

ПЛАН ТРЕНИРОВКИ

Тренировка № 1

Дата: 20.03.2015

Клуб/Тренер: Молдова

Команда: ФК Спарта Прага

Продолжительность: 75мин.

Цели: Улучшение взаимодействий между вратарём и линией обороны. Подстраховка вратарём зоны позади центральных защитников

✓ Поле

Вспомогательное оборудование: 20 мячей, 4 ворот, 20 фишек, 6 конусов, 6 стоек

1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Время: 20 мин.

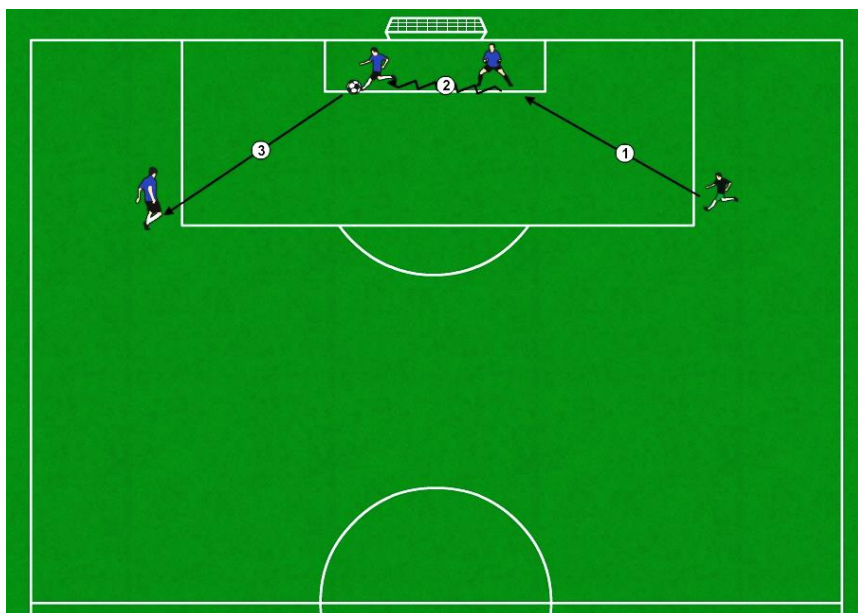
Форма тренировки 1

Пас назад, игра ногой

1. пас назад
2. ведение мяча
3. пас 7 повторений

Методические указания:

1. Положение корпуса по отношению к мячу
 2. Вратарь показывает куда ему удобнее принять пас
 3. Работа обеими ногами (качество)
- 4мин.



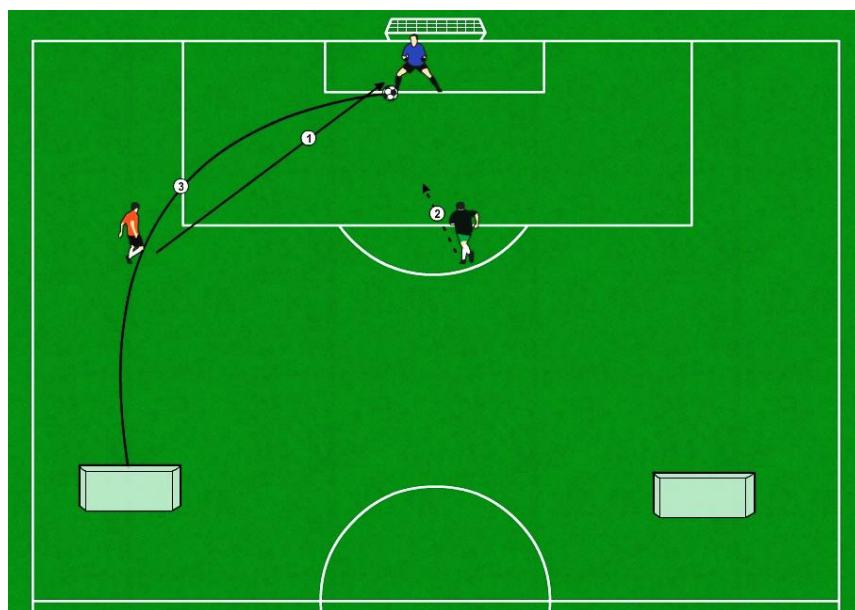
Форма тренировки 2

Пас назад, игра под прессингом

1. пас назад (игра- 1:2 касания)
 2. прессинг от тренера
 3. длинная передача
- 7 повторений

Методические указания:

1. Положение корпуса по отношению к мячу
2. Оценка ситуации
3. Работа обеими ногами (качество)



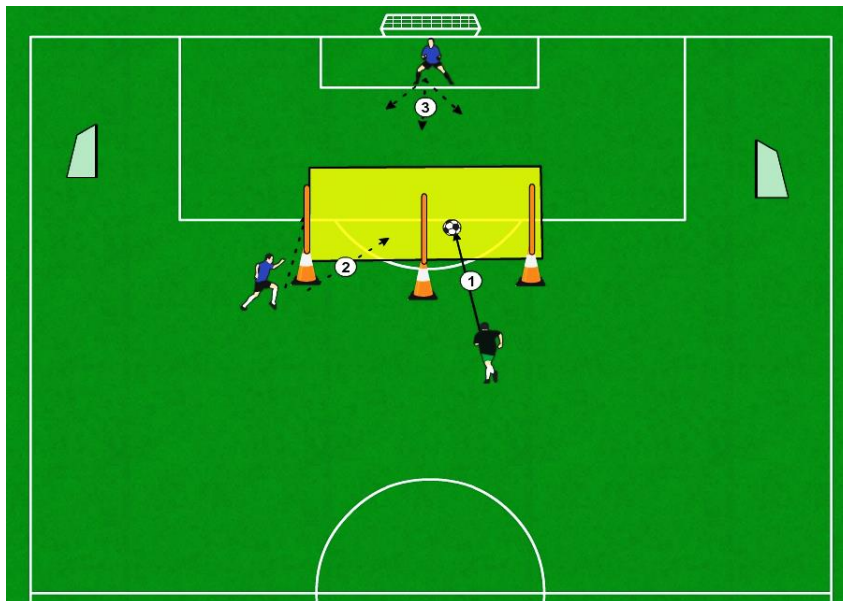
Форма тренировки 3

Игра при проникающих передачах

1. пас в свободную зону
2. прессинг игрока
3. перехват мяча, и ввод рукой или ногой в боковые ворота

Методические указания:

1. Контроль обозначенной зоны
2. Принятия быстрых решений
3. Качество выполнения



2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

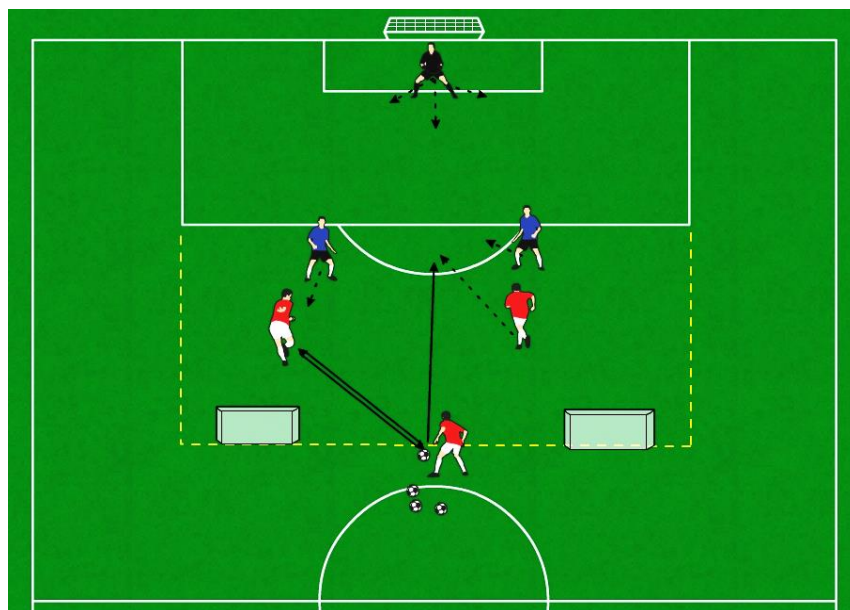
Время: 15 мин.

Форма тренировки 1

Улучшение взаимодействия вратаря и центральных защитников при проникающих передачах и парирование ударов

Организация:

1. 40м x 35м.
2. 1 вратарь 9 игроков (2 группы)
3. Образуем 2 пары защитников, 2 пары атакующих + 1 пасующий.
4. один из атакующих пытается освободиться для приёма передачи
5. Защитники овладев мячом атакуют ворота



Методические указания:

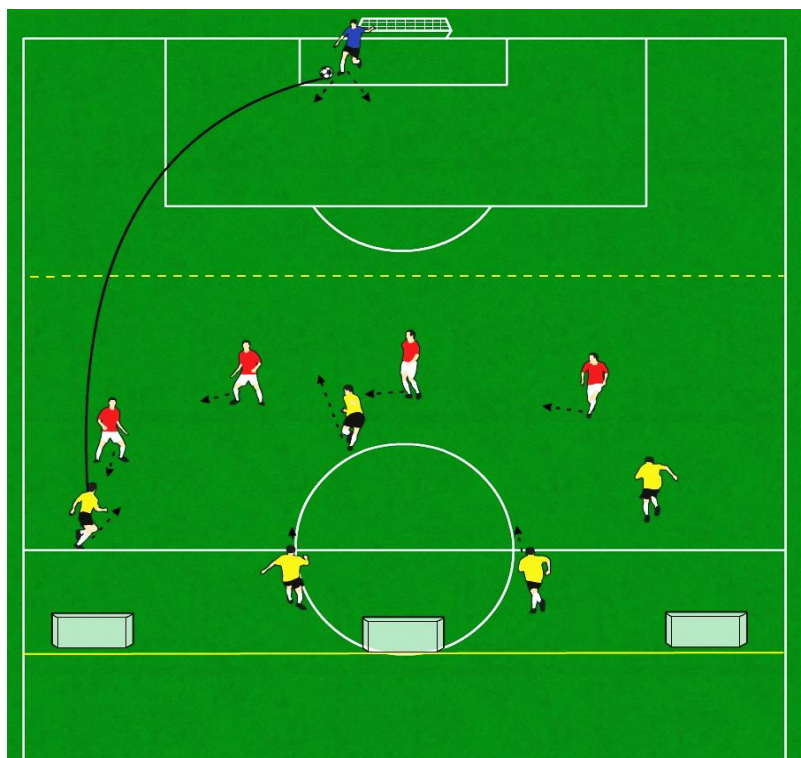
1. Стартовая позиция защитников
2. **Защитники** – компактность, перестроение, подстраховка
3. Перестроение после овладения мячом
4. **Вратарь** – коммуникация, подстраховка

Форма тренировки 2

Групповые взаимодействия линии обороны и вратаря

Организация:

1. 1/2 поля
2. Вратарь вводит мяч от ворот
3. Зона перед штрафной площадью контролирует вратарь
4. вратарь и 4 защитника-против 5 атакующих
5. при отборе мяча - атакуют маленькие ворота



Методические указания:

1. Стартовая позиция при выносе мяча
2. Задача **защиты**- не переходить за желтую линию, прессинг центральная зона
3. Задача **вратаря** – контроль зоны между защитниками и линией ворот
4. Задача **атакующих**- дать проникающий пас
5. Защитники – оценка ситуации при потере мяча, компактность, перестроения
6. Взаимодействия после овладения мячом
7. Коммуникация вратаря с линией обороны

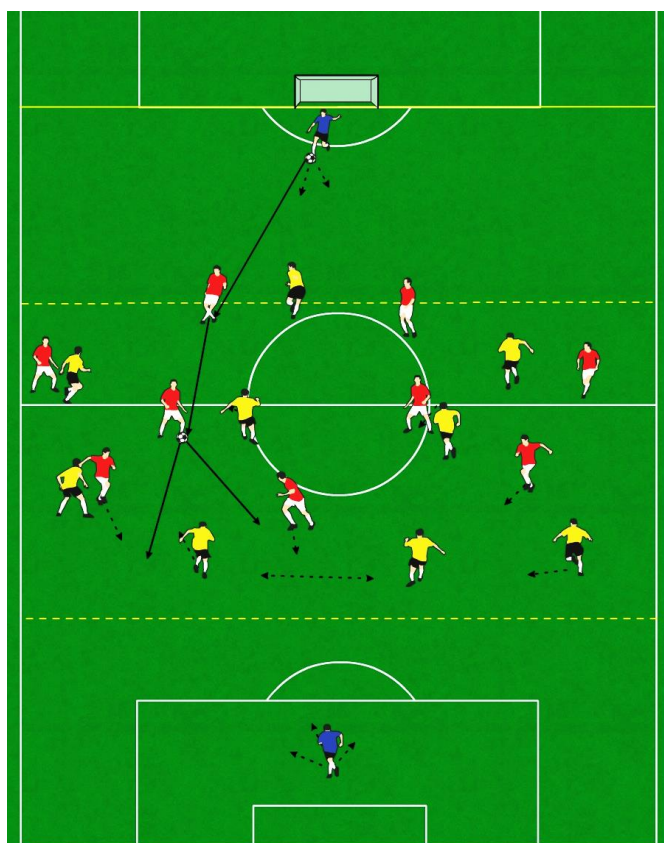
Форма тренировки 3

Игра: Улучшение взаимодействий между вратарём и линией обороны

1. 3/4 поля,
2. 10x10 с офсайдом

Методические указания:

1. Стартовая позиция
2. Построение атаки, использовать проникающий пас или передачу за спину защитникам
3. **Защитники** - коммуникация, перестроение компактность, подстраховка, игровая дисциплина
4. **Вратарь**- коммуникация, страхует зону позади защитников



3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ
Пробежка, статика