

# 101

упражнение  
для ЮНЫХ  
футболистов  
12–16  
лет

Совершенствуем  
технику, чтобы  
стать большим  
мастером футбола



SCANBOOKS

# 101 УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

*Возраст 12-16 лет*

**Малькольм Кук**

Москва • АСТ • Астрель

**SCANBOOKS**



УДК 796  
ББК 75.578  
К89

Настоящее издание представляет собой перевод оригинального английского издания «101 Youth Soccer Drills, age 12 to 16». Публикуется с разрешения издательства A & C BLACK (Великобритания) и «Агентства Александра Корженевского».

**Научно-популярное издание  
Малькольм Кук**

**101 упражнение для юных футболистов. Возраст 12—16 лет**

Перевод с английского *Л. Зароховича*  
Редактор *Р. Орлов*  
Технический редактор *Т. Тимошина*  
Корректор *И. Мокина*  
Компьютерная верстка *Н. Гурова*

Подписано в печать с готовых диапозитивов заказчика 10.10.2006.  
Формат 60×90<sup>1/16</sup>. Бумага газетная. Печать офсетная.  
Усл. печ. л. 9,24. Тираж 3000 экз. Заказ 3243.

Общероссийский классификатор продукции  
ОК-005-93, том 2; 953004 — литература научная и производственная.

Санитарно-эпидемиологическое заключение  
№ 77.99.02.953.Д.003857.05.06 от 05.05.2006 г.

ООО «Издательство Астрель».  
129085, Москва, проезд Ольминского, д. 3а

ООО «Издательство АСТ».  
170002, Россия, Тверь, пр-т Чайковского, д. 27/32

Наши электронные адреса:  
[www.ast.ru](http://www.ast.ru)  
E-mail: [astpub@aha.ru](mailto:astpub@aha.ru)

Идано при участии ООО «Харвест».  
Лицензия № 02330/0056935 от 30.04.04.  
Республика Беларусь, 220013, Минск, ул. Кульман, д. 1, корп. 3, эт. 4, к. 42.

Республиканское унитарное предприятие  
«Издательство «Белорусский Дом печати»».  
Республика Беларусь, 220013, Минск, пр. Независимости, 79.

**Кук, М.**

**К89 101 упражнение для юных футболистов: возраст 12 - 16 лет/ Малькольм Кук; пер. с англ. Л. Зароховича. — М.: АСТ: Астрель, 2007. — 128 с.: ил.**

ISBN 5-17-010166-X (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 5-271-02518-7 (ООО «Издательство Астрель»)

ISBN 0713651539 (англ.)

Эта книга известного английского специалиста Малькольма Кука, предназначена для юных футболистов. На этот раз автор рассказывает о подготовке игроков в возрасте от 12 до 16 лет.

**УДК 796  
ББК 75.578**

ISBN 5-17-010166-X (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 5-271-02518-7(ООО «Издательство Астрель»)

ISBN 0713651539 (англ.)

ISBN 978-985-16-0025-6  
(ООО «Харвест»)

© Malcolm Cook, 1999  
© ООО «Издательство АСТ», 2006

# СОДЕРЖАНИЕ

От автора .....	6
Предисловие .....	7
Введение .....	9
Глава 1. Организация тренировочного занятия .....	11
Глава 2. Разминка .....	17
Глава 3. Бег с ведением мяча .....	29
Глава 4. Пас .....	40
Глава 5. Удар по воротам .....	56
Глава 6. Игра головой .....	72
Глава 7. Фланговые передачи и завершение атаки ...	89
Глава 8. Игра вратаря .....	100
Глава 9. Повороты и укрывание мяча .....	111
Глава 10. Заключительная часть, или Как правильно закончить занятие .....	122

## ОТ АВТОРА

Я хотел бы выразить благодарность всем тем, кто оказал мне неоценимую помощь в подготовке этой книги к изданию. Прежде всего это относится к Кристин Холмс, которую благодарю за ее доброе отношение и профессионализм в работе по полиграфической подготовке материала, что позволило выпустить книгу в срок. А без ее помощи я бы этого осуществить не смог. Во-вторых, благодарю Черил Роуз в издательстве «A & C Black» за ее неизменную поддержку всех моих усилий по созданию этой книги. И, наконец, моя искренняя благодарность адресована Дарио Гради (менеджеру футбольного клуба «Крю Александра»), одному из лучших тренеров мира в работе с юными игроками за его любезное согласие выступить с предисловием к книге. Желаю всем тренерам, работающим в детско-юношеском секторе, всего самого доброго и творческих удач – ваша работа является решающим фактором в становлении игрока, а потому имеет важнейшее значение для будущего нашей великой игры.



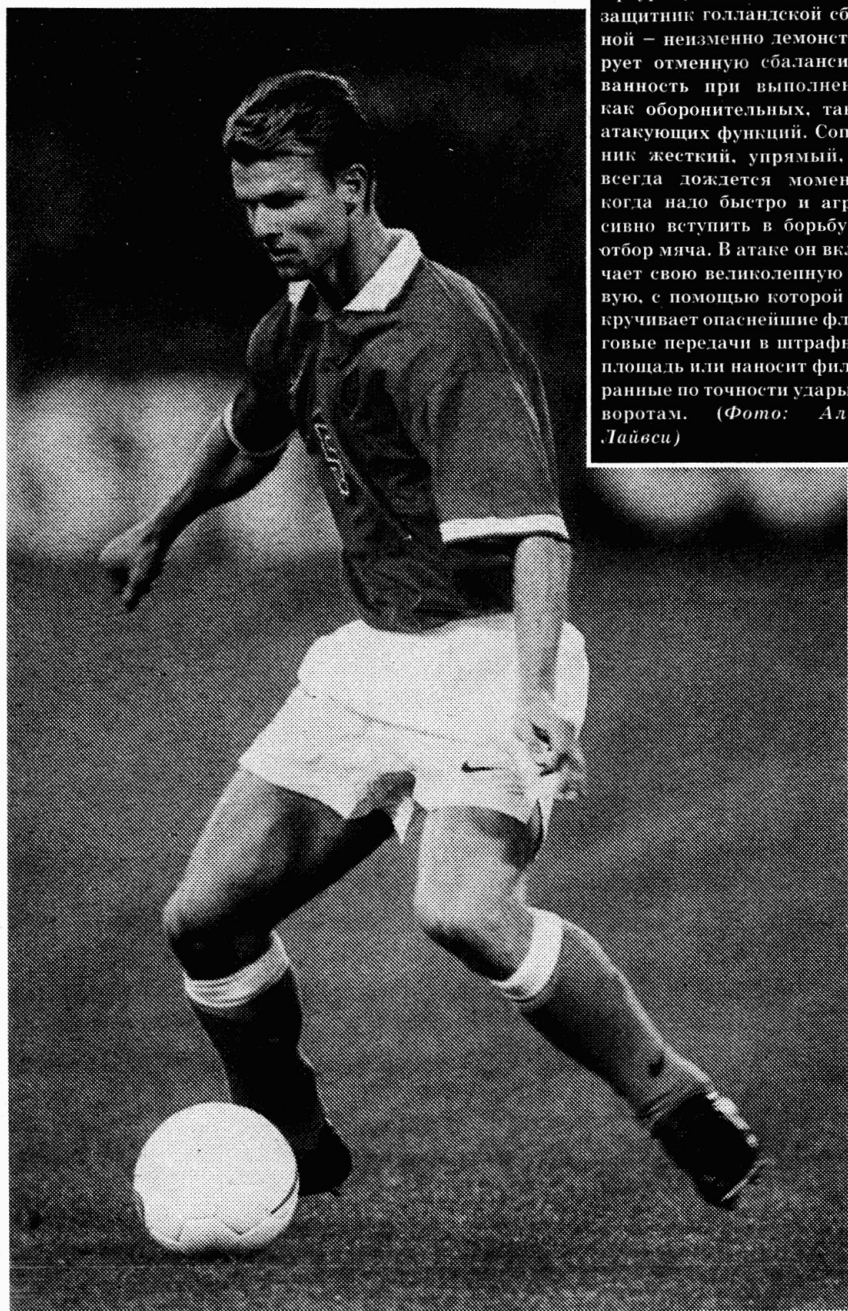
# ПРЕДИСЛОВИЕ

Мы познакомились с Малькольмом в 60-х годах в период, когда он завершал свою игровую карьеру и переходил в тренерский цех. Я стал первым региональным тренером футбольной Ассоциации по Лондону, где отвечал за разработку системы показательных занятий и общую подготовку тренеров. Малькольм работал тогда с футболистами-школьниками и в юношеских структурах профессионального футбола.

Уже в то время Малькольм обнаружил завидную тягу к постоянному поиску нового. И эта его книга показывает, что он открыл практичную, надежную систему тренировочных упражнений, которые любой тренер может использовать в работе с юными учениками, начинающими познавать игру. Тренеры, в особенности те, кто работает с одной группой игроков более одного сезона, всегда ищут наиболее эффективные упражнения, которые можно было бы легко применить на футбольном поле во время занятия, какие-то новые, свежие идеи при подготовке плана на игру или новые способы стимулирования старых, проверенных временем упражнений.

«101 упражнение» – отличный материал для тренеров-практиков, с которыми автор щедро делится своим многолетним опытом работы с юными футболистами.

Дарио Гради,  
менеджер  
футбольного клуба «Крю Александра»



Артур Нуман – левый полузащитник голландской сборной – неизменно демонстрирует отменную сбалансированность при выполнении как оборонительных, так и атакующих функций. Соперник жесткий, упрямый, он всегда дожидается момента, когда надо быстро и агрессивно вступить в борьбу за отбор мяча. В атаке он включает свою великолепную левую, с помощью которой закручивает опаснейшие флаговые передачи в штрафную площадь или наносит филигранные по точности удары по воротам. (Фото: Алекс Лайвси)

# ВВЕДЕНИЕ

Предлагаемая вниманию читателя книга адресована тренерам, учителям физкультуры и родителям, которые хотели бы добиться максимального эффекта в работе с юными футболистами. Главная цель ее состоит в том, чтобы дать читателю детальную программу специальных, практических упражнений, построенных по дидактическому принципу, которые при регулярном повторении будут постепенно способствовать совершенствованию мастерства молодых игроков. Акценты в этих упражнениях делаются с учетом специфических возрастных особенностей подростков 12–16 лет.

По мере возмужания ребята начинают осваивать более сложные технические приемы и способы их применения в игровых или приближенных к игровым ситуациям. В этом возрасте заметно проявляется жажда конкурентной борьбы, особенно у более зрелых игроков. Этот фактор следует правильно использовать, чтобы оптимально влиять на ускоренный рост мастерства. В ходе занятий тренеры, учителя и родители не должны относиться к ребятам как к «мини-взрослым». На этом этапе они более всего нуждаются в поддержке, поощрении и направляющей роли взрослых. Только так можно добиться максимальной реализации их игрового потенциала.

Надеюсь, эта книга станет для тренеров, учителей и родителей достаточно важным источником подбора эффективных упражнений, если они хотят добиться, чтобы ребята полнее раскрыли все лучшее, на что они способны.

Несмотря на то что в тексте используется только местоимение «он», это делается лишь для технического удобства, конечно же, его следует воспринимать также и в женском роде, поскольку юные футболистки не менее преданы игре и продолжают развивать ее в своем, присущем только им стиле.



## УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ



– игрок



или



– игроки в контрастных майках



– игрок соперника



– вратарь



– тренер



– мячи



– стойки



– флажок



– ворота



– движение мяча



– движение игрока с мячом



– движение игрока без мяча

1 ярд = 3 фута = 0,9144 м

### Примечание

- Стойки или конусы, используемые в качестве маркеров, не всегда упоминаются в описании упражнения, но они фигурируют в списке инвентаря.
- Вместо стоек и флажков можно использовать любые другие подходящие предметы.

# ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Хороший тренер позаботится о создании атмосферы эффективного усвоения игроками предлагаемого материала, атмосферы безопасной тренировочной работы, совмещения приятного с полезным и, как следствие, прогресса в освоении разучиваемых приемов. Каждую тренировку следует планировать заранее. Надо также заблаговременно решить, какие приемы или темы будут вводиться на занятии, чтобы помочь игрокам в овладении ими. Следует заранее выбрать комбинации упражнений из книги и прибыть на место тренировки заблаговременно, чтобы успеть без спешки подготовить инвентарь. Хорошая организация – это залог продуктивной тренировки и хорошей мотивации. Ниже приводятся некоторые общие рекомендации, которые тренеру следовало бы учесть при использовании упражнений из этой книги.

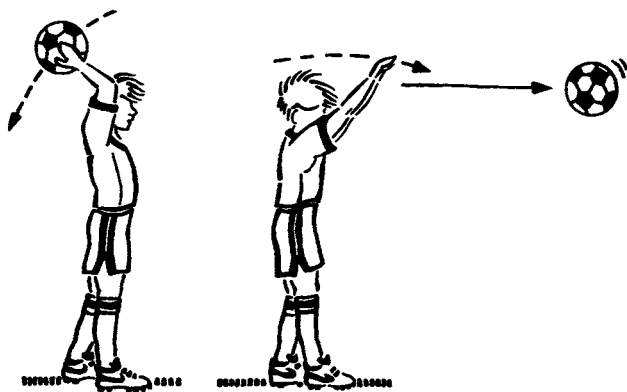
## ПОДАЧА МЯЧА

Тренер должен показать ребятам приемы подачи мяча партнеру и дать им возможность отработать их. Техника исполнения одних приемов, возможно, уже знакома игрокам, другие же могут оказаться для них относительно новыми. Однако все они будут полезны для процесса усвоения и обучения. Большая часть приемов подачи мяча выполняется руками, поскольку это гарантирует точность. В то же время, как только у игрока устоится удар по мячу ногой, то и рукой он сможет подавать мяч в такой же манере.

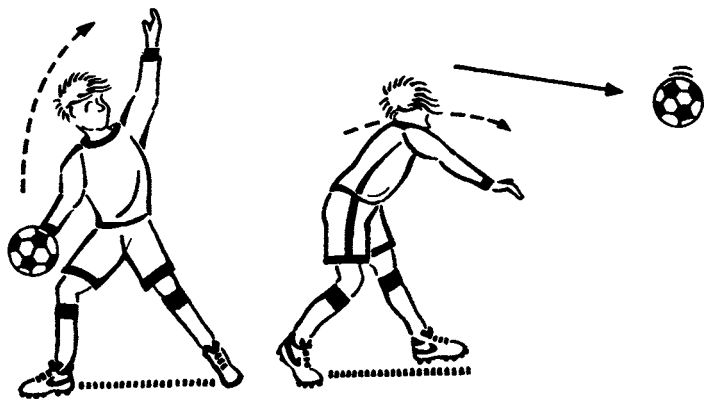
Вот основные приемы подачи мяча руками:



**Броском снизу.** Мяч удерживается обеими руками снизу между коленями, ноги полусогнуты. Руки и кисти быстрым движением выбрасываются вперед и вверх по направлению к цели с одновременным выпуском мяча и выпрямлением ног – для развития динамического момента всего движения.



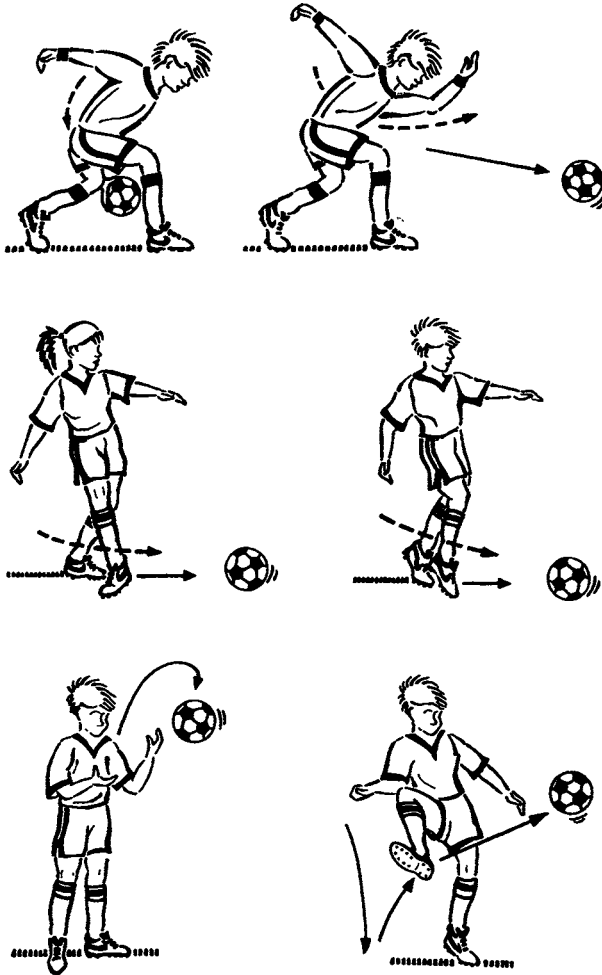
**Вбрасывание.** Задняя часть мяча обхватывается двумя руками, сам мяч заносится за голову и удерживается на уровне основания шеи. Одна нога выносится вперед для устойчивости. Игрок прогибается назад, после чего делает мах вперед и во время плавного движения корпуса выпускает мяч с одновременным выбрасыванием рук вперед.



**Бросок копы.** Игрок удерживает мяч кистью одной руки и запястьем. Корпус развернут боком в одну сторону, свободная рука вытянута вперед и вверх по направлению к цели. Затем игрок хлестким движением снизу вверх выпускает мяч через голову, стремясь пустить мяч как можно выше и дальше.

**Кегли** (верхний рис. стр. 13). Игрок удерживает мяч снизу одной рукой, припадая на одно колено, махом отводит руку с мячом назад, после чего энергичным махом вперед выпускает мяч по направлению к цели по земле.





**Ударом ноги.** Обычные удары по мячу, такие как пас щечкой, годятся для подачи мяча на короткое расстояние (рис. в середине стр. 13), в то время как удар подъемом (тот же, справа) применяется для передач на дальние расстояния. Если подачу надо сделать повыше, к примеру, для работы с партнером в игре головой, игрок может набросить мяч себе сам, после чего мягко, с лета отправить его партнеру для удара головой в прыжке или стоя (нижний рис.).

Во многих упражнениях требуется, чтобы один из партнеров подавал мяч другому для отработки того или иного технического приема. Поэтому подача мяча должна выполняться предельно точно, независимо от направленности упражнения, будь то остановка мяча, удар или игра головой. Почаще вспоминайте аксиому – плохая подача обедняет тренировку, обрекает ее на «голодный паек».

### **МЯЧИ**

Многие упражнения не требуют большого количества мячей. Однако, по возможности, мячи должны быть наилучшего качества с точным соблюдением веса и размеров. Это имеет большое значение, особенно когда вы начинаете работу над игрой головой с детьми. Радость, но не боль – таким должен быть девиз. Я обнаружил, что идеальный выход из положения на этой стадии – волейбольный мяч, до тех пор, пока ребята не освоят основы техники игры головой и не обретут достаточную уверенность, после чего можно переходить к стандартным футбольным мячам. Неплохо было бы тренеру иметь мячи разных размеров, цветов, марок, весов и изготовленных из разных материалов. Потом их можно менять – в зависимости от возраста игроков, осваиваемых приемов или степени трудности упражнения. Замечено, что ребята прогрессируют быстрее, раньше приобретают чувство мяча, и в целом они более мотивированы, если работают с разными мячами.

### **ИНВЕНТАРЬ**

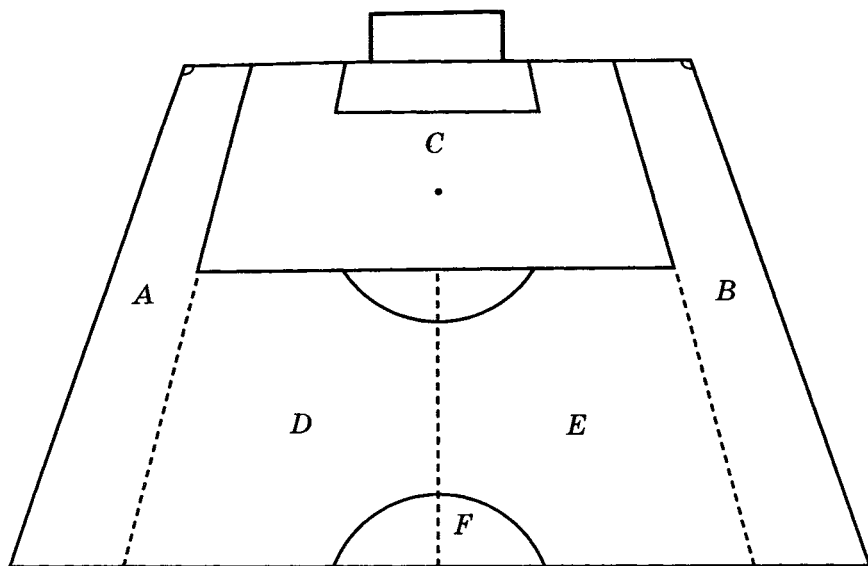
Самодисциплина – неотъемлемое качество хорошего футболиста. Развивайте его в своих игроках, приучайте помогать тренеру при установке и уборке инвентаря, используемого в занятии. На игроков благотворно действует хорошо продуманная и организованная обстановка на поле, когда переносные ворота, яркая разноцветная тренировочная форма, разнообразный набор мячей и флажки, надежно установленные и подогнанные, – все это составная часть радости игры.

### **РАБОЧЕЕ ПРОСТРАНСТВО**

Расстояния и рабочие зоны, приводимые в книге, условны и приближительны. Тренеру следует заранее просчитывать сколько пространства и времени требуется футболистам для эффективного выполнения упражнения. Тогда он сможет сделать соответствующие модификации, меняя расстояния между игроками, увеличивая или сокращая участки, на которых они работают. Рабочее пространство будет меняться в зависимости от «габаритов» ребят, их опыта, физических данных, возраста и уровня технической оснащенности – не бойтесь менять расстояния, когда это необходимо.

Диаграмму (стр. 15), на которой показана половина футбольного поля, можно использовать при планировании работы во фланговых коридорах

А и В для отработки поперечных передач или длинных навесов, упражнений на дальность удара, а зону С – для работы с вратарями, для ударов в ворота или игры головой. Зоны D и E можно использовать для проведения двусторонних игр в малочисленных составах, а зону F в районе центрального круга – для работы по тактико-технической подготовке.



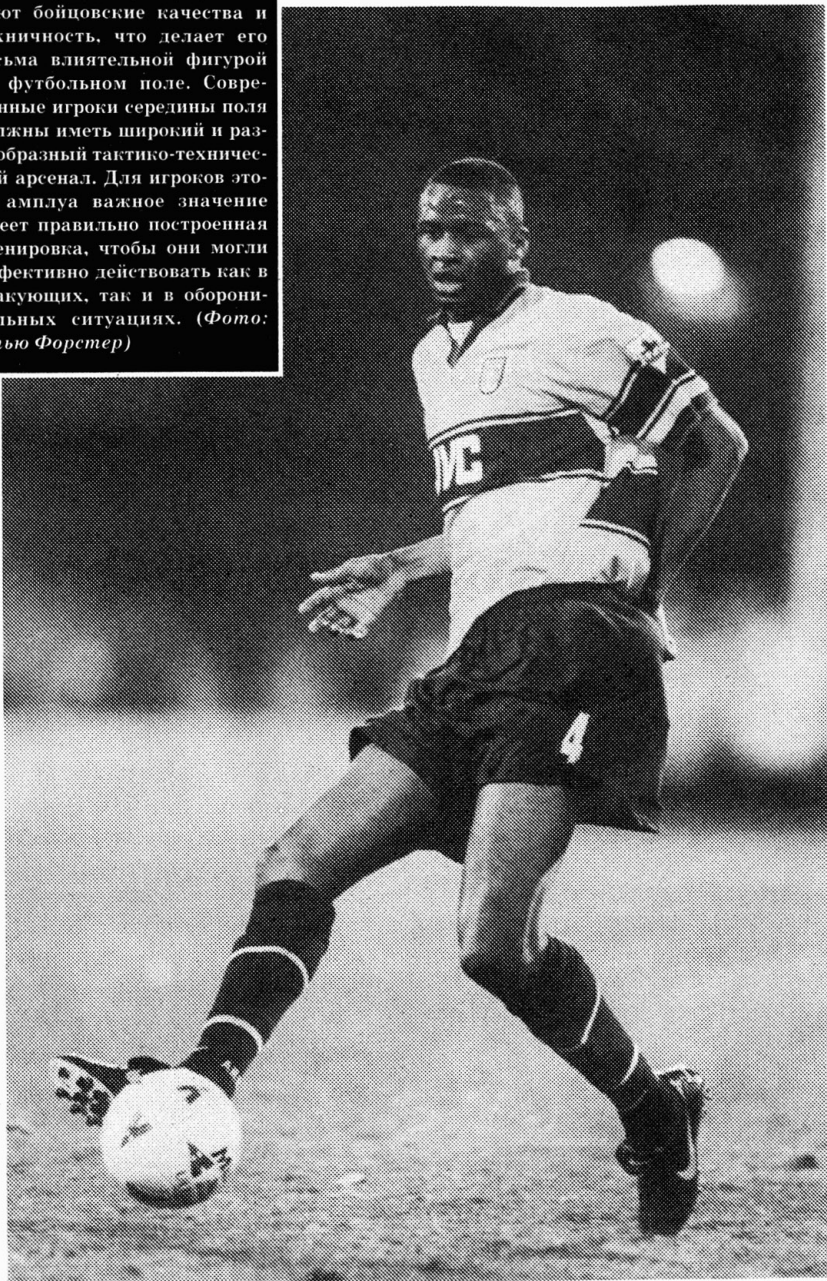
### КОЛИЧЕСТВО ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Необходимо следить за тем, чтобы количество игроков, работающих над данным упражнением, было сравнительно невелико, чтобы каждый получил достаточно времени для неоднократной повторной проработки изучаемого технического приема и для развития чувства мяча. Нет ничего хуже и опаснее, чем вереницы ребят, скучающих в ожидании своей очереди, – следует ежеминутно поддерживать их активность. Однако следует избегать и другой крайности: безостановочная работа утомляет ребят и умственно, и физически. Хороший тренер всегда будет чередовать интенсивную работу с щадящей, чтобы помочь им показать максимум, но без переутомления.

Можно строить занятия по принципу постепенного перехода от простых упражнений к сложным. Поочередно тренер может чередовать упражнения и технические приемы по своему усмотрению. Однако нельзя слишком затягивать одно упражнение, что может породить скуку и монотонность. У детей внимание притупляется значительно быстрее, чем у взрослых, поэтому они не любят чрезмерной затренированности – лучше чаще повторять упражнения, но сделать их покороче.



Патрика Вьеру, мощного хавбека сборной Франции, отличают бойцовские качества и техничность, что делает его весьма влиятельной фигурой на футбольном поле. Современные игроки середины поля должны иметь широкий и разнообразный тактико-технический арсенал. Для игроков этого амплуа важное значение имеет правильно построенная тренировка, чтобы они могли эффективно действовать как в атакующих, так и в оборонительных ситуациях. (Фото: Стью Форстер)



# РАЗМИНКА

Тренер обязан научить своих учеников правильно готовить себя к занятию – физически и психологически. Имеются три классические причины, объясняющие необходимость разминки:

1. Мобилизовать суставы и весь организм, стимулировать кровоток, поднять температуру мышц и растянуть их. Это поможет игрокам увеличить диапазон движения и избежать травм.

2. Максимально использовать тренировочную деятельность игрока. Организм более работоспособен при постепенной загрузке респираторной и циркуляторной систем. Напряженная физическая деятельность преждевременно утомляет организм, если он недостаточно разогрет.

3. Подготовить психологически и умственно. Мозг также должен настроиться на специфическую ситуацию тренировки. «Прокручивая» мысленно варианты перемещений в игре, мозг активизирует работу и фокусируется на приемах, необходимых в занятии.

Продуктивная разминка состоит из трех фаз:

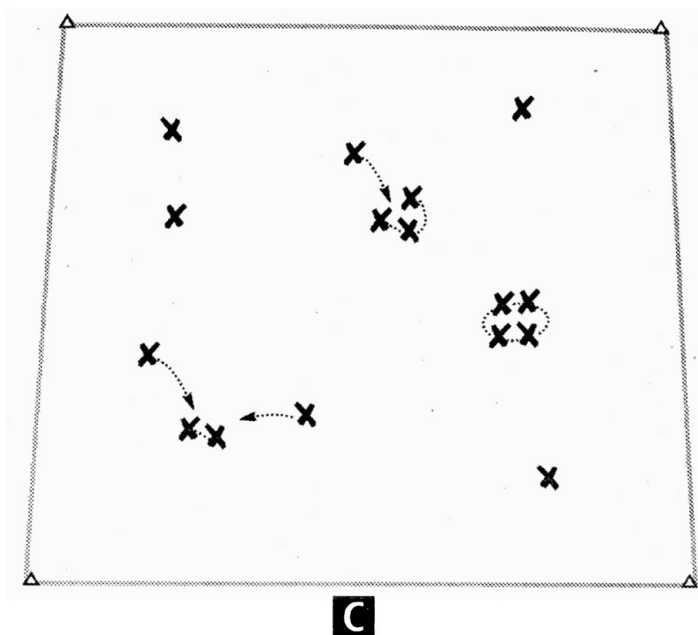
1. Цель этой фазы – постепенная мобилизация организма. Легкие беговые упражнения направлены на повышение температуры тела и частоты сердечных сокращений (ЧСС).

2. Также направлена на постепенное втягивание организма в работу и преследует цель растянуть главные группы мышц и проработать суставы. Особое внимание следует обратить на мышцы и суставы, задействованные в игре, – спины, бедер, ног.

3. Эта последняя фаза является наиболее интенсивной. Здесь применяются движения в более быстром темпе с акцентом на имитацию игровых действий. Следует помнить, что после упражнений на гибкость и растяжку необходимо включать легкий бег в фазе 2, опять же для поднятия температуры тела и ЧСС, прежде чем перейти к этой фазе.

К концу этих трех фаз игроки будут умственно и физически готовы к тому, чтобы извлечь максимальную пользу из тренировочных упражнений. У большинства тренеров найдется предостаточно материала для заполнения фаз 1 и 2, поэтому в данной главе рассматриваются лишь те, что специально предусмотрены для фазы 3.

## Упражнение 1



**С**

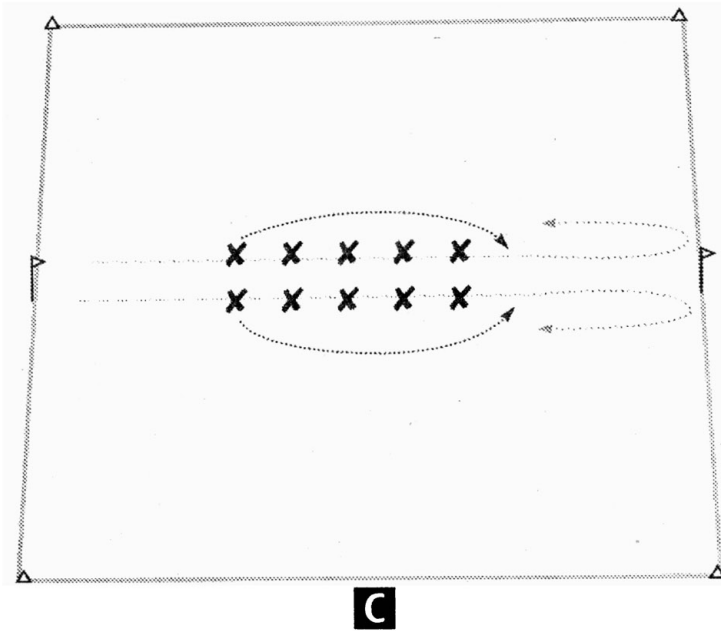
**Задача:** отработка реакции и смена направления движения.

**Организация и содержание:** группа игроков бежит внутри квадрата, меняя скорость и направление. Неожиданно тренер выкрикивает какое-то число (например, «четыре»), после чего игроки должны как можно быстрее разделиться на группы указанного состава, крепко взявшись за руки или обнявшись за плечи. Опоздавшие получают шутовское наказание (например, три прыжка в разножку с вытянутыми руками). Затем бег возобновляется, а тренер называет другое число.

**Инвентарь:** четыре стойки.

**Рекомендации:** тренер может усилить нагрузку. По ходу бега он называет одну из границ квадрата с тем, чтобы игрокам пришлось бежать к противоположной линии, или же дает им задание проделать разные движения (имитация финта, бег спиной вперед и т.д.), до объединения в группы.

## Упражнение 2



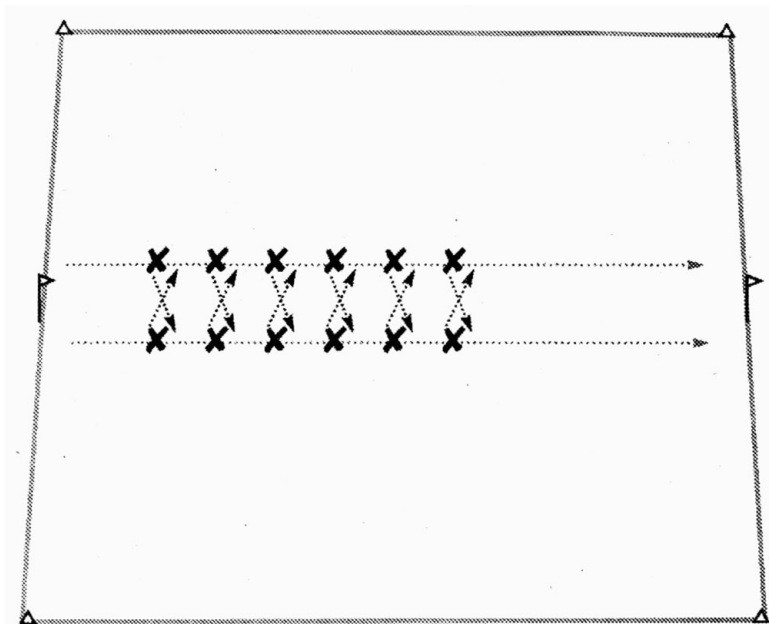
**Задача:** аэробная работа и смена скорости.

**Организация и содержание:** игроки строятся в две колонны с интервалом примерно в 1 м, образуя коридор, обозначенный двумя флажками. Колонны трусцой семят к флажку, огибают его и продолжают бежать в том же темпе к противоположному флажку. По свистку тренера двое замыкающих как можно быстрее перебегают в голову своих колонн, после чего все продолжают бежать в прежнем темпе. Следующая пара замыкающих ждет очередного сигнала тренера.

**Инвентарь:** четыре стойки, два флажка.

**Рекомендации:** тренер может несколько видоизменить упражнение, предложив направляющим сделать поворот и совершить рывок в конец колонны. Можно также предложить ускоряющимся игрокам бежать спиной вперед или боком или же повысить темп упражнения, увеличив количество рывков.

## Упражнение 3



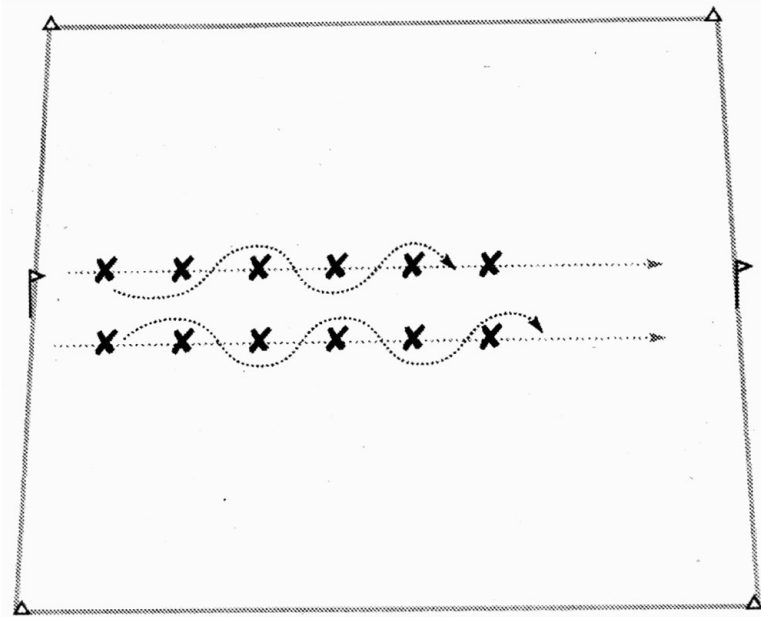
**Задача:** аэробная работа и перемещения в сторону.

**Организация и содержание:** две колонны игроков стоят на расстоянии 2 м друг от друга, образуя коридор длиной 20 м, обозначенный двумя флажками. Как и в предыдущем упражнении, они колоннами бегут трусцой от одного флажка к другому. По свистку тренера каждый игрок в колонне быстро меняется местами со своим визави из другой колонны, двигаясь боком. После этого обе колонны продолжают движение трусцой до следующего свистка. Перемещение для смены позиций скрещиванием ног не разрешается.

**Инвентарь:** четыре стойки, два флажка.

**Рекомендации:** тренер называет число от 1 до 3. Игроки должны меняться местами с партнерами из другой колонны столько раз, сколько назвал тренер. Когда смена мест заканчивается, обе колонны продолжают бег трусцой до следующей команды тренера.

## Упражнение 4



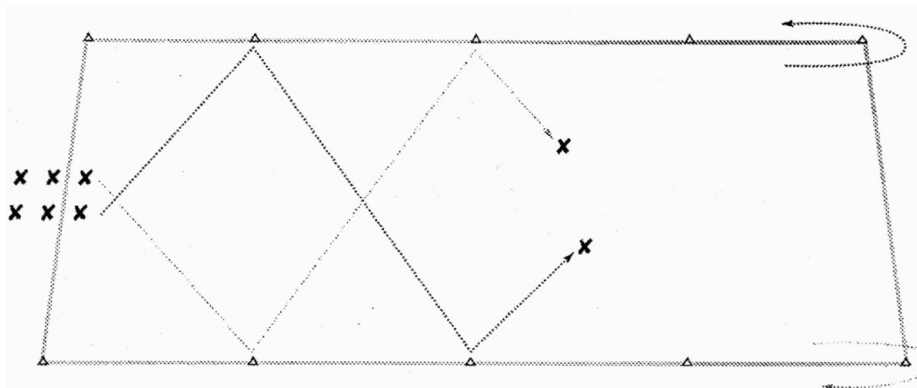
**Задача:** смена направления.

**Организация и содержание:** две колонны игроков стоят с интервалом метра два и одинаковой дистанцией в глубину между игроками в каждой колонне. Коридор их действий ограничен флажками на расстоянии 20 м. Все бегут друг от друга трусцой от одного флажка к другому и обратно. По свистку тренера оба замыкающих наперегонки бегут в голову колонны, змейкой огибая каждого впереди бегущего.

**Инвентарь:** четыре стойки, два флажка.

**Рекомендации:** тренер может видоизменить упражнение, предложив игрокам бежать от головы в хвост колонны, передвигаясь спиной вперед.

## Упражнение 5



**Задача:** смена направления.

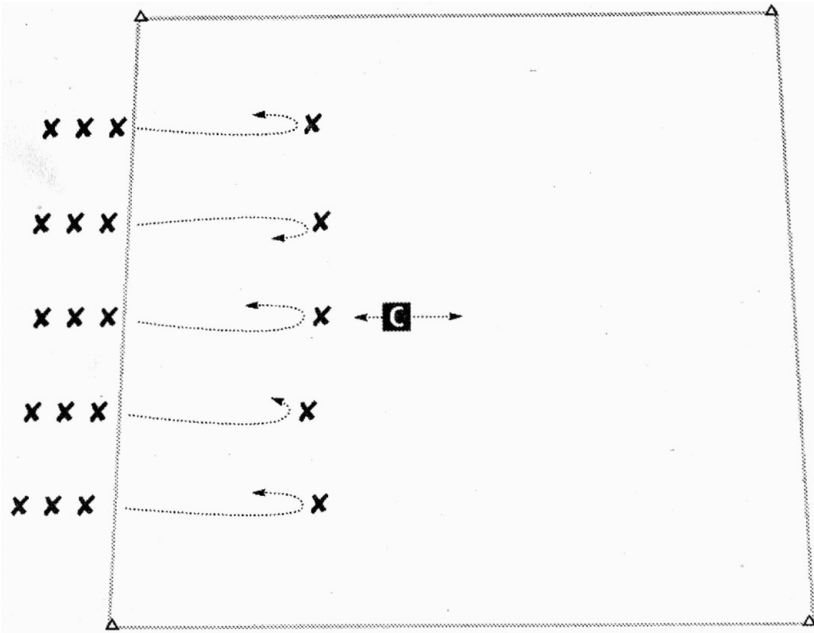
**Организация и содержание:** размечается площадка размером 40x15 м, по длинным сторонам которой на расстоянии 10 м друг от друга устанавливаются 10 стоек. Две колонны игроков становятся рядом в центре одной из лицевых (коротких) линий между двумя стойками. По команде тренера по одному игроку из каждой колонны бегут крест-накрест, пересекая дорогу друг другу, к ближайшим стойкам. Коснувшись стоек рукой, они устремляются к следующим. Центр площадки игроки должны пробегать одновременно. Достигнув последней стойки, игроки возвращаются (бегом) по внешним границам, становясь в хвост своих колонн, и в это время стартует следующая пара.

**Инвентарь:** десять стоек.

**Рекомендации:** тренер может варьировать способы перемещения (боком, спиной вперед, прыжками и т. д.).



## Упражнение 6



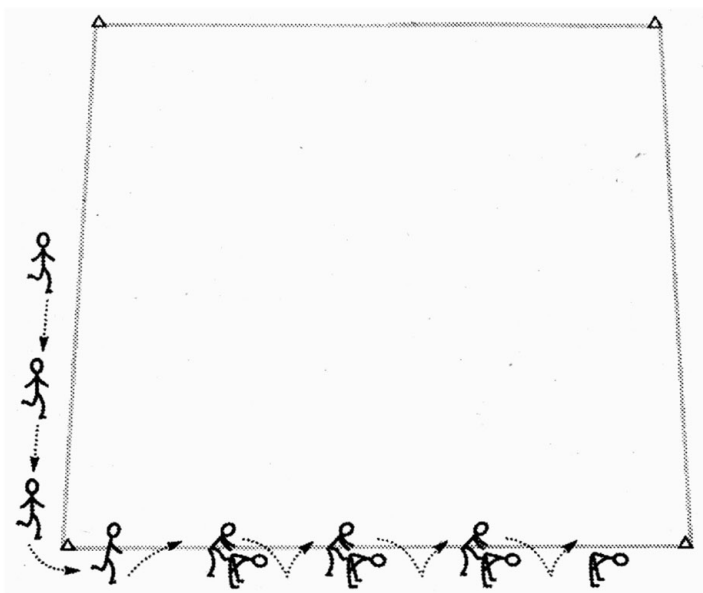
**Задача:** смена скорости и направления.

**Организация и содержание:** колонны из 4–6 игроков каждая стоят в шеренгах лицом к тренеру, расположившемуся в 10 м. Тренер, который может передвигаться внутри квадрата 25х25 м вперед или назад, сначала медленно движется назад, что является сигналом для игроков в каждой колонне бежать к нему. Как только тренер останавливается, первая шеренга на скорости устремляется, чтобы встать с ним на одну линию, после чего резко разворачивается и бежит обратно к линии старта спиной к тренеру. Тренер же в это время меняет позицию. Как только игроки достигают линии старта, они бегут вновь, но уже туда, куда переместился тренер. И так, пока не совершат по 3–5 рывков. Сразу же после старта следующей шеренга, что дает достаточное время для отдыха каждой.

**Инвентарь:** четыре стойки.

**Рекомендации:** можно увеличить расстояние (длину пробегания), число рывков или способов бега (спиной вперед, приставным шагом боком и т. д.).

## Упражнение 7



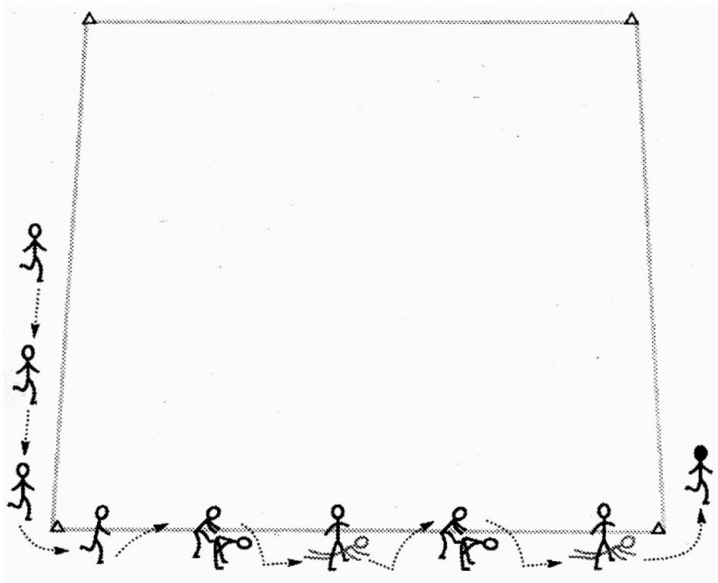
**Задача:** аэробная работа, развитие ловкости, взрывная мощь ног.

**Организация и содержание:** колонна игроков начинает бег трусцой по периметру квадрата 20x20 м. Дистанция 3–5 м. По свистку тренера направляющий останавливается, наклоняется вперед, ноги врозь, руками упирается в колени для устойчивости. Он должен помнить о глубине наклона, чтобы его можно было перепрыгнуть. Следующий за ним прыгает с упором руками в спину лягушкой и сам подставляет спину таким же наклоном вперед. Эта передвижная чехарда продолжается до тех пор, пока направляющий не вернется в свою исходную позицию впереди колонны. После этого все продолжают бег трусцой по периметру до следующего свистка тренера. Тренер варьирует дистанцию бега в зависимости от уровня физической готовности группы и продолжительности разминки или подводящих упражнений. Необходимо следить за тем, чтобы ребята покрупнее не прыгали через щуплых.

**Инвентарь:** четыре стойки.

**Рекомендации:** можно изменять число повторений и дистанцию бега между сериями.

## Упражнение 8



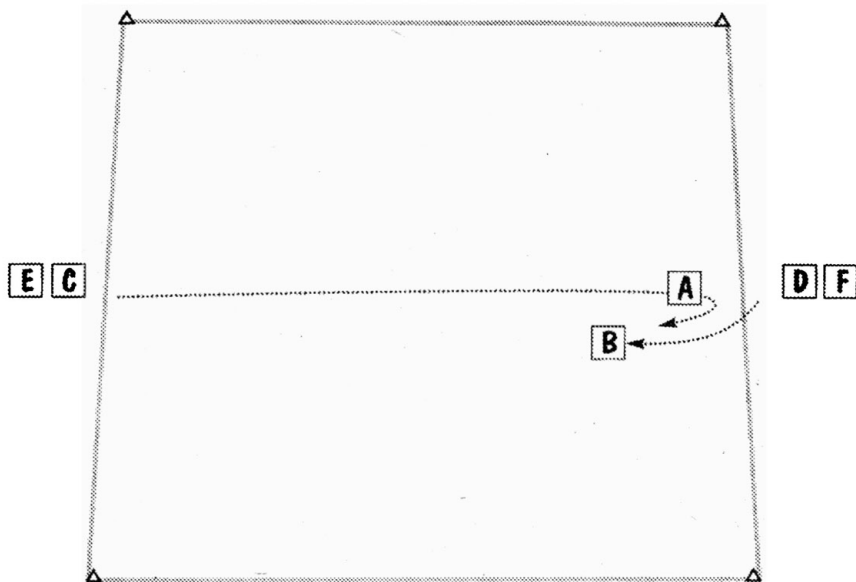
**Задача:** бег в аэробном режиме, развитие ловкости и прыгучести.

**Организация и содержание:** как и в предыдущем упражнении – бег по периметру квадрата, чехарда, но с последующим пролезанием между ног стоящего впереди партнера. Последовательность та же, что и в предыдущем упражнении, т. е. направляющий подставляет спину первым, но в этом упражнении третий прыгает через первого, а проползает сквозь ноги второго. После этого вся колонна продолжает бег трусцой до следующего свистка тренера. Чехарда продолжается либо в течение отведенного времени, либо по количеству кругов по квадрату. Следите за тем, чтобы прыжки выполнялись правильно и безопасно.

**Инвентарь:** четыре стойки.

**Рекомендации:** можно увеличить темп или добавить количество кругов.

## Упражнение 9



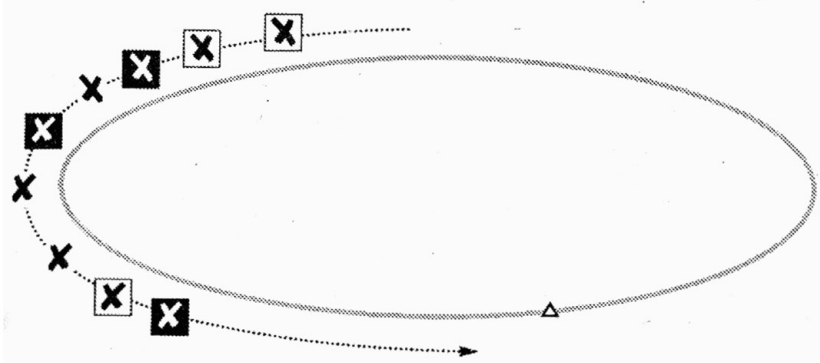
**Задача:** аэробная работа повышенной интенсивности, повороты на скорости.

**Организация и содержание:** две колонны игроков стоят лицом друг к другу на расстоянии 15–25 м. Направляющий игрок А бежит на противоположную сторону и присоединяется к противоположной колонне. Как только он приближается к ней, из этой колонны стартует игрок В и бежит мимо игрока А. Игрок А сбрасывает скорость, быстро разворачивается и на скорости преследует В, после чего примыкает к колонне игрока В. Как только В приближается к противоположной стороне, С стартует мимо него, и теперь уже В после разворота преследует С. Таким образом, каждый игрок оказывается в роли преследуемого, прежде чем сам будет преследовать другого партнера. Упражнение продолжается в этой последовательности, что даст достаточно времени для отдыха.

**Инвентарь:** четыре стойки.

**Рекомендации:** тренер может предложить игроку преследовать партнера, передвигаясь обычным способом, но спиной вперед или боком, когда он оказывается преследуемым, – это придаст упражнению состязательный элемент.

## Упражнение 10

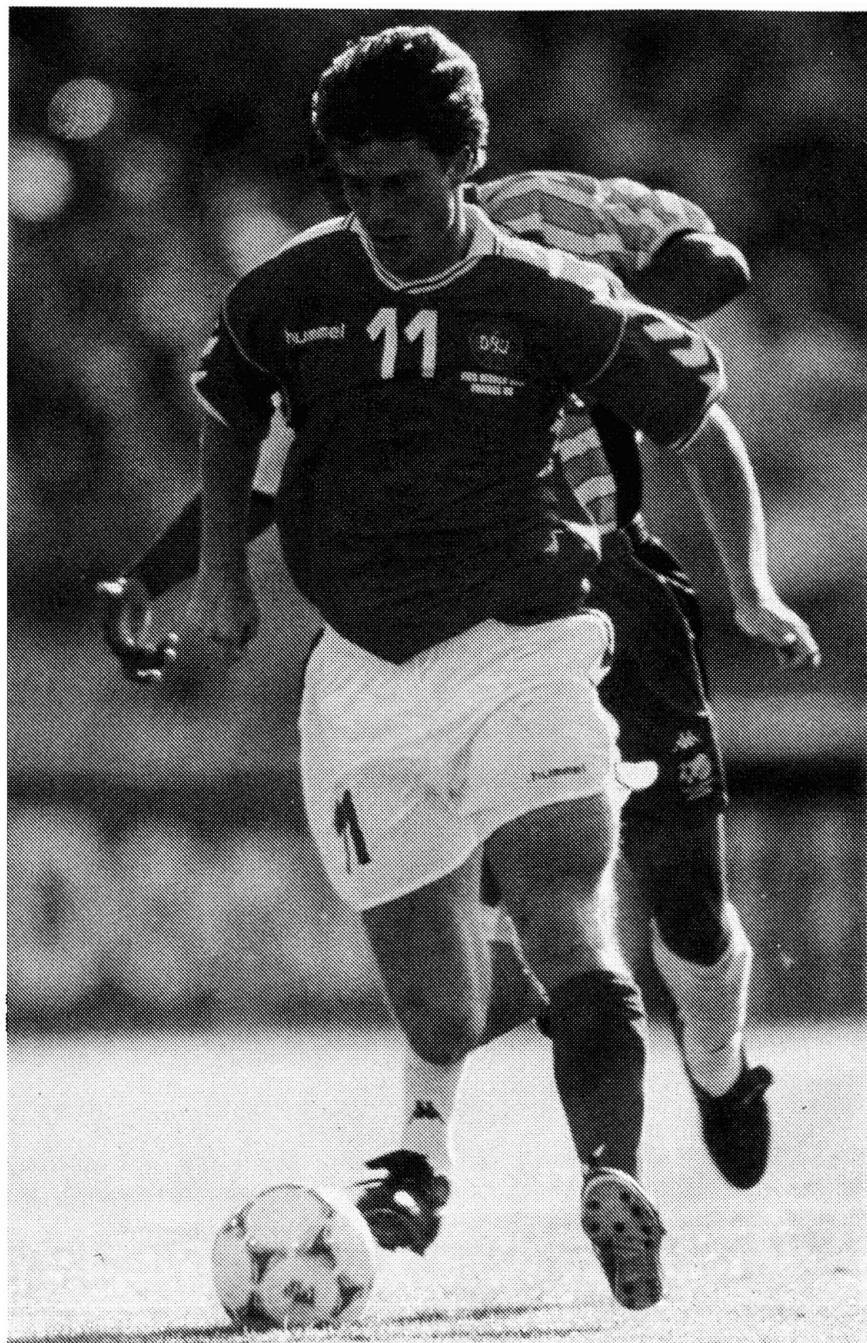


**Задача:** аэробная работа повышенной интенсивности, короткие рывки.

**Организация и содержание:** группа игроков бежит трусцой вдоль центрального круга, на окружности которого установлена стойка. Группа должна держаться вместе, хотя тренер может разбить ее на несколько мелких команд, которые надевают цветные разделительные жилетки для выделения отдельных игроков. По мере приближения к стойке тренер дает свисток, и игроки делают ускорение с максимальной скоростью по кругу. Игрок, прошедший стойку последним, выбывает, а группа медленно бежит дальше, затем, достигнув стойки, бежит трусцой на месте и снова ускоряется по свистку тренера. И опять прошедший стойку последним выбывает. Оставшийся игрок становится победителем.

**Инвентарь:** одна стойка.

**Рекомендации:** тренер может увеличить длину круга или дать каждому по две-три дополнительных попытки. Если игрок во время всех своих попыток огибает стойку последним, то выбывает.

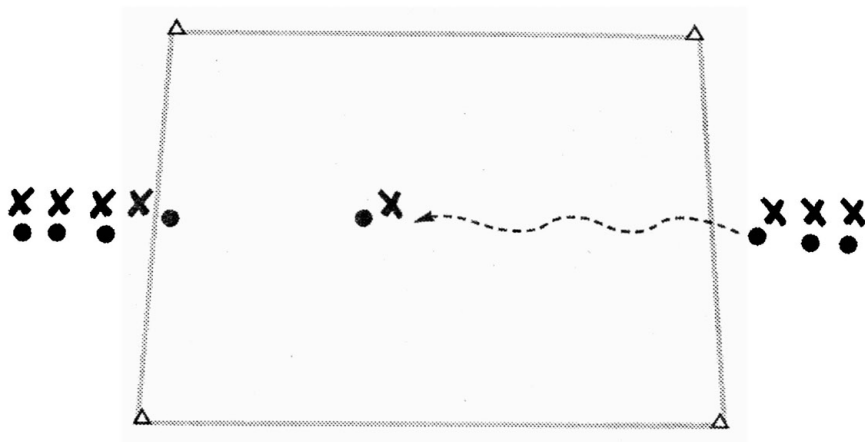


# БЕГ С ВЕДЕНИЕМ МЯЧА

Игроки этой возрастной группы становятся более зрелыми, координированными и физически сильными в своих движениях, что позволяет проявлять больше инициативы в игре. Теперь они могут гораздо быстрее, точнее и увереннее двигаться с мячом и могут уже закреплять технические приемы и трюки, арсенал которых должен все время пополняться. Но здесь они должны научиться понимать, что дриблинг, ведение и бег с мячом являются только средством, но не самоцелью. Этот принцип требует рассудительности в принятии правильного решения, надо ли в той или иной ситуации прибегать к обводке и ведению.

Форвард сборной Дании Брайан Лаудруп отлично использует свое техническое мастерство, создавая хаос даже в самых организованных оборонительных системах команд соперников. Особенно он хорош при лобовом рывке с мячом к защитникам, которых он часто сбивает с толку, заставляя менять опорную ногу, после чего проскакивает мимо них. (Фото: Лоран Забулон)

## Упражнение 11



**Задача:** скоростное ведение мяча.

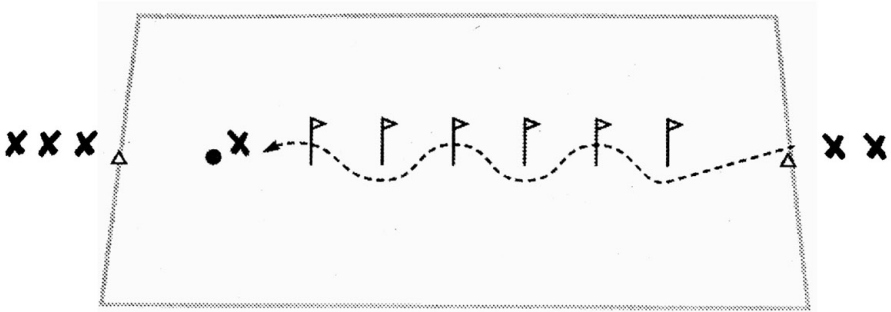
**Организация и содержание:** две колонны игроков становятся лицом друг к другу, но несколько сместившись по отношению одна к другой, на расстоянии 12–15 м. Направляющий бежит с мячом по прямой. По мере того как он ведет мяч к противоположной линии, направляющий из противоположной колонны также бежит с мячом навстречу. Игроки должны пробовать ведение обеими ногами, постепенно наращивая темп или преодолевая большее расстояние с мячом.

**Инвентарь:** четыре стойки, по мячу у каждого игрока.

**Рекомендации:** можно давать это упражнение и с одним мячом, тогда каждый игрок, заканчивая свой бег, останавливает мяч подошвой, оставляя его партнеру.



## Упражнение 12



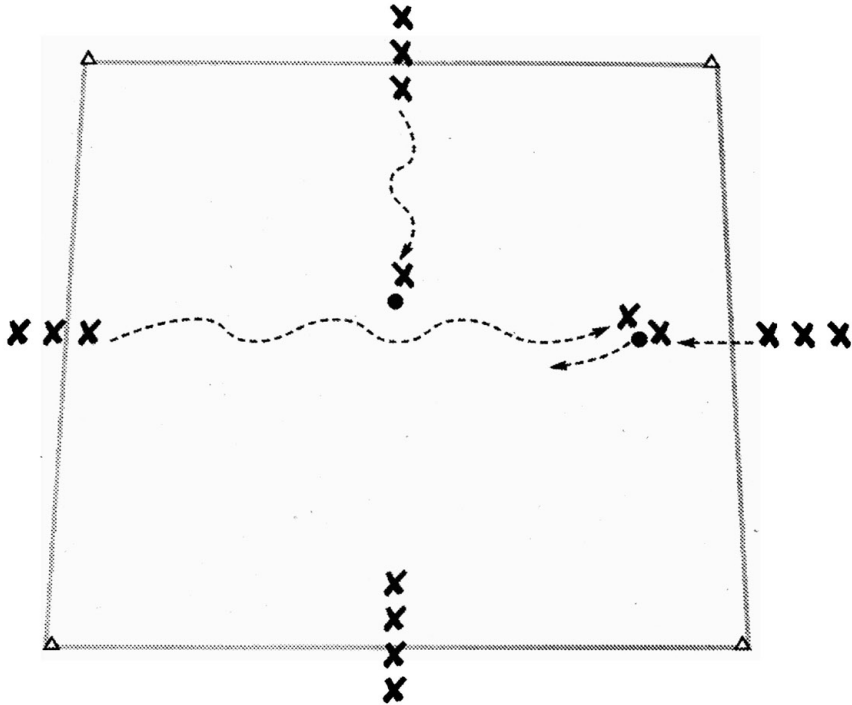
**Задача:** ведение мяча на ограниченном пространстве.

**Организация и содержание:** группа игроков разбивается на две колонны, которые соревнуются между собой в ведении слаломом по маршруту, размеченному флажками, установленными на расстоянии от 1 до 3 м. Каждая колонна разбивается еще на две части: одна половина – в одном конце слаломного отрезка, другая – в другом. Каждый игрок по очереди ведет мяч сквозь стойки способом, указанным тренером (одной ногой, попеременно или иным способом), после чего стартует партнер с другой стороны. Каждый должен провести мяч определенное количество раз. Команда, выполнившая упражнение первой, объявляется победительницей.

**Инвентарь:** две стойки, шесть–восемь флажков.

**Рекомендации:** можно увеличить темп или усложнить отрезок обводки, сблизив флажки.

## Упражнение 13



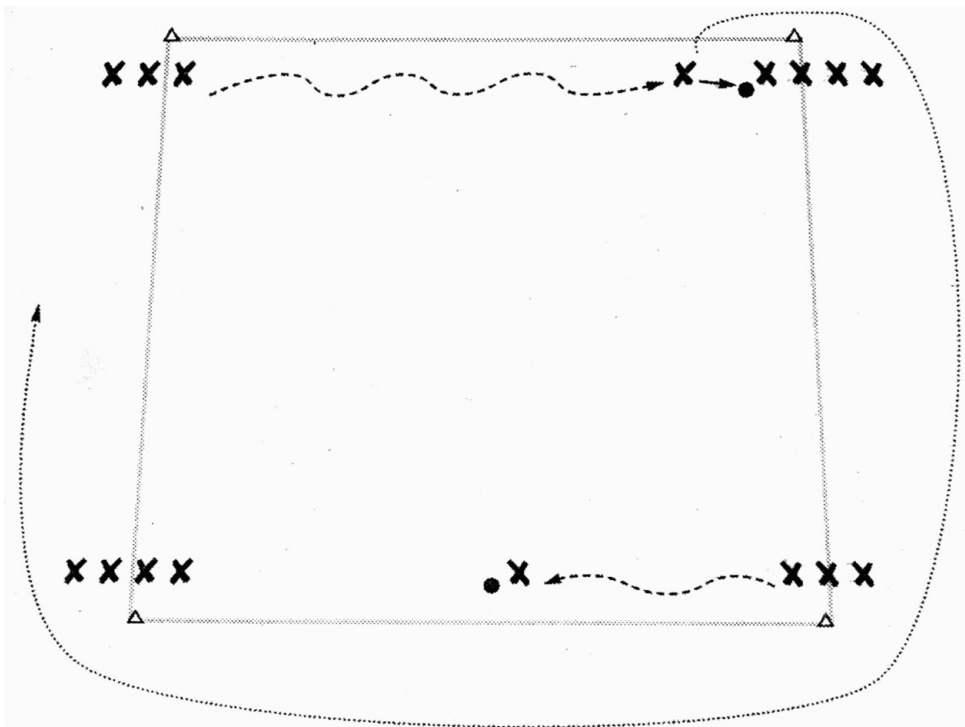
**Задача:** скрещивания и бег с мячом.

**Организация и содержание:** четыре колонны игроков располагаются крестообразно, на расстоянии 15–25 м друг от друга. Две смежные колонны имеют по мячу. Каждый игрок по очереди ведет мяч к противоположной колонне, где партнер подхватывает мяч и ведет его в обратном направлении. Выполняя упражнение, игроки должны избегать столкновения при ведении мяча на скорости.

**Инвентарь:** два мяча.

**Рекомендации:** чтобы увеличить время движения с мячом, можно расширить зону.

## Упражнение 14



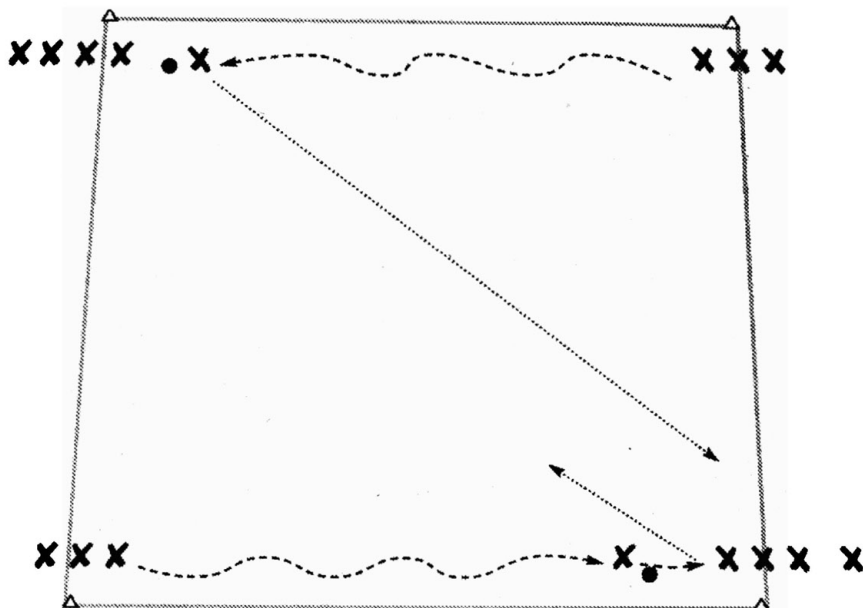
**Задача:** бег с мячом и без него.

**Организация и содержание:** четыре колонны игроков выстраиваются по углам квадрата со стороной примерно в 20 м. Две колонны, стоящие по диагонали, имеют по мячу каждая. Игроки с мячами бегут в направлении колонн, у которых нет мячей. Игроки, передавшие мяч, бегут трусцой по периметру квадрата без мяча (здесь надо следить, чтобы они бежали по самому длинному пути), пока не достигнут своей первоначальной колонны.

**Инвентарь:** четыре стойки, два мяча.

**Рекомендации:** по мере прогресса тренер может добавить по мячу двум другим колоннам, чтобы одновременно стартовали сразу четверо игроков.

## Упражнение 15



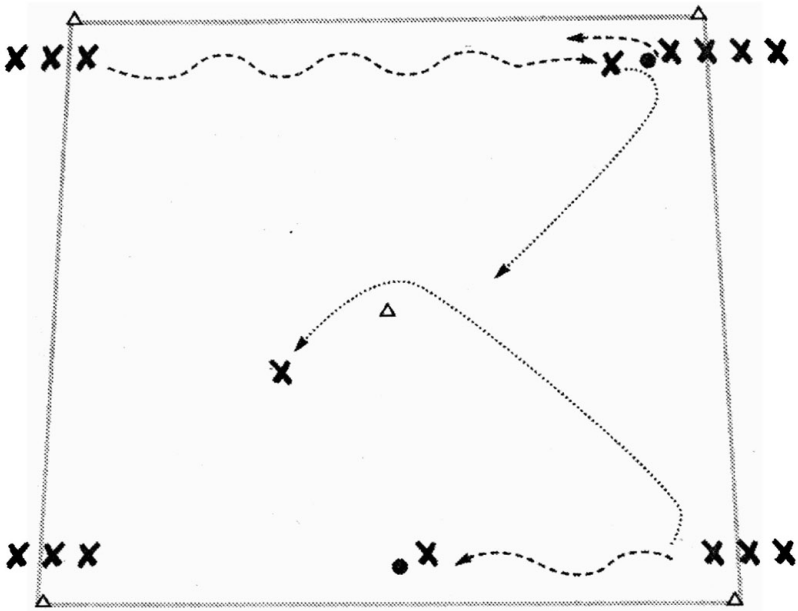
**Задача:** бег с мячом со сменой направления движения.

**Организация и содержание:** четыре колонны игроков выстраиваются по углам квадрата со стороной 20 м, ограниченного четырьмя стойками. У двух первых игроков в колоннах, стоящих по диагонали друг к другу, по мячу. По сигналу они ведут мяч в направлении противоположной колонны, где мяча нет. Добежав до первого игрока противоположной колонны, ведущий мяч останавливает его, а сам бежит к колонне, расположенной по диагонали.

**Инвентарь:** четыре стойки, два мяча.

**Рекомендации:** как и в предыдущем упражнении, тренер может добавить по мячу двум другим колоннам.

## Упражнение 16



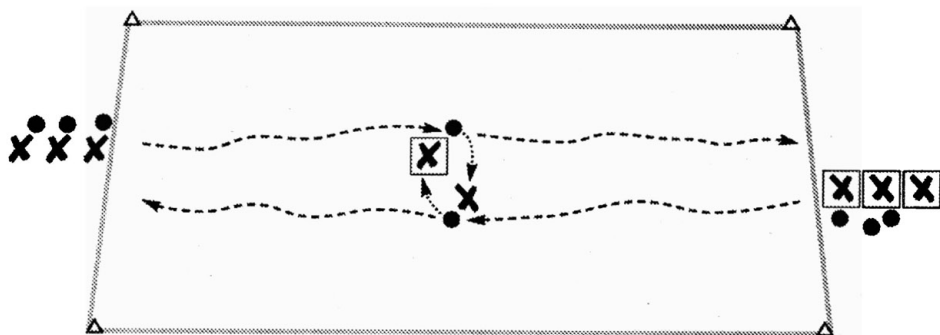
**Задача:** бег с мячом и резкой сменой направления.

**Организация и содержание:** как и в упражнениях 14 и 15, четыре колонны выстраиваются в углах 20-метрового квадрата. У направляющих колонн, стоящих по диагонали, — по мячу. В центре квадрата устанавливается стойка. Игроки с мячами ведут их в направлении противоположной колонны. Доведя мяч до партнера, игроки продолжают бежать, но уже без мяча, по направлению назад и в центр, в обход стойки, и присоединяются к своей первоначальной колонне. Каждый игрок должен проделать этот маневр на максимальной скорости.

**Инвентарь:** пять стоек, два мяча.

**Рекомендации:** тренер может предложить использовать только одну ногу при ведении или повороте с мячом или же проделать какой-либо трюк в движении с мячом на скорости.

## Упражнение 17



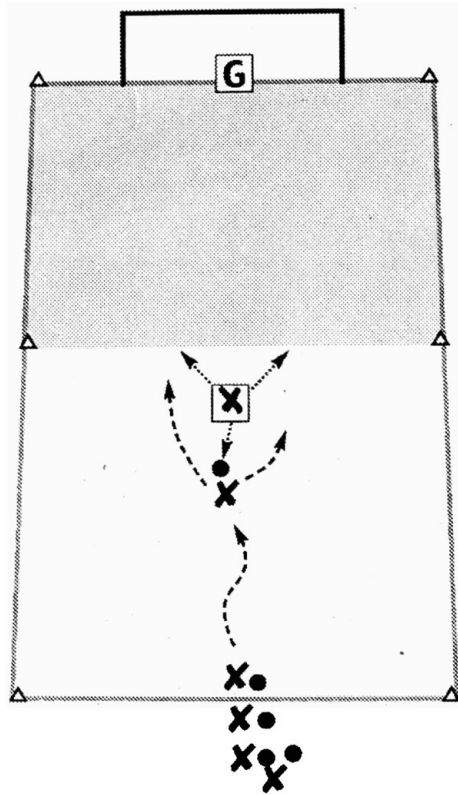
**Задача:** бег с мячом, остановка и повороты.

**Организация и содержание:** две колонны игроков выстраиваются друг против друга на расстоянии 15–20 м, но со смещением примерно на метр одна по отношению к другой. У каждого игрока – по мячу. Двое направляющихся ведут мяч с тем, чтобы одновременно оказаться в центре. Оказавшись там, они резко останавливают мяч подошвой. После этого меняются мячами и ведут их назад к своим колоннам. Остальные игроки повторяют этот маневр.

**Инвентарь:** четыре пилона, много мячей, комплект жилеток.

**Рекомендации:** тренер может устроить соревнование, в котором команды, в каждой по две колонны, ускоряются и стремятся завершить заданное число рывков с мячом быстрее другой команды.

## Упражнение 18



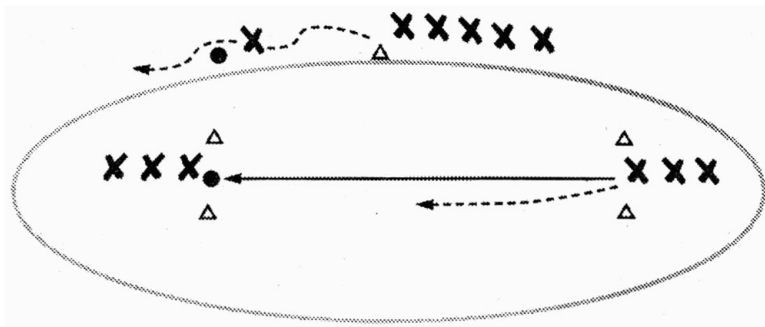
**Задача:** обводка.

**Организация и содержание:** размечается коридор шириной 10–12 м и длиной 15–20 м. Вратарь занимает место в воротах лицом к колонне игроков, рядом с ним защитник, также находящийся лицом к этой колонне. У каждого атакующего – по мячу. Размечается также запретная для атаки зона в 6–8 м от ворот, в которую не имеет права входить и защитник. Игроки один за другим идут с мячом вперед, стремясь обыграть защитника с помощью обводки и поразить ворота.

**Инвентарь:** шесть пилонов, много мячей.

**Рекомендации:** тренер хронометрирует упражнение, после чего меняет игрока на позиции защитника.

## Упражнение 19



**Задача:** ведение мяча на скорости и короткий пас.

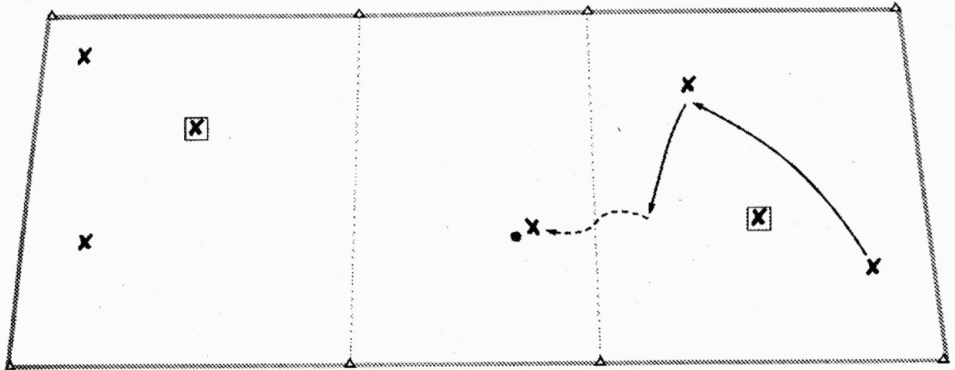
**Организация и содержание:** составляются две группы по 4–6 игроков. Одна строится в колонну и располагается за пределами центрального круга. Мяч – у направляющего. Другая группа разбивается на две колонны, стоящие лицом друг к другу на расстоянии примерно 15 м одна от другой, внутри круга. Стойки устанавливаются в 10 м по обеим сторонам от колонн, образуя таким образом коридор. По свистку тренера игроки вне круга по очереди ведут мяч по периметру на максимальной скорости. Тем временем игроки, находящиеся в круге, передают мяч пасом в противоположную колонну, забегая после передачи в ее хвост. Перед выполнением передачи остановка мяча обязательна. Однако каждый игрок может касаться мяча только после того, как он пересечет условную линию между стойками. Игроки в круге должны вести счет выполненным передачам, пока ведущие мяч снаружи не завершат свой круг.

**Инвентарь:** пять стоек, два мяча.

**Рекомендации:** команды меняются ролями, стремясь улучшить результат работавших над короткими передачами (команда с наибольшим числом передач становится победителем, так как это означает, что другой команде потребовалось больше времени пройти круг).



## Упражнение 20



**Задача:** бег с мячом и принятие решения.

**Организация и содержание:** размечается площадка 40х15 м, по обеим сторонам которой дополнительно размечаются еще два 15-метровых квадрата. В одном из них действуют 4 игрока, где трое атакующих и один защитник. В другом квадрате – двое атакующих и один защитник. Один из атакующих в первом квадрате сразу начинает искать свободную зону для индивидуального прохода с мячом через среднюю зону в другой квадрат, чтобы подключиться к двум атакующим в том квадрате, и снова создать ситуацию трое против одного. Защитники не имеют права входить в среднюю зону. Нельзя делать и передачу в эту зону: входить туда можно только с ведением мяча или обводкой. Таким образом и продолжается это упражнение, когда один должен помочь двум другим в противоположном квадрате создать численное преимущество.

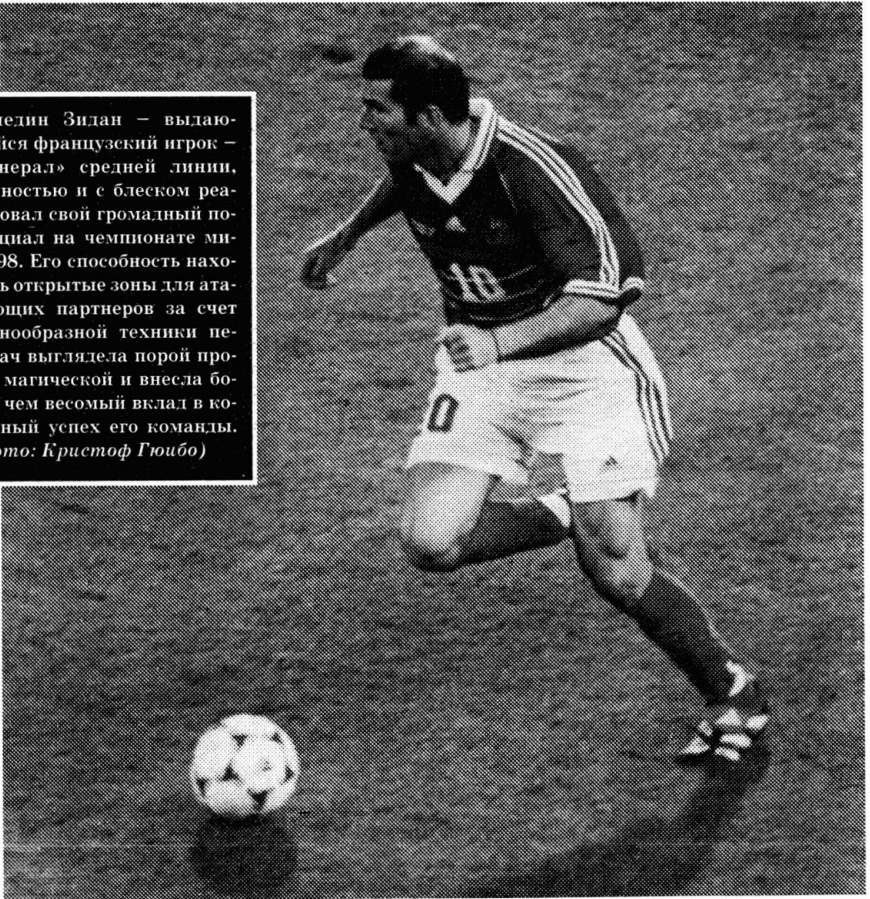
**Инвентарь:** восемь стоек, один мяч.

**Рекомендации:** тренер может добавить одного защитника в расширенной средней зоне. Теперь атакующему для прохода и подключения к двум другим придется обязательно обыгрывать этого защитника один на один за счет обводки. Сначала защитник только обозначает сопротивление, но по мере освоения упражнения он может вступать в борьбу за отбор.

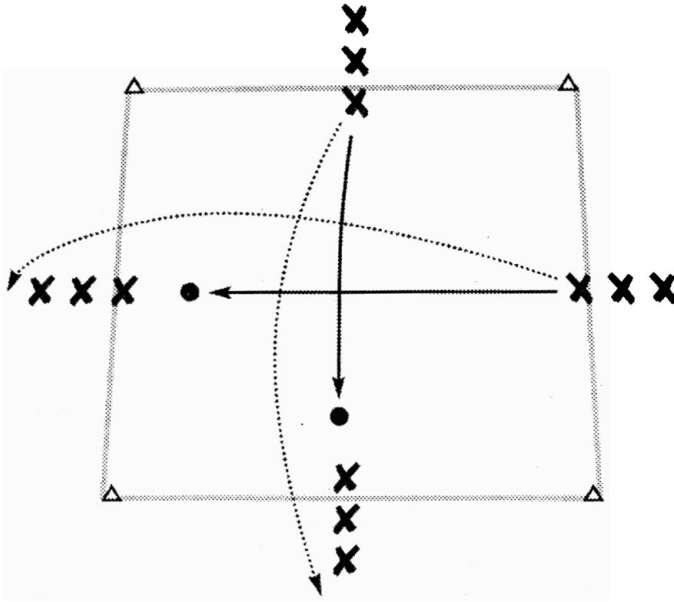
# ПАС

Молодые игроки в этой возрастной категории уже значительно прибавляют в физической силе и выносливости, становятся более зрелыми, а потому и технику футбольного паса можно без всяких оглядок развивать и разнообразить. По-прежнему они должны все еще работать над пасом без соперников для совершенствования техники. Но периодически следует включать в тренировки и упражнения с сопротивлением соперника, постепенно приучая их понимать важнейшее значение своевременности и направления передачи.

Зинедин Зидан – выдающийся французский игрок – «генерал» средней линии, полностью и с блеском реализовал свой громадный потенциал на чемпионате мира-98. Его способность находить открытые зоны для атакующих партнеров за счет разнообразной техники передач выглядела порой просто магической и внесла более чем весомый вклад в конечный успех его команды.  
*(Фото: Кристоф Гюйбо)*



## Упражнение 21



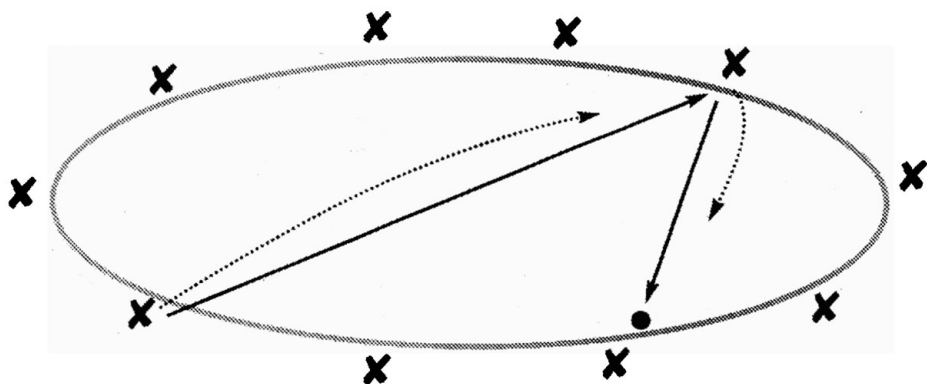
**Задача:** короткий пас и контролируемое перемещение мяча.

**Организация и содержание:** четыре колонны игроков выстраиваются крестом на расстоянии 8–12 м. Направляющие двух смежных колонн имеют по мячу и смотрят на противоположную колонну. Оба делают передачу партнеру из противоположной колонны и бегут вслед за мячом, при обязательном условии не столкнуться с другим мячом или игроком, после чего становятся в хвост колонны. Каждый игрок в ходе упражнения должен, таким образом, и остановить мяч, и сделать передачу.

**Инвентарь:** четыре стойки, два мяча.

**Рекомендации:** тренер может по возможности ограничить действия игроков только до первого паса или разрешить различные способы передачи (подъемом, подсечкой-подкидкой или «шведкой»).

## Упражнение 22



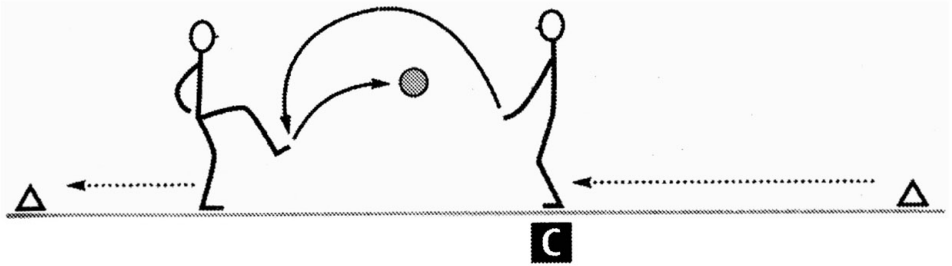
**Задача:** короткий пас и контролируемое перемещение мяча.

**Организация и содержание:** группа игроков располагается на достаточно большом расстоянии между игроками по периметру центрального круга или похожей зоны. Мяч находится у одного из них. Он направляет его через круг и тут же следует за своей передачей, чтобы поменяться местами с адресатом его передачи. Этот маневр проделывают все игроки, постепенно наращивая темп выполнения указанных действий.

**Инвентарь:** от одного до трех мячей.

**Рекомендации:** со временем можно добавить второй или третий мяч, что повысит интенсивность упражнения и одновременно даст возможность большему числу игроков поработать над этим приемом.

## Упражнение 23



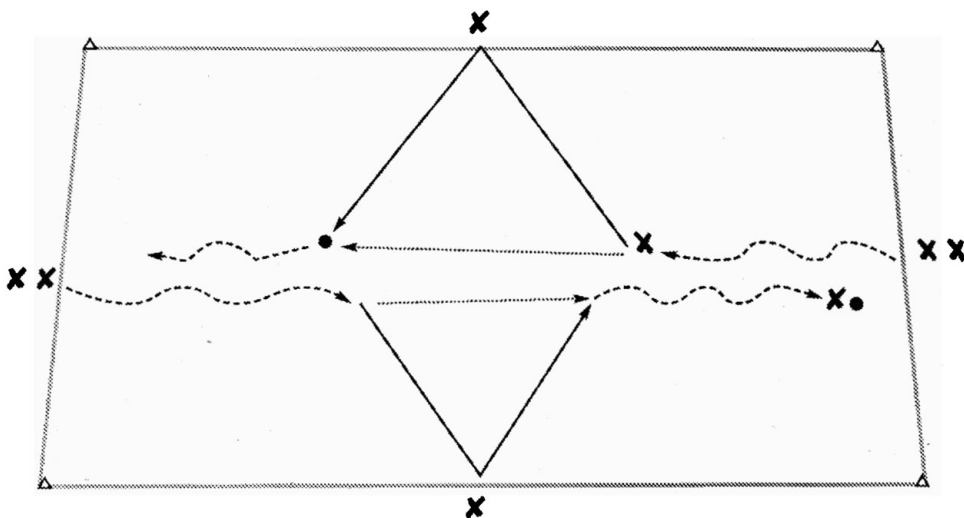
**Задача:** короткий пас с лета с отбеганием.

**Организация и содержание:** игрок располагается напротив тренера на расстоянии 3–8 м. Тренер продвигается к игроку, накидывая ему мяч снизу так, чтобы тот мог вернуть его тренеру для ловли, одновременно заставляя игрока двигаться спиной вперед для каждого удара.

**Инвентарь:** две стойки, мяч.

**Рекомендации:** в ходе выполнения игрок наносит удар либо одной, потом (в следующем проходе) другой ногой, либо попеременно обеими ногами на каждый удар.

## Упражнение 24



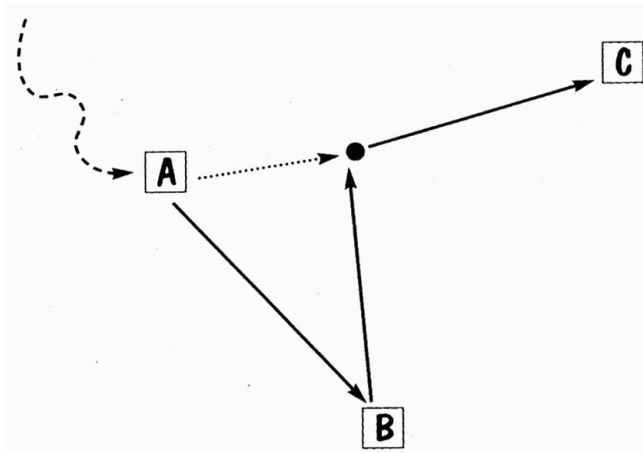
**Задача:** игра в стенку.

**Организация и содержание:** две колонны игроков располагаются друг против друга на противоположных сторонах площадки размером 30x15 м. Еще два игрока находятся в середине между колоннами, лицом друг к другу и за границами размеченной площадки. Каждый из игроков в колоннах отправляет мяч направо, а стоящий там партнер возвращает его в одно касание пасовавшему, который на скорости «открывается» для получения ответной передачи. Это и есть классическая стенка. Получив ответный пас, отдававший мяч игрок ведет его в направлении противоположной колонны. Теперь следующий игрок разыгрывает стенку со стоящим в середине партнером, также отдавая мяч направо.

**Инвентарь:** четыре стойки, два мяча.

**Рекомендации:** по мере освоения упражнения тренер может добавить один мяч, чтобы стенки проигрывались с обеих сторон одновременно.

## Упражнение 25



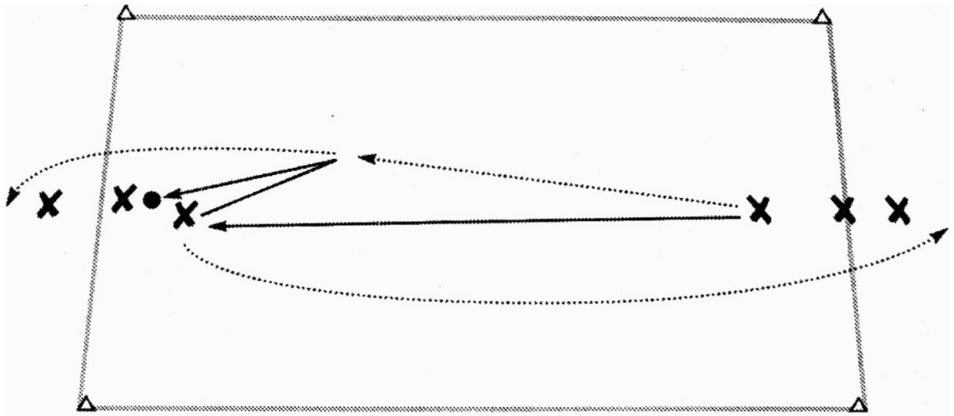
**Задача:** пас в стенку с последующей комбинацией.

**Организация и содержание:** трое игроков располагаются треугольником. Мяч находится у одного из них. Игрок А бежит с мячом к игроку В и играет с ним в стенку (см. упр. 24). После получения ответного паса от игрока В игрок А отдает его игроку С, который располагается подальше. Игрок С бежит с мячом к игроку А и уже с ним разыгрывает стенку, после чего отдает мяч игроку В, который повторяет тот же маневр.

**Инвентарь:** один мяч.

**Рекомендации:** по мере совершенствования следует наращивать темп выполнения упражнения.

## Упражнение 26



**Задача:** подготовка передачи.

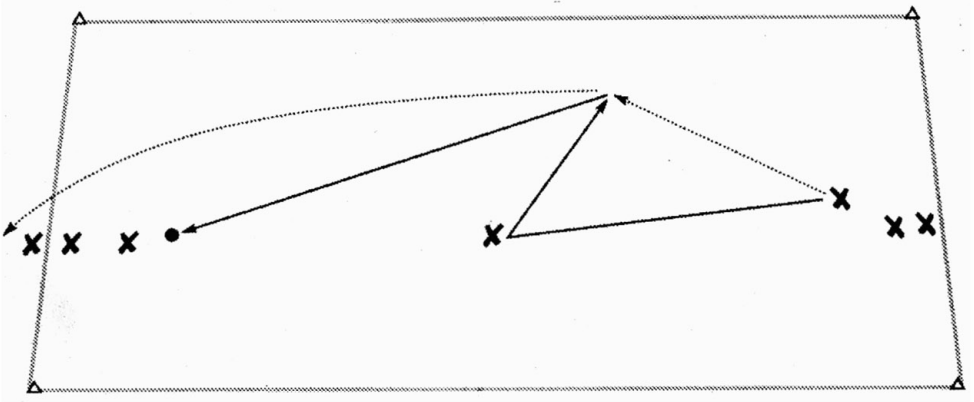
**Организация и содержание:** две колонны игроков располагаются лицом друг к другу на расстоянии 15–20 м. У направляющего одной из колонн мяч. Он отдает прямой пас направляющему в противоположной колонне и сразу же следует за мячом в направлении этого игрока для получения от него короткого паса в одно касание. После получения мяча этот первый игрок отдает короткий пас следующему игроку в колонне, после чего пристраивается в хвост противоположной колонны. Владеющий мячом делает передачу игроку на противоположной стороне. После последнего паса направляющий пристраивается в хвост колонны.

**Инвентарь:** четыре стойки, один мяч.

**Рекомендации:** тренер может потребовать от первого пасующего отдавать мяч верхом, чтобы принимающий мог либо сначала остановить мяч, обработав его, либо сыграть ударом с лета в одно касание.



## Упражнение 27



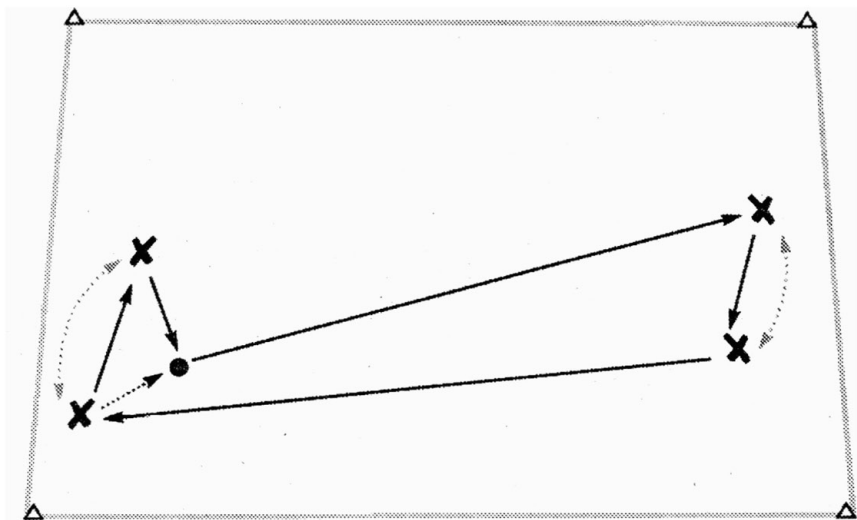
**Задача:** розыгрыш комбинации.

**Организация и содержание:** две колонны игроков стоят в 30–40 м друг от друга, один игрок занимает место в середине. Мяч находится у первого игрока в колонне. Он делает передачу игроку в середине и следует за мячом для получения ответного короткого паса в сторону, прежде чем сделать передачу первому игроку в противоположной колонне. После этого он бежит в конец противоположной колонны, а игру продолжает следующий по очереди игрок. Таким образом, игрок, находящийся в середине играет роль «разводящего» для остальных игроков в колоннах по мере их перемещения с одной стороны площадки к другой.

**Инвентарь:** четыре стойки, один мяч.

**Рекомендации:** тренер может ограничить число касаний до двух, чтобы добиться четкости и быстроты остановки мяча и передачи.

## Упражнение 28



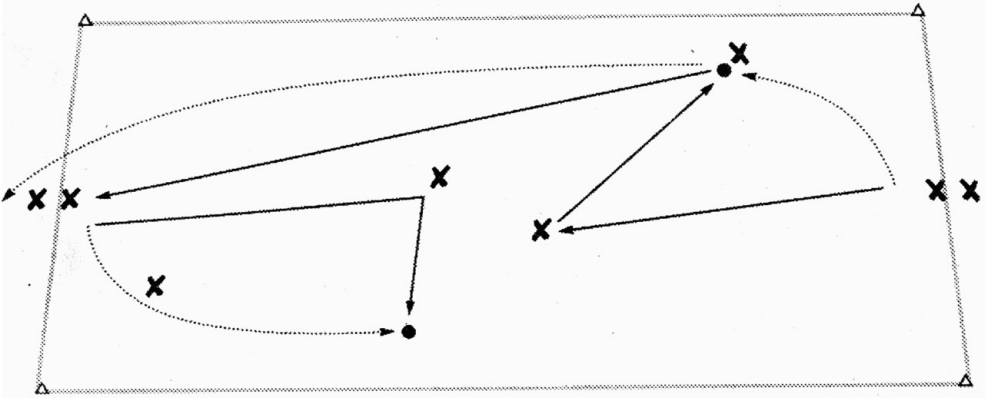
**Задача:** розыгрыш комбинации.

**Организация и содержание:** игроки располагаются парами в противоположных концах площадки размером 20x12 м. Игрок с мячом делает передачу одному из игроков в противоположном конце, который останавливает его для своего партнера по паре. Игрок, получивший мяч, отдает короткий пас в сторону под углом своему партнеру, а тот, в свою очередь, делает передачу игроку в дальний конец коридора. Игроки в парах взаимозаменяются после передач игрокам противоположной колонны и смотрят, как лучше сыграть друг с другом.

**Инвентарь:** четыре стойки, один мяч.

**Рекомендации:** тренер может ограничить число касаний до двух или даже до одного, если игроки готовы справиться с такой задачей. Для разнообразия тренер, чтобы повысить трудность, может предложить игроку, делающему передачу в сторону противоположной колонны, выполнять ее верхом или посылать мяч сильным ударом.

## Упражнение 29



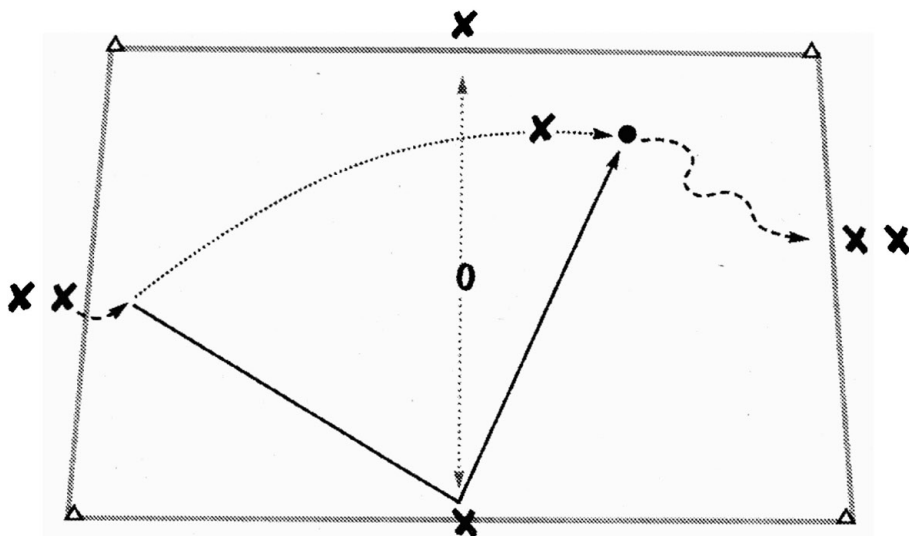
**Задача:** распределение передач.

**Организация и содержание:** две колонны игроков стоят на разных концах площадки 30х15 м. Двое располагаются в середине. Первый игрок в обеих колоннах с мячом, который передает его одному из стоящих в середине, после чего открывается во фланг для получения ответного мягкого паса. Получив этот ответный пас, он дает пас вразрез следующему игроку в противоположной колонне и бежит в конец этой колонны. Тренер должен следить за тем, чтобы передачи, идущие от центральных, шли в одну и ту же сторону (влево или вправо от себя), что является залогом ритмичного выполнения упражнения.

**Инвентарь:** четыре стойки, два мяча.

**Рекомендации:** ограничение числа касаний до одного-двух.

## Упражнение 30



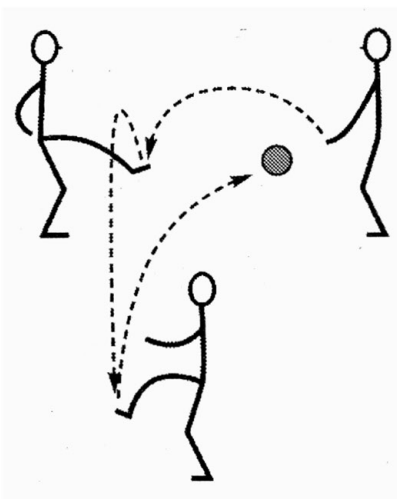
**Задача:** игра в стенку.

**Организация и содержание:** две колонны игроков стоят на противоположных сторонах площадки 15–20 м в длину и 12 в ширину. Первый игрок в одной из колонн стоит с мячом. Еще два игрока занимают позиции на средней линии, по краям коридора. В самом центре располагается защитник. Первый в колонне выдвигается с мячом вперед и пытается сыграть в стенку с одним из расположившихся по флангам игроков и одновременно проскочить защитника. Защитник имеет право перемещаться по средней линии в попытке завладеть мячом. Получив ответный пас, он ведет мяч к первому игроку противоположной колонны. После этого упражнение выполняется уже с другой стороны, а защитник разворачивается лицом к следующему атакующему. Два игрока по флангам могут менять позиции для успешного розыгрыша стенки.

**Инвентарь:** четыре стойки, один или два мяча.

**Рекомендации:** тренер может ограничить число касаний одним. Защитников следует регулярно менять. Можно добавить еще один мяч.

## Упражнение 31



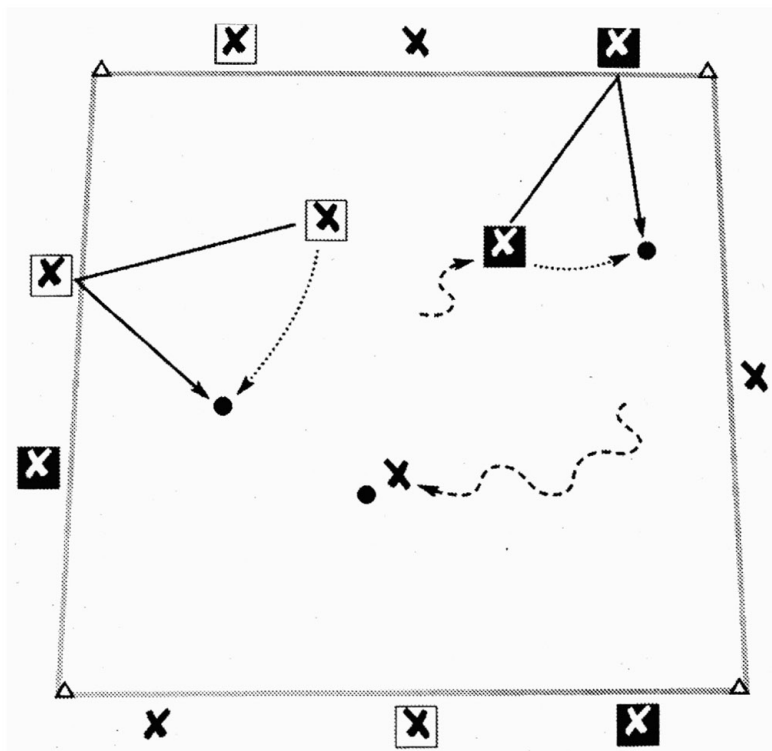
**Задача:** развитие чувства мяча.

**Организация и содержание:** три игрока располагаются треугольником в 2–3 м друг от друга. Один из них держит мяч в руках и мягко накидывает его партнеру, который либо так же мягко подбрасывает его самому себе, либо сразу же, с лета переправляет его партнеру. Игроки стремятся как можно дольше удерживать мяч в воздухе. При этом они должны работать попеременно обеими ногами.

**Инвентарь:** один мяч.

**Рекомендации:** каждый игрок может жонглировать мячом определенное количество раз, прежде чем переправить его партнеру, который делает то же самое. Ребята должны сами вести счет числу ударов. Полезно использовать мячи разных размеров, веса и изготовленных из разных материалов.

## Упражнение 32



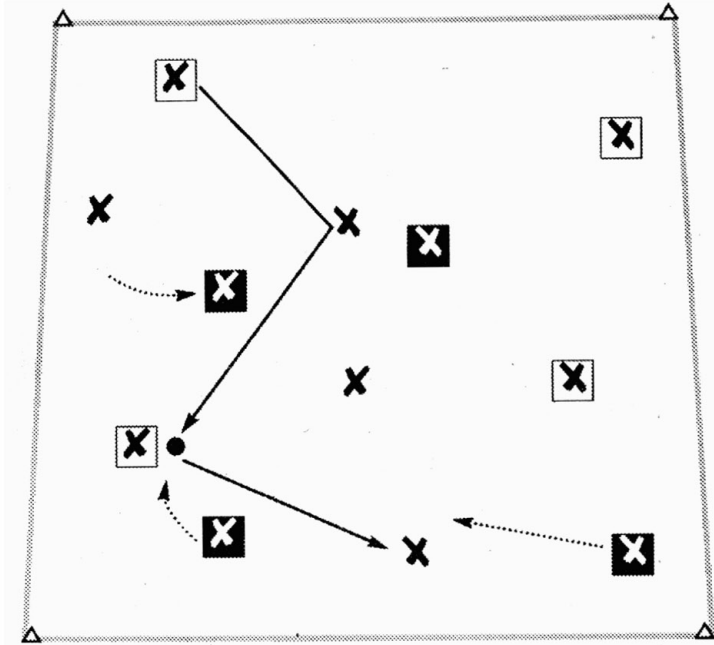
**Задача:** игра в стенку, бег с мячом.

**Организация и содержание:** размечается квадрат 15x15 м или круг примерно такой же площади. Три группы по три или четыре игрока в каждой располагаются по периметру игровой зоны, надевают цветные жилетки. По одному игроку с мячом от каждой группы располагаются внутри зоны. Эти игроки ведут мяч по внутренней части зоны и играют в стенку со своими партнерами в течение установленного времени (см. упр. 24). Потом они меняются ролями с партнерами по группе.

**Инвентарь:** четыре стойки, много мячей, несколько комплектов жилеток.

**Рекомендации:** при розыгрыше стенки тренер может ограничить действия игроков только одним касанием.

## Упражнение 33



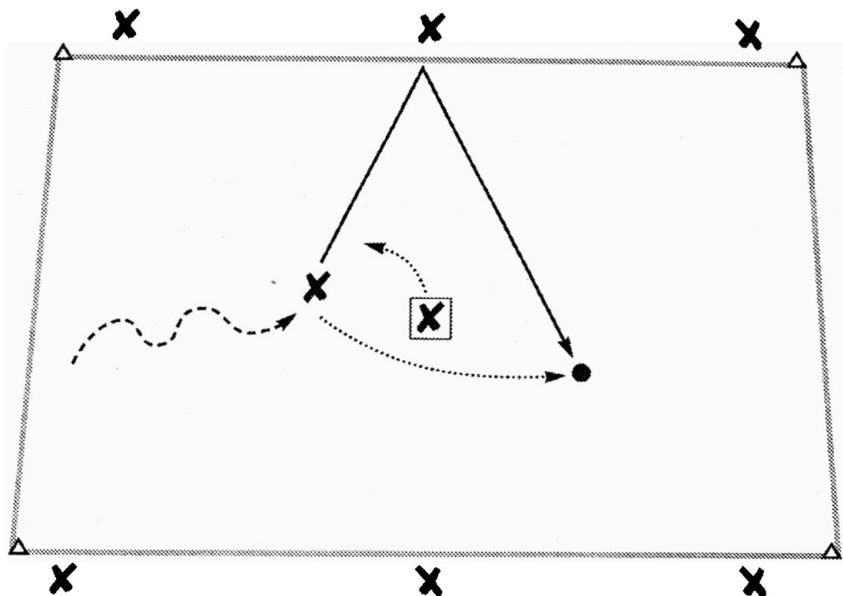
**Задача:** бег с мячом, игра в стенку.

**Организация и содержание:** квадрат 15х15 м. Три команды по 4–5 игроков в разноцветных жилетках играют на удержание мяча – две команды против одной, владеющей мячом. Когда игроки одной из команд теряют мяч, то меняются местами с теми, кто мяч перехватил.

**Инвентарь:** три комплекта жилеток, четыре стойки, один мяч.

**Рекомендации:** в этом упражнении должен присутствовать состязательный элемент, команды стремятся сделать как можно больше передач, не допуская перехвата.

## Упражнение 34



**Задача:** бег с ведением мяча и игрой в стенку.

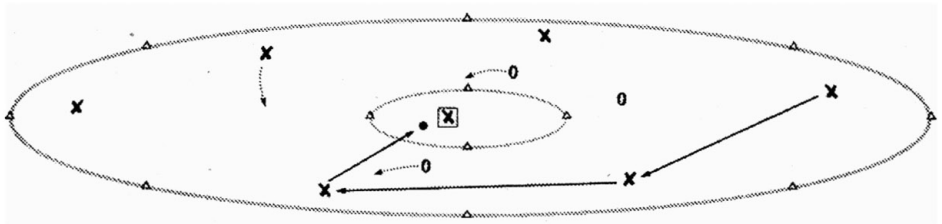
**Организация и содержание:** площадка 20x12 м. Шесть игроков – по три на каждой более длинной стороне находятся за границей площадки. Еще два игрока – атакующий с мячом и защитник начинают движение с одной из границ площадки. Задача атакующего – за счет игры в стенку с любым из шести игроков добраться с мячом до противоположного конца площадки. Совершить этот маневр он должен в установленное время. Защитник же стремится либо перехватить, либо отобрать мяч. Если же атакующему удастся пройти защитника за счет двух передач, то он повторяет маневр с другого конца, вновь пытаясь уйти от защитника.

**Инвентарь:** четыре стойки, одна цветная жилетка, один мяч.

**Рекомендации:** игроки меняются ролями через установленный промежуток времени, при этом ведется счет успешных розыгрышей стенки.



## Упражнение 35



**Задача:** передачи и перевод мяча от одного края площадки до другого.

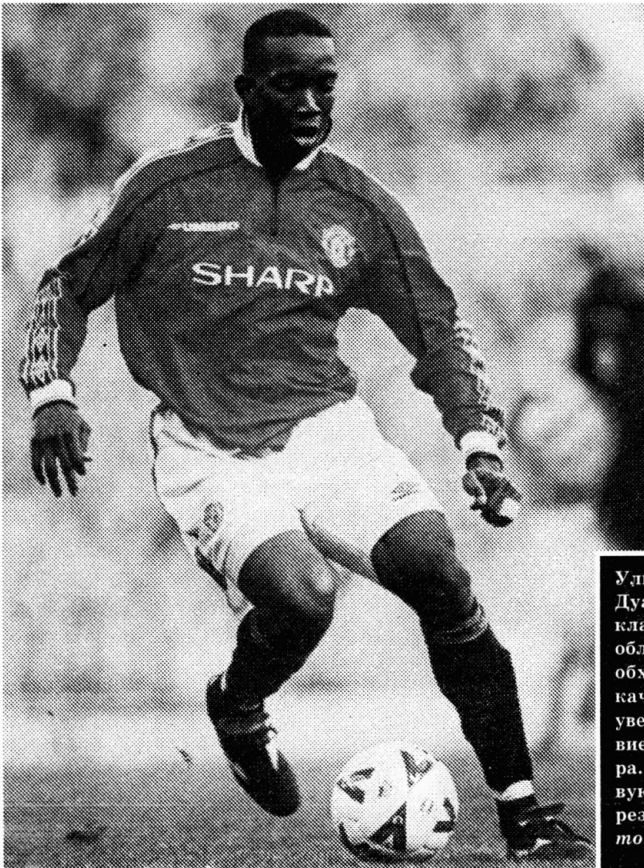
**Организация и содержание:** размечается круг радиусом примерно 25 м, в котором имеется еще и внутренний круг радиусом 3–5 м. В этом круге стоит один игрок. Пять-шесть других играют во внешнем круге (как в обычный квадрат) против троих. Цель состоит в том, чтобы один из атакующих отдал мяч игроку, находящемуся во внутреннем круге, за что он получает очко. Все игроки остаются во внешнем круге и не имеют права входить во внутренний, в то время как стоящий во внутреннем круге не имеет права покидать его. Обороняющиеся могут пробегать через внутренний круг, но если они при этом остановят мяч, то теряют очко. Игроки меняются ролями. Ведется счет очков.

**Инвентарь:** стойки для разметки кругов, один мяч.

**Рекомендации:** можно добавить одного защитника или уменьшить размер внешнего круга.

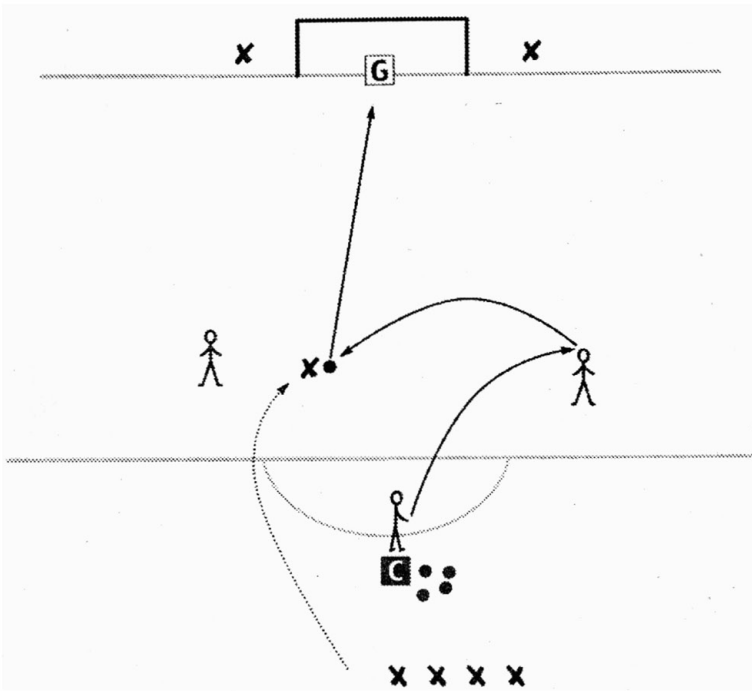
## УДАР ПО ВОРОТАМ

Тренеру принадлежит важнейшая роль в постановке и совершенствовании техники этого игрового приема. Многие ребята с самого начала освоения техники удара делают это неправильно, видимо, потому, что ставят силу выше точности. В результате приходят нервозность, ненужное возбуждение, парень, не раздумывая, засаживает что есть силы по мячу и... конечно же, мимо цели. Следует поощрять изобретательность и творческую инициативу ребят в процессе работы над ударом, их готовность научиться перехитрить вратаря с помощью разнообразных приемов. Это могут быть и перекидки через голову, подрезки, наряду, конечно, и с сильным прямым ударом с ходу.



Улыбчивый тринидадец Дуайт Йорк — пример классного бомбардира, обладающего всеми необходимыми для этого качествами, включая уверенность и спокойствие при нанесении удара. Об этом свидетельствуют и его показатели результативности. (Фото: Клайв Брунскилл)

## Упражнение 36



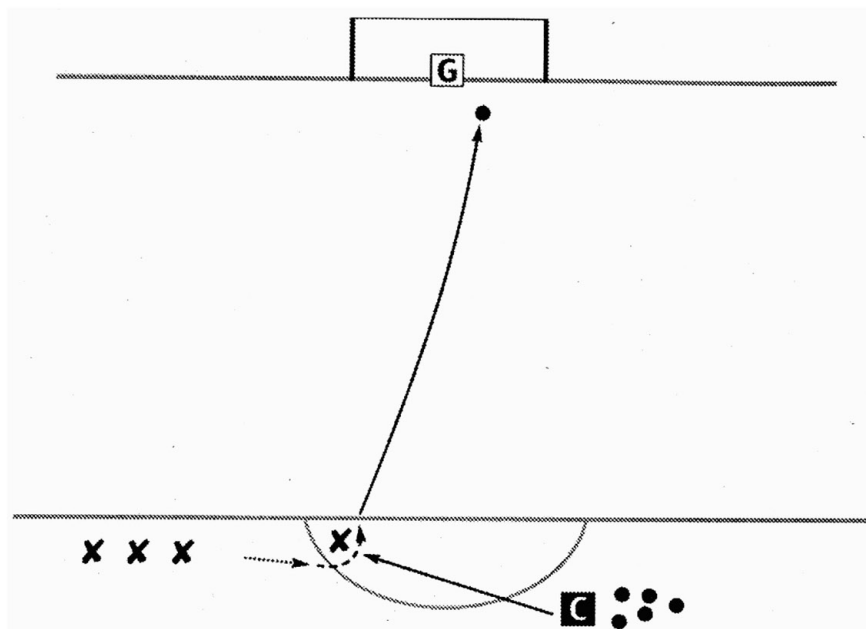
**Задача:** удар с лета или полулета после высокой передачи.

**Организация и содержание:** тренер располагается за пределами штрафной площадки с мячами, лицом к вратарю. У стоек ворот – игроки, подающие мяч. Перед тренером, метрах в 10–15 и по обе стороны от него располагаются два игрока. За спиной тренера – метрах в десяти – выстраивается колонна (или шеренга) игроков. Тренер по высокой траектории набрасывает мяч в направлении двух ребят, находящихся впереди него. Один из них должен точно скинуть мяч на ход и под удар набегающему первому игроку из колонны. Он может бить и с лета, и после обработки. Нанесший удар возвращается в конец колонны, а тренер набрасывает мяч следующему (второму игроку в штрафной), который готовит удар для следующего из колонны.

**Инвентарь:** много мячей.

**Рекомендации:** ограничение числа касаний.

## Упражнение 37



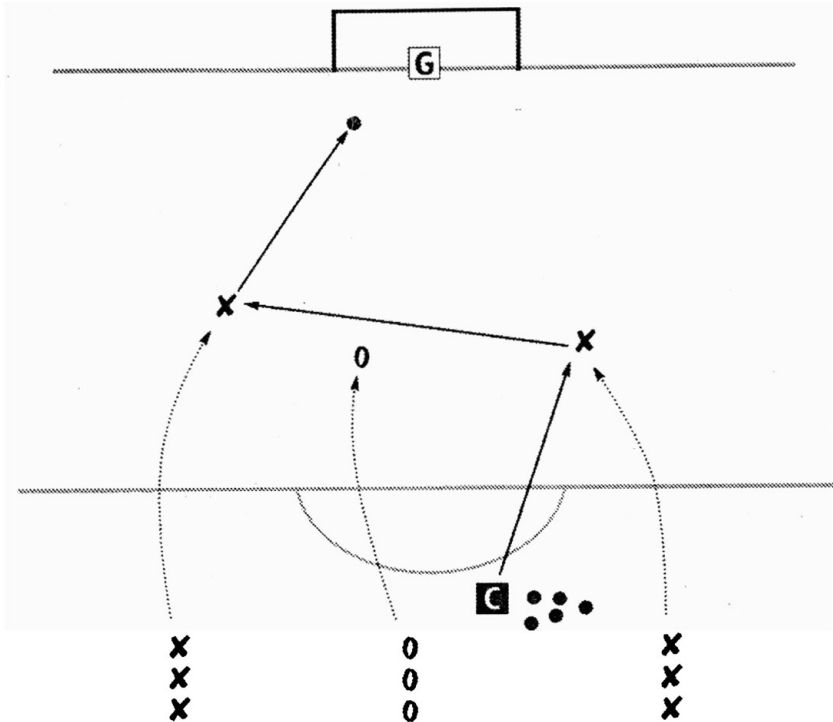
**Задача:** удар с поворота.

**Организация и содержание:** тренер, располагающийся за пределами штрафной площади впереди и несколько в стороне от группы игроков, подает мяч, набрасывая его рукой или делая пас ногой по земле. Игрок останавливает мяч, быстро поворачивается с ним и наносит удар по воротам. Мяч следует подавать в обе стороны, чтобы удары наносились обеими ногами и разными способами.

**Инвентарь:** побольше мячей.

**Рекомендации:** ограничение касаний одним или двумя. Можно предложить ребятам останавливать мяч перед нанесением удара.

## Упражнение 38



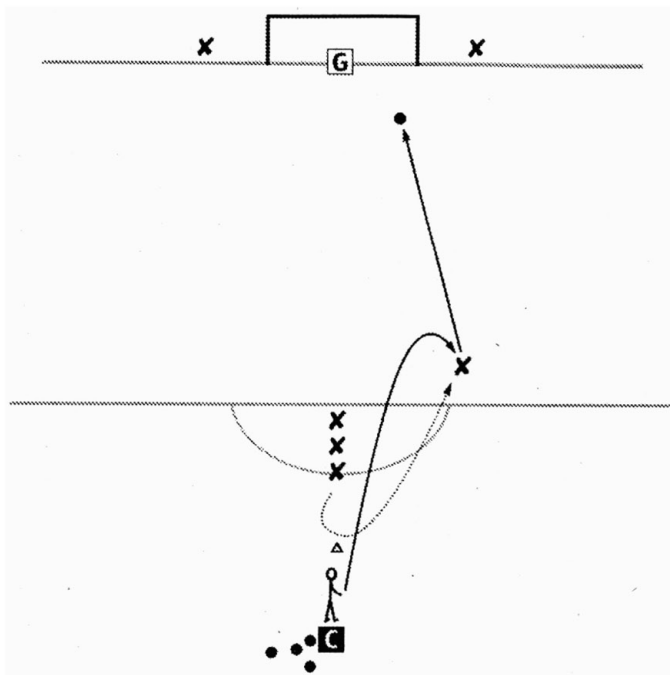
**Задача:** принятие решения – бить самому или отдать мяч партнеру.

**Организация и содержание:** три колонны игроков становятся на расстоянии 5–8 м друг от друга за пределами штрафной площади, лицом к воротам. Тренер занимает центральную позицию, располагаясь впереди колонн с большим количеством мячей. Он пасует мяч по очереди одному из игроков в крайних колоннах. Игрок, ближний к мячу, должен либо пробить по воротам, либо, проведя его какое-то расстояние, дать пас открывающемуся партнеру. Игроки из средней колонны действуют как защитники, пытаются сорвать угрозу воротам.

**Инвентарь:** побольше мячей.

**Рекомендации:** тренер должен делать пас более неожиданным, создавая тем самым большую сложность как для принятия решения, так и для выполнения удара.

## Упражнение 39



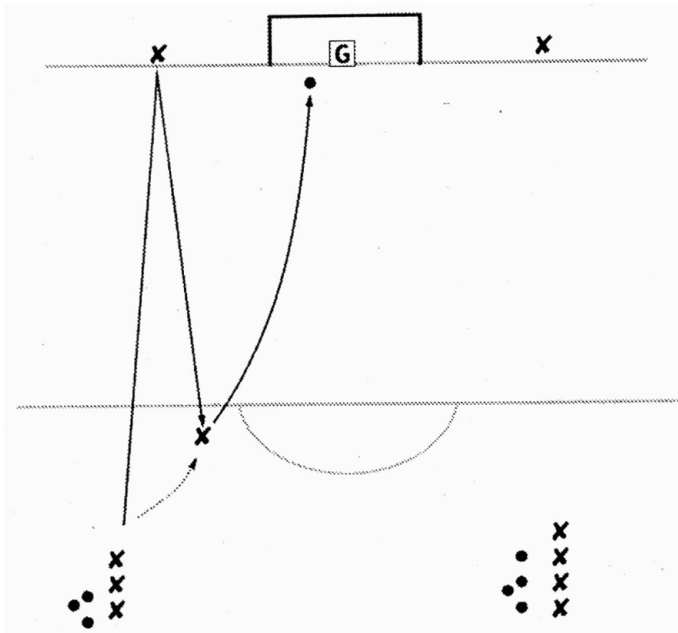
**Задача:** удар с лета после поворота.

**Организация и содержание:** колонна игроков выстраивается на фронтальной линии штрафной площади лицом к стойке, установленной в 6 м от линии (т. е. спиной к воротам). Вратарь занимает место в воротах, у боковых стоек которых стоят подавальщики. Тренер с мячами занимает позицию чуть дальше, за стойкой. Игрок бежит к стойке, и, как только достигает ее, тренер рукой высоко набрасывает ему мяч. Когда мяч пролетает над головой игрока, тот быстро поворачивается и с лета наносит удар по воротам. Тренер подает мячи в высоком темпе, и в этом ему помогают подавальщики у ворот, делая процесс безостановочным.

**Инвентарь:** одна стойка, большое количество мячей.

**Рекомендации:** если игроку не удастся нанести удар сразу с лета, то тренер разрешает наносить удар и с полулета, но не более чем с двух отскоков. По мере освоения техники удара отскоки ограничиваются до одного или вообще запрещаются.

## Упражнение 40



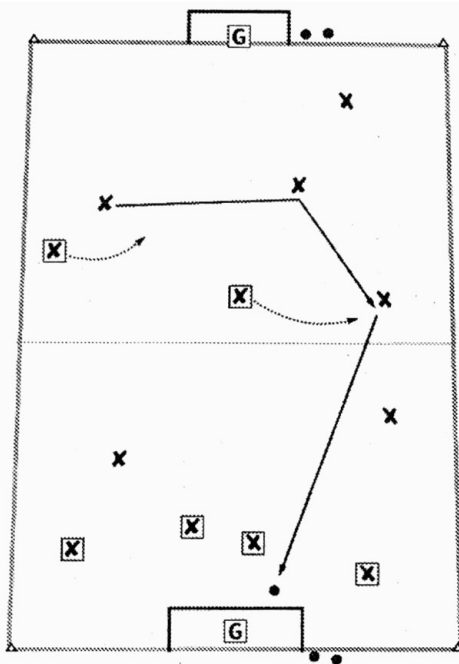
**Задача:** удар по воротам после паса в ноги.

**Организация и содержание:** две колонны игроков располагаются лицом к двум партнерам, стоящим на линии ворот на расстоянии 25–30 м и по сторонам от ворот. Обе колонны имеют большое количество мячей. Игрок одной из колонн делает передачу сильным ударом по мячу игроку на линии ворот, а сам устремляется вперед для получения ответного паса под удар. Тем временем следует аналогичная комбинация с другого фланга.

**Инвентарь:** большое количество мячей.

**Рекомендации:** колонны нужно менять местами, чтобы игроки били с обеих ног и с обеих сторон. Игроки должны помнить, что удар должен наноситься по верхней половине мяча, чтобы он пошел низом.

## Упражнение 41



**Задача:** удар с дальней дистанции.

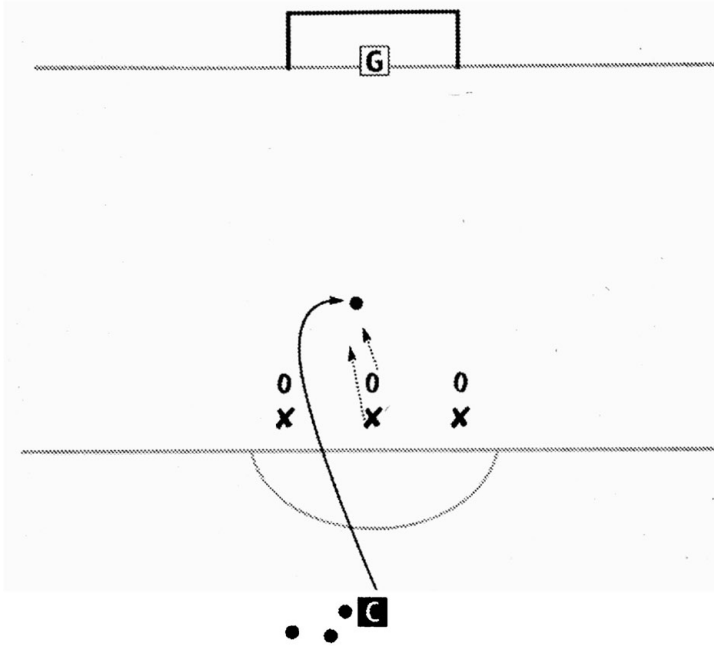
**Организация и содержание:** на площадке 30x20 м устанавливаются двое переносных ворот, в обоих по вратарю. Две команды по шесть игроков каждая, включая четырех нападающих и двух защитников, играют на обеих половинах и не имеют права покидать свои зоны. Четверо атакующих сразу начинают искать момент для удара по воротам соперника, но два «своих же» защитника стремятся помешать этому. Упражнение начинается с наката мяча вратарем команды на его половине. Атаковать могут и защитники, если им удастся перехватить мяч у атакующих, или с отскока у своей собственной команды.

**Инвентарь:** четыре стойки, двое переносных ворот, два комплекта разноцветных жилеток, несколько мячей.

**Рекомендации:** можно сделать упражнение более состязательным, подчитывая количество забитых мячей или добавив еще одного защитника.



## Упражнение 42



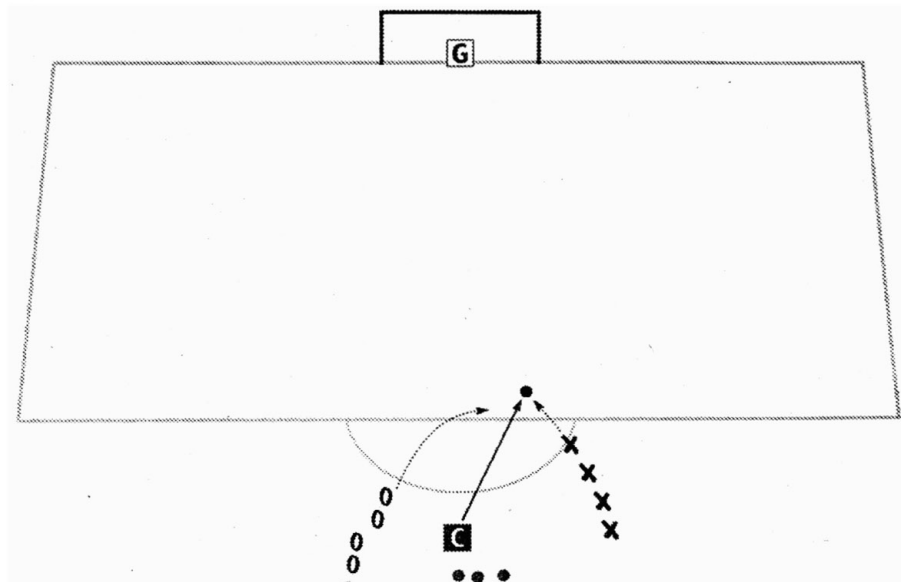
**Задача:** удар после поворота.

**Организация и содержание:** трое атакующих занимают позиции в штрафной площади лицом к тренеру, который располагается в 5–10 м от них с большим количеством мячей. Три защитника держат атакующих, но они играют лицом к воротам и не имеют права оглядываться и не видят мяча во время подачи. Тренер вбрасывает мяч либо сквозь скопление игроков, либо через их головы. Игроки, ближние к мячу, стремятся либо забить мяч, либо не допустить удара. У нападающих преимущество: они раньше видят мяч. Тренер подает следующий мяч после того, как все игроки вернутся в исходное положение.

**Инвентарь:** большое количество мячей.

**Рекомендации:** тренер может менять способ подачи мяча или устроить соревнование на большее количество забитых мячей.

## Упражнение 43



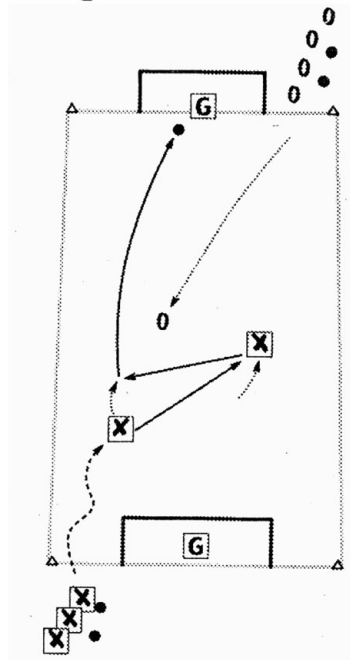
**Задача:** точность удара в борьбе с наступающим защитником.

**Организация и содержание:** две колонны игроков, одна из которых – атакующие, другая – защитники, выстраиваются лицом к воротам и вратарю. Тренер стоит между двумя колоннами. Атакующие игроки, которые стоят на несколько метров ближе к линии штрафной получают преимущество. Тренер подает мяч самыми разными способами, защитники стремятся не допустить удара по воротам. Колонны меняются ролями, но атакующие всегда должны иметь позиционное преимущество.

**Инвентарь:** большое количество мячей.

**Рекомендации:** для усложнения защитников можно поставить чуть ближе к линии старта атакующих.

## Упражнение 44



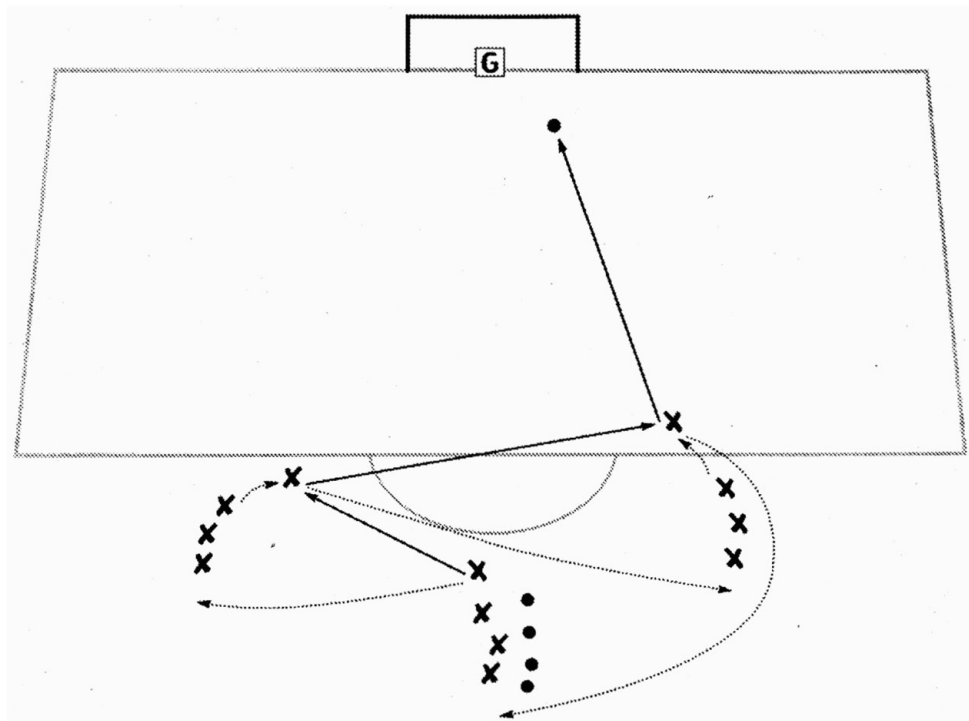
**Задача:** использование лишнего игрока при ударе по воротам.

**Организация и содержание:** двое переносных ворот, защищаемых вратарями, устанавливаются на площадке 18x10 м. Две колонны игроков выстраиваются на противоположных концах по разные стороны ворот, у каждой колонны должно быть много мячей. Два игрока из одной колонны начинают движение с мячом. Одновременно от противоположной колонны стартует один игрок, действующий как защитник. Идет розыгрыш ситуации двое против одного, атакующие стремятся поразить ворота, защитник пытается не допустить этого. По завершении все возвращаются по своим колоннам, и все повторяется, но на этот раз атакующие представляют противоположную колонну. Упражнение выполняется попеременно.

**Инвентарь:** четыре стойки, двое переносных ворот, два комплекта разноцветных жилеток, много мячей.

**Рекомендации:** тренер может добавить одного защитника. Такой защитник может играть в положении вне игры, тем самым заставляя атакующих рассчитывать моменты для рывков и удара.

## Упражнение 45



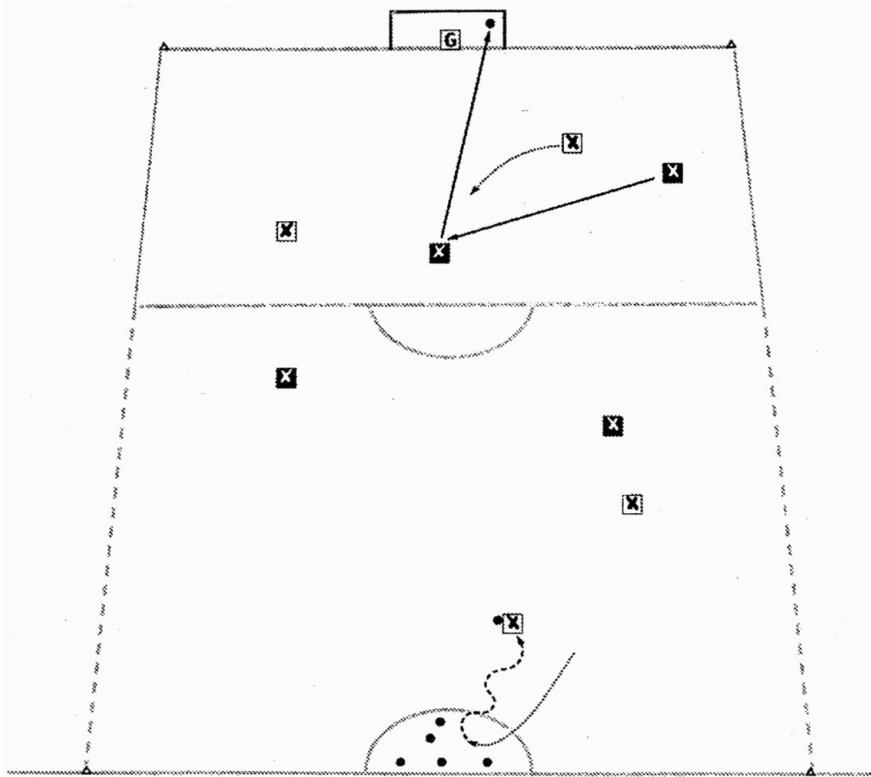
**Задача:** различные ситуации для нанесения удара.

**Организация и содержание:** три колонны игроков стоят в ряд за пределами штрафной площади, средняя несколько сдвинута назад. У этой колонны – все мячи. Первый из средней колонны делает пас налево, чей игрок, приняв мяч, делает пас первому в колонне справа, который сразу же, без обработки, наносит удар по воротам. После чего все трое меняются местами по часовой стрелке, а упражнение продолжается следующими тремя игроками. Передачи и удары можно делать и в противоположном направлении.

**Инвентарь:** побольше мячей.

**Рекомендации:** тренер может менять направление передач и соответственно направление и способы удара (с разворота, с передачи на ход, с передачи назад под удар и т. д.).

## Упражнение 46



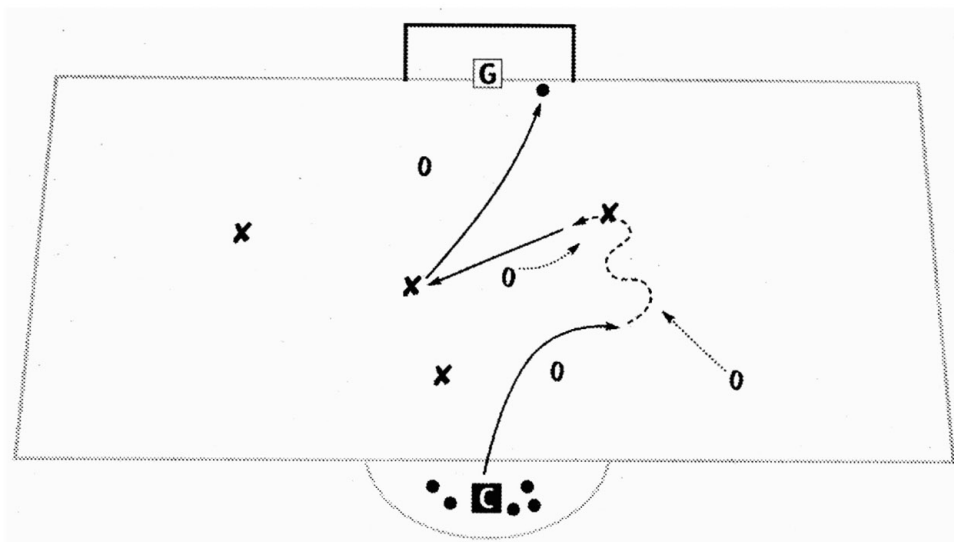
**Задача:** различные ситуации для нанесения удара.

**Организация и содержание:** на футбольном поле размечается коридор с помощью линий, продолжающих боковые линии штрафной площадки до средней линии поля. В штрафном круге устанавливается шесть мячей. Команды играют 4х4. Одна команда стремится нанести удар по воротам, другая – помешать этому. Как только атакующей команде удастся нанести удар, другая сразу же отправляет одного игрока провести мяч и привести (подать) следующий мяч обратно. Теперь их очередь атаковать ворота.

**Инвентарь:** четыре стойки, два комплекта разноцветных жилеток, много мячей.

**Рекомендации:** соревнование: кто больше забьет. Можно ввести ограничение во времени и посмотреть, кто больше забьет мячей за этот промежуток.

## Упражнение 47



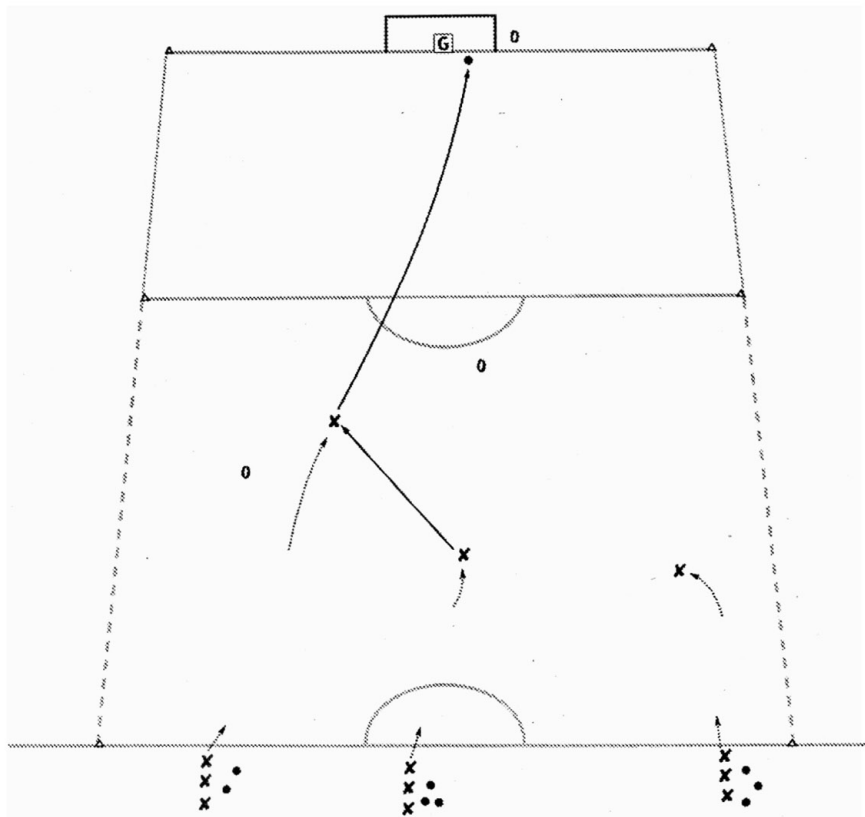
**Задача:** различные ситуации для удара с хода, без с замаха.

**Организация и содержание:** две команды из трех-четырех игроков каждая действуют в пределах штрафной площади, тренер стоит в радиусе с мячами. Он направляет мяч в штрафную, чтобы игроки, оказавшиеся ближе к мячу, наносили удар по воротам без обработки. Для разнообразия игроки могут делать передачи и идти в обводку, готова ударную позицию для партнеров, в то время как другая команда стремится не допустить этого. Тренер подает мяч сразу же, как только будет нанесен удар по воротам, чтобы не снижать темпа – как в реальном матче.

**Инвентарь:** много мячей, два комплекта жилеток.

**Рекомендации:** тренер может вести счет забитым мячам, чтобы еще больше повысить плотность упражнения или ввести ограничение касаний максимум до двух.

## Упражнение 48



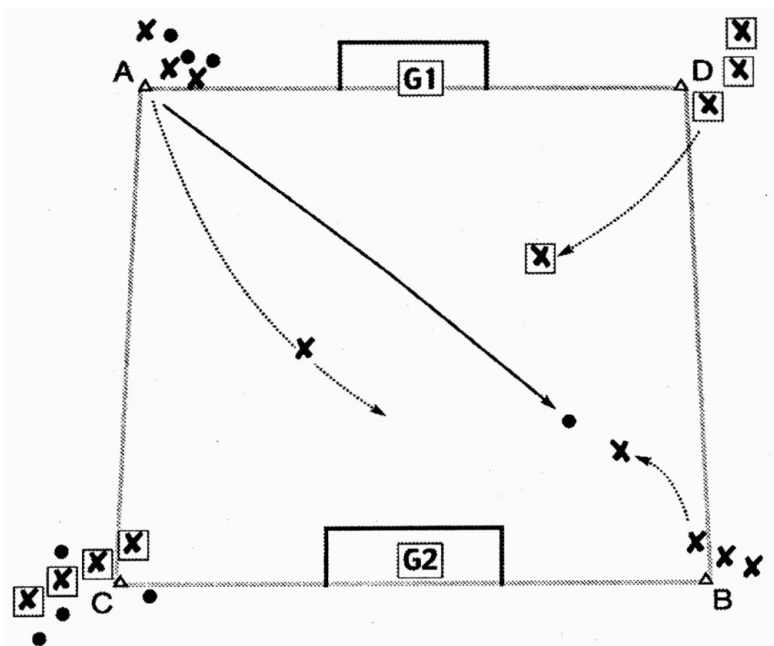
**Задача:** повторные удары и перепасовка.

**Организация и содержание:** размечается площадка в ширину штрафной площадки и длину – до средней линии поля. Три колонны игроков стоят за средней линией, но внутри площадки по ширине лицом к двум защитникам. Еще один защитник действует как подавальщик. Первые три игрока идут вперед с мячом и действуют в ситуации 3х2, пытаются поразить ворота. Как только атака заканчивается, трое атаковавших сразу же уходят с краев, освобождая дорогу следующей волне.

**Инвентарь:** шесть стоек, много мячей.

**Рекомендации:** работа идет в течение заданного времени, после чего колонны меняются ролями.

## Упражнение 49



**Задача:** быстрое использование ситуации с лишним игроком для нанесения удара.

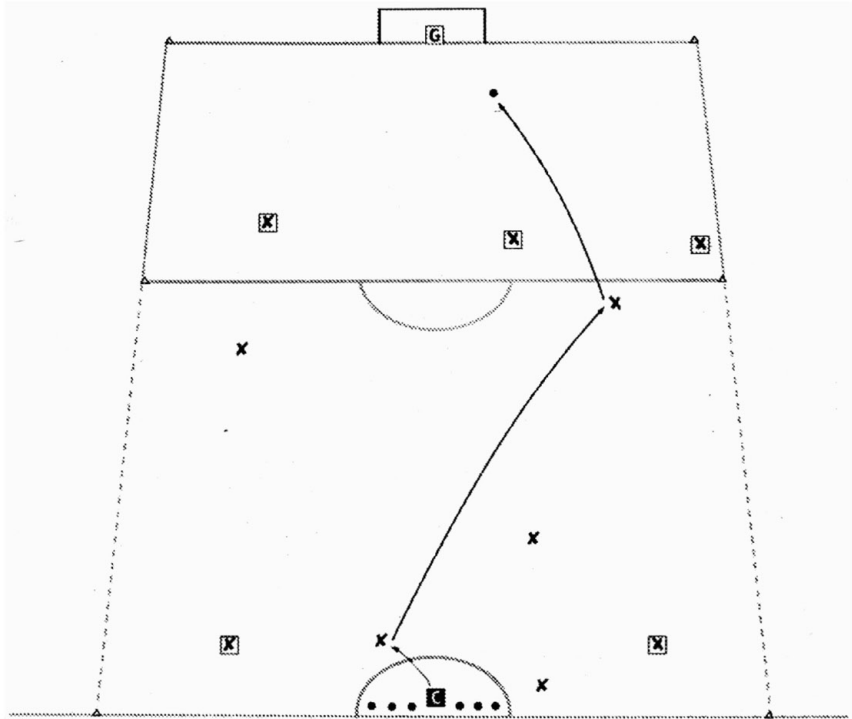
**Организация и содержание:** четыре колонны игроков (А, В, С, D) выстраиваются в углах 20-метрового квадрата, в котором установлены двое переносных ворот, защищаемых вратарями. Колонны С и D должны иметь одинаковую форму. Все мячи находятся у колонн А и С. Упражнение начинается с диагонального паса игрока А игроку В. Игрок А после этого сразу же подключается, чтобы помочь партнеру В, навстречу которому выходит защитник D, создавая таким образом ситуацию 2х1. Затем А и В пытаются забить мяч в ворота 1. Как только это действие заканчивается, игроки А и В примыкают к своим колоннам, а игрок D примыкает к колонне С. Упражнение продолжается в обратном направлении – игрок С дает диагональный пас D, и теперь уже они вдвоем действуют в ситуации 2х1 против выходящего на них защитника В, пытаясь поразить ворота 2.

**Инвентарь:** четыре стойки, двое переносных ворот, много мячей.

**Рекомендации:** команды могут соревноваться в количестве забитых мячей.



## Упражнение 50



**Задача:** различные ситуации для нанесения удара.

**Организация и содержание:** размечается площадка в ширину штрафной площадки и длину до средней линии. Тренер с мячами стоит в центральном круге. Две команды играют 5х5. Тренер вбрасывает мяч, и команда (как в баскетболе), первой завладевшая им, атакует. Если ей удастся нанести удар по воротам, то она получает приз в виде второго мяча от тренера и еще два следующих, если забьет. Обороняющаяся команда может получить адресную подачу от тренера только если отберет мяч у атакующих и доставит его тренеру в центральный круг. Победителем объявляется команда, забившая больше мячей.

**Инвентарь:** шесть стоек, два комплекта разноцветных жилеток, много мячей.

**Рекомендации:** тренер может ограничить касания двумя, чтобы удары наносились как можно чаще.

## ИГРА ГОЛОВОЙ

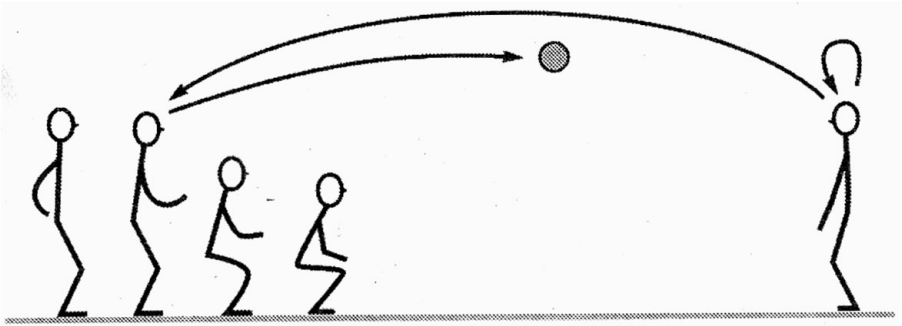
Игра головой – это элемент, присущий только футболу – ни в одной другой игре голова не используется для перемещения мяча. Несмотря на то что большая часть игры идет на земле, игра головой остается неотъемлемой составной частью футбола. Юные футболисты, независимо от своих игровых амплуа, должны уметь грамотно и умело играть головой в воздухе, как в атакующих действиях, так и в оборонительных. Однако игра головой, в силу своей специфики, требует осторожного, логически выстроенного подхода, когда речь идет об обучении ему юных игроков. Игроки этой возрастной

группы уже знакомы с опытом игры головой с начальных ступенек своего футбольного образования и к этому возрасту должны, по идее, освоить основы техники этого приема. Цель описываемых далее упражнений состоит в фундаментальном закреплении и совершенствовании этого технического приема, чтобы молодой футболист стал уверенно играть головой в самых разных ситуациях.



Рослый атлетичный, Сол Кемпбел, несомненно, является доминирующей фигурой, в оборонительных порядках сборной Англии. Особенно эффективно он действует на втором этаже; его внушительные габариты и отменная прыгучесть неизменно помогают ему отводить угрозу от своих ворот мощными ударами головой. (Фото: Крис Лобина)

## Упражнение 51



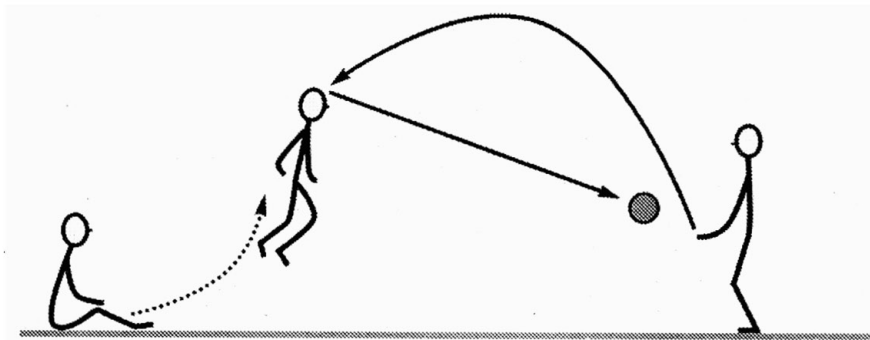
**Задача:** осмысленная игра головой.

**Организация и содержание:** колонна игроков выстраивается перед партнером (подающим), который располагается в 4–6 м от нее с мячом в руках. Он набрасывает мяч себе на голову и посылает его первому в колонне, который возвращает его также ударом головы и тут же приседает. После ловли возвращенного мяча подающий проделывает то же самое, направляя мяч следующему в колонне игроку. Упражнение продолжается до тех пор, пока все участники не обменяются такими ударами головой. После этого подающий меняется местом с кем-нибудь из партнеров. И так до тех пор, пока в роли подающего не выступит каждый из игроков.

**Инвентарь:** один мяч.

**Рекомендации:** отодвинуть подающего подальше, тем самым усложняя упражнение.

## Упражнение 52



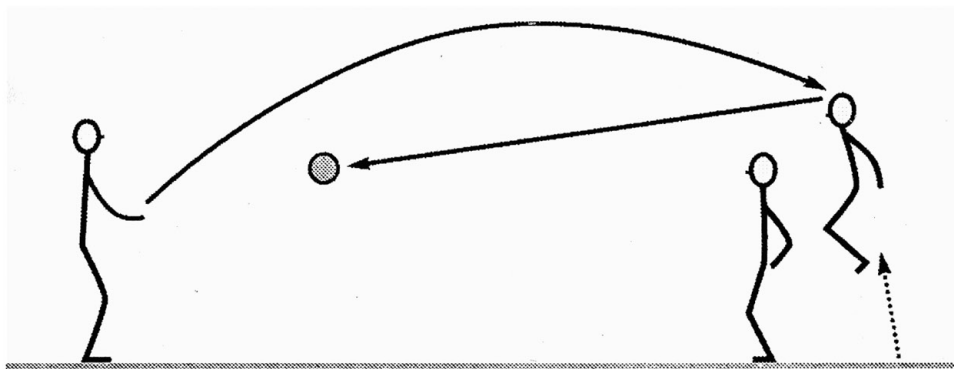
**Задача:** развитие прыгучести и координации движений при игре головой.

**Организация и содержание:** игрок сидит на земле лицом к тренеру или партнеру (подающему), который держит в руках мяч, в 5–8 м. Подающий мяч подает сигнал: «А!» , одновременно подбрасывая мяч по высокой траектории для приема сидящим игроком. Тот быстро вскакивает и выпрыгивает вверх, стараясь зависнуть до удара головой, которым он возвращает мяч подававшему. Затем быстро вновь садится, готовясь к следующему набросу, которых должно быть 4–6.

**Инвентарь:** один мяч.

**Рекомендации:** можно увеличить число повторений.

## Упражнение 53



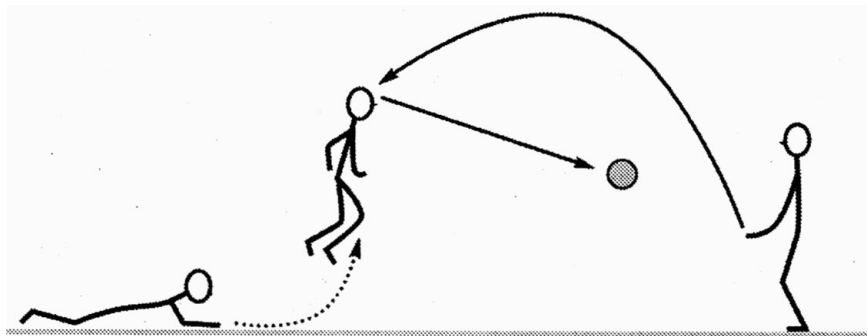
**Задача:** игра головой в обороне.

**Организация и содержание:** подающий располагается с мячом в руках в 5–7 м от пары других игроков, которые стоят в затылок друг другу на расстоянии одного метра. Подающий делает наброс на игрока, стоящего позади, рукой снизу по высокой траектории так, чтобы мяч перелетел через игрока, стоящего спереди. Задний выпрыгивает и возвращает мяч подающему через голову переднего. Таких набросов должно быть шесть, после чего ребята меняются местами. Первый в ходе упражнения остается неподвижным.

**Инвентарь:** один мяч.

**Рекомендации:** подающий может отойти назад, увеличив расстояние, или же впереди стоящий игрок, не играющий головой, начинает имитировать символическое сопротивление.

## Упражнение 54



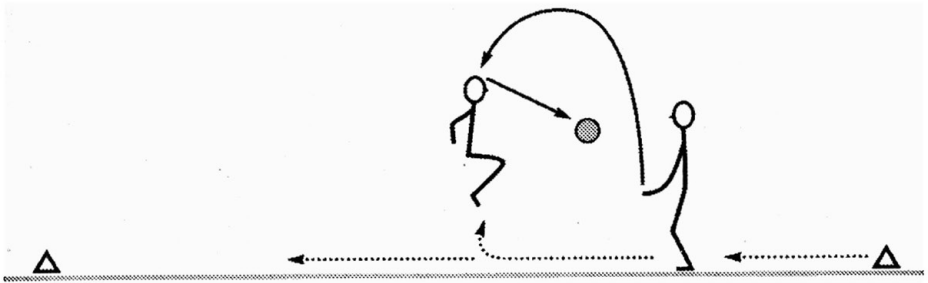
**Задача:** развитие прыгучести и возобновление борьбы за мяч.

**Организация и содержание:** один игрок лежит на животе лицом к тренеру или другому (подающему), который стоит от него в 5–8 м с мячом в руках. Подающий подает сигнал: «Ап!» и снизу рукой накидывает мяч по дуге с высокой траекторией, давая время лежащему игроку встать. Лежащий должен мгновенно среагировать на сигнал и подбросить, поднявшись и ударом головы в прыжке направить мяч подающему. Упражнение повторяется заранее определенное число раз.

**Инвентарь:** один мяч.

**Рекомендации:** по мере совершенствования можно увеличивать дистанцию или число повторений.

## Упражнение 55



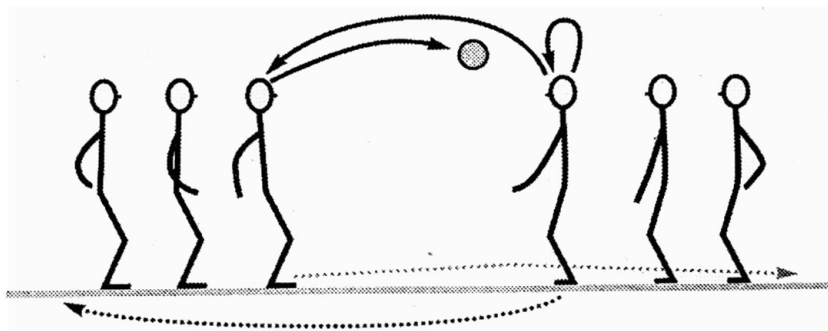
**Задача:** удар головой в прыжке с отходом.

**Организация и содержание:** упражнение выполняется в парах. Мяч у одного игрока, который, держа его в руках, начинает движение вперед от стойки. Оба продвигаются в направлении другой стойки, которая установлена в 20 м от первой. Игрок с мячом бежит легкой трусцой и накидывает мяч по высокой дуге отступающему также трусцой партнеру, который в прыжке возвращает мяч ударом головой подающему, чтобы тот мог поймать мяч на высоте груди. Так оба продвигаются, пока не достигнут другой стойки, после чего меняются ролями и возвращаются к той стойке, от которой начали движение.

**Инвентарь:** один мяч, две стойки.

**Рекомендации:** для разнообразия подающий может своими набросами вынудить отбивающего двигаться в разных направлениях.

## Упражнение 56



**Задача:** контролируемый удар головой в движении.

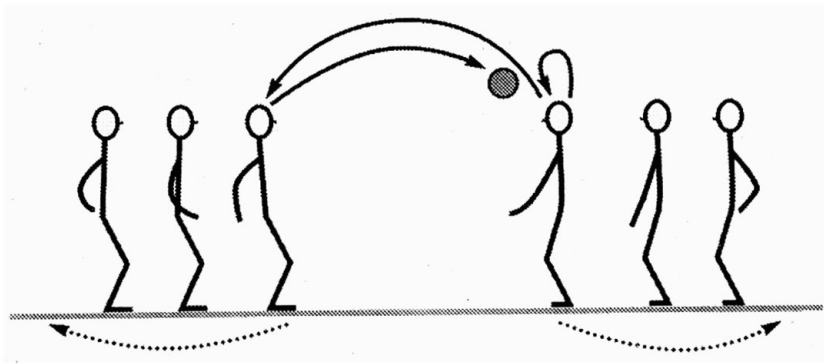
**Организация и содержание:** две колонны выстраиваются лицом друг к другу на расстоянии 6 м. У первого в одной из колонн в руках мяч. Он подбрасывает его сам себе на голову и головой направляет его первому во встречной колонне, а сам идет в направлении мяча в хвост этой колонны. Игроки продолжают играть головой поочередно в такой манере и ведут счет безошибочных ударов.

**Инвентарь:** один мяч.

**Рекомендации:** увеличить расстояние, повышая сложность упражнения.



## Упражнение 57



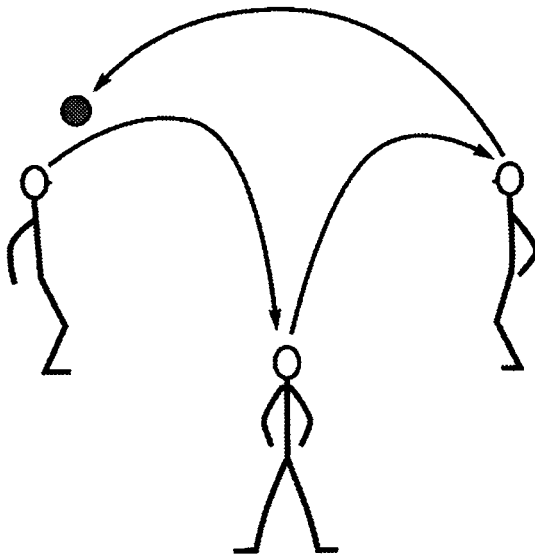
**Задача:** контролируемый удар головой в движении.

**Организация и содержание:** две колонны игроков становятся в 1–5 м напротив лицом друг к другу. Как и в предыдущем упражнении, первый в одной из колонн накидывает мяч себе на голову и посылает его первому в другой колонне, быстро разворачивается и бежит в хвост своей колонны. Упражнение продолжается, пока все игроки не произведут по удару. Когда упражнение заканчивается, обе колонны подсчитывают число безошибочных точных передач.

**Инвентарь:** один мяч.

**Рекомендации:** для повышения трудности надо увеличивать расстояние между колоннами.

## Упражнение 58



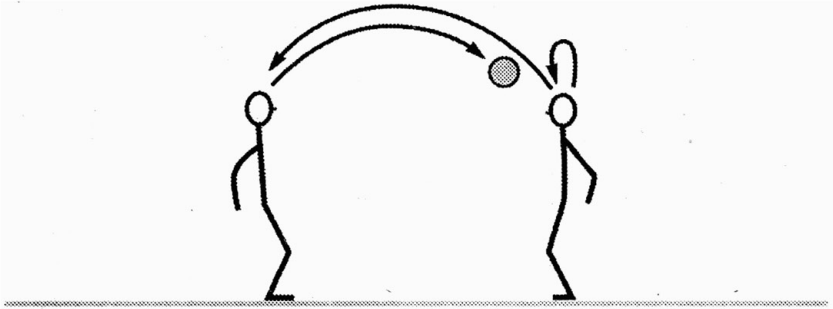
**Задача:** контролируемые удары головой.

**Организация и содержание:** группы из трех человек располагаются треугольниками на расстоянии 2–3 м между игроками и стремятся удержать мяч в воздухе, передавая его головой друг другу. Каждый игрок может сделать не более трех ударов подряд, прежде чем переведет мяч другому партнеру. Группы соревнуются между собой. Победителем становится группа с наибольшим количеством ударов. Каждый игрок должен помнить, что передавать мяч партнеру следует как можно выше для четкого приема и последующего удара. Точность передачи головой – главная задача упражнения.

**Инвентарь:** один мяч.

**Рекомендации:** тренер может указать число ударов подряд от одного до трех. Это означает, что данный игрок должен «почеканить» мяч головой указанное количество раз, прежде чем пошлет его головой партнеру.

## Упражнение 59



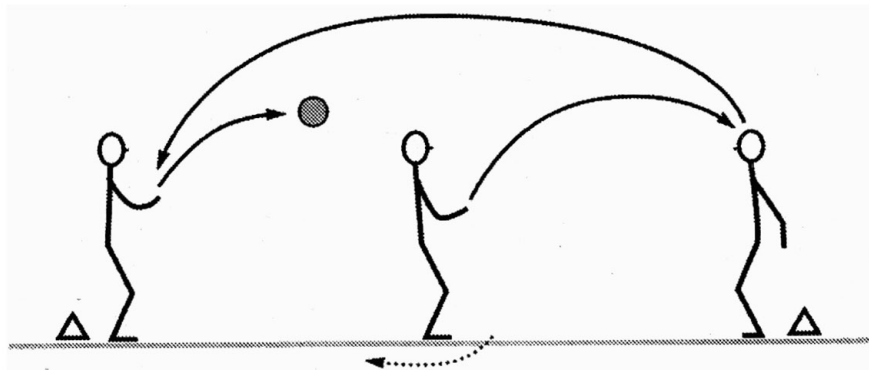
**Задача:** контролируемый удар головой.

**Организация и содержание:** два игрока располагаются друг против друга на расстоянии 2–3 м. У одного из них в руках мяч, который он накидывает себе на голову и тут же направляет его партнеру, оба стремятся удержать мяч в воздухе как можно дольше. Через некоторое время упражнение продолжается с одним ударом самому себе, после чего мяч направляется партнеру (вторым ударом). Потом можно и это количество увеличить.

**Инвентарь:** один мяч.

**Рекомендации:** пары соревнуются между собой, какая из них сделает больше точных непрерывных ударов подряд, не давая мячу упасть (один раз, дважды, трижды и т. д.).

## Упражнение 60



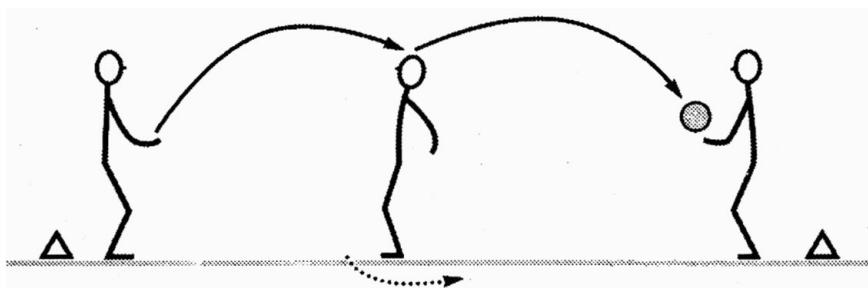
**Задача:** сильный удар головой.

**Организация и содержание:** три игрока выстраиваются в линию на расстоянии 2–6 м друг от друга. Средний броском снизу накидывает мяч одному из крайних, который с силой посылает мяч головой высоко за спину среднему. Третий ловит мяч руками. Средний поворачивается к нему для получения мяча броском снизу, возвращает ему мяч, и уже тот с силой направляет мяч головой, через голову среднего, тому, с которого началось упражнение.

**Инвентарь:** две стойки, мяч.

**Рекомендации:** со временем можно увеличивать расстояние между игроками, чтобы повысить дальность удара головой. Игроки меняются ролями после десяти повторений.

## Упражнение 61



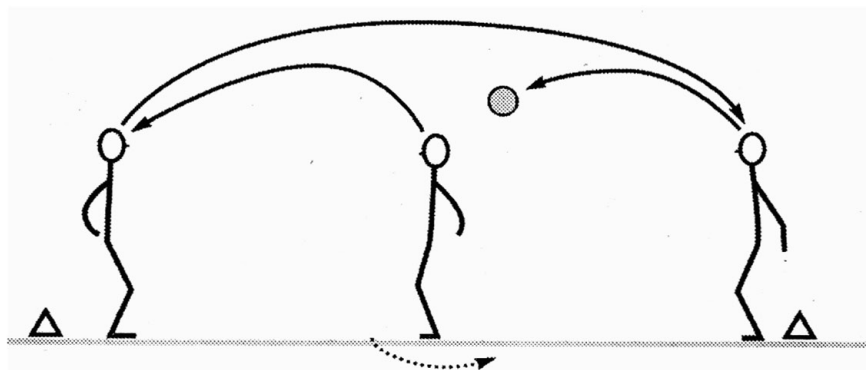
**Задача:** удары затылочной частью головы (сбрасывание).

**Организация и содержание:** три игрока располагаются в одну линию на расстоянии 2–3 м друг от друга. Один из крайних, с мячом в руках, накидывает его броском снизу среднему так, чтобы тот мог рикошетом сбросить мяч другому крайнему, который ловит мяч руками. Средний после этого разворачивается для приема наброса от этого крайнего для перекидки его затылком другому. От шести до десяти повторений.

**Инвентарь:** две стойки, мяч.

**Рекомендации:** постепенно увеличивать расстояние между игроками. По мере освоения крайние не должны ловить мяч, а тоже играть головой.

## Упражнение 62



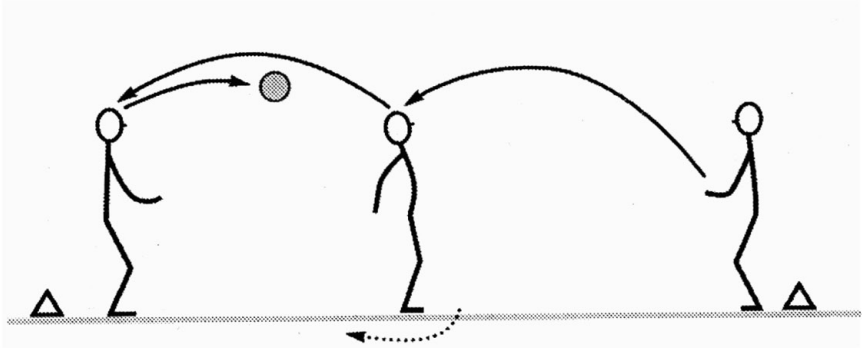
**Задача:** контролируемый сильный удар головой.

**Организация и содержание:** три игрока стоят в линию на расстоянии 3 м друг от друга. Средний с мячом в руках стоит лицом к одному из крайних. Ему он и направляет мяч головой. Тот сразу же сильным ударом переправляет мяч другому крайнему. Последний, в свою очередь, отыгрывает его головой среднему, который к этому моменту уже повернулся к нему лицом. Теперь средний направляет мяч по высокой дуге и подальше к другому крайнему. Связующим является средний игрок, который чередует короткие передачи с длинными.

**Инвентарь:** две стойки, мяч.

**Рекомендации:** увеличивать расстояние между игроками.

## Упражнение 63



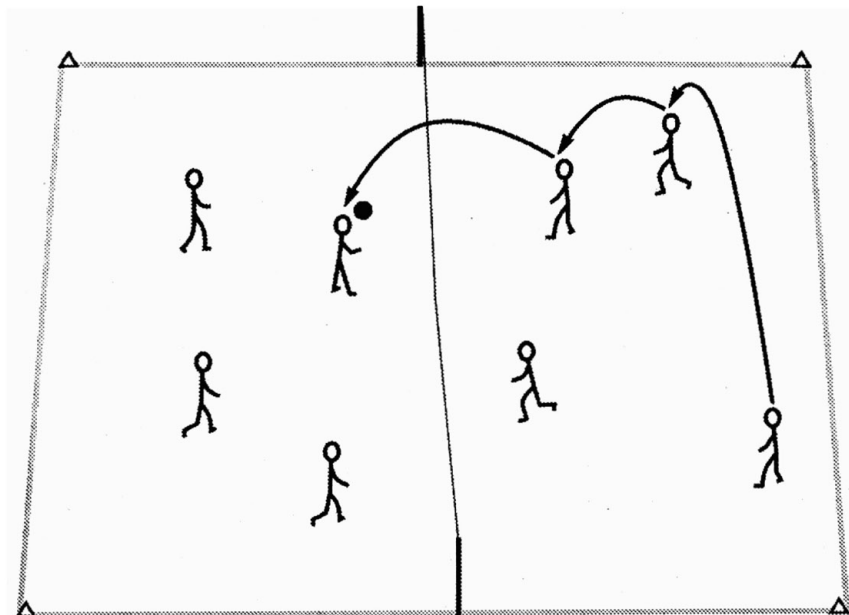
**Задача:** удары затылочной частью головы, точность удара.

**Организация и содержание:** три игрока стоят в линию на расстоянии 2–3 м друг от друга. Один из крайних накидывает мяч снизу рукой среднему, тот перекидывает затылком дальше назад другому крайнему и быстро поворачивается для получения подачи, выполняемой уже головой. Средний опять рикошетит мяч затылком первому. Все трое стремятся удержать мяч в воздухе как можно дольше.

**Инвентарь:** две стойки, мяч.

**Рекомендации:** группы соревнуются, кто дольше продержит мяч в воздухе.

## Упражнение 64



**Задача:** варианты техники игры головой.

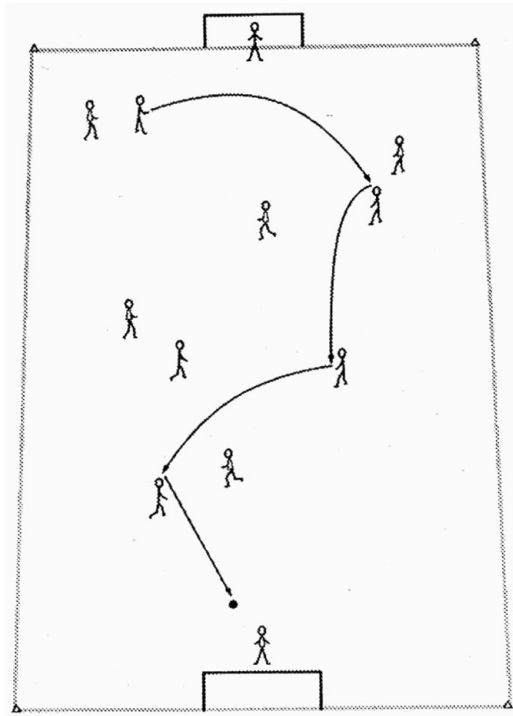
**Организация и содержание:** две команды по 4–5 человек играют в «теннис» головой на корте в форме квадрата со стороной 15 м с веревкой или сеткой, натянутой посередине выше уровня головы. Один подает мяч ударом головой через сетку. Для начала допускается несколько отскоков от земли, но вернуть мяч партнеру можно только подкинув его ногой. В случае аута или попадания в сетку команда теряет очко.

**Инвентарь:** четыре стойки, два флажка, веревка или сетка, один мяч.

**Рекомендации:** три игрока каждой команды должны поочередно сыграть головой, прежде чем переправить мяч на сторону соперников.



## Упражнение 65



**Задача:** игра головой с активным сопротивлением.

**Организация и содержание:** две команды по шесть игроков каждая, включая двух вратарей, защищающих переносные ворота, играют на площадке 30х40 м по принципу бросок–голова–ловля. Один игрок бросает мяч по высокой дуге партнеру, который головой переправляет его следующему для ловли руками. Как только этот третий поймал мяч, никто из соперников не имеет права ему мешать. Однако, когда мяч в воздухе, за него можно бороться. Если игрок бросил мяч, но никто из его партнеров не сыграл им головой, мяч переходит к сопернику. Засчитываются только мячи, забитые головой.

**Инвентарь:** четыре стойки, два комплекта разноцветных жилеток, двое переносных ворот, мяч.

**Рекомендации:** со временем тренер может разрешить делать первую подачу легким ударом ногой вместо броска рукой.



## ФЛАНГОВЫЕ ПЕРЕДАЧИ И ЗАВЕРШЕНИЕ АТАКИ

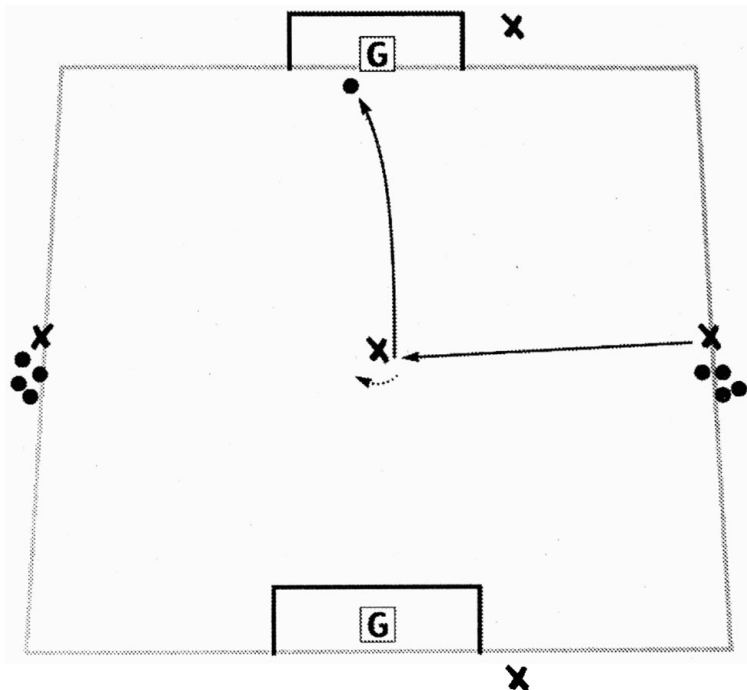
Многочисленные наблюдения показали, что на всех уровнях игры высокий процент голов забивается с длинных поперечных передач с флангов. Юные футболисты должны научиться умело подавать мяч с обоих флангов, вовремя успевать на такую передачу, и, наконец, они должны упорно работать над тем, как превращать фланговую передачу в голы.

Игроки этого юного возраста при освоении поперечных передач должны начинать с ударов по неподвижному мячу, прежде чем перейти к удару по движущемуся, который трудно направить в нужном направлении. Замыкание фланговой передачи требует длительной тренировки в выборе момента рывка на летящий верхом мяч, точно оценив при этом скорость полета, угол и высоту, ведь только тогда можно принять решение, наносить удар головой, ногой с лета, с полулета или с земли. Тренер должен начинать эту работу с легких, несильных передач, дать ребятам больше времени для развития своих собственных приемов наряду с теми фундаментальными, которым учит их тренер, включая и завершение атаки с фланговых передач ударом по воротам. Полезно повторять один и тот же способ передачи определенное число раз, чтобы добиться стабильности в выполнении одного приема, прежде чем переходить к следующему, характерному для иной игровой ситуации.

Всем игрокам этого возраста, независимо от игрового амплуа, будет полезно отработать фланговую передачу и способы завершения атаки после нее – это им все очень пригодится в будущей игре.

Тьерри Анри – универсальному, с широким диапазоном действий футболисту сборной Франции потребовалось некоторое время, чтобы в полной мере проявить свой талант в финальном турнире Кубка мира 1998 года во Франции. Но когда он освоился и закрепился в составе, то буквально стал громить оборону всех соперников. Его уникальные скоростные данные неизменно позволяли ему регулярно выходить к боковой линии для опаснейших фланговых передач и прострелов, врывать в штрафную площадь по центру, когда его там меньше всего ожидали. (Фото: Ричард Мартин)

## Упражнение 66



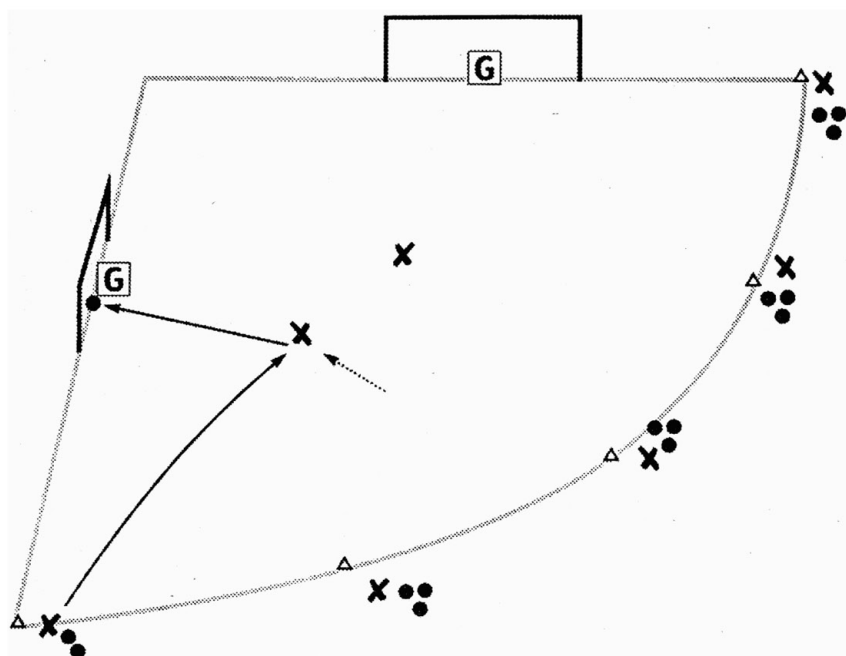
**Задача:** завершающий удар с разворотом после фланговой передачи в центр.

**Организация и содержание:** в квадрате 20x20 м устанавливаются двое переносных ворот, защищаемых вратарями, и по одному подающему у ворот. Два игрока, каждый с достаточным количеством мячей, располагаются по условной средней линии лицом к игроку, который находится в центральной точке квадрата. Эти двое подают мяч центральному игроку для удара по воротам головой или ногой. Подачи идут поочередно, чтобы каждый раз центральному приходилось наносить удар то в одни, то в другие ворота с разворота.

**Инвентарь:** двое переносных ворот, много мячей.

**Рекомендации:** устанавливать определенное время для смены ролей.

## Упражнение 67



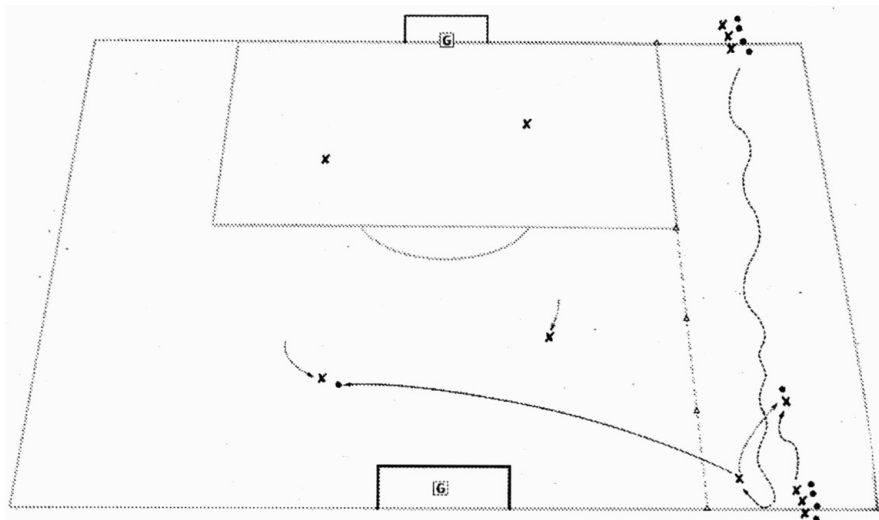
**Задача:** завершающий удар из разных положений с фланговых передач.

**Организация и содержание:** в углу футбольного поля устанавливаются двое ворот с вратарями в 5–7 м от самого угла. Пятеро игроков равномерно распределяются по дуге с радиусом 20 м, у каждого по 3–5 мячей. Два ударных форварда занимают места в центре указанной зоны, в 9–10 м от ворот. Упражнение начинается с подачи из одного угла в точки, где стоят нападающие, готовые нанести удар головой или ногой по воротам. У каждого нападающего свои ворота, так что подающие должны чередовать свои передачи, пока у них не кончатся мячи. В этот момент в дело вступает следующая пара бьющих.

**Инвентарь:** двое переносных ворот, пять стоек, достаточный запас мячей.

**Рекомендации:** нападающим можно ставить много задач, к примеру, бить с хода, бить в любые ворота и т. д.

## Упражнение 68



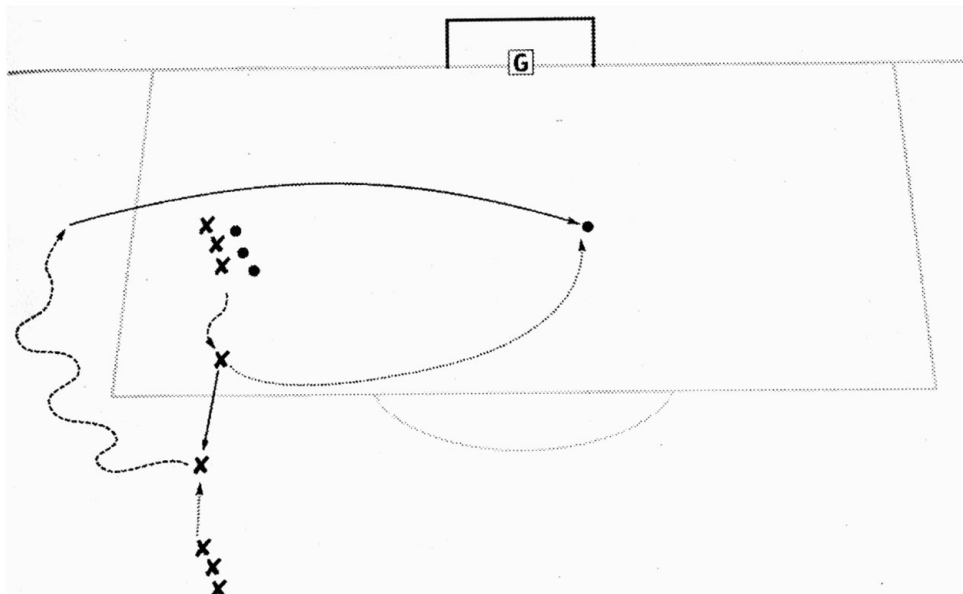
**Задача:** расчет момента рывка на фланговую передачу, выполняемую с ходу.

**Организация и содержание:** на футбольном поле размечается зона, ограниченная линией ворот и продолжением боковой линии штрафной площадки до пересечения ее со средней линией. Переносные ворота (одни) устанавливаются на средней линии напротив стационарных полевых ворот. Ворота защищают вратари. В противоположных концах зоны выстраиваются друг против друга две колонны игроков с достаточным запасом мячей. Первый игрок бежит с мячом к противоположной стороне и делает поперечную передачу двум форвардам, которые пытаются поразить ворота. Как только игрок делает передачу, первый игрок с противоположного конца бежит мимо него с мячом и тоже делает поперечную передачу в направлении другой пары форвардов. Первый, делавший фланговую передачу, должен быстро возобновить движение и, развернувшись, преследовать игрока, бегущего с мячом, стремясь оказать ему активное сопротивление, но без попытки отбора. Таким образом, каждый игрок должен проделать данное упражнение, поочередно меняясь ролями: преследуемый – преследующий.

**Инвентарь:** пять стоек, достаточный запас мячей, одни переносные ворота.

**Рекомендации:** зону действия можно перенести на противоположный фланг – для работы другой ногой.

## Упражнение 69



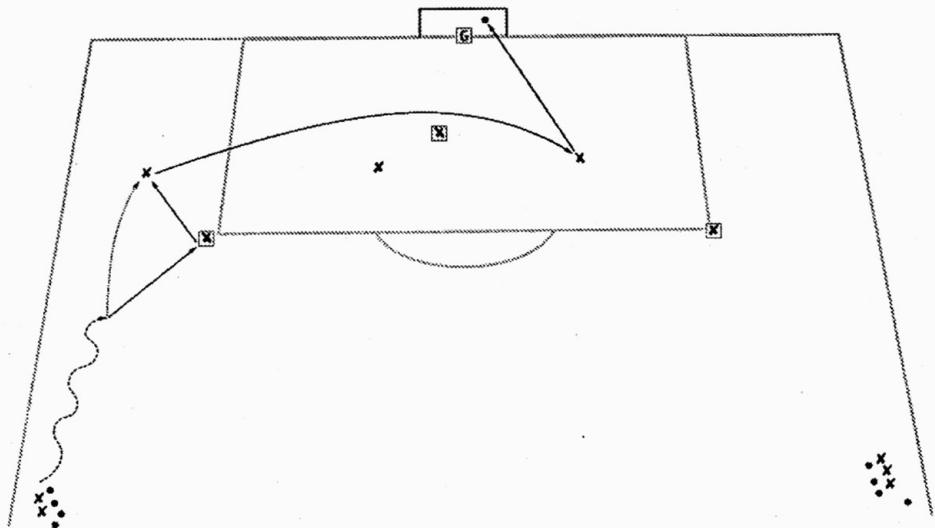
**Задача:** координирование рывка с мячом и фланговой передачи.

**Организация и содержание:** на одной из сторон штрафной площади выстраиваются лицом друг к другу две колонны игроков на расстоянии 8–12 м. У каждого игрока, стоящего в колонне, ближней к воротам, по мячу. Первый из этой колонны медленно ведет мяч вперед, а первый из противоположной колонны примерно на той же скорости продвигается ему навстречу, постепенно с ним сближаясь. Игрок с мячом отдает короткий пас и по кривой в виде подковы совершает рывок в район вратарской площадки. Игрок, получивший короткий пас, бежит в край, после чего делает передачу первому, который завершает комбинацию ударом по воротам головой или ногой. Оба возвращаются в противоположные колонны, и в дело вступает следующая пара.

**Инвентарь:** достаточный запас мячей.

**Рекомендации:** можно повысить темп выполнения упражнения, предложить игрокам сосредоточить усилия на конкретном приеме (например, подача на дальнюю стойку и замыкание ударом головой). Оба игрока должны синхронизировать свои действия – неперенное условие для эффективного завершения атаки.

## Упражнение 70



**Задача:** завершение атаки после фланговой передачи при сопротивлении.

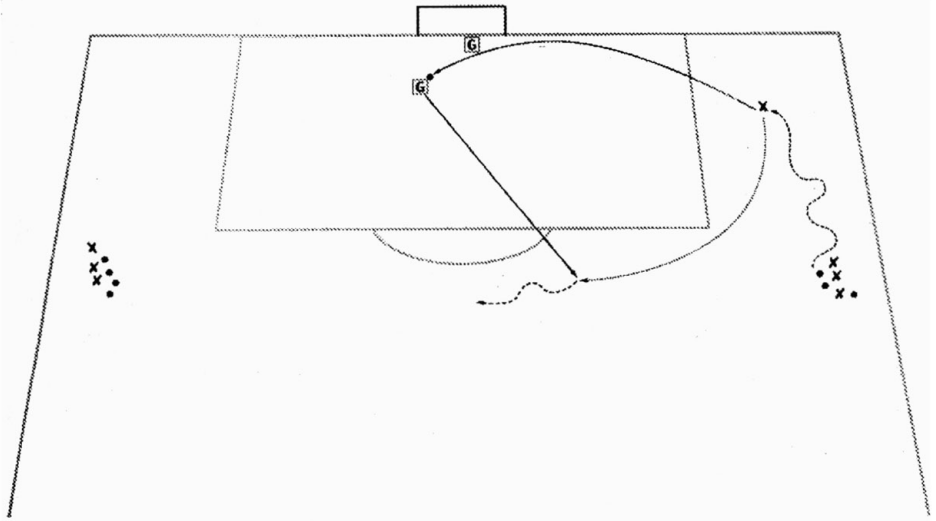
**Организация и содержание:** две колонны игроков выстраиваются на флангах футбольного поля, в 14–15 м от двух игроков, занявших позиции на углах штрафной площадки. Двое атакующих и один защитник располагаются внутри штрафной и не имеют права ее покидать. Игроки из колонн на флангах, у каждого из которых по мячу, попеременно идут вперед, играют в стенку с партнерами, стоящими в углах штрафной, после чего идет фланговая передача атакующим, которые стремятся поразить ворота при активном противодействии защитника.

**Инвентарь:** до трех цветных жилеток, достаточное количество мячей.

**Рекомендации:** для усложнения задачи бомбардиров можно добавить по одному защитнику.



## Упражнение 71



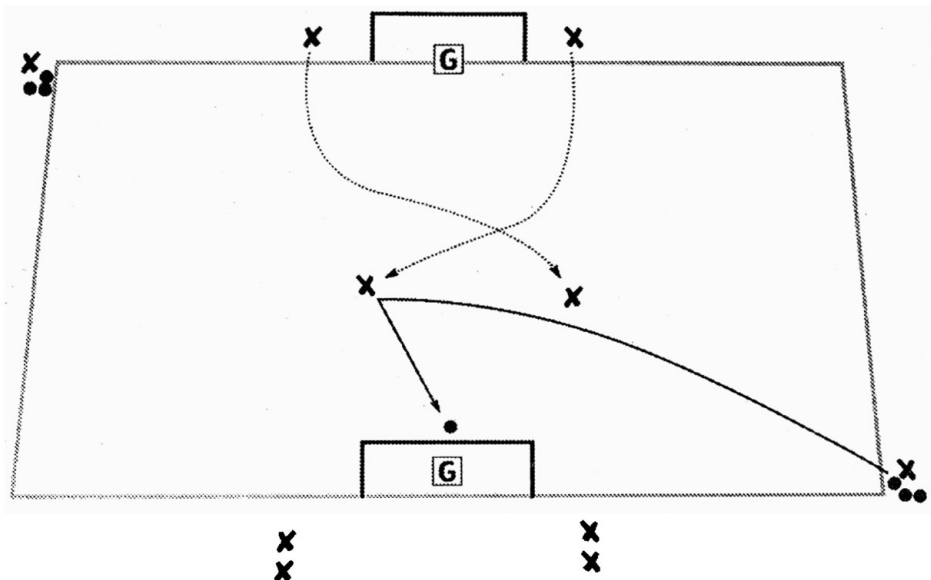
**Задача:** отработка передач с фланга.

**Организация и содержание:** две колонны игроков располагаются на флангах стандартного футбольного поля. У каждой достаточный запас мячей, и располагаются они лицом к воротам, которые защищают два вратаря. Первый игрок от одной из колонн совершает рывок с мячом по флангу, завершая его передачей в штрафную площадь, где ближний к нему вратарь ловит мяч и продолжает держать его в руках. В этот момент сделавший передачу игрок разворачивается и бежит назад, огибая штрафную в направлении радиуса, и в этот момент вратарь броском снизу накатывает ему мяч. Приняв мяч, этот игрок ведет его на другой фланг, а упражнение продолжает первый игрок из другой колонны.

**Инвентарь:** достаточное количество мячей.

**Рекомендации:** тренер может дать задание игрокам совершать рывки по самому краю поля или повысить скорость бега.

## Упражнение 72



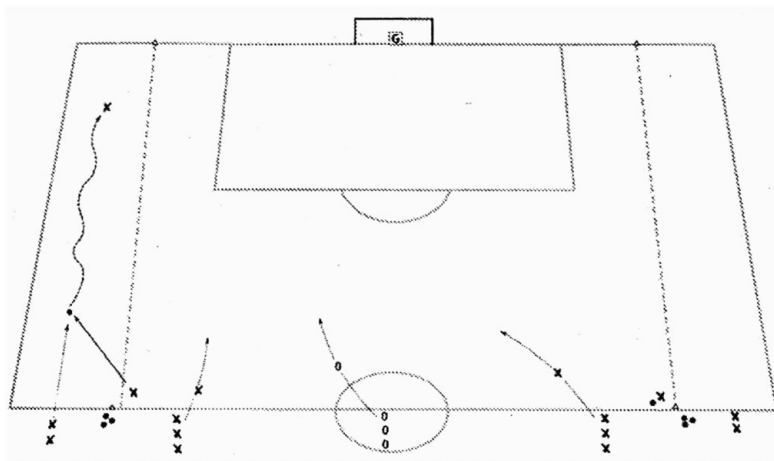
**Задача:** синхронизация выхода на ударную позицию и фланговой передачи.

**Организация и содержание:** на площадке 15–20 м длиной и 30 м шириной устанавливаются двое переносных ворот, защищаемых вратарями. Два игрока по диагонали располагаются в противоположных углах площадки с большим количеством мячей. Колонны игроков выстраиваются по обеим сторонам ворот, и первые в колоннах с одного конца бегут вперед, делая скрещивание по мере приближения к противоположным воротам. Они должны рассчитать свой выход к воротам так, чтобы своевременно успеть на передачу, сделанную игроками, расположившимися в углах.

**Инвентарь:** двое переносных ворот, достаточный запас мячей.

**Рекомендации:** устроить соревнование между командами, засчитывая два очка за каждый мяч, забитый головой, и одно очко – за удар (в створ ворот).

## Упражнение 73



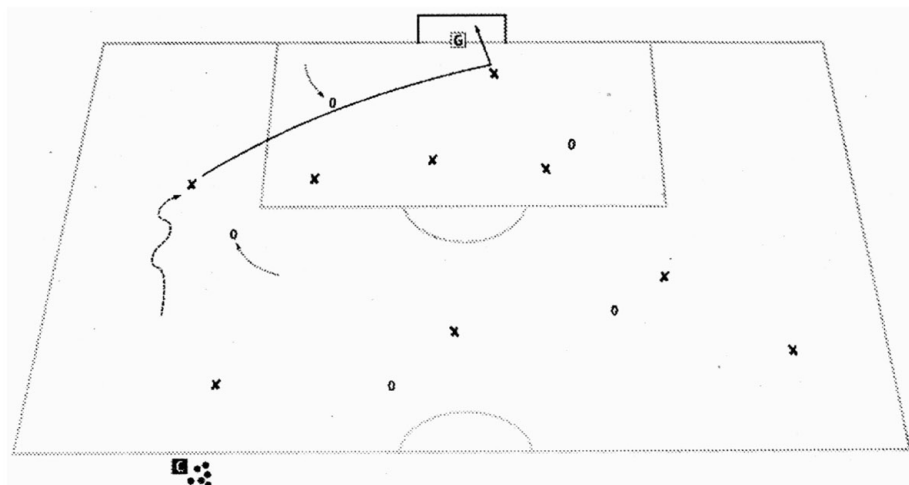
**Задача:** фланговые передачи и завершение в игровой ситуации.

**Организация и содержание:** на футбольном поле размечаются коридоры на обоих флангах от линии ворот до средней линии поля. Напротив каждого из коридоров на средней линии стоят две колонны игроков. Двое подающих с достаточным запасом мячей располагаются в 6–8 м от игроков в коридорах, на средней линии. Еще три колонны игроков находятся в нескольких метрах друг от друга в зоне между коридорами, также на средней линии. Средняя колонна – защитники, две другие – нападающие. Упражнение начинается с удара подающего, который направляет мяч первому игроку в колонне, стоящей в ближнем к нему коридоре (фланговый нападающий), который стартует по коридору к мячу. Это – сигнал для первых двух атакующих и защитника покинуть свои колонны и устремиться на передачу с фланга. Защитник должен перехватить ее, а двое атакующих делают разные по замыслу и скорости рывки, стремясь создать игровое пространство для нанесения удара по воротам. Затем работа продолжается с противоположной стороны.

**Инвентарь:** четыре стойки, двое переносных ворот, достаточный запас мячей.

**Рекомендации:** после определенного времени надо поменять местами игроков, чтобы все участники получили возможность работать как над фланговой передачей, так и над завершающим ударом.

## Упражнение 74



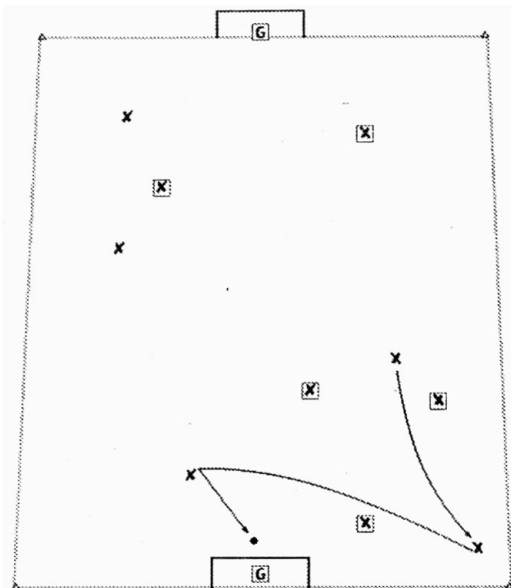
**Задача:** фланговые передачи и завершение атаки в игровых ситуациях.

**Организация и содержание:** на футбольном поле пять нападающих и три защитника ведут позиционную игру (на удержание мяча) на одной половине поля, но *без права входить* в штрафную площадь. Внутри же штрафной четверо нападающих действуют против двух защитников. Эти шестеро *не имеют права покидать* штрафную. Тренер, у которого достаточное количество мячей, начинает упражнение со средней линии. Атакующие, которые действуют *за пределами* штрафной площади, пытаются совершить фланговые проходы с последующей поперечной передачей на одного из атакующих, *действующих внутри* штрафной площади и стремящихся завершить эти передачи ударом в ворота головой или ногой. После нанесения удара тренер возобновляет упражнение.

**Инвентарь:** два комплекта цветных жилеток, достаточное количество мячей.

**Рекомендации:** тренер может добавить еще одного защитника внутри или снаружи штрафной площади.

## Упражнение 75



**Задача:** удары головой после высоких фланговых передач и навесов при сопротивлении.

**Организация и содержание:** две команды, каждая с вратарем в своем составе, играют на площадке 30x40 м. Обе команды стремятся поразить ворота друг друга с помощью удара головой. Упражнение начинает один из игроков с мячом в руках, который мягко набрасывает его себе на подъем, чтобы потом аккуратно, по высокой дуге передать мяч партнеру. Тот, с помехой со стороны соперника, пытается головой перебросить его другому партнеру. Игрок, который после этого все же ловит мяч руками, уже не может быть атакован. Однако, как только мяч посылается ногой с лета, игроки обеих команд стремятся в прыжке нанести удар головой, передавая мяч своему партнеру. Тренер должен следить за тем, чтобы игроки не допускали опасной игры.

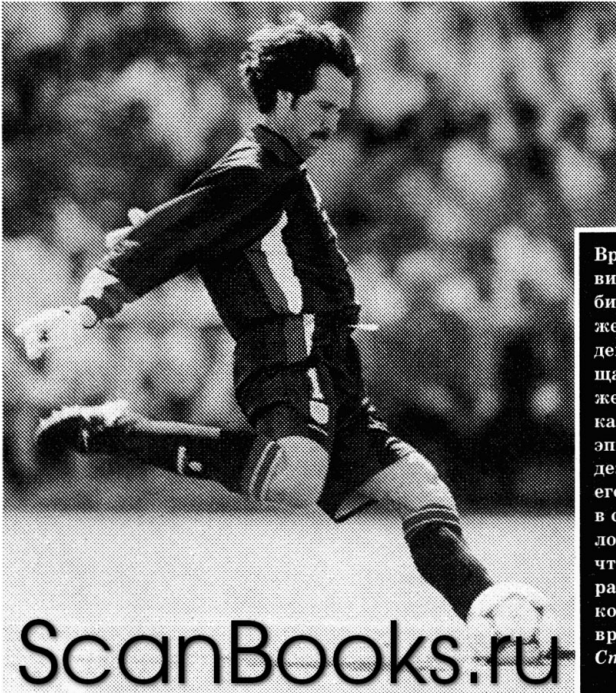
**Инвентарь:** два комплекта цветных жилеток, побольше мячей, двое переносных ворот, четыре пилона.

**Рекомендации:** вместо ловли руками после удара головой тренер может разрешить сыграть головой два-три раза подряд, если летящий мяч можно сыграть головой.

## ИГРА ВРАТАРЯ

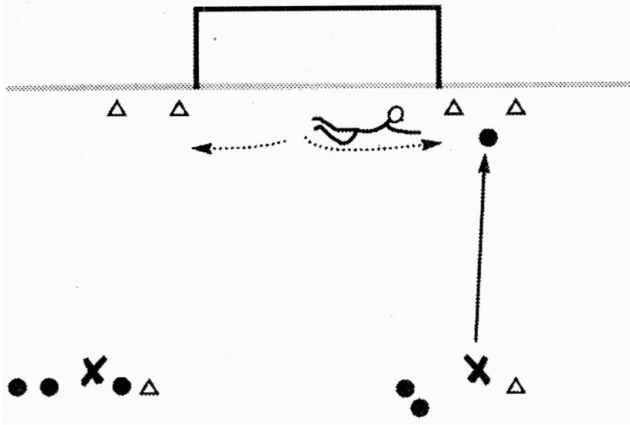
Голкипер – единственный в команде игрок, которому необходимо развивать и отбатывать специфические приемы и индивидуальные тактические навыки, характерные для этого уникального игрового амплуа. Роль современного вратаря резко возросла за последние несколько лет. Новое футбольное законодательство, запрещающее пас вратарю ногой, вынудило его совершенствовать технику удара и паса. В то же время технический прогресс сделал возможным изготовление мячей, которые и летят быстрее, и меняют направление в полете резче. Развитие тактической мысли также не обошло игру вратаря: он должен уметь «читать» игру, грамотно руководить обороной и не менее грамотно и точно вводить мяч в игру броском рукой или ударом, начиная атаку. Все эти факторы значительно повысили требования, предъявляемые сегодня к стражам ворот.

Упражнения, описанные в этой главе, помогут юным голкиперам освоить и закрепить необходимые для их амплуа технические навыки, знания и тактическую смекалку, чтобы они в своей уникальной игровой позиции действовали авторитетно и уверенно.



Вратарь сборной Англии Дэвид Симэн демонстрирует стабильное мастерство на протяжении многих лет. Он надежно действует во вратарской площадке как на последнем рубеже обороны. Благодаря этим качествам на его счету немало эпизодов, где его умелая и надежная игра приносила победу его команде как в клубе, так и в сборной. Кроме того, он умело организует контратаку. Так что юные вратари должны развивать в себе именно такой, универсальный стиль вратарской игры. (Фото: Стью Форстер)

## Упражнение 76



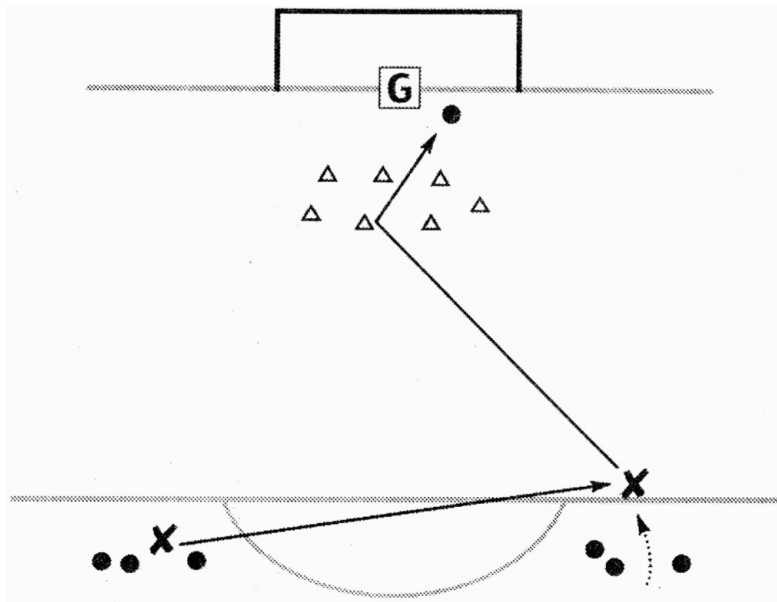
**Задача:** низкий бросок для парирования удара.

**Организация и содержание:** на мягкой траве или песке с помощью двух пар стоек по обеим сторонам стандартных переносных ворот устанавливаются небольшие ворота шириной не более 2 м. Два игрока, по три мяча у каждого, стоят лицом к импровизированным маленьким воротам в 1–2 м от них. Вратарь начинает упражнение с позиции между двумя маленькими воротами. Каждый игрок с мячами попеременно тихим пасом направляет мяч по земле, ставя цель поразить эти ворота. Вратарь же пытается в стелящемся броске отбить мяч, быстро встает и проделывает то же самое в другую сторону. Сколько раз подряд он сможет спасти ворота?

**Инвентарь:** шесть стоек, переносные ворота, побольше мячей.

**Рекомендации:** по мере совершенствования следует повышать темп выполнения.

## Упражнение 77



**Задача:** быстрота реакции и парирование удара.

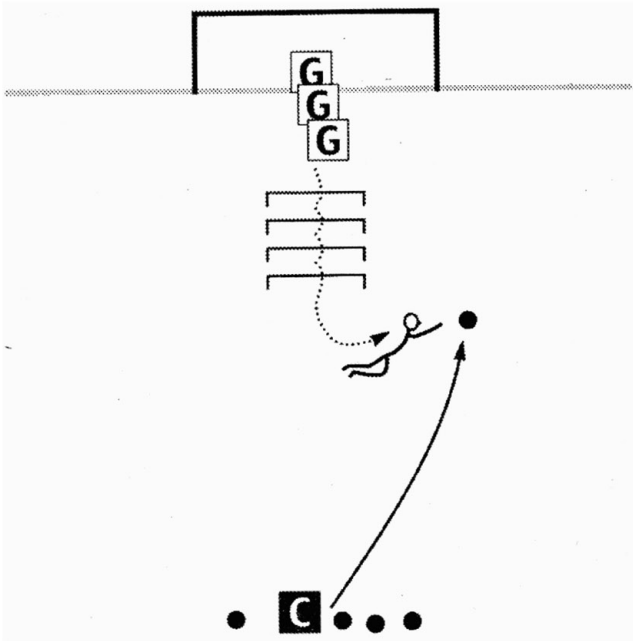
**Организация и содержание:** вратарь защищает ворота за частоколом из стоек, установленных перед площадью ворот. Два игрока, расположившиеся по обеим сторонам от радиуса штрафной площади, перепасовывают мяч друг другу и бьют низом, заставляя вратаря мобилизовать свою реакцию при отражении мячей, непредсказуемо летящих в ворота. Удар наносится каждый раз после очередного отражения его вратарем, чтобы поддерживать ритм.

**Инвентарь:** шесть–восемь стоек, достаточный запас мячей.

**Рекомендации:** постепенное сокращение пауз между ударами. Вратарь должен реагировать на каждый мяч.



## Упражнение 78



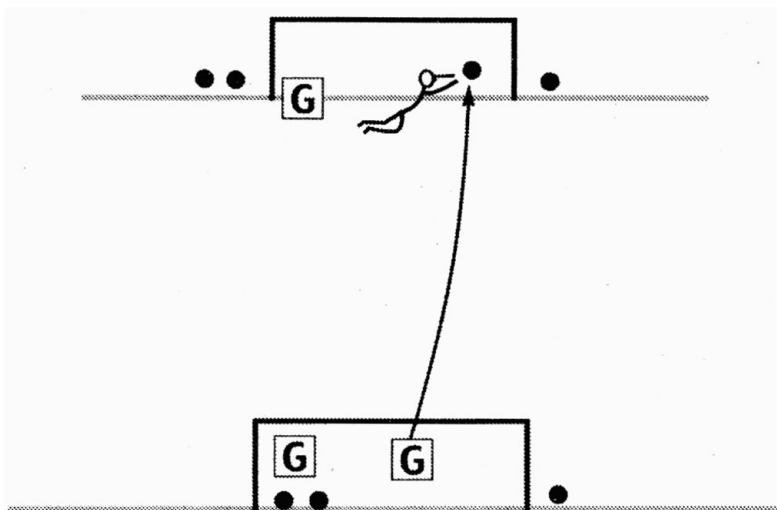
**Задача:** техника вратарского броска и развитие ловкости.

**Организация и содержание:** вратари, построившись в колонну, стоят в площадки ворот лицом к ряду низких барьеров высотой не более 35 см. Тренер располагается по другую сторону барьеров с мячами. Каждый вратарь преодолевает барьеры и выходит на прием мяча, который тренер бросает в сторону. Они должны в падении поймать мяч, удержать его, быстро возвратить его тренеру и вернуться в конец колонны в ожидании следующей своей очереди.

**Инвентарь:** шесть барьеров, несколько мячей.

**Рекомендации:** по мере совершенствования тренер может бросать мячи подальше в сторону и повыше.

## Упражнение 79



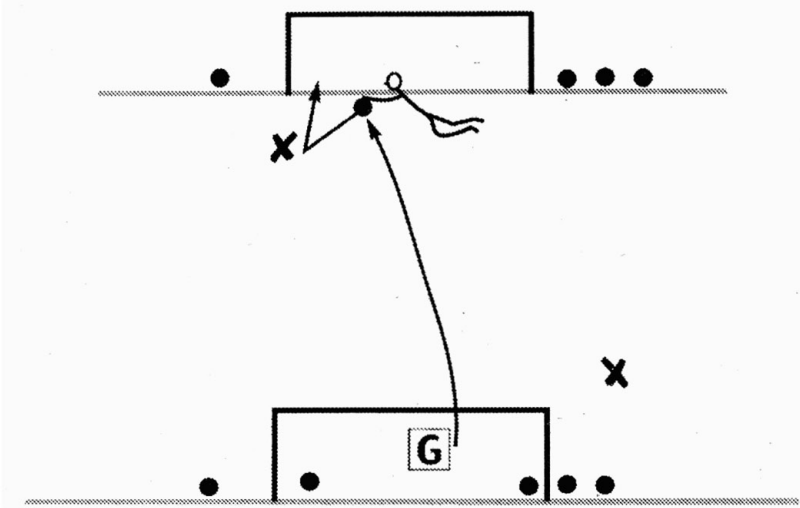
**Задача:** отражение удара и введение мяча в игру.

**Организация и содержание:** две пары вратарей защищают двое переносных ворот. Каждая пара имеет большое количество мячей. Один из вратарей пытается поразить противоположные ворота, а два вратаря, защищающие их, должны стремиться отразить удар. Поймав мяч, они броском рукой или ударом возвращают мяч. Все вратари в ходе упражнения меняются ролями. Важный элемент – постоянное усиление темпа.

**Инвентарь:** двое переносных ворот, большое количество мячей.

**Рекомендации:** сдвинуть ворота поближе. Попеременно бросок мяча рукой или удар наносится с большей силой (но не в ущерб точности!), создавая возможность более качественного отражения удара.

## Упражнение 80



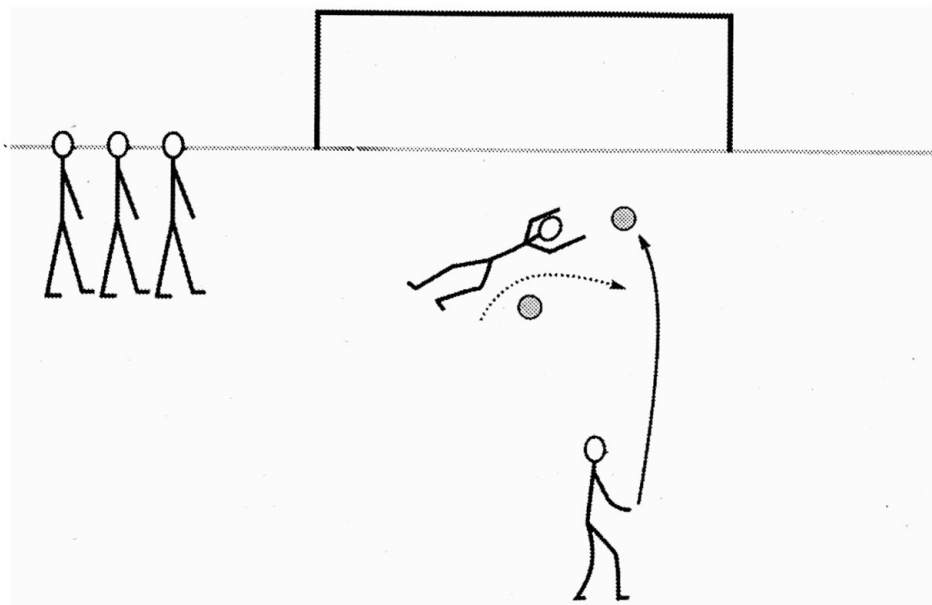
**Задача:** отражение удара и надежная ловля мяча.

**Организация и содержание:** два вратаря защищают двое переносных ворот, у каждого большое количество мячей. Вратари чередуют накат мяча по земле с ударами по противоположным воротам. В нескольких метрах в стороне от каждого ворот находится по одному полевому игроку, который может добивать любой мяч, отскочивший от вратаря, не сумевшего удержать мяч в руках.

**Инвентарь:** двое переносных ворот, большое количество мячей.

**Рекомендации:** постепенно удары должны наноситься с большей силой, чтобы затруднить вратарю их прием при ловле или парировании в безопасную зону.

## Упражнение 81



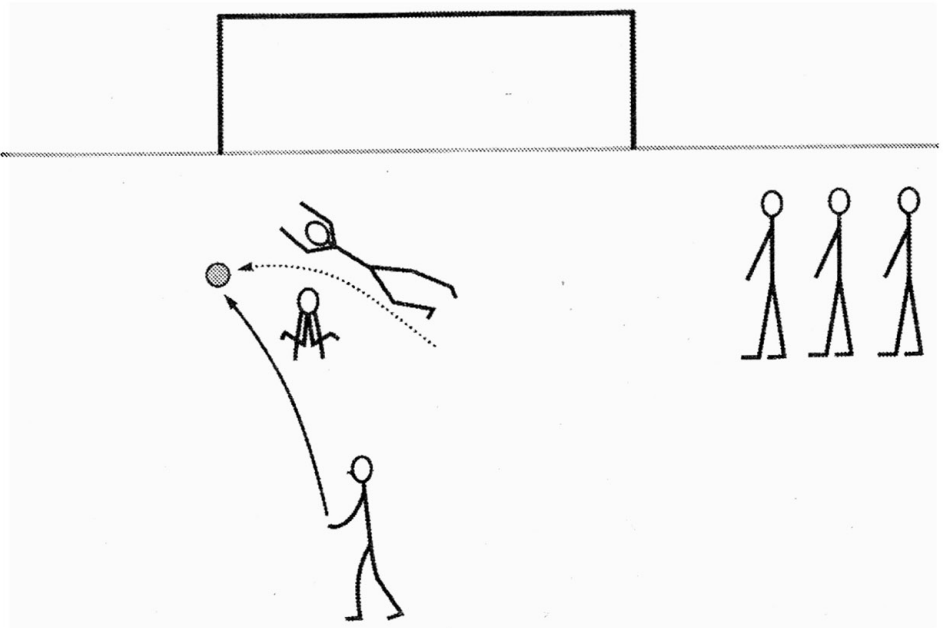
**Задача:** совершенствование техники вратарского броска.

**Организация и содержание:** вратари выстраиваются в колонну в 1 м в стороне от мяча, лежащего на земле. Первый из вратарей поворачивается лицом к тренеру, который с мячом в руках находится на расстоянии 3 м. Тренер подбрасывает мяч на высоте около 40 см от земли в дальнюю от лежащего на земле мяча сторону. Вратарь совершает бросок за посланным мячом, стремясь пролететь точно над мячом, лежащим на земле, и при этом не задеть его.

**Инвентарь:** достаточное количество мячей.

**Рекомендации:** постепенно увеличивайте высоту наброса.

## Упражнение 82



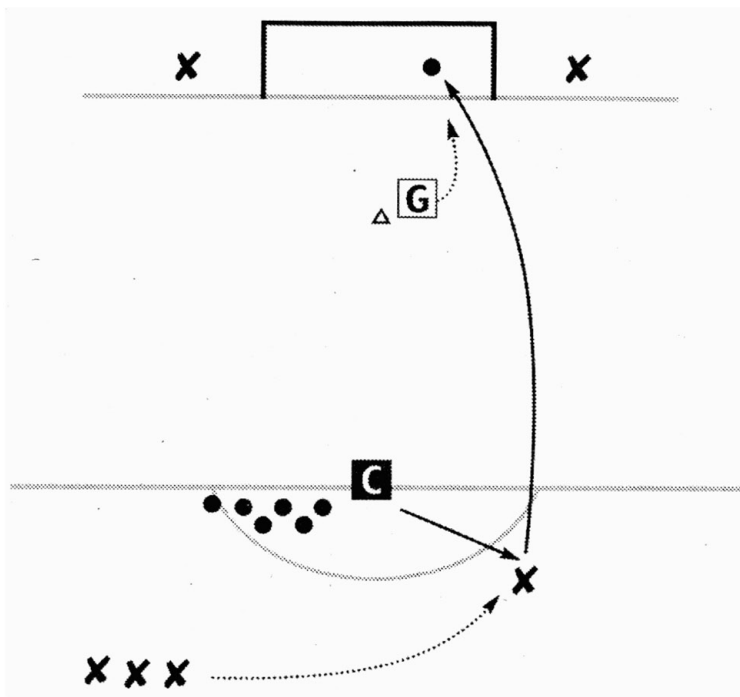
**Задача:** отражение ударов в верхний угол ворот.

**Организация и содержание:** вратари строятся в колонну в 1 м в стороне от игрока, находящегося в положении полуприседа. Тренер с мячом в руках стоит в 3 м перед присевшим игроком. Тренер подает мяч верхом, а первый вратарь в колонне совершает бросок с целью отбить или поймать мяч. Вратарь должен совершать броски в обе стороны, избегая любого контакта с игроком впереди него. При совершении броска вратарь должен помнить, что после отталкивания обе ноги должны находиться в безопорном положении.

**Инвентарь:** достаточный запас мячей.

**Рекомендации:** для усложнения подавайте мяч повыше и подальше в сторону.

## Упражнение 83



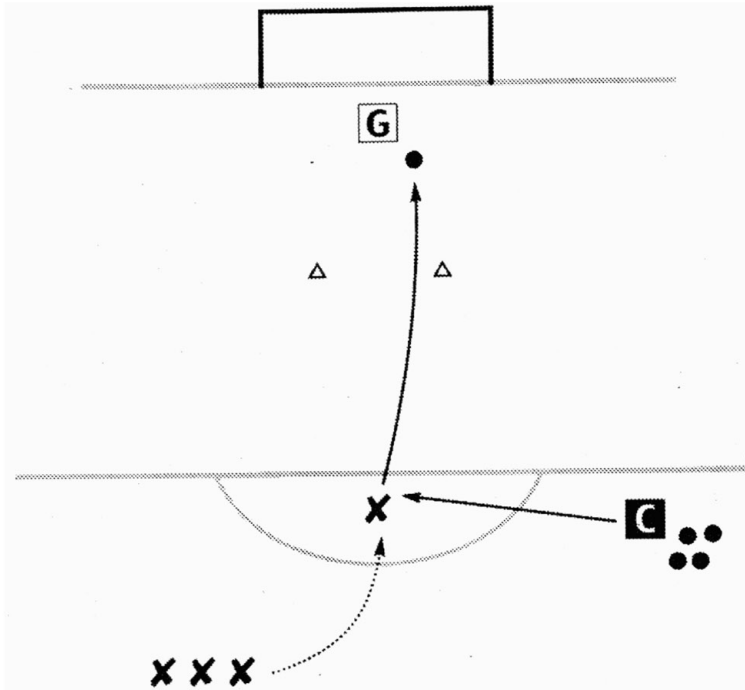
**Задача:** парирование переброса мяча за голову.

**Организация и содержание:** вратарь начинает упражнение в центральной точке штрафной площади, располагаясь лицом к тренеру, который стоит в радиусе, и к колонне игроков, стоящих за его спиной на расстоянии 12–16 м. Тренер, в ногах у которого большой запас мячей, мягко накатывает их каждому игроку по очереди. Те пытаются перебросить мяч через вратаря и поразить ворота. Вратарь не имеет права двигаться с места до момента удара и, кроме того, должен вернуться в исходное положение перед каждым новым ударом. Вратарь должен хорошо работать ногами, чтобы успеть перекинуть мяч через перекладину.

**Инвентарь:** одна стойка, большой запас мячей.

**Рекомендации:** каждый вратарь работает определенное время, чтобы можно было сравнить их показатели.

## Упражнение 84



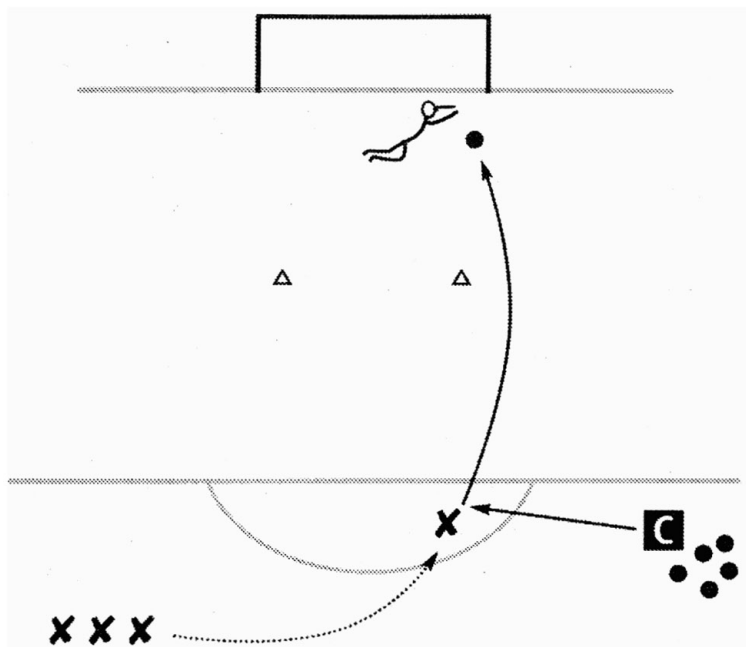
**Задача:** отражение сильных ударов, идущих близко к корпусу.

**Организация и содержание:** вратарь занимает место в воротах, чуть выдвинувшись вперед с линии ворот. Посередине между воротами и радиусом штрафной устанавливаются две стойки на расстоянии 3 м друг от друга. Тренер, у которого в ногах много мячей, стоит в стороне от радиуса, а колонна полевых игроков выстраивается еще дальше, за радиусом. Тренер мягко накатывает мяч каждому по очереди, а те должны пробить по воротам так, чтобы мяч прошел точно между стойками. Вратарь пытается защитить ворота. Засчитываются только мячи, пролетевшие между стойками; так что бьющие должны сосредоточиться на точности удара.

**Инвентарь:** одна стойка и побольше мячей.

**Рекомендации:** по мере совершенствования игры вратаря можно сократить расстояние до ворот, чтобы повысить силу удара. Вратарь должен обязательно играть в перчатках.

## Упражнение 85



**Задача:** отражение удара в угол ворот.

**Организация и содержание:** вратарь стоит чуть выдвинувшись с линии ворот. Две стойки на расстоянии 5 м одна от другой устанавливаются посередине между воротами и радиусом штрафной площади. Тренер, у которого в ногах много мячей, располагается в стороне от штрафного радиуса, а колонна игроков – еще дальше и за радиусом. Тренер дает короткий пас каждому игроку по очереди, а те бьют в ворота обводящим стойки ударом. Задача вратаря – отразить каждый удар.

**Инвентарь:** две стойки и большое количество мячей.

**Рекомендации:** вратари меняются через определенный промежуток времени. Игроки же должны разнообразить способы удара, чтобы заставить вратаря просчитывать варианты.



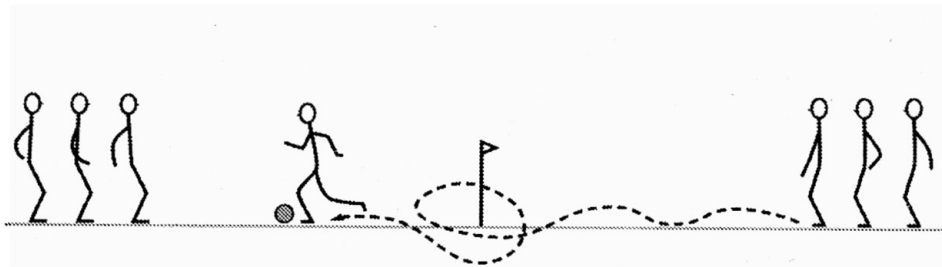
## ПОВОРОТЫ И УКРЫВАНИЕ МЯЧА

Большинство игроков при игре в атаке действуют достаточно грамотно, когда находятся лицом к воротам соперника, но картина меняется, когда они оказываются спиной к ним. Происходит это потому, что поле зрения у них в этой ситуации ограничено, а следовательно, и движения теряют остроту и координированность, когда приходится передвигаться спиной вперед. Чтобы научиться хорошо играть, все игроки должны освоить эти приемы, особенно выдвинутые вперед нападающие и игроки средней линии, которые получают много передач в момент, когда находятся спиной к воротам соперника. В таких ситуациях юные футболисты должны научиться укрывать мяч корпусом и удерживать его перед лицом пресингующего соперника, одновременно делая паузу для передачи подключающимся партнерам. Они должны также находить те возможности для неожиданных ходов, которые дает им, в условиях плотной опеки со стороны соперника, разворот с последующим выходом на более выгодную для атаки позицию. Упражнения, включенные в эту главу, помогут юным игрокам более умело действовать, находясь спиной к воротам соперника, а это, в свою очередь, сделает их более универсальными футболистами.

Игрок середины поля сборной Англии, Джейми Редкнап, начинает реализовывать свой потенциал, обнаруженный еще в юношеском возрасте, став действительно универсальным игроком. При приеме мяча, находясь спиной к чужим воротам, когда соперник, что называется, дышит тебе в затылок, он мастерски с поворотом укрывает мяч корпусом и умеет держать его до тех пор, пока не подоспеют подключающиеся партнеры. (Фото: Шон Боттерилл)



## Упражнение 86



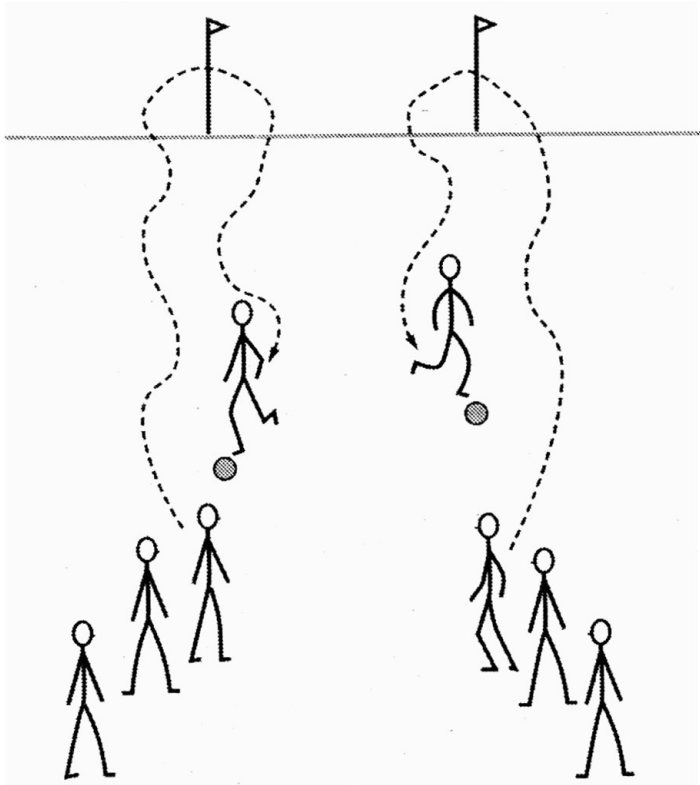
**Задача:** поворот с мячом в движении.

**Организация и содержание:** две колонны игроков стоят лицом друг к другу на расстоянии 12–15 м, разделенные флажком, установленным посередине между ними. Игрок с мячом ведет его к флажку, обогнув который направляется к первому игроку в противоположной колонне. Тот, в свою очередь, поступает аналогичным образом.

**Инвентарь:** один флажок, один мяч.

**Рекомендации:** игроки при ведении мяча должны использовать обе ноги и разные части стопы.

## Упражнение 87



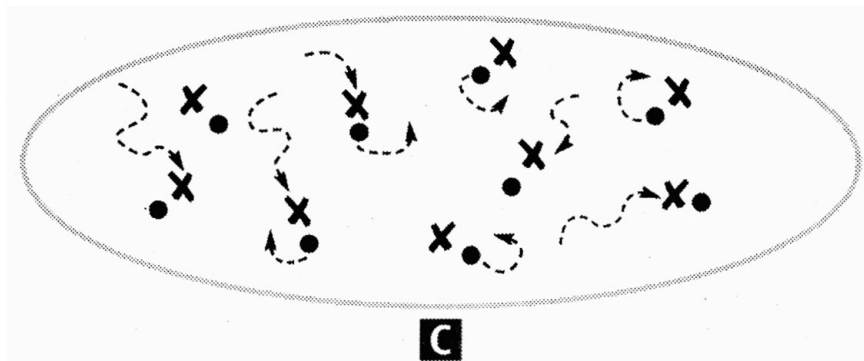
**Задача:** быстрый разворот с мячом на скорости.

**Организация и содержание:** две колонны игроков стоят чуть в стороне одна от другой лицом к флажку, установленному в 10–15 м. Первые игроки в каждой колонне ведут мячи одновременно, каждый – до своего флажка. По мере приближения к флажку бегут все быстрее, на максимальной скорости огибают флажок и ведут мяч обратно для передачи партнеру.

**Инвентарь:** два флажка, по два мяча на колонну.

**Рекомендации:** упражнение можно проводить в форме соревнования, когда каждый игрок повторяет его определенное количество раз или за установленное время.

## Упражнение 88



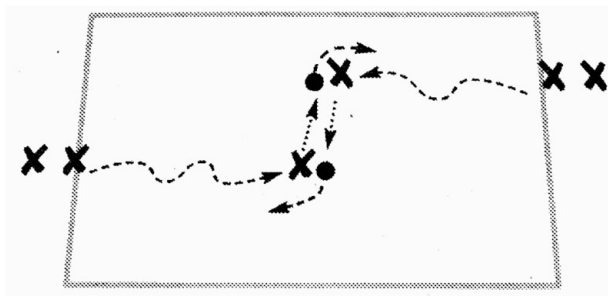
**Задача:** разнообразные повороты с мячом.

**Организация и содержание:** несколько игроков, каждый с мячом, водят мяч в круге диаметром 10 м (размер центрального круга), чтобы было достаточно тесно. По сигналу тренера (команда «Поворот!» или свисток) все делают быстрый поворот с мячом, после чего продолжают ведение до следующего свистка.

**Инвентарь:** большой запас мячей.

**Рекомендации:** игрокам следует показать как можно больше способов поворотов и разворотов с финтами, чтобы они могли отрабатывать их последовательно по команде тренера.

## Упражнение 89



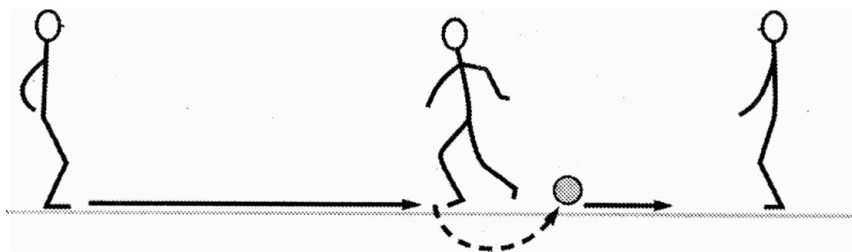
**Задача:** ведение и поворот с мячом.

**Организация и содержание:** две колонны игроков стоят друг против друга, несколько сместившись в сторону по отношению одна к другой и на расстоянии 10–12 м. Первые в каждой колонне одновременно ведут мяч к середине по прямой до тех пор пока не поравняются. Тут оба останавливаются, меняются мячами и продолжают ведение обратно к своей колонне, передавая его следующему партнеру.

**Инвентарь:** два мяча.

**Рекомендации:** изменение скорости выполнения, разнообразие поворотов.

## Упражнение 90



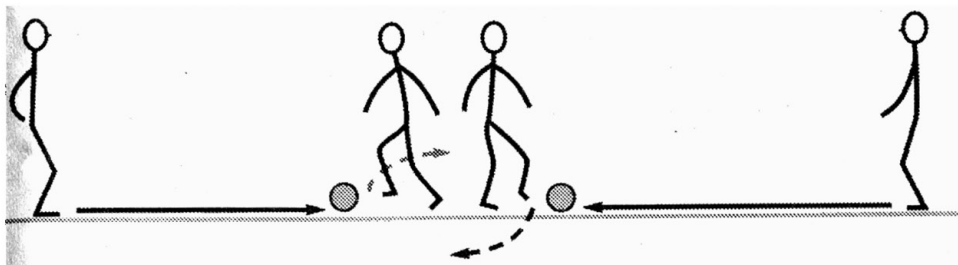
**Задача:** быстрый поворот с мячом.

**Организация и содержание:** игроки в группах по трое выстраиваются на одной линии на расстоянии 3–4 м. Один из них, стоящий с мячом на краю, отдает его среднему, который, сделав не более трех касаний, разворачивается с мячом и отдает его другому крайнему в группе. Получив мяч, этот игрок вновь отдает его среднему, который снова делает разворот с мячом и отдает его тому, который начинал упражнение. После заранее установленного числа передач или времени игроки меняются местами.

**Инвентарь:** один мяч.

**Рекомендации:** сократить число касаний до двух либо каждый поворот делать разными способами.

## Упражнение 91



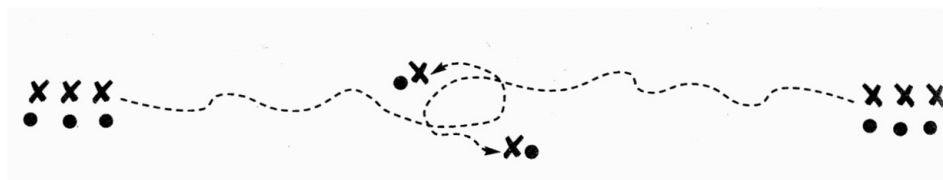
**Задача:** быстрый поворот с мячом.

**Организация и содержание:** игроки группами по четверо выстраиваются на одной линии. Двое средних располагаются спиной друг к другу, лицом к крайним, которые стоят в 3–4 м, каждый с мячом в ногах. Эти двое одновременно пасуют средним. Те разворачиваются и отдают мяч уже другому крайнему. Потом все повторяется в обратном направлении. Оба игрока используют одну и ту же ногу и разворачиваются в одном и том же направлении или в ту же сторону, чтобы избежать столкновения.

**Инвентарь:** два мяча.

**Рекомендации:** после определенного времени игроки меняются местами. Можно ускорить темп и разнообразить способы и технику разворотов.

## Упражнение 92



**Задача:** разворот с обозначением сопротивления.

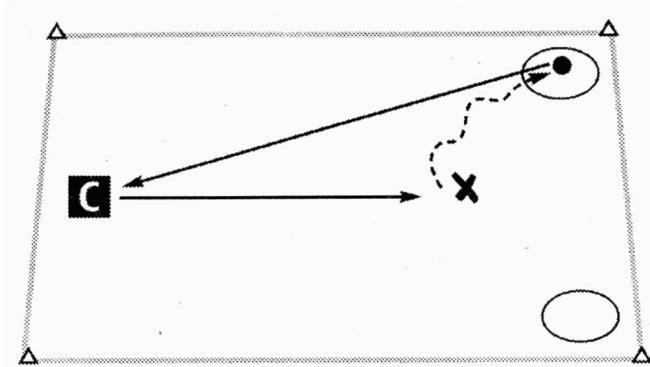
**Организация и содержание:** две колонны игроков выстраиваются друг против друга на расстоянии 10–12 м. У каждого игрока по мячу. Первые двое от каждой колонны ведут мяч навстречу. Когда они встречаются по середине площадки, то делают разворот друг вокруг друга с мячом и продолжают движение к противоположным колоннам, где следующие двое продолжают упражнение. Игроки должны помнить, что разворот следует делать одной и той же ногой и в одну и ту же сторону.

**Инвентарь:** по мячу у каждого игрока.

**Рекомендации:** игроки должны работать обеими ногами и использовать разные приемы разворотов.



## Упражнение 93



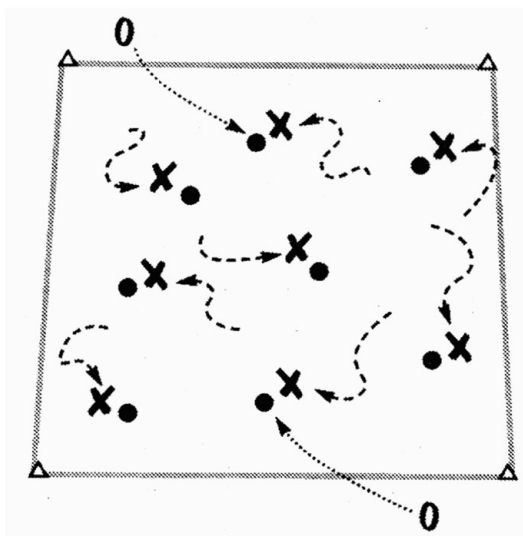
**Задача:** разнообразные развороты с мячом.

**Организация и содержание:** упражнение проводится на площадке размером 15x8 м. В двух углах размечаются два маленьких круга. Перед этими кругами стоит игрок лицом к тренеру с мячом. Тренер делает пас игроку и одновременно командует «Влево!» или «Вправо!». Игрок принимает мяч, быстро разворачивается и ведет его в соответствующий круг, оттуда возвращает мяч тренеру и ждет следующей от него передачи. Упражнение следует выполнять обеими ногами.

**Инвентарь:** один мяч, четыре стойки, два круга.

**Рекомендации:** на поздних стадиях следует добавлять защитника, который становится между кругами и игроком.

## Упражнение 94



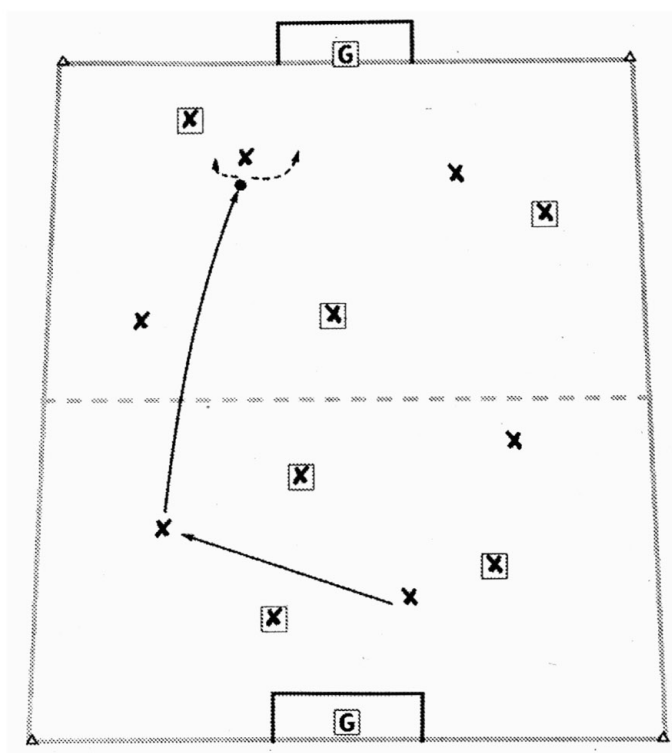
**Задача:** укрывание мяча корпусом и разворот при сопротивлении.

**Организация и содержание:** группа игроков, у каждого по мячу, водит мячи в квадрате 10х10 м. Два игрока располагаются за пределами квадрата и действуют как защитники. Упражнение начинается с того, что оба защитника атакуют любого из водящих мяч в квадрате. Те, в свою очередь, стараются с помощью укрывания мяча и поворотов удерживать мяч. Защитник, которому удастся отнять мяч, становится водящим, а потерявший – защитником и также может атаковать любого с мячом в квадрате.

**Инвентарь:** четыре стойки, большое количество мячей.

**Рекомендации:** можно добавить защитников. Нельзя допускать попыток отбора с нарушением правил.

## Упражнение 95



**Задача:** развороты и укрывание мяча корпусом в ситуациях, близких к игровым.

**Организация и содержание:** на площадке 30x25 м со средней линией и двумя переносными воротами, защищаемыми вратарями, две команды по 6 игроков, где три игрока выполняют оборонительные функции, а три других – атакующие. Играя по системе 3x3, футболисты не должны пересекать среднюю линию. Голы засчитываются только в результате ударов из половины атаки, что заставит игроков использовать повороты и укрывание мяча корпусом.

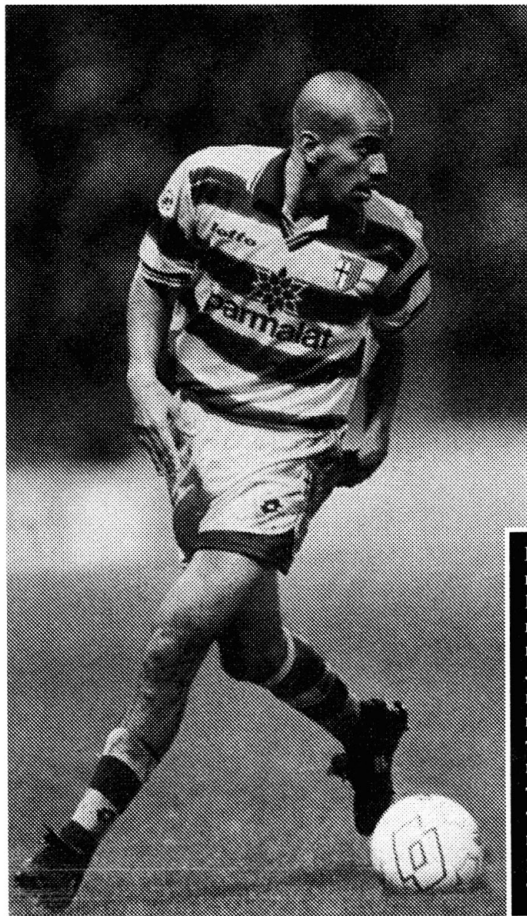
**Инвентарь:** четыре стойки, двое переносных ворот, два комплекта разноцветных жилеток, один мяч.

**Рекомендации:** добавьте по защитнику в каждую команду, чтобы играющие еще больше были вынуждены прибегать к разворотам и укрыванию мяча.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ, ИЛИ КАК ПРАВИЛЬНО ЗАКОНЧИТЬ ЗАНЯТИЕ

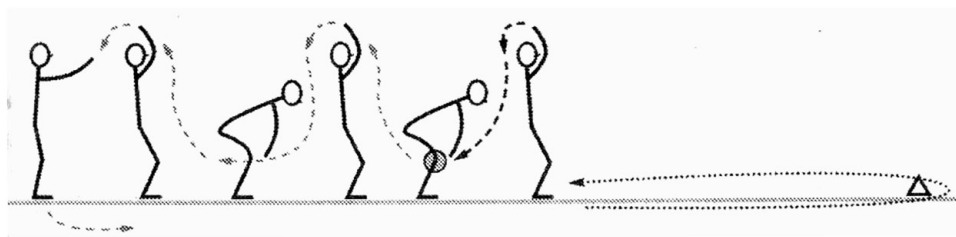
Очень важно, чтобы юные игроки получали радость от занятий футболом. Тренер должен всегда заканчивать тренировку такими упражнениями, которые бы позволили юным футболистам снять как физическое, так и нервное напряжение, привести организм в нормальное состояние. С другой стороны, снижение основной тренировочной нагрузки должно идти постепенно, на положительном эмоциональном фоне. Такое завершение

занятия способствует сплочению коллектива, сыгранности, развивает у ребят чувство локтя. На этой стадии им нужны веселые игры, забавы, развлечения, по возможности, без элементов соревнования. Пусть получают удовольствие от упражнений, постепенно остывая, чтобы со временем вся эта процедура стала для них привычкой.



Игрок средней линии сборной Аргентины Хуан Верон – поистине неутомимый Мистер Перпетум Мобиле (Вечный двигатель). Его кажущаяся сверхъестественной скоростная выносливость позволяет ему активно действовать по всему полю в течение всего матча. Физические кондиции игрока обретаются на тренировочном поле в рамках общей, правильно построенной системы подготовки, существенными элементами которой являются тонизирующая разминка и постепенное остывание после очередного учебно-тренировочного занятия. (Фото: Клаудио Вилла)

## Упражнение 96



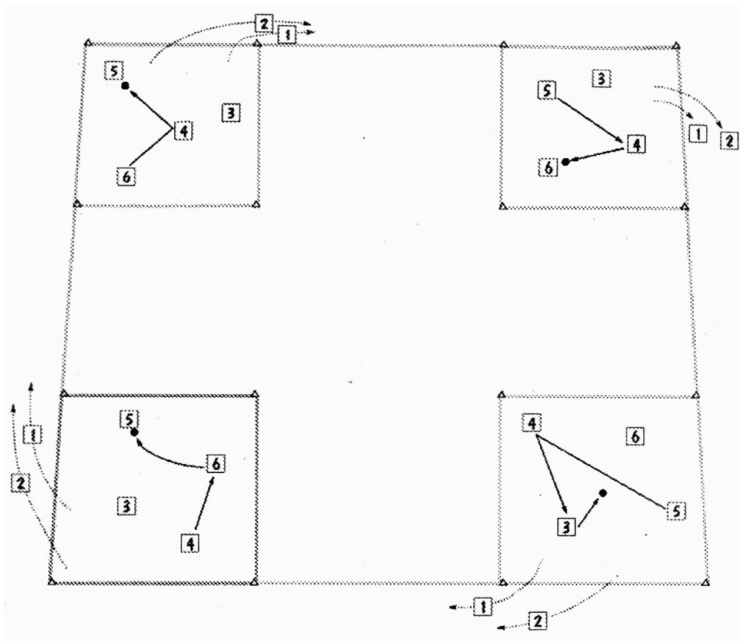
**Задача:** легкий бег, элементы забавы, игры, развитие духа коллективизма.

**Организация и содержание:** колонны из 5–8 игроков стоят лицом к стойке, установленной в 15–20 м. Первый игрок с мячом в руках бежит к стойке, огибает ее и возвращается к своей команде, поворачивается спиной к ней и передает мяч за спину следующему, а тот – через ноги назад следующему, затем вновь через голову стоящего позади и так до последнего игрока в колонне. Последний бежит к стойке, огибает ее и начинает новую серию. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждая колонна не выполнит определенное количество серий.

**Инвентарь:** одна стойка, один мяч.

**Рекомендации:** можно мяч не нести в руках, а вести.

## Упражнение 97



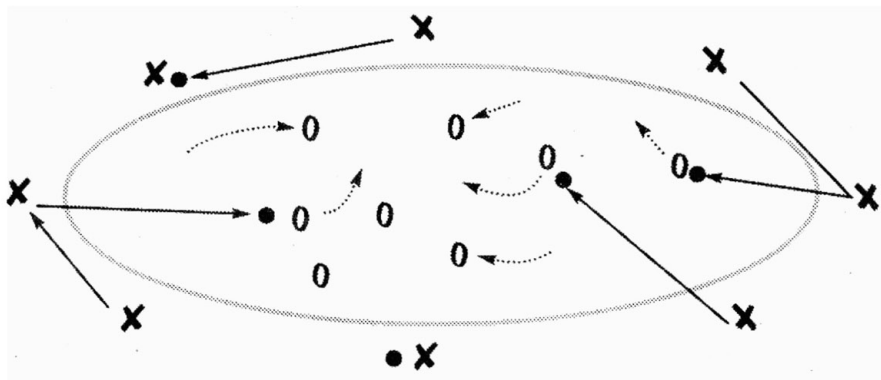
**Задача:** передачи, движение, восстановительные упражнения.

**Организация и содержание:** на площадке 40х40 м размечаются четыре квадрата меньших размеров, в каждом по 6–10 игроков. На каждый квадрат – по мячу, которые лежат на земле, а игроки разбиваются на пары (1 и 2, 3 и 4 и т. д.). Упражнение начинается общим движением с мелкими передачами внутри каждого квадрата в течение определенного времени, пока не раздастся свисток тренера. Это сигнал для первой пары от каждого квадрата покинуть его и бежать по периметру большого квадрата без мяча, в то время как оставшиеся продолжают перекидывать мяч друг другу, или убегать от него. Как только пары возвращаются в свои квадраты, они возобновляют игру в пас и салочки, а следующая пара (т. е. 3 и 4) начинает бег по периметру большого квадрата, пока все пары не совершат как минимум одно обегание.

**Инвентарь:** четыре мяча, шестнадцать стоек, четыре комплекта разноцветных жилеток.

**Рекомендации:** игроки могут в ходе обегания квадрата делать различные упражнения на растягивание и расслабление.

## Упражнение 98



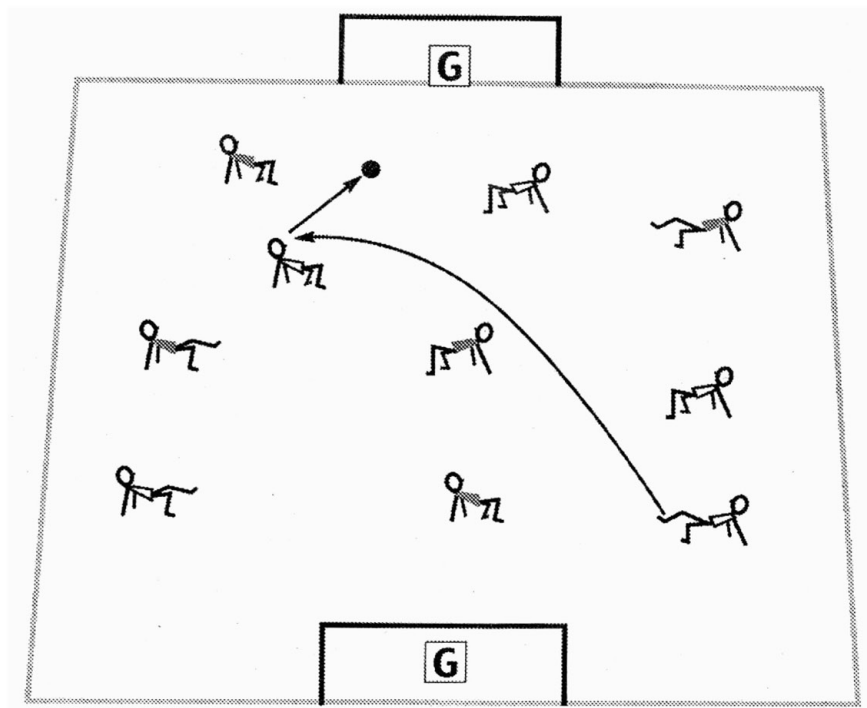
**Задача:** удары в цель и развитие ловкости.

**Организация и содержание:** две команды по 6–8 игроков. Одна стоит в центральном круге, другая – за пределами круга с мячами. Игроки снаружи, передавая мяч друг другу, периодически бьют (несильно) в кого-нибудь из игроков в круге на высоте ниже пояса. Если попадают, то этот игрок (осаленный) покидает круг. Тренер смотрит, сколько времени понадобится бьющим, чтобы вывести из круга всю команду соперников. Одна команда не имеет права входить в круг, другая – покидать его.

**Инвентарь:** большое количество мячей.

**Рекомендации:** команды меняются местами и стремятся улучшить результат предыдущих; для этого надо выбивать соперников из круга быстрее.

## Упражнение 99



**Задача:** развитие ловкости в игре.

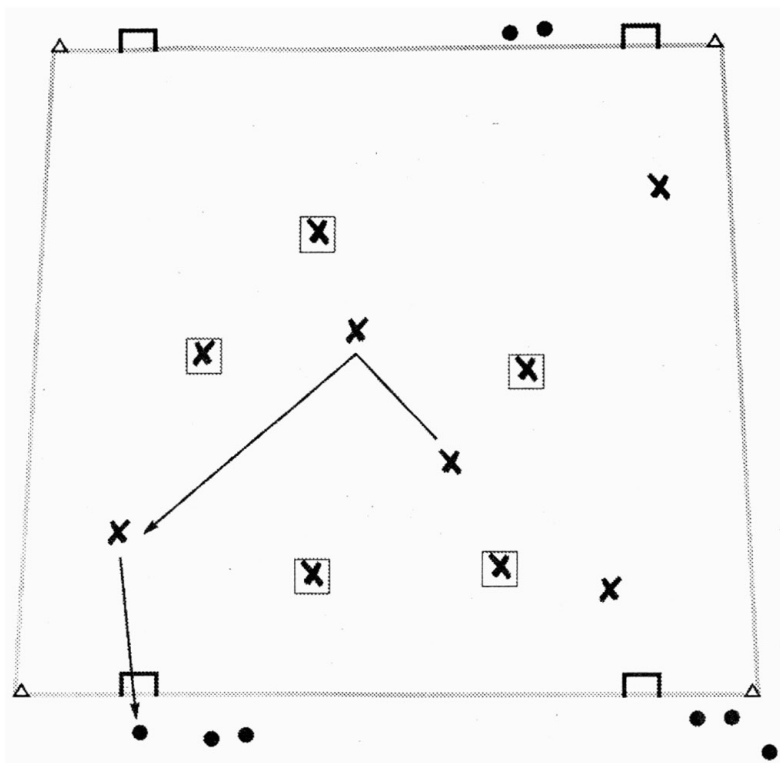
**Организация и содержание:** на площадке 20x15 м устанавливается двое ворот. Две команды играют в «крабий» футбол – в упоре руками и согнутыми в коленях ногами, животом вверх. Нельзя вставать ни на колени, ни на ноги. Все остальное можно – ведение, удары, игра головой. И только вратарям можно играть руками.

**Инвентарь:** двое переносных ворот, два комплекта разноцветных жилеток, подспущенный мяч.

**Рекомендации:** вратарям разрешается играть, передвигаясь только на коленях.



## Упражнение 100



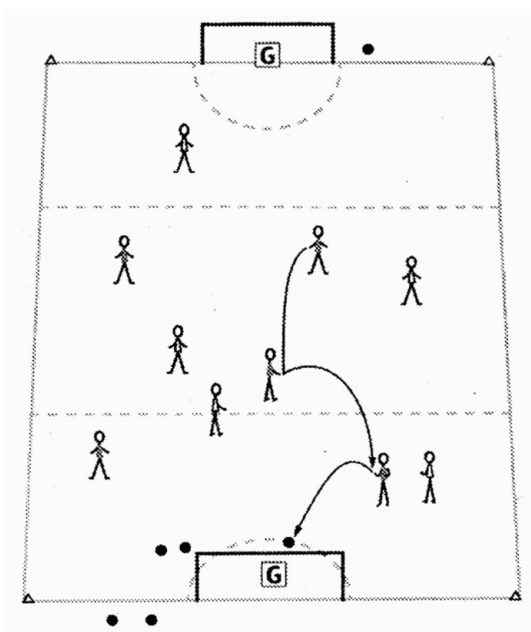
**Задача:** игра с переводами мяча.

**Организация и содержание:** на площадке 25x25 м в углах устанавливается четверо маленьких ворот (не более 1 м длиной, 70 см высотой). Две команды играют в обычный футбол, за исключением того, что забивать можно только в дальние двое ворот и одновременно оборонять свои. Игра без вратарей. За каждый гол – очко.

**Инвентарь:** четверо ворот, четыре стойки, два комплекта разноцветных жилеток, несколько мячей.

**Рекомендации:** можно добавить еще один мяч.

## Упражнение 101



**Задача:** общая веселая игра, легкие упражнения, владение мячом руками.

**Организация и содержание:** площадка 25x20 м с двумя воротами, защищаемыми вратарями, которым не разрешается покидать полукруг диаметром 5 м, размеченный перед воротами. Размечаются две ударные зоны в 8–10 м от линий ворот. Обе команды играют в модифицированный футбол, где мяч передается... руками, причем никто, получив мяч, не имеет права сделать ни шагу. Они могут двигаться как угодно, но только без мяча. Ворота можно поражать только броском рукой. Вратари пытаются отстоять ворота. Но и здесь бросать можно только из ударной зоны. Если игрок роняет посланный ему пас или если мяч, не дойдя до адресата, падает на землю или защитник перехватывает его (не делая при этом никаких движений для отбора), мяч переходит к другой команде.

**Инвентарь:** четыре стойки, двое переносных ворот, два комплекта жилеток, несколько мячей.

**Рекомендации:** можно ввести правило: пас должен быть сделан в течение 2–3 секунд, иначе мяч переходит к другой команде.