой	7	1 на 1	5	Силовая тренировка	2	Внутренний диалог	5	
Ввод мяча в игру вратарём рукой	8	Ранний кросс	4	Скорость	8	Уверенность	10	
Развороты с мячом	6	Поздний кросс	4	Работа ног	10	Контроль бдительности	6	
		Рефлекторные действия для отражения удара	6	Предупреждение травм	8	Действия под прессингом	4	
		Стандартные положения	4	Различные прыжки	7	Управление стрессом	4	
						Соревновательная стратегия	4	
						Профессиональное отношение	4	
						Менталитет победителя	4	

Программа подготовки футболистов


Клуб/Школа:		ГОДОВОЙ ПЛАН - У – 11		Тренер:		Сезон 2016-2017					
ЗАДАЧИ		ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ									
<p><b>Учебная игра:</b> Выбор позиций, обучение умению взаимодействовать с защитниками.</p> <p><b>Техника:</b> Специальные упражнения по развитию основной техники. Сеивы стоя в падении, движение с мячом и без. Игра с мячом в ногах</p> <p><b>Тактика:</b> Понятие роли вратаря в команде. Способности, связанные с отдельными специфическими действиями вратаря</p> <p><b>Фитнес:</b> Развитие координации, ловкости, гибкости, быстроты, скорости.</p> <p><b>Психология:</b> Удовольствие, радость, стремление к победе, уважение, дисциплина</p>		Тренировки в неделю		3	Продолжительность			80 мин.			
		Кол-во вратарей (минимум)		2	Специфическая работа	25-30 мин.					
		Структура тренировки		АКЦЕНТЫ							
		Подготовительная часть		15	- Все упражнения с мячом.						
		Основная часть		40	- Координация является центральной темой.						
		Учебная игра		20	- Комплексный характер занятий.						
		Заклучительная часть		5	- Вариативность.						
Продолжительность		80	- Метод простого упражнения.								
			- В основе «ИГРА В ФУТБОЛ».								
		- Официальные и товарищеские матчи играем <b>8 x 8</b> .									
		- Тактическая схема: <b>1-2-3-2</b>									
Не акцентированное обучение (произвольное применение)		Игрок Обучается навыку (специфическая тр-ка)		Игрок закрепляет навык		Игрок совершенствует навык		Игрок оптимально использует навыки		1-10 – Чем больше число, тем больше приоритет	
ТЕХНИКА		ТАКТИКА				ФИТНЕС				ПСИХОЛОГИЯ	
Основная позиция		10	Групповые и индивидуальные действия. Атака		4	Гибкость		8	Внутренняя мотивация		10
Ловля мяча		10	Индивидуальные действия. Оборона			Ловкость и подвижные игры		10	Удовольствие		10
Ловля мяча в браске		10	Выбор позиции для отражения удара		10	Двигательная реакция.		8	Удовлетворение		10
Игра на выходе		8	Выход из ворот/блокирование удара		9	Координация и моторные навыки		9	Возможности		10
Отбивание двумя и одной рукой		7	Подстраховка зоны позади защитников		7	Бег		10	Установление целей		8
Движение вратаря		10	Чтение игры		9	Быстрота (Футбольная скорость)		10	Готовность		10
Ведение мяча		8	Взаимодействия с защитой		9	Изменение направления, движения		10	Целеустремленность		10
Передача мяча ногами		9	1 на 1		8	Силовая тренировка		4	Внутренний диалог		7
Ввод мяча в игру вратарём рукой		9	Ранний кросс		7	Скорость		8	Уверенность		10
Развороты с мячом		8	Поздний кросс		7	Работа ног		10	Контроль бдительности		8
			Рефлекторные действия для отражения удара		8	Предупреждение травм		8	Действия под прессингом		6
			Стандартные положения		7	Различные прыжки		8	Управление стрессом		6
									Соревновательная стратегия		6
									Профессиональное отношение		6
									Менталитет победителя		6

Программа подготовки футболистов


Клуб/Школа:		ГОДОВОЙ ПЛАН - У – 13		Тренер:		Сезон 2016-2017	
ЗАДАЧИ		ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ					
<p><b>Учебная игра:</b> Обучение умению эффективного использования технических приемов и индивидуальных тактических действий.</p> <p><b>Техника:</b> Совершенствование всех элементов игры вратаря и применение основных навыков в различных игровых эпизодах. Упражнения в воротах</p> <p><b>Тактика:</b> Выбор позиции, командные и групповые взаимодействия в обороне, ориентирование в штрафной площади</p> <p><b>Фитнес:</b> Координация, стабилизирующие упражнения, начало развития силы, выносливости, способность выдержать большие нагрузки</p> <p><b>Психология:</b> Отношение с тренером, игроками, принятие решений и ответственность, самооценка (самоконтроль), начало полового созревания</p>	Тренировки в неделю	4	Продолжительность	90мин.			
	Кол-во вратарей (минимум)	2	Специфическая работа	30-35мин.			
	<b>Структура тренировки</b>		<b>АКЦЕНТЫ</b>				
	Подготовительная часть	20	- Выбор правильной темы.				
	Основная часть	40	- Обучение с первой минуты.				
	Учебная игра	25	- Координация является центральной темой.				
Заключительная часть	5	- Все упражнения с мячом.					
Продолжительность	90	- Тактическое и техническое развитие выше физического.					
		- В основе «ИГРА В ФУТБОЛ»					
		- Официальные и товарищеские матчи играем					
		- Тактическая схема:					
Неакцентированное обучение (произвольное применение)	Игрок обучается навыку (специфическая тр-ка)	Игрок закрепляет навык	Игрок совершенствует навык	Игрок оптимально использует навык	1-10 – Чем больше число, тем больше приоритет		
<b>ТЕХНИКА</b>		<b>ТАКТИКА</b>		<b>ФИТНЕС</b>		<b>ПСИХОЛОГИЯ</b>	
Основная позиция	9	Групповые и индивидуальные действия. Атака	7	Гибкость	6	Внутренняя мотивация	10
Ловля мяча	10	Индивидуальные действия. Оборона		Ловкость и подвижные игры	8	Удовольствие	10
Ловля мяча в браске	10	Выбор позиции для отражения удара	10	Двигательная реакция.	8	Удовлетворение	10
Игра на выходе	10	Выход из ворот/блокирование удара	10	Координация и моторные навыки	8	Возможности	10
Отбивание двумя и одной рукой	10	Подстраховка зоны позади защитников	10	Бег	9	Установление целей	9
Движение вратаря	10	Чтение игры	10	Быстрота (Футбольная скорость)	10	Готовность	10
Ведение мяча	9	Взаимодействия с защитой	10	Изменение направления движения	9	Целеустремленность	10
Передача мяча ногами	10	1 на 1	10	Силовая тренировка	6	Внутренний диалог	8
Ввод мяча в игру вратарём рукой	10	Ранний кросс	10	Скорость	10	Уверенность	10
Развороты с мячом	9	Поздний кросс	10	Работа ног	10	Контроль бдительности	9
		Рефлекторные действия для отражения удара	10	Предупреждение травм	9	Действия под прессингом	8
		Стандартные положения	10	Различные прыжки	8	Управление стрессом	8
						Соревновательная стратегия	8
						Профессиональное отношение	8
						Менталитет победителя	8



Программа подготовки футболистов

Клуб/Школа:		ГОДОВОЙ ПЛАН - У – 15		Тренер:		Сезон 2016-2017	
ЗАДАЧИ		ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ					
<p><b>Учебная игра:</b> Умение эффективного использования технических приемов и тактических действий.</p> <p><b>Техника:</b> Дальнейшее совершенствование всех элементов игры вратаря и применение основных навыков в различных игровых эпизодах. Упражнения в воротах</p> <p><b>Тактика:</b> Выбор позиции, командные и групповые взаимодействия (атака &amp; оборона), стандартные ситуации</p> <p><b>Фитнес:</b> Координация, стабилизирующие упражнения, начало развития силы, выносливости, способность выдержать большие нагрузки</p> <p><b>Психология:</b> Отношение с тренером, игроками, принятие решения и ответственность, самооценка (самоконтроль) половая зрелость</p>	Тренировки в неделю	5	Продолжительность	90 мин.			
	Кол-во вратарей (минимум)	2	Сочетайте тренировку вратарей с тренировками полевых игроков				
	<b>Структура тренировки</b>		<b>АКЦЕНТЫ</b>				
	Подготовительная часть	20	-Выбор правильной темы.				
	Основная часть	45	-Обучение с первой минуты.				
	Учебная игра	20	- Координация является центральной темой.				
Заключительная часть	5	-Все упражнения с мячом.					
<b>Продолжительность</b>	<b>90</b>	-Тактическое и техническое развитие выше физического.					
		-В основе «ИГРА В ФУТБОЛ»					
		- Официальные и товарищеские матчи играем <b>11x11</b>					
		- Тактическая схема: <b>1-4-3-3</b> или <b>1-4-2-3-1</b>					
Неакцентированное обучение (произвольное применение)	Игрок обучается навыку (специфическая тр-ка)	Игрок закрепляет навык	Игрок совершенствует навык	Игрок оптимально использует навык	1-10 – Чем больше число, тем больше приоритет		
<b>ТЕХНИКА</b>		<b>ТАКТИКА</b>		<b>ФИТНЕС</b>		<b>ПСИХОЛОГИЯ</b>	
Основная позиция	9	Групповые и индивидуальные действия. Атака	9	Гибкость	4	Внутренняя мотивация	9
Ловля мяча	10	Индивидуальные действия. Оборона		Ловкость и подвижные игры	6	Удовольствие	10
Ловля мяча в браске	10	Выбор позиции для отражения удара	9	Двигательная реакция.	7	Удовлетворение	9
Игра на выходе	10	Выход из ворот/блокирование удара	10	Координация и моторные навыки	7	Возможности	10
Отбивание двумя и одной рукой	10	Подстраховка зоны позади защитников	10	Бег	8	Установление целей	10
Движение вратаря	10	Чтение игры	10	Быстрота (Футбольная скорость)	9	Готовность	10
Ведение мяча	10	Взаимодействия с защитниками	10	Изменение направления движения	8	Целеустремленность	10
Передача мяча ногой	10	1 на 1	10	Силовая тренировка	8	Внутренний диалог	9
Ввод мяча в игру вратарём рукой	10	Ранний кросс	9	Скорость	10	Уверенность	10
Развороты с мячом	10	Поздний кросс	9	Работа ног	9	Контроль бдительности	10
		Рефлекторные действия для отражения удара	10	Предупреждение травм	9	Действия под прессингом	10
		<b>Стандартные положения</b>	9	Различные прыжки	9	Управление стрессом	10
						Соревновательная стратегия	10
						Профессиональное отношение	10
						Менталитет победителя	10

Программа подготовки футболистов

Клуб/Школа:		ГОДОВОЙ ПЛАН - U – 17		Тренер:		Сезон 2016-2017		
ЗАДАЧИ		ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ						
<p><b>Учебная игра:</b> Наигрывание тактических ходов и взаимодействий в современных системах игры.</p> <p><b>Тактика:</b> Выбор позиции, командные и групповые взаимодействия начало атаки в обороне, стандартные ситуации</p> <p><b>Техника:</b> Дальнейшее совершенствование всех элементов игры вратаря и применение основных навыков в различных игровых эпизодах. Упражнения в воротах.</p> <p><b>Фитнес:</b> Координация, стабилизирующие упражнения, начало развития силы, выносливости, способность выдерживать большие нагрузки</p> <p><b>Психология:</b> Отношение с тренером, игроками, принятие решения и ответственность, самооценка (самоконтроль), половая зрелость</p>	Тренировки в неделю		5	Продолжительность	90 мин.			
	Кол-во вратарей (минимум)		2	Сочетайте тренировку вратарей с тренировками полевых игроков				
	Структура тренировки		АКЦЕНТЫ					
	Подготовительная часть		20	-Выбор правильной темы.				
	Основная часть		45	-Обучение с первой минуты.				
Учебная игра		20	- Координация является центральной темой.					
Заключительная часть		5	-Все упражнения с мячом. -Тактическое и техническое, начало развитие физических качеств. -В основе «ИГРА В ФУТБОЛ»					
Продолжительность		90						
		- Официальные и товарищеские матчи играем <b>11x11</b> . - Тактическая схема: <b>1- 4 – 3 – 3</b> или <b>1- 4 – 2 – 3 – 1</b>						
Неакцентированное обучение (произвольное применение)	Игрок обучается навыку (специфическая тр-ка)	Игрок закрепляет навык	Игрок совершенствует навык	Игрок оптимально использует навык	1-10 – Чем больше число, тем больше приоритет			
ТЕХНИКА		ТАКТИКА		ФИТНЕС		ПСИХОЛОГИЯ		
Основная позиция	7	Индивидуальные действия. Оборона		8	Гибкость	2	Внутренняя мотивация	7
Ловля мяча	9	Групповые и индивидуальные действия. Атака			Ловкость и подвижные игры	4	Удовольствие	10
Ловля мяча в браске	9	Вратарь, начало атаки с центральным защитником		10	Двигательная реакция.	6	Удовлетворение	7
Игра на выходе	10	Вратарь, начало атаки с крайним защитником		10	Координация и моторные навыки	6	Возможности	7
Отбивание двумя и одной рукой	9	Вратарь, начало атаки с центр. полузащитником		10	Бег	7	Установление целей	10
Движение вратаря	9	Вратарь, начало атаки с крайним полузащитником		10	Быстрота (Футбольная скорость)	8	Готовность	7
Ведение мяча	10	Ввод мяча рукой атака/контратака		10	Изменение направления движения	7	Целеустремленность	7
Передача мяча ногой	10	Удар мяча ногой атака/контратака		10	Силовая тренировка	9	Внутренний диалог	10
Ввод мяча в игру вратарём рукой	10	Начало атаки из штрафной		10	Скорость	10	Уверенность	10
Развороты с мячом	10	Стандартные положения		8	Работа ног	8	Контроль бдительности	10
					Предупреждение травм	9	Действия под прессингом	10
					Различные прыжки	9	Управление стрессом	10
							Соревновательная стратегия	10
							Профессиональное отношение	10
							Менталитет победителя	10

Программа подготовки футболистов

	Школа/Клуб:		U8-U9/Тренер:		8-недельный цикл №1		Сезон	
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя	7 неделя	8 неделя
<b>Техника</b>	Основная позиция Ловля мяча Техника передвижения	Основная позиция Ловля мяча Техника передвижения с мячом и без	Основная позиция Ловля мяча Техника передвижения	Основная позиция Ловля мяча в падение у земли	Основная позиция Ловля мяча Игра ногами, развороты, контроль мяча в движение	Основная позиция Ловля мяча в прыжке на среднем уровне, с отскоком	Основная позиция Техника передвижения Ловля /отбивание, единоборства 1x1 Удары по воротам	Совершенствовани е полученных навыков: Основная позиция Техника передвижения Ловля /отбивание в падение
<b>Фитнес</b>	Координация, баланс	Навыки движения Координация, Баланс	Навыки движения Координация, Баланс	Навыки движения, баланс Координация	Навыки движения Быстрота Баланс Координация	Ловкость, двигательная реакция Баланс Координация	Ловкость, двигательная реакция Баланс Координация	Ловкость, двигательная реакция Баланс Координация
Техника передвижения / Специфическая координация / Развитие специальных качеств/ Игры малыми составами								
<b>Психология</b>	Внутренняя мотивация, игра в удовольствие, привлекательность, моральное удовлетворение							

Программа подготовки футболистов

	Клуб		U9- U13/Тренер		8-недельный цикл №1		Сезон	
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя	7 неделя	8 неделя
<b>Техника</b>	Основная позиция Ловля мяча Техника передвижения Игра ногами	Основная позиция Ловля мяча в падение у земли на месте и в движение Игра ногами	Основная позиция Ловля мяча Сейвы в падение на среднем уровне, с отскоком	Основная позиция Ловля мяча Сейвы в падение игра 1x1 блокирование мяча	Основная позиция Игра ногами Сейвы в падение Техника передвижения	Основная позиция Игра ногами Сейвы в падение Техника передвижения	Сейвы в падение Техника передвижения игра 1x1 удары по воротам блокирование	Совершенствовани е полученных навыков: Сейвы в падение Игра ногами Техника передвижения
<b>Тактика</b>	Выбор позиции Индивидуальные действия (с мячом, без мяча)	Выбор позиции Групповые взаимодействия	Выбор позиции защитные действия ориентация в штрафной	Выбор позиции, ориентация в штрафной, групповые взаимодействия	Индивидуальные/ групповые действия в атаке, построение на своей трети поля	Выбор позиции защитные действия ориентация в штрафной	Индивидуальные действия Выбор позиции для отражения удара	Индивидуальные/ групповые действия, ориентация в штрафной, Выбор позиции
<b>Фитнес</b>	Координация, Навыки движения Частота движения Двигательная реакция	Координация, Навыки движения Частота движения Двигательная реакция	Координация, Частота движения быстрота Двигательная реакция	Координация, Навыки движения Частота движения Двигательная реакция	Координация, Навыки движения Частота движения Двигательная реакция	Координация, Частота движения быстрота Двигательная реакция	Координация, Навыки движения Частота движения Двигательная реакция	Координация, Навыки движения Частота движения Двигательная реакция
Техника передвижения / Специфическая координация / Развитие специфических качеств / Принципы игры в обороне (1x1,2x1,2x2)								
<b>Психология</b>	Мотивация, желание, внутренний диалог, установка целей, уважение и дисциплина.							

	<b>Клуб</b>		<b>U13-15/Тренер</b>		<b>8-недельный цикл №1</b>		<b>Сезон</b>	
	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>	<b>5 неделя</b>	<b>6 неделя</b>	<b>7 неделя</b>	<b>8 неделя</b>
<b>Техника</b>	Индивидуальные специфические действия: <b>Ловля мяча, выбор позиции, Специфическая работа ног</b>	Индивидуальные специфические действия: <b>Ловля мяча, сейвы в падение Специфическая работа ног</b>	Индивидуальные специфические действия: <b>Сейвы в падение - ловля полу высокого мяча, Специфическая работа ног</b>	Индивидуальные специфические действия: <b>Рефлексы-отражение, выбор позиции.</b>	Индивидуальные специфические действия: <b>Игра 1 в 1, сейвы стоя-в падение, выбор позиции. Специфическая работа ног</b>	Индивидуальные специфические действия: <b>Игра ногами - обратный пас, ввод мяча, Специфическая работа ног</b>	Индивидуальные специфические действия: <b>Игра на выходе, стандартные ситуации, Специфическая работа ног</b>	Индивидуальные специфические действия: <b>Базовая техника, совершенствование техники и тактики, Развитие индивидуальных качеств</b>
<b>Тактика</b>	Выбор позиции, взаимодействия с обороной, зона позади защитников. Начало атаки (ввод мяча, смена направления)	Выбор позиции, взаимодействия с обороной, зона позади защитников. Начало атаки (ввод мяча, смена направления)	Выбор позиции, взаимодействия с обороной, зона позади защитников. Начало атаки (ввод мяча, смена направления)	Выбор позиции, взаимодействия с обороной, зона позади защитников. Начало атаки (ввод мяча, смена направления)	Выбор позиции, взаимодействия с обороной, зона позади защитников. Начало атаки (ввод мяча, смена направления)	Выбор позиции, взаимодействия с обороной, зона позади защитников. Начало атаки (ввод мяча, смена направления)	Выбор позиции, взаимодействия с обороной, зона позади защитников. Начало атаки (ввод мяча, смена направления)	Выбор позиции, взаимодействия с обороной, зона позади защитников. Начало атаки (ввод мяча, смена направления)
<b>Фитнес</b>	Развитие физических способностей (выносливость, сила, скорость, координация, гибкость) Взрывная сила	Развитие физических способностей (выносливость, сила, скорость, координация, гибкость) Взрывная сила	Развитие физических способностей (выносливость, сила, скорость, координация, гибкость) Взрывная сила	Развитие физических способностей (выносливость, сила, скорость, координация, гибкость) Взрывная сила	Развитие физических способностей (выносливость, сила, скорость, координация, гибкость) Взрывная сила	Развитие физических способностей (выносливость, сила, скорость, координация, гибкость) Взрывная сила	Развитие физических способностей (выносливость, сила, скорость, координация, гибкость) Взрывная сила	Развитие физических способностей (выносливость, сила, скорость, координация, гибкость) Взрывная сила
<b>Психология</b>	<b>Уверенность, самоконтроль, мотивация, постановка целей, объективная самооценка, способствую к успеху команды</b>							

Программа подготовки футболистов

Клуб	U13-15/Тренер			8-недельный цикл №1		Сезон
	Неделя №1	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5 / Игра
Техника	Индивидуальные специфические действия: <b>Ловля мяча, выбор позиции, Специфическая работа ног</b>	<u>Индивидуальная техника</u>  <b>Основная техника. Сейвы стоя, игра ногами</b>	<u>Индивидуальная техника</u>  <b>Сейвы стоя на месте и в движение. Ловля мяча на согнутых ногах, на месте и в движение</b>	<u>Индивидуальная техника</u>  <b>Сейвы стоя на месте и в движение, сейвы в прыжке, Игра на выходах, игра ногами</b>	<u>Индивидуальная техника</u>  <b>Выбор позиции, быстрота специфическая – сейвы стоя и в прыжке. Игра ногами</b>	
Тактика	Индивидуальные и групповые специфические действия:	Выбор позиции, взаимодействия и руководства с линией обороны	Выбор позиции, взаимодействия и руководства с линией обороны	Выбор позиции, взаимодействия и руководства с линией обороны	Выбор позиции, взаимодействия и руководства с линией обороны	
Фитнес	Развитие физических способностей (выносливость, сила, скорость, координация, гибкость) Взрывная сила					
Психология	Мотивация, желание, постановка целей, уважение и дисциплина.					

Программа подготовки футболистов

Клуб	U13-15/Тренер			8-недельный цикл №1		Сезон
	Неделя №2	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5 / Игра
Техника	Индивидуальные специфические действия: Ловля/отбивание мяча, сейвы в падение.	<u>Индивидуальная техника</u>  Базовая техника. Сейвы в падение, на месте и в движении. Игра ногами	<u>Индивидуальная техника</u>  Мячи, пойманы или отраженные на земле. Игра ногами	<u>Индивидуальная техника</u>  Мячи, пойманы или отраженные на средней высоте. Игра ногами	<u>Индивидуальная техника</u>  выбор позиции, быстрота специфическая – сейвы в падение. Игра на выходах, игра ногами	
Тактика	Индивидуальные и групповые специфические действия:	Выбор позиции, взаимодействия и руководства с линией обороны	Выбор позиции, взаимодействия и руководства с линией обороны	Выбор позиции, взаимодействия и руководства с линией обороны	Выбор позиции, взаимодействия и руководства с линией обороны	
Фитнес	Развитие физических способностей (выносливость, сила, скорость, координация, гибкость) Взрывная сила					
Психология	Мотивация, желание, постановка целей, уважение и дисциплина.					

Программа подготовки футболистов

Клуб		U13-15/Тренер		8-недельный цикл №1		Сезон
	Неделя №3	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5 / Игра
Техника	Индивидуальные специфические действия: Мячи, пойманы или отраженные на средней высоте	<u>Индивидуальная техника</u>  Базовая техника. Сейвы в падение, на месте и в движение. Ловля мяча на месте в движение. Игра ногами	<u>Индивидуальная техника</u>  Базовая техника. Сейвы в прыжке на средней высоте. Игра ногами	<u>Индивидуальная техника</u>  Сейвы в прыжке на средней высоте. Отражение противоположной рукой. Игра ногами	<u>Индивидуальная техника</u>  Ловля/отбивание в прыжке на средней высоте. Быстрота специфическая. Подачи. Ввод мяча. Игра ногами	
Тактика	Индивидуальные и групповые специфические действия:	Выбор позиции, взаимодействия и руководства с линией обороны	Выбор позиции, взаимодействия и руководства с линией обороны	Выбор позиции, взаимодействия и руководства с линией обороны	Выбор позиции, взаимодействия и руководства с линией обороны	
Фитнес	Развитие физических способностей (выносливость, сила, скорость, координация, гибкость) Взрывная сила					
Психология	Мотивация, желание, постановка целей, уважение и дисциплина.					



Программа подготовки футболистов

Клуб	U13-15/Тренер	8-недельный цикл №1				Сезон
	Неделя №4	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5 / Игра
Техника	Индивидуальные специфические действия: Рефлекторные действия.	<u>Индивидуальная техника</u>  Базовая техника. Сейвы на земле и на средней высоте. Игра ногами .	<u>Индивидуальная техника</u>  Базовая техника. Сейвы в падение, Рефлекторные действия. Выход 1 на 1. Игра ногами	<u>Индивидуальная техника</u>  Сейвы в падение, Рефлекторные действия после подач. Выход 1 на 1(За пределами штрафной). Игра ногами	<u>Индивидуальная техника</u>  Быстрота специфическая. Ловля/сейвы. Игра ногами. Подачи	
Тактика	Индивидуальные и групповые специфические действия:	Выбор позиции, взаимодействия и руководства с линией обороны	Выбор позиции, взаимодействия и руководства с линией обороны	Выбор позиции, взаимодействия и руководства с линией обороны	Выбор позиции, взаимодействия и руководства с линией обороны	
Фитнес	Развитие физических способностей (выносливость, сила, скорость, координация, гибкость) Взрывная сила					
Психология	Мотивация, желание, постановка целей, уважение и дисциплина.					

Программа подготовки футболистов

Клуб	U13-15/Тренер		8-недельный цикл №1		Сезон	
	Неделя №5	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5 / Игра
Техника	Индивидуальные специфические действия: Выход 1 на 1, рефлексорные действия, выбор позиции	<u>Индивидуальная техника</u>  Базовая техника. <b>Сейвы на земле и на средней высоте.</b> Игра ногами	<u>Индивидуальная техника</u>  Базовая техника. <b>Выход 1 на 1, Сейвы в падение,</b> Рефлексорные действия. Игра ногами	<u>Индивидуальная техника</u>  Сейвы в падение. <b>Выход 1 на 1 и отражение удара.</b> Поддачи. Игра ногами, ввод мяча	<u>Индивидуальная техника</u>  <b>Быстрота специфическая.</b> Ловля/сейвы. Игра ногами. Поддачи	
Тактика	Индивидуальные и групповые специфические действия:	Выбор позиции, взаимодействия и руководства с линией обороны	Выбор позиции, взаимодействия и руководства с линией обороны	Выбор позиции, взаимодействия и руководства с линией обороны	Выбор позиции, взаимодействия и руководства с линией обороны	
Фитнес	Развитие физических способностей (выносливость, сила, скорость, координация, гибкость) Взрывная сила					
Психология	Мотивация, желание, постановка целей, уважение и дисциплина.					

Программа подготовки футболистов

Клуб		U13-15/Тренер		8-недельный цикл №1		Сезон
	Неделя №6	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5 / Игра
Техника	Индивидуальные специфические действия: Игра ногами, ввод мяча, обратный пас	<u>Индивидуальная техника</u>  Базовая техника. <b>Игра ногами.</b> Сейвы стоя.	<u>Индивидуальная техника</u>  Базовая техника. <b>Игра ногами, ввод мяча.</b> Сейвы в падение	<u>Индивидуальная техника</u>  <b>Игра ногами, приём и передача мяча, ввод мяча.</b> Сейвы в падение	<u>Индивидуальная техника</u>  <b>Игра ногами. Выбор позиции для приёма. Быстрота специфическая.</b> Сейвы в падение	
Тактика	Индивидуальные и групповые специфические действия:	Выбор позиции, взаимодействия и руководства с линией обороны	Выбор позиции, взаимодействия и руководства с линией обороны	Выбор позиции, взаимодействия и руководства с линией обороны	Выбор позиции, взаимодействия и руководства с линией обороны	
Фитнес	Развитие физических способностей (выносливость, сила, скорость, координация, гибкость) Взрывная сила					
Психология	Мотивация, желание, постановка целей, уважение и дисциплина.					

Программа подготовки футболистов

Клуб		U13-15/Тренер		8-недельный цикл №1		Сезон
	Неделя №7	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5 / Игра
Техника	Индивидуальные специфические действия: Поддачи, стандартные ситуации	<u>Индивидуальная техника</u>  Базовая техника. <b>Подачи игра на выходе.</b> Сейвы в падение	<u>Индивидуальная техника</u>  <b>Сейвы в падение. Сейвы на земле после прострелов с флангов</b>	<u>Индивидуальная техника</u>  Сейвы в падение, <b>¼ движения в форме боковых шагов и/или перекрёстных шагов ловля/отбивание.</b> Ввод мяча, Игра ногами	<u>Индивидуальная техника</u>  <b>Игра ногами. Выбор позиции для приёма. Быстрота специфическая.</b> Сейвы в падение	
Тактика	Индивидуальные и групповые специфические действия:	Выбор позиции, взаимодействия и руководства с линией обороны	Выбор позиции, взаимодействия и руководства с линией обороны	Выбор позиции, взаимодействия и руководства с линией обороны	Выбор позиции, взаимодействия и руководства с линией обороны	
Фитнес	Развитие физических способностей (выносливость, сила, скорость, координация, гибкость) Взрывная сила					
Психология	Мотивация, желание, постановка целей, уважение и дисциплина.					

Программа подготовки футболистов

<b>Клуб</b>		<b>U13-15/Тренер</b>		<b>8-недельный цикл №1</b>		<b>Сезон</b>
	<b>Неделя №8</b>	<b>День 1</b>	<b>День 2</b>	<b>День 3</b>	<b>День 4</b>	<b>День 5 / Игра</b>
<b>Техника</b>	Индивидуальные специфические действия:	<b>Базовая техника, совершенствование техно-тактических элементов.                      Развитие индивидуальных качеств</b>				
<b>Тактика</b>	Индивидуальные и групповые специфические действия:	<b>Выбор позиции, взаимодействия и руководство с защитным блоком, страховка зоны позади защитников. Начало атаки ( ввод мяча, смена направления атаки)</b>				
<b>Фитнес</b>	<b>Развитие физических способностей (выносливость, сила, скорость, координация, гибкость) Взрывная сила</b>					
<b>Психология</b>	<b>Мотивация, желание, постановка целей, уважение и дисциплина.</b>					

Программа подготовки футболистов

	Клуб		U15-18/Тренер		8-недельный цикл №1		Сезон	
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя	7 неделя	8 неделя
Тактика	Интеграция вратаря: <b>Начала атаки</b> (ввод, обратный пас, смена направления атаки, быстрый пас). Стандартные ситуации	Интеграция вратаря: Индивидуальные специфические действия: <b>Атака/оборона</b> Групповые взаимодействия атака/оборона. Ввод мяча рукой/нагой атака/контратака	Начало атаки. <b>Оборона.</b> Индивидуальные специфические действия в обороне: Подстраховка зоны позади защитников Руководство с защитниками. Стандартные ситуации	Индивидуальные специфические действия: <b>Атака/оборона</b> взаимодействия с оборонительным блоком при атаке/обороне. Руководство с защитниками.	Индивидуальные специфические действия: <b>Атака/оборона</b> Групповые взаимодействия в обороне. Руководство с защитниками Стандартные ситуации	Индивидуальные специфические действия: <b>Атака/оборона</b> Выбор позиции при выходе 1 на 1. Групповые взаимодействия в обороне. Руководство с защитниками	Индивидуальные специфические действия: <b>Атака/оборона</b> Групповые взаимодействия в обороне. Антиципация игры. Руководство с защитниками	Индивидуальные специфические действия: <b>Атака/оборона</b> Групповые взаимодействия в обороне Стандартные ситуации, выходе 1 на 1. Руководство с защитниками
Техника	Базовая техника, Игра ногами, приём и передача мяча, ввод мяча. Подачи	Базовая техника, Игра ногами, приём и передача мяча, ввод мяча. Подачи	Совершенствование: Базовая техника, Игра ногами, приём и передача мяча выходе 1 на 1, ввод мяча, подачи	Совершенствование: Сейвы на земле, ввод, приём и передача мяча. Подачи	Совершенствование: Сейвы на земле и на средней высоте выходе 1 на 1. приём и передача мяча, ввод мяча. Подачи	Совершенствование: Базовая техника, Выбор позиции, рефлекторные действия, приём и передача мяча, ввод мяча. Подачи	Совершенствование: Подачи и ввод мяча, приём и передача мяча	Совершенствование базовых технических навыков и индивидуальных качеств.
Фитнес	Развитие физических способностей: (выносливость, сила, скорость, координация, гибкость) Взрывная сила, реакция	Развитие физических способностей: (выносливость, сила, скорость, координация, гибкость) Взрывная сила, реакция	Развитие физических способностей: (выносливость, сила, скорость, координация, гибкость) Взрывная сила, реакция	Развитие физических способностей: (выносливость, сила, скорость, координация, гибкость) Взрывная сила, реакция	Развитие физических способностей: (выносливость, сила, скорость, координация, гибкость) Взрывная сила, реакция	Развитие физических способностей: (выносливость, сила, скорость, координация, гибкость) Взрывная сила, реакция	Развитие физических способностей: (выносливость, сила, скорость, координация, гибкость) Взрывная сила, реакция	Развитие физических способностей: (выносливость, сила, скорость, координация, гибкость) Взрывная сила, реакция
Психология	<b>Уверенность, самоконтроль, мотивация, постановка целей, объективная самооценка, способствую к успеху команды</b>							

Программа подготовки футболистов

Клуб	U15-18/Тренер		8-недельный цикл №1			Сезон	
	Неделя №1	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6/Игра
Тактика	<b>Интеграция вратаря:</b> Начала атаки (ввод, обратный пас, смена направления атаки, быстрый пас). Стандартные ситуации	<b>Интеграция вратаря:</b> Начало атаки через <b>центральных полузащитников</b> Групповые и командные действия, выбор позиции и руководство обороной	<b>Интеграция вратаря:</b> Начало атаки через <b>центральных защитников</b> Групповые и командные действия, выбор позиции и руководство обороной	<b>Интеграция вратаря:</b> Начало атаки через <b>центральных защитников</b> Групповые и командные действия, выбор позиции и руководство обороной	<b>Интеграция вратаря:</b> Начало атаки через <b>крайних защитников</b> Групповые и командные действия, выбор позиции и руководство обороной	<b>Совершенствование</b> Индивидуальные и групповые действия. Стандартные ситуации Групповые и командные действия, выбор позиции и руководство обороной	
Техника	Базовая техника, Игра ногами, приём и передача мяча, ввод мяча. Подачи	Базовая техника, Игра ногами, приём и передача мяча, ввод мяча. Подачи.	Базовая техника, Игра ногами, приём и передача мяча, ввод мяча. Подачи	Базовая техника, Игра ногами, приём и передача мяча, ввод мяча. Подачи.	Базовая техника, Игра ногами, приём и передача мяча, ввод мяча. Подачи	Базовая техника, Игра ногами, приём и передача мяча, ввод мяча. Подачи	
Фитнес	Развитие физических способностей: (выносливость, сила, скорость, координация, гибкость) Взрывная сила, реакция						
Психология	Мотивация, желание, постановка целей, уважение и дисциплина						

Программа подготовки футболистов

Клуб	U15-18/Тренер			8-недельный цикл №1		Сезон	
	Неделя №2	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6/Игра
Тактика	<p><b>Интеграция вратаря:</b> Индивидуальные специфические действия: <b>Атака/оборона</b> Групповые взаимодействия атака/оборона. Ввод мяча рукой/нагой атака/контратака</p>	Групповые и командные действия, выбор позиции и руководство обороной	Групповые и командные действия, выбор позиции и руководство обороной	Групповые и командные действия, выбор позиции и руководство обороной	Групповые и командные действия, выбор позиции и руководство обороной	Групповые и командные действия, выбор позиции и руководство обороной	
Техника	Базовая техника, Игра ногами, приём и передача мяча, ввод мяча. Подачи	Базовая техника, <b>Игра ногами, приём и передача мяча, ввод мяча.</b> Подачи	Базовая техника. <b>Сейвы на земле. Выход 1 на 1,</b> Игра ногами, приём и передача мяча, ввод мяча. Подачи.	Базовая техника. <b>Сейвы на средней высоте Выход 1 на 1, ввод мяча,</b> приём и передача мяча, ввод мяча. Подачи	Базовая техника. <b>Сейвы на земле, на средней высоте ловля/отбивание.</b> Игра ногами, приём и передача мяча, ввод мяча. Подачи	Базовая техника. <b>Быстрота специфическая.</b> Игра ногами, приём и передача мяча, ввод мяча. Подачи	
Фитнес	<p><b>Развитие физических способностей: (выносливость, сила, скорость, координация, гибкость). Взрывная сила, реакция</b></p>						
Психология	<p><b>Мотивация, желание, постановка целей, уважение и дисциплина</b></p>						



Программа подготовки футболистов

Клуб		U15-18/Тренер			8-недельный цикл №1		Сезон	
	Неделя №3	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6/Игра	
<b>Тактика</b>	Начало атаки. Оборона. Индивидуальные специфические действия в обороне: Подстраховка зоны позади защитников Руководство с защитниками. Стандартные ситуации	Групповые и командные действия, выбор позиции и руководство обороной	Групповые и командные действия, выбор позиции и руководство обороной	Групповые и командные действия, выбор позиции и руководство обороной	Групповые и командные действия, выбор позиции и руководство обороной	Групповые и командные действия, выбор позиции и руководство обороной		
<b>Техника</b>	Совершенствование: Базовая техника, Игра ногами, приём и передача мяча выходе 1 на 1, ввод мяча, подачи	Базовая техника, Игра ногами, приём и передача мяча, ввод мяча. Подачи	Базовая техника, Игра ногами, приём и передача мяча, ввод мяча рукой. Подачи	Базовая техника. Игра ногами, приём и передача мяча, ввод мяча ногой. Подачи	Базовая техника Игра ногами, приём и передача мяча, ввод мяча ногой/рукой атак/контратака. Подачи	Базовая техника Быстрота специфическая. Игра ногами, приём и передача мяча, ввод мяча. Подачи		
<b>Фитнес</b>	Развитие физических способностей: (выносливость, сила, скорость, координация, гибкость). Взрывная сила, реакция							
<b>Психология</b>	Мотивация, желание, постановка целей, уважение и дисциплина							

Программа подготовки футболистов

Клуб		U15-18/Тренер			8-недельный цикл №1		Сезон	
	Неделя №4	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6/Игра	
<b>Тактика</b>	Индивидуальные специфические действия: <b>Атака/оборона</b> взаимодействия с оборонительным блоком при атаке/обороне. Руководство с защитниками.	Групповые и командные действия, выбор позиции и руководство обороной	Групповые и командные действия, выбор позиции и руководство обороной	Групповые и командные действия, выбор позиции и руководство обороной	Групповые и командные действия, выбор позиции и руководство обороной	Групповые и командные действия, выбор позиции и руководство обороной		
<b>Техника</b>	Совершенствование: Сейвы на земле, ввод, приём и передача мяча. Подачи	Базовая техника. Сейвы стоя и в движения. <b>Перемещение и ловля.</b> Игра ногами	<b>Сейвы на земле на месте и в движении (отбивание).</b> Игра ногами, приём и передача мяча, ввод мяча. Подачи	<b>Сейвы на земле на месте и в движении. Быстрый ввод мяча рукой.</b> Игра ногами, приём и передача мяча, ввод мяча. Подачи	<b>Сейвы на земле на месте и в движении. Быстрый ввод мяча ногой/рукой</b> Игра ногами, приём и передача мяча, атака/контратака. Подачи	Базовая техника. <b>Быстрота специфическая.</b> <b>Игра ногами, приём и передача мяча, ввод мяча.</b> Подачи		
<b>Фитнес</b>	<b>Развитие физических способностей: (выносливость, сила, скорость, координация, гибкость). Взрывная сила, реакция</b>							
<b>Психология</b>	<b>Мотивация, желание, постановка целей, уважение и дисциплина</b>							

Программа подготовки футболистов

Клуб		U15-18/Тренер			8-недельный цикл №1		Сезон	
	Неделя №5	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6/Игра	
<b>Тактика</b>	Индивидуальные специфические действия: <b>Атака/оборона</b> Групповые взаимодействия в обороне. Руководство с защитниками Стандартные ситуации	Групповые и командные действия, выбор позиции и руководство обороной	Групповые и командные действия, выбор позиции и руководство обороной	Групповые и командные действия, выбор позиции и руководство обороной	Групповые и командные действия, выбор позиции и руководство обороной	Групповые и командные действия, выбор позиции и руководство обороной		
<b>Техника</b>	Совершенствование: Сейвы на земле и на средней высоте, выход 1 на 1, приём и передача мяча, ввод мяча. Подачи	Базовая техника. <b>Сейвы на земле, на средней высоте на месте в движение.</b> Игра ногами, приём и передача мяча, ввод мяча.	Базовая техника. <b>Сейвы на средней высоте на месте, в движение (отбивание)</b> Игра ногами, приём и передача мяча, ввод мяча рукой. Подачи	Базовая техника. <b>Сейвы на средней высоте.</b> Развитие реакции, игра 1 в 1. Ввод мяча рукой. Игра ногами, приём и передача мяча, ввод мяча. Подачи	Базовая техника. <b>Сейвы на средней высоте</b> <b>Ввод мяча ногой средние короткие передачи.</b> <b>Атака/контратака.</b> Игра ногами, приём и передача мяча, ввод мяча. Подачи	Базовая техника. <b>Быстрота специфическая.</b> <b>Игра ногами, приём и передача мяча, ввод мяча.</b> Подачи		
<b>Фитнес</b>	<b>Развитие физических способностей: (выносливость, сила, скорость, координация, гибкость). Взрывная сила, реакция</b>							
<b>Психология</b>	<b>Мотивация, желание, постановка целей, уважение и дисциплина</b>							

Программа подготовки футболистов

Клуб		U15-18/Тренер			8-недельный цикл №1		Сезон	
	Неделя №6	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6/Игра	
<b>Тактика</b>	Индивидуальные специфические действия: <b>Атака/оборона</b> Выбор позиции при выходе 1 на 1. Групповые взаимодействия в обороне. Руководство с защитниками	Групповые и командные действия, выбор позиции и руководство обороной	Групповые и командные действия, выбор позиции и руководство обороной	Групповые и командные действия, выбор позиции и руководство обороной	Групповые и командные действия, выбор позиции и руководство обороной	Групповые и командные действия, выбор позиции и руководство обороной		
<b>Техника</b>	Совершенствование: Базовая техника, Выбор позиции, рефлекторные действия, приём и передача мяча, ввод мяча. Подачи	Базовая техника. <b>Сейвы на земле, на средней высоте на месте в движение.</b> , выбор позиции и отражение удара Игра ногами,	Базовая техника. <b>Сейвы на земле, на средней высоте, работа над рефлексами.</b> Выход 1 на 1 по центру.	Базовая техника. <b>Сейвы, рефлекторные действия после подач, прострелов. Выход 1 в 1 с боку.</b> Ввод мяча Подачи	Базовая техника. <b>Сейвы, ловля или отражения мяча после отскока</b> Выход 1 в 1. приём и передача мяча, ввод мяча. Подачи	Базовая техника. <b>Быстрота специфическая. Игра ногами, приём и передача мяча, ввод мяча.</b> Подачи		
<b>Фитнес</b>	<b>Развитие физических способностей: (выносливость, сила, скорость, координация, гибкость). Взрывная сила, реакция</b>							
<b>Психология</b>	<b>Мотивация, желание, постановка целей, уважение и дисциплина</b>							

Программа подготовки футболистов

Клуб		U15-18/Тренер			8-недельный цикл №1		Сезон	
	Неделя №7	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6/Игра	
<b>Тактика</b>	Индивидуальные специфические действия: <b>Атака/оборона</b> Групповые взаимодействия в обороне. Антиципация игры. Руководство с защитниками	Групповые и командные действия, выбор позиции и руководство обороной	Групповые и командные действия, выбор позиции и руководство обороной	Групповые и командные действия, выбор позиции и руководство обороной	Групповые и командные действия, выбор позиции и руководство обороной	Групповые и командные действия, выбор позиции и руководство обороной		
<b>Техника</b>	Совершенствование: Подачи и ввод мяча, приём и передача мяча	Базовая техника. Подачи игра на выходе. Выбор позиций, ловля в верхней точке	Базовая техника. Сейвы Выбор позиций ловля/отбивание после прострелов низом. Игра 1 в 1. Игра ногами	Базовая техника. Сейвы ¼ движение с помощью перекрестных шагов, ловля/отбивание, приём и передача мяча	Базовая техника. Сейвы Подачи и быстрый ввод мяча атака/контратака рукой или ногой. Игра ногами	Базовая техника. Быстрота специфическая. Игра ногами, приём и передача мяча, ввод мяча. Подачи		
<b>Фитнес</b>	Развитие физических способностей: (выносливость, сила, скорость, координация, гибкость). Взрывная сила, реакция							
<b>Психология</b>	Мотивация, желание, постановка целей, уважение и дисциплина							

Программа подготовки футболистов

Клуб		U15-18/Тренер			8-недельный цикл №1		Сезон	
	Неделя №8	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6/Игра	
<b>Тактика</b>	Индивидуальные специфические действия: <b>Атака/оборона</b> Групповые взаимодействия в обороне. Стандартные ситуации, Выбор позиций Руководство с защитниками	Групповые и командные действия, выбор позиции и руководство обороной	Групповые и командные действия, выбор позиции и руководство обороной	Групповые и командные действия, выбор позиции и руководство обороной	Групповые и командные действия, выбор позиции и руководство обороной	Групповые и командные действия, выбор позиции и руководство обороной	Групповые и командные действия, выбор позиции и руководство обороной	
<b>Техника</b>	Совершенствование базовых технических навыков и индивидуальных качеств	<b>Совершенствование:</b> Базовая техника, улучшение технических элементов. Развитие индивидуальных качеств				Базовая техника. Быстрота специфическая. Игра ногами, приём и передача мяча, ввод мяча. Подачи		
<b>Фитнес</b>	Развитие физических способностей: (выносливость, сила, скорость, координация, гибкость). Взрывная сила, реакция							
<b>Психология</b>	Мотивация, желание, постановка целей, уважение и дисциплина							

## Недельный план

Школа/Команда		Недельный план U - 17			Тренер		Сезон		
День	1	2	3	4	5	6			
Дата									
Тема	Взаимодействия с линией обороны. Подстраховка зоны позади защитников	Взаимодействия с линией обороны, подстраховка. Игра 1x1	Взаимодействия с линией обороны после фланговой атаки.	Игра на выходе, начало атаки	Начало атаки от ворот, взаимодействия с линией обороны				
Время	16.00	16.00	16.00	16.00	16.00				
Продолжительность	30	30'	35'	25'	20'				
<b>Цели:</b>	<b>Техника</b> Ловля мяча в падении (высокие мячи). Поддачи, пас назад, ввод специфическая координация	<b>Тактика</b> Выбор позиции, взаимодействия с партнёрами (игра, стандарты, зоны позади защитников)	<b>Фитнесс</b> Смена ритма и скорости, быстрота, сила, частота работы ног	<b>Психология</b> Концентрация, быстрое принятие решения, уверенность					
	<b>Режим</b>	аэробный	аэробный -анаэробный	аэробно-анаэробный	аэробно-анаэробный	аэробный			
<b>Интенсивность</b>	малая	средняя	большая	средняя	малая				
<b>Подготовительная часть</b>	<b>Упражнения</b>	1	Специфическая разминка технической направленности	Специфическая разминка технической направленности	Специфическая разминка технической направленности	Специфическая разминка технической направленности	Специфическая разминка технической направленности	Специфическая разминка технической направленности	
		2	Ловля мяча в падении Ловкость, скорость, сила	Ловля мяча в падении Ловкость, скорость, сила	Ловля высоких мячей в падении Ловкость, скорость, сила	Игра на выходах Ловкость, скорость, сила	Ловля мяча в падении Ловкость, скорость		
		3	Отбивания мяча в падении Ловкость, скорость, сила	Отбивания мяча в падении Ловкость, скорость, сила	Отбивания высоких мячей в падении Ловкость, скорость, сила	Игра на выходах и ввод мяча Ловкость, скорость, сила	Приём и передача мяча Начало атаки		
		4	Технико-тактические упражнения	Технико-тактические упражнения	Технико-тактические упражнения	Технико-тактические упражнения	Технико-тактические упражнения		
<b>Основная часть</b>	<b>Упражнения</b>	5	<b>Работа с общей группы. Решение техника тактических задач</b>						
		6							
		7							
<b>Заключительная часть</b>	<b>Упражнения</b>	8	Восстановление (пробежка, растяжка, изометрия)	Восстановление (пробежка, растяжка, изометрия)	Восстановление (пробежка, растяжка, изометрия)	Восстановление (пробежка, растяжка, изометрия)	Восстановление (пробежка, растяжка, изометрия)	Восстановление (пробежка, растяжка, изометрия)	
		9	Подведение итогов занятия	Подведение итогов занятия	Подведение итогов занятия	Подведение итогов занятия	Подведение итогов занятия	Подведение итогов занятия	

ИГРА

## Программа подготовки футболистов

План тренировочного занятия №		
Дата	Время	Место проведения
Команда: У – 17	Тренер	Кол-во игроков
Цель: Подстраховка вратарём зоны позади центральных защитников		
Погода	Продолжительность 90 мин.	
Инвентарь:		
Акценты:		
<p><b>Подготовительная часть:</b>  <b>Прием, передача мяча, пас назад игра ногами</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Пас назад</li> <li>2) Ведение мяча</li> <li>3) Пас, перевод мяча</li> </ol> <p><b>Тренерский момент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Положение корпуса по отношению к мячу</li> <li>• Вратарь показывает, куда ему удобнее принять пас</li> <li>• Работа обеими ногами</li> </ul> <p style="text-align: center;">Продолжительность: 6-8 мин.</p>		
<p><b>Подготовительная часть:</b>  <b>Игра при проникающих передачах</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Пас в свободную зону, заднюю манекенам</li> <li>2) Прессинг со стороны игрока</li> <li>3) перехват мяча и ввод мяча рукой или ногой в боковые ворота</li> </ol> <p><b>Тренерский момент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Контроль обозначенной зоны</li> <li>• Принятия быстрых решений</li> <li>• Концентрация, качество выполнения</li> </ul> <p style="text-align: center;">Продолжительность: 12-15 мин.</p>		
<p><b>Основная часть :</b>  <b>1) Упр. 7x1 (I группа)</b>  <b>Содержание, организация:</b> Участвуют 2 вратаря ,2 центральных защитника, 2 крайних полузащитника, атакующий полузащитник, нападающий.          - Акцент делается на открывание в не допас нападающего и передней на подключение крайнего полузащитника.          - Игра ведется на флангах и центральной зоне.  <b>Группа II-</b> техника (прием и передача мяча). Продолжительность 6', смена станций.  <b>Тренерский момент:</b> качество и точность передач          - правильные исходные позиции игроков          - открывание на не допас нападающего и своевременное открывание игроков со второй линии в момент передачи мяча центральным защитником.          - Соблюдение темы УТЗ.  <b>Варианты:</b> Количество игроков и рабочие зоны.  <b>Продолжительность:</b> 10-12 мин.</p>		



План тренировочного занятия №

(продолжение)

**2**  
**Содержание, организация:** 7х1 Участвуют 2 вратаря, 2 центральных защитника, 2 крайних полузащитника, атакующий полузащитник, нападающий.  
 - Акцент на открывание в не допас нападающего с последующим подключением игроков со второй линии.  
 - Игра ведется на флангах и в центральной зоне.  
**Группа II-** техника (прием-передача мяча). Продолжительность б', смена станций.  
**Тренерский момент:** качество и точность передач.  
 - правильные исходные позиции игроков  
 - открывание на не допас нападающего и своевременное открывание игроков со второй линии в момент передачи мяча центральным защитником  
 - Соблюдение темы УТЗ.  
**Варианты:** Количество игроков в рабочих зонах.  
**Продолжительность:** 10-12 мин.



**3) Содержание, организация:** Игра 7х5. В атаке - вратарь, 2 центр. защитника, 2 крайних полузащитника, атакующий полузащитник, нападающий. В обороне: вратарь + 4 защитника. Начало от вратаря атакующей команды. Игра на одного из центральных защитников, который развивает атаку согласно теме (открывание в не допас с подключением игроков из второй линии) и завершением(1). Активный отбор в обороне. После отбора мяча, защитники, должны быстро адресовать мяч вратарю соперника, который перемещается по всей ширине поля(2). Защитники обороняющейся команды не имеют право входить в красную зону, раньше, чем туда войдет мяч.  
**Тренерский момент:** качество и точность передач.  
 - правильные исходные позиции игроков  
 - открывание на не допас нападающего и своевременное открывание игроков со второй линии в момент передачи мяча центральным защитником  
 - Соблюдение темы УТЗ:  
**Варианты:** Количество игроков, размеры поля.  
**Продолжительность:** 10-12 мин




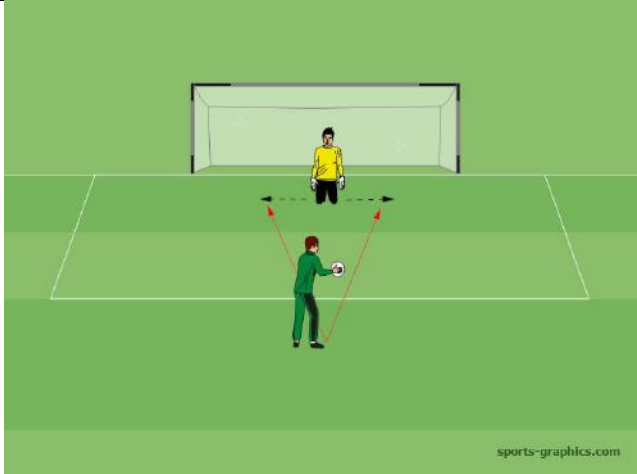

**4) Игровое Упр.:** 10х10+2 вратаря.  
**Содержание, организация:** Поле делится на три зоны (25х60; зона 1 и 3) (55х60; зона 2). Игра ведется в зоне 2 (желто-зеленая). Задача состоит в том чтобы перейти из центральной зоны 2 в зону 1 или 3 с помощью наигранных вариантов (открывание в не допас с подключением игроков из зоны 2. Вход в зону 1 и 3 раньше мяча не допускается. После входа в зону играется один или двое против вратаря. После завершения атаки мяч в игру вводит вратарь. Для начала атаки от вратаря, один из игроков опускается в зону 1 или 3.  
**Тренерский момент:** Правильное расположение игроков; качество и точность передач; скорость перемещения игроков; соблюдение темы УТЗ.  
**Варианты:** Количество игроков, игровое поле .  
**Продолжительность:** 15-20. мин.



Заключительная часть

**Содержание, организация:** Восстановление (пробежка, растяжка, изометрия).  
**Тренерский момент:** время выполнения упражнений и восстановления игроков.  
**Продолжительность:** 6-8 мин.



План тренировочного занятия №		
Дата:	Время:	Место проведения:
Команда: U – 13	Тренер:	Кол-во вратарей: 2 вратаря
Цель: Совершенствование ловли мяча в броске у земли и на среднем уровне.		
Погода	Продолжительность: 90 мин.	
Инвентарь: Лесенка для бега, конусы-10 шт., мячи – 8 шт.		
Акценты:		
<p><b>Подготовительная часть:</b>  <b>Организация:</b> штрафная площадь                      1) Координационные упражнения на лестнице плюс ловля мяча перед лицом.  <b>Акценты:</b> правильное выполнения упражнения, основная позиция, техника ловли.  <b>Продолжительность:</b> 7 минут. (3мин. пауза)</p>		
<p><b>Подготовка к основной работе:</b>  <b>Организация:</b> штрафная площадь                      2) Основная позиция на коленях - тренер бьёт мяч (или бросает мяч рукой) для ловли мяча в броске низом (у земли). 3 серии по 10 раз (пауза 2мин.)  <b>Акценты:</b> техника ловли, техника падения  <b>Продолжительность:</b> 12 минут</p>		
<p><b>Подготовка к основной работе:</b>  <b>Организация:</b> штрафная площадь                      3) Основная позиция на коленях - тренер бьёт мяч (или бросает мяч рукой) для ловли мяча в броске на среднем уровне. 3 серии по 10 раз (пауза 2мин.)  <b>Акценты:</b> техника ловли, техника падения  <b>Продолжительность:</b> 12 минут</p>		

## Программа подготовки футболистов

### План тренировочного занятия №

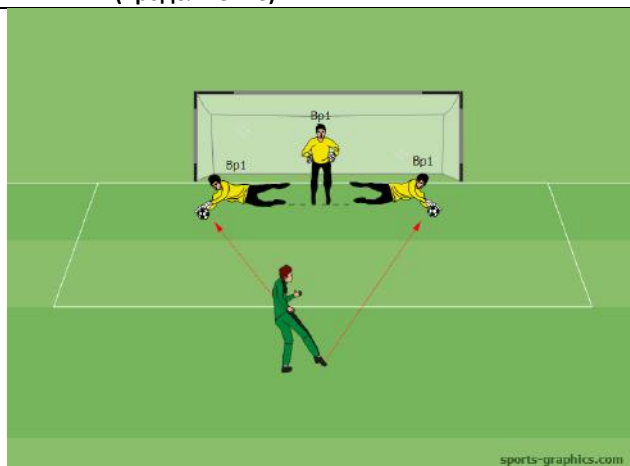
(продолжение)

#### 1) Основная часть:

**Организация:** штрафная площадь

**Условия:** Вес тела переносится на ногу (правая или левая), при помощи которой вратарь отталкивается для прыжка в сторону. Одновременно вытягивая руки навстречу мячу, вратарь бросается в этом направлении и сразу падает на землю. Руки движутся по направлению к мячу. Главное падать на бок, а не на живот. Быстра вставая на ноги в основную стойку. 3 серии по 10 раз (пауза 2мин.) между сериями.

**Продолжительность 12 минут**



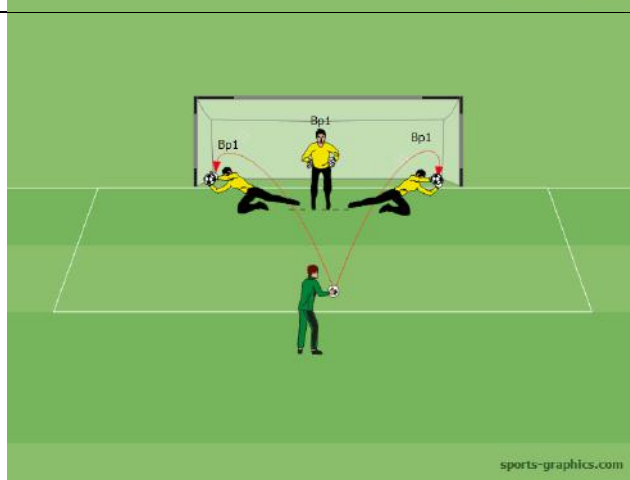
sports-graphics.com

#### 2)

**Организация:** штрафная площадь

**Условия:** Вратарь делает необходимое количество шагов, нога (правая или левая) слегка выводится вперед, вес тела переносится на толчковую ногу и вратарь прыгает отталкиваясь. Руки движутся по направлению к мячу. Главное падать на бок, а не на живот.

**Продолжительность 12 минут.**



sports-graphics.com

#### 3) Ловля мяча на земле в броске, в движении.

**Организация:** штрафная площадь

**Условия:** Выкатывание мяча по земле, движение вперед назад между конусами, плюс ловля мяча на земле в броске. Работают 2 вратаря друг за другом. 3 серии по 8 раз (пауза 3мин.) между сериями.

**Продолжительность 15 минут.**



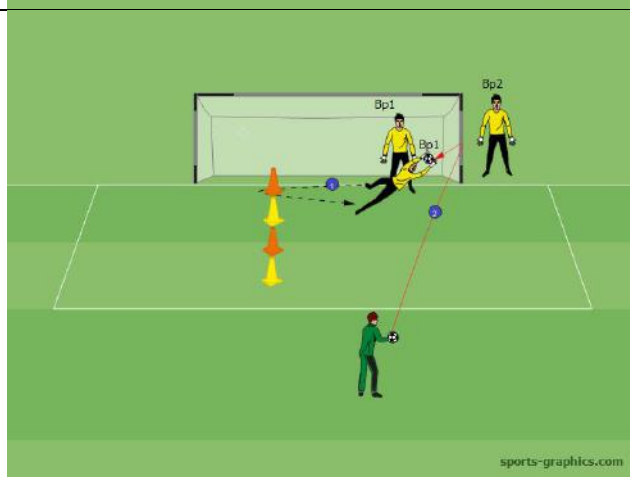
sports-graphics.com

#### 4) Ловля мяча на среднем уровне, в движение

**Организация:** штрафная площадь

**Условия:** Боковое движение приставным шагом, обегая конус, делает необходимое количество шагов и отталкивается для броска на среднем уровне. 4 серии x 4 повторения (пауза 3мин.) между сериями.

**Продолжительность 15 минут.**



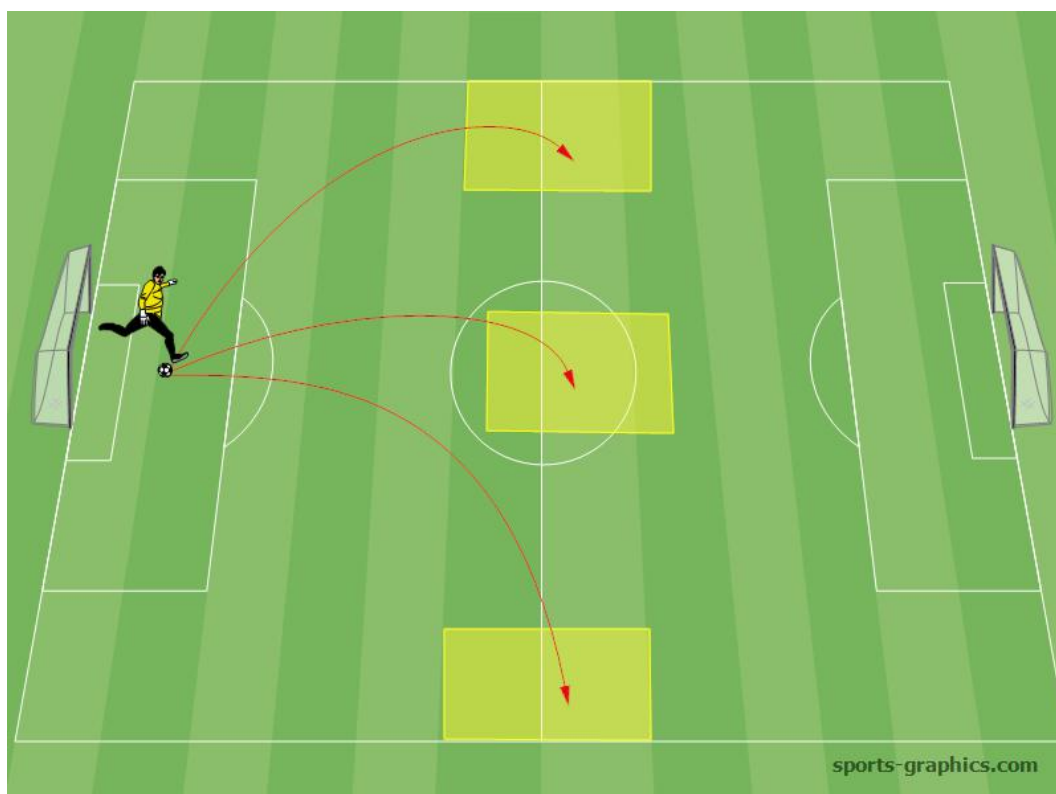
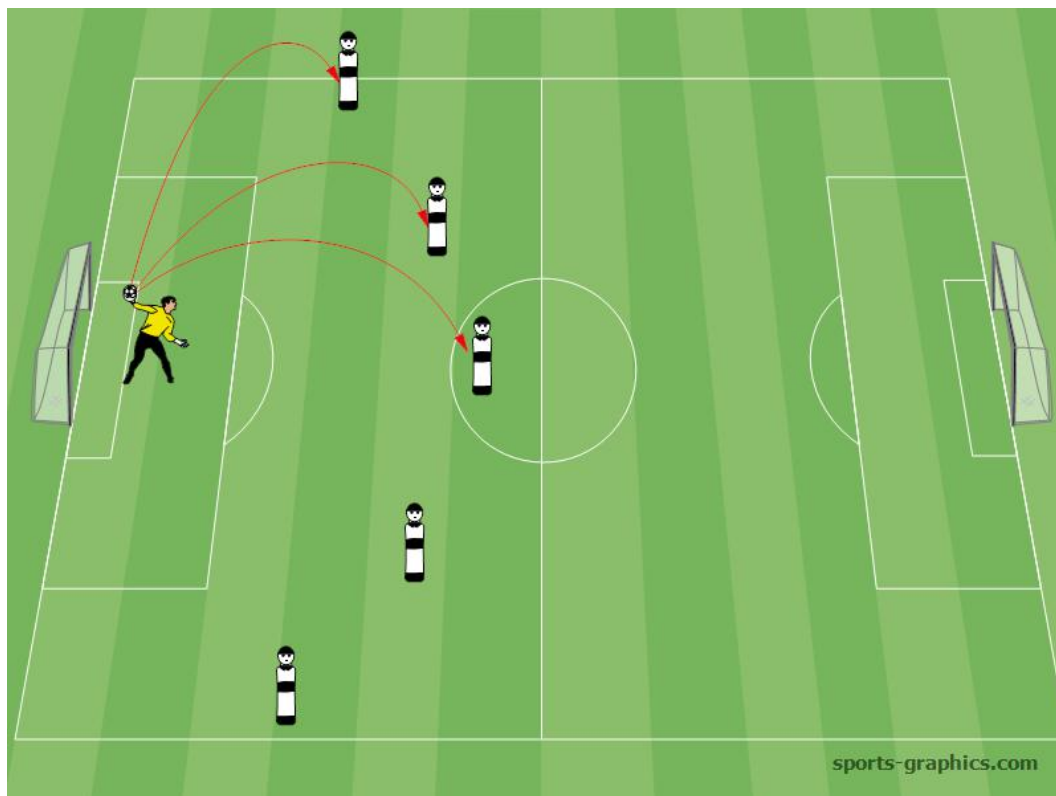
sports-graphics.com

**Заключительная часть:** Жонглирование, упражнения на расслабление, анализ тренировки.

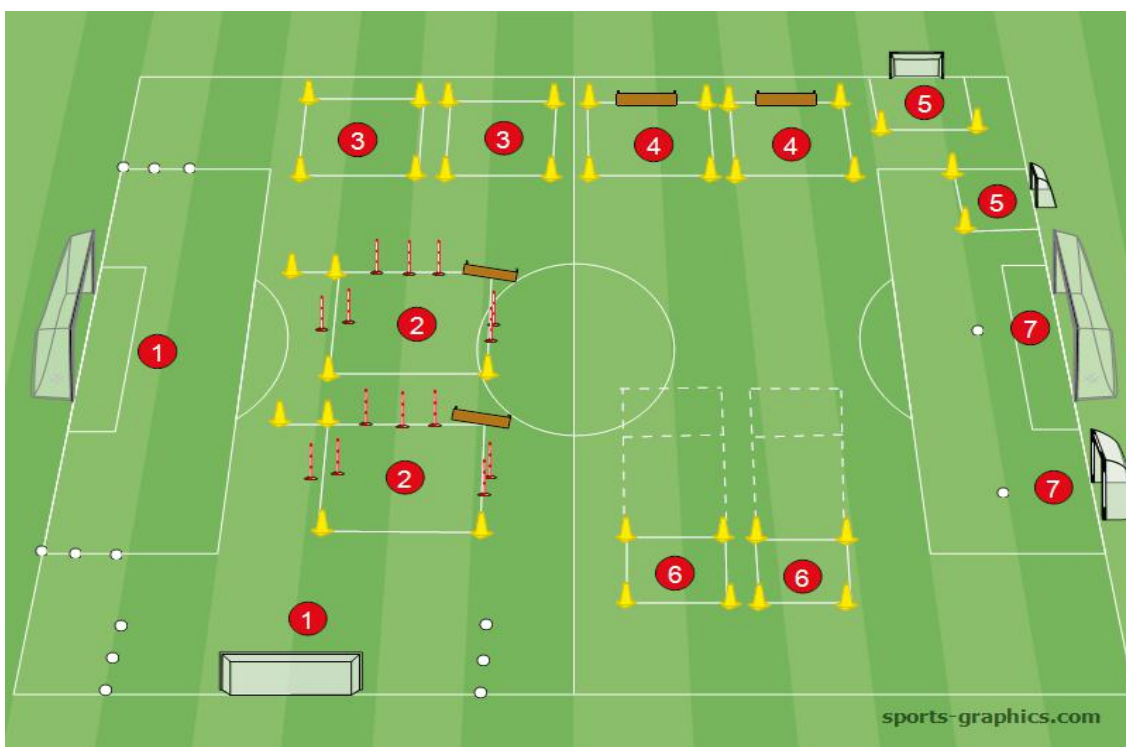
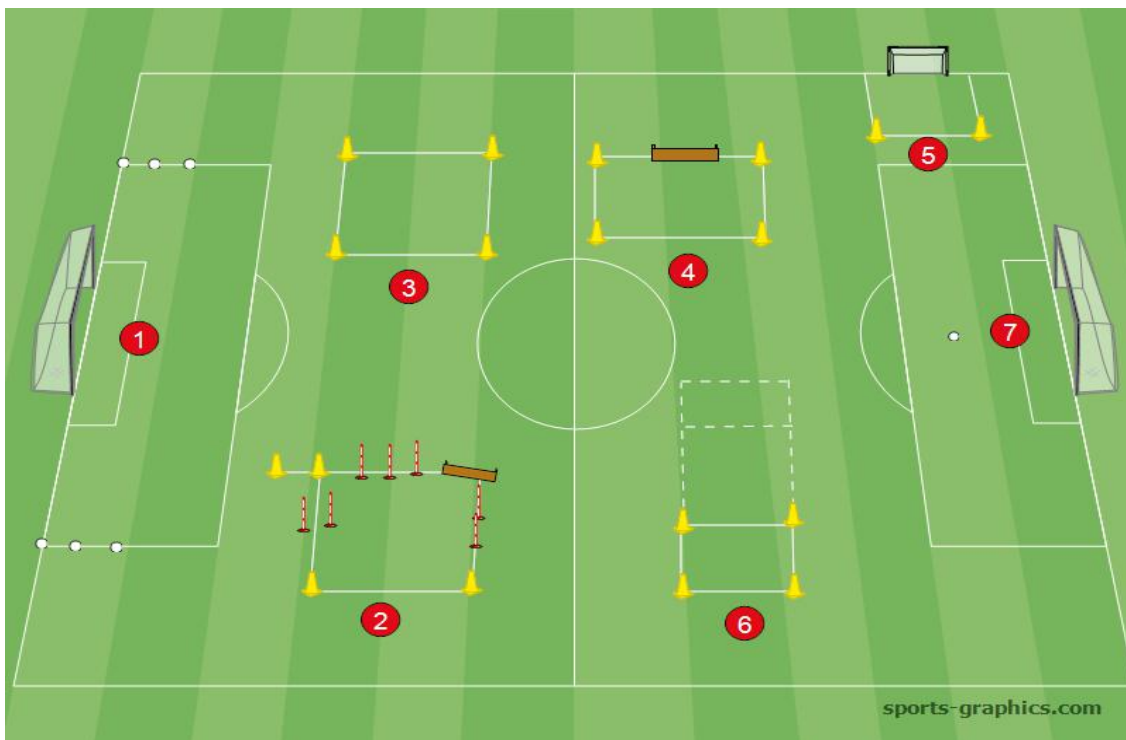
## Технический тест для вратаря

Ввод мяча на точность:

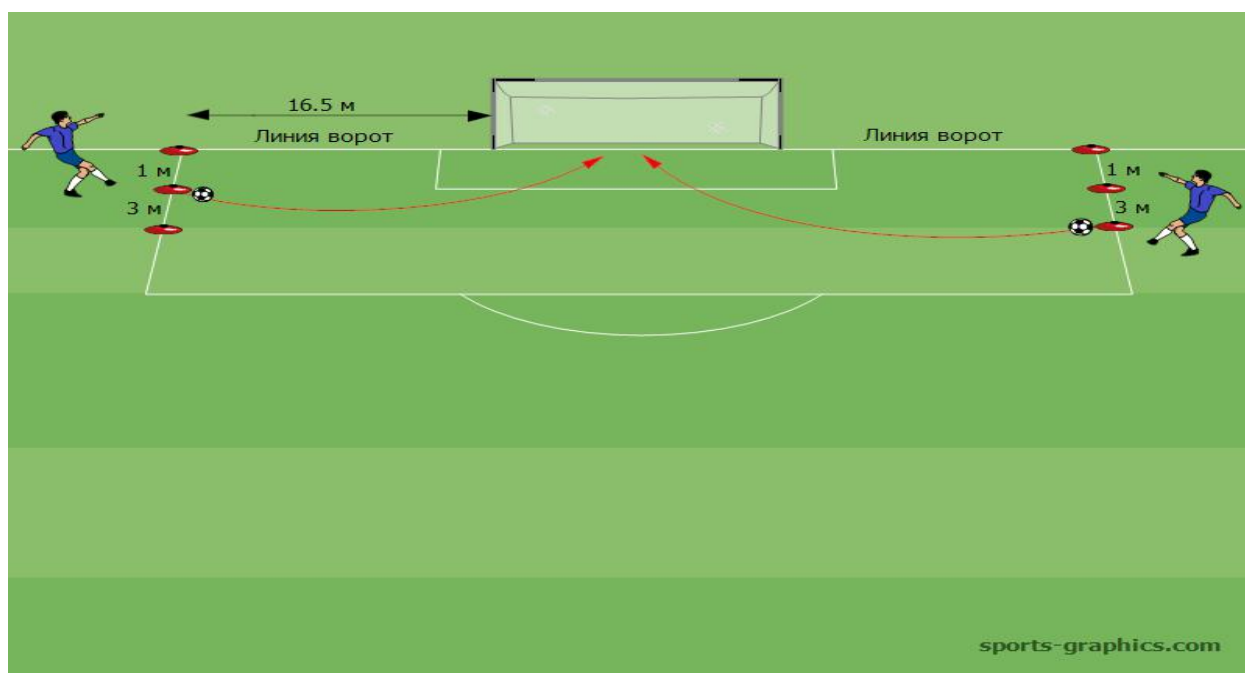
- Вбрасывание рукой
  - Удар с лёта
  - Удар с полулета
- (10 повтoreнии с каждой стороны)



## Расположение станций на поле для тестирования



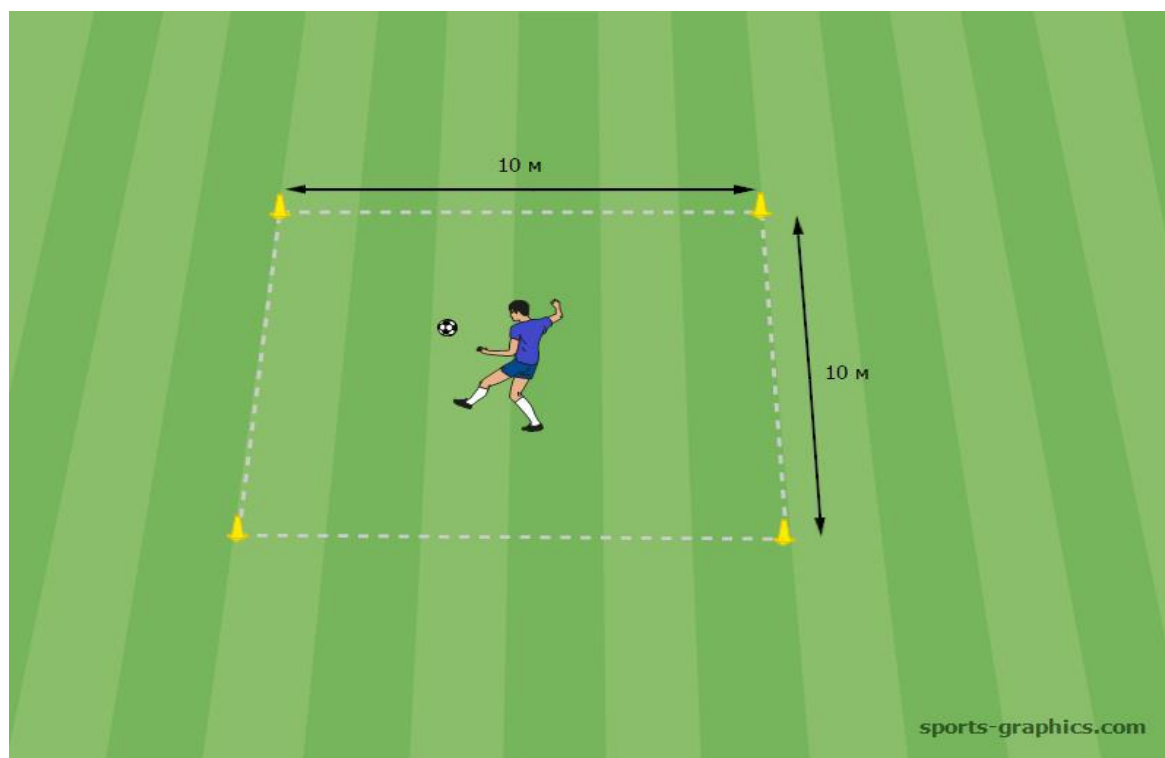
Тест № 1	<b>Удар по воротам под углом – на точность</b>	<b>Станция № 1</b>
----------	--	--------------------



<b>Цель теста</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Определение уровня владения передачей и ударом внутренней стороной стопы правой и левой ногой.</li> </ul>
<b>Инструкция к тесту</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• На боковых линиях штрафной площади располагаются по три фишки. Первая на линии, вторая на расстоянии 1 метров от линии ворот, третья на расстоянии 3 метров от линии ворот</li> <li>• <u>Правильный подход к мячу, правильное расположение опорной ноги.</u></li> </ul>
<b>Выполнение</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игрок пробует забить мяч в ворота прямым ударом по воздуху, с начала левой ногой от фишек расположенных справа от ворот, затем правой ногой от фишек, расположенных слева от ворот. По одной попытке от каждой фишки.</li> <li>• Всего по три удара с каждой из сторон.</li> </ul>
<b>Правило</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху.</li> <li>• В зачет идут все шесть ударов.</li> </ul>
<b>Результат</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мяч, посланный по воздуху в ворота с точки, расположенной на линии ворот – 20 очков.</li> <li>• Мяч, посланный по воздуху в ворота с точки, расположенной в 1 метре от линии ворот – 15 очков.</li> <li>• Мяч, посланный по воздуху в ворота с точки, расположенной в 3 метрах от линии ворот – 10 очков.</li> <li>• Если мяч ударяется о землю, перед тем как пересечь линию ворот, удар не засчитывается и соответственно – 0 баллов</li> </ul>
<b>Инвентарь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стандартные ворота – 1 шт.</li> <li>• Фишки – 6 шт.</li> <li>• Мяч №4 – 3 шт. (возраст U-9 – U-11) или мяч №5 – 3 шт. (возраст U-13 – U – 17)</li> <li>• Материал для разметки (известь)</li> </ul>

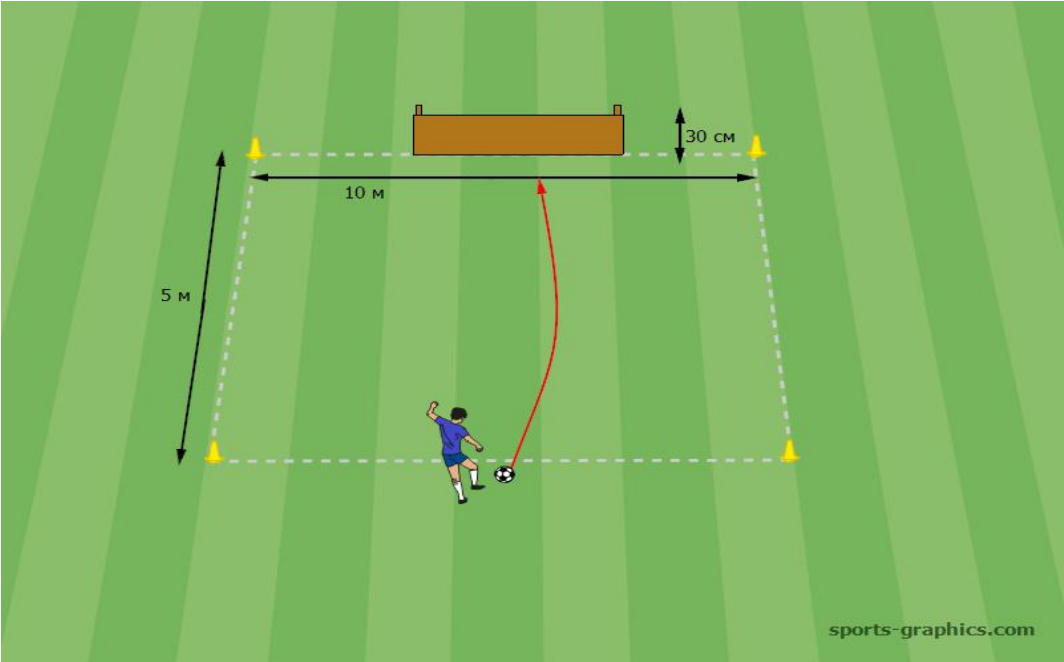
Тест № 2	Ведение мяча. Дриблинг.	Станция № 2
<p><b>Цель теста</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Определение способностей ведение мяча на скорости, приёма и передача мяча в движении.</li> </ul>	
<p><b>Инструкция к тесту</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Размечается квадрат 14 м x 14 м. Соответствующий инвентарь располагается на футбольном поле согласно рисунку.</li> </ul>	
<p><b>Выполнение</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игрок любой ногой ведет мяч с линии старта, обводит змейкой стойки (причем при обводке стойки с правой стороны мяч находится под контролем правой ноги, а с левой – под контролем левой ноги), делает передачу в скамейку, получает обратный пас, обводит змейкой стойки. Затем ведет мяч до линии разметки, расположенной в 2 метрах от ворот из двух стоек ( на расстоянии 1 метра друг от друга, пасует мяч между стойками и наряду с пасом оббегает ворота, овладевает мячом и на скорости пробегает линию финиша.</li> </ul>	
<p><b>Правило</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Секундомер запускается, когда игрок касается мяча ногой на старте и останавливается, когда он пересекает линию финиша с мячом в ногах.</li> <li>• Если мяч пересекает линию финиша, не будучи под контролем игрока, нужно взять мяч под контроль, вернуться в позицию перед воротами (линия разметки), повторить элемент и закончить правильно задание.</li> <li>• На протяжении всего этого времени секундомер будет включен.</li> </ul>	
<p><b>Результат</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 18'' : 60 очков</li> <li>• 18'' – 20'' : 50 очков</li> <li>• 21'' – 23'' : 40 очков</li> <li>• 24'' – 26'' : 30очков</li> <li>• 27'' – 30'' : 20 очков</li> <li>• &lt; 30'' : 0 очков</li> <li>• Выполняются две попытки, фиксируется лучший результат.</li> </ul>	
<p><b>Инвентарь</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Конусы – 6 шт. , стойки – 7 шт. , гимнастическая скамейка – 1 шт.</li> <li>• Мяч №4 – 1 шт. (возраст U-9 – U-11) или мяч №5 – 1 шт. (возраст U-13 – U – 17)</li> <li>• Секундомер – 1 шт.</li> </ul>	

Тест № 3	Жонглирование	Станция № 3
----------	---------------	-------------

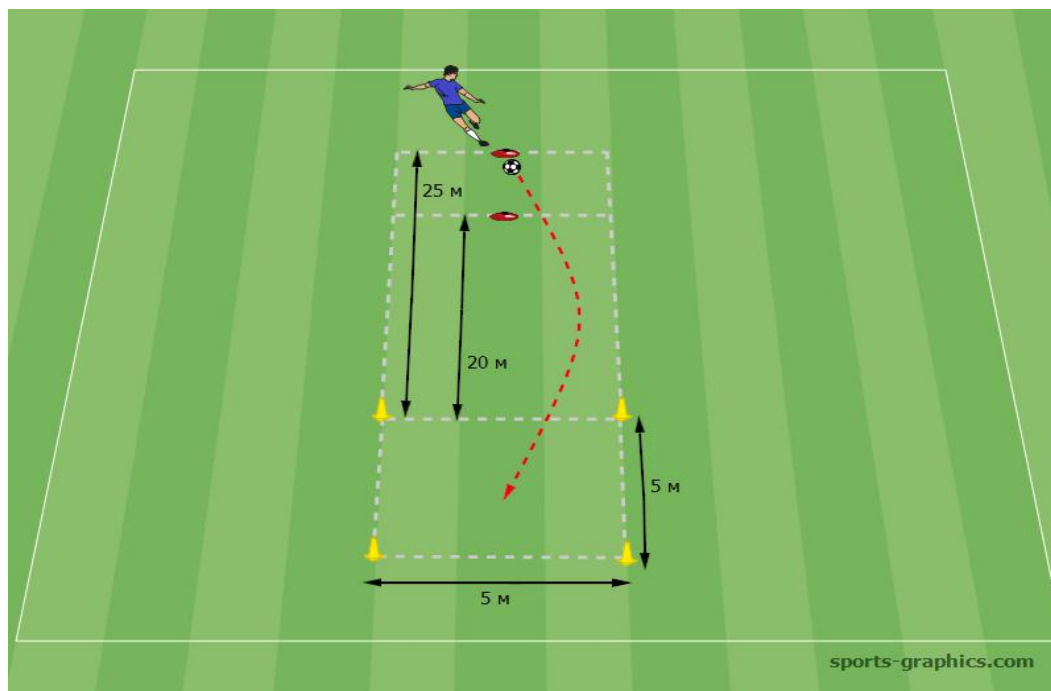


Цель теста	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие специальной ловкости, чувства мяча, способности контролировать и управлять мячом. Развитие центрального и периферического зрения при работе с мячом.</li> </ul>
Инструкция к тесту	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Размечается квадрат 10 м x 10 м.</li> </ul>
Выполнение	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 вариант - игрок жонглирует только <b>левой ногой</b> Сначала только подъемом, затем внутренней стороной стопы, затем внешней стороной стопы.</li> <li>• 2 вариант - игрок жонглирует только <b>правой ногой</b> Сначала только подъемом, затем внутренней стороной стопы, затем внешней стороной стопы.</li> </ul>
Правило	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игрок начинает упражнения с мячом в руках.</li> </ul>
Результат	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 60 контактов с мячом - 10 баллов</li> <li>• 50 контактов с мячом - 9 баллов.</li> <li>• 40 контактов с мячом – 8 баллов.</li> <li>• 30 контактов с мячом – 7 баллов.</li> <li>• 20 контактов с мячом – 6 баллов.</li> <li>• 10 контактов с мячом – 5 баллов.</li> <li>• Упражнение заканчивается: <ul style="list-style-type: none"> <li>• - когда игрок выполнил 60 контактов с мячом</li> <li>• - игрок во время выполнения вышел за пределы квадрата</li> <li>• - мяч упал</li> </ul> </li> <li>• Перед зачетной попыткой игрок имеет право на две пробные попытки за пределами квадрата.</li> </ul>
Инвентарь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Конусы – 4 шт.</li> <li>• Мяч №4 – 1 шт. (возраст U-9 – U-11) или мяч №5 – 1 шт. (возраст U-13 – U – 17)</li> </ul>



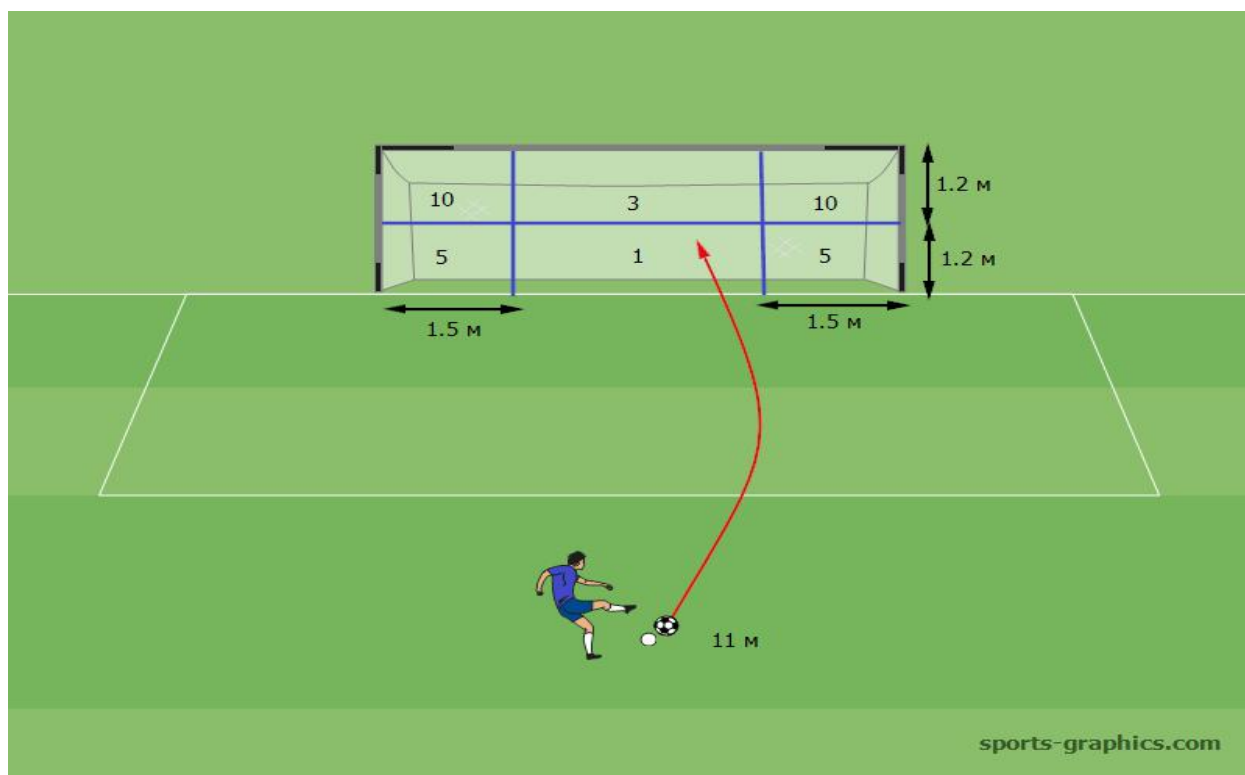
Тест № 4	Частота. Качество передач. Точность.	Станция № 4
		
<b>Цель теста</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Определение качества и точности передач</li> </ul>	
<b>Инструкция к тесту</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Размечается прямоугольник размером 5 м x 10 м.</li> <li>• На линии длиной 10м устанавливается лежа гимнастическая скамейка.</li> <li>• Игрок с мячом располагается на расстоянии 5 метров от скамейки.</li> </ul>	
<b>Выполнение</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игрок должен на протяжении 30 сек. бить мяч о скамейку внутренней стороной стопы.</li> <li>• 1 вариант - левой ногой.</li> <li>• 2 вариант - правой ногой.</li> </ul>	
<b>Правило</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сзади скамейки устанавливаются маленькие ворота с сеткой.</li> <li>• Удар по мячу производится игроком до 5 метровой линии.</li> <li>• Если мяч перескакивает через скамейку и останавливается в сетки ворот, игрок может воспользоваться запасным мячом.</li> <li>• Если запасной мяч был использован, <b>НУЖНО ДОСТАТЬ МЯЧ</b>, вернуть его на исходную позицию и продолжить упражнение.</li> <li>• (Игрок имеет право воспользоваться запасным мячом только один раз!)</li> <li>• Не обязательно играть первым касанием мяч. Можно играть в два касания.</li> </ul>	
<b>Результат</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение длится 30 секунд, время за которое игрок выполняет определенное количество передач (касаний). За каждое касание со скамейкой мячом начисляется 3 балла.</li> <li>• Выполняется по две попытки, лучшие результаты правой и левой ногой засчитываются.</li> <li>• Окончательный результат: количество касаний за 30 сек. X 3 балла.</li> </ul>	
<b>Инвентарь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Конусы – 4 шт., гимнастическая скамейка – 1 шт., секундомер 1 шт.</li> <li>• Мяч №4 – 1 шт. (возраст U-9 – U-11) или мяч №5 – 1 шт. (возраст U-13 – U – 17)</li> <li>• Материал для разметки (известь). Маленькие ворота для остановки мяча.</li> </ul>	

Тест № 6	Передача мяча верхом.	Станция № 6
----------	-----------------------	-------------



<b>Цель теста</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Точность попадания.</li> </ul>
<b>Инструкция к тесту</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• На футбольном поле размечается квадрат 5 м x 5 м. От линии квадрата отмеряются и отмечаются расстояния на удалении 15 м (игроки 10-11 лет),</li> <li>• 20 м (игроки 12-13 лет), 25 м (игроки 14-15 лет), 30 м (игроки 16-17 лет).</li> </ul>
<b>Выполнение</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игрок выполняет удар на дальность по неподвижному мячу.</li> </ul>
<b>Правило</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Оценивается первый поскок мяча в размеченном квадрате.</li> <li>• Мяч, попавший на линию квадрата, зачитывается как удачная попытка.</li> <li>• Удачно выполненная попытка – 20 очков.</li> </ul>
<b>Результат</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняется по 3 попытки</li> <li>• Сумма очков.</li> </ul>
<b>Инвентарь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Конусы – 4 шт.</li> <li>• Мяч №4 – 1 шт. (возраст U-9 – U-11) или мяч №5 – 1 шт. (возраст U-13 – U – 17)</li> <li>• Фишки – 2 шт., материал для разметки (известь)</li> </ul>

<b>Тест № 7</b>	<b>Удар по воротам на точность.</b>	<b>Станция № 7</b>
-----------------	-------------------------------------	--------------------



<b>Цель теста</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Определение качества и точности удара по воротам</li> </ul>
<b>Инструкция к тесту</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игроки (10-11 лет) выполняют удар по мячу с 7 м от линии ворот (ворота 5x2 м)</li> <li>• Игроки (12-13 лет) выполняют удар по мячу с 9 м от линии ворот (ворота 5x2 м)</li> <li>• Игроки (14-17 лет) выполняют удар по мячу с 11 м от линии ворот (стандартные ворота)</li> </ul>
<b>Выполнение</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игроки (10-11 лет) выполняют удар по мячу с 7 м от линии ворот (ворота 5x2 м)</li> <li>• Игроки (12-13 лет) выполняют удар по мячу с 9 м от линии ворот (ворота 5x2 м)</li> <li>• Игроки (14-17 лет) выполняют удар по мячу с 11 м от линии ворот (стандартные ворота)</li> </ul>
<b>Правило</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху.</li> </ul>
<b>Результат</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• За попадания в размеченные области в воротах начисляются соответствующие очки.</li> <li>• Суммируется общая сумма очков.</li> </ul>
<b>Инвентарь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стандартные ворота – 1 шт.</li> <li>• Фишки – 6 шт.</li> <li>• Мяч №4 – 3 шт. (возраст U-9 – U-11) или мяч №5 – 3 шт. (возраст U-13 – U – 17)</li> <li>• Лента для разметки ворот</li> </ul>







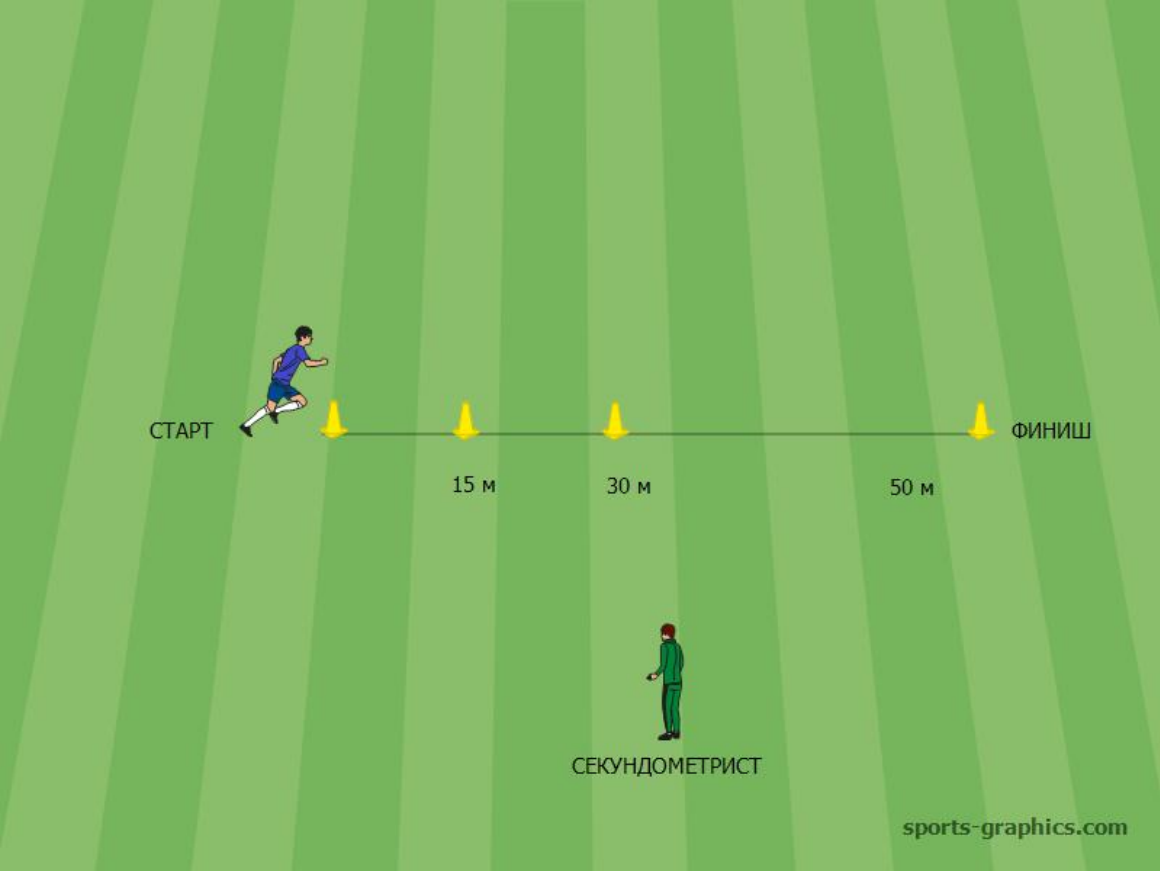


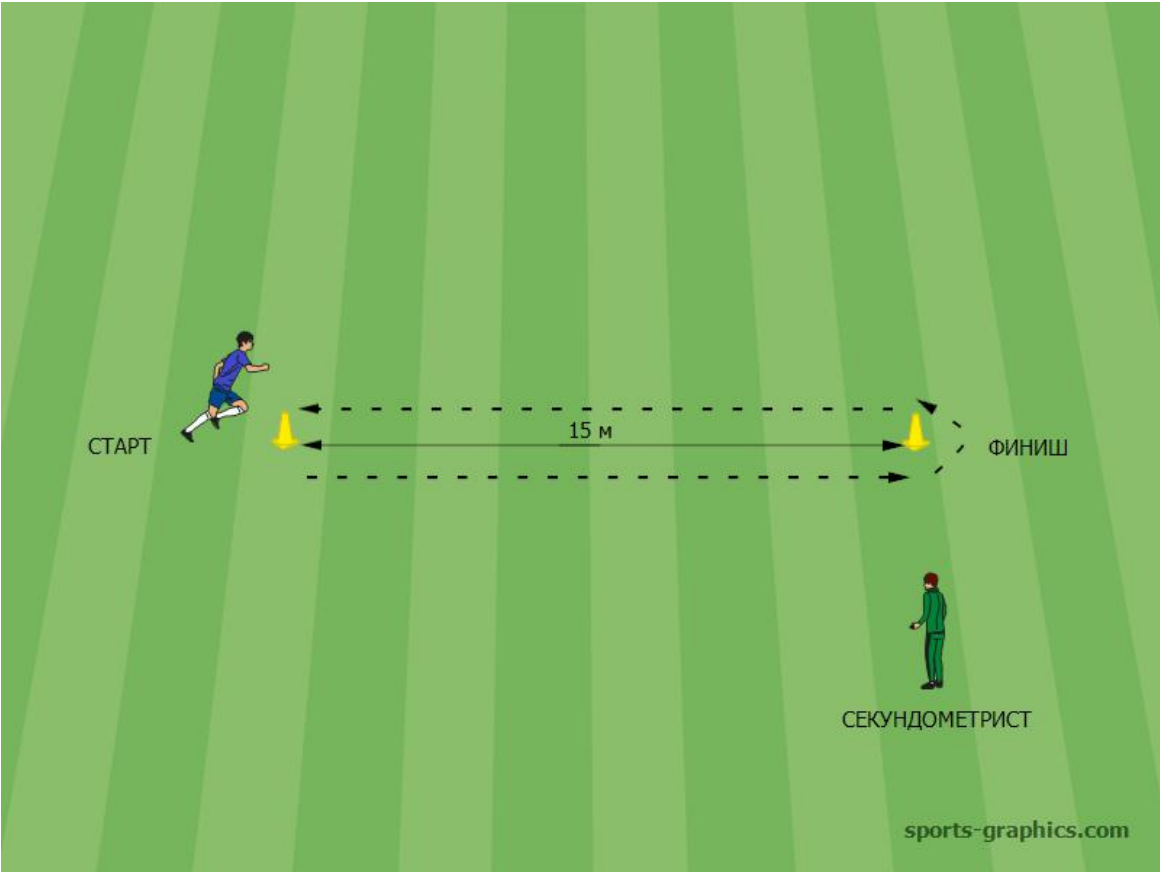


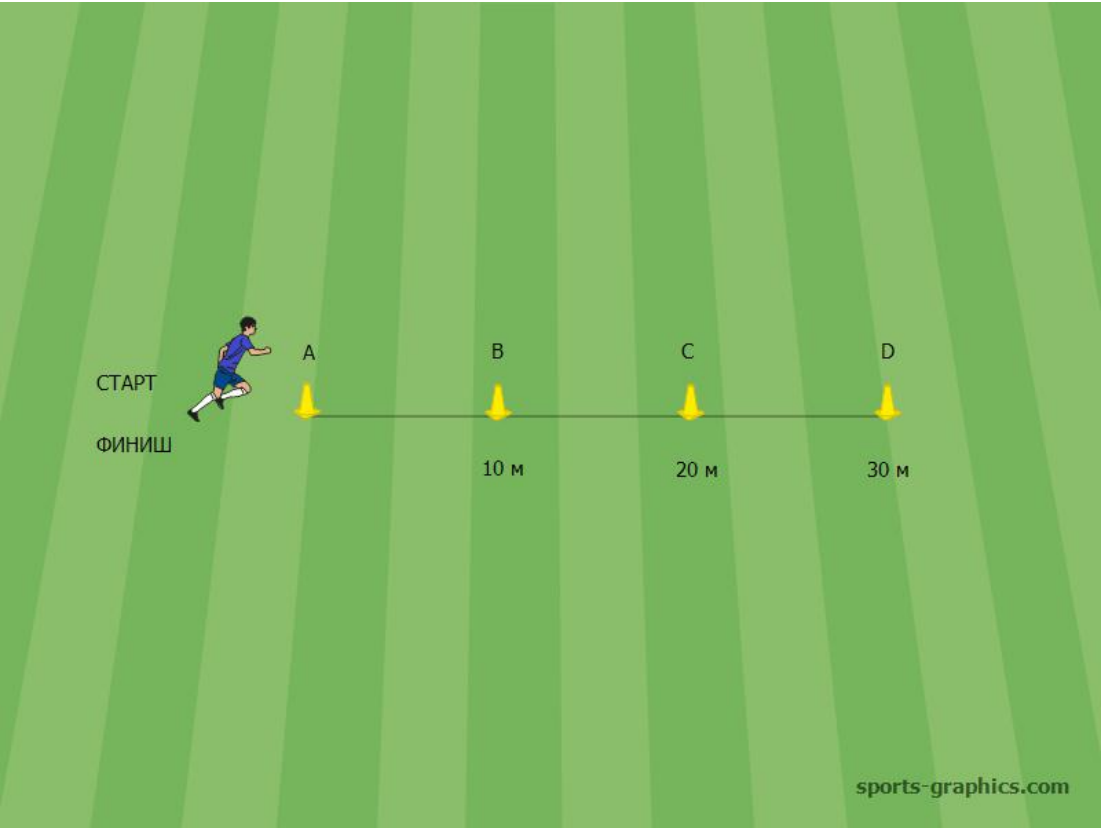


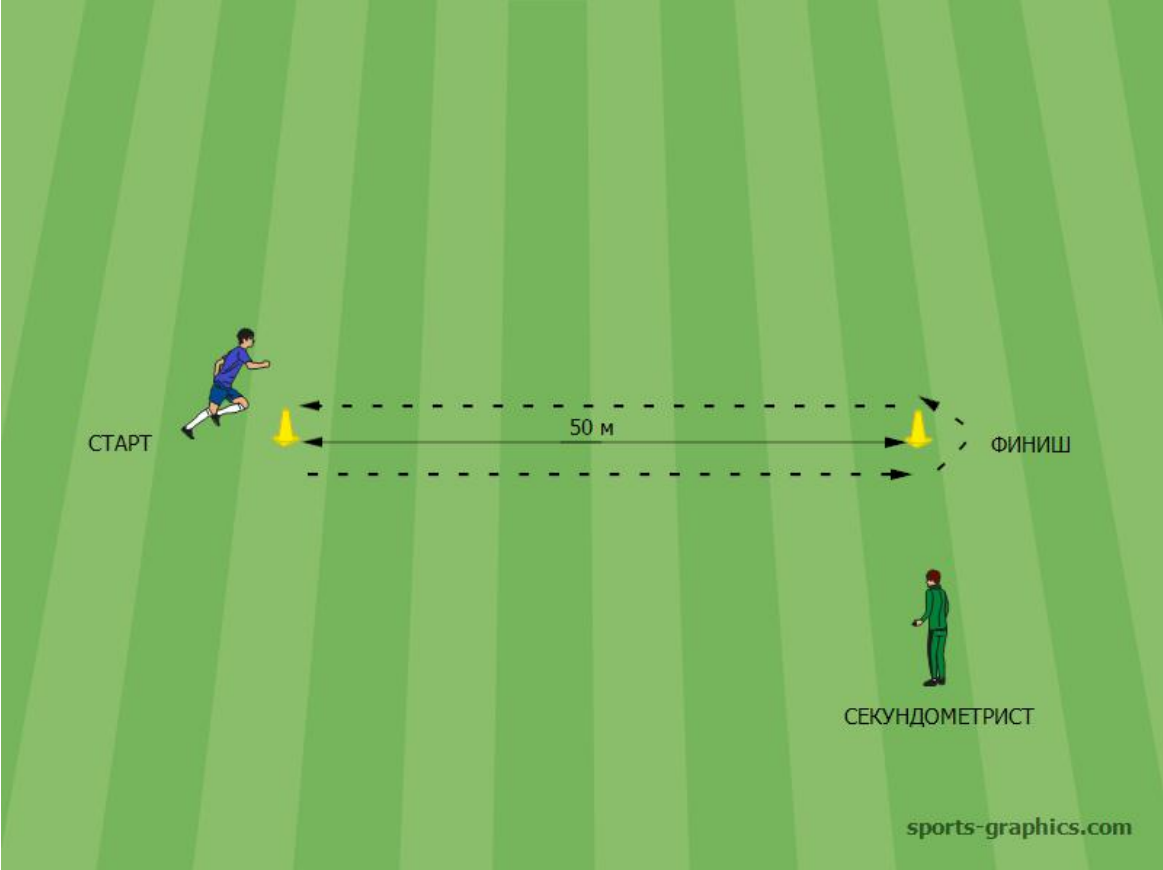


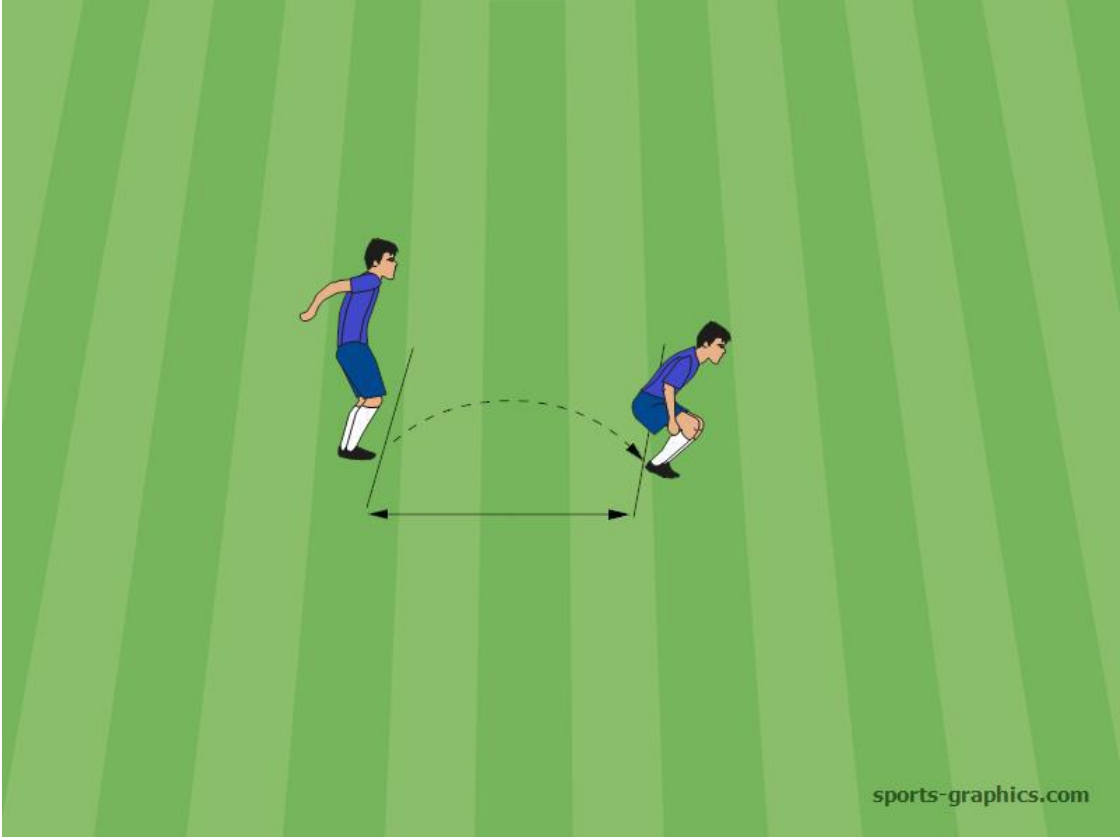


Тест	Бег ( 15 м, 30 м, 50 м. )
	
<p><b>Цель теста</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Определение стартовой и дистанционной скорости</li> </ul>
<p><b>Инструкция к тесту</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Из положения высокого старта (передняя ступня/нога находится на стартовой линии) нужно пробежать максимально быстро расстояние в 15 м, 30 м, 50 м.</li> </ul>
<p><b>Источники ошибок:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Скользкий грунт, недостаточный отдых между пробежками (требуется минимум 3 минуты).</li> </ul>
<p><b>Количество попыток:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 попытки.</li> </ul>
<p><b>Результат</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лучшая попытка (самое быстрое время) оценивается.</li> </ul>
<p><b>Инвентарь</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рулетка, мячи, маркировочное устройство, секундомеры.</li> </ul>

Тест	Челночный бег 15 м x 3
	
Цель теста	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Определение скоростной выносливости.</li> </ul>
Инструкция к тесту	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Определяется по времени про бегания трёх 15-метровых отрезков . Из положения высокого старта (передняя ступня/нога находится на стартовой линии) Всю дистанцию спортсмен должен преодолеть на максимальной скорости.</li> </ul>
Количество попыток:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 попытка</li> </ul>
Результат	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Измеряется время в минутах и секундах. (например: 1 мин. 10 сек. = 1:10 мин.).</li> </ul>
Инвентарь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ровная поверхность, разметочная линия, Конусы , Секундомер</li> </ul>

Тест	Переменный бег на короткие дистанции 180 м (10 м 20 м 30 м)
	
<b>Цель теста</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Определение скоростной выносливости.</li> </ul>
<b>Инструкция к тесту</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Определённое для теста расстояние спортсмен должен пробежать за наиболее короткое время. Правильную последовательность расстояний можно увидеть на схеме. Спортсмену нужно обежать вокруг каждого конуса (стойки).</li> <li>• Схема бега: А – В – А – С – А – D – А – С - А - В - А</li> </ul>
<b>Источники ошибок:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Неправильная последовательность пробегаемых дистанций.</li> </ul>
<b>Количество попыток:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 попытки с точной 15-минутной паузой.</li> </ul>
<b>Результат</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Измеряется время с точностью до 0,1 секунды. Разница во времени между двумя пробегами даёт информацию о выносливости.</li> </ul>
<b>Инвентарь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Потребность в снарядах/аппаратах: Нескользкий пол/грунт с маркировками (4 конуса , стойки ).на расстоянии каждая соответственно 10 метров, рулетка, секундомер..</li> </ul>

Тест	Челночный бег 50 м x 7 раз
	
<p><b>Цель теста</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Определение скоростной выносливости.</li> </ul>
<p><b>Инструкция к тесту</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Определяется по времени пробегания семи 50-метровых отрезков . Из положения высокого старта (передняя ступня/нога находится на стартовой линии) . Всю дистанцию спортсмен должен преодолеть на максимальной скорости.</li> </ul>
<p><b>Количество попыток:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 попытка.</li> </ul>
<p><b>Результат</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Измеряется время в секундах.</li> </ul>
<p><b>Инвентарь</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ровная поверхность, разметочная линия, Конусы , Секундомер.</li> </ul>

Тест	Прыжки в длину с места
	
Цель теста	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Определение эластичности/упругости прыжковой мускулатуры (сила прыжка).</li> </ul>
Инструкция к тесту	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортсмен пытается толчком обеими ногами прыгнуть от разметочной линии как можно дальше вперед. Приземление происходит на обе ноги.</li> </ul>
Источники ошибок:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Переход / переступание при размахе, вставание, а также приземление назад.</li> </ul>
Количество попыток:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 попытки.</li> </ul>
Результат	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Измеряется расстояние между линией толчка и отпечатком пяток (более близкой ноги). Отступление и западание назад означает попытку недействительной.</li> </ul>
Инвентарь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ровная поверхность, рулетка 5 м, разметочная линия.</li> </ul>

**ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ 9 ЛЕТ**

<i>Тест</i>	<i>Качество</i>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>15 м</b>	<i>Стартовая скорость</i>	2,82-2,85	2,86-2,89	2,90-2,93	2,94-2,97	2,98-3,01	3,02-3,05	3,06-3,10	3,11-3,15	3,16-3,20	3,21-3,25
<b>30 м</b>	<i>Дистанционная скорость</i>	5,19-5,27	5,28-5,36	5,37-5,45	5,46-5,54	5,55-5,63	5,64-5,73	5,74-5,81	5,82-5,90	5,91-6,00	6,01-6,10
<b>Прыжок</b>	<i>Динамическая сила ног</i>	185-181	180-176	175-171	170-166	165-161	160-156	155-151	150-146	145-141	140-136

**ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ 10 ЛЕТ**

<i>Тест</i>	<i>Качество</i>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>15 м</b>	<i>Стартовая скорость</i>	2,74-2,77	2,78-2,81	2,82-2,85	2,86-2,89	2,90-2,93	2,94-2,97	2,98-3,01	3,02-3,05	3,06-3,10	3,11-3,15
<b>30 м</b>	<i>Дистанционная скорость</i>	5,01-5,10	5,11-5,18	5,19-5,27	5,28-5,36	5,37-5,45	5,46-5,54	5,55-5,63	5,64-5,73	5,74-5,81	5,82-5,90
<b>3 x 15</b>	<i>Скоростная выносливость</i>	10,90-11,09	11,10-11,29	11,30-11,49	11,50-11,69	11,70-11,89	11,90-12,09	12,10-12,29	12,30-12,49	12,50-12,69	12,70-12,89
<b>Прыжок</b>	<i>Динамическая сила ног</i>	195-191	190-186	185-181	180-176	175-171	170-166	165-161	160-156	155-151	150-146

**ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ 11 ЛЕТ**

<i>Тест</i>	<i>Качество</i>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>15 м</b>	<i>Стартовая скорость</i>	2,66-2,69	2,70-2,73	2,74-2,77	2,78-2,81	2,82-2,85	2,86-2,89	2,90-2,93	2,94-2,97	2,98-3,01	3,02-3,05
<b>30 м</b>	<i>Дистанционная скорость</i>	4,86-4,93	4,94-5,00	5,01-5,10	5,11-5,18	5,19-5,27	5,28-5,36	5,37-5,45	5,46-5,54	5,55-5,63	5,64-5,72
<b>3 x 15</b>	<i>Скоростная выносливость</i>	10,50-10,69	10,70-10,89	10,90-11,09	11,10-11,29	11,30-11,49	11,50-11,69	11,70-11,89	11,90-12,09	12,10-12,29	12,30-12,49
<b>Прыжок</b>	<i>Динамическая сила ног</i>	205-201	200-196	195-191	190-186	185-181	180-176	175-171	170-166	165-161	160-156



**ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ 12 ЛЕТ**

<i>Тест</i>	<i>Качество</i>	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>15 м</b>	<i>Стартовая скорость</i>	2,53-2,59	2,60-2,65	2,66-2,69	2,70-2,73	2,74-2,77	2,78-2,81	2,82-2,85	2,86-2,89	2,90-2,93	2,94-2,97
<b>30 м</b>	<i>Дистанционная скорость</i>	4,65-4,75	4,76-4,85	4,86-4,93	4,94-5,00	5,01-5,10	5,11-5,18	5,19-5,27	5,28-5,36	5,37-5,45	5,46-5,54
<b>3 x 15</b>	<i>Скоростная выносливость</i>	10,00-10,29	10,30-10,49	10,50-10,69	10,70-10,89	10,90-11,09	11,10-11,29	11,30-11,49	11,50-11,69	11,70-11,89	11,90-12,09
<b>Прыжок</b>	<i>Динамическая сила ног</i>	215-211	210-206	205-201	200-196	195-191	190-186	185-181	180-176	175-171	170-166

**ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ 13 ЛЕТ**

<i>Тест</i>	<i>Качество</i>	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>15 м</b>	<i>Стартовая скорость</i>	2,43-2,47	2,48-2,52	2,53-2,59	2,60-2,65	2,66-2,69	2,70-2,73	2,74-2,77	2,78-2,81	2,82-2,85	2,86-2,85
<b>30 м</b>	<i>Дистанционная скорость</i>	4,52-4,57	4,58-4,64	4,65-4,75	4,76-4,85	4,86-4,93	4,94-5,00	5,01-5,10	5,11-5,18	5,19-5,27	5,28-5,36
<b>3 x 15</b>	<i>Скоростная выносливость</i>	9,60-9,79	9,80-9,99	10,00-10,29	10,30-10,49	10,50-10,69	10,70-10,89	10,90-11,09	11,10-11,29	11,30-11,49	11,50-11,69
<b>Прыжок</b>	<i>Динамическая сила ног</i>	225-221	220-214	215-211	210-206	205-201	200-196	195-191	190-186	185-181	180-176

**ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ 14 ЛЕТ**

<i>Тест</i>	<i>Качество</i>	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>30 м</b>	<i>Стартовая скорость</i>	4,40-4,45	4,46-4,51	4,52-4,59	4,60-4,68	4,69-4,77	4,78-4,85	4,86-4,93	4,94-5,00	5,01-5,10	5,11-5,20
<b>50 м</b>	<i>Дистанционная скорость</i>	7,00-7,15	7,16-7,25	7,26-7,39	7,40-7,55	7,56-7,66	7,67-7,77	7,78-8,07	8,08-8,25	8,26-8,40	8,41-8,50
<b>180 м</b>	<i>Скоростная выносливость</i>	< 41.10	41.10-41.80	41.90-42.50	42.60-43.20	43.30-43.60	43.70-44.20	44.30-45.30	45.40-46.30	46.40-48.20	> 48.20
<b>Прыжок</b>	<i>Динамическая сила ног</i>	235-231	230-226	225-221	220-216	215-211	210-206	205-201	200-196	195-191	190-186

**ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ 15 ЛЕТ**

<i>Тест</i>	<i>Качество</i>	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>30 м</b>	<i>Стартовая скорость</i>	4,28-4,34	4,35-4,39	4,40-4,45	4,46-4,51	4,52-4,59	4,60-4,68	4,69-4,77	4,78-4,85	4,86-4,93	4,94-5,00
<b>50 м</b>	<i>Дистанционная скорость</i>	6,75-6,89	6,90-6,99	7,00-7,15	7,16-7,25	7,26-7,39	7,40-7,55	7,56-7,66	7,67-7,77	7,78-8,07	8,08-8,25
<b>180 м</b>	<i>Скоростная выносливость</i>	< 39.50	39.60-40.20	40.30-40.90	41.00-41.30	41.40-42.00	42.10-42.60	42.70-43.40	43.50-44.30	44.40-45.00	> 45.00
<b>Прыжок</b>	<i>Динамическая сила ног</i>	245-241	240-236	235-231	230-226	225-221	220-216	215-211	210-206	205-201	200-196

**ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ 16 ЛЕТ**

<i>Тест</i>	<i>Качество</i>	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>30 м</b>	<i>Стартовая скорость</i>	4,15-4,21	4,22-4,27	4,28-4,34	4,35-4,39	4,40-4,45	4,46-4,51	4,52-4,59	4,60-4,68	4,69-4,77	4,78-4,85
<b>50 м</b>	<i>Дистанционная скорость</i>	6,50-6,64	6,65-6,74	6,75-6,89	6,90-6,99	7,00-7,15	7,16-7,25	7,26-7,39	7,40-7,55	7,56-7,66	7,67-7,77
<b>7х50 м</b>	<i>Скоростная выносливость</i>	65,0-65,9	66,0-66,9	67,0-67,9	68,0-68,9	69,0-70,0	70,1-71,0	71,1-72,0	72,1-73,9	74,0-75,0	75,1-76,0
<b>Прыжок</b>	<i>Динамическая сила ног</i>	255-251	250-246	245-241	240-236	235-231	230-226	225-221	220-216	215-216	210-206

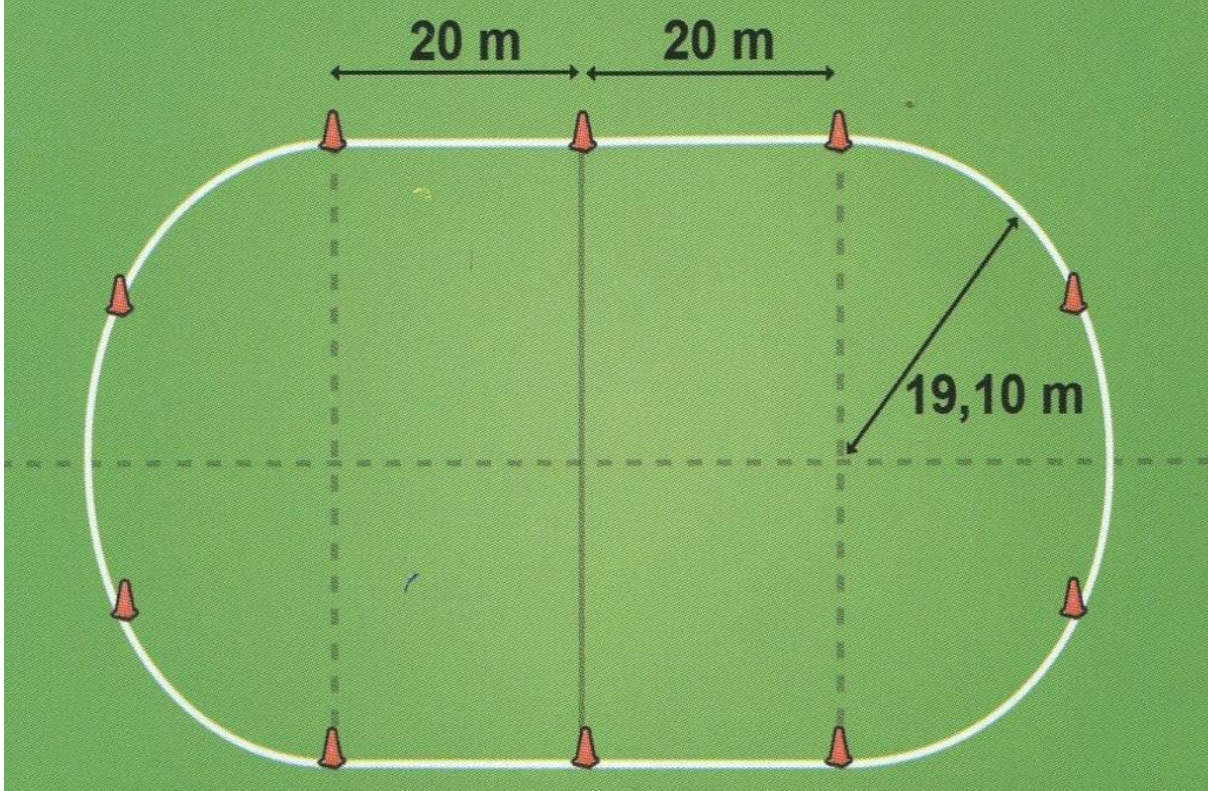
**ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ 17 ЛЕТ**

<i>Тест</i>	<i>Качество</i>	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>30 м</b>	<i>Стартовая скорость</i>	4,00-4,07	4,08-4,14	4,15-4,21	4,22-4,27	4,28-4,34	4,35-4,39	4,40-4,45	4,46-4,51	4,52-4,59	4,60-4,68
<b>50 м</b>	<i>Дистанционная скорость</i>	6,15-6,29	6,30-6,49	6,50-6,64	6,65-6,74	6,75-6,89	6,90-6,99	7,00-7,15	7,16-7,25	7,26-7,39	7,40-7,55
<b>7х50 м</b>	<i>Скоростная выносливость</i>	61,0-62,9	63,0-64,9	65,0-65,9	66,0-66,9	67,0-67,9	68,0-68,9	69,0-70,0	70,1-71,0	71,1-72,0	72,1-73,9
<b>Прыжок</b>	<i>Динамическая сила ног</i>	265-261	260-256	255-251	250-246	245-241	240-236	235-231	230-226	225-221	220-216

Программа подготовки футболистов

Тестирование (фитнес). Общая оценка.

Школа/Клуб		Тренер					Возраст		Дата				Сезон		Общая оценка	
№ теста		Тест № 1		Тест № 2		Тест № 3		Тест № 4		Тест № 5		Тест № 6		Тест № 7		
Название теста		15 м		30 м		3 x 15 м		50 м		180 м		7 x 50 м		Прыжок		
Время / оценка		Время	Оценка	Время	Оценка	Время	Оценка	Время	Оценка	Время	Оценка	Время	Оценка	Время		Оценка
№	Фамилия, Имя															
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

Тест	VAMEVAL TEST
	
<b>Цель теста</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Расчет максимальной аэробной скорости, определение аэробных возможностей.</li> </ul>
<b>Организация теста</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Беговая трасса 200 м или более кратно 20 м. Увеличение скорости бега на 0.5 км/ч каждый интервал. Интервал – 1 минута.</li> </ul>
<b>Инструкция к тесту</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Игрок стартует по звуковому сигналу. Он должен пробежать отрезок 20м до следующего звукового сигнала. Если игрок не добежал до конца отрезка более 2м до звукового сигнала, его останавливают.</li> </ul>
<b>Источники ошибок:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Пробегание отрезков быстрее звукового сигнала.</li> <li>Пробегание отрезка медленнее звукового сигнала.</li> </ul>
<b>Количество попыток:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 попытка.</li> </ul>
<b>Результат</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Фиксируется время остановки игрока. На основании времени остановки определяется максимальная аэробная скорость.</li> </ul>
<b>Инвентарь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Конусы, рулетка, секундомер, колонка, аудиофайл VAMEVAL TEST.</li> </ul>



## Программа подготовки футболистов

Показатель VMA (максимальная аэробная скорость) определяется согласно времени остановки по таблице расчета VMA. Результаты теста позволяют сформировать однородные тренировочные группы для дальнейшей работы по развитию аэробных возможностей.

Time	Step	VMA	Time	Step	VMA	Time	Step	VMA	Time	Step	VMA
00:00:00	warm up										
00:02:00	STEP 1	8,5 km/h	00:10:00	STEP 9	12,5 km/h	00:18:00	STEP 17	16,5 km/h	00:26:00	STEP 25	20,5 km/h
00:02:15	15s	8,6	00:10:15	15s	12,6	00:18:15	15s	16,6	00:26:15	15s	20,6
00:02:30	30s	8,8	00:10:30	30s	12,8	00:18:30	30s	16,8	00:26:30	30s	20,8
00:02:45	45s	8,9	00:10:45	45s	12,9	00:18:45	45s	16,9	00:26:45	45s	20,9
00:03:00	STEP 2	9,0 km/h	00:11:00	STEP 10	13 km/h	00:19:00	STEP 18	17 km/h	00:27:00	STEP 26	21 km/h
00:03:15	15s	9,1	00:11:15	15s	13,1	00:19:15	15s	17,1	00:27:15	15s	21,1
00:03:30	30s	9,3	00:11:30	30s	13,3	00:19:30	30s	17,3	00:27:30	30s	21,3
00:03:45	45s	9,4	00:11:45	45s	13,4	00:19:45	45s	17,4	00:27:45	45s	21,4
00:04:00	STEP 3	9,5 km/h	00:12:00	STEP 11	13,5 km/h	00:20:00	STEP 19	17,5 km/h	00:28:00	STEP 27	21,5 km/h
00:04:15	15s	9,6	00:12:15	15s	13,6	00:20:15	15s	17,6	00:28:15	15s	21,6
00:04:30	30s	9,8	00:12:30	30s	13,8	00:20:30	30s	17,8	00:28:30	30s	21,8
00:04:45	45s	9,9	00:12:45	45s	13,9	00:20:45	45s	17,9	00:28:45	45s	21,9
00:05:00	STEP 4	10 km/h	00:13:00	STEP 12	14 km/h	00:21:00	STEP 20	18 km/h	00:29:00	STEP 28	22 km/h
00:05:15	15s	10,1	00:13:15	15s	14,1	00:21:15	15s	18,1	00:29:15	15s	22,1
00:05:30	30s	10,3	00:13:30	30s	14,3	00:21:30	30s	18,3	00:29:30	30s	22,3
00:05:45	45s	10,4	00:13:45	45s	14,4	00:21:45	45s	18,4	00:29:45	45s	22,4
00:06:00	STEP 5	10,5 km/h	00:14:00	STEP 13	14,5 km/h	00:22:00	STEP 21	18,5 km/h	00:30:00	STEP 29	22,5 km/h
00:06:15	15s	10,6	00:14:15	15s	14,7	00:22:15	15s	18,6	00:30:15	15s	22,6
00:06:30	30s	10,8	00:14:30	30s	14,8	00:22:30	30s	18,8	00:30:30	30s	22,8
00:06:45	45s	10,9	00:14:45	45s	14,9	00:22:45	45s	18,9	00:30:45	45s	22,9
00:07:00	STEP 6	11 km/h	00:15:00	STEP 14	15 km/h	00:23:00	STEP 22	19 km/h	00:31:00	STEP 30	23 km/h
00:07:15	15s	11,1	00:15:15	15s	15,1	00:23:15	15s	19,1	00:31:15	15s	23,1
00:07:30	30s	11,3	00:15:30	30s	15,3	00:23:30	30s	19,3	00:31:30	30s	23,3
00:07:45	45s	11,4	00:15:45	45s	15,4	00:23:45	45s	19,4	00:31:45	45s	23,4
00:08:00	STEP 7	11,5 km/h	00:16:00	STEP 15	15,5 km/h	00:24:00	STEP 23	19,5 km/h			
00:08:15	15s	11,6	00:16:15	15s	15,6	00:24:15	15s	19,6			
00:08:30	30s	11,8	00:16:30	30s	15,8	00:24:30	30s	19,8			
00:08:45	45s	11,9	00:16:45	45s	15,9	00:24:45	45s	19,9			
00:09:00	STEP 8	12 km/h	00:17:00	STEP 16	16 km/h	00:25:00	STEP 24	20 km/h			
00:09:15	15s	12,1	00:17:15	15s	16,1	00:25:15	15s	20,1			
00:09:30	30s	12,3	00:17:30	30s	16,3	00:25:30	30s	20,3			
00:09:45	45s	12,4	00:17:45	45s	16,4	00:25:45	45s	20,4			

**VAMEVAL  
TEST**  
Stopping  
Time  
Steps  
VMA (km/h)

	<b>1 Этап (U-7 – U-9)</b>	<b>2 Этап (U-9 – U-11)</b>	<b>3 этап (U-11 – U-13)</b>
	<b>Предварительный отбор</b>	<b>Повторный отбор</b>	<b>Заключительный отбор</b>
<b>ЗАДАЧИ</b>	<i>Оценка степени одаренности к игровой деятельности</i>	<i>Определение уровня развития различных качеств и свойств характера юных футболистов</i>	<i>Определение способности ребят к обучаемости</i>
<b>ДЕЙСТВИЯ</b>	<i>Просмотр большего количества детей, желающих заниматься футболом. Активность тренера, связанная с постоянным поиском футбольных талантов</i>	<i>Разделение учащихся на группы по уровню обучаемости, т.е. учебно-тренировочные группы, выполняющие в тренировках однотипные задания.</i>	<i>Выявление игровой эффективности юного футболиста.</i>
<b>ПРОБЛЕМЫ</b>	<i>Не исключен отсев ребят по разным причинам и добор новых, более перспективных игроков</i>	<i>Игроки с замедленными темпами индивидуального развития потенциально более способны, но их одаренность проявляется позднее.</i>	<i>Интенсивные изменения в организме, связанные с половым созреванием. Повышенная возбудимость, нервозность, быстрая утомляемость.</i>
<b>МЕТОДЫ РЕШЕНИЯ</b>	<i>Агитация, информация в социальных сетях, организационно-массовая работа в детских садах и школах. Сотрудничество с преподавателями физического воспитания.</i>	<i>Группы необходимо держать под постоянным контролем. Проводить коррекцию в направленности работы групп.</i>	<i>Воспитательная работа и ее эффективность. Доверие, доброжелательность, объективность, справедливость в решении конфликтных ситуаций.</i>
<b>СПОСОБНОСТЬ К ОБУЧЕНИЮ - ОДИН ИЗ ГЛАВНЫХ КРИТЕРИЕВ ОТБОРА !</b>			

Программа подготовки футболистов

	1 Этап (U-7 – U-9)	2 Этап (U-9 – U-11)	3 этап (U-11 – U-13)
	Предварительный отбор	Повторный отбор	Заключительный отбор
Медико-Биологические	<p><b>Состояние здоровья спортсмена</b>  <b>Состояние функциональных и сенсорных систем организма</b>  <b>Индивидуальные особенности высшей нервной деятельности</b></p>		
КРИТЕРИИ	<p><b>Задатки</b> – врожденные анатомо-физиологические и психические особенности юных футболистов.  <b>Одаренность</b> – своеобразное сочетание качеств и свойств личности, от которого зависит успех в будущем.  <b>Способности</b> – свойство человека, делающего его пригодным к успешному выполнению какой-либо деятельности.</p>		
ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ	<p><b>Биологический возраст</b> – степень зрелости (физической, интеллектуальной).  <b>Паспортный возраст</b> – время от момента рождения, определяемое количеством лет, месяцев, дней.  <b>Акселераты</b> – дети с ускоренным физиологическим и физическим развитием.  <b>Ретарданты</b> – дети с замедленными темпами развития.</p>		
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ	<p>Уровень развития физических качеств  Уровень развития технико-тактических качеств  Моторная обучаемость, координация  Способность к эффективному решению двигательных задач в условиях единоборств</p>		
ФАКТОРЫ УСПЕХА	<p><b>Генетически обусловленные</b> (строение тела, темп биологического созревания, двигательная координация, психологические особенности).  <b>Приобретенные</b> в результате тренировок, связанные с условиями организации процесса спортивной тренировки.</p>		
<p><b>САМОБЫТНОСТЬ – ЭТО ТО, ЧЕМУ НЕЛЬЗЯ НАУЧИТЬ, НО ЧТО КАК РАЗ И ЦЕНИТСЯ В ФУТБОЛЕ НА «ВЕС ЗОЛОТА»</b></p>			



**Работа детского тренера относится к творческой сфере деятельности. Но имея право на творчество, тренер не должен забывать, а тем более игнорировать, законы и закономерности процесса обучения.**

Могут быть методические особенности учебного процесса, вытекающие из личных качеств тренера, основанные на накопленных знаниях и практическом опыте, но всё это должно базироваться на педагогических законах. Которые и являются законами, потому что действуют независимо от мнения тренера о их полезности или необязательности.

