МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ РОССИЙСКОГО ФУТБОЛЬНОГО СОЮЗА

Дополнительная профессиональная программа – программа повышения квалификации специалистов по футболу (инструкторов-методистов).

Дополнительная профессиональная программа – программа повышения квалификации современные технологии подготовки спортивного резерва в футболе.

ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 15-17 лет

ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ 15-17 ЛЕТ

ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ 15-17 ЛЕТ

- **АТАКА**
  - НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК
  - ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК
- **ОБОРОНА**
  - ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ АТАК
  - ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ЗАВЕРШЕНИЮ АТАК
- **ПЕРЕХОД**
  - ОБОРОНА – АТАКА
    - БЫСТРАЯ АТАКА
    - ПОСТЕПЕННОЕ НАПАДАНИЕ
  - АТАКА – ОБОРОНА
    - ПРЕССИНГ
    - ПОЗИЦИОННАЯ ОБОРОНА

ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ 15-17 ЛЕТ

АТАКА

- **Стандартные положения**
  1. *Удар от ворот*
  2. *Вбрасывание мяча из-за боковой линии*
  3. *Штрафной и свободный удары по центру*
  4. *Штрафной и свободный удары с фланга*
- **Игровые ситуации**

- **Стандартные положения**
  1. *Удар от ворот*
  2. *Вбрасывание мяча из-за боковой линии*
  3. *Штрафной и свободный удары по центру*
  4. *Штрафной и свободный удары с фланга*
- **Игровые ситуации**

- **Стандартные положения**
  1. *Угловой удар*
  2. *Вбрасывание мяча из-за боковой линии*
  3. *Штрафной и свободный удары по центру*
  4. *Штрафной и свободный удары с фланга*
  5. *11-метровый удар*
- **Игровые ситуации**

ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ 15-17 ЛЕТ

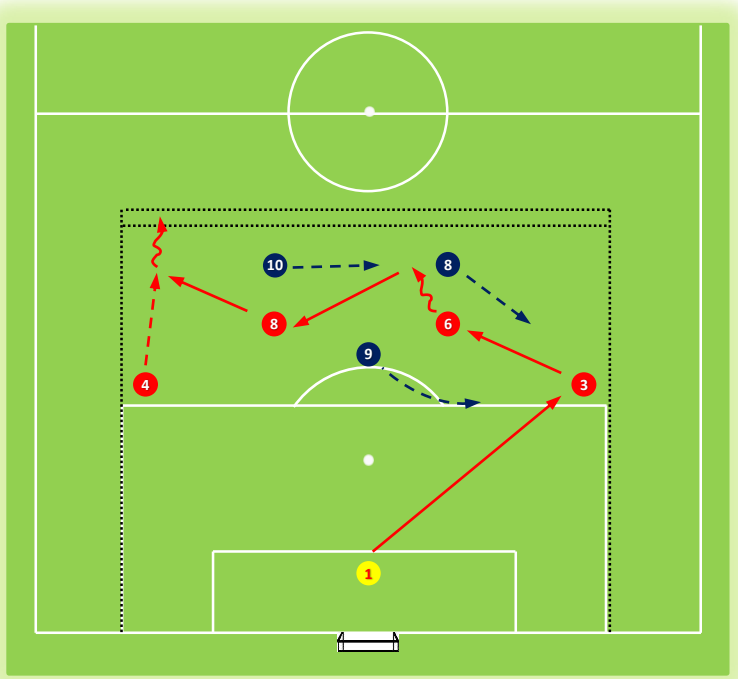
АТАКА

- **Стандартные положения**
1. *Удар от ворот*
2. *Вбрасывание мяча из-за боковой линии*
3. *Штрафной и свободный удары по центру*
4. *Штрафной и свободный удары с фланга*

- **Игровые ситуации**

НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК ПО ЦЕНТРУ В ЗОНЕ ОБОРОНЫ (ЗОНЕ 1)

Игровое упражнение 4 + вратарь х 3



ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ 15-17 ЛЕТ

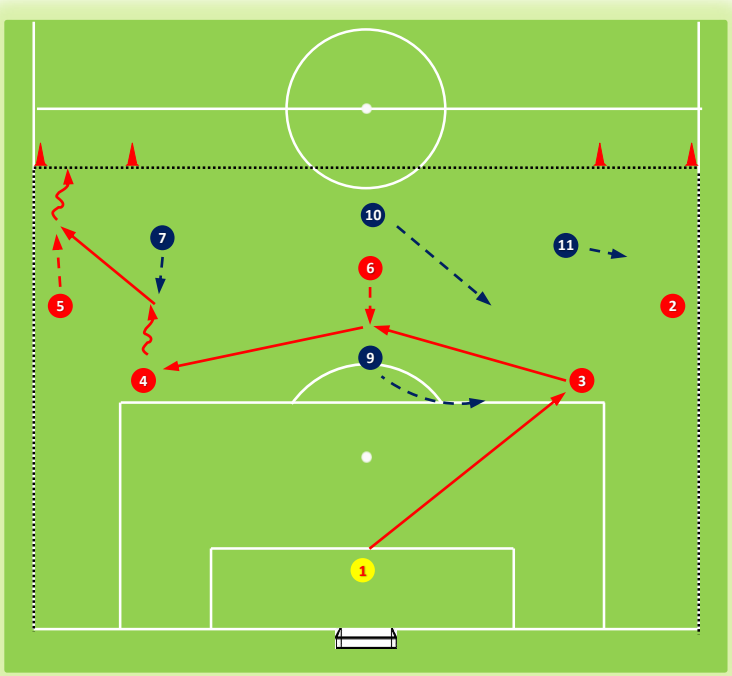
АТАКА

- **Стандартные положения**
1. *Удар от ворот*
2. *Вбрасывание мяча из-за боковой линии*
3. *Штрафной и свободный удары по центру*
4. *Штрафной и свободный удары с фланга*

- **Игровые ситуации**

НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК ПО ФЛАНГУ В ЗОНЕ ОБОРОНЫ (ЗОНЕ 1)

Игровое упражнение 5 + вратарь х 4



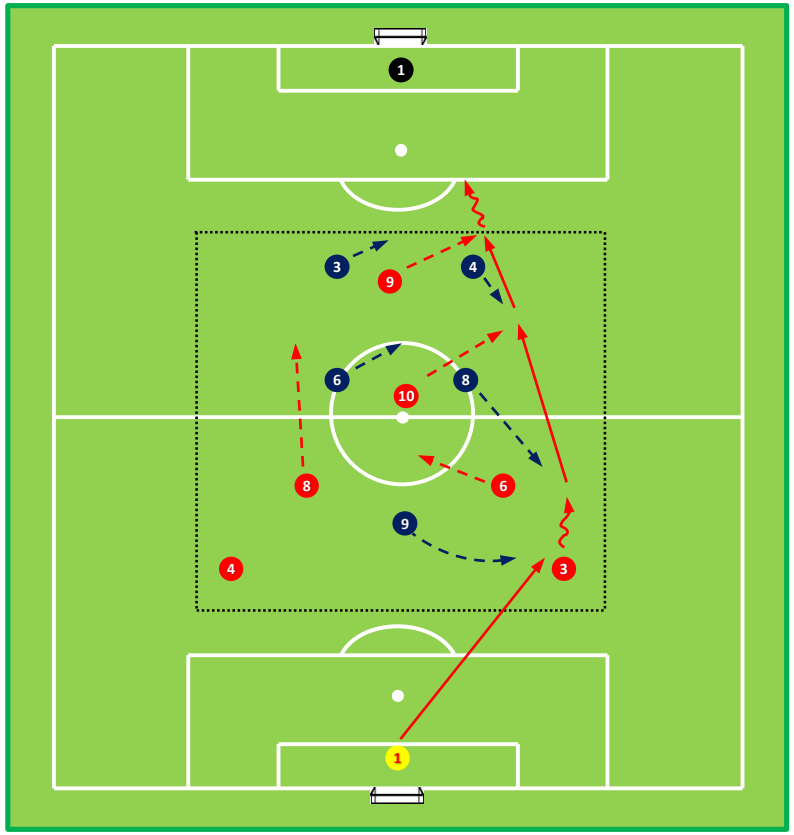
ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ 15-17 ЛЕТ

АТАКА

- **Стандартные положения**
  1. *Удар от ворот*
  2. *Вбрасывание мяча из-за боковой линии*
  3. *Штрафной и свободный удары по центру*
  4. *Штрафной и свободный удары с фланга*
- **Игровые ситуации**

НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК ПО ЦЕНТРУ В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ (ЗОНЕ 2)

Игровое упражнение 6 х 5 + 2 вратаря



ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ 15-17 ЛЕТ

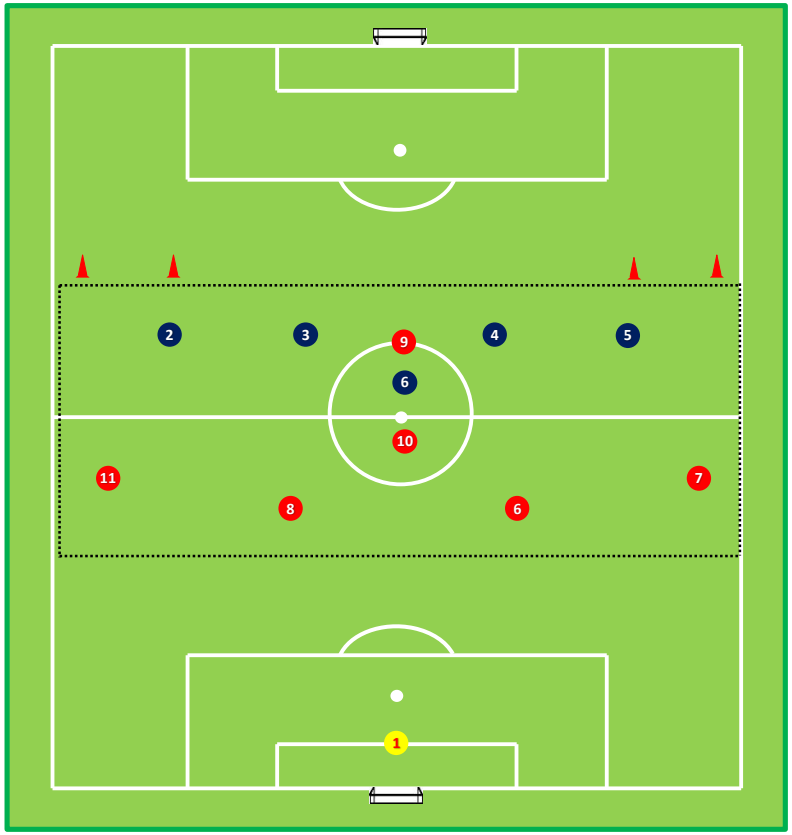
АТАКА

- **Стандартные положения**
1. *Удар от ворот*
2. *Вбрасывание мяча из-за боковой линии*
3. *Штрафной и свободный удары по центру*
4. *Штрафной и свободный удары с фланга*

- **Игровые ситуации**

НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК ПО ФЛАНГУ В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ (ЗОНЕ 2)

Игровое упражнение 6 + вратарь х 5



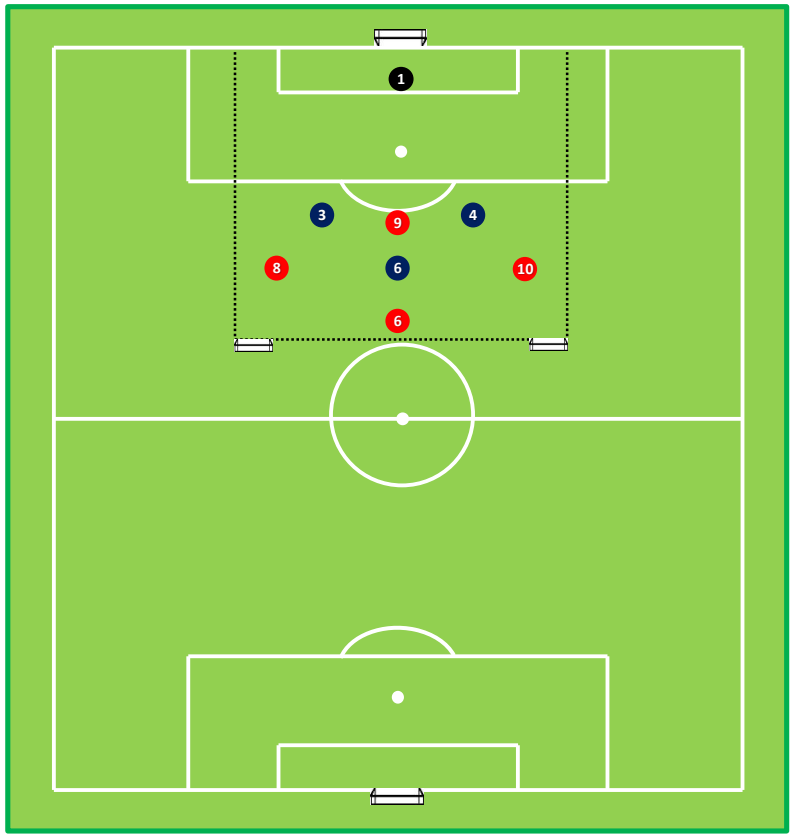
ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ 15-17 ЛЕТ

АТАКА

- **Стандартные положения**
  1. *Угловой удар*
  2. *Вбрасывание мяча из-за боковой линии*
  3. *Штрафной и свободный удары по центру*
  4. *Штрафной и свободный удары с фланга*
  5. *11-метровый удар*
- **Игровые ситуации**

НАЧАЛО, РАЗВИТИЕ И ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК ПО ЦЕНТРУ В ЗОНЕ АТАКИ (ЗОНЕ 3)

Игровое упражнение 4 х 3 + вратарь



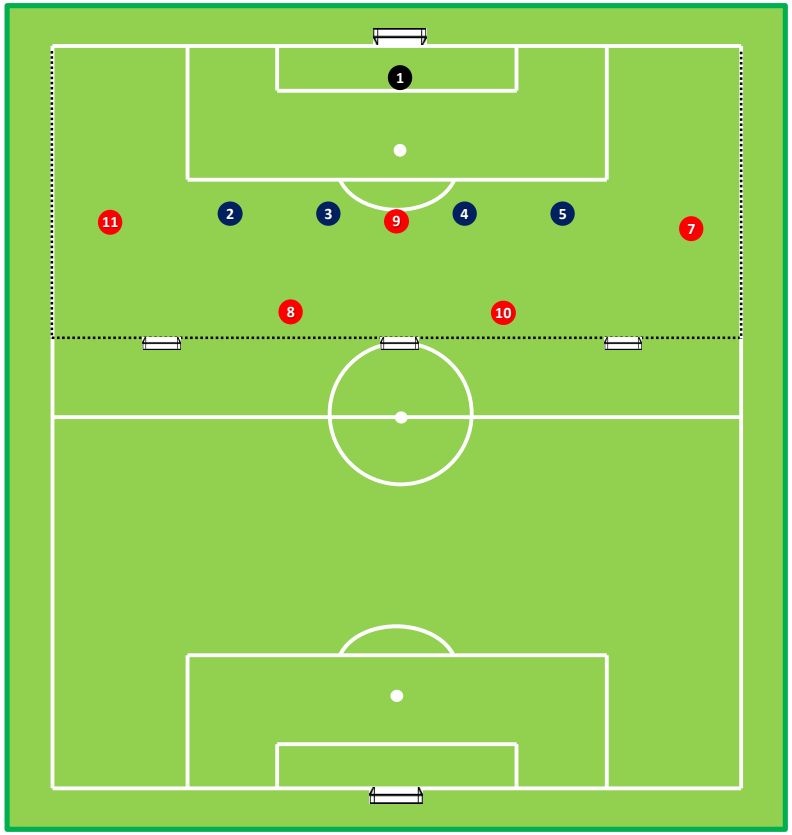
ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ 15-17 ЛЕТ

АТАКА

- **Стандартные положения**
  1. *Угловой удар*
  2. *Вбрасывание мяча из-за боковой линии*
  3. *Штрафной и свободный удары по центру*
  4. *Штрафной и свободный удары с фланга*
  5. *11-метровый удар*
- **Игровые ситуации**

НАЧАЛО, РАЗВИТИЕ И ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК ПО ФЛАНГУ В ЗОНЕ АТАКИ (ЗОНЕ 3)

Игровое упражнение 5 х 4 + вратарь



ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ 15-17 ЛЕТ

ОБОРОНА

- **Игровые ситуации**
- **Стандартные положения**
  1. *Угловой удар*
  2. *Вбрасывание мяча из-за боковой линии*
  3. *Штрафной и свободный удары по центру*
  4. *Штрафной и свободный удары с фланга*
  5. *11-метровый удар*

- **Игровые ситуации**
- **Стандартные положения**
  1. *Удар от ворот*
  2. *Вбрасывание мяча из-за боковой линии*
  3. *Штрафной и свободный удары по центру*
  4. *Штрафной и свободный удары с фланга*

- **Игровые ситуации**
- **Стандартные положения**
  1. *Удар от ворот*
  2. *Вбрасывание мяча из-за боковой линии*
  3. *Штрафной и свободный удары по центру*
  4. *Штрафной и свободный удары с фланга*

ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ 15-17 ЛЕТ

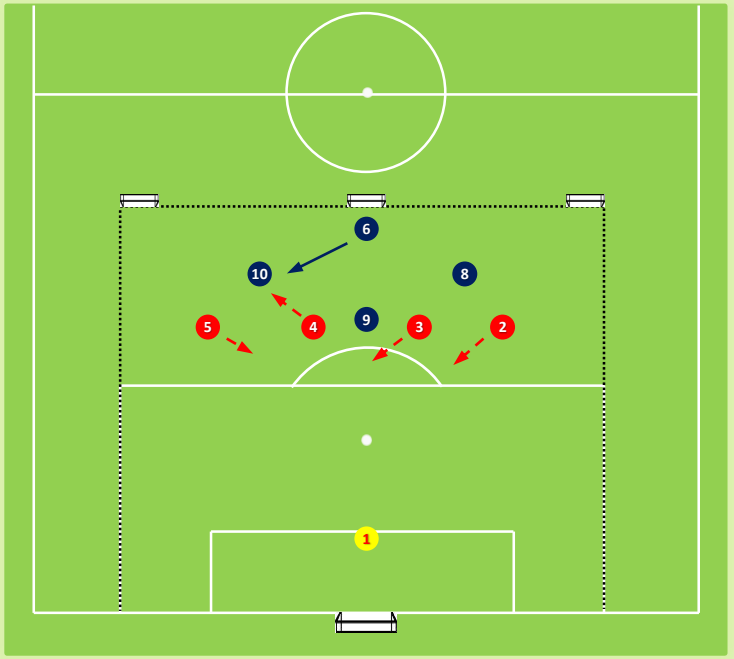
ОБОРОНА

- **Игровые ситуации**
- **Стандартные положения**

1. *Угловой удар*
2. *Вбрасывание мяча из-за боковой линии*
3. *Штрафной и свободный удары по центру*
4. *Штрафной и свободный удары с фланга*
5. *11-метровый удар*

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ, РАЗВИТИЮ И ЗАВЕРШЕНИЮ АТАК ПО ЦЕНТРУ В ЗОНЕ ОБОРОНЫ (ЗОНЕ 1)

Игровое упражнение 4 + вратарь х 4



ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ 15-17 ЛЕТ

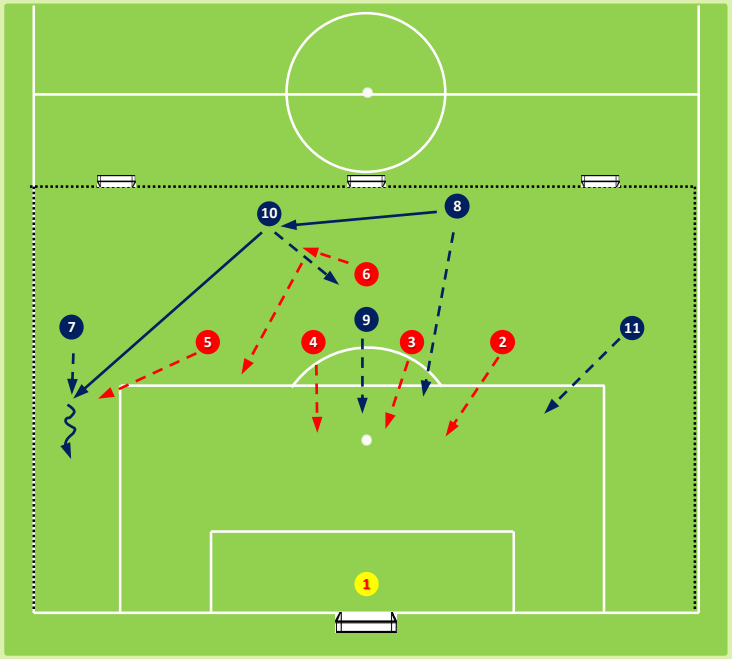
ОБОРОНА

- **Игровые ситуации**
- **Стандартные положения**

1. *Угловой удар*
2. *Вбрасывание мяча из-за боковой линии*
3. *Штрафной и свободный удары по центру*
4. *Штрафной и свободный удары с фланга*
5. *11-метровый удар*

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ, РАЗВИТИЮ И ЗАВЕРШЕНИЮ АТАК ПО ФЛАНГУ В ЗОНЕ ОБОРОНЫ (ЗОНЕ 1)

Игровое упражнение 4 + вратарь х 4



ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ 15-17 ЛЕТ

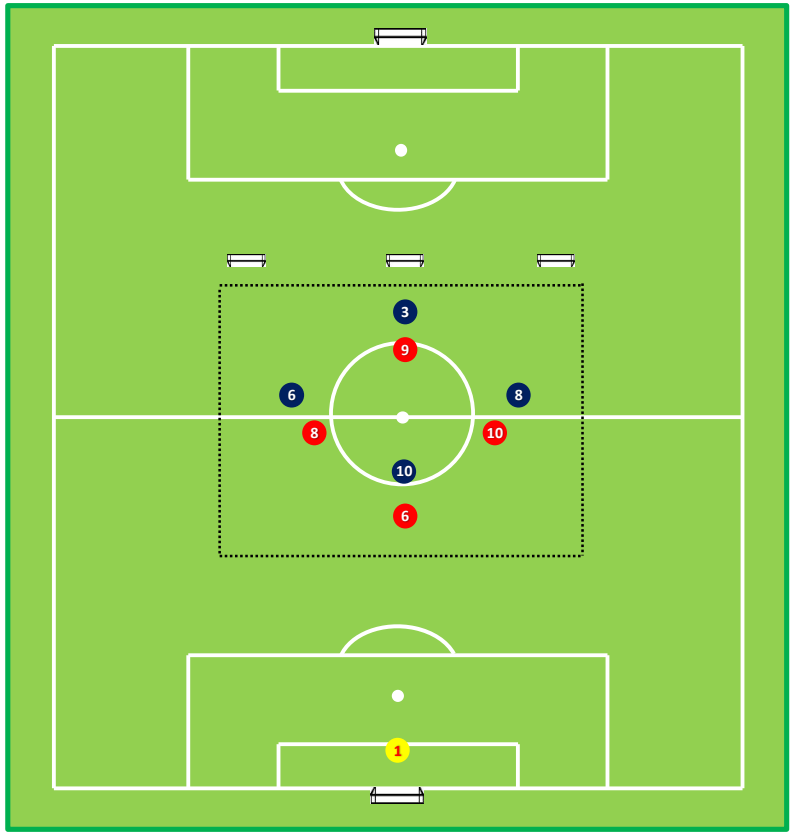
ОБОРОНА

- **Игровые ситуации**
- **Стандартные положения**

1. *Удар от ворот*
2. *Вбрасывание мяча из-за боковой линии*
3. *Штрафной и свободный удары по центру*
4. *Штрафной и свободный удары с фланга*

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ АТАК ПО ЦЕНТРУ В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ (ЗОНЕ 2)

Игровое упражнение 4 + вратарь х 4



ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ 15-17 ЛЕТ

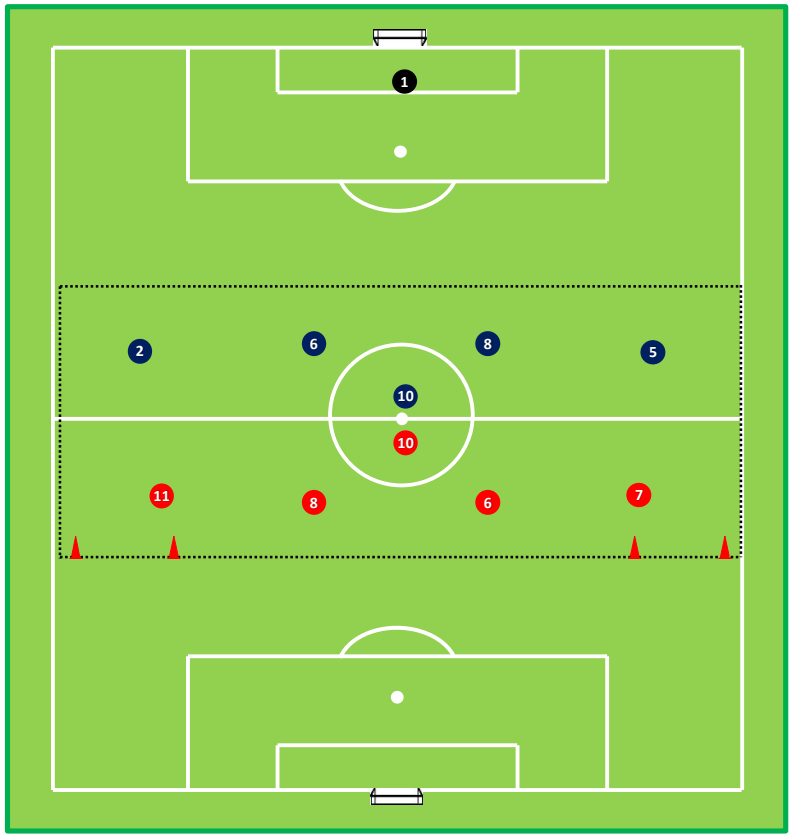
ОБОРОНА

- **Игровые ситуации**
- **Стандартные положения**

1. *Удар от ворот*
2. *Вбрасывание мяча из-за боковой линии*
3. *Штрафной и свободный удары по центру*
4. *Штрафной и свободный удары с фланга*

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ АТАК ПО ФЛАНГУ В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ (ЗОНЕ 2)

Игровое упражнение 5 х 5 + вратарь



ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ 15-17 ЛЕТ

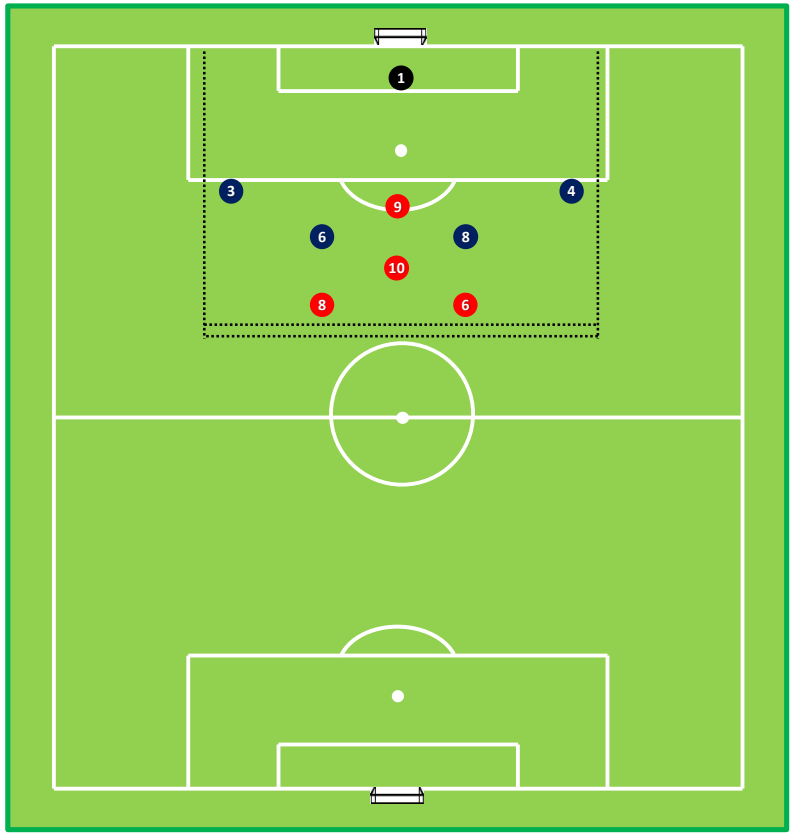
ОБОРОНА

- **Игровые ситуации**
- **Стандартные положения**

1. *Удар от ворот*
2. *Вбрасывание мяча из-за боковой линии*
3. *Штрафной и свободный удары по центру*
4. *Штрафной и свободный удары с фланга*

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ АТАК ПО ЦЕНТРУ В ЗОНЕ АТАКИ (ЗОНЕ 3)

Игровое упражнение 4 х 4 + вратарь



ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ 15-17 ЛЕТ

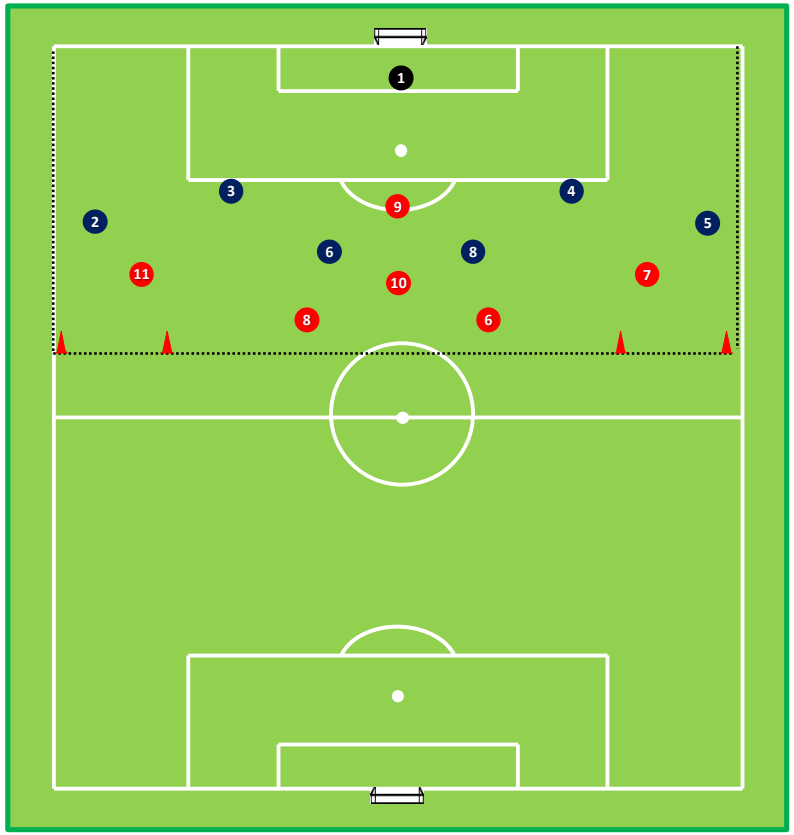
ОБОРОНА

- **Игровые ситуации**
- **Стандартные положения**

1. *Удар от ворот*
2. *Вбрасывание мяча из-за боковой линии*
3. *Штрафной и свободный удары по центру*
4. *Штрафной и свободный удары с фланга*

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ АТАК ПО ФЛАНГУ В ЗОНЕ АТАКИ (ЗОНЕ 3)

Игровое упражнение 6 х 6 + вратарь



ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ 15-17 ЛЕТ

БЛОКОВАЯ ПЕРИОДИЦАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

БЛОК 1

АТАКА – ЗОНА 1

Начало и развитие атак

+

Переход:

атака – оборона

БЛОК 2

АТАКА – ЗОНА 2

Начало и развитие атак

+

Переход:

атака – оборона

БЛОК 3

АТАКА – ЗОНА 3

Начало, развитие и завершение атак

+

Переход:

атака – оборона

БЛОК 4

ОБОРОНА – ЗОНА 1

Противодействие началу и развитию и завершению атак

+

Переход:

оборона – атака

БЛОК 5

ОБОРОНА – ЗОНА 2

Противодействие началу и развитию атак

+

Переход:

оборона – атака

БЛОК 6

ОБОРОНА – ЗОНА 3

Противодействие началу и развитию атак

+

Переход:

оборона – атака

ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ 15-17 ЛЕТ

БЛОКОВАЯ ПЕРИОДИЦАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

15 лет

Основная тематическая направленность блоков:

тренировка групповых тактических взаимодействий

БЛОК 1

АТАКА – ЗОНА 1

Начало и развитие атак

+

Переход:

атака – оборона

БЛОК 2

АТАКА – ЗОНА 2

Начало и развитие атак

+

Переход:

атака – оборона

БЛОК 3

АТАКА – ЗОНА 3

Начало, развитие и завершение атак

+

Переход:

атака – оборона

БЛОК 4

ОБОРОНА – ЗОНА 1

Противодействие началу и развитию и завершению атак

+

Переход:

оборона – атака

БЛОК 5

ОБОРОНА – ЗОНА 2

Противодействие началу и развитию атак

+

Переход:

оборона – атака

БЛОК 6

ОБОРОНА – ЗОНА 3

Противодействие началу и развитию атак

+

Переход:

оборона – атака

ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ 15-17 ЛЕТ

БЛОКОВАЯ ПЕРИОДИЦАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

16-17 лет

Основная тематическая направленность блоков:

тренировка командных тактических взаимодействий

БЛОК 1

АТАКА – ЗОНА 1

Начало и развитие атак

+

Переход:

атака – оборона

БЛОК 2

АТАКА – ЗОНА 2

Начало и развитие атак

+

Переход:

атака – оборона

БЛОК 3

АТАКА – ЗОНА 3

Начало, развитие и завершение атак

+

Переход:

атака – оборона

БЛОК 4

ОБОРОНА – ЗОНА 1

Противодействие началу и развитию и завершению атак

+

Переход:

оборона – атака

БЛОК 5

ОБОРОНА – ЗОНА 2

Противодействие началу и развитию атак

+

Переход:

оборона – атака

БЛОК 6

ОБОРОНА – ЗОНА 3

Противодействие началу и развитию атак

+

Переход:

оборона – атака

ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ 15-17 ЛЕТ

1 ТЕМАТИЧЕСКИЙ БЛОК

12 тематических тренировок

1 главная тактическая задача
+
3 дополнительных тактических задачи

2-3 ПОВТОРА КАЖДОГО БЛОКА В ГОД

ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ 15-17 ЛЕТ

Часть поля / Командная функция	Зона обороны (1)	Средняя зона (2)	Зона атаки (3)
АТАКА	**БЛОК 1** **Начало и развитие атак** **+** **Переход**: *Атака – Оборона*	**БЛОК 2** **Начало и развитие атак** **+** **Переход**: *Атака – Оборона*	**БЛОК 3** **Начало, развитие и завершение атак** **+** **Переход**: *Атака – Оборона*
ОБОРОНА	**БЛОК 4** **Противодействие началу, развитию и завершению атак** **+** **Переход**: *Оборона – Атака*	**БЛОК 5** **Противодействие началу и развитию атак** **+** **Переход**: *Оборона – Атака*	**БЛОК 6** **Противодействие началу и развитию атак** **+** **Переход**: *Оборона – Атака*

ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ 15-17 ЛЕТ

ЗЕРКАЛЬНЫЙ ПРИНЦИП ТРЕНИРОВОЧНОГО УПРАЖНЕНИЯ

Часть поля / Командная функция	Зона обороны (1)	Средняя зона (2)	Зона атаки (3)
АТАКА	**БЛОК 1** **Начало и развитие атак** **+** **Переход**: *Атака – Оборона*		
ОБОРОНА			**БЛОК 6** **Противодействие началу и развитию атак** **+** **Переход**: *Оборона – Атака*

ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ 15-17 ЛЕТ

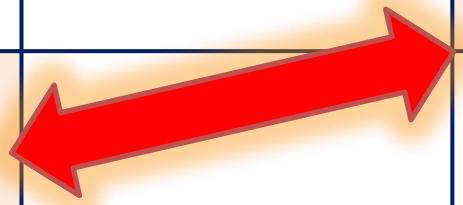
ЗЕРКАЛЬНЫЙ ПРИНЦИП ТРЕНИРОВОЧНОГО УПРАЖНЕНИЯ

Часть поля / Командная функция	Зона обороны (1)	Средняя зона (2)	Зона атаки (3)
АТАКА		**БЛОК 2** **Начало и развитие атак** **+** **Переход**: *Атака – Оборона*	
ОБОРОНА		**БЛОК 5** **Противодействие началу и развитию атак** **+** **Переход**: *Оборона – Атака*	

ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ 15-17 ЛЕТ

ЗЕРКАЛЬНЫЙ ПРИНЦИП ТРЕНИРОВОЧНОГО УПРАЖНЕНИЯ

Часть поля / Командная функция	Зона обороны (1)	Средняя зона (2)	Зона атаки (3)
АТАКА			**БЛОК 3** **Начало, развитие и завершение атак** **+** **Переход**: *Атака – Оборона*
ОБОРОНА	**БЛОК 4** **Противодействие началу, развитию и завершению атак** **+** **Переход**: *Оборона – Атака*		



ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ 15-17 ЛЕТ

ПРИМЕР ПЛАНИРОВАНИЯ ОДНОГО БЛОКА

игровой день – пятница, суббота или воскресенье

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
1 МКЦ	АТАКА Зона 1 ПЕРЕХОД (Атака-Оборона)	Тренировка по ФП	АТАКА Зона 1 ПЕРЕХОД (Атака-Оборона)	АТАКА Зона 1 ПЕРЕХОД (Атака-Оборона)	ИГРА	АТАКА Зона 1 ПЕРЕХОД (Атака-Оборона)	День отдыха
2 МКЦ	АТАКА Зона 1 ПЕРЕХОД (Атака-Оборона)	АТАКА Зона 1 ПЕРЕХОД (Атака-Оборона)	Тренировка по ФП	День отдыха	АТАКА Зона 1 ПЕРЕХОД (Атака-Оборона)	ИГРА	АТАКА Зона 1 ПЕРЕХОД (Атака-Оборона)
3 МКЦ	День отдыха	АТАКА Зона 1 ПЕРЕХОД (Атака-Оборона)	АТАКА Зона 1 ПЕРЕХОД (Атака-Оборона)	Тренировка по ФП	АТАКА Зона 1 ПЕРЕХОД (Атака-Оборона)	АТАКА Зона 1 ПЕРЕХОД (Атака-Оборона)	ИГРА

Спасибо за внимание !