

Система игры 1:4:3:3 в академии

Тактические построения по возрастам.

Введение:

- 1. Игровая система 1:4:3:3.**
- 2. Игровой стиль по возрастам.**
- 3. Обучение базовым принципам по схеме 1:4:3:3**
- 4. Основные задачи для каждого игрока на каждой из позиций**
- 5. Построение игры в атаке и обороне.**



Игровая система 1:4:3:3

- Система игры В 4:3:3
- Образование Мы должны создать пространство и использовать его в наших интересах. Мы делаем это через контроль мяча, движение и позиции играть. Мы используем 4:3:3 образование для того, чтобы доминировать, чтобы обеспечить несколько вариантов в атаке, и, чтобы покрыть пробелы в обороне.
- Путь, в котором мы играем системе важно. Наша цель создать пространство и использовать это пространство с точного паса и движения. Умелые Защитники Как мы предпочитаем разыгрывать мяч сзади, нам нужны защитники и вратарь, который уверенно держит мяч в своих ногах. Учитывая, что мы намерены играть в атакующий половине поля, за пределами наших защитников будет занимать пространство, где большинство соперника полузащитники играют, таким образом мы нуждаемся в наших фланговых защитника играть умело, способный передвигаться по тангажу с текучестью. Один Присест Полузащитник Мы играем с один присест полузащитник (#6) создать алмаз в центре поля. С другой полузащитников в более продвинутой позиции мы можем предоставить вперед (#9) с множеством вариантов и использовать комбинацию играть с крылом нападающих и фланговых защитника, поскольку они заранее. Заседание полузащитник отвечает за заполнение пробелов и сделать его атакующих полузащитников удобно размещены в переход. Крыло Играть Крыло игроков (#с. 7 & 11) в этом 4:3:3 образование должно создавать как ширина и глубина. Игроки должны создать пространство, заставляя спину четыре противника принимать решения. Если сзади четыре пьесы широко в защите, пространство создается за и через зазоры. Если их снова четыре играет тайтово и Центральной, затем пространство доступно для использования крыльев с наших вингеров или фланговых защитника (#с. 2 & 5). Численное Преимущество Мы хотим доминировать мяч, создавая численное преимущество в центре поля. Мы можем создать это численное преимущество, доведя правую и левую спинки (#с. 2 & 5) в центре поля региона. Также, порой, центр форвард (#9) может упасть в область поддержки полузащиты, чтобы играть. Удобно расположенный игроков позволит нам иметь четкое вариантов прохождения, использовать пробелы, а также генерировать атакующие возможности.





Игровой стиль команды U-7/U-8

Игровой стиль

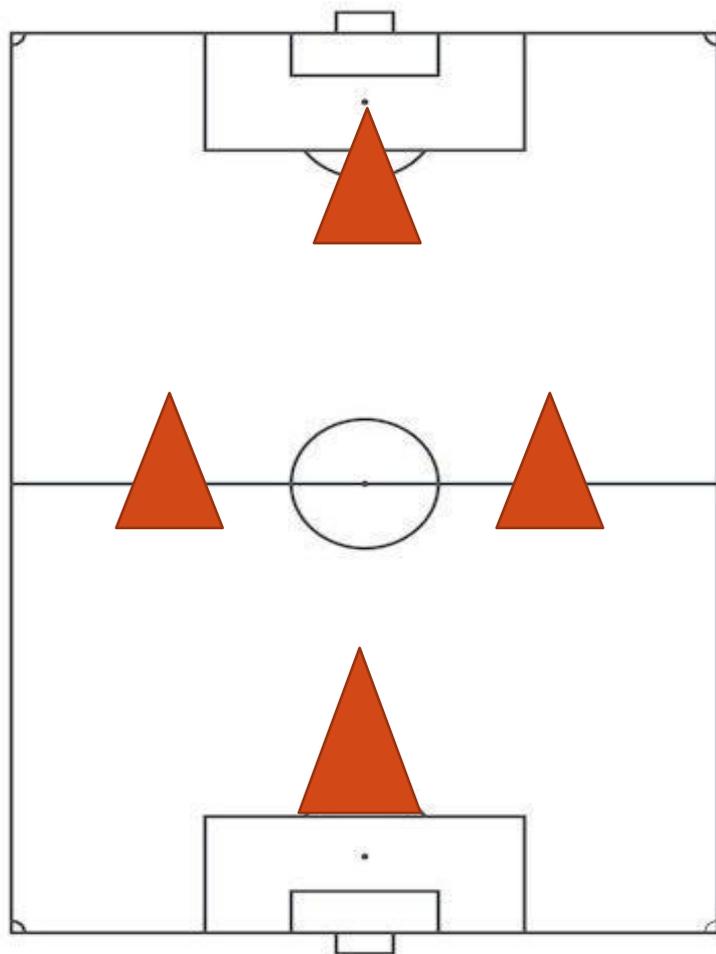
u.7/u.8: игры 4:4

Организация:

- Расстановка: 1-2-1
- Длина 40 м X ширина 20 м;
- Ворота: 3 м X 1 м;
- Без вратарей;

Правила:

- Игровое время: 2 тайма по 15 минут
- Аут: ведение или пас (расстояние – 3 м);
- Без «вне игры»;
- С угловыми.





Игровой стиль команд U-9 – U-11.

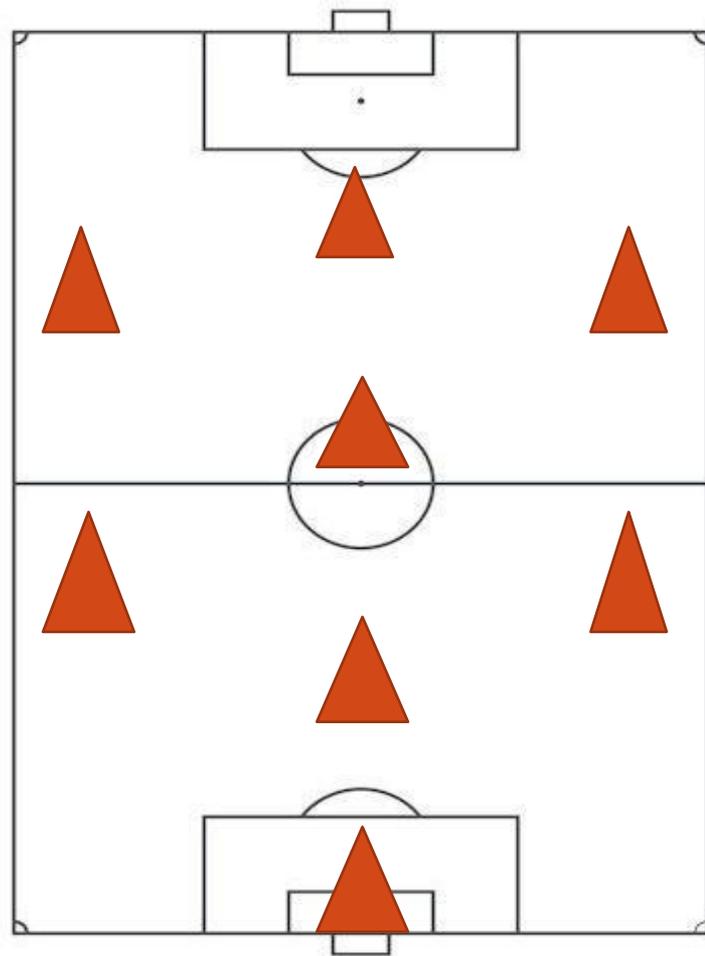
u.9 - u.11: игры 8:8

Организация:

- Расстановка: 1-3-1-3
- Длина 70 м x ширина 45 м;
- Ворота: 5 м x 2 м;
- С вратарями;

Правила:

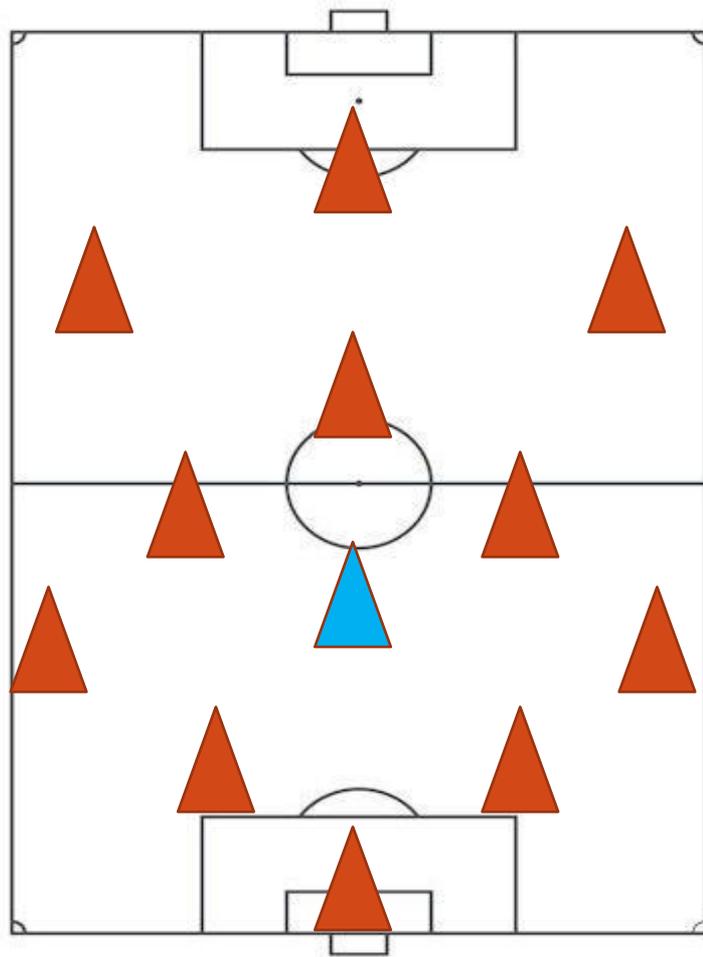
- Игровое время: 2 x 25 минут;
- Удар от ворот: ввод мяча вратарем;
- Аут: вброс мяча (расстояние – 5 м);
- Без «вне игры»;
- С угловыми.





Игровой стиль команд U-12 – U-16.

u.12 - u.17: игры 11:11





Основные задачи для каждого игрока на каждой из позиций.

Вратарь (номер 1): Команды Функциональных Задач – Тактических Норм
Владение Мячом: Нарращивание - Быть доступными для паса у чужих ворот - Распространять, глядя на самые мимолетные переулки - Признать выбор относительно противника - Противник с 1 вперед короткие наращивания центральным защитниками 3 и 4 - Противник с 2 форвардами здания на 3 защитников - Противник с 3 форвардами здания на 2 и 5 защитников продвинутых & широкий - Соперник играет 1x1 играть долго форвардам Владение Мячом: Нападающий - Быть игральным для команды, когда они играют на чужой половине, дислоцированные за пределами коробки - Поворот в игре осуществляется с помощью 2,3,4,5,6,7,8,9,10 и 11 - Тренер команды из задней - Сделать крестик крыло игроков 7 и 11 Владение Мячом Соперника: Защищая - Хорошо позиционировать, используя правильные углы - Предвидеть ситуации перед воротами - Контроль 1x1 ситуациях - Тренер обороне - Организовать против различных систем Переход: Потерять Владение Мячом - Быстро в позицию перед воротами - Тренер сразу же игроки в прессинге вперед на мяч (перехватить или задержать) - Предвидеть, когда соперник играет мяч глубокая или стреляет сразу на цель Переход: Выиграть Владение Мячом - Проходим прямо и быстро, когда это возможно (глубокое, комбинации или вращать, перемещать) - Воспроизводиться непосредственно перед воротами - Использовать пробелы



— Основные задачи для каждого игрока на каждой из позиций.

Центральный правый защитник Команды – Тактических Норм Владение Мячом: Нарращивание - Быть в состоянии предложить поддержку и получать талон - Проходят и остаются “под мяч” - Смею пас полузащитник - Противник с 1,3 или 4 нападающих пребывания глубокая, широкая - Противник с 2 форвардами оставаться глубоко подальше, падение вниз и попросите мяч или играть правого хавбека 10 - Четкий выбор, играя из: - нападающие: думать и играть глубоко полузащитники: ищите совместительству - защитников / вратаря: повернуть или переместить Владение Мячом: Нападающий - Поддержка сидит 6 полузащитник, правый полузащитник 10 и правое крыло 7 - Повернуть игру, отдав поперечный пас на левый Вингер 11 - Перекрытия в правом крыле 7 снаружи - Контроль в положение "вне игры" правило атакуют - Пройти именно в заключительной трети - Объединить с помощью форвардов или полузащитников для создания быстрых атак - Проникнуть в штрафную с или без мяча - Забивать голы Владение Мячом Соперника: Защищая - Сожмите и двигаться с защитниками, контролируя линии офсайда - Ориентация управления между соперником и мячом - Закрывать соперника, когда мяч выходит за боковую линию - Предвидение новых ситуаций (зоны/положения) - Контроль 1x1 ситуациях - Блок-шотов и кресты - Предугадывать перекрытие ситуацию путем сотрудничества с 3,6,10 и 7 - Оставайтесь на связи, чтобы правый полузащитник 10, заполняя зазор, когда правый полузащитник 10 атак в коробке - Управление ориентацией в зоне, позиции, персональная опека против различных систем - Играть в различные зоны прессования Переход: Потерять Владение Мячом - Положение быстро охватить и сжать - Нажмите вперед на мяч (перехватить или задержать) - Предвидеть, когда соперник играет мяч глубоко Переход: Выиграть Владение Мячом - Играть в прямой пас, когда это возможно (глубокое, комбинации или вращать, перемещать) - Бегите к освоению космоса (вперед, вбок или назад) - Хорошие меры глубокими пас или дриблинг



Основные задачи для каждого игрока на каждой из позиций.

Центральный Защитник #3 Команды Функциональных Задач –
Тактических Норм Владение Мячом: Нарращивание - Прошу за мяч в средней/правой зоне (владеют мячом) - Сделать поле максимально широким видом противника с 1,3 или 4 нападающих, - Пребывание между форвардами или может играть правого защитника и просить мяч, когда противник имеет 2 нападающих - Четкий выбор, играя из: - забастовщиков: думать и играть глубоко полузащитники: ищите совместительству - защитников / вратаря: повернуть или переместить - Поддержка 1 вратарь, правый Back2, 4 центральный защитник и полузащитники 6 , 8 и 10 Владение Мячом: Нападающий - Поддержка полузащитников и нападающих - Повернуть игру, отдав поперечный пас на крыло игроков - Можете прийти через середину/ проникнуть в штрафную с или без мяча - Контроль направляясь в стандартных ситуациях - Возможность играть с пространством за его спиной Владение Мячом Соперника: Защищая - Ориентация между соперником и мячом (зоны, позиции, персональная опека) - Организовать оборону, пока команда атакует, подготовленные для быстрого переходы - Предвидение новых ситуаций - Взять инициативу в воздушном играть как отойти высокие балы - Выиграть 1x1 ситуациях - Блокирует броски и кроссы - Может предугадывать перекрытие ситуация - Взаимодействовать и сотрудничать с другими защитников и полузащитников - Контроль на линии офсайда в сотрудничестве с другими защитниками - Адаптироваться к различным системам играют противники - Возможность играть в различные зоны прессования Переход: Потерять Владение Мячом - Положение быстро охватить и сжать - Нажмите вперед на мяч (перехватить или задержать) - Предвидеть, когда соперник играет мяч глубоко Переход: Выиграть Владение Мячом - Играть в прямой пас, когда это возможно (глубокое, комбинации или вращать, перемещать) - Бегите к освоению космоса (вперед, вбок или назад) - Хорошие меры глубокими пас или дриблинг



— Основные задачи для каждого игрока на каждой из позиций.

Центральный Защитник #4 Команды Функциональных Задач –
Тактических Норм Владение Мячом: Наращивание - Прошу за мяч в средней/правой зоне (владеют мячом) - Сделать поле максимально широким видом противника с 1,3 или 4 нападающих, - Пребывание между форвардами или может играть правого защитника и просить мяч, когда противник имеет 2 нападающих - Четкий выбор, играя из: - забастовщиков: думать и играть глубоко полузащитники: ищите совместительству - защитников / вратаря: повернуть или переместить - Поддержку вратарю 1, 5 левый защитник, центральный защитник и полузащитники 3 6, 8 и 10 Владение Мячом: Нападающий - Поддержка полузащитников и нападающих - Повернуть игру, отдав поперечный пас на крыло игроков - Можете прийти через середину/ проникнуть в штрафную с или без мяча - Контроль направляясь в стандартных ситуациях - Возможность играть с пространством за его спиной Владение Мячом Соперника: Защищая - Ориентация между соперником и мячом (зоны, позиции, персональная опека) - Организовать оборону, пока команда атакует, подготовленные для быстрого переходы - Предвидение новых ситуаций - Взять инициативу в воздушном играть как отойти высокие балы - Выиграть 1x1 ситуациях - Блокирует броски и кроссы - Может предугадывать перекрытие ситуация - Взаимодействовать и сотрудничать с другими защитников и полузащитников - Контроль на линии офсайда в сотрудничестве с другими защитниками - Адаптироваться к различным системам играют противники - Возможность играть в различные зоны прессования Переход: Потерять Владение Мячом - Положение быстро охватить и сжать - Нажмите вперед на мяч (перехватить или задержать) - Предвидеть, когда соперник играет мяч глубоко Переход: Выиграть Владение Мячом - Играть в прямой пас, когда это возможно (глубокое, комбинации или вращать, перемещать) - Бегите к освоению космоса (вперед, вбок или назад) - Хорошие меры глубокими пас или дриблинг



Защитник #5 Команды Функциональных Задач – Тактических Норм

Владение Мячом: Нарращивание - Быть в состоянии предложить поддержку и получать пас - Проходят и остаются “под мяч” - Смею пас полузащитник - Противник с 1,3 или 4 нападающих пребывания глубокая, широкая - Противник с 2 форвардами оставаться глубоко подальше, падение вниз и попросите мяч или играть левого полузащитника 8 - Четкий выбор, играя из: - нападающие: думать и играть глубоко полузащитники: ищите совместительству - защитников / вратаря: повернуть или переместить

Владение Мячом: Нападающий - Поддержка сидит 6 полузащитник, левый полузащитник 8 и левого крыла 11 - Повернуть игру, отдав поперечный пас на правый крайний нападающий 7 - Перекрытия в левом крыле 11 снаружи - Контроль в положение "вне игры" правило атакуют - Пройти именно в заключительной трети - Объединить с помощью форвардов или полузащитников для создания быстрых атак - Проникнуть в штрафную с или без мяча - Забивать голы

Владение Мячом Соперника: Защищая - Сожмите и двигаться с защитниками, контролируя линии офсайда - Ориентация управления между соперником и мячом - Закрывать соперника, когда мяч выходит за боковую линию - Предвидение новых ситуаций (зоны/положения) - Контроль 1x1 ситуациях - Блок-шотов и кресты - Предугадывать перекрытие ситуацию путем сотрудничества с 3,6,10 и 7 - Оставайтесь на связи левого полузащитника 8, заполняя зазор, когда левый полузащитник 8 атак в коробке - Управление ориентацией в зоне, позиции, персональная опека против различных систем - Играть в различные зоны прессования

Переход: Потерять Владение Мячом - Положение быстро охватить и сжать - Нажмите вперед на мяч (перехватить или задержать) - Предвидеть, когда соперник играет мяч глубоко

Переход: Выиграть Владение Мячом - Играть в прямой пас, когда это возможно (глубокое, комбинации или вращать, перемещать) - Бегите к освоению космоса (вперед, вбок или назад) - Хорошие меры глубокими пас или дриблинг



Полузащитник #6 Команды Функциональных Задач – Тактических Норм
Владение Мячом: Нарращивание - Быть готовым в средней полосе получать талон - Противник с 1,2 или 3 нападающих оставаться в центральной позиции - Признать выбор относительно соперника, игроки и мяч - Четкий выбор, играя из: - забастовщиков: думать и играть глубоко полузащитники: ищите совместительству - защитников / вратаря: повернуть или переместить - Поддержку вратарю 1, назад 2, 3 центральных защитника, 4, левая задняя 5 полузащитников и 8 и 10 Владение Мячом: Нападающий - Поддержка атакующих полузащитников 8 & 10 и флангов защитники 2 & 5 - Повернуть игру, отдав поперечный пас на фланге игроков 7 или 11 - Можете прийти через середину/ проникнуть в штрафную с или без мяча - Пройти именно в заключительной трети Владение Мячом Соперника: Защищая - Ориентация между соперником и мячом (зоны, позиции, персональная опека) - Тренер полузащитников других; общаться с защитниками - Пребывание в центральной зоне, заполняя пробелы - Предвидение новых ситуаций - Контроль в 1x1 ситуациях - Блок-шотов - Можно предвидеть в перекрытии ситуации - Адаптироваться к различным системам играют противники - Возможность играть в различные зоны прессования Переход: Потерять Владение Мячом - Положение быстро охватить и сжать - Нажмите вперед на мяч (перехватить или задержать) - Предвидеть, когда соперник играет мяч глубоко Переход: Выиграть Владение Мячом - Играть в прямой пас, когда это возможно (глубокое, комбинации или вращать, перемещать) - Бегите к освоению космоса (вперед, вбок или назад) - Хорошие меры глубокими пас или дриблинг



Основные задачи для каждого игрока на каждой из позиций: *Левый Атакующий Полузащитник #8* Команды Функциональных Задач –
Тактических Норм Владение Мячом: Наращивание - Быть готовым в левой зоне, создавая мимолетные переулки - Противник с 1,2 или 3 нападающих оставаться глубоко подале - Поддержка для вратаря, левого защитника, Центрального защитников, полузащитников Владение Мячом: Нападающий - Сотрудничать с полузащитников, форварда и Вингеров - Оставайся на пороге владея мячом - Повернуть игру - Можете прийти через середину/ проникнуть в штрафную с или без мяча - Двигаться на 2-ой пост с крестами с правой стороны - Признать пробелы относительно других игроков, соперников, и мяч - Может контролировать штрафной - Пройти именно в заключительной трети - Забивать голы Владение Мячом Соперника: Защищая - Управление темпом атаку соперника - Блок прохождения полосы - Сотрудничать с другими Полузащитниками - Крышка зазора, когда другие проникают - Предвидение новых ситуаций - Контроль 1x1 ситуациях - Адаптироваться к различным системам играют противники - Возможность играть в различные зоны прессования Переход: Потерять Владение Мячом - Положение быстро охватить и сжать - Нажмите вперед на мяч (перехватить или задержать) - Предвидеть, когда соперник играет мяч глубоко Переход: Выиграть Владение Мячом - Играть в прямой пас, когда это возможно (глубокое, комбинации или вращать, перемещать) - Бегите к освоению космоса (вперед, вбок или назад) - Хорошие меры глубокими пас или дриблинг



Основные задачи для каждого игрока на каждой из позиций: Правый Атакующий Полузащитник #10 Команды Функциональных Задач – Тактических Норм Владение Мячом: Нарращивание - Быть готовым в правой зоне, создавая мимолетные переулки - Противник с 1,2 или 3 нападающих оставаться глубоко подальше - Поддержка вратарь, правый защитник, Центральный защитников, полузащитников Владение Мячом: Нападающий - Сотрудничать с полузащитников, форварда и Вингеров - Оставайся на пороге владея мячом - Повернуть игру - Можете прийти через середину/ проникнуть в штрафную с или без мяча - Двигаться на 2-ой пост с крестами с левой стороны - Признать пробелы относительно других игроков, соперников, и мяч - Может контролировать штрафной - Пройти именно в заключительной трети - Забивать голы Владение Мячом Соперника: Защищая - Управление темпом атаку соперника - Блок прохождения полосы - Сотрудничать с другими Полузащитниками - Крышка зазора, когда другие проникают - Предвидение новых ситуаций - Контроль 1x1 ситуациях - Адаптироваться к различным системам играют противники - Возможность играть в различные зоны прессования Переход: Потерять Владение Мячом - Положение быстро охватить и сжать - Нажмите вперед на мяч (перехватить или задержать) - Предвидеть, когда соперник играет мяч глубоко Переход: Выиграть Владение Мячом - Играть в прямой пас, когда это возможно (глубокое, комбинации или вращать, перемещать) - Бегите к освоению космоса (вперед, вбок или назад) - Хорошие меры глубокими пас или дриблинг



Основные задачи для каждого игрока на каждой из позиций: Правый Крайний Нападающий #7 Команды Функциональных Задач – Тактических Норм Владение Мячом: Нарращивание - Быть готовым спереди справа - Остаться вдали справа, когда противник играет с 1,2,3 или 4 нападающих - Воспроизводится спереди справа, когда противник играет 1:1 Владение Мячом: Нападающий - Признать пространство в глубину и ширину - Распознать момент, чтобы войти внутрь, чтобы получить талон - Поддержка правой задней 2, атакующий полузащитник и нападающий 10 9 - Поворот в игре осуществляется с помощью 2,10 и 9 - Проникнуть в штрафную с правой стороны с (уходит) шарик - Можете сотрудничать с 2 и 10, перекрывая - Сделать хорошие кроссы с правого зоны - Доминировать в 1x1 ситуациях - Бить офсайдную ловушку Владение Мячом Соперника: Защищая - Распознаете, когда давление в одиночку или вместе - Предвидение новых ситуаций - Уменьшить пробелы и закрыть соперника нужным - Контроль в 1x1 ситуациях - Возможность играть в различные зоны прессования Переход: Потерять Владение Мячом - Положение быстро охватить и сжать - Нажмите вперед на мяч (перехватить или задержать) - Предвидеть, когда соперник играет мяч глубоко Переход: Выиграть Владение Мячом - Играть в прямой пас, когда это возможно (глубокое, комбинации или вращать, перемещать) - Бегите к освоению космоса (вперед, вбок или назад) - Хорошие меры глубокими пас или дриблинг



Основные задачи для каждого игрока на каждой из позиций:
Центрфорварда #9 Команды Функциональных Задач – Тактических Норм
Владение Мячом: Наращивание - Быть готовым в передней, создавая глубину - Оставайтесь глубоко и далеко, когда соперник играет с 1,2,3 или 4 нападающих - Воспроизводиться в передней в сторону мяча, когда соперник играет 1:1 Владение Мячом: Нападающий - Выбрать правильного времени отдельных действий - Поддержка сидит полузащитник 6, 8,10 атакующих полузащитников и Вингеров 7 и 11 - Поворот в игре осуществляется с помощью 6,7,8,10 и 11 - Проникнуть в штрафную с или без мяча - Создать комбинацию играть с Полузащитниками 10 и 8 - Репозиция когда момент прошел - Отойти, когда нападающий владеет мячом, чтобы создать пространство для полузащитников - Идите в 1-й пост с креста мяч - Бить офсайдную ловушку - Забивать голы Владение Мячом Соперника: Защищая - Давление быстро - Силы пройти до самого слабого центр обратно - Услуг в центральной зоне - Уменьшить пробелы и закрыть соперника нужным - Контроль в 1x1 ситуациях - Возможность играть в различные зоны прессования Переход: Потерять Владение Мячом - Положение быстро охватить и сжать - Нажмите вперед на мяч (перехватить или задержать) - Предвидеть, когда соперник играет мяч глубоко Переход: Выиграть Владение Мячом - Играть в прямой пас, когда это возможно (глубокое, комбинации или вращать, перемещать) - Бегите к освоению космоса (вперед, вбок или назад) - Хорошие меры глубокими пас или дриблинг



Основные задачи для каждого игрока на каждой из позиций: Левый Крайний Нападающий #11 Команды Функциональных Задач – Тактических Норм Владение Мячом: Нарастивание - Быть готовым спереди слева - Остаться вдали справа, когда противник играет с 1,2,3 или 4 нападающих - Воспроизводится спереди слева, когда противник играет 1:1 Владение Мячом: Нападающий - Признать пространство в глубину и ширину - Распознать момент, чтобы войти внутрь, чтобы получить гол - Поддержка 5 левый защитник, атакующий полузащитник и форвард 8 9 - Поворот в игре осуществляется с помощью 5,8, и 9 - Проникнуть в штрафную с правой стороны с (уходит) шарик - Можете сотрудничать с 5 и 8 путем перекрытия - Сделать хорошие кроссы от левой зоны - Доминировать в 1x1 ситуациях - Бить офсайдную ловушку Владение Мячом Соперника: Защищая - Распознаете, когда давление в одиночку или вместе - Предвидение новых ситуаций - Уменьшить пробелы и закрыть соперника нужным - Контроль в 1x1 ситуациях - Возможность играть в различные зоны прессования Переход: Потерять Владение Мячом - Положение быстро охватить и сжать - Нажмите вперед на мяч (перехватить или задержать) - Предвидеть, когда соперник играет мяч глубоко Переход: Выиграть Владение Мячом - Играть в прямой пас, когда это возможно (глубокое, комбинации или вращать, перемещать) - Бегите к освоению космоса (вперед, вбок или назад) - Хорошие меры глубокими пас или дриблинг

Построение атаки.

5. Построение атаки:

1. Значение построения атаки: * подготовка атаки

* владение мячом \ позиционная игра

2. Участвующие игроки: * вратарь

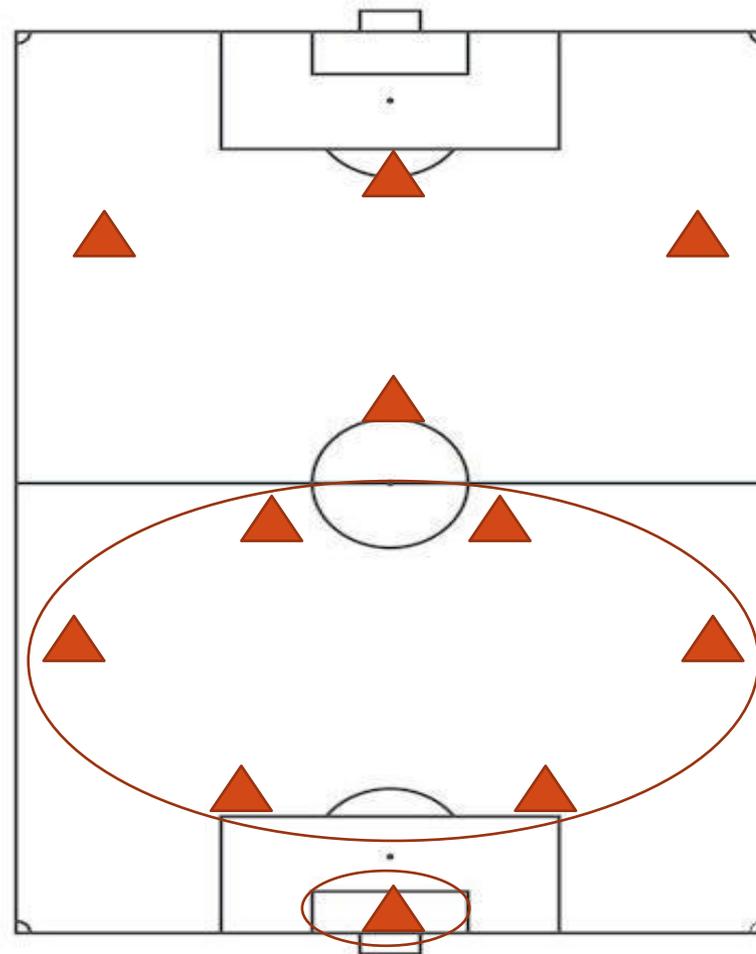
• защитники \ полузащитники

• 3. Как: * позиционная игра – акцент: поиск адресатов впереди

4. Что тренировать: * функциональную технику – прием мяча / передачи

* позиционная тренировка / тренировка по линиям: 2-3 линии

* игровые упражнения



Методический способ работы над построением атаки.



- **u.12 – u.17** Фаза обучения (фундамент)

- **u.12**

- 1 лин.: 2+GK : 1

- 3+GK : 2

- 3+GK : 2+GK

- 4+GK : 3

- 5+GK : 4

↓
u.13

1 лин.:

приложение

5+GK : 4 – см.

5+GK : 4+GK

6+GK : 4

6+GK : 5

2 линии

u.15

3 линии

приложение

8+GK : 7+GK – см.

8+GK : 8

9+GK : 6

9+GK : 8

9+GK : 8+GK – см.

↓
приложение

Методический способ работы над построением атаки.

- **u.16**

- 3 линии

- 

-  9+GK – см. приложение

- 10+GK

- **u.17 Совершенствование / Решение проблем / игры 11:11**

- В течение этого периода мы обучаем наших футболистов противостоять различным игровым моделям соперника, например 1:4:3:3 (с атакующим или оборонительным полузащитником) и 1:4:4:2 (с полузащитой в линию или ромбом).

- Игроки учатся искать новые решения в фазе построения атаки, понимать, откуда исходит опасность, где есть свободные зоны для начала атаки и т.д..

- Иногда можно упрощать тренировочные упражнения.

9+GK : 8+GK

10+GK :

10+GK :

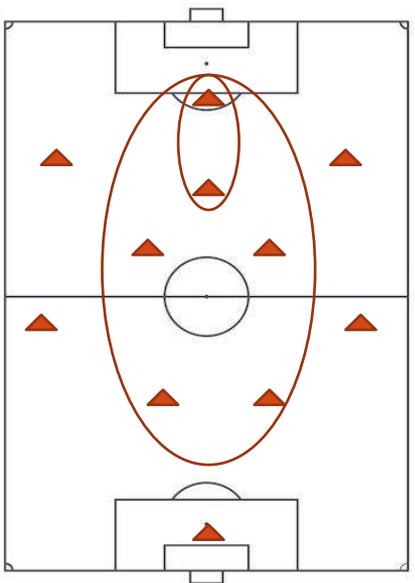
10+GK :



Методический способ работы над построением атаки.

- Атака
 - По центру
 - По флангу

- Атака по центру



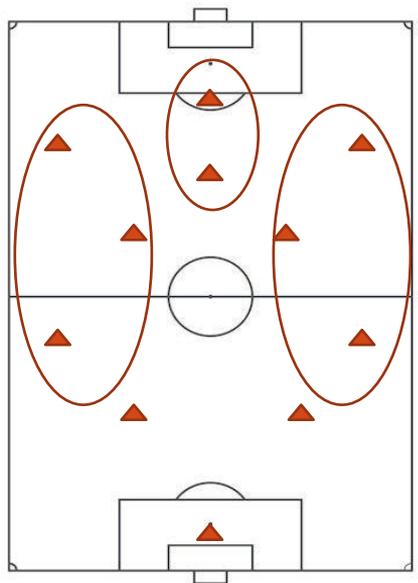
1. Значение атаки:

- * создание ГОЛЕВЫХ МОМЕНТОВ
- взятие ворот

2. Участвующие игроки: * Нападающие / полузащитники / защитники

- * всегда участвуют номера 9 и 10

- Атака по флангу



Методический способ работы над построением атаки■

- 3. Как: * индивидуальные действия 1:1 фаза 1 – создание моментов
 - * комбинации 1:2 фаза 2 – передача
 - * вариативность фаза 3 – реализация
- моментов

- 4. Что тренировать * реализация моментов
- * передачи (техника)
- * действия 1:1 (техника)
- * позиционная тренировка /
- тренировка по линиям (понимание игры)
- * игровые упражнения



Методический способ работы над атаками по центру

- u.12 – u.15 Фаза обучения (фундамент)

- **u.12**

- 1 лин.: 2 : 1+GK

- 2 : 2+GK

- 3 : 2+GK

- 4 : 2+GK

- 4 : 3+GK

- 4 : 4+GK

- **u.13**

- 1 лин.: 4 : 4+GK

- 5 : 4+GK

- 5 : 5

- 2 линии 6 : 4+GK

- **u.14**

- 2 линии 6 : 4+GK

- 6 : 5+GK

- 7 : 6+GK

- 7 : 7+GK

- 3 линии 8 : 7+GK



Методический способ работы над атаками по центру



- **u.16**

- 3 линии



- 10+GK

9 : 8+GK

10 : 8+GK

10 : 9+GK

10+GK :

- **u.17 Совершенствование / Решение проблем / игры 11:11**

- В течение этого периода мы обучаем наших футболистов противостоять различным игровым моделям соперника, например 1:4:3:3 (с атакующим или оборонительным полузащитником) и 1:4:4:2 (с полузащитой в линию или ромбом).

- Игроки должны искать новые решения в фазе атаки по центру. Понимать, откуда исходит опасность, где есть свободные зоны для развития атаки и т.д..

- Иногда можно тренировочные упражнения упрощать.

Методический способ работы над атаками по флангу.

u.12 – u.17 Фаза обучения (фундамент)

u.12

1 лин.: 2 : 1+GK
2 : 2+GK
3 : 2+GK
4 : 2+GK
4 : 3+GK
4 : 4+GK

u.13

1 лин.: 4 : 4+GK
5 : 4+GK
5 : 5
2 линии 6 : 4+GK

u.14

2 линии 6 : 4+GK
6 : 5+GK
7 : 6+GK
7 : 7+GK
3 линии 8 : 7+GK



Методический способ работы над атаками по фла



u.15

3 линии



8 : 7+GK

9 : 6+GK

9 : 7+GK

9 : 8+GK

u.16

3 линии



9 : 8+GK

10 : 8+GK

10 : 9+GK

10+GK : 10+GK

u.17 Совершенствование / Решение проблем / игры 11:11

В течение этого периода мы обучаем наших футболистов противостоять различным игровым моделям соперника, например 1:4:3:3 (с атакующим или оборонительным полузащитником) и 1:4:4:2 (с полузащитой в линию или ромбом).

Игроки должны искать новые решения в фазе атаки флангом. Понимать, откуда исходит опасность, где есть свободные зоны для развития атаки и т.д..

Иногда можно тренировочные упражнения упрощать.

Методический способ работы над обороной

Оборона

1. Значение обороны:

забить

2. Участвующие игроки:

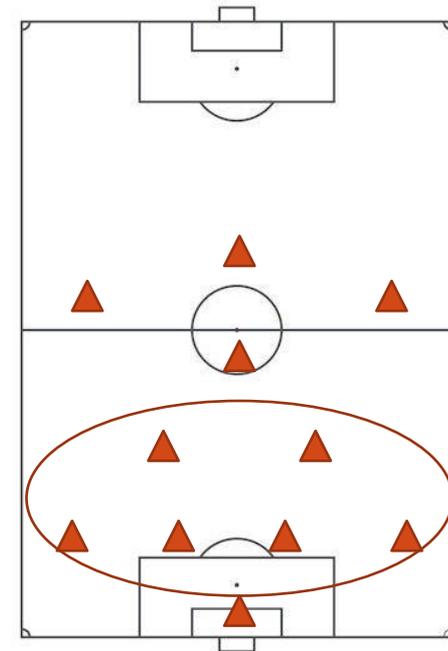
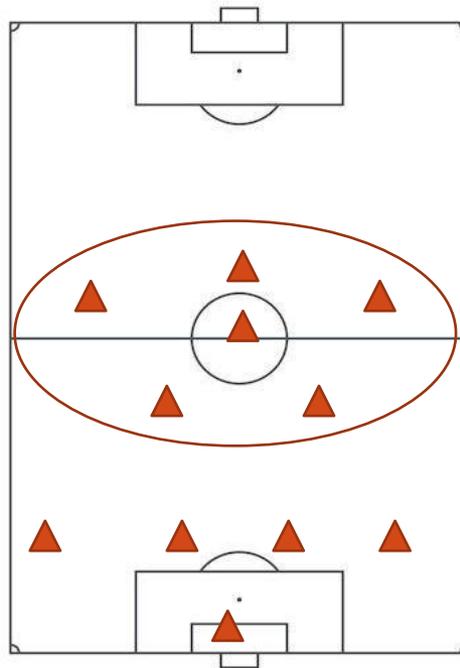
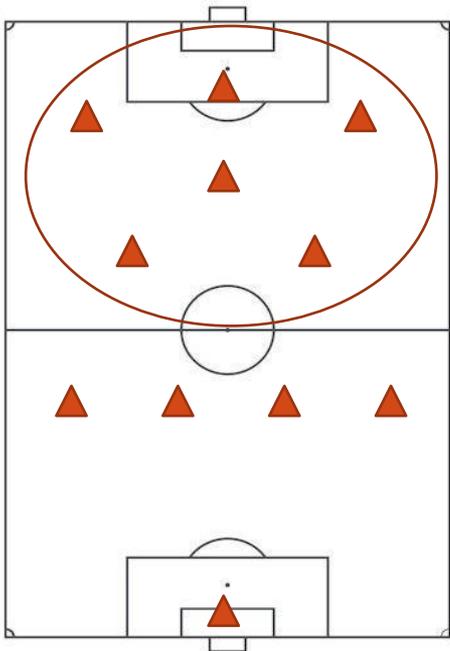
полузащитники

* вернуть владение мяч

* не дать сопернику

* защитники / вратарь

* нападающие /



й

● 3. Как:



перемещения



● 4. Что тренировать:



11:11

* КОМПАКТНО

* не проигрывать 1:1

* синхронные командные

* давление на игрока с мячом

* подсказки партнерам

* Отбор 1:1

* позиционные тренировки

* тренировки по линиям

* игровые тренировки 2:2 /



Методический способ работы над игрой в обороне



● **у.12 – у.17** Фаза обучения (фундамент)

● **у.12 (Базовые навыки игры в обороне)**

1 лин.: 1: 1
↓
 1: 2
 2: 2
 2: 3
 3: 3

● **у.13 (Базовые навыки игры в обороне с участием вратаря)**

1 лин.: 1+GK: 2
↓
 2+GK: 2+GK
 2+GK: 3
2 лин. 3+GK: 3
 4+GK: 5

● **у.14 (начало обороны на чужой половине)**

2 линии 4:5+GK
↓
 6:7+GK
 7:7+GK
3 линии 7+GK: 8+GK

Методический способ работы над игрой в обороне.



- **u.15**

- 3 линии



- **u.16**

- 3 линии

- 10

- 10+GK

- 10+GK

- **u.17 Совершенствование / Решение проблем / игры 11:11**

- В течение этого периода мы обучаем наших футболистов противостоять различным игровым моделям соперника, например 1:4:3:3 (с атакующим или оборонительным полузащитником) и 1:4:4:2 (с полузащитой в линию или ромбом).

- Игроки должны искать новые решения возможных проблем при игре в обороне, видеть их причины.

7+GK: 8+GK

8+GK: 9+GK

9+GK: 9+GK

9+GK: 10

9+GK:

9+GK:

10+GK:

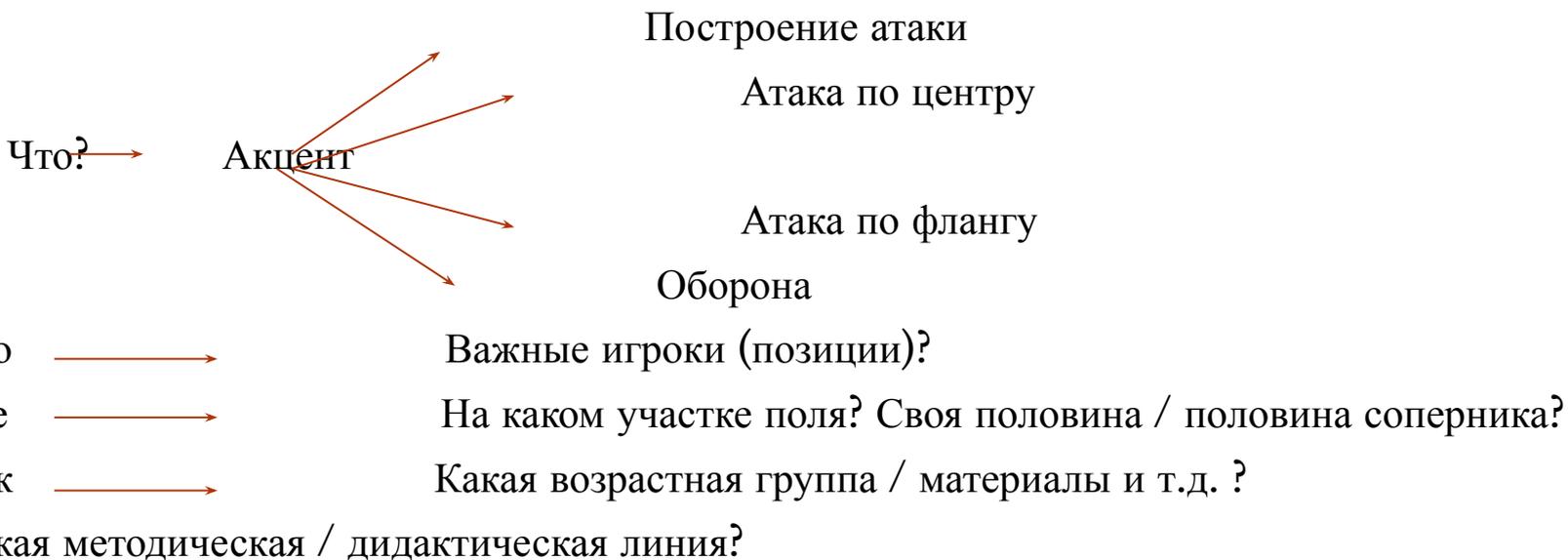
Стандарты: угловые, штрафные, пенальти в атаке и обороне



- и.12/и.13: особого внимания стандартам не уделяется, лишь объяснение азов;
- и.14/и.15: Только действия при обороне;
- и.16/и.17: действия при обороне и в атаке.

Примечание: более подробно о стандартах – в плане подготовки вратарей.

Планирование тренировочного занятия



Структура тренировочного занятия

- 1. Разминка: растяжка в динамике / координация / игры на скорость / ускорения, упражнения на технику и т.д.;
- 2. Фаза ориентации: техника / передачи / позиционная игра;
- 3. Фаза обучения: методическая / дидактическая –
2v1/3v2/3v3/4v3/etc.
 - - От простого к сложному;
 - - От нулевого сопротивления к полному сопротивлению;
 - - От позиционной игры к 1 или 2-3 линиям;
- 4. Практическая фаза: **7v7/8v8/9v9** *контроль над выполнением задач и соблюдением позиций;*
- 5. Заминка: анализ проведенной работы / уборка материалов с поля;



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

