

# Программа обучения группы начальной подготовки футболистов Академии «Спартак» им. Ф. Черенкова U-8 — U-11

## Обучение выполнению технических приемов

Ведение мяча  
Прием мяча  
Передача мяча (различными способами)  
Открывание  
Удар  
Игра «один в один»  
Финты

## Используемые средства и задачи обучения

1. ПРИЕМ МЯЧА, ПЕРЕДАЧА НА ХОД
2. ВЕДЕНИЕ, ПЕРЕДАЧА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ, ПРИЕМ С УХОДОМ, ОТКРЫВАНИЕ
3. ВЕДЕНИЕ, СМЕНА НАПРАВЛЕНИЯ, ФИНТЫ
4. ИГРА 1/1, ОБЫГРЫШ, ФИНТЫ
5. ИГРА 1/1, 2/1, ОБЫГРЫШ, ФИНТЫ
6. ПРИЕМ МЯЧА С УХОДОМ, ПЕРЕДАЧА МЯЧА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ
7. СВОЕВРЕМЕННОЕ ОТКРЫВАНИЕ, ПРИЕМ МЯЧА С УХОДОМ, ПЕРЕДАЧА МЯЧА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ, УДАР ПО ВОРОТАМ
8. ОБУЧЕНИЕ: ИГРА 1/1, ОБЫГРЫШ, ФИНТЫ
9. ПРИЕМ МЯЧА С УХОДОМ. ПЕРЕДАЧА МЯЧА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ, УДАР СЕРЕДИНОЙ ПОДЪЕМА
10. ВЕДЕНИЕ МЯЧА, ФИНТЫ, РАЗВОРОТЫ С МЯЧОМ
11. ОБУЧЕНИЕ УДАРУ ПО КАТЯЩЕМУСЯ МЯЧУ

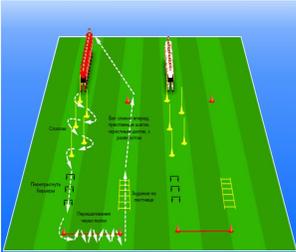
## Основные фокусы внимания

Правильность и качество выполнения технических приемов  
Количество правильно выполненных технических приемов  
Угол поля зрения  
Своевременность открывания  
Решительность при обводке и применение финтов

# Типичный микроцикл группы начальной подготовки футболистов Академии «Спартак» им. Ф. Черенкова U-8-U-11

	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Суб.	Вс.
Физические задачи	Развитие координации	Развитие быстроты (подвижные игры/эстафеты)					
Задачи обучения	Обучение выполнению технических приемов	Обучение выполнению технических приемов		Обучение выполнению технических приемов			
	Ведение мяча (способы) Передача мяча (способы)	Ведение мяча (способы) Игра 1/1 Финты		Передача мяча (способы) Удар по мячу (способы) «Квадрат» (1 уровень)	Игровой день		

# Содержание микроцикла

	понедельник		вторник		четверг		пятница	
координация		быстрота		АС1М				
АС1с	 <p>Игра в малом пространстве между игроками в ограниченном пространстве. Цель: сделать гол. Игроки должны использовать свои навыки в ограниченном пространстве.</p>	АС1Т	 <p>Игра в малом пространстве между игроками в ограниченном пространстве. Цель: сделать гол. Игроки должны использовать свои навыки в ограниченном пространстве.</p>	АС1с	 <p>Игра в малом пространстве между игроками в ограниченном пространстве. Цель: сделать гол. Игроки должны использовать свои навыки в ограниченном пространстве.</p>		игровой день	
АС1с	 <p>Игра в малом пространстве между игроками в ограниченном пространстве. Цель: сделать гол. Игроки должны использовать свои навыки в ограниченном пространстве.</p>	АС2	 <p>Игра в малом пространстве между игроками в ограниченном пространстве. Цель: сделать гол. Игроки должны использовать свои навыки в ограниченном пространстве.</p>	АС1с	 <p>Игра в малом пространстве между игроками в ограниченном пространстве. Цель: сделать гол. Игроки должны использовать свои навыки в ограниченном пространстве.</p>			
АС1Т	 <p>Игра в малом пространстве между игроками в ограниченном пространстве. Цель: сделать гол. Игроки должны использовать свои навыки в ограниченном пространстве.</p>	АС2	 <p>Игра в малом пространстве между игроками в ограниченном пространстве. Цель: сделать гол. Игроки должны использовать свои навыки в ограниченном пространстве.</p>	АС1к	 <p>Игра в малом пространстве между игроками в ограниченном пространстве. Цель: сделать гол. Игроки должны использовать свои навыки в ограниченном пространстве.</p>			
АС5	 <p>Игра в малом пространстве между игроками в ограниченном пространстве. Цель: сделать гол. Игроки должны использовать свои навыки в ограниченном пространстве.</p>	АС5	 <p>Игра в малом пространстве между игроками в ограниченном пространстве. Цель: сделать гол. Игроки должны использовать свои навыки в ограниченном пространстве.</p>	АС6	 <p>Игра в малом пространстве между игроками в ограниченном пространстве. Цель: сделать гол. Игроки должны использовать свои навыки в ограниченном пространстве.</p>	АС6		 <p>Игра в малом пространстве между игроками в ограниченном пространстве. Цель: сделать гол. Игроки должны использовать свои навыки в ограниченном пространстве.</p>

## ВОЗРАСТ

U-8 — U-11

## ВРЕМЯ

15-30

мин.

## КОЛ-ВО ИГРОКОВ

3-4

## ИНТЕНСИВНОС ТЬ

низкая

## ИНВЕНТАРЬ

1 мяч

4 конуса

4 фишки

## ОБУЧЕНИЕ: ПРИЕМ МЯЧА И ПЕРЕДАЧА НА ХОД

### ЗАДАЧИ

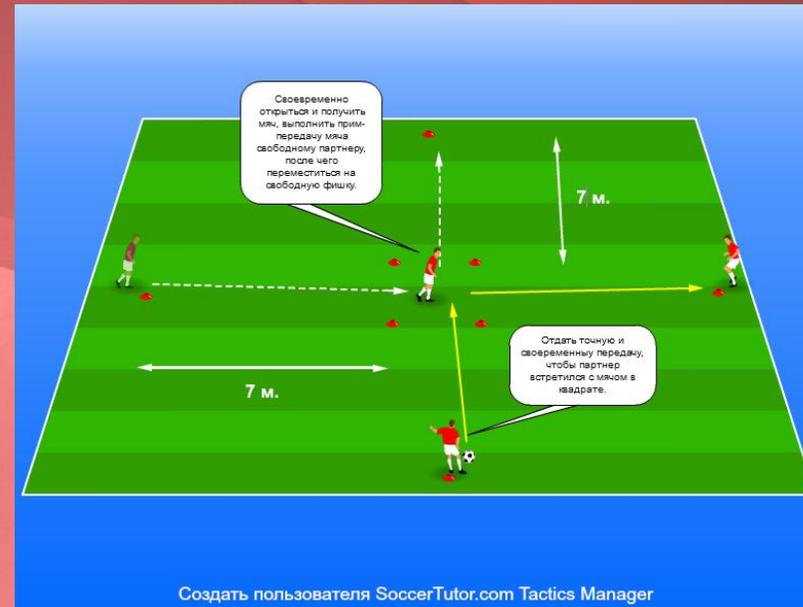
Обучение выполнению технических приемов.  
Обучение выполнению передачи на ход.  
Обучение приему мяча в свободном пространстве перед собой.

### ОПИСАНИЕ

Игроки располагаются по одному у каждого конуса.  
Сначала следует «открытие» в квадрат, затем партнер выполняет передачу на ход точно в квадрат. Игрок, получающий мяч, принимает его на ход себе, а затем делает передачу находящемуся перед ним партнеру и перемещается к другому конусу.

### ФОКУСЫ ВНИМАНИЯ

Правильность выполнения технических элементов.  
Зафиксированный голеностоп при приеме мяча и передачи  
передача и открытие должны быть согласованы.



**ВОЗРАСТ**

U-8 — U-11

**ВРЕМЯ**

15-30 мин

**КОЛ-ВО  
ИГРОКОВ**

8-14

**ИНТЕНСИВНОС  
ТЬ**

низкая

**ИНВЕНТАРЬ**

6 мячей  
2 конуса  
16 фишек  
2 ворот

**ОБУЧЕНИЕ: ВЕДЕНИЕ, ПЕРЕДАЧА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНОИ  
СТОПЫ,  
ПРИЕМ С УХОДОМ, ОТКРЫВАНИЕ**

**ЗАДАЧИ**

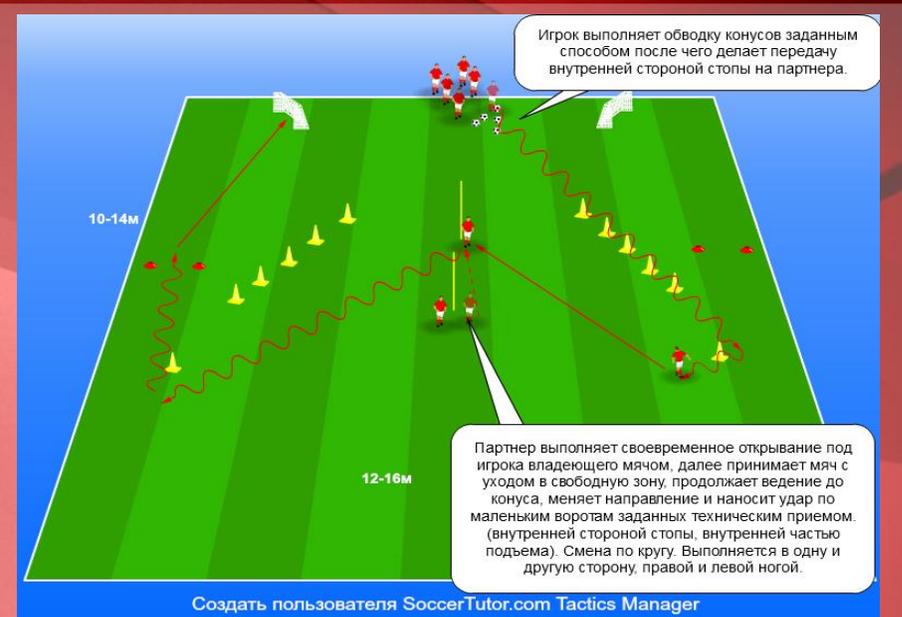
Обучение выполнению технических приемов.  
Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, передача мяча внутренней стороной стопы, своевременное открывание, прием с уходом.

**ОПИСАНИЕ**

Упражнение выполняется в потоке. Игрок обводит фишки заданным способом и выполняет передачу партнеру, который делает своевременное открывание и принимает мяч с уходом в сторону, после чего, ведя мяч, огибает конус и выполняет передачу внутренней стороной стопы по направлению ворот.

**ФОКУСЫ ВНИМАНИЯ**

Правильность выполнения технических элементов.  
Фиксация голеностопа при приеме мяча и передаче.  
Передача и открывание должны быть согласованными.  
Ведение выполняется на каждый шаг внутренней и внешней частью подъема.



## ВОЗРАСТ

U-8 — U-11

## ВРЕМЯ

15-30  
мин.

## КОЛ-ВО ИГРОКОВ

4-8

## ИНТЕНСИВНОС ТЬ

низкая

## ИНВЕНТАРЬ

2 мяча  
1 конус  
4 фишки

## ОБУЧЕНИЕ: ВЕДЕНИЕ, СМЕНА НАПРАВЛЕНИЯ, ФИНТЫ

### ЗАДАЧИ

Обучение выполнению технических приемов. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, резкая смена направления движения и ритма. Обучение финтам.

### ОПИСАНИЕ

Два игрока выполняют ведение мяча одновременно навстречу друг другу в направлении конуса, расположенного в центре квадрата. Перед конусом игроки выполняют финт и резко сменяют направление движения.

### ФОКУСЫ ВНИМАНИЯ

Правильность выполнения технических элементов. При выполнении финта ложное движение делается медленно, а истинное быстро. Смена направления должна быть резкой.

По мере освоения ведения мяча игрок должен учиться поднимать взгляд.



## ВОЗРАСТ

U-8 — U-11

## ВРЕМЯ

15-30  
мин.

## КОЛ-ВО ИГРОКОВ

2-8

## ИНТЕНСИВНОС ТЬ

высокая

## ИНВЕНТАРЬ

4 мяча  
8 фишек

### ИГРА 1/1, ОБЫГРЫШ, ФИНТЫ

#### ЗАДАЧИ

Обыгрыш один в один. Применение финтов.

#### ОПИСАНИЕ

Игроки делятся на две команды. Игрок с мячом должен обыграть соперника и завести в любые из двух его ворот. Игрок без мяча должен отобрать мяч и провести собственную атаку.

#### ФОКУСЫ ВНИМАНИЯ

Смелость и решительность при обыгрыше, резкость смены направления.



## ВОЗРАСТ

U-8 — U-11

## ВРЕМЯ

15-30  
мин.

## КОЛ-ВО ИГРОКОВ

4-12

## ИНТЕНСИВНОС ТЬ

высокая

## ИНВЕНТАРЬ

мячи  
2 ворот

### ИГРА 1/1,2/1, ОБЫГРЫШ, ФИНТЫ

#### ЗАДАЧИ

Обыгрыш один в один, два в одного. Применение финтов.

#### ОПИСАНИЕ

Игроки делятся на две команды, каждая из которых располагается за воротами. Первый игрок начинает упражнение и проводит атаку один ноль с ударом по воротам. Затем игрок противоположной команды старается обыграть его 1 в 1 и нанести удар, после чего переключается на оборону 1 против 2 (того, кто начинал упражнение, и его партнера).

Игроки возвращаются на свои позиции.

#### ФОКУСЫ ВНИМАНИЯ

Смелость и решительность при обыгрыше, резкость смены направления. Наличие двух вариантов при атаке: обыгрыш и передача партнеру.



**ВОЗРАСТ**

U-8 — U-11

**ВРЕМЯ**

15-30  
мин.

**КОЛ-ВО  
ИГРОКОВ**

5-8

**ИНТЕНСИВНОС  
ТЬ**

низкая

**ИНВЕНТАРЬ**

Мяч  
4 конуса

**ОБУЧЕНИЕ: ПРИЕМ МЯЧА С УХОДОМ.  
ПЕРЕДАЧА МЯЧА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ**

**ЗАДАЧИ**

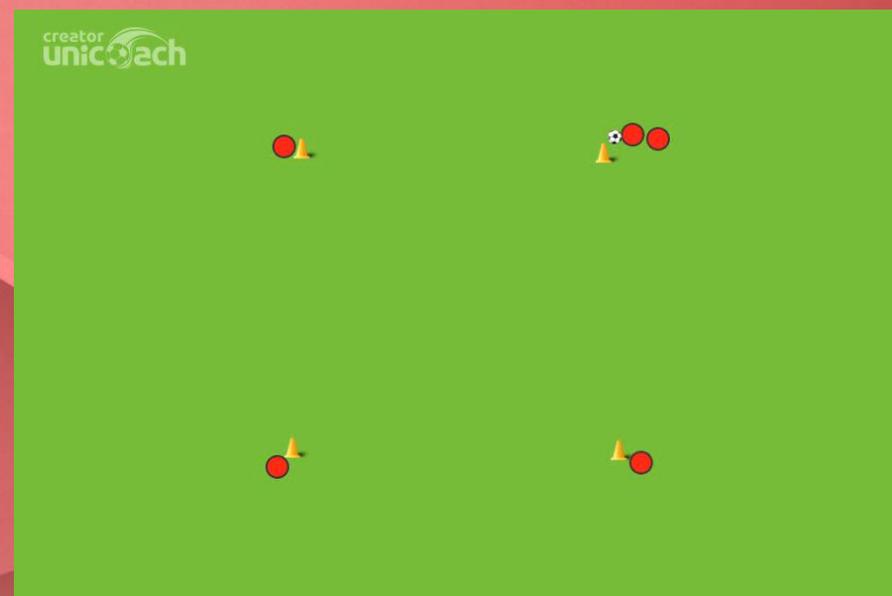
Обучение выполнению технических приемов. Передачи мяча внутренней стороной стопы, прием мяча с уходом. Правой и левой ногой в соотношении 50/50.

**ОПИСАНИЕ**

Игроки располагаются у конусов. Игрок с мячом начинает движение, его партнер выполняет своевременное открывание (отскок от конуса), предлагая себя для передачи. Владеющий мячом выполняет передачу, а его партнер принимает мяч с уходом.

**ФОКУСЫ ВНИМАНИЯ**

Правильность выполнения технических элементов. Опорная нога, бьющая нога, своевременность открывания.



## ВОЗРАСТ

U-8 — U-11

## ВРЕМЯ

15-30  
мин.

## КОЛ-ВО ИГРОКОВ

6-10

## ИНТЕНСИВНОС ТЬ

низкая

## ИНВЕНТАРЬ

Мячи  
2 стойки  
8 фишек  
Ворота.

### ОБУЧЕНИЕ: СВОЕВРЕМЕННОЕ ОТКРЫВАНИЕ, ПРИЕМ МЯЧА С УХОДОМ. ПЕРЕДАЧА МЯЧА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ, УДАР ПО ВОРОТАМ

#### ЗАДАЧИ

Обучение выполнению технических приемов.  
Передача мяча внутренней стороной стопы, прием мяча с уходом (правой и левой ногой в соотношении 50/50).  
Удар средней частью подъема.

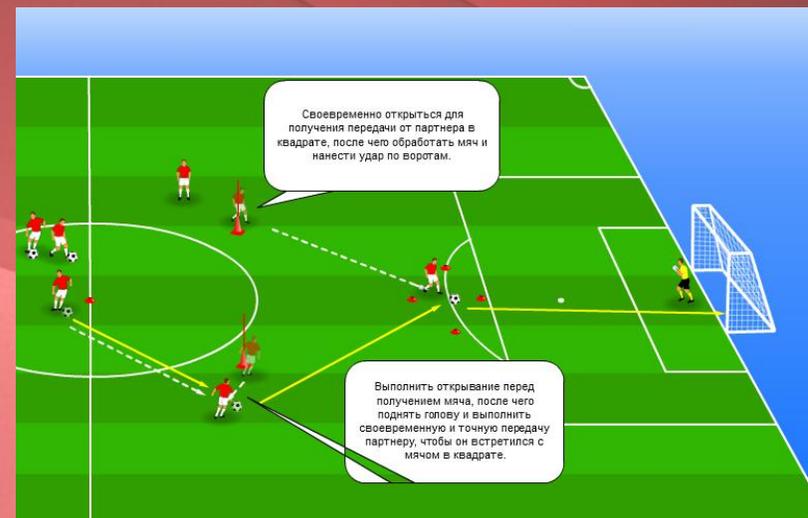
#### ОПИСАНИЕ

Игроки располагаются по центру (с мячами) и с двух сторон (без мячей). Начинаящий из центра игрок выполняет ведение, его партнер своевременно открывается под передачу, принимая мяч с уходом. Затем выполняет ведение

и передачу на третьего партнера, открывающегося в обозначенный фишками квадрат. Тот принимает мяч и наносит удар по воротам.

#### ФОКУСЫ ВНИМАНИЯ

Правильность выполнения технических элементов. Опорная нога, бьющая нога, своевременность открывания.



Создать пользователя SoccerTutor.com Tactics Manager



## ВОЗРАСТ

U-8 — U-11

## ВРЕМЯ

15-30  
мин.

## КОЛ-ВО ИГРОКОВ

2-10

## ИНТЕНСИВНОС ТЬ

высокая

## ИНВЕНТАРЬ

Мячи  
8 фишек  
3 Ворота

### ОБУЧЕНИЕ: ИГРА 1/1, ОБЫГРЫШ, ФИНТЫ

#### ЗАДАЧИ

Обыгрыш один в один, переключение на отбор в случае потери. Применение финтов.

#### ОПИСАНИЕ

Игроки делятся на две команды, каждая из которых располагается за воротами. Первый игрок выполняет передачу партнеру напротив и выдвигается для отбора мяча. Получивший передачу, обработав мяч, идет в обводку с задачей забить гол. При потере мяча игрок переключается на отбор, старается не позволить партнеру забить в любые из двух маленьких ворот.

#### ФОКУСЫ ВНИМАНИЯ

Решительность при обводке, применение финтов, ложное движение медленно, истинное мгновенно.



## ВОЗРАСТ

U-8 — U-11

## ВРЕМЯ

15-30  
мин.

## КОЛ-ВО ИГРОКОВ

8-12

## ИНТЕНСИВНОС ТЬ

низкая

## ИНВЕНТАРЬ

Мячи  
5  
конусов  
Ворота

### ОБУЧЕНИЕ: ПРИЕМ МЯЧА С УХОДОМ. ПЕРЕДАЧА МЯЧА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ, УДАР СЕРЕДИНОЙ ПОДЪЕМА ЗАДАЧИ

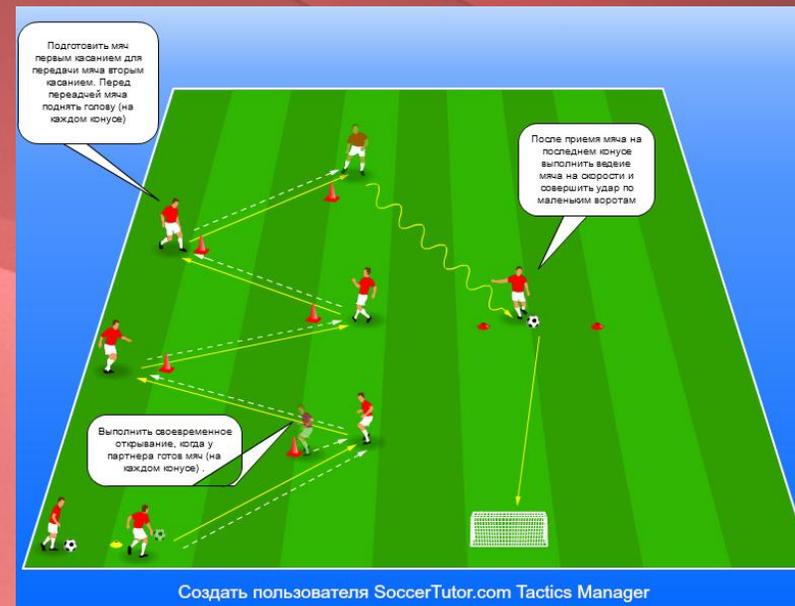
Обучение выполнению технических приемов. Передача мяча внутренней стороной стопы, прием мяча с уходом. Обучение удару по воротам (возможно разными способами). Правой и левой ногой в соотношении 50/50.

#### ОПИСАНИЕ

По одному игроку располагаются у конусов, игроки с мячами — у фишек. Игрок на ближнем конусе выполняет открывание под владеющего мячом, получает передачу, принимая мяч с уходом внутренней стороной стопы. Схема действий повторяется до пятого конуса, откуда игрок, приняв мяч, выполняет ведение и наносит удар по воротам заданным тренером способом.

#### ФОКУСЫ ВНИМАНИЯ

Правильность выполнения технических приемов. Опорная нога, бьющая нога, своевременность открывания



## ВОЗРАСТ

U-8 — U-11

## ВРЕМЯ

15-30  
мин.

## КОЛ-ВО ИГРОКОВ

4-6

## ИНТЕНСИВНОС ТЬ

низкая

## ИНВЕНТАРЬ

Мячи  
Стойка  
2 фишки

## ОБУЧЕНИЕ: ВЕДЕНИЕ МЯЧА, ФИНТЫ, РАЗВОРОТЫ С МЯЧОМ

### ЗАДАЧИ

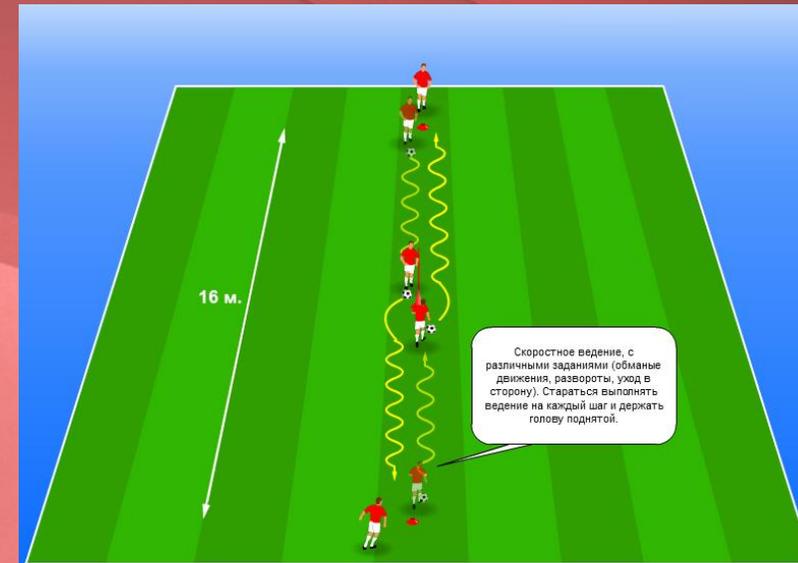
Обучение выполнению технических приемов.  
Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, развороты с мячом, финты.

### ОПИСАНИЕ

По два игрока располагаются напротив друг друга. Игроки с мячом одновременно начинают ведение заданным способом навстречу друг другу, перед стойкой выполняют разворот заданным способом либо финт, после чего продолжают ведение мяча до партнера. Получивший мяч действует по тому же алгоритму.

### ФОКУСЫ ВНИМАНИЯ

Правильность выполнения технических приемов. При ведении мяч находится перед игроком. Ведя мяч, игрок должен учиться поднимать голову. Контроль расстояния перед финтом. Ложное движение медленно, истинное мгновенно.



Создать пользователя SoccerTutor.com Tactics Manager



## ВОЗРАСТ

U-8 — U-11

## ВРЕМЯ

15-30  
мин.

## КОЛ-ВО ИГРОКОВ

1-12

## ИНТЕНСИВНОС ТЬ

низкая

## ИНВЕНТАРЬ

Мячи  
ворота

## ОБУЧЕНИЕ: УДАР ПО КАТЯЩЕМУСЯ МЯЧУ

### ЗАДАЧИ

Обучение выполнению технических приемов.  
Удар по катящемуся мячу сбоку и встречному.  
Правой и левой ногой в соотношении 50/50

### ОПИСАНИЕ

Игроки могут располагаться колоннами. Тренер выполняет передачу игроку сбоку, либо навстречу. Игрок набегает на мяч и наносит удар заданным способом. Упражнение выполняется поочередно двумя ногами, с разными способами удара по мячу: серединой подъёма, внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма.

### ФОКУСЫ ВНИМАНИЯ

Правильность выполнения технических элементов. Опорная нога, бьющая нога, положение бьющей ноги после удара

