

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ
ФУТБОЛИСТОВ
10-11 ЛЕТ**

10 – 11 лет

ЗАДАЧА У КАЖДОГО ТЕМАТИЧЕСКОГО БЛОКА

БЛОК 1

Ведение и финты

БЛОК 2

Отбор мяча

БЛОК 3

Перемещения без мяча

БЛОК 4

Передача

БЛОК 5

Остановка мяча

БЛОК 6

Удар

БЛОК 7

Игра головой

БЛОК 8

Связка: «ведение + финт + удар (передача)»

10 – 11 лет

ОДИН ТЕМАТИЧЕСКИЙ БЛОК

14 тренировок

**1 главная тематическая задача
+
2 дополнительных**

от 3 до 8 примеров упражнений для решения тематической задачи

1-2 ПОВТОРА КАЖДОГО БЛОКА В ГОД

10 – 11 лет

ХАРАКТЕРИСТИКИ ВОЗРАСТА

Рост быстроты и выносливости

Улучшение координации

Хорошая зрительная память

Большая самоуверенность

Склонность к обсуждению

Желание обучаться и совершенствоваться

Командный дух и коллективное мышление

10 – 11 лет

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ ТРЕНЕРА

Осуществляет методическое и педагогическое обучение

Применяет демонстрацию, контролирует исполнение, исправляет ошибки

Ставит задачи в соответствии с уровнем подготовленности игроков

Применяет принцип постепенного усложнения упражнений и игр

Контролирует нагрузки во время занятий и соревновательных игр

Использует игровой метод как основу для обучения

Использует поощрение для мотивации игроков

Воспитывает командный дух

10 – 11 лет

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО МЕТОДИКЕ ПЛАНИРОВАНИЯ

РЕКОМЕНДАЦИИ	ВОЗРАСТ	10-11 лет
<i>Количество тренировок в неделю</i>		3 + игра
<i>Продолжительность тренировки</i>		до 75 мин.
<i>Состав упражнений и игр</i>		от 1x1 до 8x8 (+ 2 вратаря)

10 – 11 лет

ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ

10 лет

11 лет

ТЕХНИКА

- *Освоение сложных технических приёмов (связки, финты)*

10 – 11 лет

ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ

10 лет	11 лет
ТАКТИКА	
<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Распределение игроков по полю</i> ▪ <i>Ориентирование на поле</i>	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Обучение индивидуальным действиям в атаке и обороне</i>▪ <i>Принципы групповой и индивидуальной тактики:</i><ul style="list-style-type: none">• игра в линиях и задачи каждой линии;• организация атаки и обороны (реакция на потерю мяча и перехват – овладение мячом);• удержание мяча в ограниченном пространстве;• правила игры▪ <i>Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации)</i>

10 – 11 лет

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

10 лет	11 лет
<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Максимальное число упражнений выполняется с мячом</i>▪ <i>Игры в малых составах</i>▪ <i>Тактическая база: узко и компактно в обороне, «широко» и «глубоко» в атаке</i>▪ <i>Требовать и помогать/помогать и требовать (в зависимости от индивидуальных особенностей игрока)</i>▪ <i>Учить выигрывать/учить проигрывать</i>	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Поддерживать и развивать удовольствие от игры</i>▪ <i>Систематическая отработка «школы футбола» (ведение, передача, прием (остановка) мяча, удар) – умение использовать технические приемы «школы футбола» в различных игровых ситуациях</i>▪ <i>Игры в малых составах на маленьких площадках</i>▪ <i>Поощрение собственной инициативы игрока</i>▪ <i>Поощрение ориентированности игрока на результат</i>▪ <i>Поощрение проявления волевых качеств</i>

10 – 11 лет

КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ/НАВЫКИ

10 лет

11 лет

ТЕХНИКА

- *Техника передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты*
- *Ведение мяча: внешней стороной подъема стопы, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы*
- *Финты (обводка)*
- *Прием и обработка мяча (остановка мяча): подошвой, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы; мяча, падающего сверху*
- *Передачи мяча в заданном периметре*
- *Удары ногой: носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема*
- *Вбрасывание мяча из-за боковой линии*
- *Преимущественная работа двумя ногами*

- *Остановка мяча грудью, бедром, лбом, в прыжке и удар*
- *Передача (перевод) мяча: внутренней и внешней частью подъема, грудью, бедром, головой*
- *Удар ногой с лета, с полулета, через себя, в падении*
- *Финты, уход*
- *Отбор мяча в выпаде*
- *Удары головой: по мячу, летящему навстречу; по мячу, летящему сбоку*
- *Техника коротких, средних, длинных передач в заданных периметрах*

10 – 11 лет

КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ/НАВЫКИ

10 лет

11 лет

ТАКТИКА АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Индивидуальная тактика:

- *1x1 — обводка;*
- *финты и удар;*
- *открывание;*
- *создание и использование пространства;*
- *1x1 – укрывание мяча корпусом*

Групповые взаимодействия:

- *в двойках, в тройках — создание и использование игрового пространства;*
- *передачи в парах, в тройках по прямой с изменением направления;*
- *передачи в парах, в тройках с завершающим ударом по воротам*

Удержание мяча в заданном пространстве:

- *квадраты*

Малые игры

Индивидуальная тактика игры без мяча:

- *открывание;*
- *отвлечение соперника;*
- *создание численного преимущества на участках поля*

Индивидуальная тактика игры с мячом:

- *обводка 1x1 с ударом;*
- *финты;*
- *удары по воротам ногой;*
- *удары головой*

Взаимодействие двух игроков

Взаимодействие трех игроков

Применение групповых взаимодействий в игре

10 – 11 лет

КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ/НАВЫКИ

10 лет

11 лет

ТАКТИКА ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

Индивидуальная тактика:

- *1x1 — отбор и первый пас;*
- *закрывание;*
- *диагональная страховка игрока;*
- *страховка игрока уступом;*
- *отбор мяча*

Оборона при игре в равных составах

Оборона при игре в большинстве

Оборона при игре в меньшинстве

Малые игры

Индивидуальная тактика против игрока без мяча:

- *закрывание игрока;*
- *игра на опережение (перехват) + первый пас*
- *создание численного преимущества на участках поля*

Индивидуальная тактика против игрока с мячом:

- *правильное определение способа атаки игрока с мячом;*
- *умение использовать контакт при отборе*

Групповая тактика:

- *подсказ;*
- *страховка диагональная;*
- *страховка уступом*

Противодействие комбинациям:

- *стенка;*
- *скрещивание;*
- *пропуск мяча*

Организация «стенки» при штрафном и свободном ударе

10 – 11 лет

НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ

10 лет

11 лет

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- *Общая выносливость*
- *Координация и ловкость*
- *Дистанционная скорость*
- *Стартовая скорость*
- *Гибкость*

10 – 11 лет

НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ

10 лет

11 лет

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- *Быстрота оперативного мышления*
- *Переключение внимания*
- *Распределение внимания*
- *Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации)*

10 – 11 лет

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ

	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (приоритет – развитие)	ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА (ПРИОРИТЕТ)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (СОПУТСТВУЮЩИЕ) ЗАДАЧИ		
БЛОК 1 ТЕХНИКА ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ	<ul style="list-style-type: none"> • 1х1 обводка ведением • 1х1 обводка финтами • 1х1 укрывание мяча корпусом 	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные тактические действия в атаке в единоборствах 1х1 	<ul style="list-style-type: none"> • Координация и ловкость • Дистанционная скорость • Стартовая скорость 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обводка стоек 2. Игра 1х1 - «Взятие линии» 3. Игровые упражнения 2х2, 3х3, 4х4 - «Взятие линии» 4. Игровое упражнение 8х8 - «Взятие линии» - в 3-х зонах 5. Игра 8х8 - «Взятие линии»

10 – 11 лет

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ

	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (приоритет – развитие)	ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА (ПРИОРИТЕТ)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (СОПУТСТВУЮЩИЕ) ЗАДАЧИ		
БЛОК 2 ТЕХНИКА ОТБОР МЯЧА	<ul style="list-style-type: none"> Отбор мяча ударом ногой Отбор мяча остановкой ногой Отбор мяча толчком плеча 	<ul style="list-style-type: none"> Индивидуальные тактические действия в обороне Противодействие передачам, ударам, ведению 	<ul style="list-style-type: none"> Координация и ловкость Стартовая скорость 	<ol style="list-style-type: none"> Ускорения 1х1 с ударом по воротам Квадраты 3х2 Игра 1х1 в 2 малых ворот Игровое упражнение 2х2 в 4 малых ворот Игровое упражнение 4х4 в 2 малых ворот Свободная игра 8х8 + 2 вратаря

10 – 11 лет

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ

	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (приоритет – развитие)	ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА (ПРИОРИТЕТ)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (СОПУТСТВУЮЩИЕ) ЗАДАЧИ		
БЛОК 3 ТЕХНИКА ПЕРЕМЕЩЕНИЯ БЕЗ МЯЧА	<ul style="list-style-type: none"> • Передача мяча • Остановка мяча • Отбор мяча 	<ul style="list-style-type: none"> • Открывание, создание и использование пространства • Сокращение пространства, опека, страховка 	<ul style="list-style-type: none"> • Координация и ловкость • Стартовая скорость • Общая выносливость 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игровое упражнение 2х2 в 4 малых ворот 2. Игровое упражнение 4х2 (2х2х2 – «ромб») 3. Игровое упражнение 4х4 в 2 малых ворот 4. Свободная игра 8х8 + 2 вратаря

10 – 11 лет

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ

	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (приоритет – развитие)	ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА (ПРИОРИТЕТ)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (СОПУТСТВУЮЩИЕ) ЗАДАЧИ		
БЛОК 4 ТЕХНИКА ПЕРЕДАЧА	<ul style="list-style-type: none"> • Передача мяча • Остановка мяча 	<ul style="list-style-type: none"> • Групповые взаимодействия в атаке • Создание и использование пространства 	<ul style="list-style-type: none"> • Координация и ловкость • Стартовая скорость • Общая выносливость 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игровое упражнение 2x1 с 3 малыми воротами 2. Квадраты 3x2 3. Игровое упражнение 4x2 (2x2x2 – «ромб») 4. Игровые упражнения 2x2, 4x4 в 4 малых ворот 5. Игра 8x8 + 2 вратаря с 3 зонами

10 – 11 лет

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ

	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (приоритет – развитие)	ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА (ПРИОРИТЕТ)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (СОПУТСТВУЮЩИЕ) ЗАДАЧИ		
БЛОК 5 ТЕХНИКА ОСТАНОВКА МЯЧА	<ul style="list-style-type: none">Остановка мячаПередача мяча	<ul style="list-style-type: none">Групповые взаимодействия в атакеСоздание и использование пространстваЗакрывание и страховка	<ul style="list-style-type: none">Координация и ловкостьСтартовая скоростьОбщая выносливость	<ol style="list-style-type: none">Передачи мяча в парахИгровые упражнения 6х3 (3х3х3), 8х4 (4х4х4)Игровые упражнения 2х2, 4х4 в 4 малых воротИгра 8х8 + 2 вратаря с 3 зонами

10 – 11 лет

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ

	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (приоритет – развитие)	ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА (ПРИОРИТЕТ)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (СОПУТСТВУЮЩИЕ) ЗАДАЧИ		
Блок 6 ТЕХНИКА УДАР	<ul style="list-style-type: none"> Удар Отбор мяча Передача мяча (первый пас) 	<ul style="list-style-type: none"> Индивидуальные действия в атаке Индивидуальные действия в обороне 	<ul style="list-style-type: none"> Координация и ловкость Стартовая скорость Специальная выносливость 	<ol style="list-style-type: none"> Ускорения 1х1 с ударом по воротам Игра 1х1 в 2 ворот Игровые упражнения 1х1, 2х2, 3х3 + 2 вратаря в 2 ворот Игровое упражнение 4х4 в 2 ворот без вратарей Свободная игра 8х8 + 2 вратаря

10 – 11 лет

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ

	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (приоритет – развитие)	ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА (ПРИОРИТЕТ)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (СОПУТСТВУЮЩИЕ) ЗАДАЧИ		
БЛОК 7 ТЕХНИКА ИГРА ГОЛОВОЙ	<ul style="list-style-type: none">Удар головойОстановка мяча головойПередача мяча головой	<ul style="list-style-type: none">Индивидуальные действия в атаке в единоборствах 1x1Групповые взаимодействия в атаке	<ul style="list-style-type: none">Координация и ловкостьСтартовая скоростьОбщая выносливость	<ol style="list-style-type: none">Комплексы упражнений с подвешенным мячомКомплексы упражнений в малых группахТеннисболИгра 8x8 с фланговыми зонами

10 – 11 лет

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ

	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (приоритет – развитие)	ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА (ПРИОРИТЕТ)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (СОПУТСТВУЮЩИЕ) ЗАДАЧИ		
<p>БЛОК 8</p> <p>ТЕХНИКА</p> <p>СВЯЗКА «ВЕДЕНИЕ + ФИНТ + УДАР»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение и финты • Удар ногой • Отбор мяча 	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные действия в атаке • Индивидуальные действия в обороне 	<ul style="list-style-type: none"> • Координация и ловкость • Стартовая скорость • Общая выносливость 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра 1x1 в 2 ворот 2. Игровые упражнения 1x1, 2x2, 3x3 + 2 вратаря в 2 ворот 3. Игровое упражнение 4x4 в 2 ворот 4. Свободная игра 8x8 + 2 вратаря