



АКАДЕМИЯ ТРЕНЕРСКОГО МАСТЕРСТВА РФС



Презентация

ФИЛОСОФИЯ МОЛОДЕЖНОГО ФУТБОЛА

5 часть



ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ



Спортивно-оздоровительный

6-8 лет

I период: 6-7 лет

II период: 8 лет

Начальной подготовки

9-11 лет

I период: 9-10 лет

II период: 11 лет

Учебно-тренировочный

12-15 лет

нач. спец: 12-13 лет

угл. спец: 14-15 лет

Спортивного совершенствования

16-18 лет

I период: 16-17 лет

II период: 17-18 лет

Спортивного мастерства

18-21 год

весь период: 18-21 год



МОЛОДЁЖНЫЙ ФУТБОЛ (16-21 год)



СНИЖЕНИЕ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЮ ФУТБОЛОМ



ПОЧЕМУ ?

ЧТО ПРЕДЛОЖИТЬ...

✓ ДРУГИЕ СПОСОБЫ ПРОВЕДЕНИЯ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ

✓ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ В ШКОЛЕ

✓ ЭЛЕКТРОННЫЕ ИГРЫ, ИНТЕРНЕТ

✓ ЗАНЯТИЯ ДРУГИМ ВИДОМ СПОРТА

✓ НЕИНТЕРЕСНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

✓ НЕИНТЕРЕСНАЯ ИЛИ НЕПОНЯТНАЯ ИГРОВАЯ СХЕМА

✓ КОНФЛИКТ В УЧЕБНОЙ ГРУППЕ ИЛИ КОМАНДЕ

✓ КОНФЛИКТ С ТРЕНЕРОМ

✓ ВЛИЯНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

Blank blue horizontal bars for providing solutions to the problem of decreased interest in football.



МОЛОДЁЖНЫЙ ФУТБОЛ (16-21 год)

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ МИРОВОГО ФУТБОЛА

ИГРА СТАНОВИТСЯ БЫСТРЕЕ

ИГРА СТАНОВИТСЯ БОЛЕЕ
ТРЕБОВАТЕЛЬНОЙ С
ТЕХНИЧЕСКОЙ И
ТАКТИЧЕСКОЙ СТОРОН

КОМАНДЫ ИГРАЮТ БОЛЕЕ
КОМПАКТНО

□ БЫСТРО
ПЕРЕМЕЩАТЬСЯ

□ БЫСТРО ОЦЕНИВАТЬ
СИТУАЦИЮ И БЫСТРО
ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ

□ БЫСТРО РАБОТАТЬ С
МЯЧОМ

□ НЕ БУДУТ ПРИНОСИТЬ УСПЕХ ЖЁСТКО
ПРЕДПИСАННЫЕ ПОЗИЦИИ И РОЛИ

□ ВСЁ БОЛЕЕ ВАЖНОЙ СТАНЕТ АКТИВНАЯ,
ОРИЕНТИРОВАННАЯ НА МЯЧ ОБОРОНА,
НАЦЕЛЕННАЯ НА ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ
СОПЕРНИКУ С ЦЕЛЬЮ БЫСТРОГО И
ЭФФЕКТИВНОГО РАЗРУШЕНИЯ ЕГО АТАК

□ НАПАДАЮЩИЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ
ТЕХНИЧЕСКИ УМЕЛЫМИ,
СОЗИДАТЕЛЬНЫМИ, СМЕЛЫМИ,
ИСПОЛЬЗУЮЩИМИ НЕСКОЛЬКО
ТАКТИЧЕСКИХ ВАРИАНТОВ НА ВСЕХ
ПОЗИЦИЯХ В АТАКЕ

□ ВЗАИМОЗАМЕНЯЕМОСТЬ ИГРОКОВ
СТАНЕТ ЕЩЁ ВАЖНЕЕ: ПОТРЕБУЕТСЯ
УМЕНИЕ ИГРАТЬ БОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО
РОЛЕЙ И БОЛЬШЕ ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ
С ПАРТНЁРАМИ (НАДО БЫТЬ В ОТЛИЧНОЙ
ФОРМЕ)

□ БЕЗ «ЗВЁЗД» ОБОЙТИСЬ ВСЁ РАВНО

□ КОМАНДЫ
СТАНОВЯТСЯ ХОРОШО
ОРГАНИЗОВАННЫМИ
КОЛЛЕКТИВАМИ

□ ТАЛАНТЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ИГРОКОВ
ЭФФЕКТИВНО
ИНТЕГРИРУЮТСЯ, А НЕ
ПОДАВЛЯЮТСЯ

□ ИГРОКИ-СОЛИСТЫ
(«ЗВЁЗДЫ») НАХОДЯТ
СЕБЕ МЕСТО В ОБЩЕЙ
КОНЦЕПЦИИ ИГРЫ
КОМАНДЫ



МОЛОДЁЖНЫЙ ФУТБОЛ (16-21 год)



ФУТБОЛ ВЫСОКОГО УРОВНЯ ТРЕБУЕТ:

ПОДГОТОВКА МОЛОДЫХ ФУТБОЛИСТОВ ДОЛЖНА ОБЕСПЕЧИВАТЬ:



ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- ИДЕАЛЬНОЙ ТЕХНИКИ ФУТБОЛИСТОВ НА ВСЕХ ПОЗИЦИЯХ

- ТАКТИЧЕСКОЙ ГИБКОСТИ
- АКТИВНОЙ ОБОРОНЫ
- СОЗИДАТЕЛЬНЫХ АТАК, ПОСТРОЕННЫХ НА ОСНОВЕ СХЕМ АТАКИ

- ВЕЛИКОЛЕПНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ ВСЕХ ИГРОКОВ
- ВЫСШЕЙ СКОРОСТИ У ВЕДУЩИХ ИГРОКОВ

- СЛИЯНИЯ КОМАНДНОГО ДУХА С ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ КАЧЕСТВАМИ

- СОЗИДАТЕЛЬНУЮ РАБОТУ С МЯЧОМ
- СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ТЕХНИКЕ, СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ВОЗРАСТУ

- ОБШИРНЫЕ ЗНАНИЯ ПО ТАКТИКЕ
- ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СОВРЕМЕННЫХ КОНЦЕПЦИЯХ ОБОРОНЫ И АТАКИ

- СПЕЦИФИЧЕСКУЮ ДЛЯ ФУТБОЛА, ОРИЕНТИРОВАННУЮ НА МАТЧ ТРЕНИРОВКУ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ
- СОДЕЙСТВИЕ ТАЛАНТЛИВЫМ ИГРОКАМ С СИЛЬНЫМ УПОРОМ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТИ

- ПОДГОТОВКУ «ФУТБОЛЬНОЙ ЛИЧНОСТИ»
- СОДЕЙСТВИЕ ТВОРЧЕСТВУ И ПОЛУЧЕНИЕ УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ ИГРЫ



МОЛОДЁЖНЫЙ ФУТБОЛ (16-21 год)

ЕДИНЫЙ ЕВРОПЕЙСКИЙ ПОДХОД



ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФУТБОЛЬНЫХ ШКОЛ И КЛУБОВ ТРЕНЕРСКИМИ КАДРАМИ

ПОИСК МОЛОДЫХ ТАЛАНТОВ

УЧАСТИЕ В МЕЖДУНАРОДНЫХ
СОРЕВНОВАНИЯХ

СОДЕЙСТВИЕ МОЛОДЫМ ТАЛАНТАМ

ВОСПИТАНИЕ ГОТОВНОСТИ ПРИДТИ НА
ПОМОЩЬ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ
ПОДХОДОВ К ПОДГОТОВКЕ МОЛОДЫХ
ТАЛАНТОВ

ВОСПИТАНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ И
ТЕРПИМОСТИ

ОТВЛЕЧЕНИЕ ОТ ПРАВОНАРУШЕНИЙ, НАРКОМАНИИ
И ДРУГИХ НЕГАТИВНЫХ ЯВЛЕНИЙ



ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

(16-18 лет)

ЦЕЛЬ: СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА

ЗАДАЧИ

16-17 лет

17-18 лет

- Воспитание футбольного интеллекта и умения применять нестандартные решения в играх
- Формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели
- Настойчивость
- Самостоятельность
- Эмоциональная устойчивость

- Совершенствование технических приёмов в условиях повышенных сбивающих факторов
- Выполнение приёмов в играх и соревнованиях

- Улучшение командной тактики в игре 11x11

- Совершенствование специфических качеств, возможностей

- Выполнение нормативов по ОФП и СФП

- Расширение возможностей использования разнообразных тактических построений
- Расширение возможности менять тактическую схему игры во время матча

- Совершенствование командных тактических взаимодействий
- Воспитание умения контратаковать и противодействовать контратакам соперника

- Воспитание умения предвидеть развитие событий
- Воспитание умения определить важные направления в развитии атак соперника
- Развитие умения отличать ложные ходы соперника от истинных замыслов
- Умение переключаться от обороны к атаке и наоборот

СТАТЬ КАНДИДАТОМ, ПОТОМ ЧЛЕНОМ ЮНОШЕСКОЙ, А ЗАТЕМ ЮНИОРСКОЙ И МОЛОДЁЖНОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ



МОЛОДЁЖНЫЙ ФУТБОЛ

(16-21 год)



ХАРАКТЕРИСТИКИ ВОЗРАСТА

16-18 лет



- **БЛИЗОК К ЗАВЕРШЕНИЮ ПРОЦЕСС ГЛУБОКИХ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПЕРЕСТРОЕК ОРГАНИЗМА;**
- **ТЕМПЫ РОСТА ДЛИНЫ ТЕЛА РЕЗКО ПАДАЮТ И УВЕЛИЧИВАЮТСЯ ТОЛЬКО НА 2-3 СМ;**
- **ПРОЦЕССЫ ОКОСТЕНЕНИЯ ЕЩЁ НЕ ЗАВЕРШЕНЫ;**
- **К 17 ГОДАМ ВЕЛИЧИНА СТАНОВОЙ СИЛЫ ДОСТИГАЕТ 126 КГ;**
- **ПОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ МОЖЕТ ВЫПОЛНЯТЬ ДОВОЛЬНО ДЛИТЕЛЬНУЮ РАБОТУ;**
- **НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ:**
 - БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ПРИЗЕМЛЕНИЙ В ПРЫЖКАХ С БОЛЬШОЙ ВЫСОТЫ;
 - ЧРЕЗМЕРНО СИЛЬНЫХ ТОЛЧКОВ ПЛЕЧО В ПЛЕЧО ПРИ ЕДИНОБОРСТВАХ;
 - НЕРАВНОМЕРНУЮ НАГРУЗКУ НА ПРАВУЮ И ЛЕВУЮ НОГУ ВО ИЗБЕЖАНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ;
- **БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ МОЖЕТ РЕЗКО СНИЗИТЬСЯ ВЫСОТА ВЫПРЫГИВАНИЯ;**
- **ЗАМЕТНО УЛУЧШАЕТСЯ КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ;**
- **Ж.Е.Л. ДОСТИГАЕТ 4060 МЛ;**
- **ВОЗРАСТАЕТ СПОСОБНОСТЬ ССС ОБЕСПЕЧИВАТЬ ПОТРЕБНОСТЬ ОРГАНИЗМА ПРИ ИНТЕНСИВНЫХ НАГРУЗКАХ, ВЕЛИЧИНА ЧСС МОЖЕТ ДОСТИГАТЬ 189 УД/МИН;**
- **К 17 ГОДАМ ВНОВЬ ПОВЫШАЕТСЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ, В Т.Ч. СКОРОСТНАЯ;**
- **ЗНАЧИТЕЛЬНО СОВЕРШЕНСТВУЕТСЯ АНАЛИЗАТОРСКО-СИНТЕТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КОРЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА;**
- **ПЕРВЫЕ ПРОЦЕССЫ ОТЛИЧАЮТСЯ БОЛЬШОЙ ПОДВИЖНОСТЬЮ, ХОТЯ ВОЗБУЖДЕНИЕ ВСЁ ЕЩЁ ПРЕОБЛАДАЕТ НАД ТОРМОЖЕНИЕМ;**
- **ВРЕМЯ ЛАТЕНТНОЙ И МОТОРНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ УМЕНЬШАЕТСЯ МЕДЛЕННО, ПОЭТОМУ НЕОБХОДИМО СИСТЕМАТИЧЕСКИ ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ, СКОРОСТЬ ОДНОКРАТНОГО ДВИЖЕНИЯ, РЕАКЦИИ НА ДВИЖУЩИЙСЯ ОБЪЕКТ;**
- **ХАРАКТЕРНАЯ ЧЕРТА – СТРЕМЛЕНИЕ К ТВОРЧЕСТВУ, К СОРЕВНОВАНИЯМ;**
- **СКЛАДЫВАЮТСЯ ОСНОВНЫЕ ЧЕРТЫ ЛИЧНОСТИ, ФОРМИРУЕТСЯ ХАРАКТЕР;**
- **БОЛЕЕ ОБЪЕКТИВНОЙ СТАНОВИТСЯ САМООЦЕНКА**



ЭТАП СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

(18-21 год)



ЦЕЛЬ: ДОСТИЧЬ УРОВНЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА, ПОЗВОЛЯЮЩЕГО ПОПАСТЬ В АКАДЕМИЮ ФУТБОЛЬНОГО КЛУБА РПФЛ, ФНЛ, ЗАКРЕПИТЬСЯ В НЕЙ; ИГРАТЬ В МОЛОДЁЖНОМ СОСТАВЕ, А ЗАТЕМ В ОСНОВНОМ



ЗАДАЧИ

ФОРМИРОВАНИЕ:

- СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ;
- УВЕРЕННОСТИ В ДОСТИЖЕНИИ ЦЕЛИ;
- НАСТОЙЧИВОСТИ;
- САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ;
- ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ;
- СТРЕМЛЕНИЯ К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ;
- СОХРАНЕНИЯ СПОКОЙСТВИЯ В КРИТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЯХ (СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ);
- УМЕНИЯ СОТРУДНИЧАТЬ С ТРЕНЕРОМ И ПАРТНЁРАМИ;
- СПОСОБНОСТИ КОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ НА ИГРЕ;
- СПОСОБНОСТИ ПЕРЕНОСИТЬ БОЛЬШИЕ НАГРУЗКИ;
- СПОСОБНОСТИ К АНАЛИЗУ И ПРЕОДОЛЕНИЮ НЕУДАЧ

□ СТАТЬ КАНДИДАТОМ, А ПОТОМ ЧЛЕНОМ ЮНОШЕСКОЙ, А ЗАТЕМ ЮНИОРСКОЙ И МОЛОДЁЖНОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ;

□ УМЕТЬ РЕЗУЛЬТАТИВНО ИГРАТЬ В ГОД НЕ МЕНЕЕ 30 МАТЧЕЙ;

□ ОВЛАДЕТЬ РАЗНОСТОРОННЕЙ И ЭФФЕКТИВНОЙ ТЕХНИКОЙ, ДОСТИЧЬ ВЫСОКОГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ



МОЛОДЁЖНЫЙ ФУТБОЛ

(16-21 год)



ХАРАКТЕРИСТИКИ ВОЗРАСТА

18-21 год



- **ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СОСТАВЛЯЮТ 70-80% ВОЗМОЖНОСТЕЙ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА;**
- ПРАКТИЧЕСКИ ЗАВЕРШЕНЫ ПРОЦЕССЫ ОКОНЕЧЕНИЯ;
- **К 18 ГОДАМ ВЕС МЫШЦ ТЕЛА СОСТАВЛЯЕТ 44,2% ВЕСА ВСЕГО ТЕЛА;**
- МЫШЦЫ ЭЛАСТИЧНЫ, ИМЕЮТ ХОРОШУЮ НЕРВНУЮ РЕГУЛЯЦИЮ, ИХ СОКРАТИТЕЛЬНАЯ СПОСОБНОСТЬ И СПОСОБНОСТЬ РАССЛАБЛЯТЬСЯ ДОСТАТОЧНО ВЕЛИКИ;
- **ВЕЛИЧИНА СТАНОВОЙ СИЛЫ В 18 ЛЕТ 136,3 КГ, В 19 ЛЕТ – 152 КГ;**
- СПОСОБНОСТЬ ОЦЕНИВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА И ЕГО ОТДЕЛЬНЫХ ЧАСТЕЙ В ПРОСТРАНСТВЕ ДОСТИГАЕТ УРОВНЯ ВЗРОСЛЫХ;
- **ДОСТИГАЕТ СВОЕГО СОВЕРШЕНСТВА КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ;**
- К 18 ГОДАМ ЗАВЕРШАЕТСЯ РАЗВИТИЕ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ;
- **ЗАВЕРШАЮТСЯ ПРОЦЕССЫ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПЕРЕСТРОЕК ОРГАНИЗМА;**
- ПОВЫШАЕТСЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, БОЛЕЕ ЭКОНОМНЫМИ СТАНОВЯТСЯ КИСЛОРОДНЫЙ РЕЖИМ ОРГАНИЗМА ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ, УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫПОЛНЯТЬ ДЛИТЕЛЬНУЮ РАБОТУ;
- **ЗАМЕТНО ПОВЫШАЕТСЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ К РАБОТЕ БОЛЬШОЙ И УМЕРЕННОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ;**
- ПОВЫШАЕТСЯ АНАЭРОБНАЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ;
- **РАСШИРЯЕТСЯ ДИАПАЗОН СРЕДСТВ, НАПРАВЛЕННЫХ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БЫСТРОТЫ И НА ПОВЫШЕНИЕ СКОРОСТНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ;**
- НЕОБХОДИМЫ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МАКСИМАЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ ДВИЖЕНИЙ;
- **ТЕЛО УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ПО ШИРИНЕ, ЧТО УРАВНОВЕШИВАЕТ ПРОИЗОШЕДШЕЕ РАНЕЕ УВЕЛИЧЕНИЕ ДЛИНЫ ТЕЛА;**
- **УВЕЛИЧИВАЕТСЯ СИЛА**



МОЛОДЁЖНЫЙ ФУТБОЛ (16-21 год)

СОТНОШЕНИЕ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ %

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 16-18 лет

ТЕХНИЧЕСКАЯ
15%

СПЕЦ. ФИЗИЧЕСКАЯ
10%

ТАКТИЧЕСКАЯ
15%

ОБЩ. ФИЗИЧЕСКАЯ
5%

ИНТЕГРАЛЬНАЯ
40%

СОРЕВНОВАТЕЛЬН.
15%

- ✓Объём футбольных упражнений – 63% общего объёма тренировочных средств
- ✓Только 15% из них – элементарные, остальные 48% - это реальный футбол с решением игровых задач в условиях, моделирующих игровые ситуации

ЭТАП СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 18-21 год

ТЕХНИЧЕСКАЯ
10%

СПЕЦ. ФИЗИЧЕСКАЯ
15%

ТАКТИЧЕСКАЯ
10%

ОБЩ. ФИЗИЧЕСКАЯ
5%

ИНТЕГРАЛЬНАЯ
45%

СОРЕВНОВАТЕЛЬН.
15%



МОЛОДЁЖНЫЙ ФУТБОЛ (16-21 год)

КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ

В НЕДЕЛЮ	ВОЗРАСТ	16-18 лет	18-21 год
	Количество тренировок		до 5
Количество игр		1 - 2	1 - 2
Продолжительность тренировки		до 100 мин	от 30 мин до 120 мин

Количество и продолжительность тренировок и игр для возраста 18-21 год определяются периодом подготовки в годовом цикле, когда происходит деление на подготовительный и соревновательный периоды с использованием межтренировочных и межигровых циклов и т.п.





МОЛОДЁЖНЫЙ ФУТБОЛ (16-21 год)



РОЛЬ ТРЕНЕРА



ВЫЯВИТЬ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ И ОСОБЕННОСТИ КАЖДОГО ИГРОКА, ОКОНЧАТЕЛЬНО ОПРЕДЕЛИТЬ ПОЗИЦИИ НА ПОЛЕ

ПООЩРЯТЬ ИНИЦИАТИВУ, СТРЕМЛЕНИЕ К САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ

АКТИВНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ МЕТОД УБЕЖДЕНИЙ: «ХОРОШИЙ АРГУМЕНТ ВЕСИТ БОЛЬШЕ ПРИКАЗА»

ВСЕГДА ДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ АТМОСФЕРА ВНУТРИ УЧЕБНОЙ ГРУППЫ ИЛИ КОМАНДЫ БЫЛА ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ

СОЗДАТЬ УСЛОВИЯ ДЛЯ ВЗАИМНОГО ДОВЕРИЯ, БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ УДЕЛЯТЬ КАЖДОМУ ИГРОКУ

ПРИ ПОДГОТОВКЕ КОМАНДНОЙ ТАКТИКИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОРИЕНТИРОВАННЫЙ НА АТАКУ СТИЛЬ И СИСТЕМУ ИГРЫ

ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ ФУТБОЛИСТОВ ПРОЦЕССОМ ИЗУЧЕНИЯ ТАКТИКИ:

- ТРЕНЕР АНАЛИЗИРУЕТ ИГРОВУЮ СИТУАЦИЮ, ОПРЕДЕЛЯЕТ ПРОБЛЕМУ;
- ТРЕНЕР ПРЕРЫВАЕТ ИГРОВУЮ УПРАЖНЕНИЕ ИЛИ ДВУХСТОРОННЮЮ ИГРУ, РАЗБИРАЕТ СИТУАЦИЮ И СПРАШИВАЕТ ИГРОКОВ ОБ АЛЬТЕРНАТИВНЫХ РЕШЕНИЯХ, СПОСОБНЫХ УЛУЧШИТЬ СИТУАЦИЮ;
- ПОСЛЕ ЭТОГО ИГРА ВОЗОБНОВЛЯЕТСЯ, А ФУТБОЛИСТЫ ДОЛЖНЫ РЕАЛИЗОВАТЬ ПРИНЯТЫЕ АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ РЕШЕНИЯ

БЫТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ ПРИМЕРОМ И КАК ТРЕНЕР, И КАК ЧЕЛОВЕК



МОЛОДЁЖНЫЙ ФУТБОЛ (16-21 год)



ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ



□ ТРЕНИРОВКИ СТРОЯТСЯ ПО ПРИНЦИПУ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

□ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ОТРАБОТКИ ОТДЕЛЬНЫХ СЛАБЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

□ ФИЗИЧЕСКИЕ КОНДИЦИИ, ЗА НЕКОТОРЫМИ ИСКЛЮЧЕНИЯМИ, ДОЛЖНЫ УЛУЧШАТЬСЯ ЧЕРЕЗ ИГРУ

□ ОСНОВНОЙ УПОР ДОЛЖЕН БЫТЬ НА ТРЕНИРОВКУ ТЕХНИКИ В УСЛОВИЯХ МАТЧЕВЫХ ВСТРЕЧ, Т.Е. ЗАКРЕПЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ ПРИ НЕХВАТКЕ ВРЕМЕНИ И ДАВЛЕНИИ СОПЕРНИКА

□ ОСНОВНАЯ КОМАНДНАЯ ТАКТИКА И ПОЗИЦИОННЫЕ РОЛИ – ОБЛАСТЬ ПОВЫШЕННОГО ВНИМАНИЯ

□ СОБЛЮДЕНИЕ БАЛАНСА МЕЖДУ НАГРУЗКОЙ И ОТДЫХОМ ВО ИЗБЕЖАНИЕ ПЕРЕГРУЗКИ ИГРОКОВ

□ СОЧЕТАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С МЯЧОМ С ВОССТАНОВЛЕНИЕМ



МОЛОДЁЖНЫЙ ФУТБОЛ (16-21 год)



СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ



РАЗМИНКА	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	ЗАМИНКА
<ul style="list-style-type: none">✓РАЗОГРЕВАЮЩИЕ ИГРЫ;✓УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МОБИЛЬНОСТИ И СИЛЫ;✓ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА С МЯЧОМ	<ul style="list-style-type: none">✓УПРАЖНЕНИЯ, НАЦЕЛЕННЫЕ НА ОТРАБОТКУ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ КОНЦЕПЦИЙ;✓ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ИГРЫ, НАЦЕЛЕННЫЕ НА ОТРАБОТКУ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ КОНЦЕПЦИЙ;✓ТРЕНИРОВКА, ОРИЕНТИРОВАННАЯ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СРЕДСТВАМИ ИГРЫ	<ul style="list-style-type: none">✓ИГРЫ ДЛЯ ОСТЫВАНИЯ;✓ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ;✓ПРОБЕЖКА
<ul style="list-style-type: none">✓РАЗМИНКУ ПЛАНИРОВАТЬ ТАК ЖЕ ТЩАТЕЛЬНО, КАК И ЛЮБОЙ ДРУГОЙ ЭТАП ТРЕНИРОВКИ;✓РАЗМИНКА ДОЛЖНА, ПО ВОЗМОЖНОСТИ, ВСЕГДА ГОТОВИТЬ ИГРОКОВ К ТОМУ, ЧТО БУДЕТ ОТРАБАТЫВАТЬСЯ В ОСНОВНОЙ ЧАСТИ;✓РАЗОГРЕВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДОЛЖНЫ ПОСТЕПЕННО	<ul style="list-style-type: none">✓ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ ТОЛЬКО НА НЕСКОЛЬКИХ (НЕМНОГИХ) ЭЛЕМЕНТАХ КАКОЙ-ЛИБО ТЕМЫ И ОТРАБАТЫВАТЬ ИХ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА НЕ БУДУТ ДОСТИГНУТЫ ОПРЕДЕЛЁННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ;✓ВАЖНОСТЬ ПРАВИЛЬНОГО БАЛАНСА НАГРУЗКИ И ОТДЫХА;✓В НАЧАЛЕ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ - УПРАЖНЕНИЕ, ТРЕБУЮЩЕЕ, ЧТОБЫ ИГРОКИ БЫЛИ ОТДОХНУВШИМИ, ТОНИЗИРОВАННЫМИ;✓НЕ ПЕРЕГРУЖАТЬ ТРЕНИРОВКУ, Т.Е. НЕ ЗАКЛАДЫВАТЬ СЛИШКОМ МНОГО ЗАДАЧ В ОДНО ЗАНЯТИЕ	<ul style="list-style-type: none">✓ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЗАМИНКУ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЕЩЁ РАЗ ТЕХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЕ ПРОВОДИЛИСЬ В ХОДЕ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВКИ;✓ПРЕДЛОЖИТЬ УПРАЖНЕНИЯ, ПОДНИМАЮЩИЕ НАСТРОЕНИЕ И УКРЕПЛЯЮЩИЕ ВЕРУ В СЕБЯ (НАПРИМЕР, УДАРЫ ПО ВОРОТАМ)



МОЛОДЁЖНЫЙ ФУТБОЛ (16-21 год)



ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА



□ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДОЛЖНЫ РАБОТАТЬ ВМЕСТЕ;

□ НАИБОЛЕЕ ВАЖНАЯ ЦЕЛЬ – СИСТЕМАТИЧЕСКИ УСКОРЯТЬ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ТЕХНИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ (ПРИЁМОВ) БЕЗ ПОТЕРИ КАЧЕСТВА;

□ ОСНОВНОЕ ВНИМАНИЕ – ШЛИФОВКЕ ИНДИВИДУАЛЬНО ОТОБРАННЫХ ФУТБОЛИСТАМИ ИЗЛЮБЛЕННЫХ ПРИЁМОВ С ЦЕЛЮ ПРЕВРАЩЕНИЯ ИХ В «КОРОННЫЕ»

□ ДЕЛАТЬ УПРАЖНЕНИЯ ТРУДНЫМИ;

□ УПРАЖНЕНИЯ НА ТЕХНИКУ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЕДВА ВЫПОЛНИМЫМИ, ЭТОГО МОЖНО ДОБИТЬСЯ, ВАРИИРУЯ СЛОЖНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ, ЧТОБЫ СОГЛАСОВАТЬ ИХ С ВОЗМОЖНОСТЯМИ ДРУГИХ ЧЛЕНОВ КОМАНДЫ;

□ РАЗВИВАТЬ СПОСОБНОСТЬ К САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ФОРМИРОВАНИЮ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ЗАДАЧИ И НА ЭТОЙ ОСНОВЕ РАЗВИВАТЬ ДВИГАТЕЛЬНОЕ ТВОРЧЕСТВО



МОЛОДЁЖНЫЙ ФУТБОЛ (16-21 год)



ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА



ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ

1. ПРОГРАММА ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДОЛЖНА НАУЧИТЬ ИГРОКОВ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ШИРОКОГО ДИАПАЗОНА ВОЗМОЖНОСТЕЙ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И ГРУППОВОЙ ТАКТИКИ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КОМАНДНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ;
2. ИГРОКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ГОТОВЫ К ВЫХОДУ ИЗ САМЫХ ЗАТРУДНИТЕЛЬНЫХ ИГРОВЫХ СИТУАЦИЙ;
3. ИГРОКИ ДОЛЖНЫ ПРИНИМАТЬ НА СЕБЯ СПЕЦИ-АЛИЗИРОВАННЫЕ РОЛИ И ПОЗИЦИИ, ПРЕДПИСЫ-ВАЕМЫЕ КОНЦЕПЦИЕЙ КОМАНДНОЙ ТАКТИКИ

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

- ПРЕДЛАГАТЬ УПРАЖНЕНИЯ, МОДЕЛИРУЮЩИЕ УСЛОВИЯ И ИНТЕНСИВНОСТЬ МАТЧА;
- ИСПОЛЬЗОВАТЬ УПРАЖНЕНИЯ, СТИМУЛИРУЮЩИЕ ИГРОКОВ К ПРОЯВЛЕНИЮ ИНИЦИАТИВЫ;
- УПРАЖНЕНИЯ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ДОСТАТОЧНО ТРУДНЫМИ, ЧТОБЫ ЗАСТАВЛЯТЬ ИГРОКОВ РАБОТАТЬ;
- ПЛАНИРОВАТЬ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЙ С УПОРОМ НА ОДНУ И ТУ ЖЕ КОНЦЕПЦИЮ, ПРИЧЁМ КАЖДОЕ ПОСЛЕДУЮЩЕЕ ДОЛЖНО БЫТЬ СЛОЖНЕЕ И ТРУДНЕЕ ПРЕДЫДУЩЕГО;
- ВКЛЮЧАТЬ ИГРОКА В ПРОЦЕСС ТРЕНИРОВКИ С ПОМОЩЬЮ ДЕМОНСТРАЦИЙ, ПОПРАВOK, ВОПРО-СОВ, ОБСУЖДЕНИЙ;
- УЧИТЬ ИГРОКОВ КАК МОЖНО БОЛЕЕ ШИРОКО-МУ НАБОРУ ТАКТИЧЕСКИХ



МОЛОДЁЖНЫЙ ФУТБОЛ (16-21 год)



ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА



- ПОДГОТОВКУ ФИЗИЧЕСКИХ КОНДИЦИЙ ОРИЕНТИРОВАТЬ НА ИГРУ, Т.Е. ИСПОЛЬЗОВАТЬ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ВАРИАЦИИ САМОГО ФУТБОЛА;

- ПЕРИОДИЧЕСКИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КОНДИЦИЙ, НО ОРИЕНТИРОВАННЫХ ВСЕГДА НА МЯЧ;

- ПРОДОЛЖАТЬ РАБОТУ НАД СКОРОСТЬЮ, ВЫНОСЛИВОСТЬЮ, СКОРОСТНО-СИЛОВЫМИ КАЧЕСТВАМИ, КООРДИНАЦИЕЙ

- ТРЕНИРОВКИ ДОЛЖНЫ СОСТОЯТЬ ИЗ УПРАЖНЕНИЙ С РАЗЛИЧНЫМИ ЦЕЛЯМИ, РАЗЛИЧНЫМИ ПО ЧИСЛЕННОСТИ СОСТАВАМИ КОМАНД, РАЗМЕРАМИ ПОЛЕЙ, ИГРОВЫМ ВРЕМЕНЕМ;

- СОЧЕТАТЬ ТРЕНИРОВКУ ФИЗИЧЕСКИХ КОНДИЦИЙ С ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ;

- СПЕЦИФИЧЕСКУЮ ФУТБОЛЬНУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ МОЖНО УЛУЧШАТЬ С ПОМОЩЬЮ ВЫПОЛНЕНИЯ КОМПЛЕКСА РАЗНООБРАЗНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, АКТИВНЫХ ПАУЗ ОТДЫХА И СРАВНИТЕЛЬНО ДЛИННОЙ ПРОБЕЖКОЙ В КОНЦЕ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ



АКАДЕМИЯ ТРЕНЕРСКОГО МАСТЕРСТВА РФС



Спасибо за внимание !