



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**



Федеральное государственное
бюджетное учреждение
«Федеральный центр подготовки
спортивного резерва»

А.К. Беляков

**Особенности подготовки юных
футболистов (на примере команды
«Сент-Этьен» Франция)**

Москва 2012

УДК 796/799

ББК 75.71

О 54

Особенности подготовки юных футболистов (на примере команды «Сент-Этьен» Франция). Методическое пособие — М.:ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2012. — 80 с.

Авторы:

А.К. Беляков — доцент, кандидат педагогических наук.

Методическое пособие «Особенности подготовки юных футболистов (на примере команды «Сент-Этьен» Франция)» выпущено в рамках программы ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по методическому обеспечению учреждений осуществляющих подготовку спортивного резерва.

ISBN 978-5-905395-12-3

©Беляков А.К.

©ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2012

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Организационная структура центра.....	7
2. Материально-техническая база	8
3. Научно-методическое обеспечение	8
4. Контроль уровня подготовленности.....	11
5. Конспекты тренировочных занятий юных футболистов	13
6. Структура и содержание недельного соревновательного микроцикла дублирующего состава команды «Сент – Этьен»	62
7. Структура и содержание недельного соревновательного микроцикла команды мастеров «Сент-Этьен»	67

Учебное пособие составили: Беляков А.К. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Теория и методика футбола» Российского Государственного университета физической культуры, спорта и туризма, Гавва В.В. – преподаватель кафедры «Теория и методика футбола» Российского Государственного университета физической культуры, спорта и туризма, Полишкис М.М. – преподаватель кафедры «Теория и методика футбола» Российского Государственного университета физической культуры, спорта и туризма, Шагин Н.И. - преподаватель кафедры «Теория и методика футбола» Российского Государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

Учебное пособие предназначено для слушателей МРЦПК и ПП тренеров и специалистов по футболу, тренеров ДЮСШ и СДЮСШОР, а также студентов кафедры «ТиМ футбола».

От авторов

Профессиональные футболисты Франции занимают ведущие позиции в мире и в Европе. Сборная Франции является Чемпионом Европы 2000г. и Чемпионом Мира 2002г.

В учебном пособии представлен анализ организационно – методической структуры подготовки резервов в «Центре профессиональной подготовки молодых футболистов» г. Сент – Этьен. Центр, по мнению многих специалистов и тренеров, является одним из лучших во Франции.

Авторы искренне признательны слушателям МРЦПК и ПП тренеров по футболу за предоставленный материал, который использован в данной работе.

1. Организационная структура Центра

Центр образован в 1997г. Это единственная частная школа подготовки резервов во Франции. Генеральным спонсором является крупная банковская компания.

Организационная структура представлена на рис.1.

Руководит Центром директор, который осуществляет связь со спонсорами и клубом г. Сент – Этьена, выступающим в чемпионате Франции. Заместитель директора занимается преимущественно организационными вопросами: функционирование тренировочной базы (условия и расписание тренировок, проживание, питание и т.д.). Президент Центра разрабатывает учебно-методические программы для футболистов всех возрастов. В штат центра входят: пять тренеров лицензированных Федерацией футбола Франции; тренер по работе с вратарями; тренер по физической подготовке, имеющий специальный диплом.

Тренер дубля по совместительству является главным селекционером. Набор в Центр проводится с 13- летнего возраста. По мнению французских специалистов в этом возрасте «можно научить и переучить». Представители Центра проводят селекционную работу во многих регионах Франции. Среди выпускников много представителей Африки, преимущественно франко-язычной. В Центре обучались юные футболисты России: Сычев, Корчагин, Кудряшов.

Профессиональные контракты заключаются с футболистами в 16 лет.

Юные футболисты 13,14,15 лет участвуют в первенстве своего региона, а команды более старшего возраста в чемпионате Франции.

В г. Сент – Этьен функционируют подготовительные группы 8 – 12 лет, которые тренируются на муниципальных полях.

Юные футболисты обучаются в частном колледже при ежедневном контроле тренера – воспитателя.

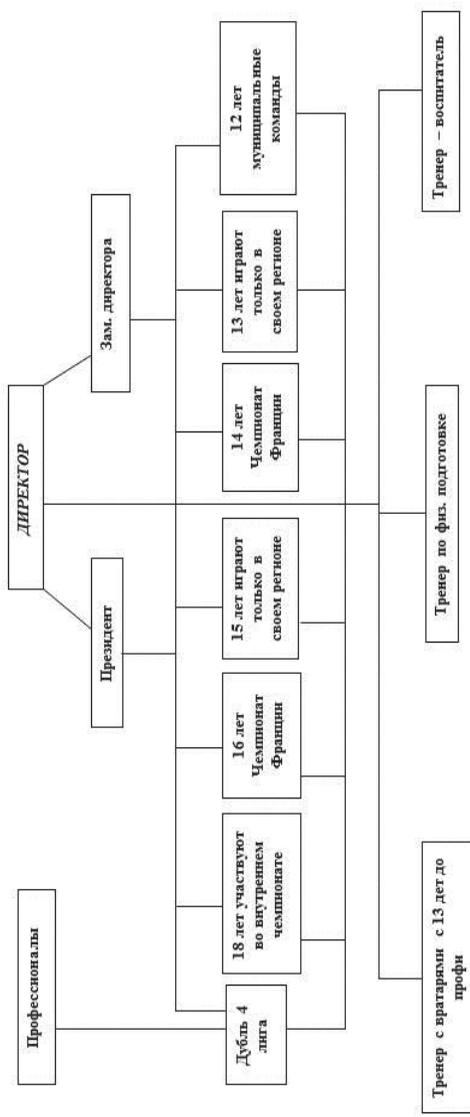


Рис.1 Организационная структура клуба

2. Материально-техническая база

Центр имеет шесть футбольных полей с отличным травяным покровом, стандартное синтетическое поле и синтетический манеж (60х40м) под крышей. Обслуживание полей осуществляют агроном и два рабочих при наличии необходимой техники: поливочной машины, косилки, трактора и т.д.

Команды обеспечены всем необходимым для тренировочного процесса оборудованием: мячи на каждого футболиста (у команды мячи своего цвета), переносные ворота разных размеров, стойки, фишки, манишки, силуэты «стенки», барьеры, скакалки и т.д..

Имеется тренажерный зал, сауна, небольшой бассейн.

В центре функционируют: компьютерный и видео классы, игральная комната (бильярд и теннис), аудитории.

Футболисты обеспечены бесплатным питанием, стиркой и химчисткой формы.

По решению Федерации футбола Франции юные футболисты 13 – 15 лет проживают в двухместных номерах, а 16 – 18 лет в одноместных номерах с необходимыми для учебы и отдыха условиями.

3. Научно-методическое обеспечение

Тренировочная работа в Центре строится с общепринятой во Франции периодизацией годового цикла подготовки: осень – весна.

После месячного отдыха (июль) начинается подготовительный период, продолжительность которого составляет 4 недели. Большое внимание уделяется координационным движениям с мячом и без мяча. Сначала осваиваются базовые движения, которые затем совершенствуются на скорости. Физической подготовке отводится около 20% времени.

Возрастная преимущественная направленность тренировочной работы по видам подготовки представлена в табл.1

Следует отметить, что тренеры различных возрастных групп используют блоковую систему подготовки.

Три недели каждого месяца (табл.2) решают задачи обучения и совершенствования основных технико-тактических действий. Четвертая неделя проводится в поддерживающем аэробном режиме. Циклы по преимущественной направленности тренировок повторяются два раза в год.

Возрастная преимущественная направленность тренировочной работы

ВОЗРАСТ	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА
11 ЛЕТ	Гибкость Координация Скорость а) Реакции б) Передвижения в) Действий	Основы групповых взаимодействий, Основы игры Принципы игры, Правила передвижений Игра в парах, тройках	9х9 пол поля игра в атаке обороне умение играть в зонах
12 ЛЕТ 13 ЛЕТ	Гибкость Ловкость Координация Скоростно-силовые качества Техника бега	Скорость исполнения приема, Работа с мячом, Взаимодействие, Определение амплуа Принципы игры, Умение видеть поле Игра в парах и тройках	11х11 быстрый переход от обороны к атаке и наоборот возврат в свою зону
14 ЛЕТ	Координация Быстрота Скоростно-силовые качества Сила, Гибкость	Скорость исполнения, Основы технических действий Амплуа Принципы игры Тактические умения навыки Игра в зонах	Прессинг Стратегия Соблюдение игровых принципов

15-16 ЛЕТ	Аэробная выносливость Скоростно-силовые качества Мышечная работа Растяжка, Координация	Скоростное взаимодействие, Техника Единоборства с учетом амплуа Обучение игры в определенной зоне Игра без мяча, Взаимодействие в зонах Страховка в зонах	Переход от обороны к атаке и наоборот Прессинг
17-18 ЛЕТ	Аэробная выносливость Скорость Скоростно-силовые качества Сила Гибкость Координация	Силовая борьба, Единоборства Игра в зонах с учетом амплуа, Техника Развитие навыков игры в зонах Доведение игры в зонах до автоматизма Синхронность взаимодействий, Обманные движения	Развитие навыков игры в обороне Преодоление сопротивления большого количества игроков соперника Прессинг, следование плану игры

Табл.№2

Преимущественная направленность тренировочной работы в годовом цикле

Месяц	Циклы повторяются два раза в год	
Сентябрь	Жонглирование, контроль	Умение играть в зонах, игра в защите
Октябрь	Ведение мяча, дриблинг	Навыки открыться, взаимодействие с игроком, владеющим мячом
Ноябрь	Пасы, удары	Игры в парах, тройках, четверках и т.д.
Декабрь	Техника защитника	Подключение и возвращение игроков в свою зону
Январь	Удары по воротам	Умение сделать передачу в разрез

4. Контроль уровня подготовленности

Основным методом контроля состояния тренированности является тестирование. Тесты рассчитаны преимущественно на юношеские молодежные команды и профессионалов. Футболисты тестируются три раза в год (июль, январь, май). Для организации тестирования тренер по физподготовке Центра привлекает 4-5 квалифицированных специалистов.

Тестирование проводится в стандартных условиях, в одно и тоже время после дня отдыха в течение двух дней. Главным требованием к футболистам является 100% готовность (мотивация).

В Центре юные футболисты два раза в год проходят углубленное медицинское обследование, в котором принимает участие штатный врач и приглашенные специалисты (кардиолог, стоматолог, офтальмолог, пульманолог, хирург, физио-терапевт)

Тестирование выносливости

По кругу в 300 м. через каждые 20 м. расставлены фишки. По сигналу от своей фишки футболист начинает движение, скорость которому задает метрономом. Первый круг пробегается со скоростью 9,0 км/ч, затем через каждые 30 сек. скорость увеличивается на 0,5 км/ч и должна достигнуть до 18.0 –18.5 км/ч. Эту скорость лидирующие футболисты стремятся сохранить как можно дольше.

Лучший результата при скорости 18,5 км/ч составляет – 4,5 км. Футболисты, выдерживающие предельный темп в 14 км/ч пробегают 2,9 км.

Динамика частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время тестирования футболиста (18 лет) представлена на рис.2. Максимальная ЧСС при скорости 18км/ч составила 200 уд/мин.

По результатам тестирования и состояния игроков они делятся на группы, с которыми проводятся тренировки по индивидуальным программам.

Во время преимущественного развития аэробных возможностей футболисты старших возрастов и профессионалы используют кросс (5-6 км), пробегаемый вначале на пульсе 150-154 уд/мин. с последующим увеличением ЧСС до 154-158 уд/мин.

Завершается цикл развития выносливости кроссом на среднем пульсе 158-162 уд/мин.

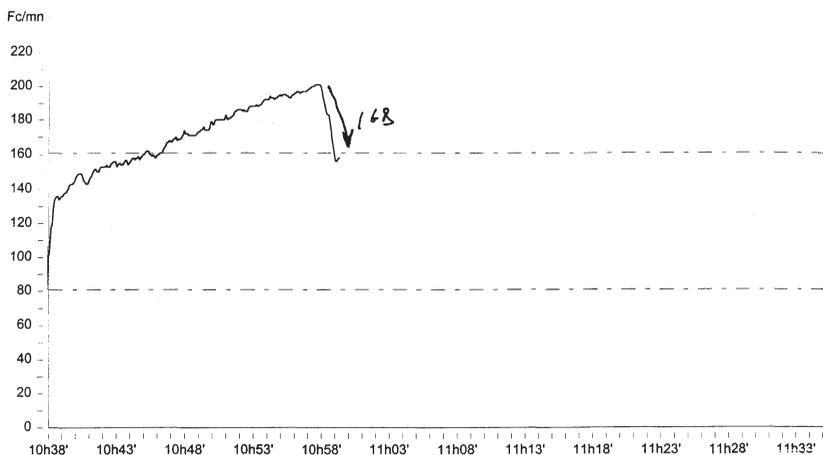


Рис.2 Динамика ЧСС во время тестирования футболистов

Тестирование быстроты

Оцениваются различные проявления быстроты футболистов:

- скорость реакции (10 м с места по световому сигналу);
- стартовая скорость (10 м с места);
- дистанционная скорость («челнок» - 10 м (вперёд)+10м (назад)+20 м (вперёд)).

Бежать эти 40 м за 6 сек.- это хороший результат; отдых - 2 мин;

Выполняется две попытки - лучшая идет в зачет.

Для измерения во всех тестах используется специальный радарный прибор.

Для развития быстроты используются упражнения, направленные на увеличение частоты движений и длины шага, прыжковые упражнения, бег под уклон (с углом не более 5 градусов)

Тестирование скоростно-силовых качеств

Основным тестом является выпрыгивание вверх из полуприседа со специальной платформы с махом и без маха рук. Выпрыгивание вверх (руки на поясе)- оценивается качество мышц, характеризующих взрывную силу; а выпрыгивания вверх со свободными маховыми руками характеризует эластические свойства мышцы. Лучший результат у взрослых футболистов в прыжке с руками на поясе составляет 46 см, а со свободным махом руками 59 см. Критерием оценки является разница в результате двух прыжков (если эта разница составляет 13 и более см – это считается отличным результатом).

Тестирование силы

Проводится с 16 –летнего возраста:

- приседание со штангой максимального веса на плечах до прямого угла в коленном суставе;
- жим лежа – поднятие предельного веса максимальное количество раз.

Для исследования функционального состояния нервно-мышечного аппарата ног и их реабилитации применяется электронный тренажер. Этот тренажёр применяется для измерения массы передней и задней поверхности бедра, что даёт возможность тренеру сравнить, нет ли дисбаланса между ними.

5. Конспекты тренировочных занятий юных футболистов

Представлены конспекты двух возрастных групп (13-14 лет и 15-16 лет) в соревновательном периоде. Команда старшего возраста проводила двухразовые занятия.

Основные задачи тренировки ставятся и решаются с учетом направленности работы данной возрастной группы (табл.1), цели соревновательного периода и задач данного этапа (сентябрь месяц - табл.2). Следует отметить, что футбольный сезон начался 1 сентября.

Тренеры Центра широко практикуют пассивные паузы 3-7 минут в основной части тренировки для анализа имеющихся ошибок и объяснения заданий в следующем упражнении. Во время паузы футболисты восполняют потерю воды, в организме исходя из индивидуальных потребностей.

Если в тренировке используется «стретчинг», то с командами старшего возраста его проводит один из футболистов, которого предварительно заранее знакомят со структурой упражнений, их последовательностью выполнения и дозировкой.

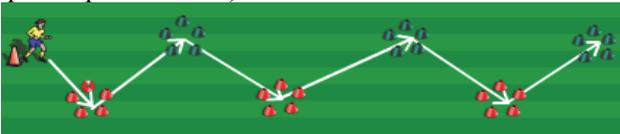
Конспект тренировочного занятия

Команда: футболисты 13-14 лет

Задачи: 1. Развитие ловкости, координации движений и скоростно-силовых качеств

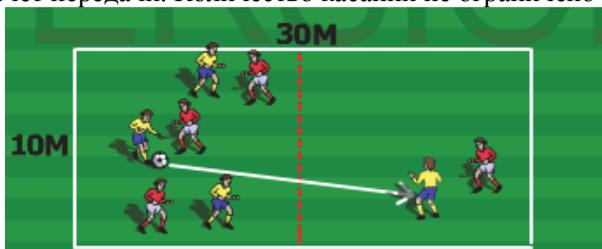
2. Совершенствование групповых тактических действий в атаке и обороне

Общее время занятия: 90 мин.

Часть урока	Содержание	Доз-ка (время, кол-во повторений)
Подготовительная часть – 15'	<p>1. Равномерный бег по периметру поля – по диагонали – бег «змейкой»</p> <p>2. ОРУ на верхний плечевой пояс и нижние конечности</p> <p>3. Комплекс л/а упражнений с различными способами передвижения: лицом, спиной, пр. и лев. боком приставными шагами, захлестывание голени, высокое поднимаемые бедра, «олений» бег и т.п.</p>	<p>6'</p> <p>4'</p> <p>5'</p>
Основная часть – 70'	<p>1. Развитие скоростно-силовых качеств: круговая форма тренировки по станциям:</p> <p><u>I станция:</u> Прыжки со скакалкой: различные способы прыжков лицом, спиной, на левой, правой ноге, на двух «скрестно» и т.д. в движении</p> <p><u>II станция:</u> Шесть обручей расположены на поле на расстоянии 1 м друг от друга. Различные способы прыжков, но с обязательной фиксацией каждого прыжка (на одной, двух, лицом вперед, боком, спиной вперед) (Держать равновесие!)</p>  <p><u>III станция:</u> В парах на месте – передачи медицинбола друг другу различными способами: сверху, снизу, боком, в полуприседе, сидя, лежа и т.п. Вес набивного мяча = 1,5 кг</p> <p><u>IV станция:</u> Прыжки на двух ногах через 6 барьеров высотой 15 см; расстояние между барьерами 60-80 см и удар по воротам. Расстояние между началом удара по мячу и линии ворот – 10 м.</p>  <p>2. Пауза отдыха. Пьют воду</p>	<p>5' смена станции</p> <p>5 повторений каждый – смена станции</p> <p>5' смена станции</p> <p>5 повторений – смена станции</p> <p>2'</p>

3. Держание мяча 4×4 в прямоугольнике 10×30 м (акцент на точность передачи) – переход из одной зоны в другую за счет передачи. Количество касаний не ограничено

13'



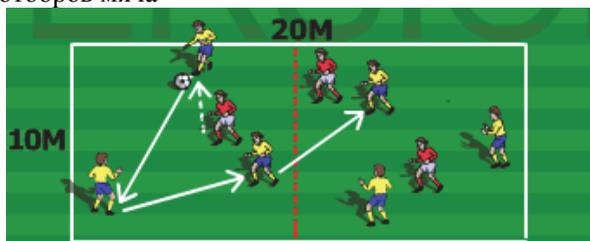
4. Пауза отдыха. Пьют воду

1'

5. Держание мяча в прямоугольнике (10×20 м.) 6 игроков против 3. Каждому игроку разрешается не более трёх касаний. Смена через каждые 5 мин.

5'+5'+5'

Задача: команда из 3-х игроков должна совершить больше отборов мяча



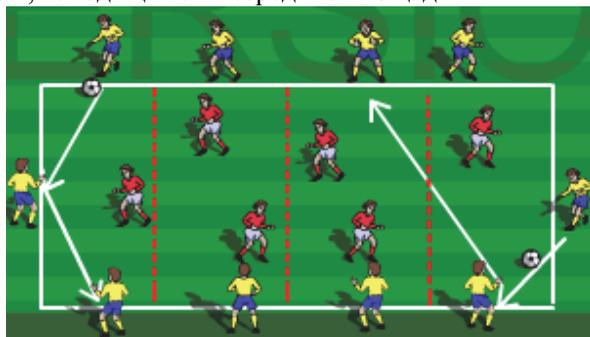
6. Пауза отдыха. Пьют воду

1'

7. Держание мяча на ¼ поля 10 против 6 игроков в 2 мяча в 2 касания. Расположение игроков показано на рис. Смена шести игроков происходит через 6 мин. игры по указанию тренера.

6'+6'+6'

Задача: совершить как можно больше отборов мяча игрокам, находящимся в середине площадки



Закл очитель- ная часть-5'	1. Равномерный бег вокруг поля 2. ОРУ на гибкость (на нижние конечности).	3' 2'
-------------------------------------	--	----------

Конспект тренировочного занятия

Команда: футболисты 13-14 лет

Задачи: 1. Закрепление техники владения мячом

2. Закрепление технико-тактических действий в нападении

Продолжительность: 85 мин.

Количество занимающихся: 18 человек

Часть урока	Содержание	Доз-ка (время, кол-во повторений)
Подго товитель- ная часть – 15'	1. Равномерный бег от линии штрафной до средней линии 2. ОРУ в парах 3. Стретчинг в парах на нижние конечности	5' 6' 4'
Основ ная часть – 60'	<p>1. Закрепление техники владения мячом в парах «венгерка» – в движении (от штрафной площади до противоположенной штрафной площади)</p> <p>а) наброс мяча руками партнеру – ответная передача правой ногой внутренней стороной стопы в касание</p>  <p>б) то же – левой ногой в) то же – поочередно правой-левой внутренней стороной стопы г) то же – средней частью подъема д) то же – бедром е) то же – грудью ж) то же – головой</p>	1' работы – смена 1' работы дру- гой 1' + 1' 1' + 1' 1' + 1' 1' + 1' 1' + 1' 1' + 1'

2. Закрепление техники владения мячом в тройках а) передачи мяча низом с остановкой мяча: подошвой

б) то же – бедром

в) то же – грудью

г) то же – головой

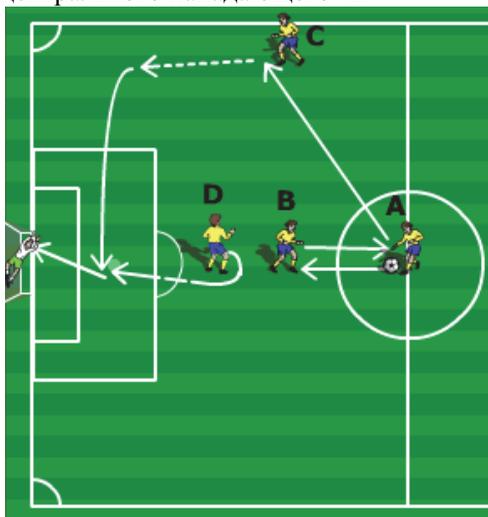
То же в пятёрках с разворотом (от кого получил, тому возвращается ответная передача).



3. Организация групповых технико-тактических действий в нападении

А) 1 вариант – через флангового игрока (правого и левого)

Игрок «А» играет в «стенку» с игроком «В», затем переводит мяч на фланг игроку «С», который выполняет ведение и делает прострельную передачу в штрафную площадь на центрального нападающего «D»



1' + 1'

1' + 1'

1' + 1'

Смена игрока
через 1'

20'

Б) 2 вариант – через игрока центральной зоны слева и справа. Игрок «А» с мячом делает передачу игроку «В», который отыгрывает передачу назад. Игрок «А» в одно касание делает передачу на игрока «С», находящегося на фланге, который на скорости принимает мяч и в одно касание делает передачу на центрального нападающего «Д», который отыгрывает в одно касание передачу во фланг на игрока «С». Игрок «С» делает подачу в штрафную площадь на центрального нападающего «Д», который наносит удар по воротам. То же с другой стороны

20'



Заключи-
тельная
часть-10'

1. Равномерный бег вокруг поля
2. ОРУ на гибкость – сидя, лежа

5'
5'

Конспект тренировочного занятия

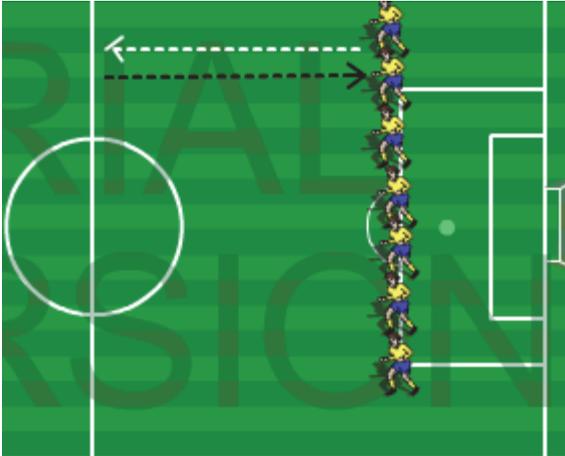
Команда: футболисты 13-14 лет

Задачи: 1. Закрепление техники владения мячом

2. Закрепление групповых технико-тактических действий в нападении

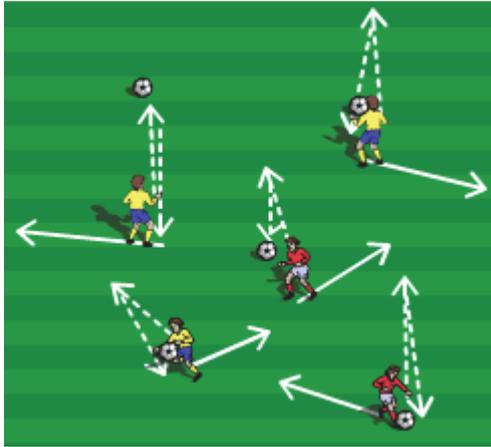
Продолжительность: 90 мин.

Количество занимающихся: 18 человек

Часть урока	Содержание	Дозировка (время, кол-во повторений)
Подготовительная часть – 30'	<p>1. Комплекс л/а упражнений от штрафной площади до средней линии поля (самостоятельно), каждый игрок предлагает команде свое упражнение</p> 	7,5'

2. Жонглирование мячом на месте, остановка мяча с уходом вправо, влево, на 180°

5'



3. Упражнения в тройках в движении: на тройку 2 мяча (упр. типа «венгерка»)

12,5'



- а) передачи мяча в 2 касания
- б) передачи мяча в 1 касание
- в) сильная передача средней частью подъема низом
- г) жонглирование мячом в тройках не опуская мяча на землю – ногой, бедром, головой, не более 3-х касаний каждый

4. Стретчинг на нижние конечности

5'

Конспект тренировочного занятия

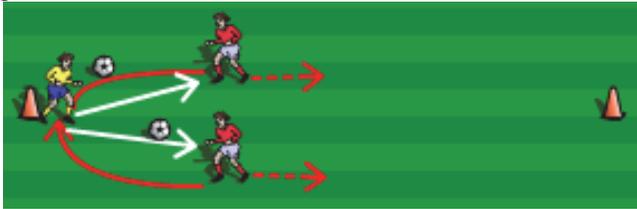
Команда: футболисты 13-14 лет

Задачи: 1. Совершенствование техники владения мячом

2. Совершенствование групповых тактических действий в защите и нападении.

Продолжительность: 95 минут

Количество занимающихся: 18 человек

Часть урока	Содержание	Дозировка (время, кол-во повторений)
<u>Подготовительная часть-10'</u>	1. Построение и объяснение задач тренировки. 2. Равномерный бег вокруг поля	2' 8'
<u>Основная часть-80'</u>	1. «Венгерка» в тройках в движении двумя мячами (прием и возврат стопой, бедром, головой) с постепенным увеличением скорости движения (поперёк поля, далее смена партнёра и т.д.) Каждый игрок работает по 1' 	20'

2. Совершенствование групповых тактических действий в нападении и защите. Игровое упражнение на половине поля:

7 игроков атаки против 3 игроков обороны и вратаря. Задача: реализовать численное преимущество в нападении. Определение положения «Вне игры» обязательно. Смены группы нападения и защиты до забитого мяча.



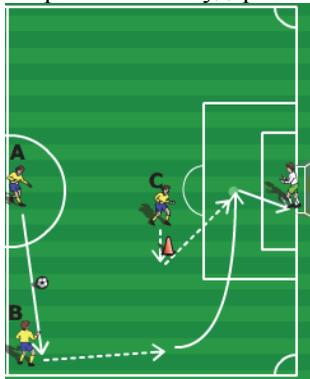
20'

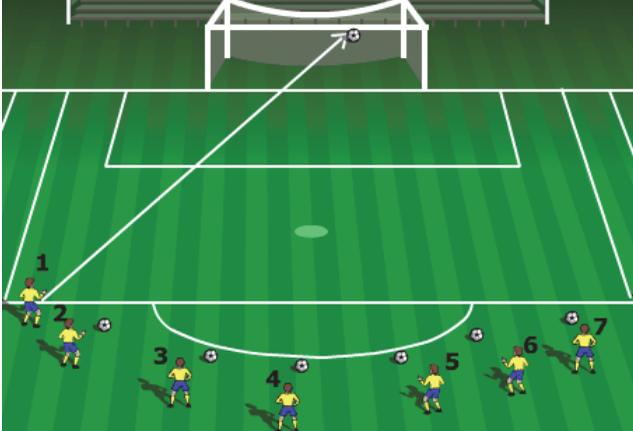
3. Пауза отдыха. Пьют воду.

5'

4. Совершенствование групповых тактических действий в нападении. Взаимодействие игроков в 3-ах с последующей передачей во фланг, ответная передача с фланга в штрафную площадь и удар по воротам. Игрок «А» делает передачу из центрального круга игроку «В» во фланг, который выполняет ускорение с мячом и делает передачу в штрафную площадь на игрока «С», который наносит удар по воротам.

20'



<p style="text-align: center;"><u>Основная часть-80'</u></p>	<p>5. Пауза отдыха. Пьют воду.</p> <p>6. Соревновательное упражнение: игроки из-за штрафной площади наносят удар по неподвижному мячу и должны попасть в перекладину ворот. Игрок, выполнивший задание заканчивает тренировку</p> 	<p>5'</p> <p>10'</p>
<p style="text-align: center;"><u>Заключительная часть-5'</u></p>	<p>1. Равномерный бег с переходом на ходьбу, ОРУ на гибкость. Подведение итогов занятия.</p>	<p>5'</p>

Конспект тренировочного занятия

Команда: футболисты 13-14 лет

Задачи: 1. Развитие быстроты

2. Совершенствование групповых тактических действий в нападении.

Продолжительность: 80 минут

Количество занимающихся: 18 человек

Часть урока	Содержание	Дозировка (время, кол-во повторений)
<u>Подготовительная часть- 17'</u>	<p>1. Построение и объяснение задач тренировки.</p> <p>2. Игра в ручной мяч (8x8) в прямоугольнике (40x20м). А) Передачи мяча руками только верхом Б) То же- с отскоком от земли В) То же - низом катить мяч по земле Г) Держание мяча ногами без ограничения касаний</p> 	<p>2'</p> <p>3'</p> <p>3'</p> <p>3'</p> <p>6'</p>

1. Разные способы передвижения (лицом, боком, спиной) через «фишки» (10 шт.) расстояние между ними 40-50 см и рывок в сторону 3-5 м по указанию тренера. Упр. выполняется в двух колоннах по 8 человек, возврат шагом на И.П.

6'



2. Пауза отдыха. Пьют воду.

2'

3. Подвижная игра: футболисты располагаются в две шеренги друг напротив друга (лицом друг к другу) на расстоянии 5 м. По сигналу тренера (в руке зелёная фишка) одна шеренга стартует и убегает от другой. Вторая должна догнать их на дистанции 10 м. Всего 5 повторений.

10'

Возврат шагом на И.П. Упр. выполняется на максимальной скорости. Каждое следующее повторение через 1,5-2'

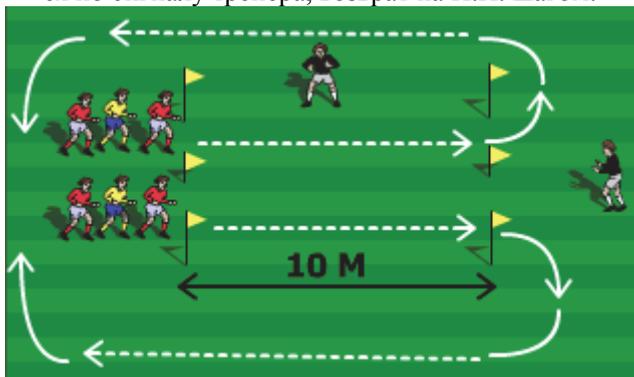


4. Пауза отдыха. Пьют воду.

5'

Основная часть-58'

5. Старты из различных исходных положений в 2-х колоннах на расстоянии 10 м. Упр. выполняется по сигналу тренера, возврат на И.П. шагом.



10'

6. Пауза отдыха. Пьют воду.

7. Игра в футбол 8x8 с вратарями на уменьшенной площадке 40x20 м. без ограничения касаний. Задача: играть максимально широко, используя фланги.



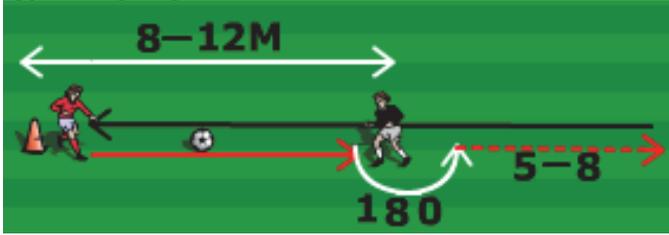
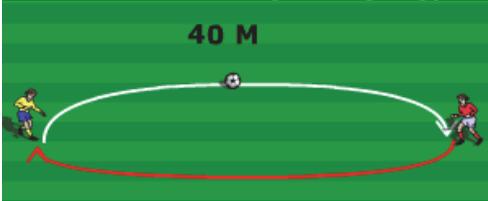
5'

2 по 10'

Заключительная часть-5'

1. Равномерный бег вокруг поля. ОРУ на гибкость.

5'

	<p>8. Жонглирование мячом в парах (в 1 касание) с подбиванием его вверх. 9. ОРУ на гибкость 10. Упр. в парах: Игрок «А» делает передачу низом игроку «Б», который останавливает мяч с переводом на 180 градусов и делает ускорение с мячом на 5-8 м. Затем тоже самое делает другой партнёр.</p>  <p>11. Жонглирование мячом в парах: ногой-бедром-головой</p>	<p>1' 1' 4' 1'</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Основная часть- 70'</p>	<p>1. Совершенствование техники владения мячом в парах:</p>  <ul style="list-style-type: none"> - передачи на 15-20 м. низом с остановкой; - то же в одно касание; - то же, но после остановки мяча жонглирование 3-4 раза; - передачи мяча на 30-40 м верхом партнёру 	<p>5'</p>

2. Пауза. Отдых. Пьют воду.

2'

3. Единоборство один в один в квадрате 20x20 м. 7 футболистов ведут мяч в различных направлениях, а другие 7 отбирают. 1' смена 1'

2'

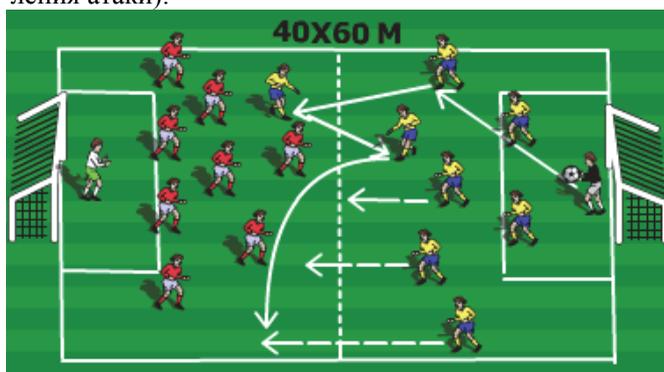


5. Пауза. Отдых. Пьют воду.

2'

6. Игра в футбол 8x8 с заданием: вратари отдают мяч рукой открывшемуся ближайшему партнеру – быстрый выход из обороны с обязательной длинной передачей на противоположный фланг (изменение направления атаки).

20'



<u>Основная часть- 70'</u>	<p>7. Пауза отдыха. Пьют воду.</p> <p>8. То же, что и упр. №5, но только 3 защитника играют в линию и в атаку не подключаются.</p>  <p>9. Пауза. Отдых. Пьют воду.</p> <p>10. Игра в футбол 7x7 с вратарями с заданием забивать мяч в любые ворота без ограничения касаний (всего 6 ворот).</p> 	<p>4'</p> <p>20'</p> <p>5'</p> <p>10'</p>
<u>Заключительная часть- 5'</u>	<p>1. ОРУ на гибкость</p>	<p>5'</p>

Конспект тренировочного занятия

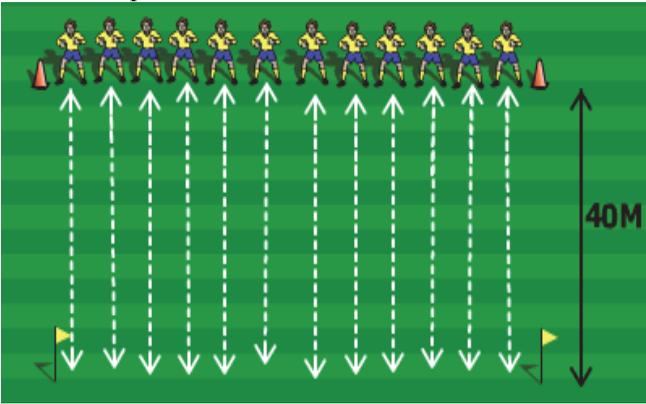
Команда: футболисты 15-16 лет

Задачи: 1. Развитие выносливости

2. Совершенствование техники владения мячом в условиях лимита времени и пространства.

Продолжительность: 75 минут

Количество занимающихся: 14 человек

Часть урока	Содержание	Дозировка (время, кол-во повторений)
Подготовительная часть-20'	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение и объяснение задач тренировки. 2. Равномерный бег вокруг поля 3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на месте. 4. Комплекс беговых и прыжковых упр. в движении. 5. Пауза отдыха. Пьют воду 	<p>2'</p> <p>6'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>2'</p>
Основная часть- 45'	<p>1. Развитие выносливости: челночный бег</p> <p>I серия: бежать 40 м. за 10". Пауза отдыха между повторениями 20". За 8' работы – 16 повторений или 640 м. беговой работы</p> 	<p>8'</p>

7. Структура и содержание недельного соревновательного микроцикла дублирующего состава команды г. Сент-Этьен.

Дублирующий состав выступает в первенстве Франции по 4 лиге. Основу команды составляют футболисты 16-18 лет. В календарных играх могут выступать игроки (до 21 года), которые не попали в основной состав на очередную игру.

Тренер дубля является одновременно селекционером Центра.

Недельный микроцикл футболистов 16-18 лет.

Воскресенье – календарная игра

Понедельник – день отдыха (учеба в колледже)

Вторник – 1-я тренировка –10.30

– 2-я тренировка –15.30

Среда – 1-я тренировка –10.30

– 2-я тренировка –15.30

Четверг – тренировка – 10.30

Пятница – тренировка – 10.30

Суббота – пред игровая тренировка – 10.20

Воскресенье – календарная игра

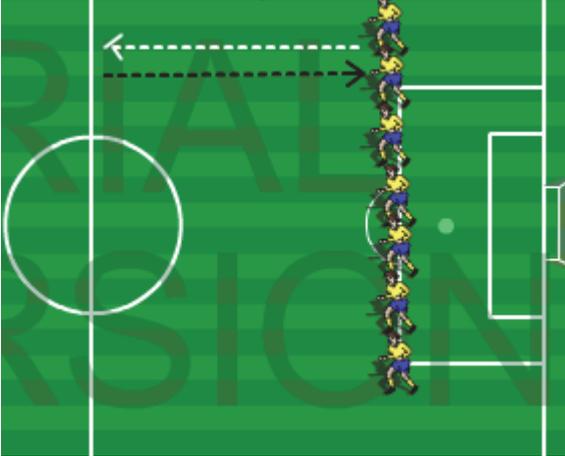
Конспект тренировочного занятия

Команда: футболисты 16-18 лет

Задачи: 1. Совершенствование групповых тактических действий в нападении с акцентом на организацию атаки с фланга

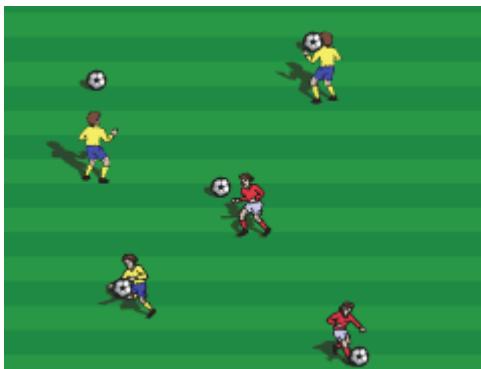
Продолжительность: 77 минут

Количество занимающихся: 20 человек

Часть урока	Содержание	Дозировка (время, кол-во повторений)
Подготовительная часть - 20'	<p>1. Комплекс беговых и прыжковых упражнений в равномерном темпе – от линии штрафной площади до середины поля. Выполняется самостоятельно каждым игроком.</p> 	7'

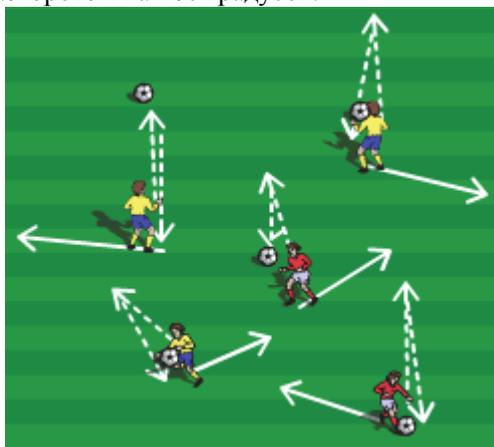
2. Жонглирование мячом на месте различными частями тела.

6'



3. Жонглирование мячом с подбиванием вверх – остановка мяча стопой с уходом вправо, влево с разворотом на 180 градусов.

2'

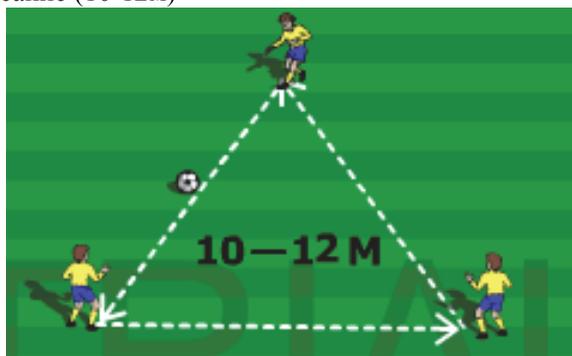


4. Жонглирование мячом – прием мяча на грудь с переводом и уходом вправо, влево.

2'

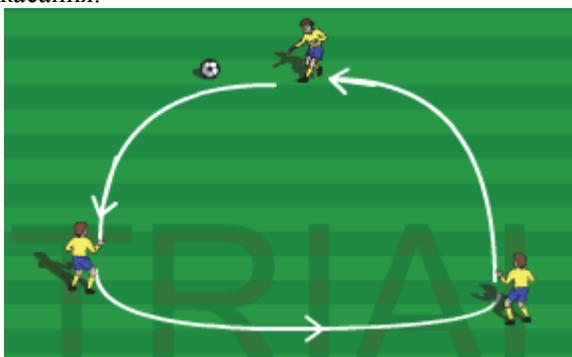
5. Передачи мяча в тройках на месте в одно касание (10-12м)

1'



6. Жонглирование мячом в тройках на месте в 2 касания.

1'



7. Пауза отдыха. Пьют воду.

1'

1. Передачи мяча (15-20м) в тройках низом в движении по всему полю (остановка – финт – передача).

4'

2. То же верхом.

1'

3. Совершенствование групповых тактических действий в нападении с акцентом на организацию атаки с фланга: взаимодействие в шестерках на фланге на ½ поля с последующим ударом по воротам.

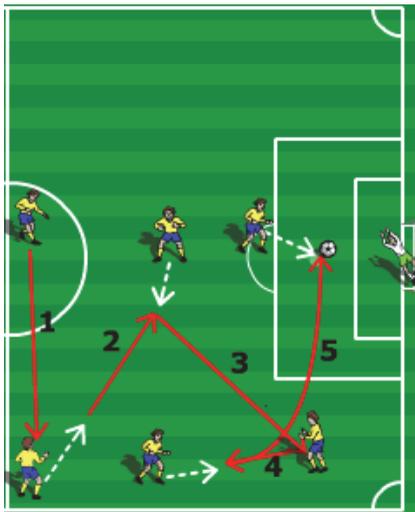
3' с одного фланга
3' с другого фланга.



4. То же на другом фланге.

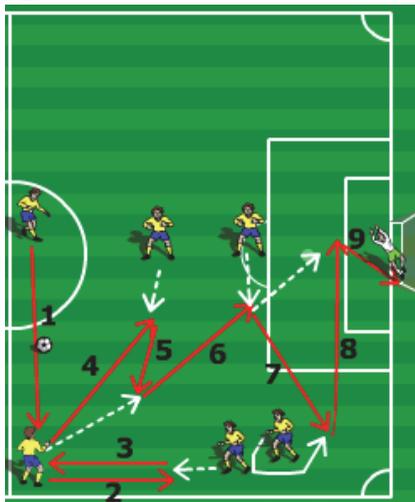
6'

5. Групповое взаимодействие на фланге с последующей передачей в штрафную площадь на нападающего с ударом по воротам.
Вариант А.



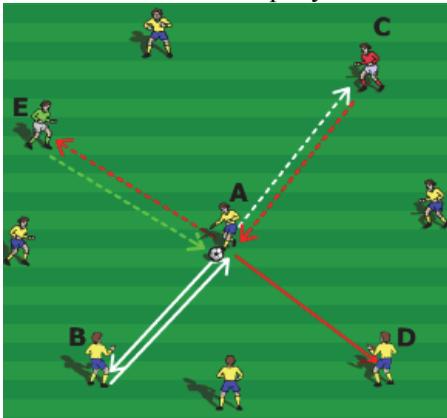
3' с одного фланга
3' с другого фланга.

Вариант Б.



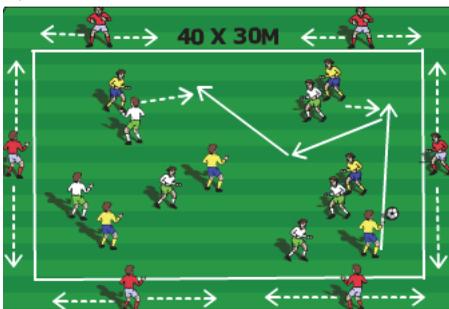
3' с одного фланга
3' с другого фланга.

6. Передачи мяча с открыванием в середину круга. Начинает игрок «А» делает передачу игроку «Б» и открывается в противоположенную сторону к игроку «С». Игрок «Б» делает передачу в середину круга на игрока «С», который открывается навстречу мячу и делает передачу на игрока «D» и движется к игроку «Е» и т.д.



7. Игра 6х6 в прямоугольнике 30х40 с 6-ю нейтральными в два касания. Нейтральные играют в одно касание и между собой мяч на передают. Нейтральные играют за ту команду, которая владеет мячом.

См. Рис



5'

1 серия 3 повторения x2'
2 серия 3x2'
3 серия 3x2,5'
общее время 19,5'

1. Стретчинг на нижние конечности

3'

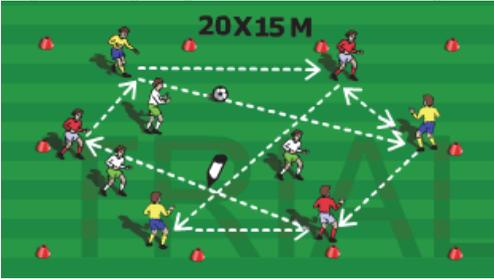
Конспект тренировочного занятия

Задачи: 1. Совершенствование групповых и командных действий в нападении и защите

2. Развитие скоростно-силовых качеств (тренажёрный зал).

Продолжительность: 74 мин.

Количество занимающихся: 20 человек

Часть урока	Содержание	Дозировка (время, кол-во повторений)
Подготовительная часть - 7'	<ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ в движении по периметру футбольного поля 2. Стретчинг на нижние конечности 	<p>5'</p> <p>2'</p>
Основная часть - 59'	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра в квадрате (20x15м) 6 против 3 в два касания. Каждая тройка имеет свой цвет. При потере мяча тройки меняются местами. Команда, которая ошиблась в держании мяча, играет против шестерых игроков. Тренер ведет подсчет отборов мяча. <div style="text-align: center;">  <p style="text-align: center; font-weight: bold; color: red;">20X15 M</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> 2. Пауза отдыха. Пьют воду. 	<p>20'</p> <p>7'</p>

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Основная часть - 59'</p>	<p>3. Игра в футбол 9х9 на ½ поля в стандартные ворота с определением положения «вне игры»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - В два касания; - Без ограничения. 	<p>7'игра+1'(пауза) + 7'игра+1'(пауза) 7'игра+1'(пауза) +7'игра+1'(пауза)</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Заклочительная часть - 8'</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Равномерный бег вокруг поля 2. Стретчинг на нижние конечности 	<p>3' 5'</p>

Развитие скоростно-силовых качеств (тренажёрный зал):

После тренировки на футбольном поле работа на тренажерах: 6 станций (верхний плечевой пояс, «пресс», спина, передняя и задняя поверхность бедра). Выполняется по 3 подхода с около предельным весом по 30 сек работы и 30 сек пауза отдыха между повторениями.

Конспект тренировочного занятия

Задачи: 1. Совершенствование групповых тактических действий в нападении

Продолжительность: 95 минут

Количество занимающихся: 20 человек

Часть урока	Содержание	Дозировка (время, кол-во повторений)
<u>Подготовительная часть-10'</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Самостоятельная разминка (ОРУ на месте и в движении) 2. Комплекс беговых и прыжковых упражнений на расстоянии 10 м 3. Стретчинг на нижние конечности 	<p>4'</p> <p>4'</p> <p>2'</p>
<u>Основная часть-82'</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Передачи мяча в парах в одно касание на расстоянии 10-12 м: <ul style="list-style-type: none"> - после передачи мяча рывок в другую колонну. <div data-bbox="221 938 837 1123" style="text-align: center;"> </div> <ul style="list-style-type: none"> - после передачи мяча возврат спиной вперед в свою колонну <div data-bbox="221 1219 826 1356" style="text-align: center;"> </div>	<p>4'</p> <p>4'</p>

2. Пауза отдыха. Пьют воду.

5'

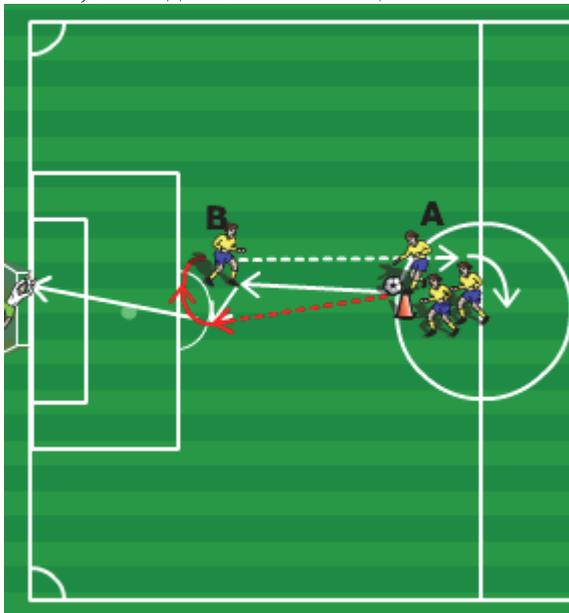
3. Удары по воротам после различных взаимодействий в двух подгруппах. Каждая на своей половине поля

34'

1 группа:

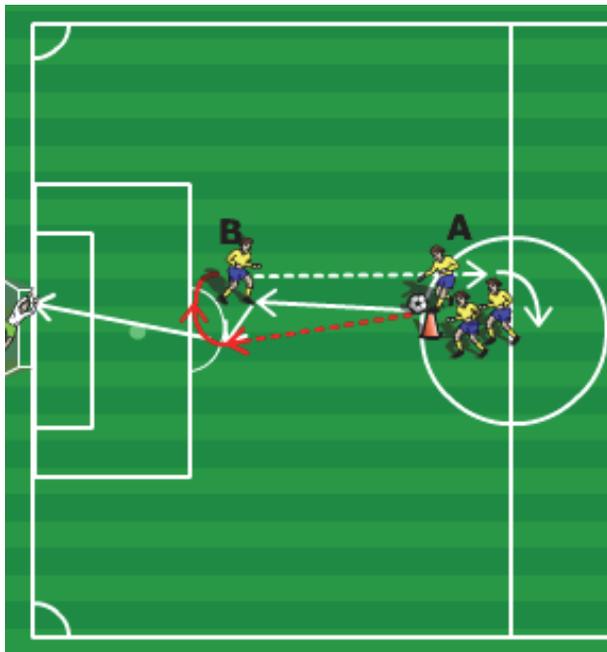
- после игры «в стенку». Игрок «А» делает передачу игроку «В». Игрок «В» в одно касание отыгрывает передачу в свободную зону на игрока «А». Игрок «А» делает рывок к мячу и производит удар по воротам, далее смена игроков: «А» идёт на место «В», а «В» двигается в конец колонны.

7'



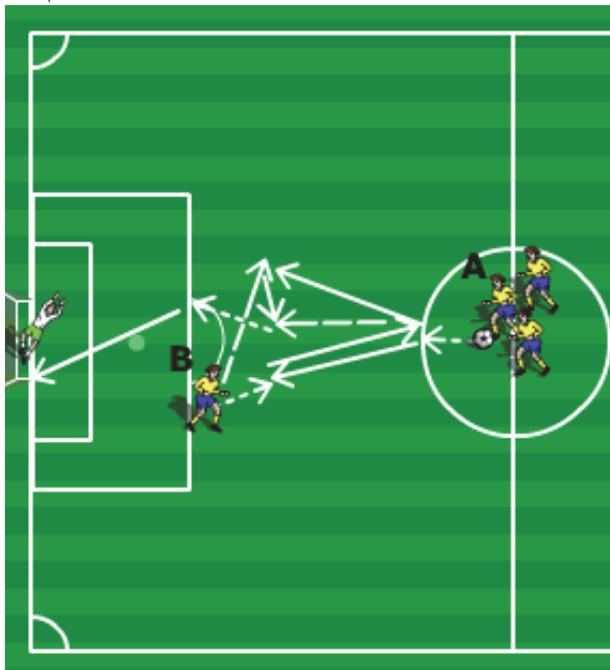
- после передачи на ход: Игрок «А» отдаёт передачу и делает ускорение к мячу в свободную зону, игрок «В» останавливает мяч с разворотом на 180 градусов и делает ответную передачу на ход игроку «А» под удар. После удара игроки меняются местами.

7'



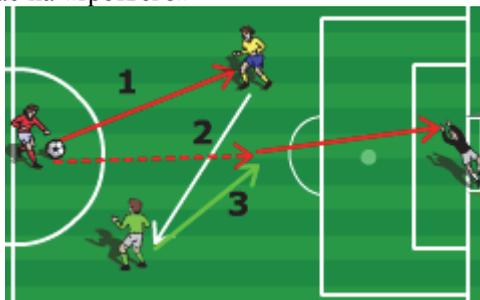
- открывание: игрок «А» делает передачу на игрока «В», то в одно касание делает ответную передачу и открывает в свободную зону. Игрок «А» в одно касание делает передачу на игрока «В» в свободную зону. Игрок «В» делает ответную передачу игроку «А» под удар. Далее смена позиций «А» перемещается на место «В», а «В»- в конец колонны.

10'



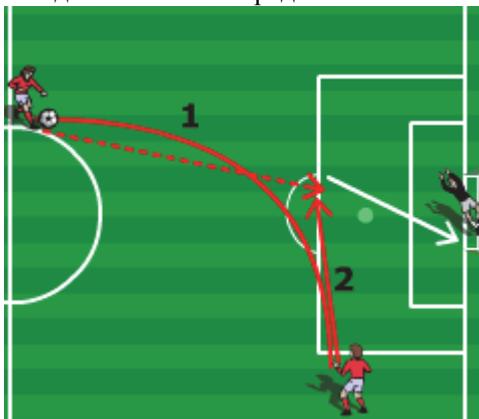
- пас на «третьего»

10'

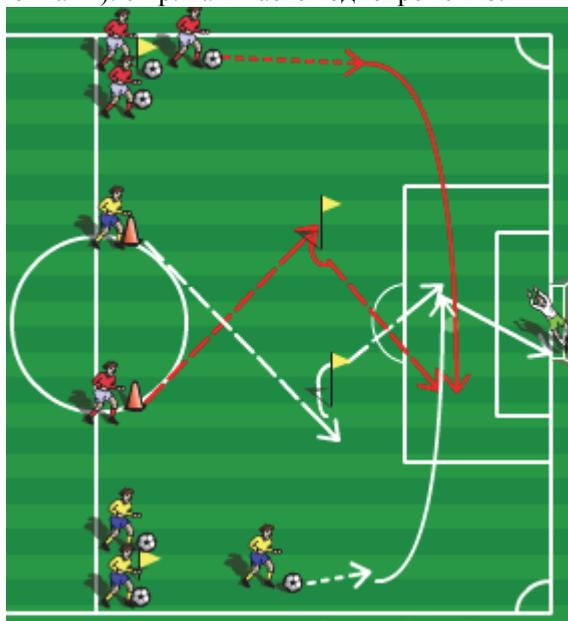


2 группа:

- после диагональной передачи



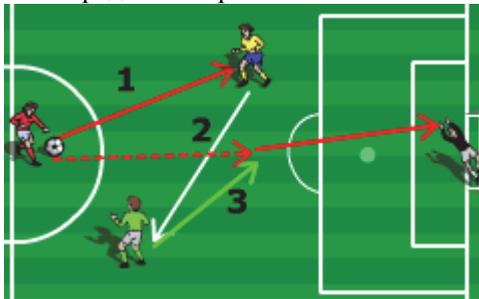
- после имитации обманных движений (перед стойками). Упр. начинается одновременно.



7' передачи с фланга по-очередно справа-слева

7'

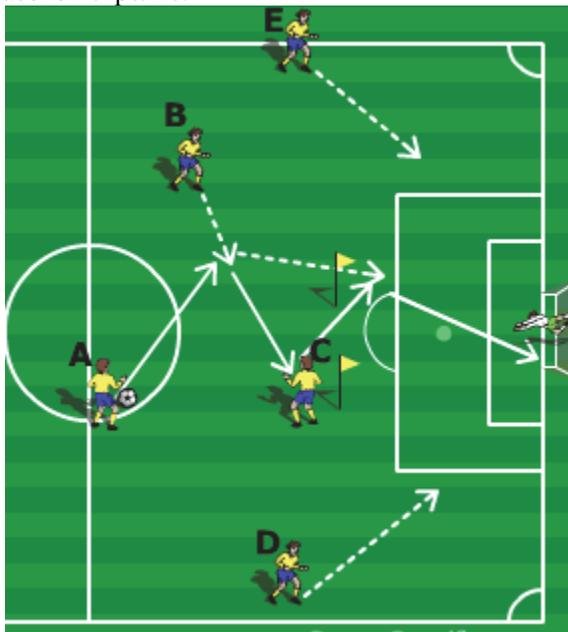
- после передачи на третьего



10'

- комбинация через середину: игрок «А» делает передачу на ход игроку «В», который играет в одно касание с игроком «С» (передача под дальнюю ногу), а игрок «С» в одно касание делает ответную передачу в разрез между стойками на игрока «В». Игрок «В» на скорости движется в свободную зону к мячу и производит удар по воротам. Игроки «Е» и «D» с флангов идут на «добивание» мяча. Смена позиций после завершения атаки - по часовой стрелке.

10'



Основная часть- 82'	Упражнения 3 и 4 чередуются. 4. Двусторонняя игра 9х9 на поле 40х60м с вратарями вдвое больших ворот: - в два касания - без ограничений касаний.	20' 15'
Заклочительная часть-3'	1. Стретчинг на нижние конечности	3'

Конспект тренировочного занятия

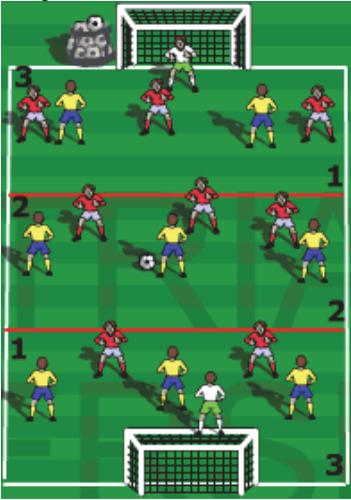
Задачи: 1. Совершенствование групповых тактических действий в атаке и обороне при переходе из одной зоны в другую

2. Развитие скоростно – силовых качеств (тренажёрный зал)

Продолжительность: 75 мин.

Количество занимающихся: 24 человека

Часть урока	Содержание	Дозировка (время, кол- во повторе- ний)
Подготовительная часть -23'	1. Самостоятельная разминка (комплекс беговых и прыжковых упражнений). 2. Стретчинг на нижние конечности. 3. Передачи мяча низом в парах на месте в одно-два касания 4. Беговые упражнения на частоту движений (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, спиной вперед, ускорения и т.д.)	7' 3' 10' 3'

<u>Основная часть-49'</u>	<p>1. Игра в футбол. Три команды по 8 игроков на ¼ поля (50x32м.) в большие ворота с вратарями. Поле разделено на 3 равные зоны (две команды играют – третья отдыхает). Защитники играют только в 1-ой и 2-ой зонах. Нападающие только во 2-ой и 3-ей зонах.</p> <p>В обороне всегда должны быть три игрока.</p> <p>Первое повторение Второе повторение Третье повторение Четвертое повторение Пятое повторение Шестое повторение</p> 	<p>9' смена 9' смена 7' смена 11' смена 7' смена 6' смена</p>
<u>Заключительная часть-3'</u>	<p>1. Стретчинг на нижние конечности</p>	<p>3'</p>

Развитие скоростно-силовых качеств (тренажёрный зал):

После тренировки на футбольном поле работа на тренажерах: 6 станций (верхний плечевой пояс, «пресс», спина, передняя и задняя поверхность бедра). Выполняется по 3 подхода с около предельным весом по 30 сек работы и 30 сек пауза между повторениями.

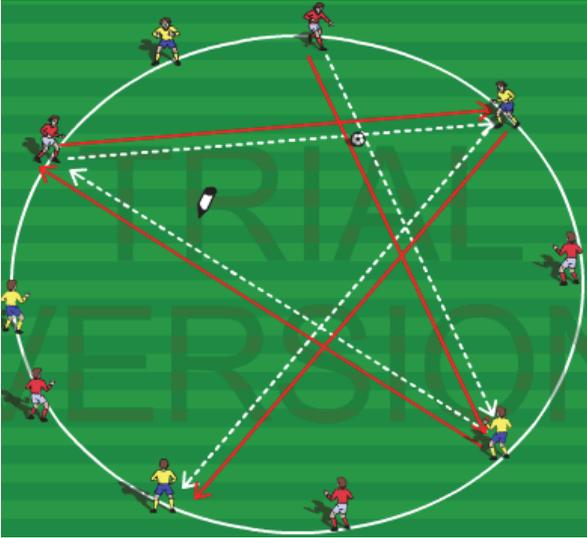
Конспект тренировочного занятия

Задачи: 1. Совершенствование техники владения мячом

2. Совершенствование командных тактических действий в атаке и обороне

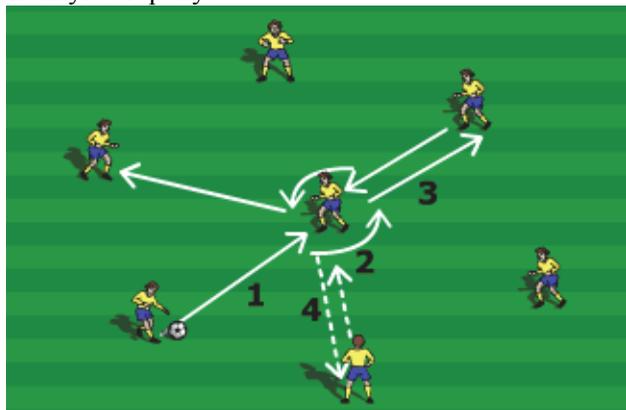
Продолжительность: 80 мин.

Количество занимающихся: 22 человека

Часть урока	Содержание	Дозировка (время, кол-во повторений)
<u>Подготовительная часть-12'</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ в движении, комплекс беговых и прыжковых упражнений (самостоятельно) 2. Передачи мяча в кругу и рывок на место передачи: <ul style="list-style-type: none"> - в одно касание - в два касания 	<p>6'</p> <p>3'</p> <p>3'</p>

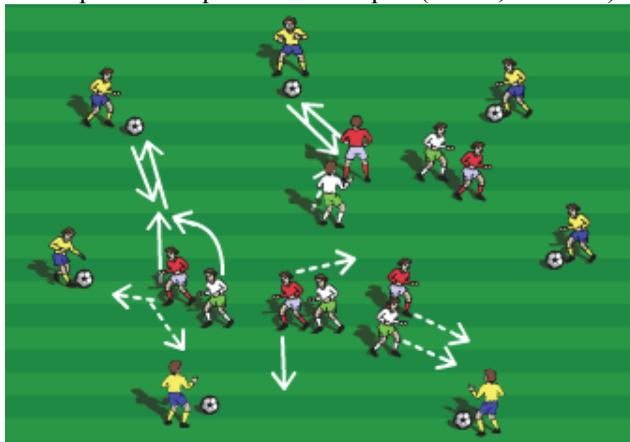
1. Передача мяча игроку в середину круга, остановка мяча с разворотом в ту сторону, куда следует последующая передача на открывание, а движение после передачи мяча совершает в противоположную сторону.

5'



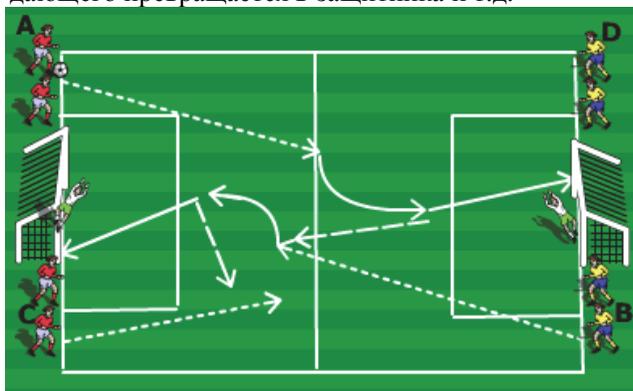
2. Игра на «опережение» в парах (ногой, головой)

10'



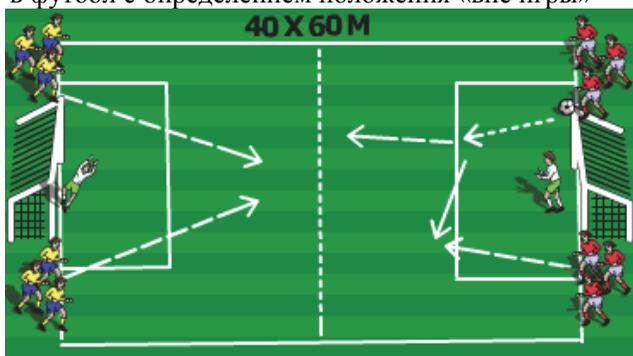
3. Единоборство 1х1 на поле размером 40х60 м. с вратарями в большие ворота. Атакующий игрок после удара по воротам или потери мяча, выполняет роль защитника. Игрок «А» выполняет ведение мяча до линии штрафной площади с последующим ударом по воротам; как только был произведён удар по воротам, игрок «В» на максимальной скорости ведёт мяч к противоположным воротам, а игрок «А» пытается догнать игрока «В» и вступить с ним в единоборство. Задача игрока «В» забить мяч в ворота. Игрок «В» после завершения атаки из нападающего превращается в защитника и т.д.

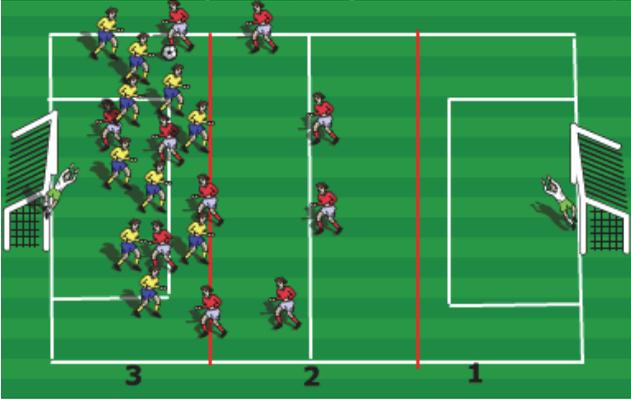
10'



4. То же – комбинация в парах. По правилам игры в футбол с определением положения «вне игры»

10'



<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Основная часть-65'</p>	<p>5. Пауза отдыха. Пьют воду.</p> <p>6. Игра в футбол 10x10 на все поле с вратарями в большие ворота в 3-х зонах (защитники не подключаются в 3-ю зону атаки; а играют только 1 и 2 зоне)</p> 	<p>6'</p> <p>24'</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Заключительная часть-3'</p>	<p>1. Стретчинг на нижние конечности</p>	<p>3'</p>

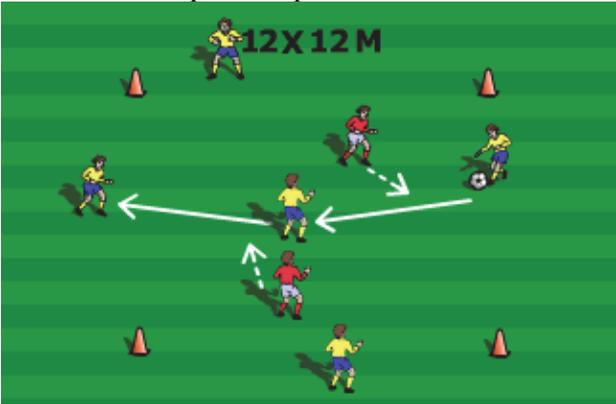
Должна была состояться вторая тренировка, но она была отменена, так как тренер посчитал, что игроки не восстановились после первой тренировки.

Конспект тренировочного занятия

Задачи: 1. Совершенствование групповых тактических действий в нападении и защите

Продолжительность: 74 мин.

Количество занимающихся: 18 человек

Часть урока	Содержание	Дозировка (время, кол-во повторений)
Подготовительная часть-9'	1. Комплекс ОРУ в движении (беговые и прыжковые упражнения). 2. Стретчинг на нижние конечности	6' 3'
Основная часть-60'	1. Квадрат 5х2 в два касания (12х12м) – 4 игрока на линии и 1 играет в середине. 	17'

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><u>Основная часть-60'</u></p>	<p>2. Пауза отдыха. Пьют воду. Тренер объясняет задачу следующего упр.</p> <p>Игра в футбол 5x5 с вратарями вдвое больших ворот на площадке (30 м.-длина x 40 м.-ширина) без ограничений касаний с определением положения «вне игры». Игруют две 5, третья 5 отдыхает. 2' игры - смена команд</p> 	<p>7'</p> <p>36'</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><u>Заключительная часть-5'</u></p>	<p>1. Стретчинг на нижние конечности</p>	<p>5'</p>

Конспект тренировочного занятия
предигровая тренировка

Задачи: 1. Поддержание скоростно-силовых качеств

2. Совершенствование групповых тактических действий в нападении (акцент на скорость принятия решения в сложной игровой обстановки)

Продолжительность: 60 минут

Количество занимающихся: 20 человек

Часть урока	Содержание	Дозировка (время, кол-во повторений)
<u>Подготовительная часть-13'</u>	1. Равномерный бег вокруг поля	3'
	2. Комплекс л/а упр. на частоту движений	5'
	3. Стретчинг на нижние конечности	5'

Развитие скоростно-силовых качеств

1. Легкоатлетический комплекс. Каждый игрок делает 2 серии по 3 повторения в каждой. Упр. начинается в потоке один за другим.

А - частота бега через палки (различными способами передвижения), далее ходьба 10 м.

Б - прыжки на частоту через барьеры высотой 20 см (различными способами), далее ходьба 10 м.

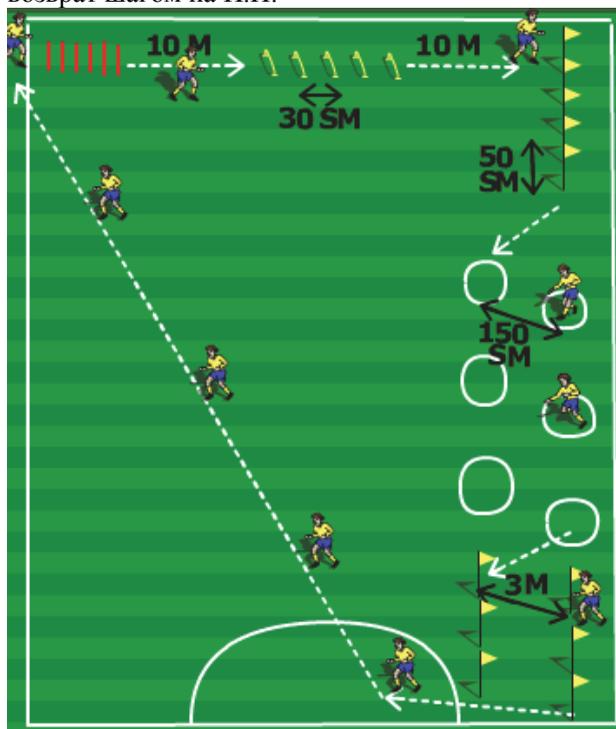
В - обегание стоек на скорости (расстояние между стойками 50 см.), далее ходьба 10 м.

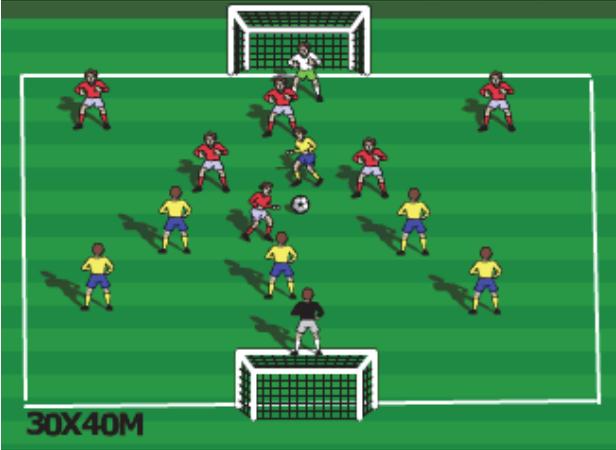
Г - 6 обручей прыжки коньковым способом (с ноги на ногу) из одного круга в другой с обязательной фиксацией прыжка. Расстояние между обручами 1,5 м., далее ходьба 10

Д - обегание 6 стоек змейкой на максимальной скорости. Расстояние между стойками 3 м., далее возврат шагом на И.П.

10' +10'

Пауза отдыха между сериями 3'



Основная часть-44'	<p>2. Пауза отдыха. Пьют воду. Стретчинг на нижние конечности</p> <p>3. Игра в футбол 6х6 с вратарями (одна шестерка отдыхает) на поле 30х40 м в стандартные ворота</p>  <p>30X40M</p>	<p>3'</p> <p>3x6'</p> <p>Каждая команда играет по 6' далее смена команд</p>
Заключительная часть-3'	<p>1. Стретчинг сидя на ноги</p>	<p>3'</p>
<p>Воскресенье Календарная игра</p>		

Примерное тренировочное занятие восстановительного характера для футболистов, кто после болезни или травмы, они тренируются самостоятельно по заданию тренера:

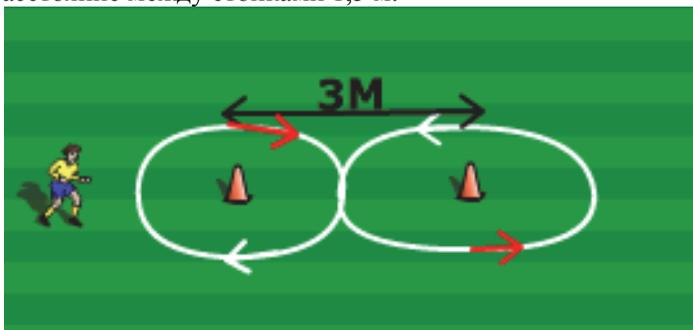
1. бег по пересечённой местности в равномерном темпе-30', пульс примерно 150-165 уд/мин.
2. стретчинг-10'
3. комплекс упр. на частоту, координацию движений по 3 повторения на каждой станции: пауза отдыха между повторениями -15". После трёх повторений - переход на другую станцию.

Упражнения выполняются на максимальной скорости. Возврат на И.П. шагом.

I станция: частота бега с последующим рывком на 3-4 м.



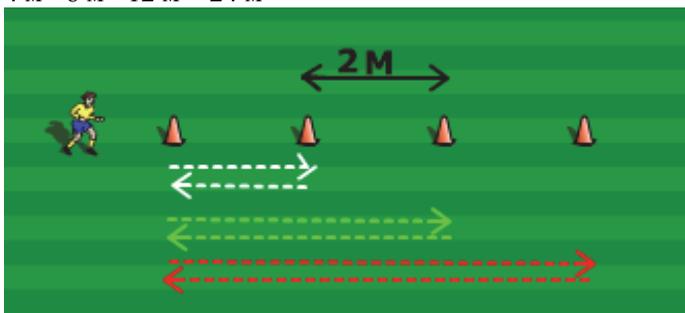
II станция: бег лицом вперёд - обратно спиной вперёд по восьмёрки. Расстояние между стойками 1,5 м.



III станция: бег приставными шагами- в правую сторону правым боком, в левую сторону левым боком с последующим рывком на 3-4 м.



IV станция: челночный бег лицом вперёд с касанием рукой фишки 4 м + 8 м + 12 м = 24 м



Структура и содержание соревновательного МКЦ команды «Сент-Этьен»
(Франция)

Содержание		Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Всего за МКЦ
Объем нагрузки		КАЛЕНДАРНАЯ ИГРА	57	ДЕНЬ ОТДЫХА	90	85	73	60	КАЛЕНДАРНАЯ ИГРА	365'
<u>Специализированность нагрузки</u>	Специфическая		48		50	61	67	31		257' – 70%
	Неспецифическая		9		40	24	6	29		108' – 30%
<u>Направленность нагрузки</u>	Аэробная		42		46	32	58	47		162' – 44%
			24		41	27	42	28		121' – 33%
	Смешанная		42		28	26	34	42		24' – 7%
			24		25	22	25	25		–
	Скоростно-силовая		–		4	20	–	4		–
	Скоростная выносливость		–		4	17	–	3		–
Стретчинг (ловкость, гибкость, ОРУ и т.д.)			16		22	22	8	7		58' – 16%
		9	20	19	6	4	2			
<u>Величина нагрузки</u>	Большая				Б	Б			2	
	Средняя		С				С		2	
	Малая							М	1	

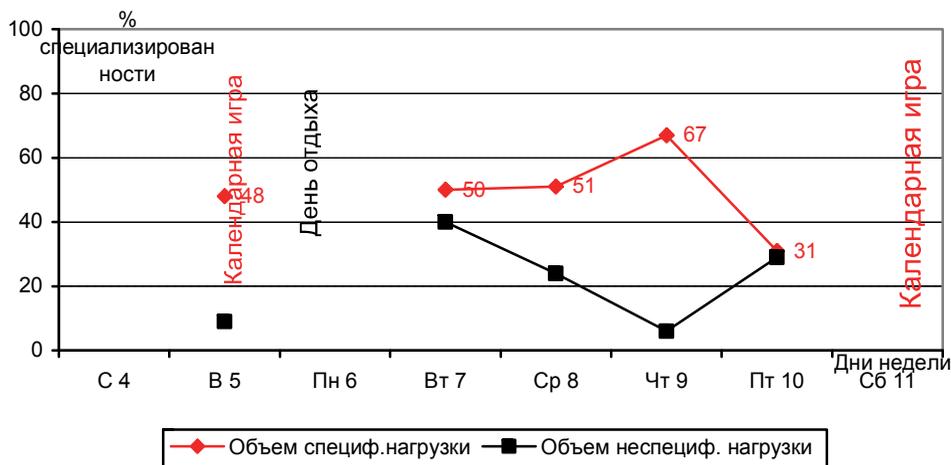


Рис 3. Распределение специализированности нагрузки в недельном МКЦ соревновательного периода команды Сент-Этьен (Франция)

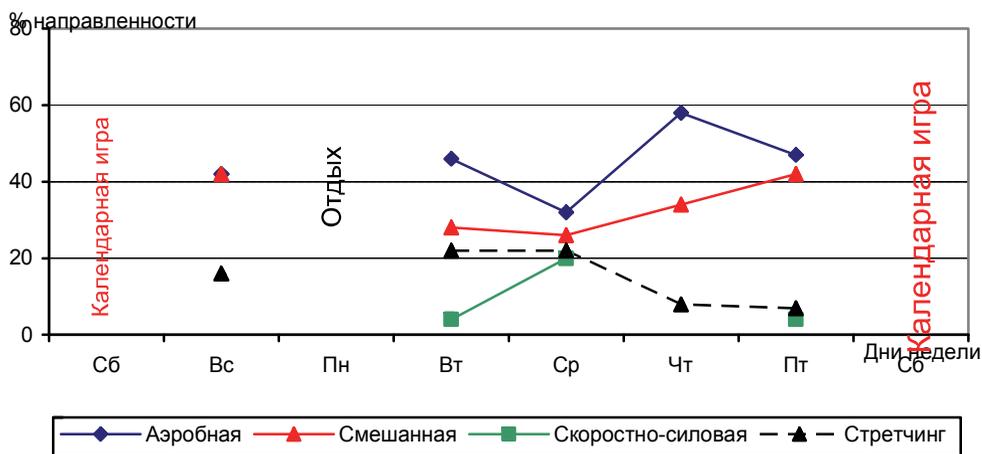


Рис 4. Распределение направленности нагрузки в недельном МКЦ соревновательного периода Сент-Этьен (Франция)

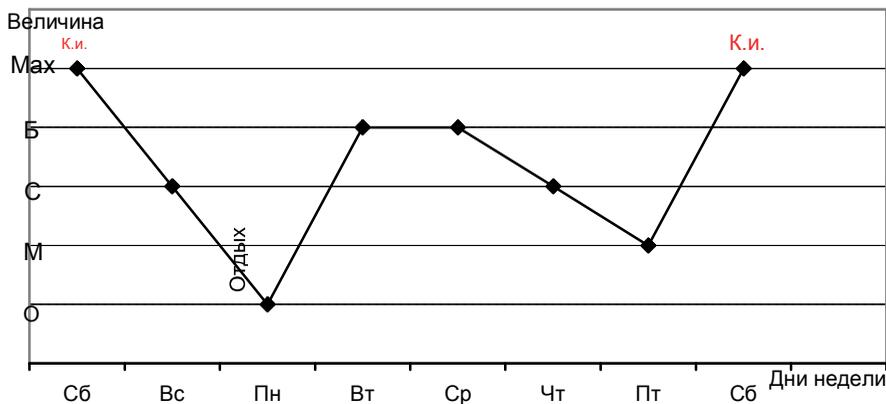


Рис 5. Распределение величины нагрузки в недельном МКЦ соревновательного периода Сент-Этьен (Франция)

Структура соревновательного МКЦ команды Сент-Этьен (Франция)

Суббота	Календарная игра
Воскресенье	Восстановительная тренировка
Понедельник	Выходной
Вторник	I-ая тренировка– занятие по физической подготовке
	II-ая тренировка – технико-тактическое занятие
Среда	Технико-тактическое занятие
Четверг	Технико-тактическое занятие
Пятница	Предигровая тренировка (комплексное развитие двигательных качеств)
Суббота	Календарная игра

Теоретическая установка на игру – 30 мин. Для восстановления тренеры не применяют. В неделю проводится одна тренировка специально для вратарей.

Состав: главный тренер, помощник тренера, тренер по физической подготовке, тренер по вратарям.

Подготовительный период длится 6 недель, за этот период проводят 5-6 контрольных игр.

Каждый сбор длится 10-15 дней.

7-я неделя – начало соревновательного периода

1-я неделя – отдых между кругами

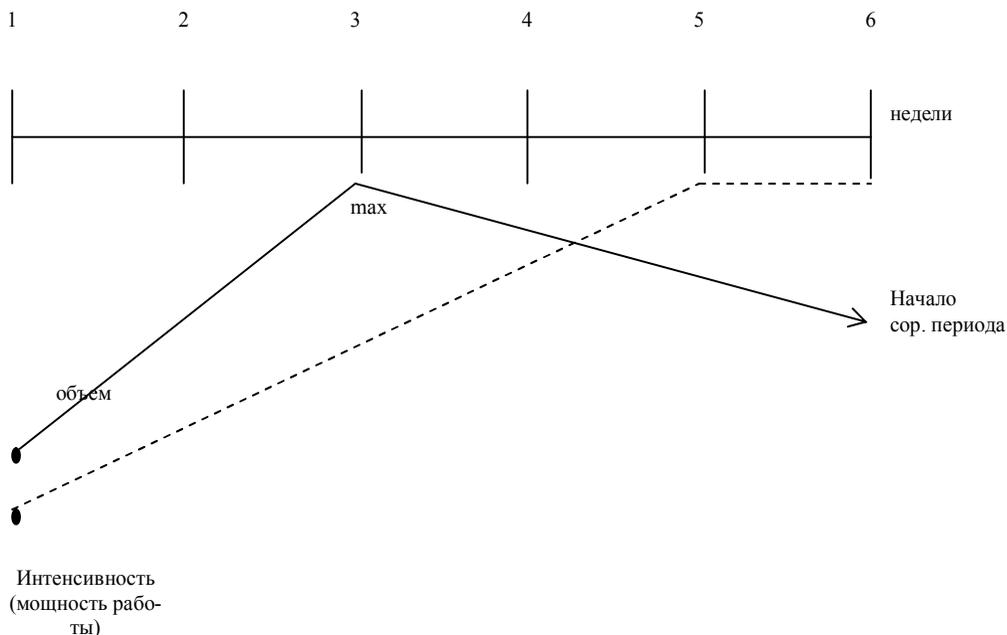


Рис 6. Распределение объёма и интенсивности нагрузки в подготовительном периоде команды Сент-Этьен (Франция)

После 3-х недель ПП дается 2 дня отдыха, в остальных случаях – без отдыха

1-я неделя – преимущественная работа над скоростью

2-я неделя – преимущественная работа над специальной силой (ск-силлов.)

3-я неделя – максимальная анаэробная мощность (всех видов деятельности)

4-я неделя – стабилизирующая (поддерживающий режим)

Все занятия носят комплексную направленность:

Примерное распределение в тренировочном занятии на виды подготовки следующая: 20% – физическая подготовка; 80% – технико-тактическая

По мнению главного тренера в тактике главное видеть:

1– мяч

2 – соперника

3 – своих партнёров

Структура и содержание соревновательного МКЦ команды Сент-Этьен (Франция) - основной состав

День недели – Суббота - календарная игра

Конспект тренировочного занятия

День недели – Воскресенье - восстановительная тренировка

Задачи: 1. Поддержание достигнутого уровня тренированности средствами футбола.

Продолжительность: 62 мин.

Количество занимающихся: 18 футболистов

Часть урока	Содержание	Дозировка (время, кол-во повторений)
<u>Подготовительная часть-15'</u>	1. Ведение мяча в равномерном темпе по всему полю. Мяч у каждого.	4'
	2. Жонглирование мячом в движении	2'
	3. Стретчинг (самостоятельно)	3'
	4. Ведение мяча различными способами в различных направлениях	2'
	5. Жонглирование мячом в движении	1'
	6. Ведение мяча в среднем темпе с имитацией обманных движений – 50 м туда и обратно	2'
	7. Стретчинг на нижние конечности	1'

День недели- Понедельник-день отдыха

Конспект тренировочного занятия

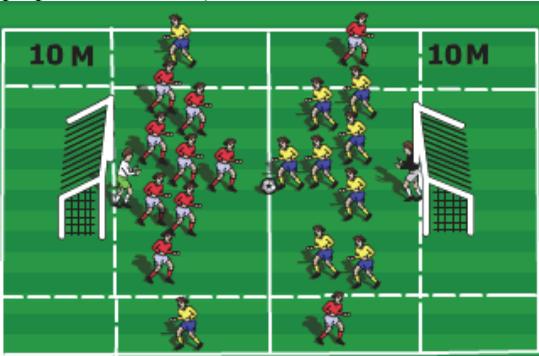
День недели - Вторник

Задачи: 1. Комплексное занятие с преимущественной направленностью на развитие смешанной выносливости.

Продолжительность: 90 мин.

Количество занимающихся: 18 футболистов

Часть урока	Содержание	Дозировка (время, кол-во повторений)
Подготовительная часть-19'	<ol style="list-style-type: none">1. Пробегка вокруг поля в равномерном темпе2. ОРУ в движении (комплекс беговых и прыжковых упражнений)3. Пауза отдыха. Стретчинг4. Различные варианты беговых упражнений на частоту движения с короткими рывками и ускорениями в конце отрезка на дистанции 30 м.5. Пауза отдыха. Стретчинг. Пьют воду	6' 4' 1' 4' 4'
Основная часть-68'	<ol style="list-style-type: none">1. Держание мяча 8×8 с 2+2 нейтральными в 2 касания на уменьшенной площадке 20×40 м (нейтральные играют за свою команду в 1 касание) 	2,5+2,5+2,5+2,5+2,5=12,5' Смена нейтральных через 2,5'.

<p>Основная часть-68'</p>	<p>2. Пауза отдыха. Пьют воду</p> <p>3. Беговая работа: <u>I группа</u> –бег 10×80 м – 50-60% интенсивности (80 м. бежать за 15'' – пауза отдыха– 15'') <u>II группа</u> – бег 15×50 м (50 м. бежать за 10'' – 10'' – пауза отдыха)</p> <p>4. Пауза отдыха. Пьют воду</p> <p>5. Игра в футбол 8×8 с вратарями в большие ворота в 2 касания (ворота расположены на линии штрафной площади)</p>  <p>Задача: преимущественное использование передач во фланг и оттуда ответная передача в штрафную площадь – удар по воротам Фланговых игроков в их зоне никто не атакует.</p> <p>6. Беговая работа 10×80 м. (80 м. бежать за 15'' - пауза отдыха 15'')</p> <p>7. Пауза отдыха. Пьют воду</p> <p>8. Игра в футбол 11×11 на уменьшенном поле 70×40 м без ограничения касаний в большие ворота</p>	<p>4'</p> <p>3'</p> <p>4'</p> <p>12' через 3' – смена фланговых игроков</p> <p>3'</p> <p>3'</p> <p>4'</p> <p>25'</p>
<p>Заключи- тельная часть-3'</p>	<p>1. Стретчинг на нижние конечности</p>	<p>3'</p>

Конспект тренировочного занятия

День недели - Среда

Задачи: 1. Техничко-тактическое занятие скоростно-силовой направленности

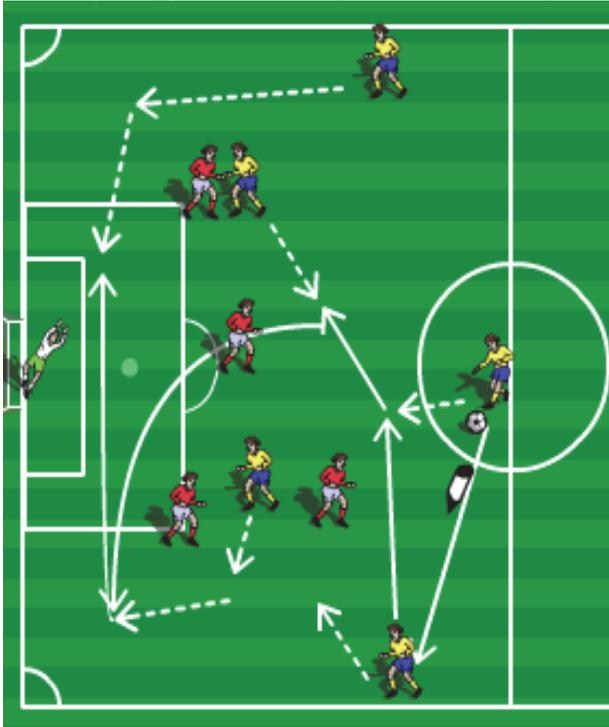
Продолжительность: 85 мин.

Количество занимающихся: 20 футболистов

Часть урока	Содержание	Дозировка (время, кол-во повторений)
<u>Подготовительная часть-18'</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Равномерный бег вокруг поля 2. Передачи мяча в 2 касания в 2-х колоннах – (после передачи мяча ОРУ в движении – с переходом в другую колонну) <div style="text-align: center;">  <p style="font-size: 24px; font-weight: bold; color: green;">10M</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> 3. Пауза отдыха. Стретчинг 4. Повторение упражнения № 2 (интенсивность упражнения высокая) –(после передачи – рывок лицом вперед, спиной вперед) –в другую колонну 5. Пауза отдыха. Стретчинг 6. Повторение упражнения № 2 без перехода в другую колонну (рывок делать туда и обратно) – 5 м. лицом вперед 5 обратно - спиной вперед 7. Пауза отдыха. Стретчинг на нижние конечности 	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>1'</p> <p>2'</p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>3'</p>

1. «Атака ворот» – 5 нападающих против 4-х защитников и вратаря на ½ поля без ограничения касаний, до полного отбора мяча защитниками или времени на атаку - 1'. Упражнение выполняется двумя группами одновременно вдвое ворот.

12'



2. Пауза отдыха. Пьют воду. Стретчинг на нижние конечности

2'

3. Повторение упражнения № 1, но ввод мяча в игру после передач с фланга (правого, левого)

10'

4. Пауза отдыха. Пьют воду. Стретчинг

4'

Конспект тренировочного занятия

День недели - Четверг

Задачи: 1. Совершенствование командных тактических действий при розыгрышах стандартных положений

Продолжительность: 86 мин.

Количество занимающихся: 20 футболистов

Часть урока	Содержание	Дозировка (время, кол-во повторений)
<u>Подготовительная часть-24'</u>	1. Квадраты 8×2; 9×2 (10×10 м) в 1 касание 2. Пауза отдыха. Пьют воду. Стретчинг на нижние конечности	20' 4'
<u>Основная часть-59'</u>	1. Игра в футбол 11×11 в большие ворота на уменьшенном поле размером 50×70 м без ограничения касаний. Начало игры – с углового удара. 2. Пауза отдыха. Пьют воду. Стретчинг на нижние конечности 3. Повторение упражнения №1, но начало игры со штрафного – с передачи мяча с фланга в штрафную площадь 4. Пауза отдыха. Стретчинг на нижние конечности 5. Повторение упражнения № 1 – начало игры – со штрафного в середине поля с построением «стенки» 6. То же – начало игры – после вбрасывание мяча из-за боковой линии и т.д. 7. Игра в футбол 11×11 в большие ворота без ограничения касаний на всё поле с определением положения «вне игры»	18' 1' 12' 1' 5' 5' 17'

Заключи- тельная часть-3'	1. Стретчинг на нижние конечности	3'
---------------------------------	-----------------------------------	----

Конспект тренировочного занятия

День недели – Пятница - предигровое занятие

Задачи: 1. Комплексное занятие. Поддержание достигнутого уровня тренированности.

Продолжительность: 60 мин.

Количество занимающихся: 20 футболистов

Часть урока	Содержание	Дозировка (время, кол-во повторений)
Подготови- тельная часть-15'	<ol style="list-style-type: none"> 1. Равномерный бег вокруг поля. 2 круга 2. Разминка (самостоятельно) – комплекс беговых и прыжковых упражнений 3. Комплекс л/а упражнений на частоту работы ног 	<p>5'</p> <p>7'</p> <p>3'</p>
Основная часть-41'	<ol style="list-style-type: none"> 1. Квадраты 4×2 (в 2 касания); 5×2 (в 1 касание) 10×10 м 2. Игра в футбол 8×8 с вратарями на ½ поля без ограничения касаний 	<p>8'- смена групп + 8'</p> <p>12' игры + 1' пауза (смена ворот)+12'</p>

Заключи- тельная часть-4	1. Стретчинг на нижние конечности	4'
--------------------------------	-----------------------------------	----

День недели – Суббота - календарная игра

Для заметок

Для заметок

Для заметок

**Министерство спорта
Российской Федерации**

Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»

А.К. Беляков

**Особенности подготовки юных
футболистов (на примере команды
«Сент-Этьен» Франция)**

Верстка А.Н. Петров

Формат 60x84/16. Гарнитура Times New Roman.
Бумага офсетная 80 г/кв.м. Печать офсетная.

Тираж 200 экз.
Издание ФБГУ ФЦПСР