

32 00  
руб



101 упражнение для юных  
футболистов

**КнигоМания**



0 035170 097444

29

руб

3

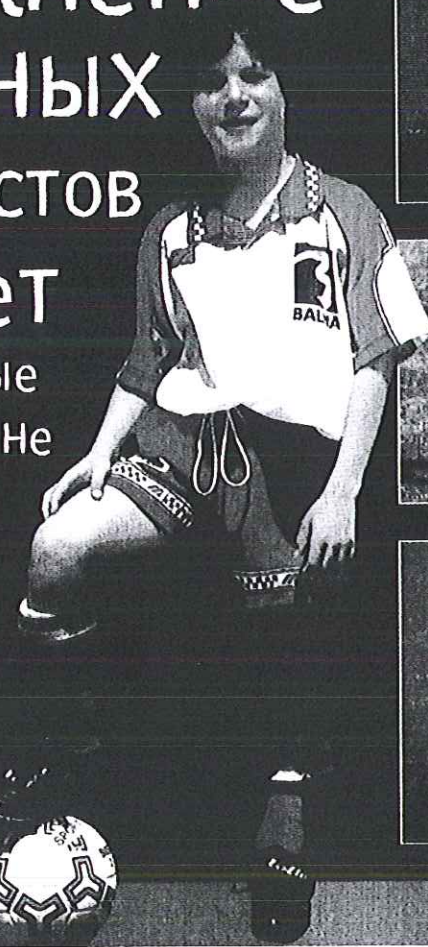
101 упражнение для юных футболистов 7-11 лет



# 101

упражнение  
для юных  
футболистов  
7-11 лет

Делаем первые  
шаги к вершине  
футбольного  
мастерства





УДК 796  
ББК 75.578  
К 89

Настоящее издание представляет собой авторизованный перевод оригинального английского издания «101 Youth Soccer Drills, age 7 to 11»  
Научно-популярное издание  
Малькольм Кук

101 упражнение для юных футболистов. Возраст 7–11 лет

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

Подписано в печать 14.03.2001.  
Формат 60x90/16. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 9,24. Тираж 5000 экз.  
Заказ № 2106.

Общероссийский классификатор продукции  
ОК-005-93, том 2; 953000 – книги, брошюры

Гигиеническое заключение  
№ 77.99.14.953.П.12850.7.00 от 14.07.2000 г.

ООО «Издательство Астрель»  
Изд. лиц. ЛР № 066647 от 07.06.99 г.  
143900, Московская обл., г. Балашиха, пр-т Ленина, д. 81

ООО «Издательство АСТ»  
Изд. лиц. ИД № 02694 от 30.08.2000 г.  
674460, Читинская обл., Агинский р-н, п. Агинское,  
ул. Базара Ринчино, д. 84

Наши электронные адреса:  
www.ast.ru  
E-mail: astpub@aha.ru

ФГУП Тверской ордена Трудового Красного Знамени полиграфкомбинат детской литературы им. 60-летия СССР  
Министерства Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.  
170040, г. Тверь, проспект 60-летия Октября, 46.

Кук М.

К 89 101 упражнение для юных футболистов: Возраст 7–11 лет/  
М.Кук; Пер. с англ. Л. Зароховича. — М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2001. — 128 с.: ил.

ISBN 5-17-009744-1 (ООО «Издательство АСТ»)  
ISBN 5-271-02518-7 (ООО «Издательство Астрель»)  
ISBN 0713651539 (англ.)

Книга известного английского специалиста Малькольма Кука представляет большой интерес для широкого круга читателей — не только юных футболистов, но и тренеров детских спортивных школ и секций, школьных преподавателей физкультуры, родителей юных футболистов.

УДК 796  
ББК 75.578

ISBN 5-17-009744-1 (ООО «Издательство АСТ»)  
ISBN 5-271-02518-7 (ООО «Издательство Астрель») © Malcolm Cook, 1999  
ISBN 0713651539 (англ.) © ООО «Издательство Астрель», 2001

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	7
Введение .....	9
Глава 1. Организация тренировочного занятия .....	11
Глава 2. Разминка .....	17
Глава 3. Бег с ведением мяча .....	28
Глава 4. Пас .....	40
Глава 5. Удар по воротам .....	57
Глава 6. Игра головой .....	73
Глава 7. Фланговые передачи и завершение атаки .....	95
Глава 8. Игра вратаря .....	106
Глава 9. Заключительная часть, или Как правильно закончить занятие .....	122

Центральный защитник сборной Англии Гэрет Саутгейт — игрок, который сохраняет психическое и физическое равновесие вне зависимости от ситуации. Его работу с мячом отличают простота, надежность и эффективность. Это в сочетании с его выдающимися скоростно-силовыми качествами принесло ему славу одного из лучших игроков обороны в мире. (Фото: Бен Рэдман)



## ВВЕДЕНИЕ

Замысел предлагаемой вниманию читателя книги состоит в стремлении автора оказать помощь тренеру, учителю или родителям в достижении наилучших результатов в занятиях с юными футболистами. Сегодня можно найти ряд книг и пособий по методике тренировок и развитию технических приемов. Однако главная цель нашей книги состоит в том, чтобы дать объемную программу разнообразных, доступных и педагогически обоснованных тренировочных упражнений для юных футболистов, которые помогут им совершенствовать свое мастерство.

Вместе с тем в книге не содержится никаких попыток поучать тренера, как именно он должен работать, так как каждый будет действовать в зависимости от своего, присущего только ему или ей стиля и характера, которые будут непосредственно влиять на процесс усвоения материала юными игроками. Я заметил, что некоторые подобные книжки, сборники упражнений зачастую являются непрактичными и не учитывают возрастные особенности игроков, которым они якобы адресованы. Я же в своей книге попытался снабдить тренера набором эффективных упражнений, простых в исполнении, построенных с учетом естественного роста организма ребят в возрасте от 7 до 11 лет. В этом возрасте они отличаются любознательностью, энтузиазмом и особой подвижностью. С течением времени они будут развивать свои координационные возможности, и мудрый тренер не будет мешать им экспериментировать, пусть даже в ущерб соревновательному элементу — им как воздух необходимо больше разнообразия по мере освоения новых приемов и навыков.

Игроки должны учиться совершенствовать эти навыки и одновременно получать положительный эмоциональный заряд, развивать через эти систематически повторяемые упражнения хорошие задатки. Роль же тренера, учителя или родителей состоит в том, чтобы обеспечить ребятам поддержку, направление и поощрение для максимального развития их потенциальных возможностей. Надеюсь, что моя книга отвечает этим целям и задачам и станет добротным, опробованным инструментом, источником полезного дополнительного материала для тренера на предстоящие годы.

Следует оговориться с самого начала, что в книге мы используем только одно местоимение «он» — просто из соображений технического удобства. В равной степени этот материал адресован и юным футболисткам, которых отличает не меньший энтузиазм и которые имеют свои особенности развития.

## ОТ АВТОРА

В первую очередь мне хотелось бы выразить свою признательность и поблагодарить тех, кто оказал мне помощь в издании этой книги. Прежде всего это относится к Кристин Холмс, которая с высоким профессионализмом и в короткий срок провела необходимую обработку материалов. Это относится и к Черил Роуз из издательства «Эй энд Си Блэк» – за ее поддержку и энтузиазм. Ну и, конечно же, Лесу Кершо из Академии футбольного клуба «Манчестер Юнайтед», который является создателем и руководителем этой академии.

Желаю всем тренерам, которые работают с юными футболистами и от деятельности которых зависит будущее этой великой игры, больших успехов!

## ПРЕДИСЛОВИЕ

*Начиная с 70-х годов Лес Кершо работал со многими английскими клубами в качестве скаута у таких известных тренеров, как Малькольм Эллисон, Терри Венэйблс, Джордж Грэйм и Джим Смит. В 1988 году Алекс Фергюссон пригласил его на должность старшего скаута в футбольный клуб «Манчестер Юнайтед», где он стал непосредственным участником отбора и вербовки таких, тогда еще совсем юных, игроков, как Дэвид Бэххэм, братья Невилл, Пол Скоулс, Джон Кертис и Терри Кук. В последнее время он занимался вопросами отбора и подготовки в сети академий резервных лиг футбольной Ассоциации (относительно новая форма системы подготовки резервов в Англии. – Примеч. пер.).*

Эта, уже третья, книга Малькольма Кука для футбольного рынка представляется весьма своевременной в связи с развитием сети упомянутых академий по подготовке юных футболистов. До сих пор футбольной литературы, адресованной детям младшего и среднего школьного возраста, было явно недостаточно. А ведь именно в этом возрасте отмечаются огромный энтузиазм ребят и их способность приобретать новые навыки.

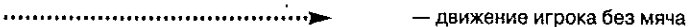
Любой специалист детско-юношеского футбола, где бы он ни трудился, начиная с младших классов средней школы и заканчивая академиями, найдет эту книгу полезной. Она представляет логически выстроенную серию учебно-тренировочных упражнений, направленных на освоение и закрепление всех основных технических приемов, обходясь при этом без применения специального или дорогостоящего оборудования и инвентаря. Все упражнения просты, но эффективны и одинаково хороши для ребят с любыми способностями. К примеру, именно с помощью этих упражнений рос Дэвид Бэххэм, который оттачивал свое футбольное мастерство, систематически выполняя их с раннего детства. Знаменитые штрафные удары и поперечные передачи с флангов в его исполнении сегодня приводят в восторг весь мир.

В своих упражнениях для юных футболистов Малькольм Кук удачно трансформирует свой огромный опыт тренера и педагога в доступную, легко понимаемую и практичную форму. Я рекомендую эту книгу как опытным, так и начинающим тренерам, да и любому читателю, интересующемуся подготовкой юных футболистов.

Лес Кершо,  
директор юношеской Академии  
футбольного клуба  
«Манчестер Юнайтед»

## УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

X	— игрок
X	— игрок
O	— игрок соперника
G	— вратарь
C	— тренер
● ●	— мячи
△ △	— стойки
▬	— флажок



### Примечания

- Конические стойки, используемые для разметки и других целей, не всегда упоминаются в описании подготовки упражнения, но они перечислены в списке инвентаря.
- Разумеется, вместо флажков и стоек 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

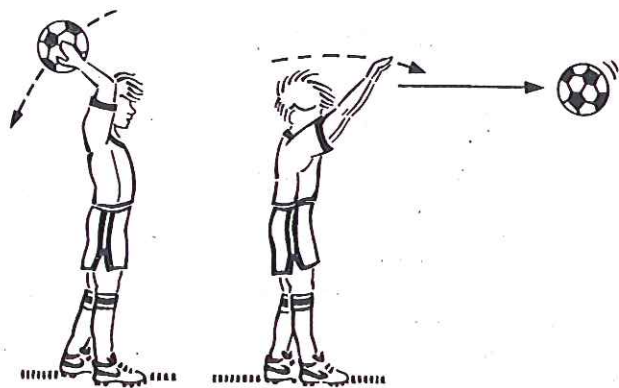
Тренер должен показать ребятам приемы подачи мяча партнеру и дать им возможность отработать их. Техника исполнения одних приемов, возможно, уже знакома игрокам, другие же могут оказаться для них относительно новыми. Однако все они будут полезны для процесса усвоения и обучения. Большая часть приемов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

Вот основные приемы подачи мяча руками:

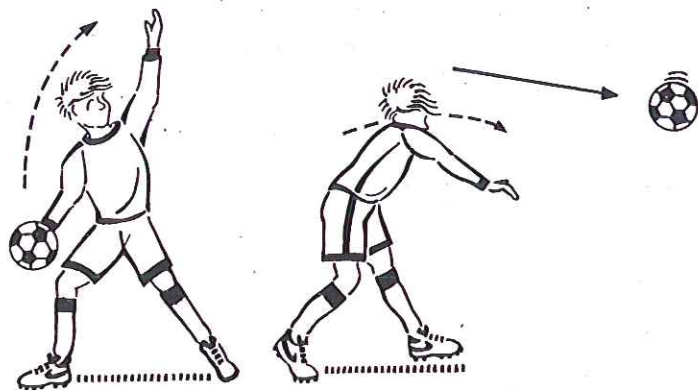


**Броском снизу.** Мяч удерживается обеими руками снизу между коленями, ноги полусогнуты. Руки и кисти быстрым движением выбрасываются вперед и вверх по направлению к цели с одновременным выпуском мяча и выпрямлением ног – для развития динамического момента всего движения.



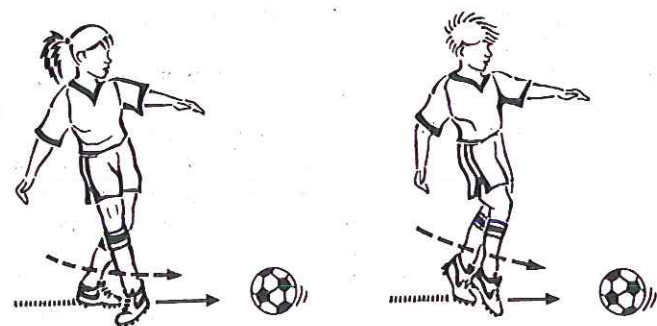
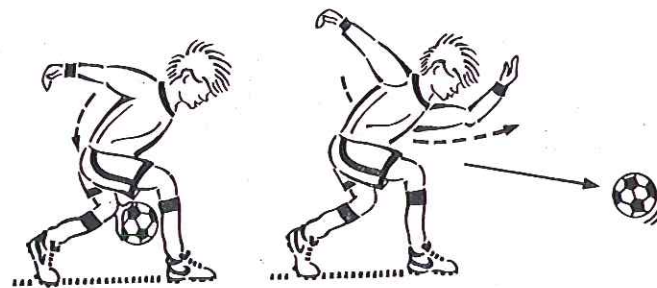


**Вбрасывание.** Задняя часть мяча обхватывается двумя руками, сам мяч заносится за голову и удерживается на уровне основания шеи. Одна нога выносится вперед для устойчивости. Игрок прогибается назад, после чего делает мах вперед и во время плавного движения корпуса выпускает мяч с одновременным выбрасыванием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



**Бросок копьёметателем.** 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 отправить его как можно выше и дальше.

**Кегли** (см. верхний рис. на с. 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.



**Удар ноги.** Обычные удары по мячу, такие как пас «щечкой», годятся для подачи мяча на короткое расстояние (рис. в середине с. 13), в то время как удар подъемом (там 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 мере возможности мячи должны быть наилучшего качества с точным соблюдением веса и размеров. Это имеет большое значение, особенно когда вы начинаете работу с детьми над игрой головой. «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, различающиеся по весу и изготовленные 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 мотивированны, если работают с разными мячами.

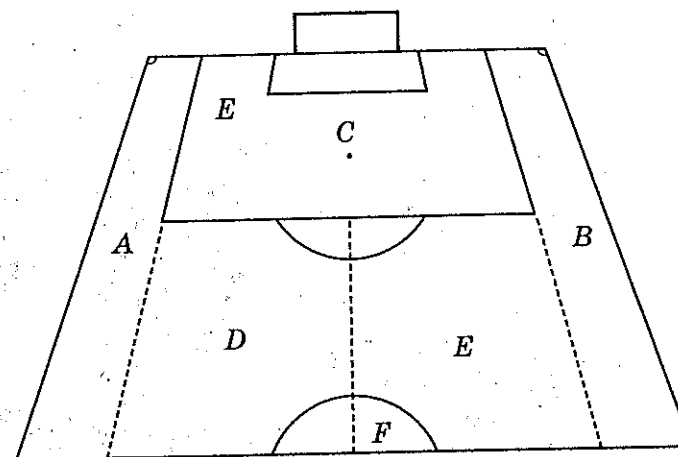
## ИНВЕНТАРЬ

Самодисциплина – неотъемлемое качество хорошего футболиста. Развивайте его в своих игроках, приучайте помогать тренеру при установке и уборке инвентаря, используемого на занятии. На игроков благотворно действует хорошо продуманная и организованная обстановка на поле: 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 на с. 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 по воротам 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, скукающих в ожидании своей очереди, – необходимо 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 добиться максимальных результатов, 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 – оно может породить скуку и монотонность. У детей внимание притупляется значительно быстрее, чем у взрослых, поэтому они и не любят чрезмерной затренированности – лучше чаще повторять упражнения, но сделать их покороче.

Динамичный полузащитник сборной Англии Пол Скоулс – всегда в гуще событий, на каком бы участке поля они ни происходили. Его неутомимость и выносливость на протяжении всего матча доказывает значение высокой скоростно-силовой подготовки современного футболиста, в какой бы точке футбольного поля он ни оказался. (Фото: Шон Боттерил)



## Глава 2

# РАЗМИНКА

Тренер обязан научить своих воспитанников правильно готовить себя к занятию – физически и психологически. Имеются три главных причины, объясняющих необходимость разминки. Разминка позволяет:

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 нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Напряженная физическая деятельность преждевременно утомляет организм, если он недостаточно разогрет.
3. Подготовить ребят 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 ходе занятий.

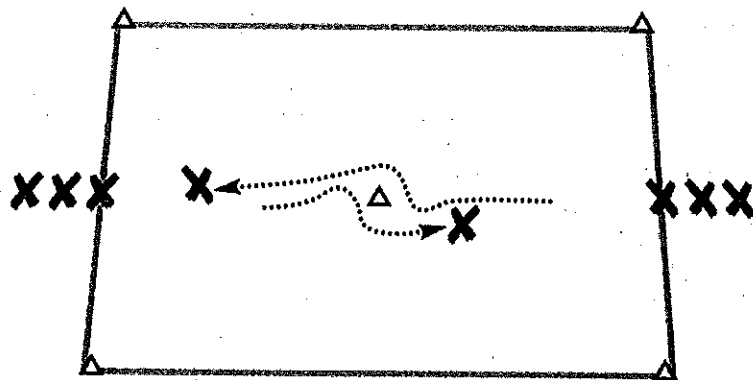
Продуктивная разминка состоит из трех фаз:

1. Цель первой фазы – постепенная мобилизация организма. Легкие беговые упражнения направлены на повышение температуры тела и частоты сердечных сокращений (ЧСС).
2. Вторая фаза 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. 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 включить легкий бег в фазе 2, опять для поднятия температуры тела и ЧСС, прежде чем перейти к этой фазе.

После прохождения 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



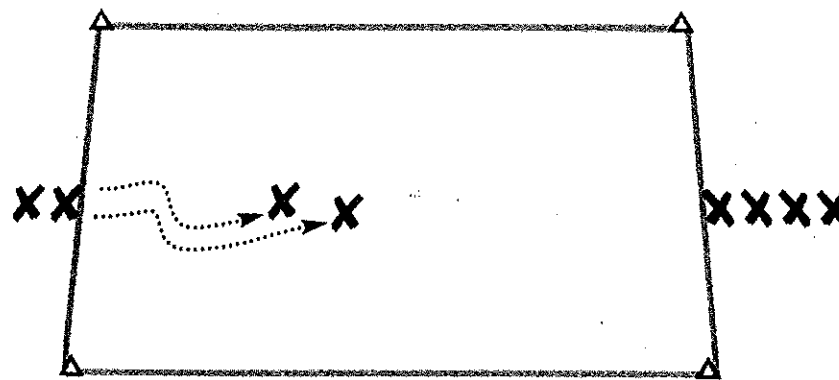
**Задача.** Уход с финтом в сторону от соперника.

**Организация и содержание.** Две группы игроков стоят в колонне по одному – одна напротив другой, между ними – стойки. Первые игроки из каждой команды бегут навстречу друг другу, пока оба не окажутся на расстоянии 2–3 м друг от друга. Здесь они показывают друг другу уход в одну сторону, после чего бегут в другую, огибая стойку с разных сторон. Тренер указывает им направление движения, когда они проходят мимо партнеров. Затем оба пристраиваются в хвост противоположной колонки и ждут своей очереди.

**Инвентарь.** Пять стоек.

**Рекомендация:** Уход следует отрабатывать в обе стороны. По мере освоения упражнения скорость и темп должны увеличиваться.

## Упражнение 2



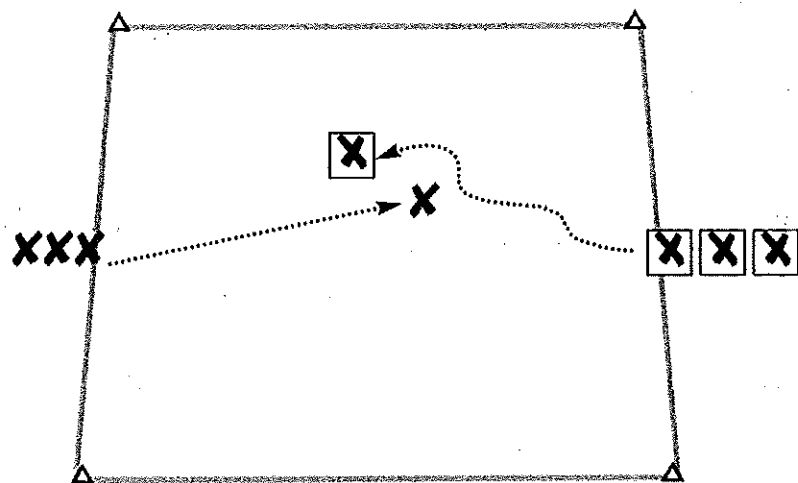
**Задача.** Опека и преследование.

**Организация и содержание.** Две колонки игроков в 12 – 15 м друг против друга, работа в парах. Игрок бежит в направлении противоположной колонки, а его партнер следует за ним «тенью» в 1 – 2 метрах сзади. Ведущий часто меняет направление движения, партнер стремится максимально точно повторять каждое его движение. Как только они достигнут другой стороны, стартует следующая пара – в противоположном направлении. В каждой паре ведущий и ведомый меняются.

**Инвентарь.** Четыре стойки.

**Рекомендация.** Начинать в медленном темпе (для качественного усвоения), постепенно его увеличивая.

### Упражнение 3



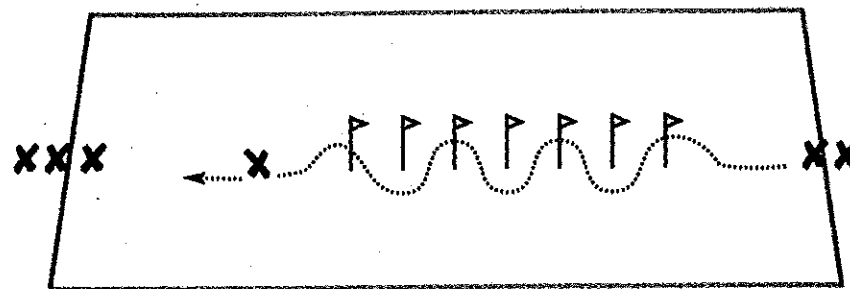
**Задача.** Смена направления и скорости движения.

**Организация и содержание.** Две колонки, находящиеся друг против друга на расстоянии 12 – 15 м, работают в коридоре шириной 10 м. Первый из одной группы бежит наискосок по размеченной зоне, стремясь уйти к дальней линии и примкнуть к противоположной колонке, не давая сопернику помешать ему. Оба бегут навстречу друг другу и попеременно пытаются обойти соперника, если один из них атакующий, или блокировать другого, если он – обороняющийся. Они финишируют, примыкая к противоположным колонкам, после чего стартуют следующие двое.

**Инвентарь.** Четыре стойки, один комплект цветных жилеток.

**Рекомендация.** Сужайте коридор для атакующего или расширяйте его для обороняющегося, чтобы развивать у игроков ловкость в движении.

### Упражнение 4



**Задача.** Смена направления на скорости.

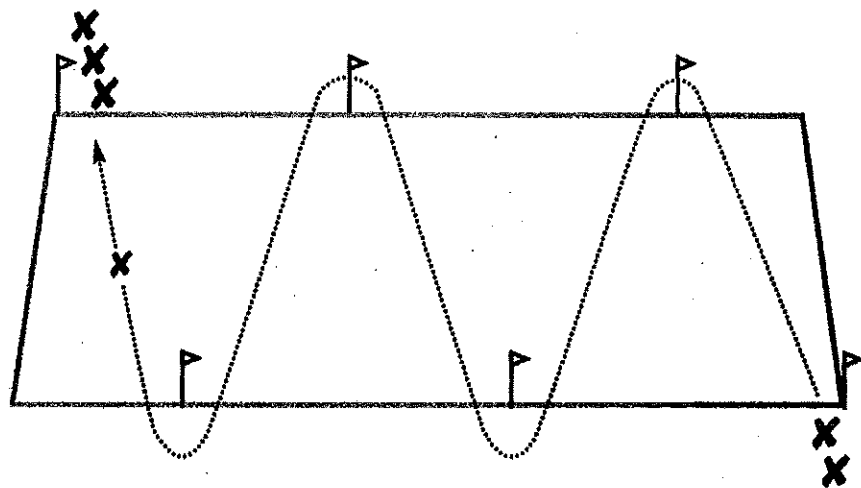
**Организация и содержание.** Две группы игроков на расстоянии 16–20 м друг от друга, флажки для слалома с интервалом 1–2 м. Первый проходит флажки, не задевая их, пока не достигнет противоположной группы, из которой стартует следующий, повторяя упражнение в противоположном направлении.

**Инвентарь.** Шесть – восемь флажков.

**Рекомендация.** Темп и количество флажков можно, по мере прогресса, постепенно увеличивать, можно также сокращать интервал между флажками, усложняя, таким образом, задачу.



## Упражнение 5



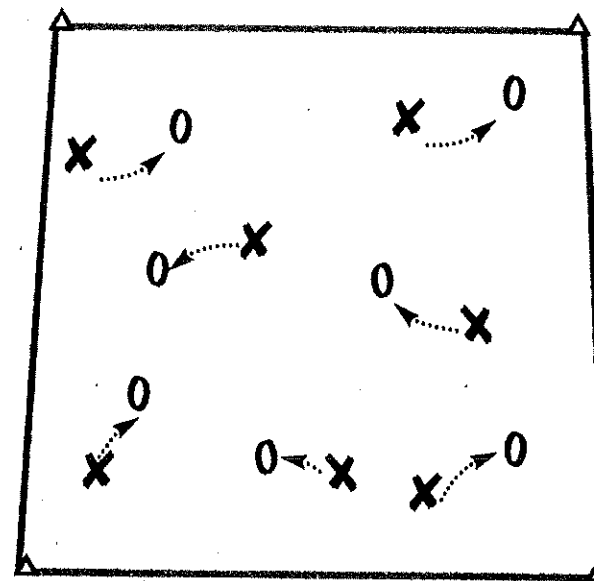
**Задача.** Передвижение боком.

**Организация и содержание.** Две группы игроков, расположенные друг против друга на расстоянии 15–20 м. Перед ними лабиринт флажков с интервалом 3–5 м на одной линии. Первый бежит вперед, перемещаясь с одной стороны на другую через «лабиринт», пока не достигнет противоположной стороны, после чего движение начинает следующий игрок в обратном направлении.

**Инвентарь.** Шесть флажков.

**Рекомендация.** Темп можно изменять, а также устраивать соревнование между игроками одной колонки и другой: кто первым достигнет противоположной стороны. Здесь необходимо будет соблюдать осторожность, избегая столкновения.

## Упражнение 6



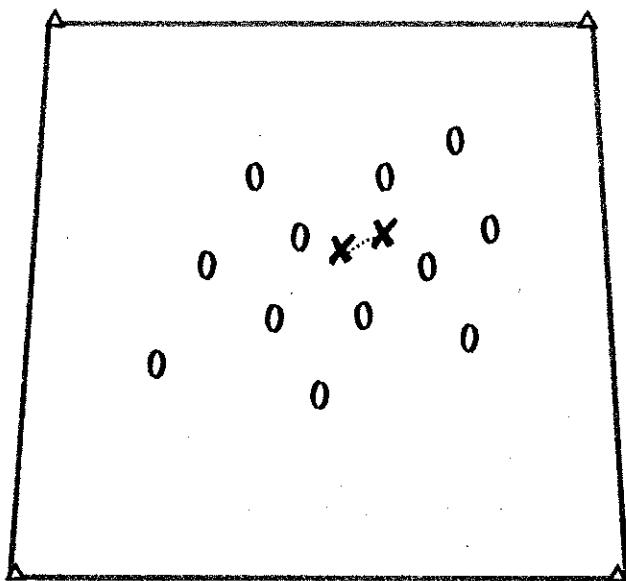
**Задача.** Техника старта, остановки, преследования, опеки и смены направления движения на скорости.

**Организация и содержание.** Игроки разбиваются на пары и работают в квадрате со стороной 11 м. Они получают номера 1 и 2, и один из них пытается убежать от другого, который преследует его по всей площади квадрата. Преследующий игрок не должен касаться соперника, но при этом должен на бегу стремиться держаться как можно ближе к нему. Тренер через равные интервалы времени дает свисток, и все игроки должны в этот момент остановиться. Если преследующий может дотянуться до соперника и осалить его, то он получает очко; если нет, то очко получает преследуемый. После определенного периода игроки меняются ролями.

**Инвентарь.** Четыре стойки, два комплекта цветных жилетов.

**Рекомендация.** После определенного количества «погонь» тренер может перетасовать пары, чтобы ребята работали с разными соперниками.

## Упражнение 7



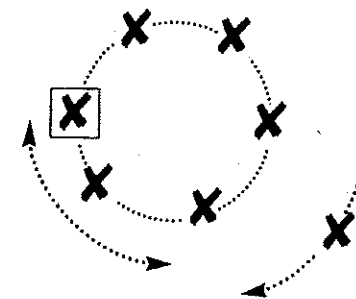
**Задача.** Общее движение со сменой направления.

**Организация и содержание.** В квадрате со стороной 14 м игроки расходятся в произвольном порядке, двое из них, находящиеся в центре площадки, берутся за руки. Эти двое преследуют остальных, стремясь либо осалить их, либо вытеснить за границы квадрата. В любом случае – осаленный или оказавшийся за пределами площадки примыкает к паре преследователей, которая, таким образом, постепенно превращается в цепочку. Преследование продолжается до тех пор, пока не останется один играющий. Если цепочка по ходу упражнения рвется, то все остальные могут разбежаться, а первые двое снова начинают преследовать остальных.

**Инвентарь.** Четыре стойки.

**Рекомендация.** Пары в цепочках меняются, а время каждой хронометрируется, чтобы посмотреть, какой паре сколько потребуется времени для выполнения задачи.

## Упражнение 8



**Задача.** Финты корпусом.

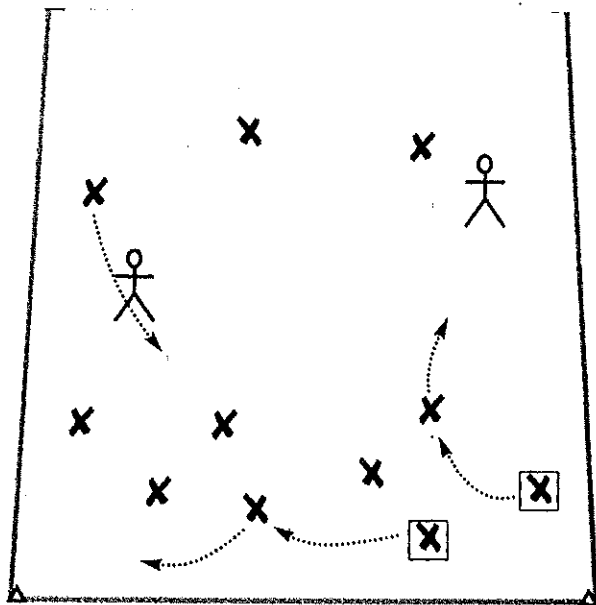
**Содержание и организация.** От четырех до шести игроков берутся за руки, образуя круг диаметром 5–9 м, в котором выделяется один из игроков. Еще один становится «преследователем» и располагается в нескольких метрах поодаль. Тренер дает сигнал игроку, оставшемуся снаружи, и тот стремится осалить выделенного партнера в круге. Все остальные, не размыкая рук, движутся по кругу, стремясь не допустить, чтобы водящий осалил их партнера. По мере выполнения упражнения игроки меняются ролями, чтобы каждый попробовал себя и в той, и в другой роли.

**Инвентарь.** На площадке размечается круг. Одна жилетка.

**Рекомендация.** Можно привлекать в круг побольше игроков, чтобы водящий добавлял скорости в погоне. Можно засечь время каждого игрока, чтобы по окончании упражнения сравнить показатели.



## Упражнение 9



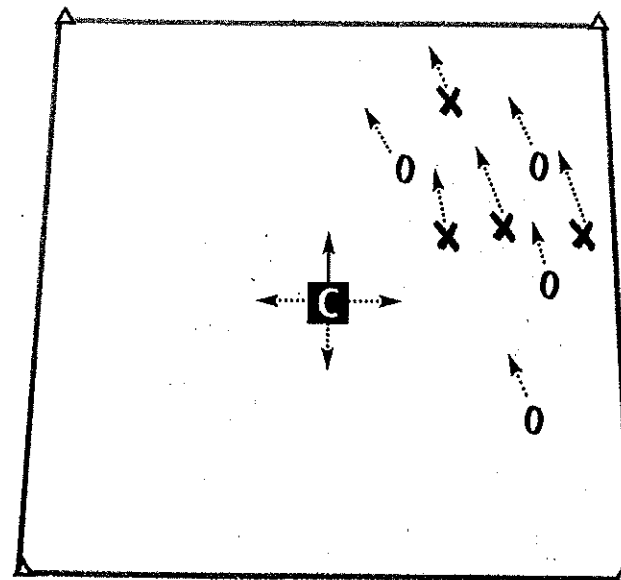
**Задача.** Смена скорости и направления движения в беге.

**Организация и содержание.** Группа игроков расходится по площадке размером 15–20 м. Двое из них одеты в жилетки или футболки и являются водящими. Эти двое стараются догнать остальных, которые, в свою очередь, стремятся уйти от преследования. Каждый осаленный застывает на том месте, где его догнали, в положении ноги врозь и расставлены пошире, руки вытянуты в сторону – «как чучело огородное». Это «чучело» может продолжить упражнение, если одному из партнеров удастся «расколдовать» его, пролезши между ногами, причем ни тот, ни другой в этот момент не должны быть осаленными.

**Инвентарь.** Четыре стойки, две жилетки или футболки разного цвета.

**Рекомендация.** Время, необходимое двум водящим для «околдовывания» всей группы, фиксируется и становится ориентиром для побития рекорда следующей парой.

## Упражнение 10



**Задача.** Совершенствование реакции и быстроты движений.

**Организация и содержание.** На площадке размечается квадрат со стороной 11–15 м. Вся группа выстраивается на одной стороне в шеренгу лицом к тренеру. Игроки надевают контрастные жилетки и образуют 2–3 команды. По сигналу тренера играющие делают рывок, стремясь достигнуть определенной, названной линии. Игрок, достигший линии последним, приносит штрафное очко своей команде. В конце упражнения очки суммируются.

**Инвентарь.** Четыре стойки и 1–3 комплекта разноцветных жилетов.

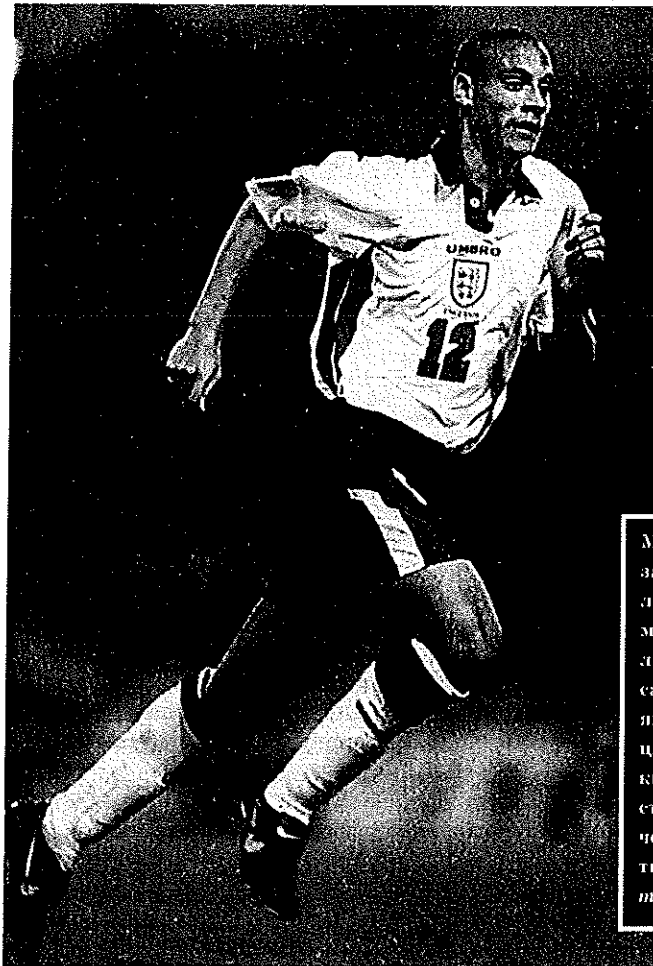
**Рекомендация.** Упражнение можно усложнить, изменяя, уже по ходу бега, направление, в котором должны двигаться игроки, тем самым развивая реакцию.

## Глава 3

## БЕГ С ВЕДЕНИЕМ МЯЧА

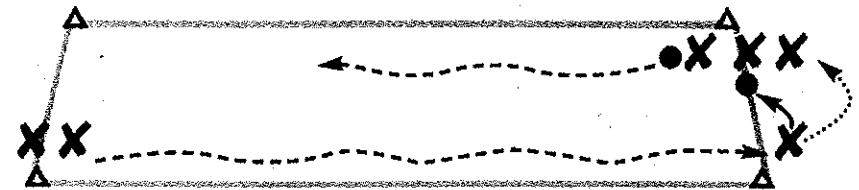
Для детей в возрасте от 7 до 11 лет расстаться с мячом – целая проблема, им, кажется, нет никакого дела до окружающих. Они любят играть с мячом, и это следует поощрять, так как развитие технических навыков на этой стадии имеет большее значение, нежели обучение тому, когда нужно идти в обводку и когда нужно отдать мяч – это придет потом, по мере развития игрока. Экспериментирование, открытие нового и повторение

широкого диапазона трюков с мячом будет на этом этапе ключевой целью тренера.



Молодой перспективный защитник сборной Англии Рио Фердинанд великолепно демонстрирует отличное владение мячом в самых сложных ситуациях при быстрой организации атаки или контратаки за счет высокой скорости передвижения с мячом, экономных и эффективных движений. (Фото: Дэн Смит)

## Упражнение 11



**Задача.** Бег с мячом по прямой.

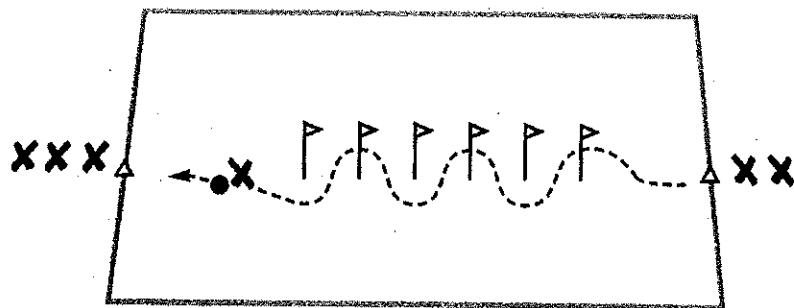
**Организация и содержание.** Две группы игроков располагаются лицом друг к другу на противоположных концах площадки на расстоянии 11–14 м. У каждой группы – по мячу. Головной мягко ведет мяч по прямой. При пересечении им противоположной линии головной игрок из другой группы начинает аналогичное движение в противоположном направлении. Ведение должно осуществляться обеими ногами, увеличивая скорость или удлиняя зону, чтобы игроки покрывали большее расстояние с мячом.

**Инвентарь.** Четыре стойки, два мяча.

**Рекомендация.** Упражнение можно проводить и с одним мячом – каждый игрок останавливает его стопой в момент достижения линии и тут же другой начинает движение, подхватывая этот мяч. Для усложнения упражнения можно предлагать стартовать одновременно, устроив состязание – кто быстрее.



## Упражнение 12



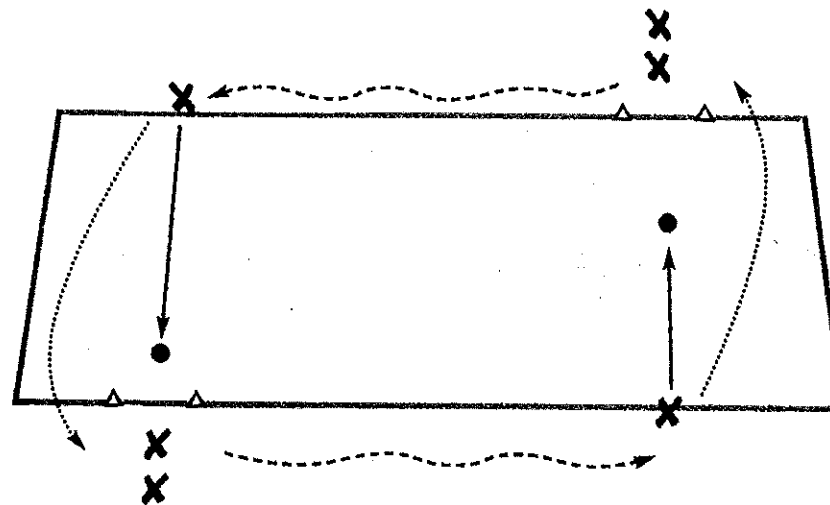
**Задача.** Ведение мяча с быстрым изменением направления движения.

**Организация и содержание.** Игроки делятся на две группы, которые соревнуются друг с другом в ведении мяча между стойками и флажками, расставленными на расстоянии от 1 до 3 м. Игроки ведут мяч на скорости между стойками, используя приемы, определяемые тренером: только одной ногой, со сменой ног, с помощью какого-нибудь особого трюка и т.д., после чего движение начинает партнер с другой стороны. Каждый игрок должен совершить определенное количество таких проходов. Побеждает команда, которая быстрее преодолет дистанцию.

**Инвентарь.** Шесть–восемь стоек с флажками, две конических стойки, мяч.

**Рекомендация.** Чтобы усложнить упражнение, можно задать команде определенную скорость или сблизить стойки, ужесточив маневр для слалом-а.

## Упражнение 13



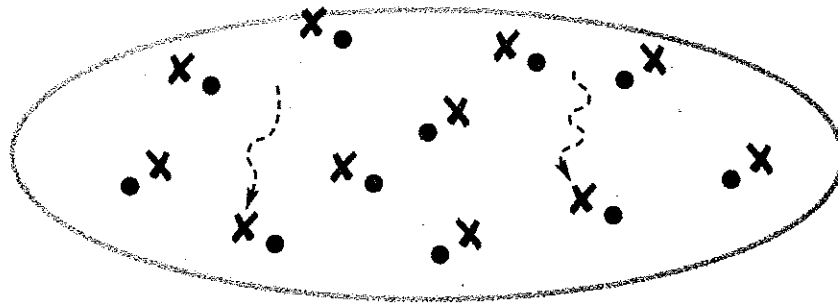
**Задача.** Передача мяча в движении.

**Организация и содержание.** Размечается площадка длиной 15–20 м и шириной 5–8 м. На длинных линиях устанавливаются ворота из стоек, расстояние между которыми не более 2 м. Две группы игроков располагаются позади этих ворот. Первый игрок стартует с мячом и, оказавшись перед противоположными воротами, сходу посылает мяч в них. Продолжая движение, забегает в хвост противоположной группы. Игрок, получивший передачу, бежит с мячом к другим воротам. Следует запастись дополнительными мячами, чтобы упражнение выполнялось безостановочно.

**Инвентарь.** Четыре стойки, два мяча.

**Рекомендация.** Обе команды бегут одновременно, соревнуясь друг с другом. Можно повторить упражнение, изменив направление движения на противоположное, чтобы игроки поработали обеими ногами.

## Упражнение 14



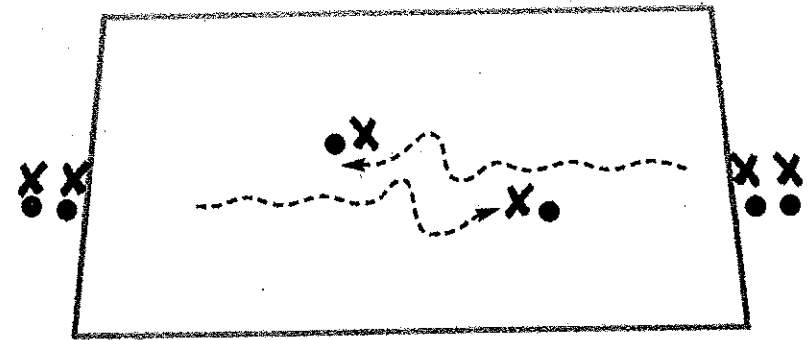
**Задача.** Движение с мячом в разных направлениях.

**Организация и содержание.** В центральном круге находится группа из 10–16 человек, каждый из которых, владея мячом, выполняет индивидуальный дриблинг, применяя при этом разнообразные движения. После некоторого времени ребятам дается задание осалить любого из партнеров на ходу, не теряя мяча. За каждое касание начисляется очко. И игроки должны, соответственно, избегать осаливания, стремясь уйти на безопасное расстояние.

**Инвентарь.** По мячу на каждого игрока.

**Рекомендация.** Побеждает игрок, получивший меньше всех касаний в рамках фиксированного времени.

## Упражнение 15



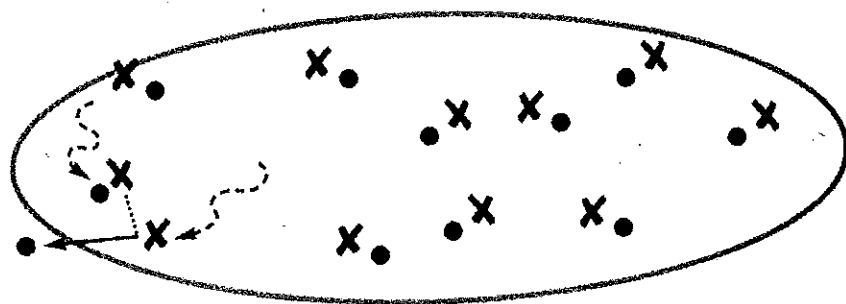
**Задача.** Обманные движения на скорости.

**Организация и содержание.** Две группы игроков, у каждого из которых по мячу, выстраиваются лицом друг к другу на расстоянии 10–20 м. По одному игроку от каждой команды начинают одновременное движение с мячом навстречу друг другу. На расстоянии примерно полутора метров друг от друга каждый показывает уход влево и уходит вправо. Закончившие бег встают в конец группы, и движение начинают следующие игроки. Тренеру необходимо помнить, что начинать упражнение следует в невысоком темпе – для качественного усвоения приема. Надо также следить за тем, чтобы игроки использовали одну и ту же ногу, чтобы не сталкиваться во время движения.

**Инвентарь.** На каждого игрока по мячу.

**Рекомендация.** По мере роста стабильности в исполнении приемов увеличивать скорость и вводить более трудные приемы ведения, обводки и финтов.

## Упражнение 16



**Задача.** Ведение мяча с уходом от преследования.

**Организация и содержание.** Группа игроков из 12–20 человек, каждый из которых водит мяч в центральном круге или похожем участке. В момент, когда один из игроков чуть отпускает от себя мяч, другой пытается украсть у него мяч и выбить его из круга. Потерявший мяч возвращает его в круг и продолжает работу, а «украдший» получает очко. В конце упражнения игроки сами суммируют свои очки, и набравший наибольшее их количество объявляется победителем.

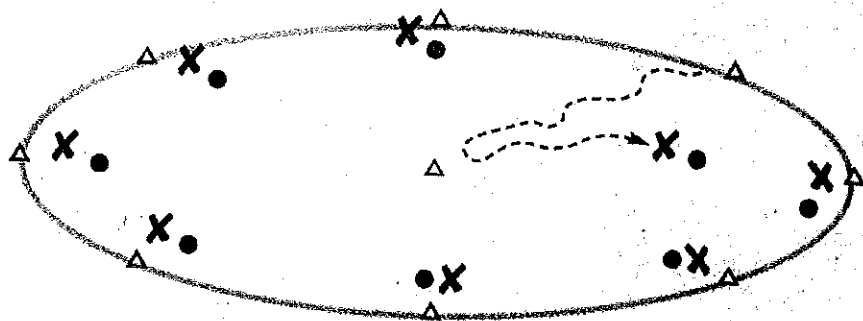
**Инвентарь.** У каждого игрока по мячу.

**Рекомендация.** Игрок может получить очко и за то, что, сам ведя мяч, вынудит другого выйти за границу зоны с его мячом, например сближаясь с ним в лоб.

Кларенс Зеедорф — это настоящая динамо-машина в средней линии сборной Голландии. Постоянно угрожает оборонительным порядкам соперника благодаря блестящей технике и мобильности. Такое сочетание позволяет ему, подобно волнам прибой, совершать опасные проходы в штрафную площадь и часто приводит к зрелищным голам в его же исполнении. (Фото: Алекс Ливси)



## Упражнение 17



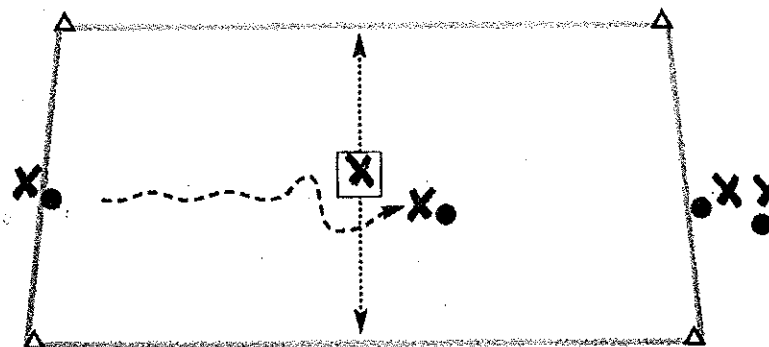
**Задача.** Ведение внутренней и внешней сторонами стопы.

**Организация и содержание.** Восемь конических стоек устанавливаются на равном расстоянии друг от друга по линии центрального круга. Восемь игроков, каждый со своим мячом, располагаются у стоек лицом к центру круга. По сигналу тренера все бегут к центру, после чего меняют направление, разворачиваются и бегут к следующей стойке, перемещаясь по кругу по часовой стрелке. Игроки бегут последовательно в центр и потом к следующей стойке, двигаясь по кругу. Для усложнения тренер может потребовать, чтобы игроки двигались в обоих направлениях, использовали обе ноги, ускорились или отрабатывали уже известные приемы мячом или иные движения.

**Инвентарь.** Девять стоек, у каждого игрока по одному мячу.

**Рекомендация.** Когда игроки ведут мяч в одном направлении, тренер может дать команду: «Смена!», после чего они должны мгновенно перейти к движению в обратном направлении.

## Упражнение 18



**Задача.** Обыгрыш один на один.

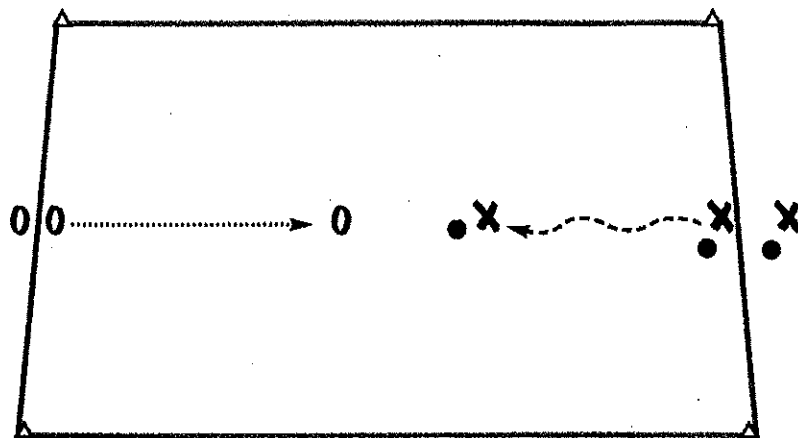
**Организация и содержание.** На противоположных сторонах площадки длиной 10–14 м и шириной 5–9 м лицом друг к другу располагаются две группы игроков. Между ними на средней линии находится «защитник». У каждого атакующего по мячу. Первый из игроков начинает движение навстречу защитнику, который остается на средней линии. Задача атакующего – обыграть (обвести) его и прийти с мячом на дальнюю линию. Когда защитник возвращается на свою исходную позицию, следующий атакующий начинает движение, и упражнение продолжается в том же порядке.

**Инвентарь.** По одному мячу на каждого игрока (кроме защитника), четыре стойки, одна жилетка.

**Рекомендация.** Тренер должен установить лимит времени длительностью примерно в одну минуту для смены защитника, так как он будет быстро уставать. Каждый дриблер должен сам бежать за мячом, если защитнику удастся выбить его.



## Упражнение 19



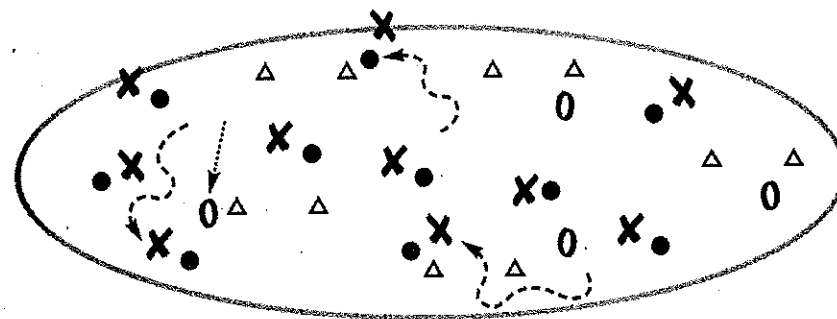
**Задача.** Обыгрыш быстро сближающегося защитника.

**Организация и содержание.** Две группы игроков располагаются лицом друг к другу на площадке 11 м в длину и 17 м в ширину. Игроки одной группы (атакующие) имеют каждый по мячу. Они стартуют по очереди и вступают в единоборство с защитником из другой группы, стремясь обойти его и финишировать с мячом за противоположной линией. Защитник имеет право двигаться только вперед. По окончании единоборства оба возвращаются в хвост своих групп.

**Инвентарь.** Четыре стойки, по одному мячу на двух игроков.

**Рекомендация.** Атакующие считают, сколько всего очков они набрали, прежде чем поменяться ролями с защитниками. Обе группы сравнивают свои результаты после того, как вторая закончит атаковать.

## Упражнение 20



**Задача.** Обводка защитников в изменяющейся обстановке.

**Организация и содержание.** В размеченном круге диаметром примерно 20 м устанавливаются 5–6 маленьких ворот, не более 2 м шириной, обозначенных стойками. 10–14 игроков, у каждого по мячу, играют против 3–4 игроков, исполняющих роль защитников (играют в жилетках). Атакующие стремятся заработать очки, заводя с помощью обводки мяч в любые из ворот (с любой стороны), в то время как защитники, соответственно, стремятся не допустить этого.

**Инвентарь.** 10–14 мячей, 10–12 стоек, 3–4 жилета.

**Рекомендация.** По истечении установленного времени (1–2 мин) набранные очки сравниваются, чтобы найти игрока, который «нанизал» больше ворот. По ходу упражнения защитники меняются ролями с нападающими до тех пор, пока все не попробуют свои силы в обводке.

## Глава 4

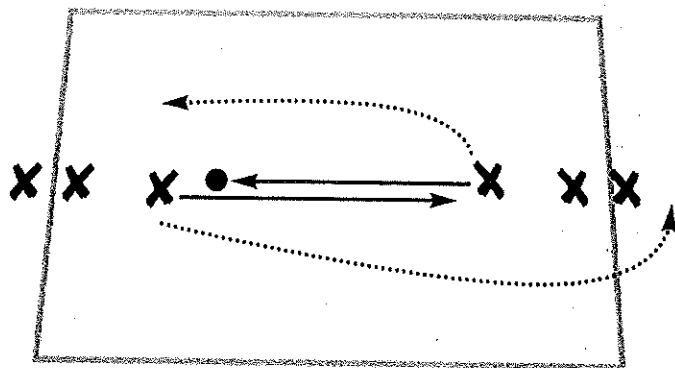
## ПАС

В возрасте 7–11 лет, когда закладывается основа эффективной техники, освоение надежной, точной, а, главное, своевременно сделанной передачи, имеет важнейшее значение. Если на какие-то технические ошибки не обращать внимания, «смотреть сквозь пальцы» и, таким образом, по-творствовать тому, что они станут частью техники удара по мячу, то на поздних стадиях исправить их будет очень трудно, если вообще возможно. Юные игроки обычно считают, что вот, мол, одни упражнения трудные, другие легкие – это потому, что начинают предъявляться уже более серьезные технические требования. Игроки этого возрастного диапазона имеют естественные ограничения как физического, так и психологического характера ввиду отсутствия знаний и опыта. Здесь тренеру необходимо запастись терпением и поискать наилучшего подхода к ребятам, чтобы уже на этом раннем этапе привить им вкус к хорошему пасу, объяснив его роль как основу всех технических приемов. Для эффективного удара по мячу не требуется простой, грубой силы – упражнения дадут юным игрокам возможность открывать для себя, отрабатывать и развивать весь диапазон мастерства футбольного паса. Задача же тренера состоит в том, чтобы научить, выполняя передачу, делать это наиболее естественно, пластично и раскрепощенно.

Игрок середины поля бразильской сборной Ривалдо – один из лучших исполнителей в мире. Он не только забивает важные, порой решающие мячи, но и создает голевые моменты для партнеров. Его классическая левая в сочетании с быстротой мышления и уникальным пониманием складывающейся ситуации позволяет Ривалдо делать свои убийственные передачи практически из любой точки поля. (Фото: Марк Толмсон)



## Упражнение 21



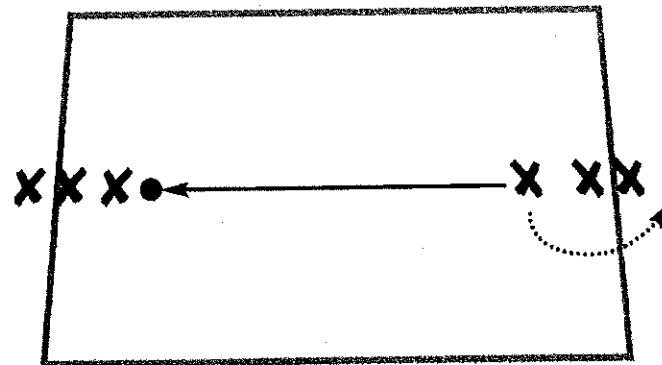
**Задача.** Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы.

**Организация и содержание.** Две группы игроков выстраиваются лицом друг к другу на расстоянии 7–11 м. Первый игрок из одной группы передает мяч первому из другой и по широкой дуге устремляется вперед, занимая место в конце противоположной группы.

**Инвентарь.** Один мяч.

**Рекомендация.** Действовать с использованием обеих ног и обеих сторон стоп.

## Упражнение 22



**Задача.** Отработка различных коротких передач в движении.

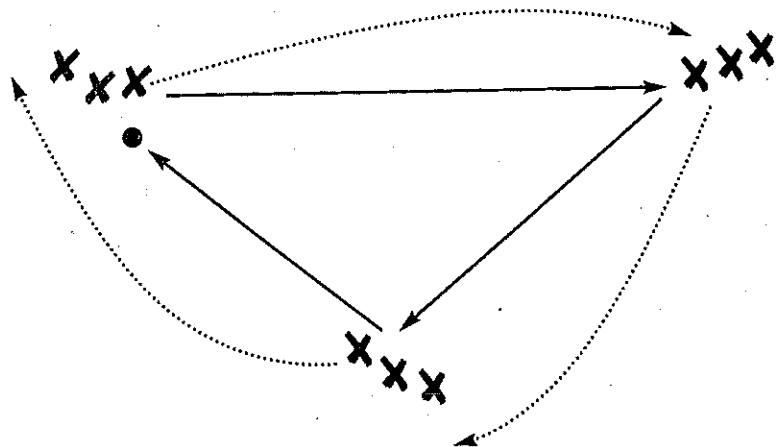
**Организация и содержание.** Две группы игроков располагаются друг против друга на расстоянии 7–11 м. Первый из одной группы передает мяч первому из другой и мгновенно «отскакивает» в хвост своей группы. Таким образом, каждый игрок должен принять и отдать мяч прежде, чем забегать в конец своей группы.

**Инвентарь.** Один мяч.

**Рекомендация.** Тренер может дать задание играть в два касания, а со временем – в одно касание.



## Упражнение 23



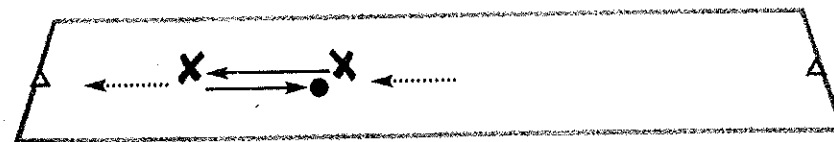
**Задача.** Отработка ответного паса в движении.

**Организация и содержание.** Три группы игроков располагаются в форме треугольника на расстоянии 7–11 м. Мяч находится у первого игрока одной из групп. Он делает передачу игроку соседней группы и, направляясь следом, пристраивается в конце группы. Каждый игрок останавливает и отдает мяч, поочередно передвигаясь по часовой стрелке по периметру треугольника в направлении своей передачи и занимая место в конце группы.

**Инвентарь.** От одного до трех мячей.

**Рекомендация.** Тренер может дать второй, а потом и третий мяч, которые должны передаваться по треугольнику одновременно. Можно также изменять направление движения и применять разные способы передачи.

## Упражнение 24



**Задача.** Отработка коротких передач, двигаясь спиной вперед.

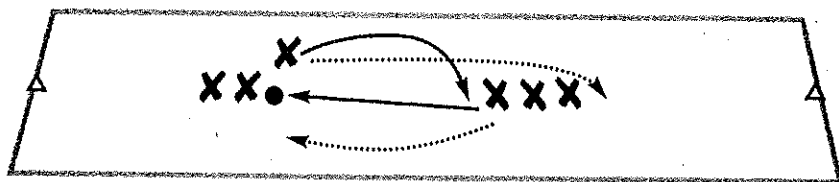
**Организация и содержание.** Игроки выстраиваются парами на расстоянии 1,5–3,5 м. На земле размечаются две линии в 15–25 м одна от другой. Мяч – у одного из игроков. Одновременно оба начинают движение в одном направлении, передавая мяч друг другу в ноги. Достигнув противоположной линии, они начинают движение в обратном направлении, не поворачиваясь. Таким образом, каждый работает над передачей, двигаясь сначала лицом вперед, а затем вперед спиной.

**Инвентарь.** Один мяч на пару, две стойки.

**Рекомендация.** Увеличить темп, передачи выполнять обеими ногами.



## Упражнение 25



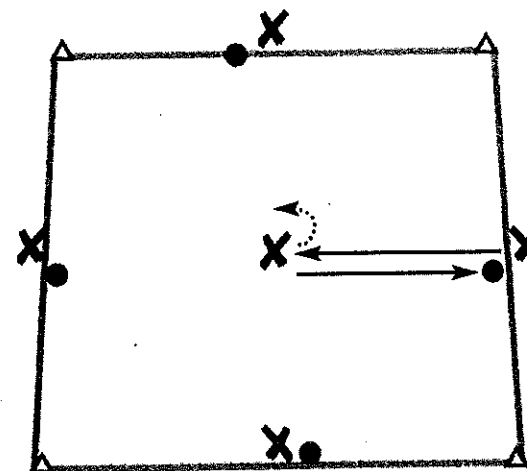
**Задача.** Короткая передача с лета.

**Организация и содержание.** Две группы игроков стоят лицом друг к другу на расстоянии 6–8 м. Один игрок держит мяч в руках. Он мягко набрасывает мяч противостоящему игроку, а сам быстро бежит в хвост противоположной группы. Принявший мяч с лета передает его игроку другой группы так, чтобы тот поймал его руками, а сам бежит в хвост этой группы. Так игроки одной группы набрасывают, игроки другой – передают с лета.

**Инвентарь.** Один мяч, две стойки.

**Рекомендация.** Работать слабой ногой, мяч подавать с подкруткой, чтобы усложнить прием и передачу с лёта.

## Упражнение 26



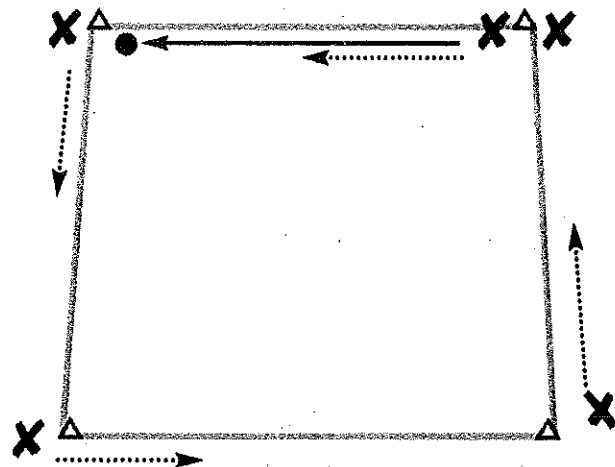
**Задача.** Отработка короткой передачи внутренней и внешней сторонами обеих стоп.

**Организация и содержание.** Четыре игрока с мячами стоят на расстоянии 7–11 м друг от друга, располагаясь крестообразно лицом к пятому, который находится без мяча в центре квадрата. Первый пасует игроку, стоящему в центре, тот останавливает мяч и тут же возвращает пасовавшему. Затем стоящий в центре поворачивается лицом к следующему партнеру для получения передачи. Упражнение продолжается либо определенное время, либо до определенного количества передач, после чего игроки меняются местами.

**Инвентарь.** Четыре стойки, четыре мяча.

**Рекомендация.** Смена направления, ног и темпа, быстро делать первый пас и быть для этого в постоянной готовности.

## Упражнение 27



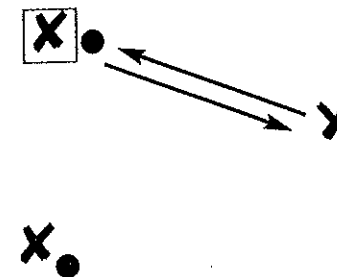
**Задача.** Короткие передачи в движении.

**Организация и содержание.** Пять игроков располагаются в углах квадрата со стороной 7–10 м. В одном из углов – двое. Один из них, владеющий мячом, отдает пас партнеру, находящемуся в ближнем углу, и сам бежит вслед за мячом, чтобы сменить получившего пас. Тот, в свою очередь, останавливает мяч и передает его следующему партнеру. Таким образом, каждый отрабатывает прием (остановку) мяча и передачу по всему периметру квадрата.

**Инвентарь.** Четыре стойки, один мяч.

**Рекомендация.** Движение в обоих направлениях. Введение соревновательного элемента – группы соревнуются между собой – кто быстрее проходит квадрат.

## Упражнение 28



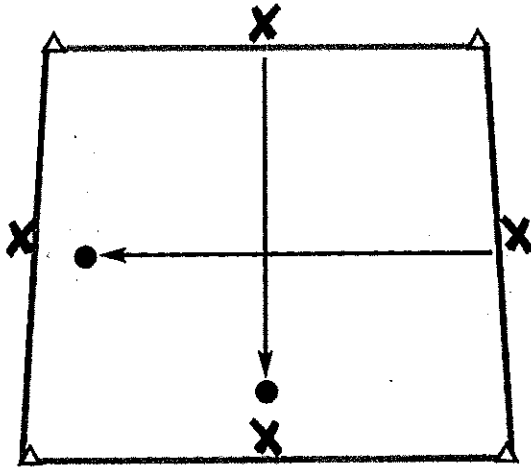
**Задача.** Ритмичная смена ног при выполнении передачи.

**Организация и содержание.** Три игрока располагаются в треугольнике на расстоянии 3–6 м. Один из них, без мяча, стоит лицом к двоим другим. Оба эти игрока поочередно, но непрерывно пасуют мяч третьему, а тот возвращает пас в одно касание попеременно и ритмично, используя обе ноги.

**Инвентарь.** Два мяча, одна жилетка.

**Рекомендация.** Каждому игроку дается ограниченное время или число передач. Темп постепенно увеличивается.

## Упражнение 29



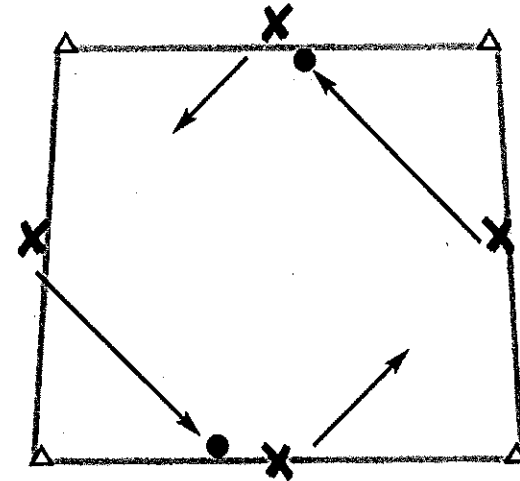
**Задача.** Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса.

**Организация и содержание.** Четыре игрока образуют крест в квадрате 8–12 м. Двое из них владеют мячами и передают их партнерам, стоящим напротив. Те останавливают мячи и быстро возвращают обратно. Всем необходимо соблюдать последовательность передач и одновременно избегать удара своим мячом по другому мячу.

**Инвентарь.** Два мяча, четыре стойки.

**Рекомендация.** Использовать обе ноги и разные способы удара по мячу. Увеличивать скорость передач, исходя из уровня подготовленности игроков.

## Упражнение 30



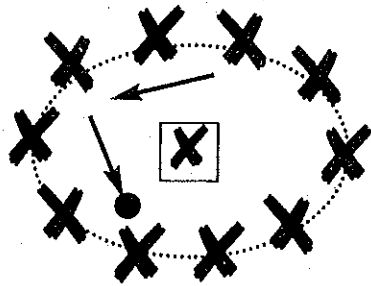
**Задача.** Быстрый пас и остановка мяча.

**Организация и содержание.** Четыре игрока располагаются по периметру квадрата со стороной 6–10 м, как показано на схеме, у двоих из них – по мячу. Оба начинают выполнять передачу одновременно по часовой стрелке по квадрату – таким образом идет перемещение мяча. Прежде чем отдать пас, игроки должны останавливать мяч, но со временем следует переходить к пасу в одно касание, чтобы мячи были в движении непрерывно.

**Инвентарь.** Четыре стойки, два мяча.

**Рекомендация.** С обеих ног и в обоих направлениях.

## Упражнение 31



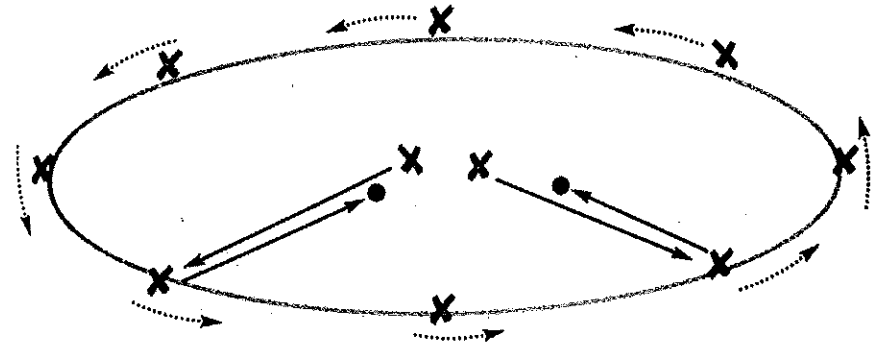
**Задача.** Короткие передачи и основы позиционной игры.

**Организация и содержание.** Восемь или более игроков берутся за руки на всю длину вытянутых рук, образуя как можно более широкий круг. Один игрок остается в центре. Все остальные начинают передавать мяч друг другу, не размыкая рук, но так, чтобы оставшийся в центре не мог завладеть им. Он имеет право передвигаться только шагом. Игрок, виновный в потере мяча из-за неточной передачи, становится водящим.

**Инвентарь.** Один мяч, одна жилетка.

**Рекомендация.** Игроки в круге, прежде чем сделать передачу, не должны касаться мяча более двух раз.

## Упражнение 32



**Задача.** Короткий пас в движении.

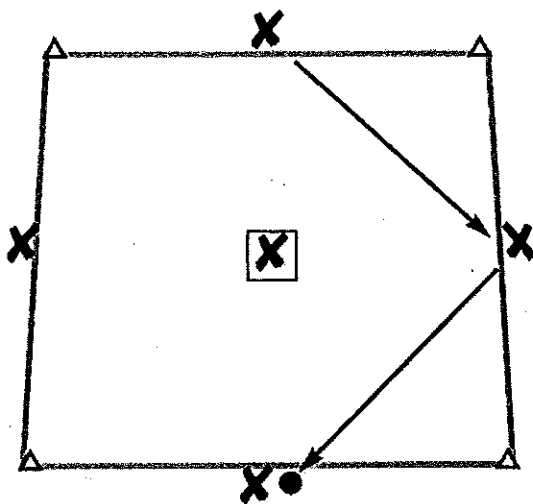
**Организация и содержание.** По окружности центрального круга (или в другом месте) располагаются от 6 до 10 игроков. В середине находятся двое ребят с мячами, лицом к остальным. Игроки начинают движение по кругу в одном направлении легким бегом, а двое в середине, расположившись на некотором расстоянии друг от друга, по очереди снабжают бегущих мячами. Принявшие мяч, не прекращая движения, дают быстрый ответный пас.

**Инвентарь.** Два мяча.

**Рекомендация.** Передачи идут во всех направлениях, можно увеличивать темп, менять игроков ролями, чтобы они поиграли и в середине, и по кругу.



## Упражнение 33



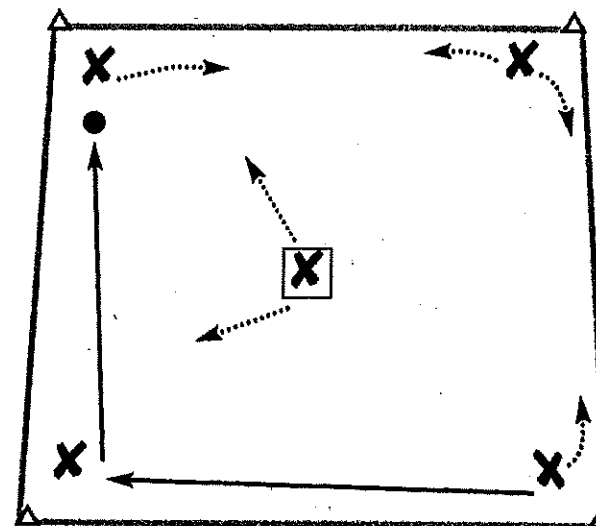
**Задача.** Обработка мяча и точность передачи.

**Организация и содержание.** В каждом из углов 10-метрового квадрата устанавливаются четыре стойки. Один игрок стоит в центре, четверо других располагаются за границами квадрата и работают с одним мячом, непрерывно передавая мяч друг другу и не имея права входить в квадрат. Но мяч должен передаваться через территорию квадрата. Игрок в середине, наоборот, не имеет права покидать квадрат, но стремится перехватить каждый пас.

**Инвентарь.** Четыре стойки, одна цветная жилетка, один мяч.

**Рекомендация.** Усложнить упражнение можно путем ограничения числа касаний до двух-трех. В случае перехвата ведущим становится «защитник», допустивший ошибку.

## Упражнение 34



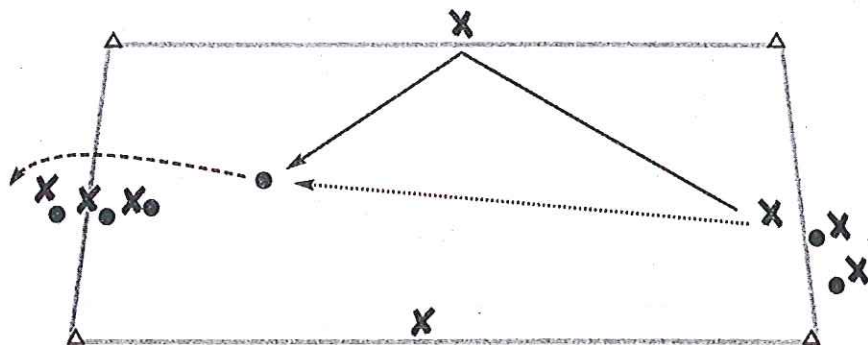
**Задача.** Отработка своевременности и выбора способа передачи.

**Организация и содержание.** В квадрате 12×12 м четверо или пятеро футболистов играют против одного защитника, стремясь удержать мяч. Четверо могут передвигаться в любом направлении в квадрате, а защитник стремится перехватить передачу.

**Инвентарь.** Четыре стойки, один цветной жилет.

**Рекомендация.** Тренер может ограничить число касаний двумя, или уменьшить количество нападающих, или, для усложнения задачи, добавить еще одного защитника.

## Упражнение 35



**Задача.** Отработка паса в стенку.

**Организация и содержание.** Две группы игроков выстраиваются на расстоянии 16–20 м друг от друга, а двое располагаются примерно посередине площадки. Игрок из каждой группы направляет мяч одному из находящихся в середине, который в одно касание возвращает его пасовавшему. Получив ответный пас, он останавливает мяч и бежит в хвост противоположной группы. Следующий повторяет этот маневр, но отдает мяч другому центральному, разыгрывая стенку в противоположном направлении.

**Инвентарь.** Четыре стойки, один мяч у каждого игрока, кроме находящегося в центре площадки.

**Рекомендация.** Можно первый пас делать синхронно, чтобы распасовщики в стенке также возвращали мяч одновременно.

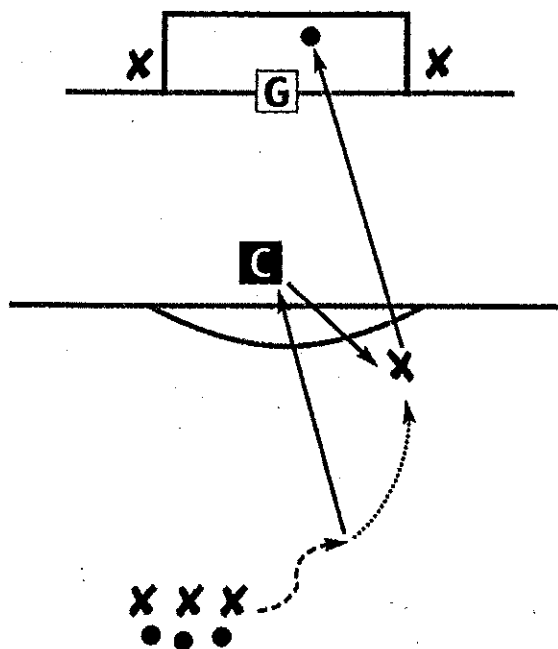
## УДАР ПО ВОРОТАМ

Для ребят это самый привлекательный элемент игры. Тем более важно научить их правильной технике этого приема. Естественно, все они хотят забивать, как, впрочем, и игроки любого возраста. Однако именно в эти ранние годы то сверстники, то тренеры, то родители могут, пусть подсознательно, незаметно для самих себя, оказывать на мальчишку (девчонку) давление, требуя непременно забить, а это неблагоприятно сказывается на технике удара. Такой подход приводит к скованности, «закатости» игрока, что, в свою очередь, негативно влияет на координацию движений. Они будут стремиться вложить в удар всю силу, чтобы мяч аж вылетал за трибуны – вместо того, чтобы спокойно и расчетливо послать его в цель! Тренер обязан помочь игрокам сосредоточиться именно на таком, техничном и точном, исполнении удара. Процесс постановки удара на этом этапе куда важнее его результата.

Миниатюрный итальянский бомбардир – Джааифранко Дзола – умный игрок, который то и дело создавал (он закончил свои выступления в большом футболе. – Примеч. перев.) неожиданные голевые ситуации в штрафной площадке соперника и за ее пределами. С помощью своего широкого технического арсенала и мастерского исполнения он становился как автором, так и соавтором бесчисленных голов, выступая за свой клуб и за сборную. (Фото: Бен Рэдфорд)



## Упражнение 36



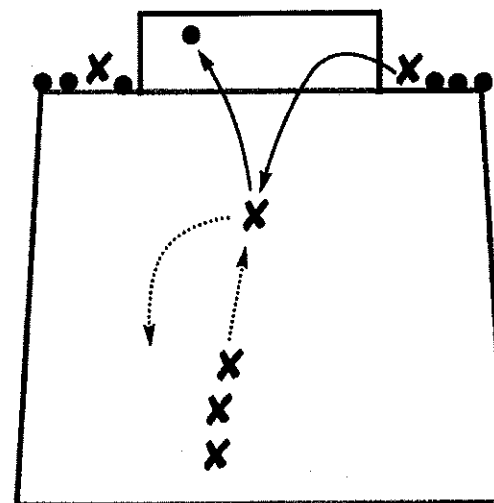
**Задача.** Отработка удара после розыгрыша стенки.

**Организация и содержание.** Игроки с мячами выстраиваются за линией штрафной площадки лицом к тренеру, который располагается в 6–10 м. Рядом с боковыми стойками ворот, которые защищает вратарь, находятся двое его помощников, подающих мячи бьющим игрокам. Каждый игрок по очереди делает передачу тренеру, который дает ответный пас вправо или влево под удар набегающему. Нанесший удар получает мяч от подающего и возвращается с ним в конец группы. И так далее – по очереди.

**Инвентарь.** По мячу на каждого игрока.

**Рекомендация.** Усложнить упражнение можно за счет изменения угла удара и увеличения расстояния до ворот.

## Упражнение 37



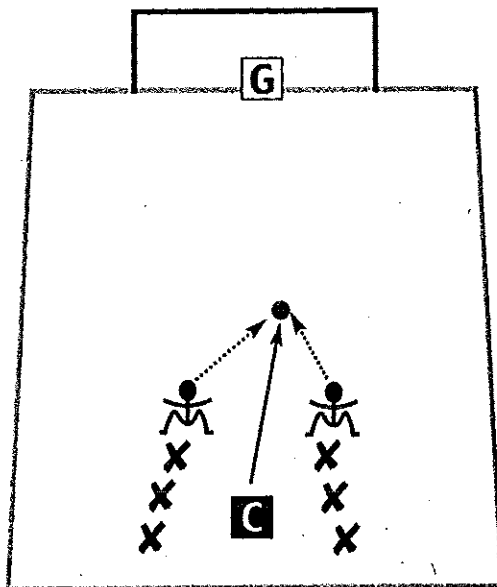
**Задача.** Отработка удара с близкого расстояния с лета или полулета.

**Организация и содержание.** Два подающих с запасом мячей располагаются у боковых стоек ворот с натянутой сеткой. На расстоянии 4–8 м располагается колонна игроков. Подающие набрасывают мяч снизу рукой каждому набегающему по очереди, а тот бьет с лета или с полулета в сетку, после чего возвращается в конец группы. Подающие должны действовать быстро, чтобы поддерживать высокий темп упражнения.

**Инвентарь.** Достаточно большой запас мячей, ворота с тренировочной сеткой.

**Рекомендация.** Ведите счет мячам, забитым в пустые ворота, за ограниченное время по отношению к ограниченному же числу подач.

## Упражнение 38



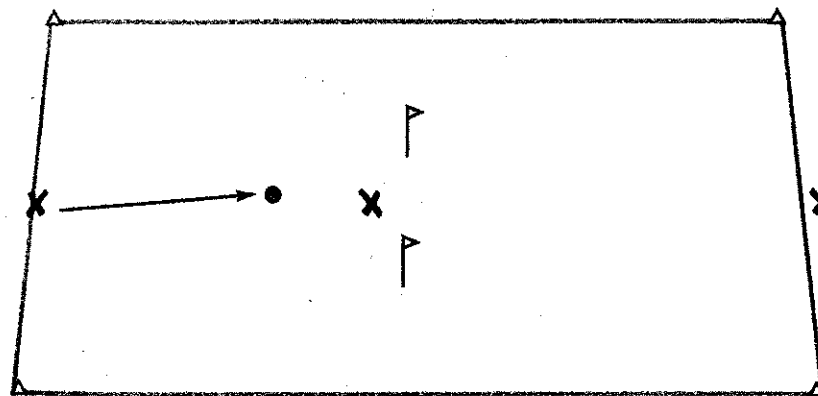
**Задача.** Совершенствование быстроты реакции при нанесении удара.

**Организация и содержание.** Две группы игроков выстраиваются лицом к воротам, которые защищает вратарь, на расстоянии 8–16 м. Тренер с мячами у ног занимает позицию в центре между колоннами. Первые двое садятся на газон, и тренер направляет мяч между ними. Игроки вскакивают и устремляются к мячу. Успевший первым наносит удар по воротам. Он возвращается и отдает мяч, а следующие двое повторяют упражнение и т.д.

**Инвентарь.** Запас мячей.

**Рекомендация.** Тренер может усложнить подачу мяча или ускорить темп.

## Упражнение 39



**Задача.** Удар подъемом.

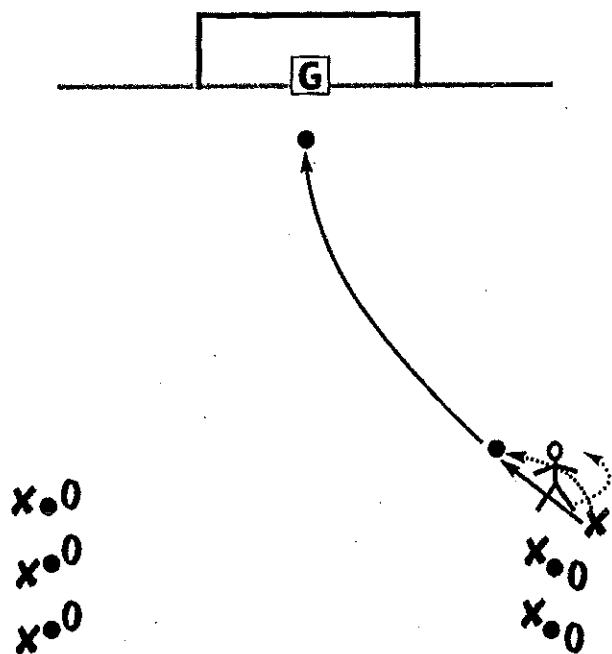
**Организация и содержание.** В центре площадки длиной 20–21 м и шириной 10 м ставятся условные ворота из флажков. По одному игроку – в противоположных концах площадки; у одного из них находится мяч. Вратарь – лицом к владеющему мячом, который и наносит удар. Если вратарь берет этот мяч, то катит его другому игроку. Если удар идет мимо него, то он поворачивается для отражения следующего удара.

**Инвентарь.** Два флажка, четыре стойки, один мяч.

**Рекомендация.** Игроки соревнуются, кто больше забьет мячей за определенное время.



## Упражнение 40



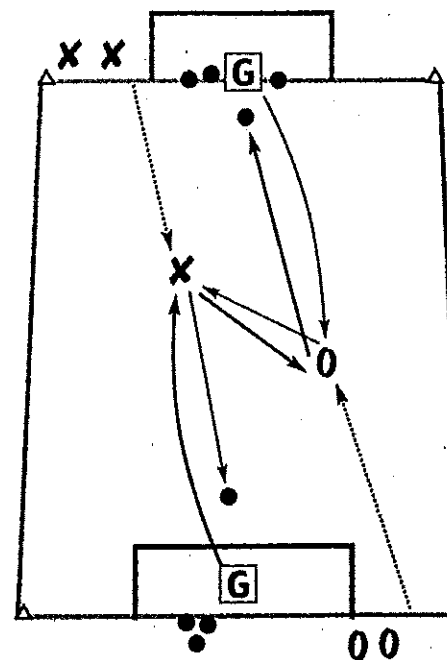
**Задача.** Нанесение удара с сопротивлением.

**Организация и содержание.** Две группы в колонну по двое стоят в 12–15 м по обе стороны от ворот. У одного из игроков – мяч, другой, «защитник», располагается спиной к воротам, ноги врозь. Владеющий мячом проталкивает мяч между его ног и, обегая его на скорости, стремится нанести удар, пока защитник пытается исправить ошибку и настигнуть его, чтобы повторно вступить в борьбу за мяч.

**Инвентарь.** Один мяч на двоих.

**Рекомендация.** Игроки бьют поочередно с разных сторон, меняются ролями и командами после ограниченного временного интервала. Каждый должен попробовать себя в обеих ролях.

## Упражнение 41



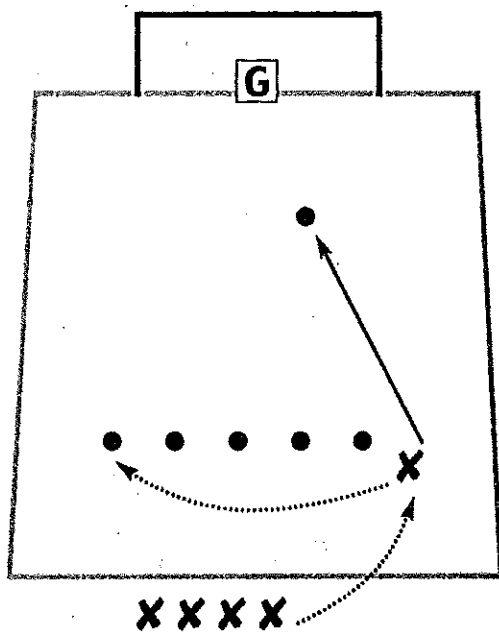
**Задача.** Удар в ворота по движущемуся мячу.

**Организация и содержание.** На площадке примерно 14–20 м × 12 м устанавливаются двое ворот, защищаемых вратарями. У вратарей достаточный запас мячей (в воротах). Две группы игроков выстраиваются рядом с воротами, но на противоположных сторонах размеченной зоны. Вратари одновременно накатывают мячи первым игрокам в колоннах напротив. Каждый получивший мяч обрабатывает его, после чего отдает пас первому из противоположной группы под удар в ворота по движущемуся мячу. Оба игрока затем возвращаются, каждый в свою сторону, и пристраиваются в конец своей группы. Вратари накатывают мячи следующим игрокам и т.д.

**Инвентарь.** Двое переносных ворот, четыре стойки, достаточное количество мячей.

**Рекомендация.** Удар наносить только слабой ногой в определенную часть ворот (например, низом на дальнюю стойку ворот).

## Упражнение 42



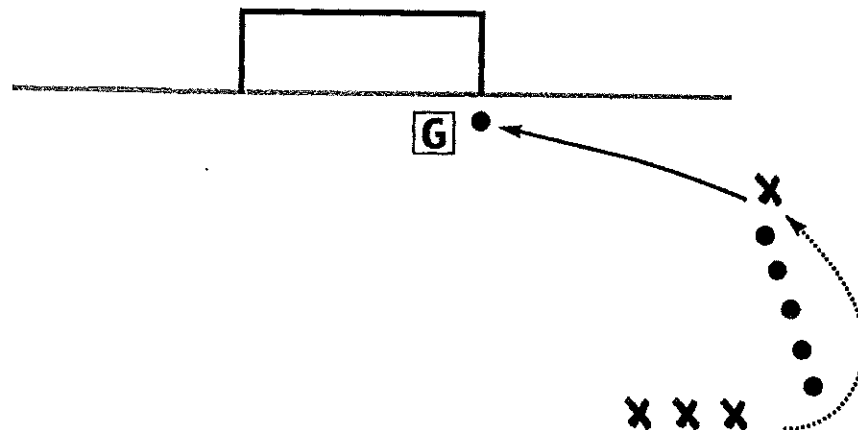
**Задача.** Отработка ударов с обеих ног.

**Организация и содержание.** На расстоянии 1–2 м друг от друга и 8–14 м от ворот, защищаемых вратарем, устанавливаются шесть – восемь мячей. Позади мячей выстраивается шеренга игроков. Крайний справа стартует и наносит удар по крайнему справа мячу с правой и тут же, на скорости, несется к крайнему слева и бьет левой. И так продолжает двигаться как маятник – вправо-влево, пока не пробьет в ворота все мячи.

**Инвентарь.** Шесть – восемь мячей.

**Рекомендация.** Подсчет коэффициента забитых мячей, затраченного времени, сравнение с показателями других игроков.

## Упражнение 43



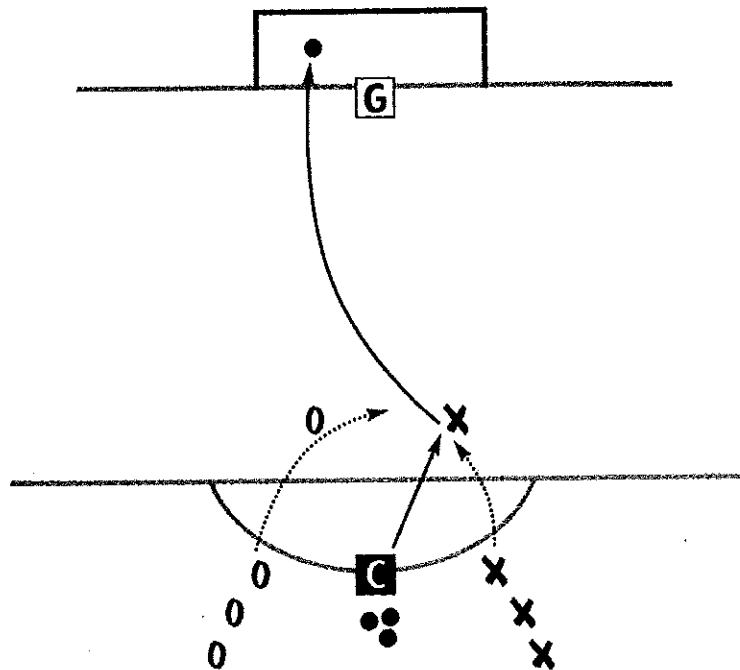
**Задача.** Отработка удара с острого угла.

**Организация и содержание.** На площадке устанавливаются 6–8 мячей в метре друг от друга под углом к воротам и на расстоянии от 8 до 14 м от них. За самым дальним от ворот мячом выстраивается колонна игроков. Каждый игрок с хода наносит удар по каждому мячу, начиная либо с ближнего, либо с дальнего – в зависимости от указания тренера. Удары должны наноситься ритмично и быстро. Тренер может ограничить время, за которое каждый игрок должен выполнить все удары. Удары можно наносить разными способами, такими как с подкруткой внутрь или наружу.

**Инвентарь.** Шесть – восемь мячей.

**Рекомендация.** Упражнение может иметь немало вариантов. Можно предложить бить с одной или с обеих ног попеременно. Можно голосом «нумеровать» мячи – для отработки реакции в динамике и быстроты исполнения удара.

## Упражнение 44



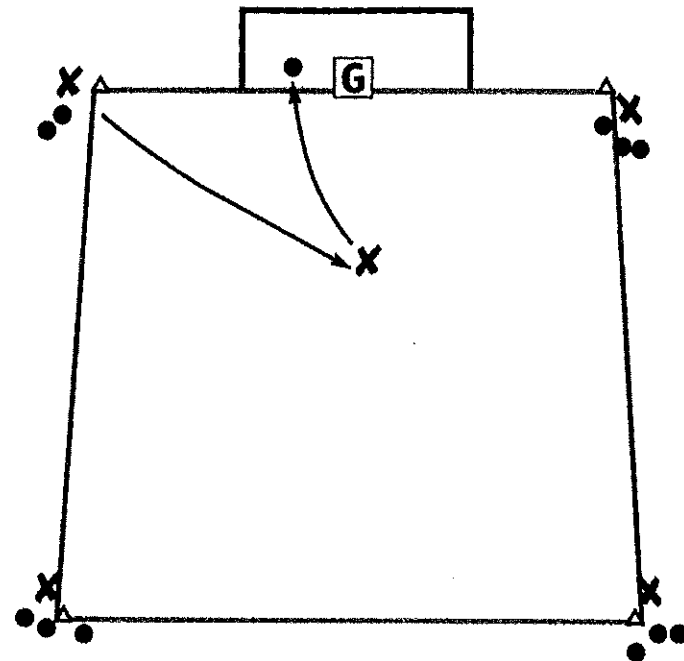
**Задача.** Произвести удар, невзирая на помеху.

**Организация и содержание.** Две группы игроков выстраиваются на расстоянии 6–8 м одна от другой и 10–16 м от ворот, защищаемых вратарем. Тренер стоит с мячами в центре и накатывает их под удар игрокам одной группы по очереди, а игроки другой группы (поочередно, конечно) преследуют бьющего, пытаясь помешать удару. Через некоторое время они меняются ролями. Тренер должен проследить, чтобы упражнение выполнили абсолютно все игроки и обязательно с обеих ног.

**Инвентарь.** Большое количество мячей.

**Рекомендация.** Усложнить выполнение можно передачей не на ход бьющему, а почти в ноги.

## Упражнение 45



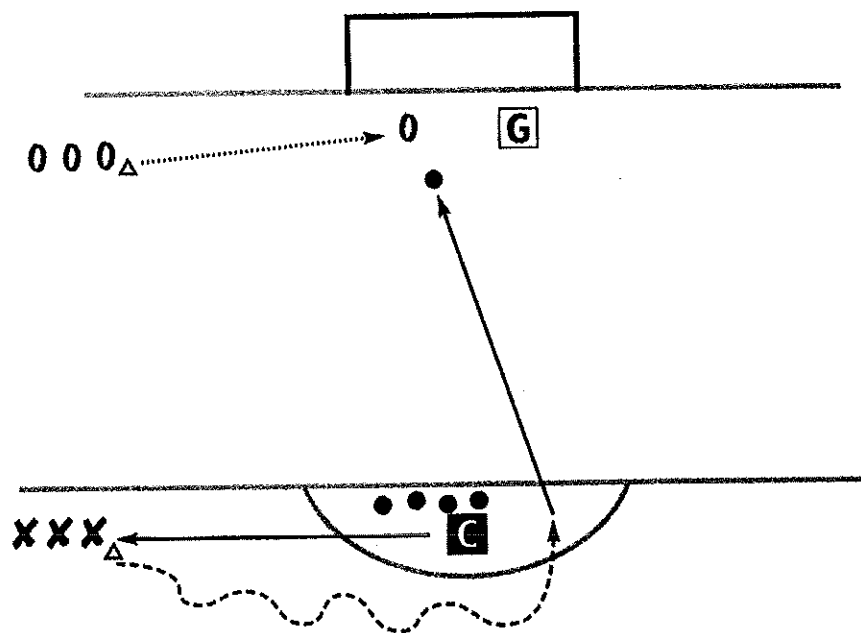
**Задача.** Удар из разных позиций и в разных ситуациях.

**Организация и содержание.** Четыре игрока, каждый с тремя мячами, располагаются в углах квадрата 12–16 м. Пятый – в центре лицом к воротам, защищаемым вратарем. Поочередно из каждого угла идет передача центральному под удар. Он должен остановить мяч и быстро нанести удар в створ ворот. После того как все 12 мячей будут поданы, игроки меняются позициями и место в центре занимает другой игрок.

**Инвентарь.** Четыре стойки, дюжина мячей.

**Рекомендация.** Можно ввести соревновательный элемент: считая забитые мячи, считать только удары с хода без обработки, предложить пасующим направлять мяч верхом – для ударов с лета или с полублета.

## Упражнение 46



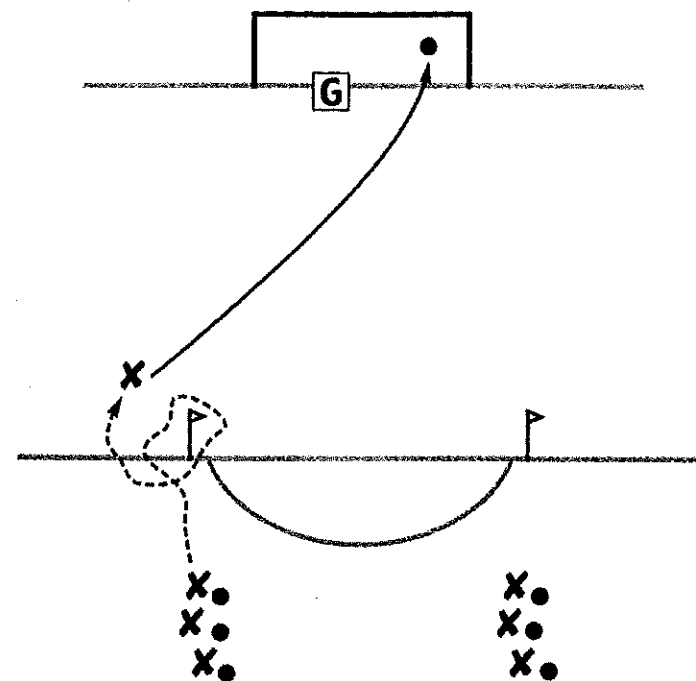
**Задача.** Выбор способа и направления удара.

**Организация и содержание.** Две группы игроков выстраиваются друг против друга в 9 м в сторону от ворот и на расстоянии 13–15 м между собой. Те, кто ближе к воротам, – защитники, дальше – нападающие. Тренер располагается перед воротами, на одной линии с нападающими. Все мячи – у него. Он стоит лицом к нападающим и направляет им мячи по очереди. Игрок останавливает мяч и делает рывок в направлении тренера, огибая его и как можно быстрее наносит удар в ворота. Защитник же, как только тренер дает пас нападающему, устремляется на линию ворот, исполняя роль вратаря, и тут же выходит, сокращая угол. Затем оба возвращаются в конец своих групп.

**Инвентарь.** Две стойки, достаточное количество мячей.

**Рекомендация.** Меняйте игроков ролями после определенного времени и напоминайте о необходимости быстро оценить ситуацию, прежде чем принять решение, куда и как бить. К примеру, игрок может попытаться перебросить мяч через вратаря-защитника, в сторону от него и т.д.

## Упражнение 47



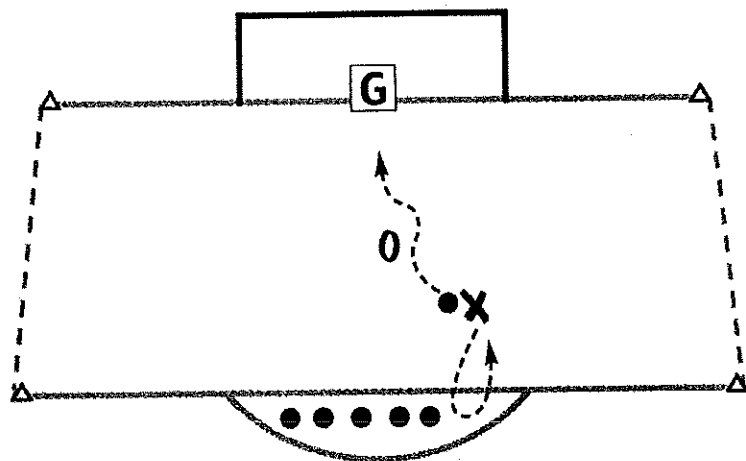
**Задача.** Отработка удара с поворота.

**Организация и содержание.** Две группы игроков выстраиваются параллельно друг другу на расстоянии 15–19 м от ворот. Прямо перед ними в нескольких метрах устанавливаются флажки. Игроки, у каждого из которых по мячу, поочередно бегут на скорости вперед, огибают флажок (полностью), после чего с поворотом в сторону ворот, не прекращая движения, наносят удар. Сами же подбирают пробитые мячи и возвращаются назад, а следующие повторяют маневр. Необходимо следить за тем, чтобы удар наносился сразу после поворота.

**Инвентарь.** Два флажка, достаточное количество мячей.

**Рекомендация.** Колонны могут соревноваться друг с другом – кто больше забьет за определенное время.

## Упражнение 48



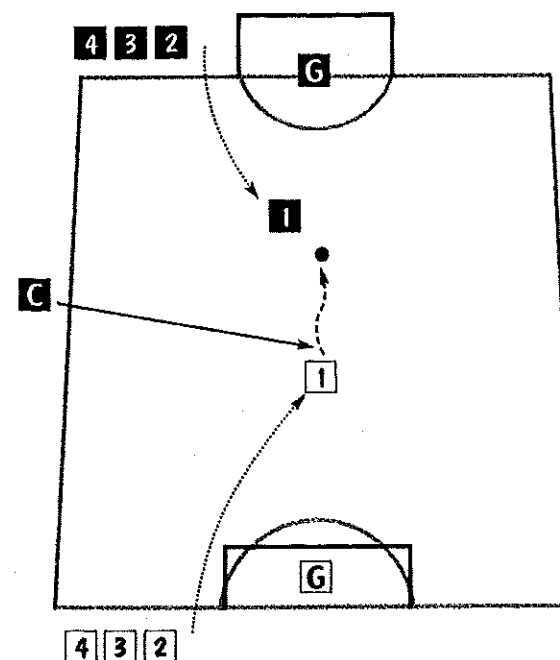
**Задача.** Ведение мяча с ударом.

**Организация и содержание.** Два игрока – нападающий и защитник – становятся в коридоре шириной 9–11 м внутри штрафной площадки, а в радиусе штрафной лежат шесть мячей. Нападающий подбирает мяч, обходит защитника и пытается поразить ворота. Если это ему удастся, они меняются ролями. Если обороняющийся отбирает мяч, то сам наносит удар в ворота. В любом случае все должны получить возможность попробовать себя в обеих ролях.

**Инвентарь.** Четыре стойки, шесть мячей.

**Рекомендация.** Атакующий должен обязательно обойти соперника, прежде чем нанести удар. Можно добавить пару мячей.

## Упражнение 49



**Задача.** Удар в ворота после обводки.

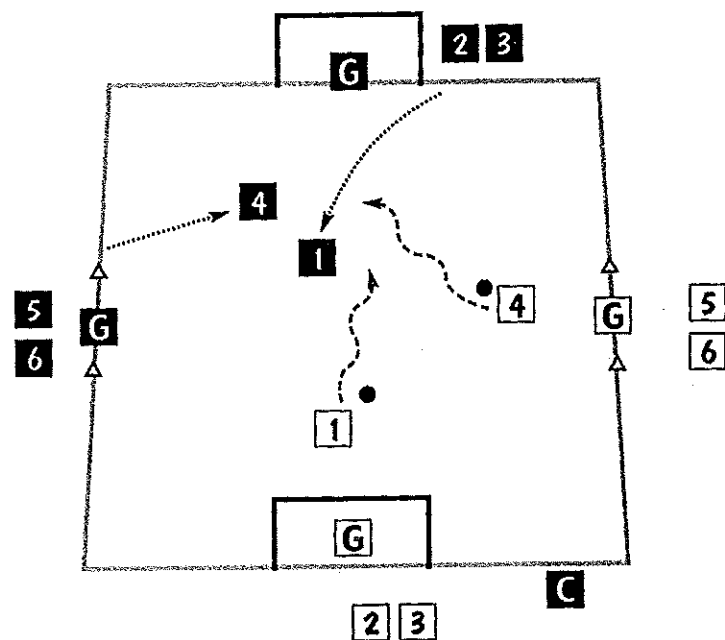
**Организация и содержание.** На участке 20 × 15 м устанавливаются двое ворот. Вратари занимают свои места. Перед воротами размечается полукруг, где может действовать только вратарь. Игроки надевают форму контрастных цветов с номерами. Обе команды располагаются сидя, за воротами. Тренер выкрикивает номер и направляет мяч в середину. Два игрока вступают в единоборство, стремясь обыграть соперника и поразить ворота. Как только тренер называет новый номер, предыдущие двое оставляют мяч, возвращаются к своим командам, садятся и ждут новой очереди, пока работают их партнеры.

**Инвентарь.** Один мяч, два комплекта жилеток, двое переносных ворот.

**Рекомендация.** Команда, забившая больше мячей, объявляется победительницей.



## Упражнение 50



**Задача.** Удар в ворота после обводки.

**Организация и содержание.** Размечается квадрат со стороной 14–15 м. По середине каждой стороны устанавливаются ворота, защищаемые вратарями – по два от каждой команды. Две группы по шесть человек в различающихся жилетах разбиваются на две мини-команды каждая, им присваиваются номера 1, 2, 3, и 4, 5, 6 соответственно. Каждая такая команда из трех игроков располагается за своими воротами, сидя прямо напротив команды соперников с теми же номерами. Тренер выкрикивает два номера, каждый раз четный и нечетный, и направляет мяч в середину. Четыре игрока с названными номерами вступают в борьбу два на два. Каждая пара должна защитить свою пару ворот, а забивать может в любую. Какие бы два номера тренер ни выкрикнул, выходят четыре игрока, стремящиеся поразить противоположные ворота.

**Инвентарь.** Четыре стойки, двое переносных ворот, два мяча, два комплекта жилеток с номерами от 1 до 6 (или сколько потребуется).

**Рекомендация.** Счет забитых мячей за определенное время.

## ИГРА ГОЛОВОЙ

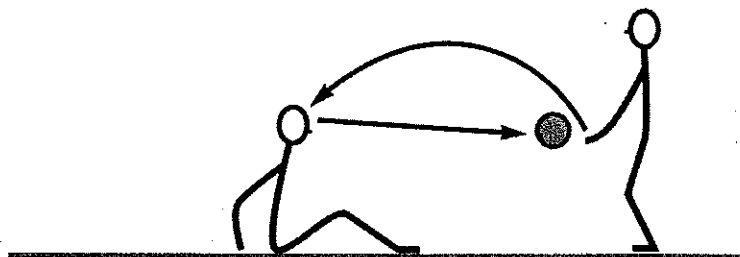
Игра головой – один из наиболее сложных и менее любимых технических приемов игры, а потому требующий осторожного, тщательно выверенного подхода при обучении ему юных футболистов, особенно в начальной стадии. Едва ли удар по мячу головой можно назвать естественным приемом – вашей первой реакцией будет зажмурить глаза и убрать голову с пути мяча по мере его приближения. Крайне необходимо поэтому на ранних стадиях дать игрокам почувствовать, что игра головой не сопряжена с болевыми ощущениями.

Для этих целей применяются сначала облегченные мячи с акцентом на разнообразие и забаву, чтобы незаметно устранить боязнь удара по мячу головой. Предлагаемые упражнения дадут игрокам возможность постепенно наращивать техническое мастерство в исполнении этого приема, прежде чем перейти к более сложному его аспекту – удару головой в ворота после фланговых передач.



Мощный центрфорвард сборной Германии Оливер Бирхофф не раз демонстрировал свое мастерство бомбардира как в клубе, так и в сборной. Особенно силен он в воздухе, где может «перепрыгнуть» любого соперника, забивая головой зрелищные, будто пущенные из катапульты мячи. (Фото: Клаудио Вилла)

## Упражнение 51



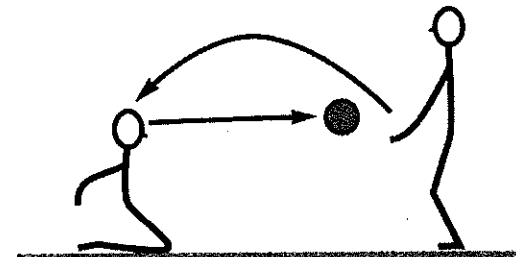
**Задача.** Использование корпуса при игре головой.

**Организация и содержание.** Игрок сидит лицом к партнеру, стоящему в 2–5 м с мячом в руках. Подающий мягко набрасывает мяч рукой снизу. Сидящий возвращает ему мяч ударом головы на уровне своей груди, а партнер ловит его. После определенного числа ударов ребята меняются местами.

**Инвентарь.** Один мяч.

**Рекомендация.** По мере прогресса подающий может накидывать мяч с большего расстояния, где потребуются уже больше силы и точности. Со временем он может перемещаться, чтобы перед отбивающим была движущаяся мишень.

## Упражнение 52



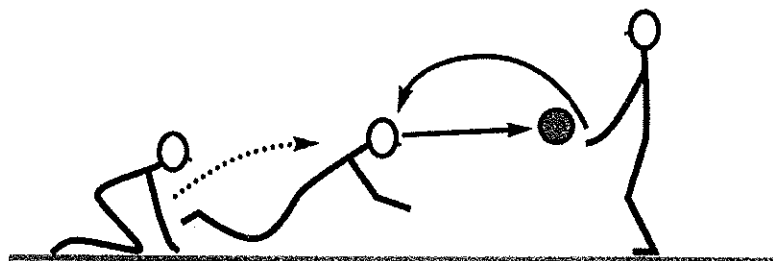
**Задача.** Использование корпуса для эффективного удара головой.

**Организация и содержание.** Двое игроков находятся лицом друг против друга на расстоянии 2–4 м, один с мячом в руках, другой в положении стоя на коленях. Подающий набрасывает мяч снизу двумя руками. Партнер возвращает мяч ударом головы на уровне груди. В данном случае невозможность использовать ноги вынуждает его включить туловище, чтобы придать большую силу удару. После определенного числа повторений партнеры меняются местами.

**Инвентарь.** Один мяч.

**Рекомендация.** Постепенно увеличивать дистанцию – тогда отбивающему придется все больше включать мышцы туловища.

## Упражнение 53



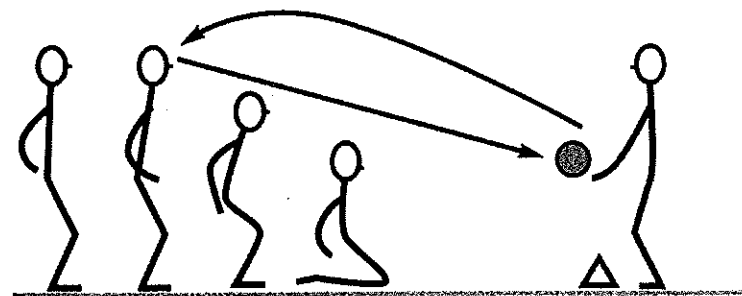
**Задача.** Отработка удара головой в падении.

**Организация и содержание.** Работа в паре, друг против друга, один стоя с мячом, другой в положении стоя на коленях в упоре руками. Дистанция 3–6 м, на мягком грунте или на мате. Подающий как бы недобрасывает мяч, вынуждая партнера наносить удар головой в падении вперед. Необходимо обращать внимание на то, чтобы отбивающий во время падения для амортизации использовал обе руки. Отбивать следует так, чтобы партнер мог уверенно поймать мяч. Смена после определенного числа повторений.

**Инвентарь.** Один мяч.

**Рекомендация.** Подающий может сократить расстояние, с которого подает мяч, или отойти дальше, что и в том, и в другом случае усложнит задачу отбивающего.

## Упражнение 54



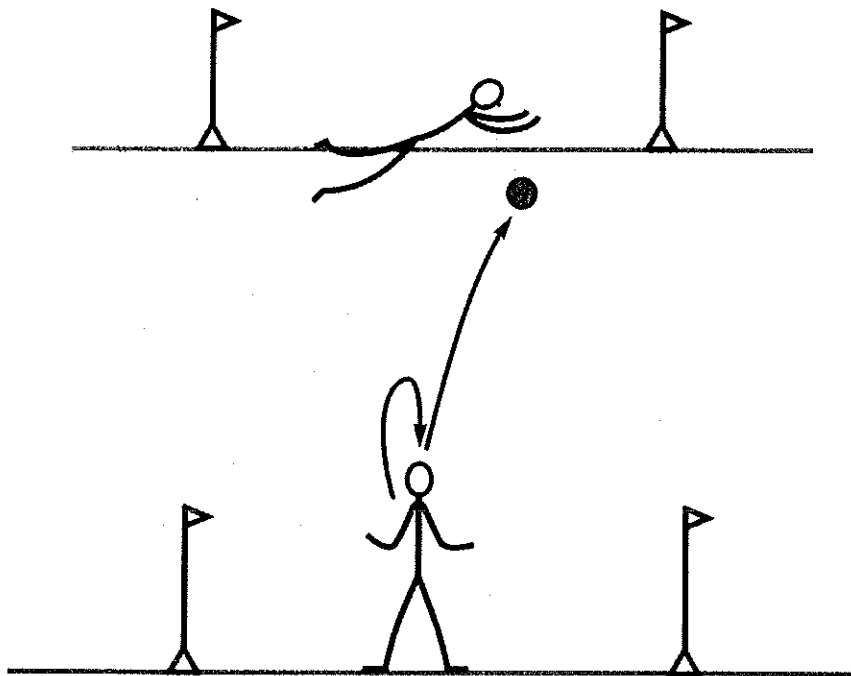
**Задача.** Контролируемый удар головой.

**Организация и содержание.** Колонна игроков выстраивается в затылок против партнера с мячом в руках, на расстоянии 2–4 м. Подающий набрасывает мяч снизу первому в колонне, который должен вернуть ему мяч точным ударом головы, чтобы подающий мог его надежно поймать. После этого первый (исполнивший удар) пригибается или встает на колени, а подающий набрасывает броском из-за головы следующему, который повторяет действие первого и так же пригибается (не опуская голову). Когда все игроки в колонне произведут удары головой, подававший становится первым в колонне, а последний сменяет его на «посту» подающего. Упражнение продолжается до тех пор, пока все не попробуют себя в обеих ролях.

**Инвентарь.** Одна стойка, один мяч.

**Рекомендация.** Можно разбить тренирующихся на команды и ввести соревновательный элемент. Засчитываются только те мячи, которые подающий поймал при возврате.

## Упражнение 55



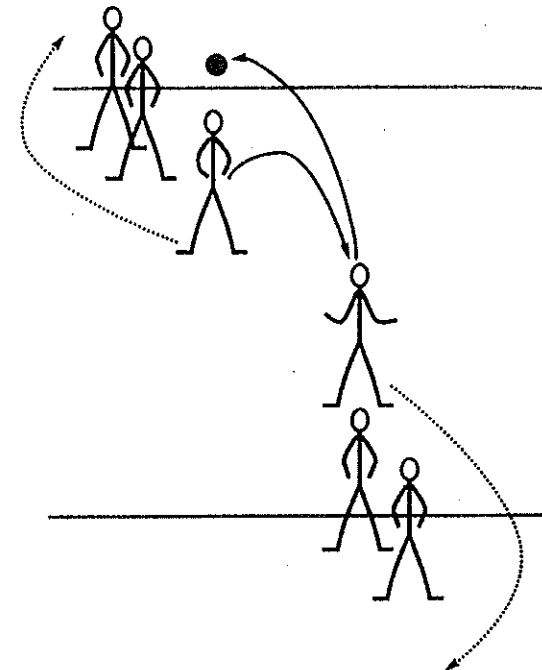
**Задача.** Удар головой на силу и точность.

**Организация и содержание.** С помощью флажков устанавливаются двое условных ворот шириной 3–5 м на расстоянии 4–6 м друг от друга. В каждые ворота ставится по игроку. Один из них набрасывает себе мяч и пытается забить гол в противоположные ворота. Его партнер действует как вратарь, стремясь взять или парировать удар. Теперь уже он повторяет действие партнера. Игроки могут забивать прямым ударом головой из любой точки или положения, где они ловят мяч. Упражнение должно выполняться безостановочно: подбросил – ударил. Для определения победителя тренер ведет счет голам.

**Инвентарь.** Четыре стойки, четыре флажка, один мяч.

**Рекомендация.** Увеличивайте расстояние между воротами, вынуждая игроков вкладывать в удар больше силы. Можно разрешить наносить ответный удар, не ловя и не парируя мяч.

## Упражнение 56



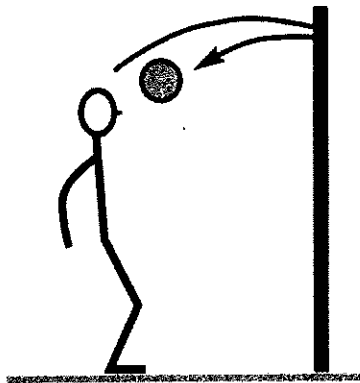
**Задача.** Удар головой в прыжке.

**Организация и содержание.** Две группы игроков располагаются друг против друга в 3–4 м, слегка сместившись по отношению друг к другу, по диагонали. Первый в одной из колонн набрасывает мяч броском снизу вверх первому в другой колонне, быстро разворачивается и бежит в конец своей группы. Принимающий стремится направить мяч ударом головой в прыжке следующему из противоположной группы. В такой последовательности упражнение продолжается до тех пор, пока одна колонна полностью не подает, а другая полностью не сыграет головой в прыжке. Как только первые возвращаются в стартовую исходную позицию, группы меняются ролями.

**Инвентарь.** Один мяч.

**Рекомендация.** В ходе упражнения рекомендуется изменять расстояние между колоннами, тем самым усложняя задачу игроков, которым приходится соизмерять силу и точность ударов.

## Упражнение 57



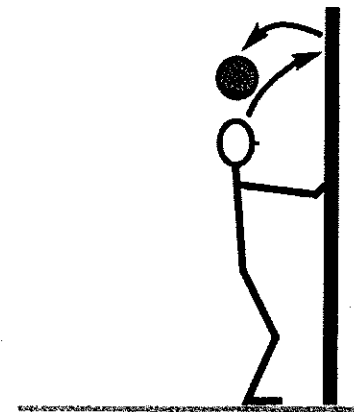
**Задача.** Координация при игре головой.

**Организация и содержание.** Игрок мягко набрасывает себе мяч для удара головой, бьет и ловит его после отскока от стены. Продолжая упражнение, он старается дважды подряд (не ловя руками) послать мяч в стену, постепенно увеличивая количество ударов каждый раз на один. (Необходимо следить за тем, чтобы игрок не стоял слишком близко к стене, а также следить за тем, чтобы удар наносился по нижней части мяча.)

**Инвентарь.** Один мяч, достаточно высокая стена или любая другая вертикальная плоскость.

**Рекомендация.** Каждый раз игрок должен стремиться улучшить свое достижение по количеству сделанных безостановочных ударов.

## Упражнение 58



**Задача.** Контролируемая игра головой.

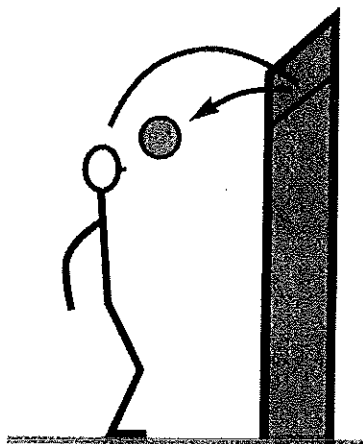
**Организация и содержание.** Игрок становится около стены и бросает в нее мяч. После отскока игрок принимает мяч головой и начинает бить им о стену, не ловя его руками. Для совершенствования контроля игрок должен, не прекращая «чеканить» мяч головой, постепенно подходить ближе к стене, пока не сможет коснуться ее обеими руками.

**Инвентарь.** Один мяч, высокая стена или другая вертикальная достаточно твердая плоскость.

**Рекомендация.** Можно начинать сначала подальше от стены, затем приближаться к ней, но сохраняя контроль за мячом.



## Упражнение 59



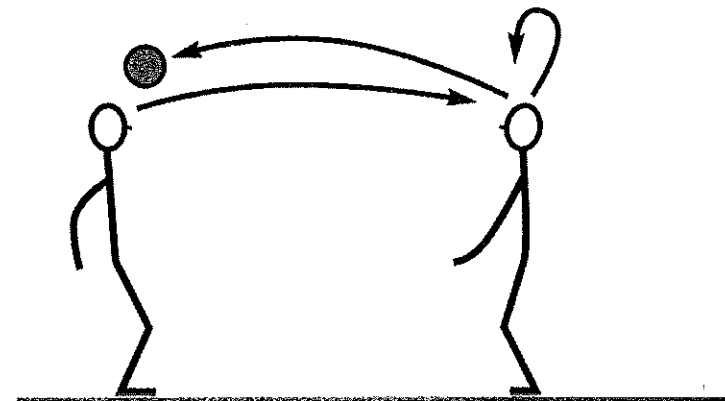
**Задача.** Игра головой в обороне.

**Организация и содержание.** На стене проводится горизонтальная линия выше головы игрока. Стоя лицом к стене, он либо слегка набрасывает мяч снизу сам себе на голову, либо бросает его в стену, после чего начинает ритмично посылать его головой в стену. Считаются только те мячи, которые ударяются о стену выше линии.

**Инвентарь.** Один мяч, высокая стена.

**Рекомендация.** Игроки должны учиться отбивать мяч повыше и подальше от своих ворот. Можно поднять линию, но не слишком высоко, учитывая возраст и рост игроков.

## Упражнение 60



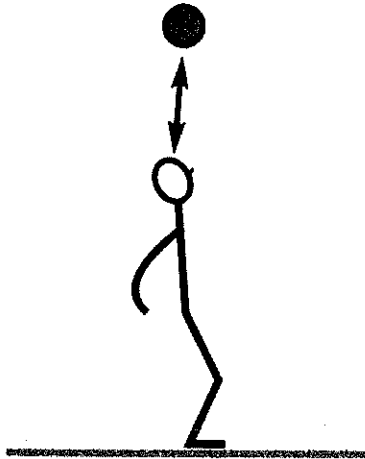
**Задача.** Игра головой с партнером.

**Организация и содержание.** Два игрока стоят друг против друга на расстоянии 1–2 м, мяч у одного из них. Он аккуратно подбрасывает мяч над головой, затем ударом головы посылает его партнеру, который должен его вернуть (также головой), а первый ловит мяч руками. Это засчитывается за два удара. Затем все повторяется, но теперь партнеры стараются выполнить три удара, а ловит мяч уже второй. Игроки должны довести число ударов до 10 или более.

**Инвентарь.** Один мяч на двоих.

**Рекомендация.** Увеличивать расстояние между игроками, что потребует большей точности.

## Упражнение 61



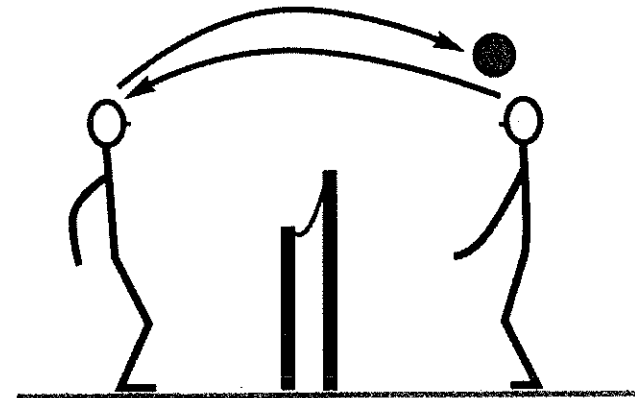
**Задача.** Индивидуальная игра головой.

**Организация и содержание.** Игрок работает самостоятельно. Аккуратно и точно подбрасывает мяч и, отклонив голову назад, направляет мяч вверх, после чего ловит его. Во время следующего подброса он должен сделать уже два удара и т.д.

**Инвентарь.** Один мяч.

**Рекомендация.** Каждый раз, выполняя это упражнение, ребята должны стремиться превзойти свои предыдущие показатели.

## Упражнение 62



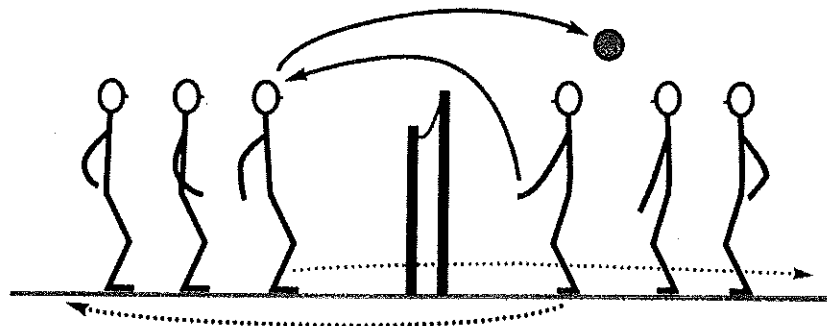
**Задача.** Контроль мяча при игре головой.

**Организация и содержание.** Установите сетку или веревку на высоте 3–4,5 м. Игроки разбиваются на пары и становятся по обе стороны сетки. Игроки перебрасывают мяч головой через сетку или веревку партнеру, который таким же приемом возвращает мяч. Потом эта пара может объединиться и играть против другой пары через ту же сетку. Можно разметить каждую из частей площадки, разделив их пополам.

**Инвентарь.** Один мяч на пару, два флажка, сетка или веревка.

**Рекомендация.** Пары соревнуются между собой – чья серия ударов получится продолжительнее.

## Упражнение 63



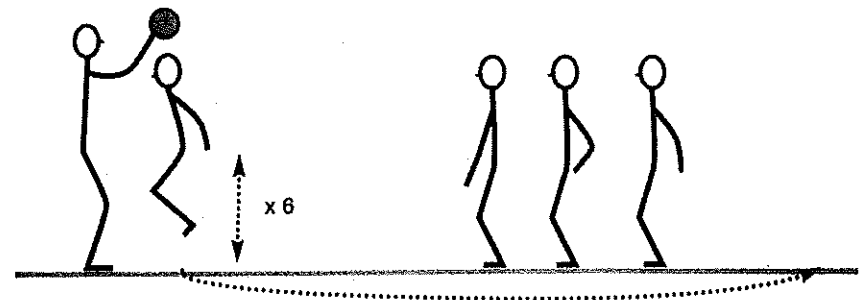
**Задача.** Игра головой в движении.

**Организация и содержание.** Натяните сетку или веревку шириной 1–2 м на высоте 3–4,5 м. Две группы стоят по обеим сторонам. Первый из игроков начинает упражнение броском мяча руками снизу вверх через сетку, а первый с другой стороны возвращает мяч ударом головы следующему, который ловит руками. После этого оба игрока – бросавший и бивший головой – обегают сетку, и становятся в конец противоположных колонн. Упражнение продолжается по этому принципу.

**Инвентарь.** Один мяч, два флажка, сетка или веревка.

**Рекомендация.** Команды соревнуются между собой, ведя счет непрерывным сериям.

## Упражнение 64



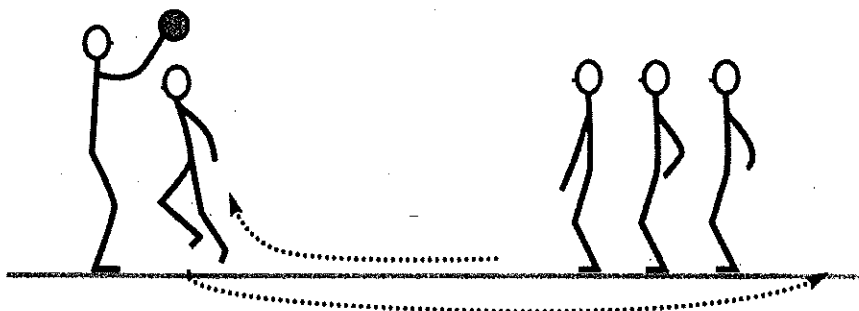
**Задача.** Игра головой в прыжке с места.

**Организация и содержание.** Тренер или другой игрок держит мяч на вытянутых руках, выше головы стоящего перед ним игрока. Этот игрок подпрыгивает несколько раз подряд, отталкиваясь обеими ногами, чтобы нанести удар по мячу головой. Совершив шесть прыжков, игрок перемещается в конец группы, а его сменяет следующий. Если мяч держит игрок, то можно использовать какой-нибудь ящик или другое возвышение, чтобы увеличить высоту.

**Инвентарь.** Один мяч, при необходимости – ящик.

**Рекомендация.** Тренер может с каждым разом поднимать мяч чуть выше, чтобы стимулировать более мощный прыжок игрока.

## Упражнение 65



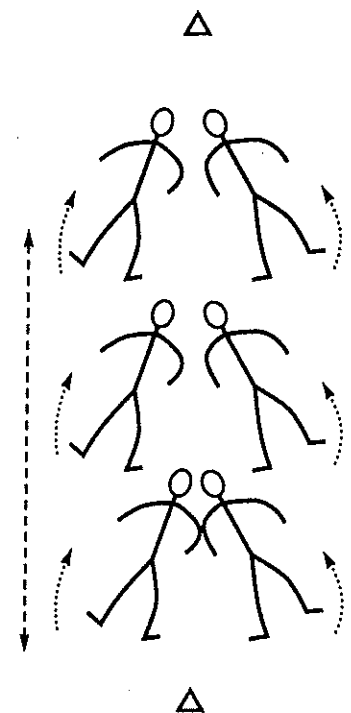
**Задача.** Игра головой в прыжке с разбега.

**Организация и содержание.** Игроки выстраиваются в колонну лицом к тренеру, который держит мяч над головой. Игроки по очереди разбегаются и в прыжке, отталкиваясь одной ногой, наносят удар головой по мячу, который тренер держит двумя руками. Игрок, совершивший прыжок, возвращается в конец группы.

**Инвентарь.** Один мяч.

**Рекомендация.** По мере развития прыгучести игроков тренер поднимает мяч выше.

## Упражнение 66



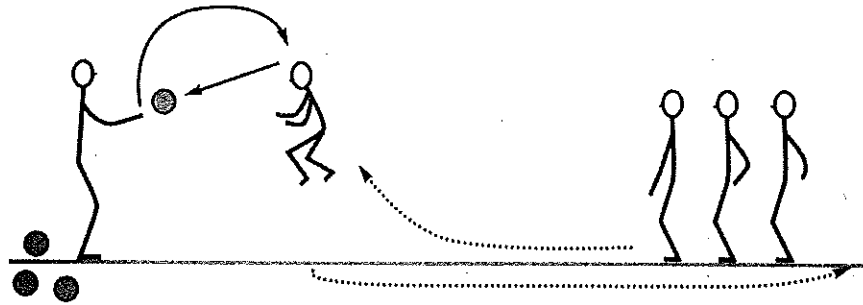
**Задача.** Единоборство в безопорной фазе.

**Организация и содержание.** Две группы игроков выстраиваются параллельно друг другу на небольшом расстоянии. Вслед за тренером они, соблюдая интервал и дистанцию, бегут трусцой в направлении стойки, установленной в 20 м впереди. По команде тренера все подпрыгивают и в воздухе соприкасаются плечами. Когда они достигают стойки, то, возвращаясь, бегут также трусцой, но спиной вперед в исходную позицию и повторяют упражнение.

**Инвентарь.** Две стойки.

**Рекомендация.** Тренер должен следить, чтобы работа была безопасной и ученики не переусердствовали в момент контакта.

## Упражнение 67



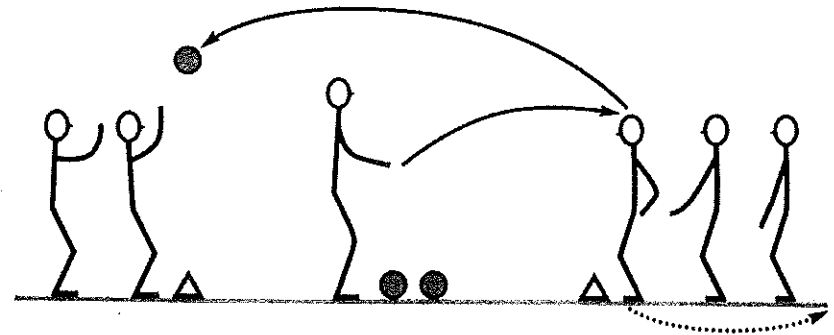
**Задача.** Удар по мячу в прыжке.

**Организация и содержание.** Тренер стоит лицом к колонне игроков на расстоянии 5–7 м. Он набрасывает первому игроку в колонне мяч по высокой нисходящей траектории, «парашютиком». Игрок бежит вперед и ударом головы возвращает мяч тренеру, после чего бежит в конец группы. Тренер продолжает подавать мяч остальным по очереди. На случай неточного удара игрока в распоряжении тренера должно быть несколько запасных мячей.

**Инвентарь.** Один мяч основной и несколько запасных.

**Рекомендация.** С каждым разом мяч можно подбрасывать чуть повыше.

## Упражнение 68



**Задача.** Энергичная игра головой в обороне.

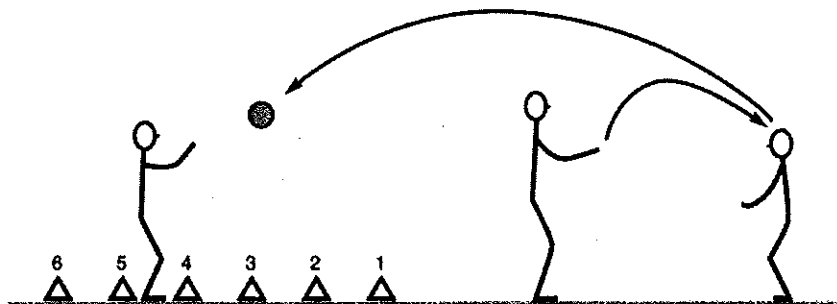
**Организация и содержание.** Колонна игроков стоит лицом к тренеру на расстоянии 2–4 м, а за спиной тренера, позади стойки располагаются двое подавальщиков на таком же расстоянии. Тренер подбрасывает мяч первому игроку, который ударом головой направляет его по высокой траектории через голову тренера одному из подавальщиков, который должен поймать мяч. После этого игрок, совершивший удар головой, бежит в конец группы, а следующий за ним в очереди получает мяч от тренера. Подавальщиков следует менять почаще.

**Инвентарь.** Две стойки, один основной мяч и несколько запасных.

**Рекомендация.** Можно увеличить расстояние между тренером и колонной и между тренером и подавальщиками, стимулируя, таким образом, усиление удара и дальность полета мяча.



## Упражнение 69



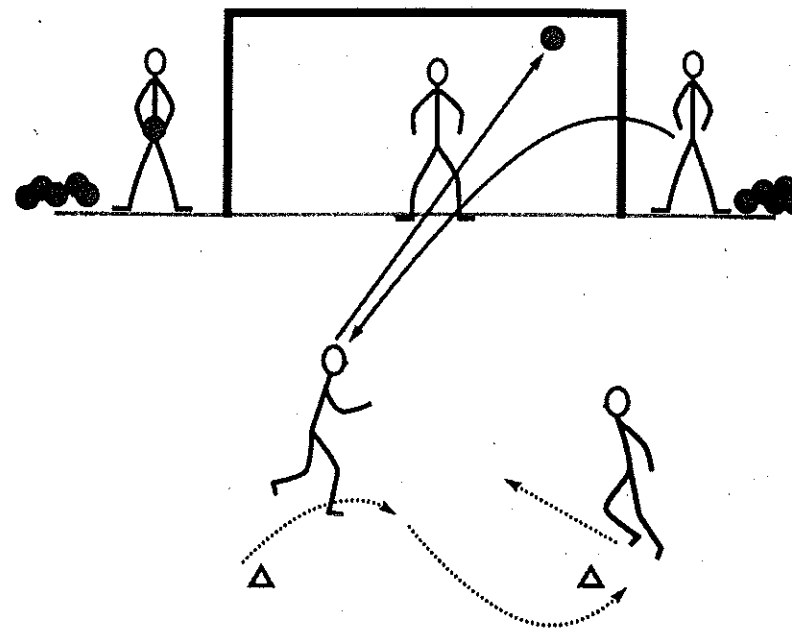
**Задача.** Энергичная игра головой в обороне.

**Организация и содержание.** Тренер стоит лицом к игроку, который находится на расстоянии 2–3 м от него. За спиной тренера размечено несколько линий или установлено несколько стоек, расставленных с интервалом примерно в метр, первая из которых находится в 1–2 м за спиной тренера. Подавальщик располагается между линиями или стойками, чтобы измерять дальность удара головой. Тренер подает мяч броском снизу, а игрок, которому мяч адресован, старается послать его ударом головой как можно дальше вперед, получая очки за дальность. Подавальщик возвращает мяч тренеру. Игрок совершает шесть ударов, оцениваемых в зависимости от дальности полета мяча, после чего меняется местами с подавальщиком.

**Инвентарь.** Шесть стоек, один мяч.

**Рекомендация.** Каждый игрок должен все время стремиться улучшить свой результат.

## Упражнение 70

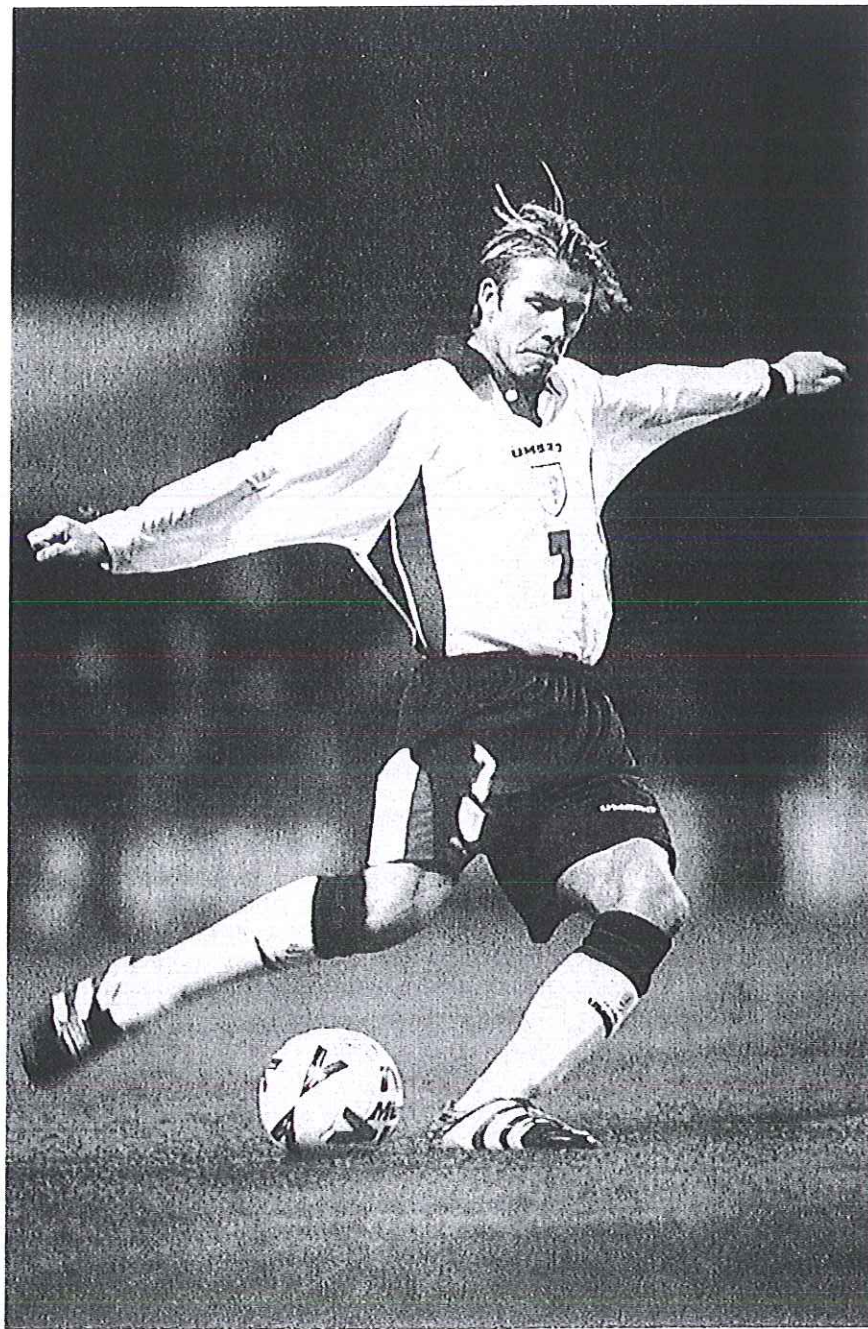


**Задача.** Удар головой по воротам с периферическим зрительным контролем.

**Организация и содержание.** Двое подающих стоят у боковых стоек с шестью мячами каждый. Вратарь располагается на линии ворот, а два игрока – в 6–8 м перед ним. Подающие мягко, броском снизу поочередно набрасывают мячи по диагонали, чтобы каждый из игроков произвел удар в ворота височной частью справа налево, а потом и слева направо. После выполнения удара игрок обегает стойку, а второй в это время получает мяч от другого подающего. Вратарю не разрешается выдвигаться с линии ворот.

**Инвентарь.** Две стойки, запас мячей.

**Рекомендация.** Подсказывать подающим, чтобы они усложняли упражнение, подбрасывая мяч так, чтобы наносящие удар выпрыгивали повыше или били в падении.



## Глава 7

# ФЛАНГОВЫЕ ПЕРЕДАЧИ И ЗАВЕРШЕНИЕ АТАКИ

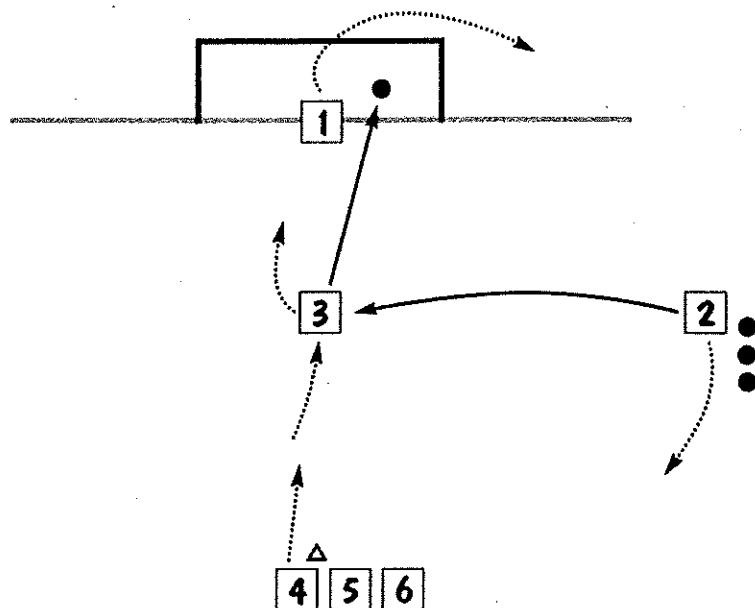
Несмотря на то что эти два элемента игры – а именно передача с фланга и завершение ее взятием ворот – являются ее неизменными составляющими, этому приему не так-то просто обучить юных игроков. Тренер должен запастись терпением и пониманием объективных трудностей в освоении ребятами этих приемов, иначе он не сможет правильно построить свою работу, используя предлагаемые здесь упражнения.

Ребятам, у которых в принципе уже поставлен удар «по прямой», особенно трудно бывает применить его с ходу, да еще на голову партнеру, который бежит вообще в другом направлении. Необходимые для этого качества, такие как равновесие, глазомер, координация, нуждаются в неустанной тренировке, не менее трудными представляются и своевременный выход на быстро приближающийся мяч и соответствующий удар по нему с земли, с лета или головой в направлении ворот.

Систематически используя предлагаемые упражнения и модифицируя их по необходимости (например, начиная с удара по неподвижному мячу, применяя большие или облегченные мячи или остановку мяча, прежде чем произвести удар), вы сможете повысить уверенность ребят в выполнении этих приемов, после чего можно наращивать темп упражнений.

Великолепный бомбардир Дэвид Вэхэм не только много забивает после фланговых передач, но и сам часто создает для партнеров по команде голевые ситуации. Грозен он и при выполнении штрафных и розыгрышах свободных ударов, когда мастерски направляет мяч в обход защитной стенки. (Фото: Шон Боттерилл)

## Упражнение 71



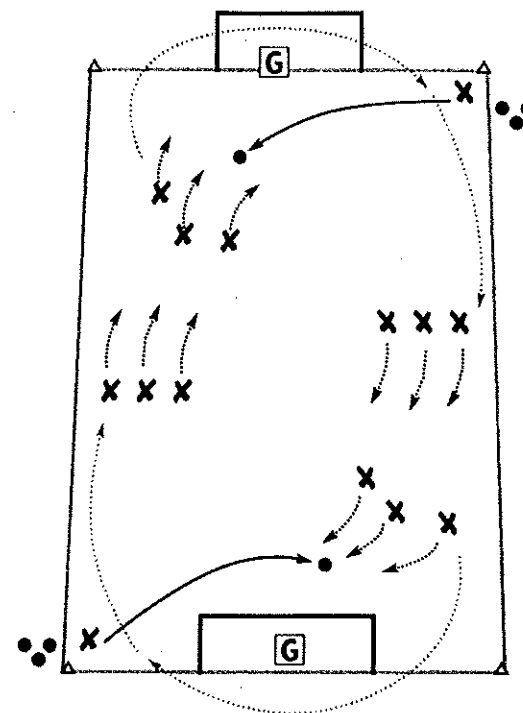
**Задача.** Удар по воротам после передачи с фланга.

**Организация и содержание.** На площадке группа игроков с номерами от 1 до 6. № 1 – вратарь, № 2 – делает передачу с фланга, № 3 должен нанести удар с расстояния 9–16 м, остальные выстраиваются в колонну. У № 2 должно быть много мячей. Он подает их один за другим низом или верхом. Каждый выходящий на ударную позицию сменяет предыдущего, например, № 3 становится в ворота, № 1 подает с фланга, № 2 замыкает колонну, а на ударную позицию выходит № 4.

**Инвентарь.** Много мячей, одна стойка.

**Рекомендация.** Передачи идут с обоих флангов, сам подающий может уйти дальше к бровке, усложняя задачу бьющего.

## Упражнение 72



**Задача.** Удар по воротам головой после фланговой передачи.

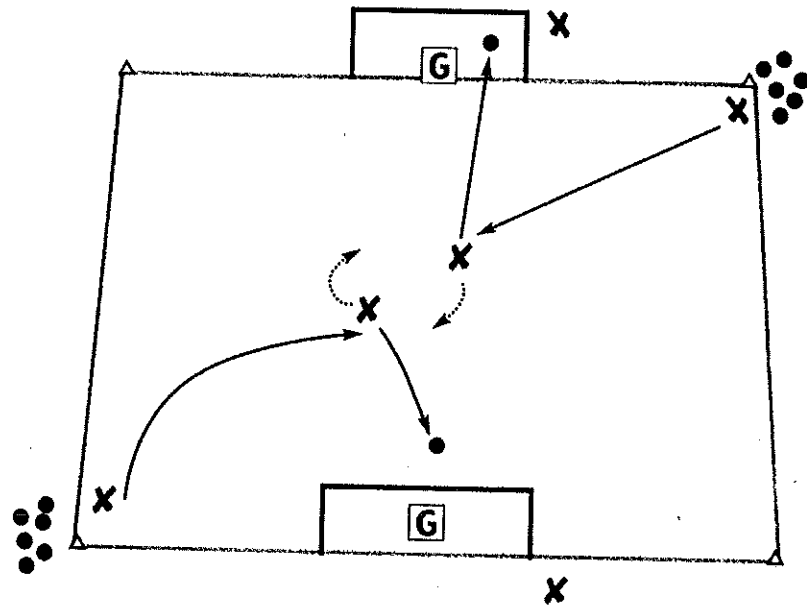
**Организация и содержание.** На площадке примерно 20 × 30 м устанавливаются ворота, защищаемые вратарями. Две группы по три игрока в каждой выстраиваются на условной средней линии, и еще две такие же группы располагаются в противоположных углах. Подающие располагаются в двух других углах с большим количеством мячей. Подающий делает передачу в направлении групп поочередно, а те пытаются поразить ворота. Четыре группы трусдой огибают ворота так, чтобы непрерывно, по одному, выходить на передачу с фланга в течение установленного отрезка времени. Все группы ведут счет забитым мячам.

**Инвентарь.** Четыре стойки, двое переносных ворот, большое количество мячей.

**Рекомендация.** Роли игроков меняются, чтобы у всех были равные возможности для того, чтобы сделать передачу и пробить головой.



### Упражнение 73



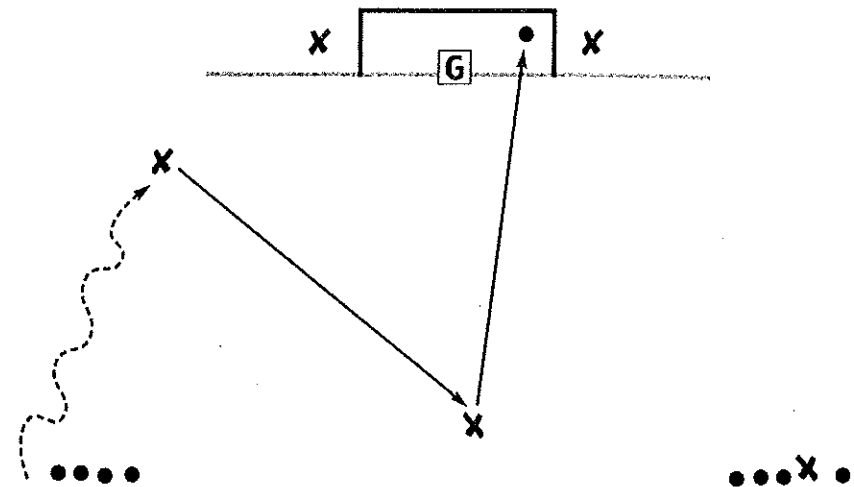
**Задача.** Поперечная передача в определенную зону.

**Организация и содержание.** На площадке 20–24 м в длину и 30 м в ширину устанавливаются двое ворот, защищаемых вратарями. Двое игроков, действующих в роли фланговых нападающих, стоят в противоположных углах с большим количеством мячей. Двое в роли бомбардиров стоят каждый против ворот. Позади каждого ворот – подавальщик. Один из крайних делает передачу низом, другой – верхом, чтобы «бомбардиры» били поочередно то ногой, то головой и одновременно обходили друг друга при начале рейда к воротам. Через определенный отрезок времени игроки меняются ролями.

**Инвентарь.** Четыре стойки, двое переносных ворот, много мячей.

**Рекомендация.** Игроки все время меняются ролями, действуя то как крайние нападающие, то как бомбардиры, то как подавальщики.

### Упражнение 74



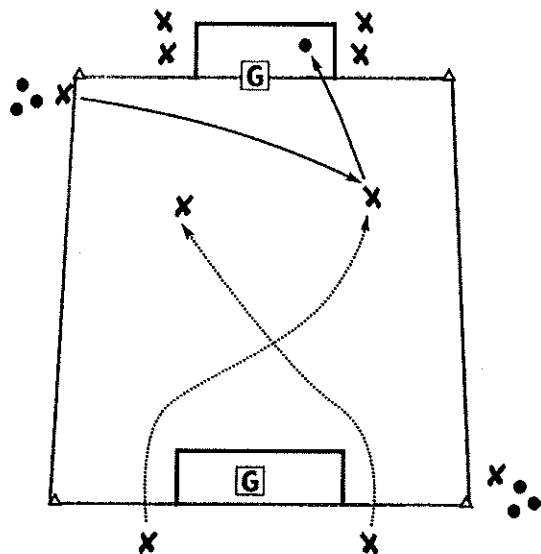
**Задача.** Передача мяча в движении назад под удар партнеру.

**Организация и содержание.** Бьющий располагается на расстоянии 11–15 м от ворот. Двое фланговых игроков стоят в 15–20 м от ворот с большим количеством мячей. Два подавальщика располагаются у боковых стоек позади линии ворот. Крайние имитируют прорыв по флангу с мячом, после чего резко отдают мяч назад бьющему партнеру под удар головой или ногой. В зависимости от передачи игрок, наносящий удар, может либо остановить его, либо бить с лета, либо направить мяч в ворота ударом головы. После установленного тренером времени бьющий меняется ролями с другим игроком. Передачи должны идти ритмично.

**Инвентарь.** Большое количество мячей.

**Рекомендация.** Игрок, делающий пас назад, может увеличить скорость рывка по флангу, а бьющий – произвести удар в одно касание.

## Упражнение 75



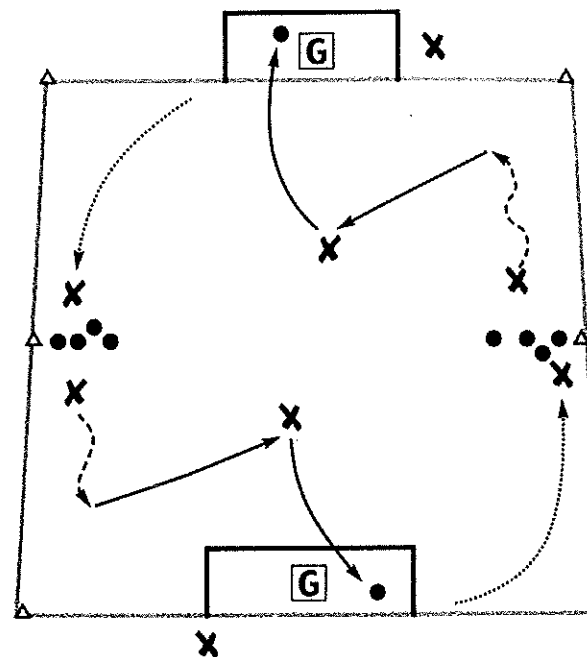
**Задача.** Научиться рассчитывать рывок к воротам и результативно завершать атаку.

**Организация и содержание.** Двое переносных ворот с вратарями на расстоянии 9–14 м друг от друга. Двое подающих стоят в противоположных углах с большим количеством мячей. Четыре пары игроков выстраиваются колоннами по обеим сторонам ворот. Поочередно эти пары выходят вперед с каждой стороны для приема вброшенного мяча и завершающего удара. Прежде чем принять мяч, игроки скрестно меняются зонами. Подающий может варьировать способ подачи – накатывая мяч по земле или бросая его повыше для удара головой. Пара, совершившая эти действия, уходит в дальнюю колонну, а упражнение продолжается в противоположном направлении. Вратари остаются в воротах и должны отрабатывать игру на выходах для предотвращения подач с флангов.

**Инвентарь.** Четыре стойки, большое количество мячей.

**Рекомендация.** Необходимо следить за тем, чтобы все игроки наносили удары и головой, и ногами, а подающим – дать указание сменить способ подачи на удар ногой с рук.

## Упражнение 76



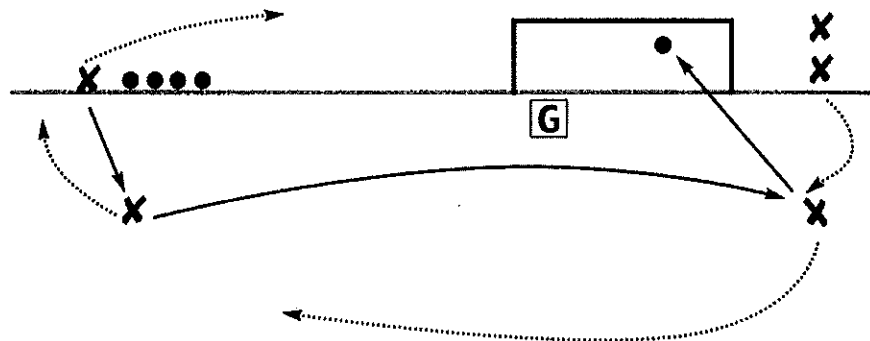
**Задача.** Поперечные передачи и завершение атаки в движении.

**Организация и содержание.** Двое переносных ворот устанавливаются в квадрате 20 × 20 м, в каждом – по вратарю. Все мячи на средней линии по обе стороны. Двое стартуют с мячом со средней линии и делают поперечные передачи двум центральным игрокам под удар головой или ногой. Все по очереди смещаются на следующую позицию. Можно использовать нескольких подавальщиков или ожидающих своей очереди, чтобы упражнение шло непрерывно.

**Инвентарь.** Шесть стоек, двое переносных ворот, большое количество мячей.

**Рекомендация.** Тренер может предложить подающим применять какой-нибудь определенный способ передачи (с подкруткой от ворот, на дальнюю или ближнюю штангу, прострел и т.д.).

## Упражнение 77



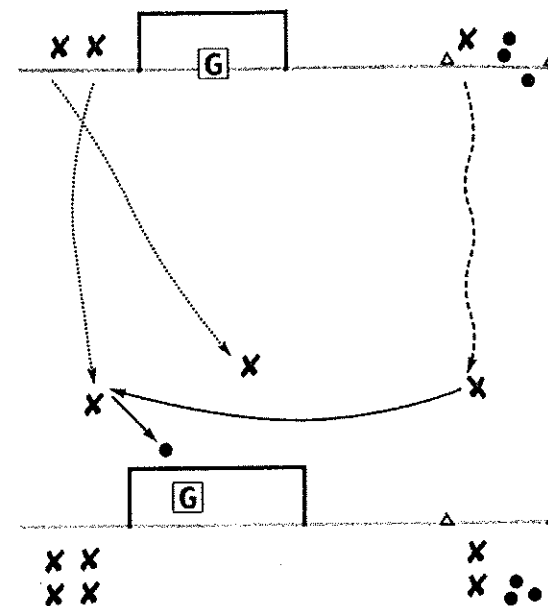
**Задача.** Фланговая передача на дальнюю штангу и атака ворот.

**Организация и содержание.** Группа игроков располагается у ворот, защищаемых вратарем. Подающий стоит на линии ворот с большим количеством мячей, а напротив, в поле, лицом к нему; на расстоянии 9–14 м располагается другой игрок, который будет выполнять передачу. Группа игроков выстраивается по другую сторону ворот. Упражнение начинается подающий, который мягко накатывает мяч рукой игроку, готовящемуся сделать фланговую передачу. Первый игрок в колонне делает рывок от линии ворот и пытается замкнуть передачу ударом ноги или головой. Смена игроков должна идти в быстром темпе.

**Инвентарь.** Большое количество мячей.

**Рекомендация.** Со временем фланговому игроку можно предложить отойти подальше, что усложнит его задачу.

## Упражнение 78



**Задача.** Фланговая передача с хода, завершаемая ударом головой.

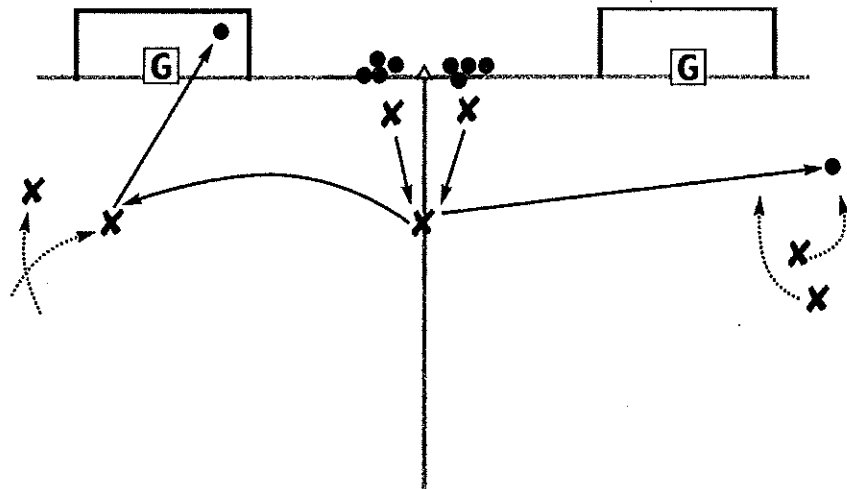
**Организация и содержание.** Двое переносных ворот устанавливаются на расстоянии 15–20 м, в каждом – по вратарю. Игроки делятся на три группы, две из которых работают в парах и находятся по одну сторону ворот, другая колонна располагается в 15–20 м от другой стороны ворот в размеченном заранее коридоре. Упражнение начинается игрок, который бежит с мячом по коридору, а пара игроков бежит параллельно по центру, соревнуясь между собой, кто первым нанесет удар по воротам. Все игроки присоединяются к своим колоннам в другом конце, и упражнение продолжается в обратном направлении. Колонны затем меняются ролями, чтобы все поработали и над передачей, и над завершающим ударом.

**Инвентарь.** Четыре стойки, двое переносных ворот, много мячей.

**Рекомендация.** Тренер может увеличить скорость движения игрока с мячом, что является важным элементом оттачивания техники фланговой передачи.



## Упражнение 79



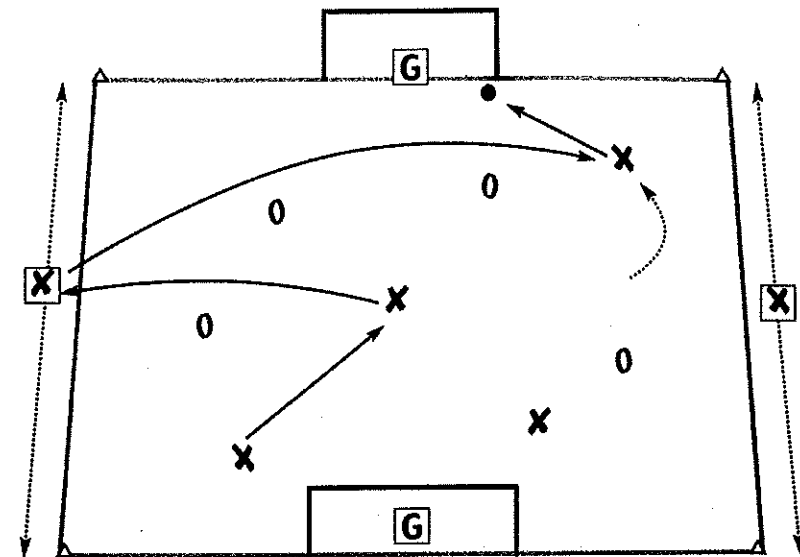
**Задача.** Фланговая передача с обеих ног, расчет рывка для завершающего удара головой.

**Организация и содержание.** Двое переносных ворот, защищаемых вратарями, устанавливаются на расстоянии 15–25 м на линии ворот. Двое подающих располагаются на линии ворот в 10–15 м от своих ворот. Игрок, готовящийся выполнять фланговую передачу, стоит между подающими на расстоянии 6–10 м. Двое завершающих атаку располагаются у каждой из дальних стоек. Упражнение начинает первый подающий, который с правой стороны от ворот мягко накатывает мяч рукой игроку, расположившемуся перед ним, для поперечной передачи правой ногой влево. Нападающий стремится поразить ворота с этой передачи. Выполнивший же передачу немедленно поворачивается для получения передачи с другого фланга и наносит удар по мячу уже левой ногой в правую сторону. Таким образом он отрабатывает передачу с обеих ног. Постепенно темп упражнения нарастает. Все игроки должны поработать и над завершающим ударом, и над передачей.

**Инвентарь.** Двое переносных ворот, одна стойка, много мячей.

**Рекомендация.** Тренер может дать указание игроку, выполняющему передачу, направить ее в определенную зону, например ближе к стойке ворот.

## Упражнение 80



**Задача.** Нацеленная фланговая передача, завершение атаки в единоборстве.

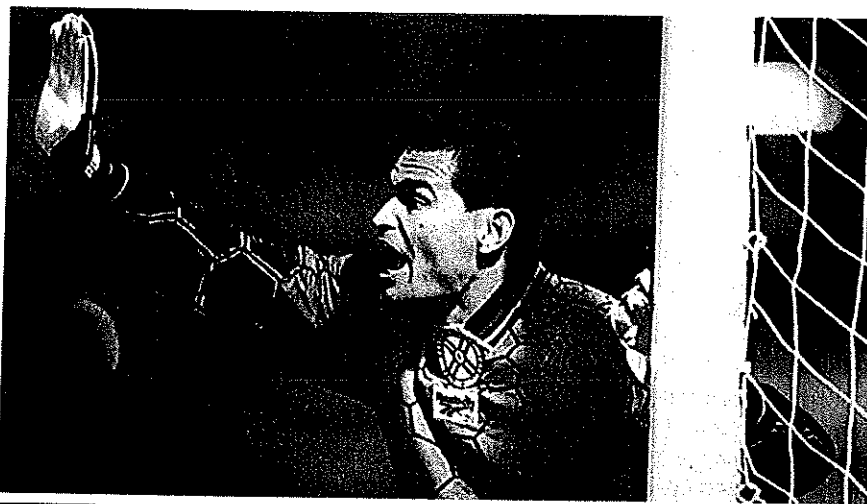
**Организация и содержание.** На площадке размером 20 × 30 м две команды играют 4 × 5 или 5 × 5 в двое ворот с вратарями. Двое крайних стоят, по одному на каждой стороне, за пределами площадки. Команды начинают игру. Как только одна из них приближается к воротам, мяч сразу отдается одному из крайних игроков. Получивший мяч должен попытаться сделать поперечную передачу другому игроку своей команды, который стремится результативно замкнуть эту передачу.

**Инвентарь.** Четыре стойки, двое переносных ворот, один-два мяча, жилетки контрастных цветов.

**Рекомендация.** Тренер может вести счет поперечным передачам или забитым мячам, оценивая их в определенное количество очков.

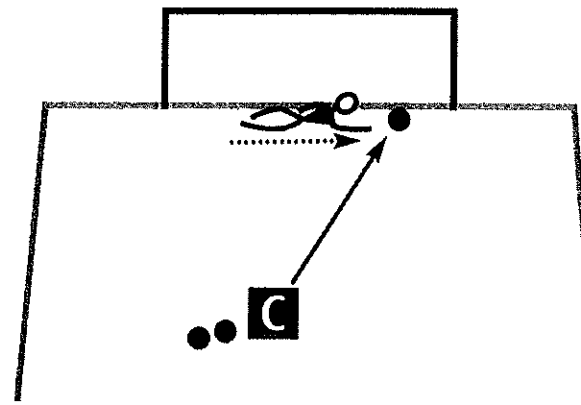
## ИГРА ВРАТАРЯ

Всем юным футболистам было бы полезно испытать на собственном опыте, что же это за амплуа, которое в корне отличается от всех других в команде. Как единственный ее участник, имеющий право использовать руки для того чтобы остановить мяч, вратарь должен освоить многочисленные технические приемы и навыки, которые совершенно не похожи на те, что осваивают полевые игроки. На вратаре, являющемся «последней линией обороны», лежит особая ответственность: он может не только выручить команду, но и одним своим броском, как это мы часто видим, принести ей победу в решающем матче. Вратарю необходимо научиться не только надежно парировать удары по воротам, играть на выходах при фланговых передачах, но, будучи еще и «первой линией атаки», уметь грамотно и точно ввести мяч в игру ударом или броском рукой. Упражнения, описанные в этой главе, составлены с учетом специфики игры вратаря и призваны обеспечить будущим голкиперам необходимую практику в освоении технических приемов, диктуемых этой игровой позицией.



Эксцентричный голкипер сборной Парагвая Хосе Луис Чилаверт продемонстрировал на Кубке мира ФИФА-98 во Франции всю значимость фигуры вратаря как «первой линии атаки» и «последней линии обороны». Он не только много раз выручал команду, героически отражая, казалось бы, не берущиеся мячи, но и был инициатором многих контратак именно за счет грамотного введения мяча в игру как ударом ногой, так и броском рукой. Он был также главным «пенальтистом» и исполнителем всех свободных и штрафных ударов. (Фото: Шон Вонтерил)

## Упражнение 81



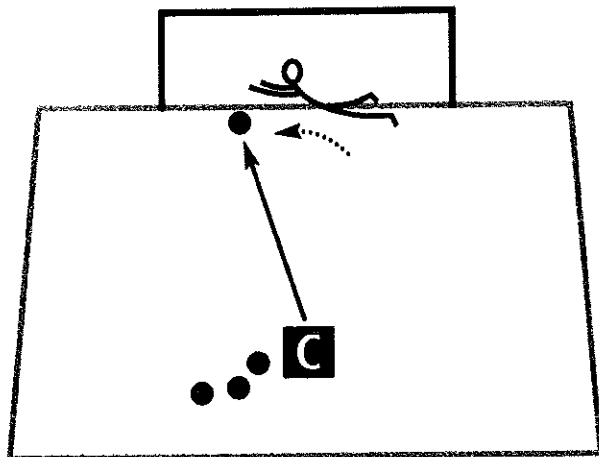
**Задача.** Отработка правильной техники броска.

**Организация и содержание.** Вратарь располагается у ворот, лежа на боку, грудью к тренеру. Тренер накатывает ему мяч рукой по земле в одну сторону от вратаря. Вратарь же, отталкиваясь корпусом и бедром вдоль земли, стремится поймать или отразить мяч. После этого он возвращается в исходную позицию и повторяет движение. Тренер должен сделать несколько повторений, но при этом следить за тем, чтобы не утомить игрока.

**Инвентарь.** Много мячей.

**Рекомендация.** Постепенно накатывать мяч подальше в сторону от вратаря или с большей скоростью, чтобы техника броска развивалась в обстановке непрерывного, но рационального усложнения.

## Упражнение 82



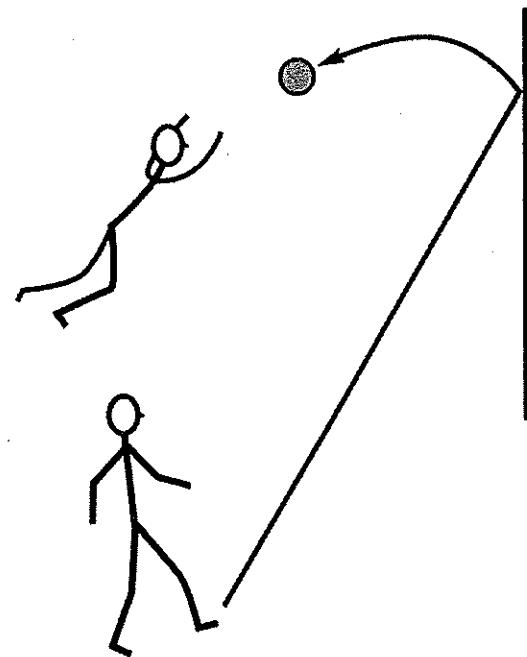
**Задача.** Техника броска.

**Организация и содержание.** Вратарь сидит на земле лицом к тренеру, у которого в руках мяч. Тренер бросает мяч в сторону, вратарь в броске пытается поймать мяч, а поймав, тут же броском возвращает его тренеру для следующего броска. Шесть бросков в правую и шесть – в левую сторону.

**Инвентарь.** Много мячей.

**Рекомендация.** Постепенное усложнение упражнения – мяч направляется все дальше в сторону и выше. Обязательно чередование направлений бросков – вправо и влево.

## Упражнение 83



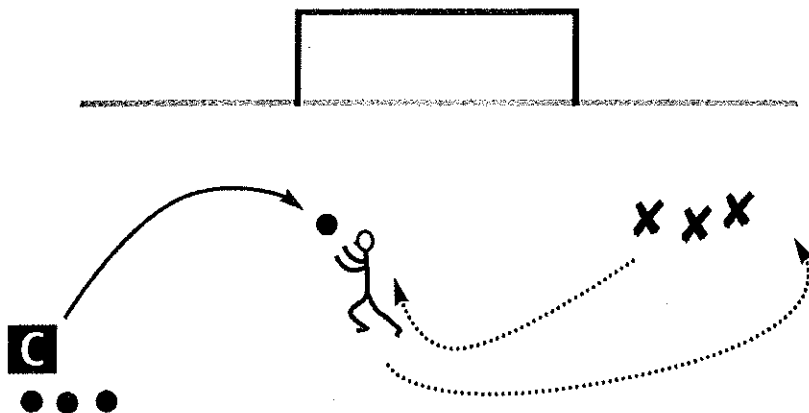
**Задача.** Правильная техника броска.

**Организация и содержание.** Вратарь становится на одно колено лицом к тренеру, который держит мяч. Тренер набрасывает мяч в одну сторону от вратаря, который ловит мяч в броске и сразу возвращает тренеру. Мяч следует направлять в сторону той ноги, на колено которой опирается вратарь. Тренер должен следить за тем, чтобы вратарь не вытягивался полностью всем телом, четко видел мяч и использовал наиболее мягкую часть тела при приземлении.

**Инвентарь.** Много мячей.

**Рекомендация.** Постепенно увеличивать длину и скорость подачи мяча – для развития реакции и совершенствования техники броска.

## Упражнение 84



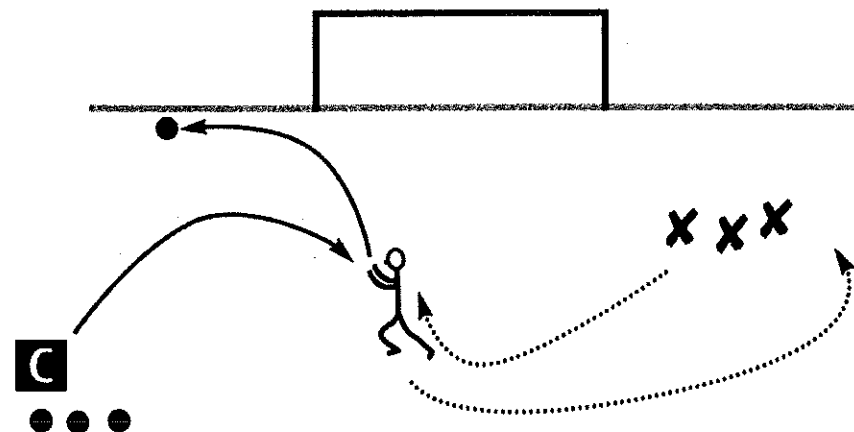
**Задача.** Ловля мяча во время перехвата передачи с фланга.

**Организация и содержание.** Колонна вратарей выстраивается лицом к тренеру, который располагается на расстоянии приблизительно 11 метров. Тренер делает наброс по высокой траектории для каждого вратаря по очереди. Каждый вратарь должен выйти на мяч и в прыжке поймать его в наиболее высокой точке, после чего возвращает мяч тренеру и бежит в конец группы. Вратарь должен понимать, что следует правильно рассчитать выход, чтобы набрать скорость разбега, мощно оттолкнуться при выпрыгивании и овладеть мячом, когда он находится прямо перед ним.

**Инвентарь.** Много мячей.

**Рекомендация.** Тренер может встать подальше от группы и использовать либо бросок копьеметателя, либо бросок ударом ногой с рук. Это усложнит задачу вратаря, который должен правильно оценить скорость и высоту полета мяча, чтобы поймать его в верхней точке своего прыжка.

## Упражнение 85



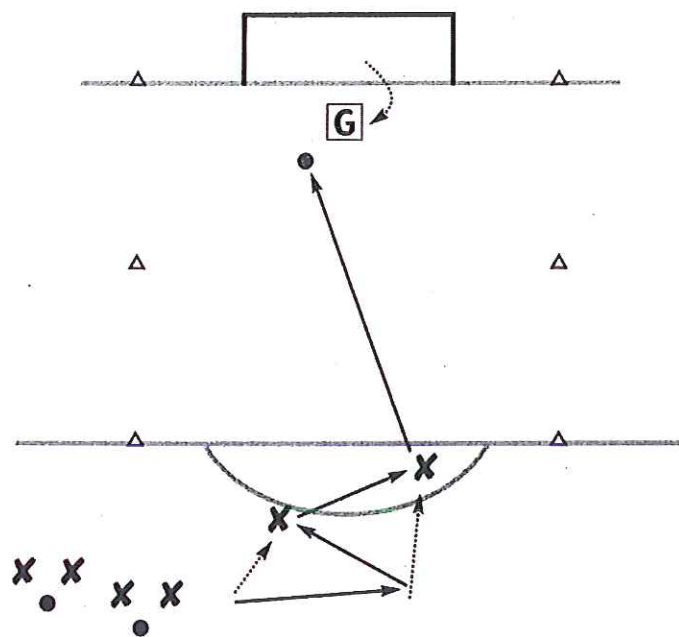
**Задача.** Отбивание мяча кулаком во время верховой фланговой передачи.

**Организация и содержание.** Вратари выстраиваются колонной один за другим перед воротами и чуть в стороне от них. Тренер с большим количеством мячей стоит на другой стороне и несколько дальше от ворот по отношению к колонне. Тренер по очереди набрасывает мяч каждому голкиперу. Они в прыжке кулаком (или обоими) стремятся отбить мяч как можно выше и дальше от ворот. Важно, чтобы дети в этом возрасте соблюдали правила техники безопасности и всегда тренировались во вратарских перчатках. Тренер должен с первых же дней приучать юных вратарей внимательно следить за полетом мяча, прямой удар кулаком наносить по нижней его части, чтобы он отлетал высоко и подальше от опасной зоны.

**Инвентарь.** Большое количество мячей.

**Рекомендация.** Тренер может располагаться в разных позициях на фланге и создавать ребятам такие ситуации, которые встречаются в реальном матче.

## Упражнение 86



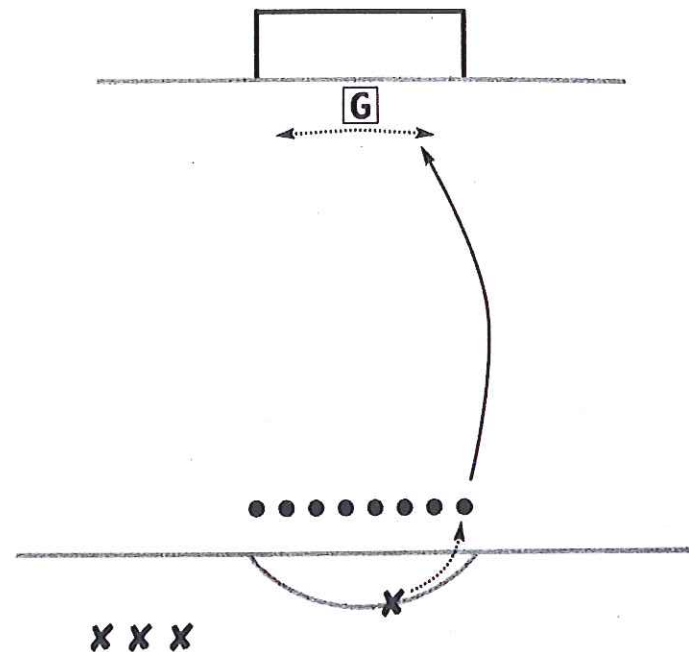
**Задача.** Выбор позиции и отражение удара.

**Организация и содержание.** Двое игроков передают мяч друг другу в коридоре шириной 11–17 м прямо перед вратарем. Перепасовка идет быстрая, и в пределах трех передач один из них наносит удар по воротам. Вратарь отрабатывает смену угла на выходе и позиции для отражения каждого удара. Для обеспечения непрерывности упражнения должно быть достаточное количество мячей, а тренер должен следить за тем, чтобы игроки, атакующие ворота, наносили удары без пауз, оказывая, таким образом, давление на вратаря. Вратари, чтобы успеть восстановиться, меняются каждые три-четыре минуты.

**Инвентарь.** Большое количество мячей, шесть стоек.

**Рекомендация.** Тренер может предложить атакующим применять самые разнообразные способы ударов, чтобы вратарь учился правильно выбирать позицию и отражать удары, которые характерны для реальной игры.

## Упражнение 87



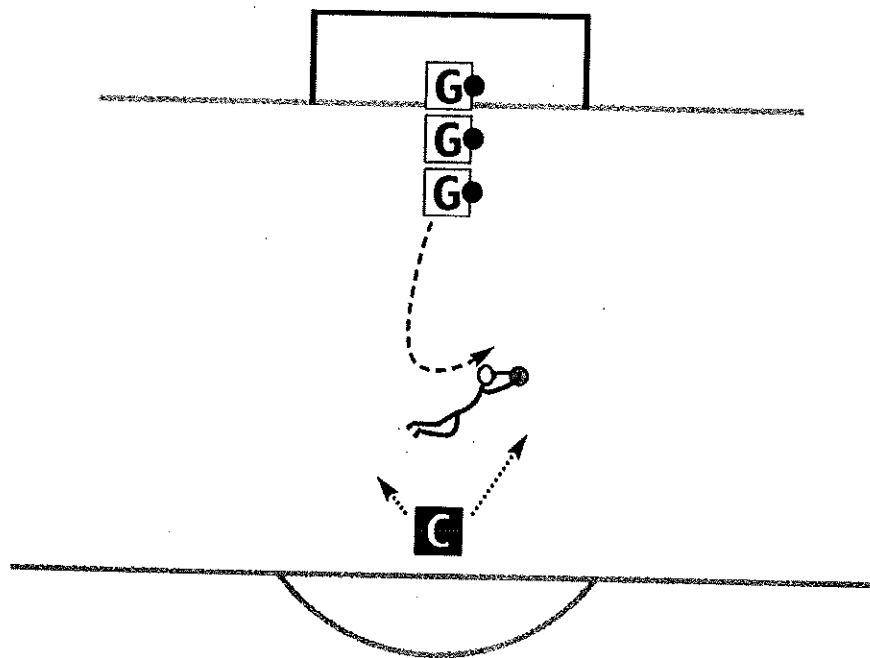
**Задача.** Быстрота реакции, выбор позиции, отражение удара.

**Организация и содержание.** Один или два игрока располагаются позади расположенных в ряд 6–8 мячей, примерно в 12 метрах от ворот. Вратарь занимает позицию, несколько выдвинувшись вперед с линии ворот. Один из игроков начинает с крайнего мяча последовательно наносить удары по воротам. Вратарь должен проявить быстроту реакции и парировать или взять каждый мяч. Следующий игрок также расставляет мячи, но бить начинает с другого конца, пока не произведет все удары.

**Инвентарь.** Шесть – восемь мячей.

**Рекомендация.** Бьющий может наносить удар по любому мячу на выбор, чтобы у вратаря было еще меньше времени на реагирование, не говоря уж о том, что ему придется по-разному ставить ноги (менять стойку) и выбирать правильный угол выхода для приема мячей, летящих из разных точек. Таким образом, ему придется мобилизовать свое умение по максимуму, чтобы с честью выйти из каждой ситуации.

## Упражнение 88



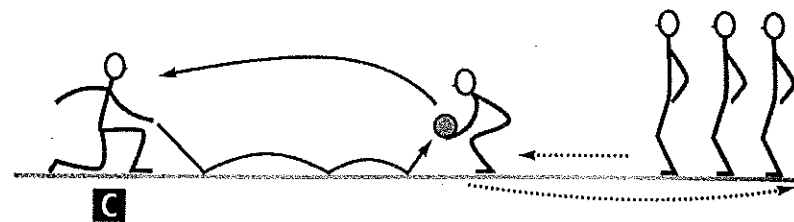
**Задача.** Правильная техника вратарского броска.

**Организация и содержание.** Колонна вратарей располагается по центру ворот, каждый с мячом в руках. По одному они трусцой бегут к тренеру, который стоит у края внутри штрафной площади. Тренер показывает движение вправо, либо влево, и вратарь совершает бросок с мячом в руках в эту сторону, делает кувырок, не выпуская мяча из рук, и встает в исходную позицию. После чего возвращается в конец группы и снова ждет своей очереди.

**Инвентарь.** Побольше мячей.

**Рекомендация.** Со временем тренер может увеличить высоту броска, одновременно помогая правильно приземляться – удобно сгруппировавшись и расслабив мышцы, не участвующие в данном действии.

## Упражнение 89



**Задача.** Подбор катящегося мяча.

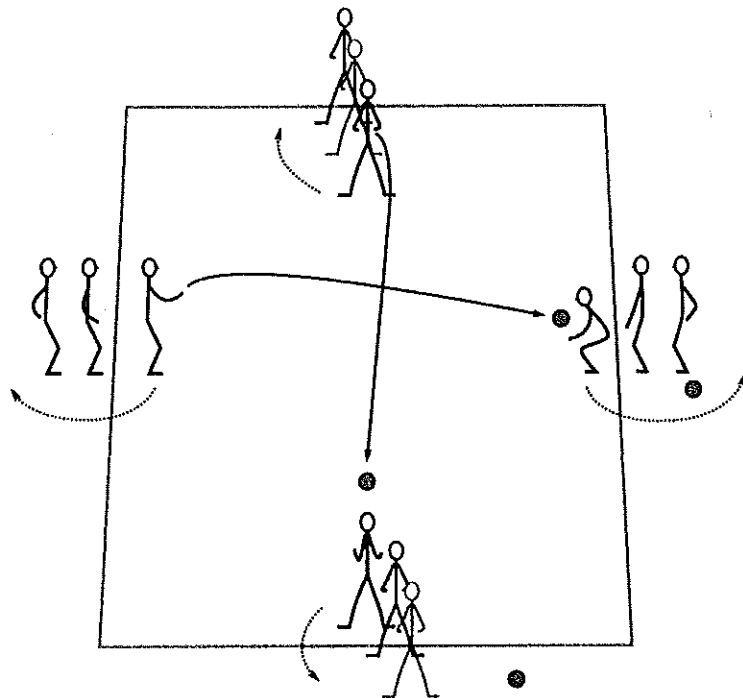
**Организация и содержание.** Вратари выстраиваются в колонну лицом к тренеру, который стоит приблизительно в 5–9 метрах. Тренер накатывает мяч рукой или ногой по земле. Подобрал мяч, вратарь «кегельным» броском возвращает его тренеру и быстро перемещается в конец группы.

**Инвентарь.** Один мяч.

**Рекомендация.** Тренер может ускорить темп, посылать мяч в сторону от вратарей, обращая внимание на правильную работу ног.



## Упражнение 90



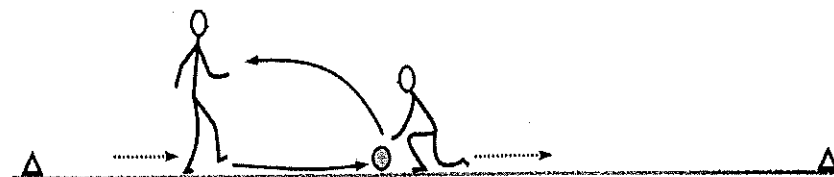
**Задача.** Ловля мяча после сильного удара на уровне груди.

**Организация и содержание.** Четыре группы игроков располагаются крестообразно в квадрате 8–10 м. Двое первых из смежных колонн держат по мячу. Каждый из них с силой бросает мяч, целясь в грудь игроку напротив, тот ловит и тут же направляет его аналогичным способом.

**Инвентарь.** Два мяча и еще несколько мячей в запасе.

**Рекомендация.** Ускорить темп или бросать мяч в сторону (но не слишком далеко), чтобы обеспечить большую нагрузку на мышцы ног и совершенствовать технику ловли мяча.

## Упражнение 91



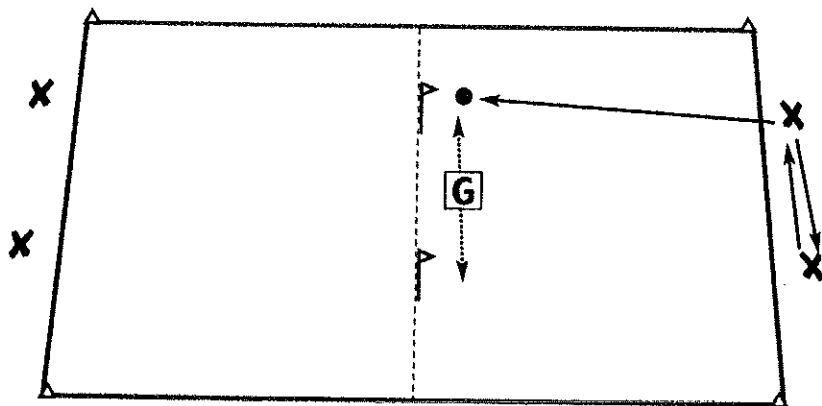
**Задача.** Введение катящегося мяча в игру.

**Организация и содержание.** Игроки становятся парами в 3–7 м одна от другой. Один из них держит мяч и стоит лицом к партнеру. Позади них размечаются две линии, обозначая рабочую зону (можно использовать и стойки). Игрок с мячом ведет его, заставляя другого игрока (вратаря) медленно пятиться (один «наступает», другой «отступает»), после чего направляет ему мяч. Вратарь либо останавливает мяч ногой, либо подбирает рукой и быстро возвращает его назад следующему игроку, пока он не достигнет линии. Затем они меняются ролями и направлением, пока не достигнут противоположной линии.

**Инвентарь.** Две стойки, один мяч.

**Рекомендация.** Ускорить движение, применять разные приемы введения мяча в игру, например, опускаясь на колено или соединив ноги, с прямой спиной подбирать мяч с земли.

## Упражнение 92



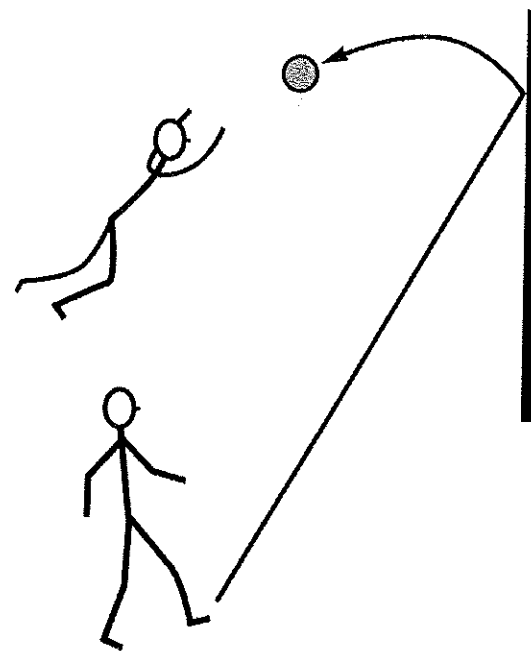
**Задача.** Выбор позиции и отражение удара.

**Организация и содержание.** С помощью двух переносных флажков обозначаются ворота. Пара игроков стоит в 9–11 м по обе стороны ворот. Мяч — один на всех. Полевым разрешается делать не более трех передач, прежде чем они смогут произвести удар из-за размеченной линии. Если голкипер берет мяч, то он быстро катит его по земле к противоположной паре, если же пропускает, то быстро разворачивается для отражения удара с другой стороны. Упражнение продолжается в этой манере — атака ворот ведется с двух сторон.

**Инвентарь.** Два флажка, четыре стойки, один мяч (еще один в запасе).

**Рекомендация.** Тренер может предложить полевым игрокам менять направление или технику удара (к примеру, повыше и в угол, низом или сильным ударом во вратаря).

## Упражнение 93



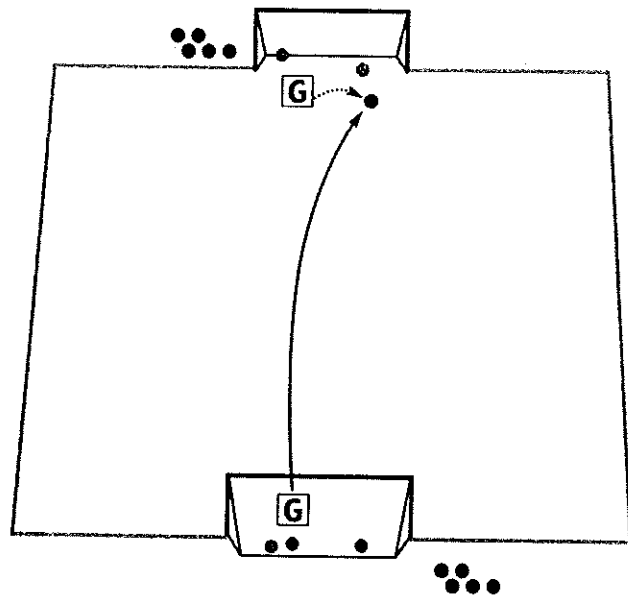
**Задача.** Быстрота реакции, специальная ловкость и техника отражения удара и ловли мяча.

**Организация и содержание.** Вратарь располагается на мягкой поверхности (покрытии) лицом к стене или тренировочной стенке с изображением ворот примерно в 3–5 метрах. Тренер или полевой игрок стоит позади вратаря чуть в стороне от него и подает мяч броском или ударом о стенку. Вратарь видит мяч с запозданием и вынужден проявить необходимую реакцию для своевременного прыжка за мячом и ловли. После этого он возвращает мяч накатом и тут же готовится к отражению следующего удара.

**Инвентарь.** Один-два мяча, твердая плоскость (стенка), обеспечивающая отскок.

**Рекомендация.** Тренер может посылать мяч сильнее, дальше в сторону, а вратаря можно приблизить к стенке, чтобы сократить время на реагирование.

## Упражнение 94



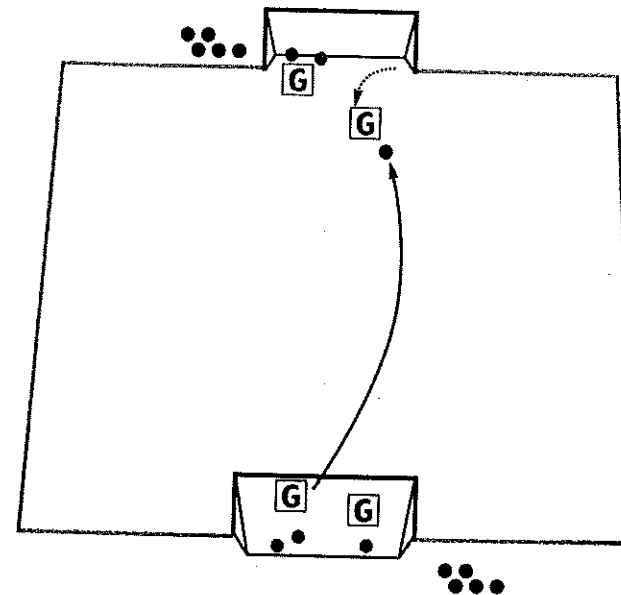
**Задача.** Различные ситуации при отражении удара и бросок мяча.

**Организация и содержание.** Двое переносных ворот (предпочтительно с сетками) устанавливаются на расстоянии 9–15 м друг от друга. В воротах по вратарю, у каждого должно быть достаточное количество мячей. Каждый голкипер, выйдя чуть вперед со своей линии ворот, бросает мяч в противоположные ворота, пытаясь поразить их. Другой вратарь должен отстоять свои ворота и, в свою очередь, попытаться поразить противоположные. В таком ритме упражнение и продолжается.

**Инвентарь.** Двое переносных ворот, достаточный запас мячей.

**Рекомендация.** Вратарям можно предложить сильнее бросать мяч, чтобы повысить качество усвоения приема. Тренер может дать задание направлять мяч каким-либо особым приемом или способом (к примеру, низом или броском под перекладину), что позволит отрабатывать навыки отражения самых различных мячей, встречающихся в игровых моментах.

## Упражнение 95



**Задача.** Выход на мяч из угла ворот, выбор позиции, отражение удара, умение эффективно распорядиться мячом.

**Организация и содержание.** Двое переносных ворот (желательно с сетками) устанавливаются на расстоянии 9–15 м друг от друга. Каждые ворота защищают по два вратаря, у которых имеется достаточное количество мячей. Один вратарь броском или ударом пытается поразить противоположные ворота. Вратари, отражающие бросок или удар, занимают соответствующую позицию для спасения ворот. Эти действия они повторяют по очереди.

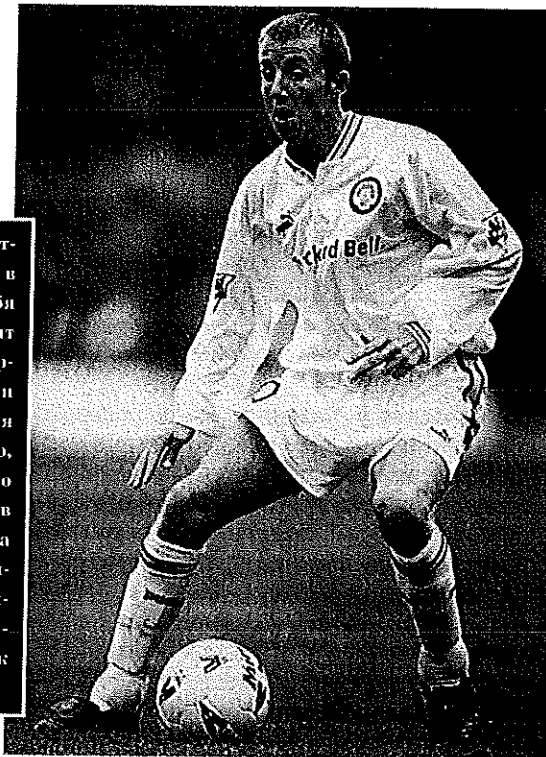
**Инвентарь.** Двое переносных ворот, достаточный запас мячей.

**Рекомендация.** Агрессивнее наносить удары – это не только станет для вратаря хорошей тренировкой, но одновременно поможет совершенствовать технику и силу удара, что для современного вратаря совершенно необходимо.

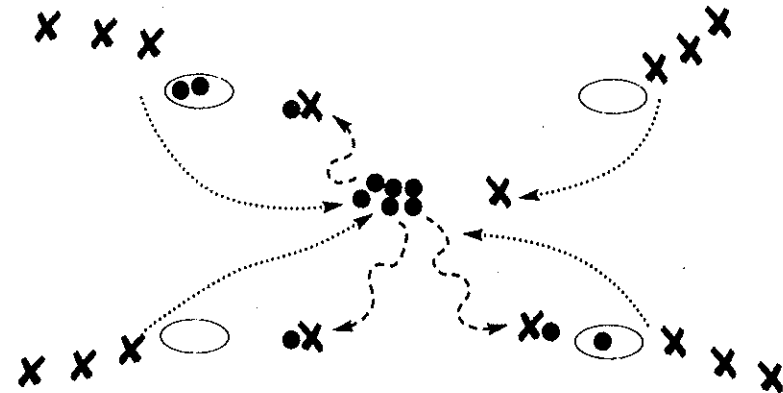
## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ, ИЛИ КАК ПРАВИЛЬНО ЗАКОНЧИТЬ ТРЕНИРОВКУ

Упражнения, которые даются в конце учебно-тренировочного занятия, предназначены для того, чтобы помочь игрокам вернуть организм и психику в нормальное состояние после напряженной физической и умственной работы. Эта заключительная фаза занятия должна всегда быть занимательной и веселой, особенно для юных футболистов, и строить ее надо так, чтобы у них не пропал, а наоборот, возрос «аппетит» к следующей тренировке. Этого можно достичь с помощью разных видов деятельности восстановительной направленности, таких как различные действия в малых группах, веселые подвижные игры и т.п. Здесь речь уже не идет о развитии или закреплении навыков, хотя очевидные ошибки можно бегло, как бы вскользь, отметить. Но, повторим, главная цель — постепенно закончить тренировку на веселой, оптимистической ноте.

Молодой английский полузащитник Ли Боуер, весьма вероятно, в скором времени попадет на себя футболку сборной, если продолжит развивать свои задатки универсального игрока. Несмотря на свои скромные габариты, он отличается неумолимой энергией, мобильностью, умением одинаково эффективно действовать как в обороне, так и в атаке. От современного футболиста в равной степени требуются как высокая общая скоростная выносливость, так и умение должным образом готовиться и к тренировке, и к матчу. (Фото: Клив Врискилл)



## Упражнение 96



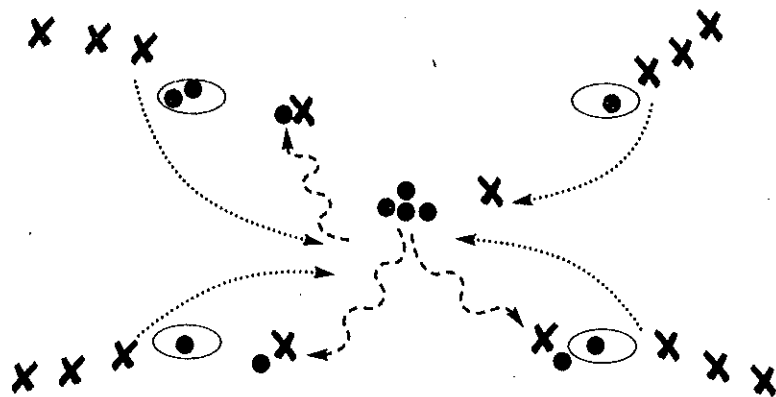
**Задача.** Развлечение, игровое состязание (подвижные игры), приведение организма в спокойное состояние.

**Организация и содержание.** Четыре группы игроков становятся позади четырех обручей, расположенных на расстоянии 9–11 м друг от друга. В центре помещаются двенадцать мячей. По игроку от каждой команды бегут к мячам, чтобы взять их в руки (по одному каждый), принести их назад и положить в обруч. Следующий игрок повторяет это действие, и упражнение продолжается до тех пор, пока в каждом обруче не окажется по четыре мяча. В ходе игры ребятам разрешается брать мячи из других обручей, не обязательно из центра.

**Инвентарь.** Четыре обруча, дюжина мячей.

**Рекомендация.** Можно добавить мячей.

## Упражнение 97



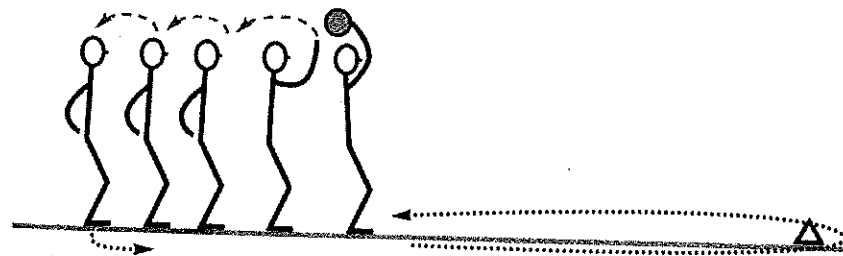
**Задача.** Восстановление организма с помощью веселых, подвижных игр.

**Организация и содержание.** Четыре группы игроков выстраиваются позади четырех обручей, как и в предыдущем упражнении. Однако мячи теперь следует вести каждому в свой обруч ногами. Правила те же, что и в упражнении 96. Ребятам не разрешается бить другие мячи, но уводить их с помощью дриблинга из других обручей в свой – можно!

**Инвентарь.** Четыре обруча, дюжина мячей.

**Рекомендация.** Добавить мячей.

## Упражнение 98



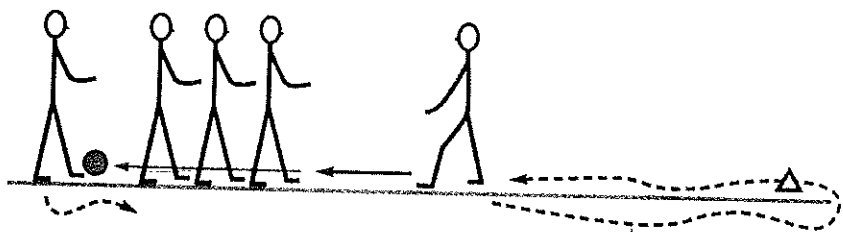
**Задача.** Легкий бег, игра, упражнения на гибкость и растягивание.

**Организация и содержание.** Колонны игроков состязаются друг с другом, находясь лицом к стойке. Первый игрок, держа мяч под мышкой, бежит к стойке, огибает ее, возвращается назад к своей колонне и передает мяч за голову следующему. Каждый игрок должен проделать такой «забег» и передать мяч за голову товарищу по команде определенное число раз. Количество повторений устанавливает тренер.

**Инвентарь.** По стойке и мячу на команду.

**Рекомендация.** На бегу ребята могут проделывать разные движения (имитация финта влево-вправо, вправо-влево, бег спиной вперед, кувырки, прыжки и т.д.).

## Упражнение 99



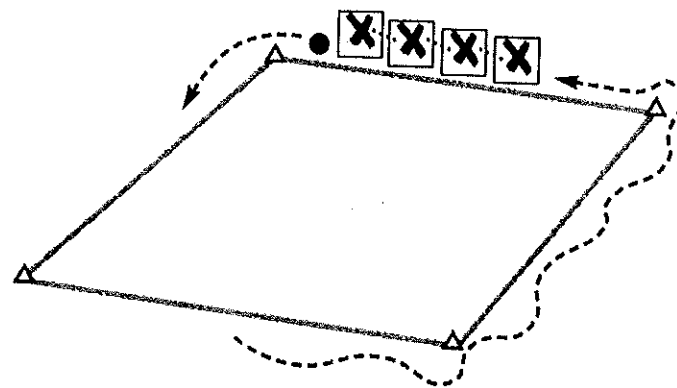
**Задача.** Подвижные веселые игры, восстановление.

**Организация и содержание.** Команды выстраиваются колоннами лицом к маркеру на расстоянии 9–14 м. У переднего в ногах мяч, с которым он бежит на скорости вокруг стойки. Возвращается в свою колонну, где его партнеры стоят, широко расставив ноги и образуя своеобразный «тоннель». Игрок делает передачу сквозь этот «тоннель», последний из играющих останавливает мяч, бежит к стойке, огибая ее. Число повторений для каждой команды устанавливает тренер.

**Инвентарь.** Одна стойка и один мяч на команду.

**Рекомендация.** Тренер может предложить ребятам во время бега с мячом разнообразные движения (прыжки на одной ноге попеременно; со сменой ног скачками, сделать полный круг вокруг стойки, прежде чем вернуться в свою команду, и т.д.).

## Упражнение 100



**Задача.** Игра с постепенным снижением нагрузки, восстановление.

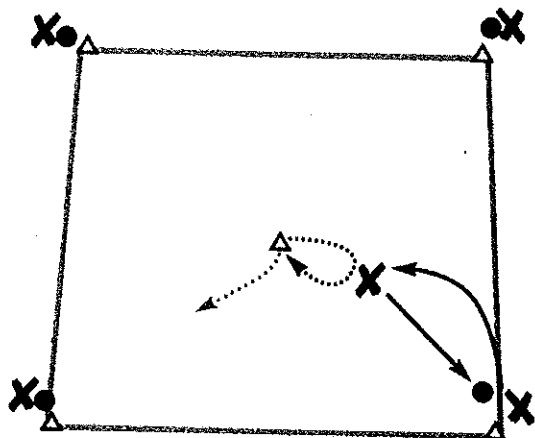
**Организация и содержание.** Группа игроков, взявшись за низ жилетки или футболки впереди стоящего партнера, образует цепочку. В ногах у первого в цепочке – мяч. Он начинает вести его произвольно по периметру размеченного заранее квадрата со стороной 10 м между стойками. Вся цепь движется за ним. Когда они достигают стартовой точки, первый уходит в хвост и упражнение продолжается. Цепь не должна рваться – в противном случае они должны будут начать все сначала.

**Инвентарь.** Четыре стойки, комплект цветных жилеток, один мяч.

**Рекомендация.** Вместо мяча можно использовать медицинбол или предложить игрокам двигаться по периметру квадрата в обоих направлениях.



## Упражнение 101



**Задача.** Игра головой и общее снижение нагрузки.

**Организация и содержание.** Четверо игроков, у каждого в руках по мячу, стоят в углах квадрата со стороной 9-14 м. Пятый играющий, находящийся в центре, подбегает по очереди к каждому игроку. Игрок делает ему мягкий наброс снизу рукой и ударом головы возвращает мяч подававшему. После каждого удара головой игрок должен сначала вернуться в центр, к своей стойке, коснуться ее и только после этого продолжить движение по периметру квадрата к следующему (по часовой стрелке) партнеру. Затем он совершает второй круг, но на этот раз он должен *обжать* каждого, кому он возвращает мяч (а не возвращаться в центр). Таким образом, он должен произвести восемь ударов головой.

**Инвентарь.** Пять стоек, четыре мяча.

**Рекомендация.** Тренер может предложить использовать и другие способы удара (например, пас верхом с земли, легким ударом с лета, остановить мяч, прежде чем вернуть его подававшему).