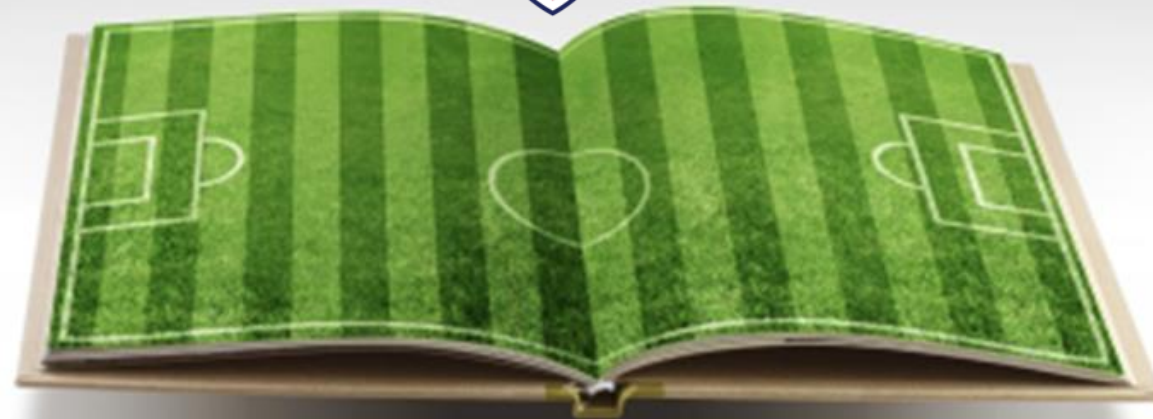


PERIODIZARE

“B” UEFA
03.07.2022



Periodizarea ÎN FOTBAL

PREVEDERI GENERALE

PERIODIZAREA LA COPII

PERIODIZAREA LA
JUNIORI

PRINCIPII DE CONSTRUIRE A
UNUI CICLU SĂPTĂMÂNAL

Periodizarea

O combinație de activități de coaching
care au un efect pozitiv

ANTRENAMENTE

MECIURI

TEORIE

RECUPERARE

Periodizarea ÎN FOTBAL

PREVEDERI GENERALE

PERIODIZAREA LA COPII

PERIODIZAREA LA
JUNIORI

PRINCIPII DE CONSTRUIRE A
UNUI CICLU SĂPTĂMÂNAL

PERIODIZAREA LA COPII



7 – 8 ani SIMȚUL MINGEI

Formarea conexiunilor neuronale, creând o bază largă de mișcări



9 – 10 ani INVATAREA TEHNICII

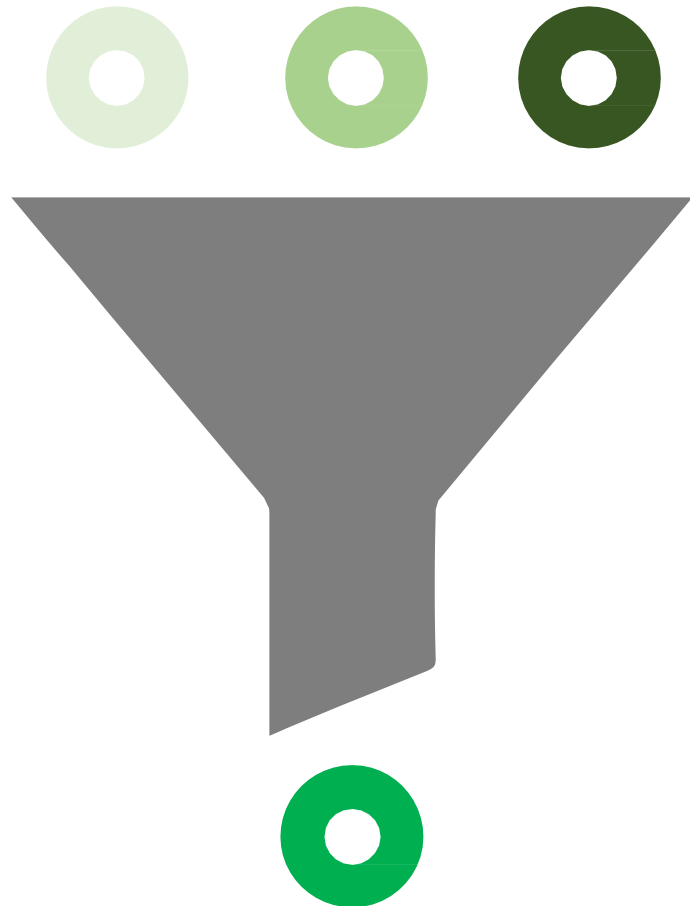
Dezvoltarea coordonării, crearea în continuare a conexiunilor neuronale



11 – 12 ani APLICAREA TEHNICII

Dezvoltarea vitezei pe baza coordonării

PERIODIZAREA LA COPII



Familiarizarea cu elementul tehnic.
Jocuri pentru dezvoltarea
coordonării, acrobației și abilităților
motorii



Învățarea unui element tehnic în
condițiile de joc. Utilizarea
diferitelor jocuri



Studiul elementului tehnic în
jocurile de viteză. Jocuri și exerciții
de dezvoltare a coordonării în
regim de viteză

Periodizarea ÎN FOTBAL

PREVEDERI GENERALE

PERIODIZAREA LA COPII

PERIODIZAREA LA
JUNIORI

PRINCIPII DE CONSTRUIRE A
UNUI CICLU SĂPTĂMÂNAL

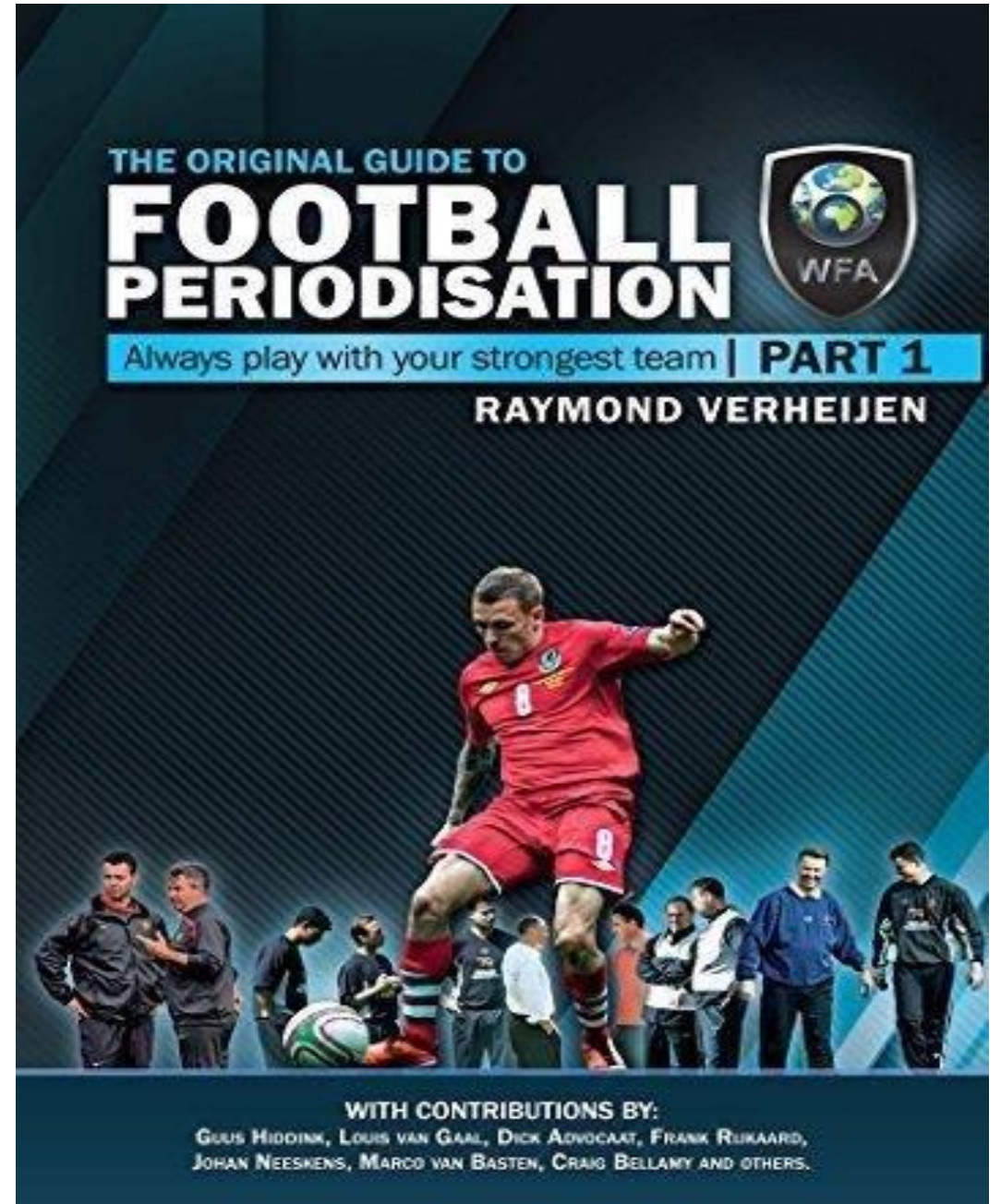


ÎNTREBARE

Este posibil să se creeze un proces de formare cu creștere constantă?

FITNESS IN FOTBAL

Raymond Verheijen



FITNESS IN FOTBAL

Jucătorii în timpul
jocului efectuează
multe activități de
fotbal

Scopul nostru este să
îmbunătățim calitatea
acțiunii fotbalistice

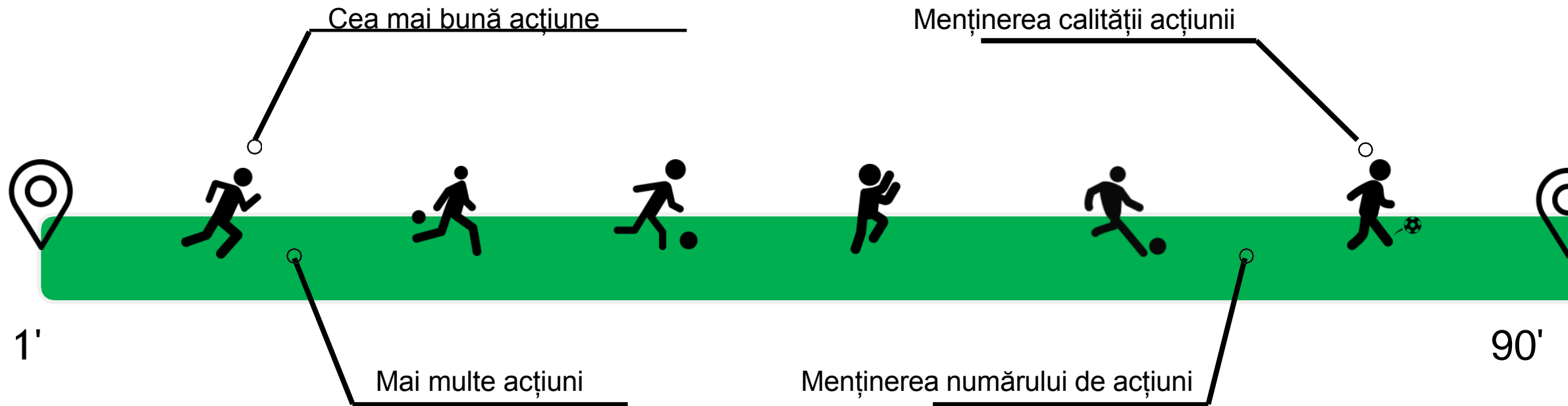


Fiecare acțiune de fotbal
este definită de
caracteristici: poziția,
impulsul, direcția, viteza și
luarea deciziilor

Scopul nostru este să
antrenăm creierul să ia
decizii sub sarcina jocului.

SCOPUL NOSTRU:

Îmbunătățirea calității acțiunii fotbalistice



etc.		etc.		etc.		etc.	
13		14		15		16	
7		8		9		10	
11		12		17		18	
Săptămâna 1		Săptămâna 2		Săptămâna 3		Săptămâna 4	
Săptămâna 5		Săptămâna 6					
<p><u>Munca pregătitoare la viteză</u></p>		<p><u>Luptă singură 1v1</u> (+ preluarea porții)</p> <p>Menținerea unei acțiuni bune</p> <p><u>Forta explozivă</u></p>		<p><u>1v1</u></p> <p>Cea mai bună acțiune</p> <p><u>Forta explozivă</u></p> <p><u>Viteza de pornire</u></p>			
<p><u>11v11 / 10v10 / 9v9 / 8v8</u></p> <p>Menținerea multor activități</p> <p>Dezvoltare extensivă a rezistenței</p>		<p><u>7v7 / 6v6 / 5v5</u></p> <p>Menținerea multor activități</p> <p>Dezvoltarea intensivă a rezistenței</p>		<p><u>4v4 / 3v3</u></p> <p>Mai multe acțiuni</p> <p>Antrenament extensiv pe intervale</p>			

Păstrarea acțiunilor bune

Săptămâna 3

Săptămâna 4

Dueluri 1v1 + Lovitura la poarta

Forța explozivă

Durată: 15-25 m. (2-4 sec)

Intensitate: 100% (>180 p)

Repetări: 6-10

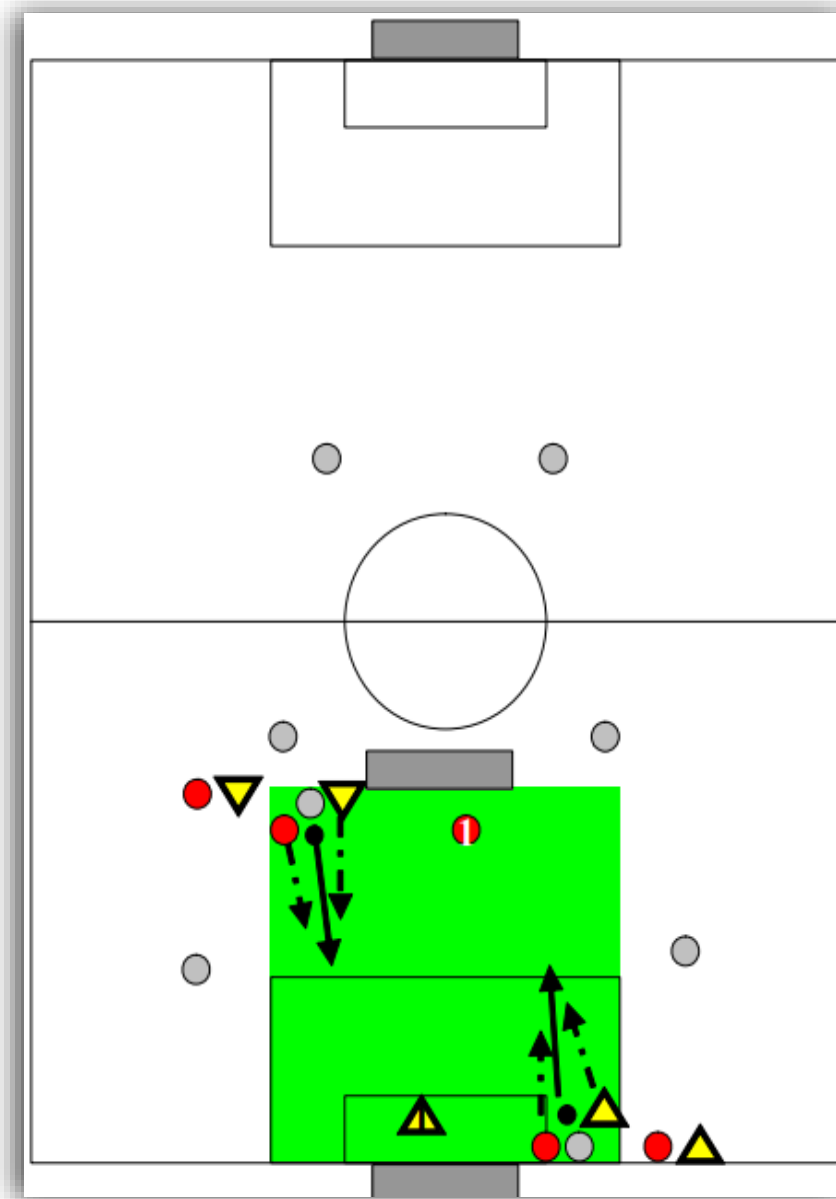
Serie: 2-4

Pauză - repetare: 10 sec

Pauză - serie: 4 min

creșterea sistemului de fosfat

R: 72 h



Număr mai mare de acțiuni

Săptămâna 3

Săptămâna 4

7v7 / 6v6 / 5v5

Dezvoltarea intensivă a rezistenței

(capacitatea de recuperare)

Durață: 4-8 min (16-48 min)

Intensitate: 70% (160-170 p)

Repetări: 4-6

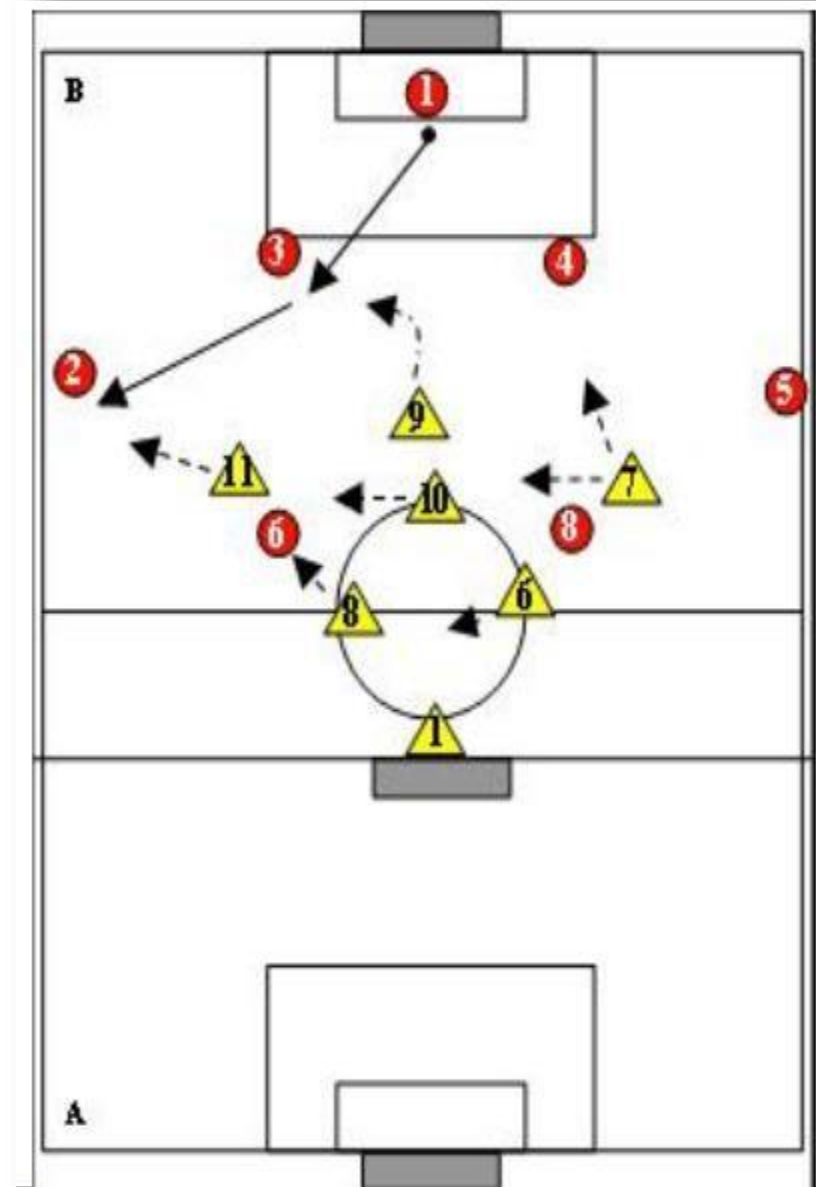
Serie: 1

Pauză - repetare: 2 min

Pauză - serie: nu se aplică

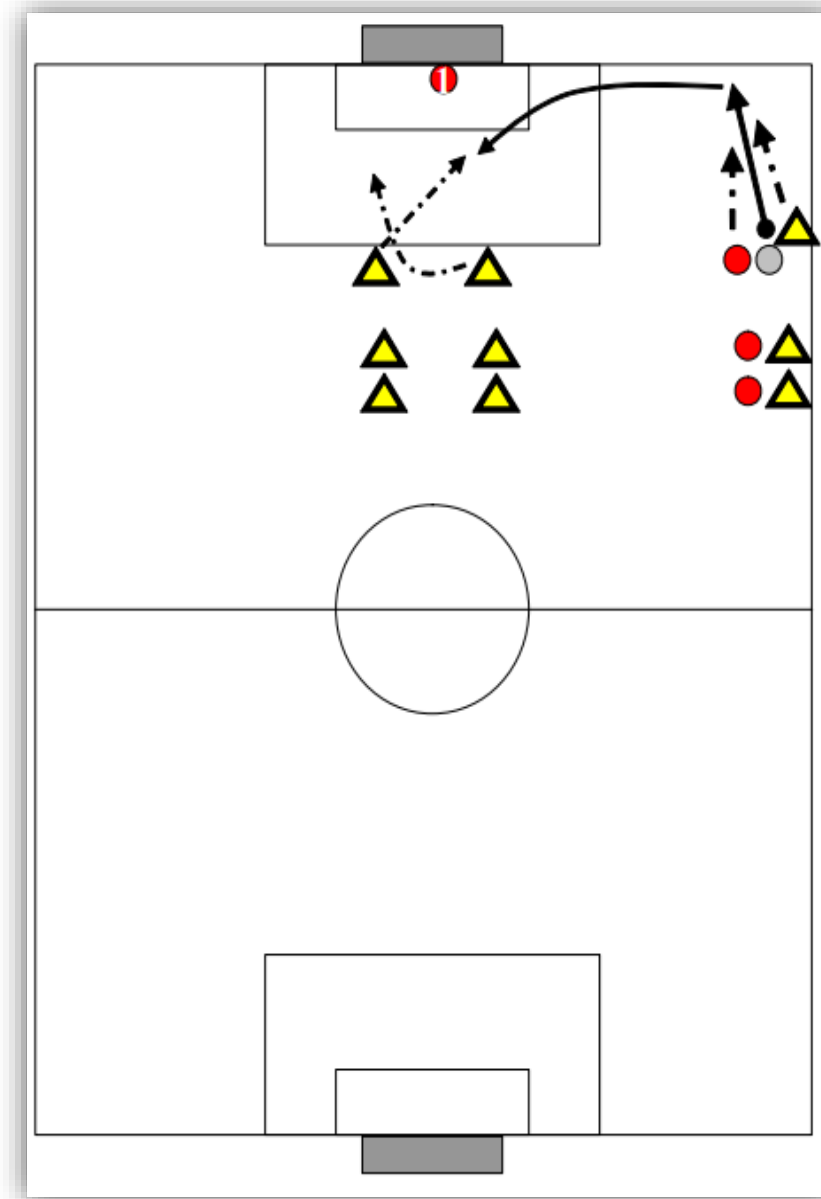
aportul de oxigen îmbunătățit la mușchi

R: 24 h



Cea mai bună acțiune

Săptămâna 5	Săptămâna 6
Dueluri 1-1	+ Lovitura la poarta
Forța explozivă	
<u>Durață</u> : 5-25 м. (2-6 sec)	
<u>Intensitate</u> : 100% (>180 p)	
<u>Repetări</u> : 4-6	
<u>CeSerieии</u> : 1-2	
<u>Pauză - repetare</u> : 1 min	
<u>Pauză - serie</u> : 1 min	
Dezvoltarea sistemului ATP	
<u>R</u> : 48 h	



Cea mai bună acțiune

Săptămâna 5

Săptămâna 6

Dueluri 1v1 + lovituri la porta

Viteza de pornire

Durată: 5-10 m. (1-2 sec)

Intensitate: 100% (>180 p)

Repetări: 8-10

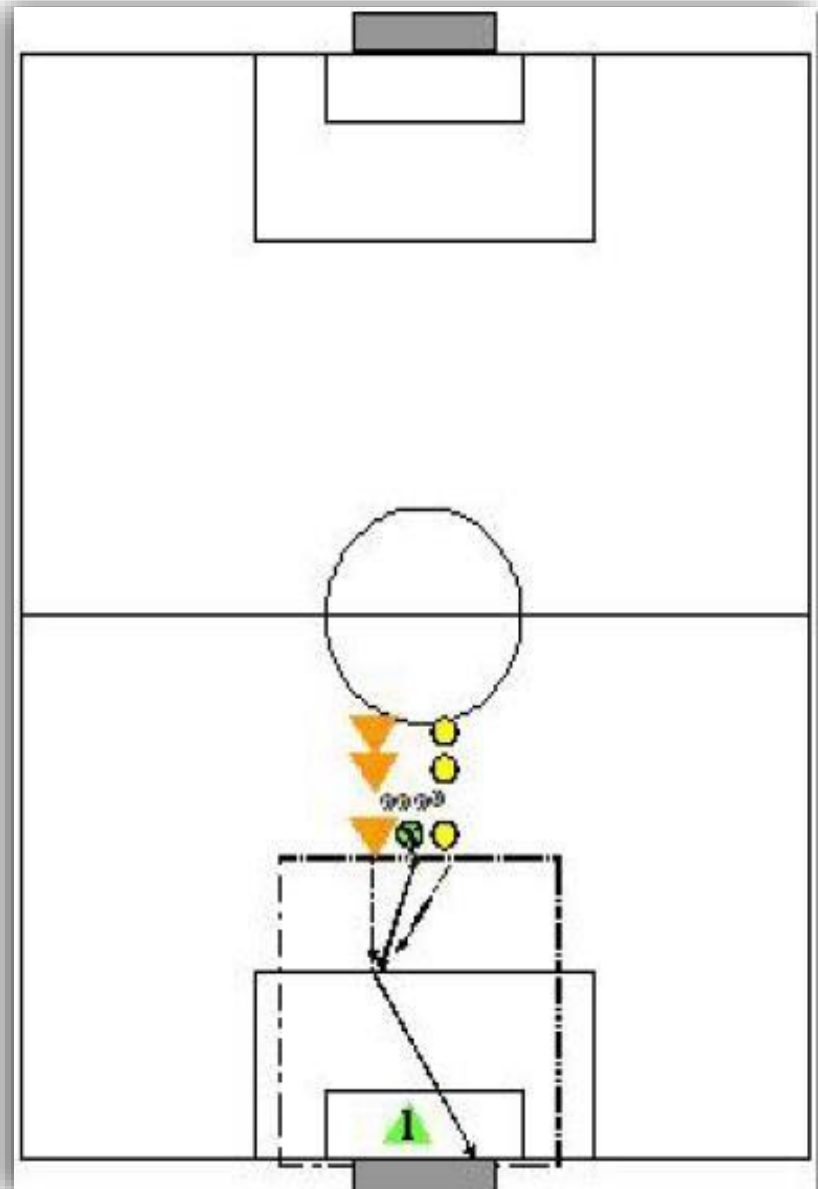
Serie: 2-4

Pauză - repetare: 30 sec

Pauză - serie: 4 min

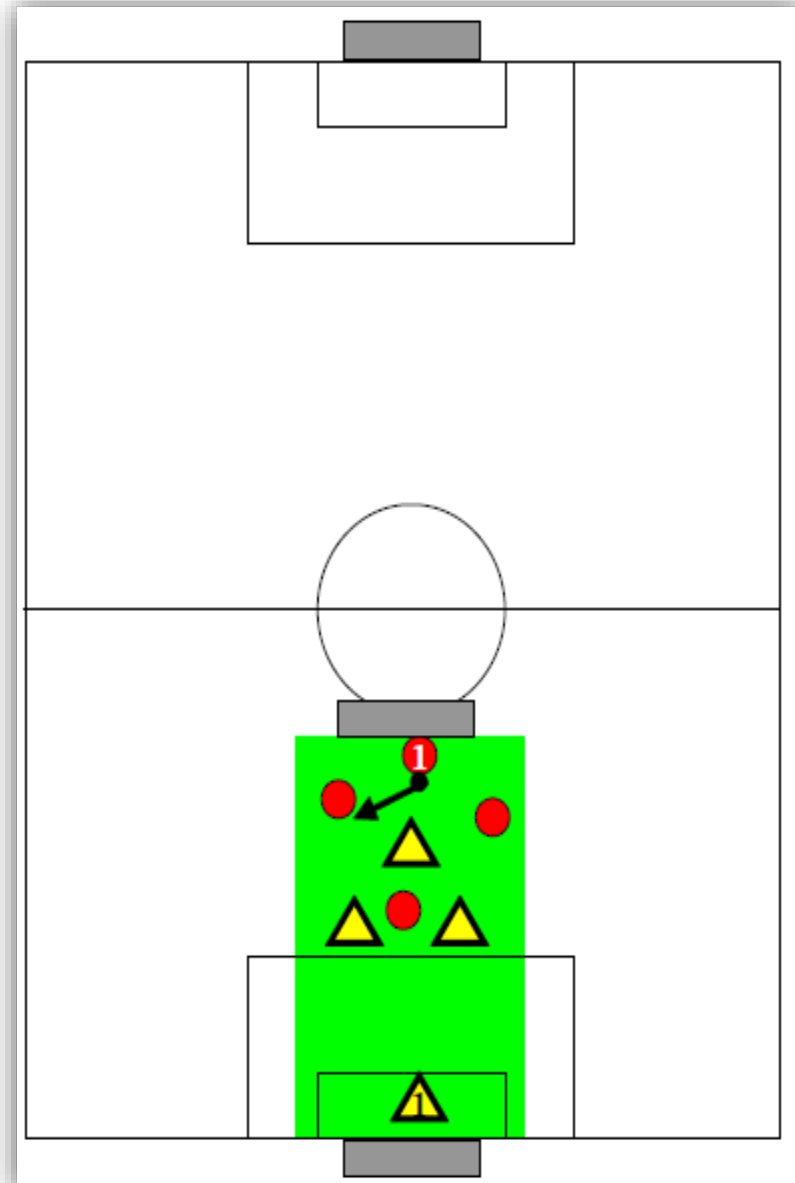
Dezvoltarea sistemului ATP

R: 48 h



Număr mai mare de acțiuni

Săptămâna 5	Săptămâna 6
<u>4v4</u> / <u>3v3</u>	
Metoda extensivă intervalică	
<u>Durată:</u> 1-3 min	
<u>Интенсивность:</u> 80% (170-180 p)	
<u>Повторение:</u> 6-10	
<u>Серии:</u> 2	
<u>Pauză - repetare:</u> 3-1 min	
<u>Pauză - serie:</u> 4 min	
Recuperarea sistemului fosforic	
<u>R:</u> 72 h	



Dimensiunea terenului pentru toate jocurile de fotbal de antrenament fitness

	Jucători de câmp	Dimensiunea campului	
11v11:	10	100 x 60 m	(60 m)
10v10:	9	90 x 54 m	(60 m)
9v9:	8	80 x 48 m	(50 m)
8v8:	7	70 x 42 m	(50 m)
7v7:	6	60 x 36 m	(40 m)
6v6:	5	50 x 30 m	(40 m)
5v5:	4	40 x 24 m	(30 m)
4v4:	3	30 x 18 m	(20 m)
3v3:	2	20 x 12 m	(15 m)
2v2:	1	10 x 6 m	(15 x 10 m)
1v1:	1	10 x 6 m	(15 x 10 m)

O privire de ansamblu asupra tuturor metodelor de predare și a tuturor etapelor de dezvoltare

	Săptămâna			Săptămâna			Săptămâna			
	1	2		3	4		5		6	
	11v11/10v10/9v9/8v8 Dezvoltare extensivă a rezistenței			7v7/6v6/5v5 Dezvoltarea intensivă a rezistenței			4v4/3v3 Antrenament extensiv pe intervale			
	Jocuri	Timpul, min	Pauză, min	Jocuri	Timpul, min	Pauză, min	Serii	Jocuri	Timpul, min	Pauză, min
Nivelul 1	2	10	2	4	4	2	2	6	1	3
Nivelul 2	2	11	2	4	4,5	2	2	6	1	2,5
Nivelul 3	2	12	2	4	5	2	2	6	1	2
Nivelul 4	2	13	2	4	5,5	2	2	6	1	1,5
Nivelul 5	2	14	2	4	6	2	2	6	1	1
Nivelul 6	2	15	2	4	6,5	2	2	6	1,5	1
Nivelul 7	3	11	2	4	7	2	2	6	2	1
Nivelul 8	3	12	2	4	7,5	2	2	6	2,5	1
Nivelul 9	3	13	2	4	8	2	2	6	3	1
Nivelul 10	3	14	2	5	7	2	2	7	1	1
Nivelul 11	3	15	2	5	7,5	2	2	8	1	1
Nivelul 12	4	12	2	5	8	2	2	9	1	1
Nivelul 13	4	13	2	6	7	2	2	10	1	1

	Săptămâna			Săptămâna				Săptămâna		
	1	2		3	4			5	6	
	Pregătirea pentru exerciții explozive			Sprinturi de fotbal cu odihnă minimă				Sprinturi de fotbal cu odihnă maximă		
	Accelerații			Sprint scurt repetat				Pornire și accelerare		
	Antr.	Acc., m./%	Pauză, sec	Serii	Repetări	Dist., m.	Pauză, sec	Repetări	Dist., m.	Pauză, sec
Nivelul 1	1	6x60/60	60	2	6	15-25	10	6/4/2	5/15/25	30/45/60
Nivelul 2	2	6x60/60	60	2	7	15-25	10	7/4/2	5/15/25	30/45/60
Nivelul 3	3	6x60/60	60	2	8	15-25	10	7/5/2	5/15/25	30/45/60
Nivelul 4	4	7x50/70	50	2	9	15-25	10	7/5/3	5/15/25	30/45/60
Nivelul 5	5	7x50/70	50	2	10	15-25	10	8/5/3	5/15/25	30/45/60
Nivelul 6	6	7x50/70	50	3	7	15-25	10	8/6/3	5/15/25	30/45/60
Nivelul 7	7	8x40/80	40	3	8	15-25	10	8/6/4	5/15/25	30/45/60
Nivelul 8	8	8x40/80	40	3	9	15-25	10	9/6/4	5/15/25	30/45/60
Nivelul 9	9	8x40/80	40	3	10	15-25	10	9/7/4	5/15/25	30/45/60
Nivelul 10	10	9x30/90	30	4	8	15-25	10	9/7/5	5/15/25	30/45/60
Nivelul 11	11	9x30/90	30	4	9	15-25	10	10/7/5	5/15/25	30/45/60
Nivelul 12	12	9x30/90	30	4	10	15-25	10	10/8/5	5/15/25	30/45/60
Nivelul 13	13	10x20/100	20	5	9	15-25	10	10/8/6	5/15/25	30/45/60

PERIODIZARE TACTICĂ

Vitor FRADE



Vitor Frade, the man who changed the game

A promotional graphic for 'PERIODIZAÇÃO TÁTICA' by Vitor Frade. The graphic features a black and white photograph of Vitor Frade looking through a goal net. The text is arranged in a clean, modern layout with blue and white geometric shapes. At the top, the logo 'PERIODIZAÇÃO TÁTICA' is displayed with a soccer ball icon and the signature 'by Vitor Frade'. Below the photo, the text reads 'COMMITMENT: WITH TRUE TACTICAL PERIODIZATION BY VÍTOR FRADE.' At the bottom, there is a call to action 'MORE INFO AT POST LINK' with a double arrow icon, and the website 'www.periodizacaotactica.com'.

PERIODIZAÇÃO
TÁTICA®
by Vitor Frade

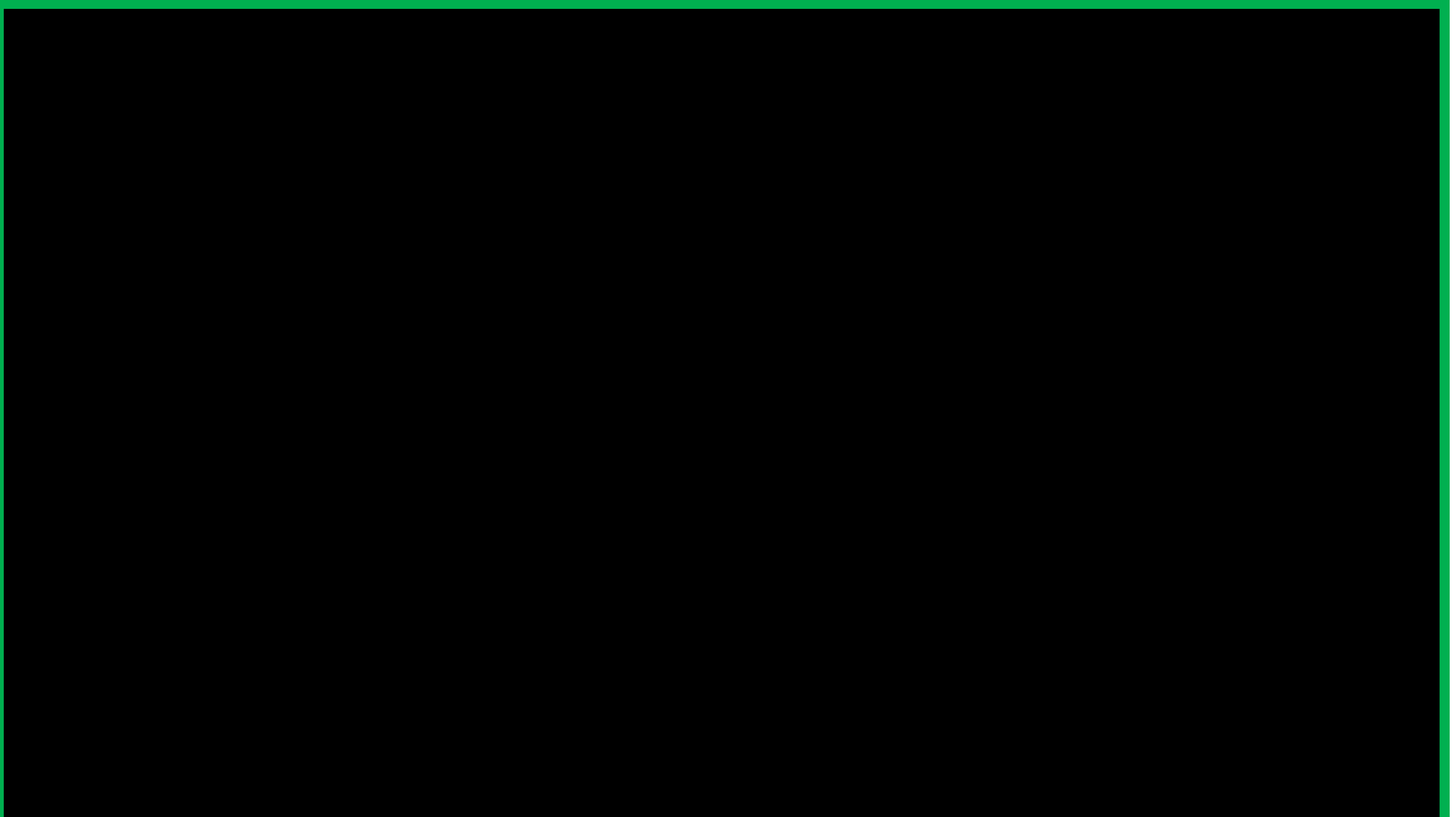
COMMITMENT:
WITH TRUE TACTICAL PERIODIZATION
BY VÍTOR FRADE.

IF YOU ARE PASSIONATE ABOUT FOOTBALL,
THE GAME, TALK TO US!

MORE INFO
AT POST LINK ↗↗

www.periodizacaotactica.com

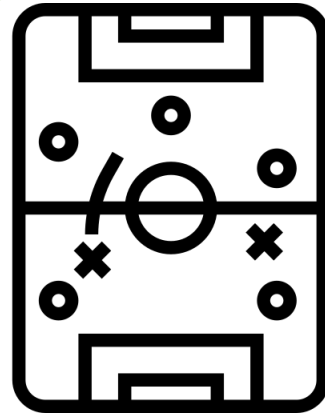
PERIODIZARE TACTICĂ Vitor FRADE



PERIODIZARE TACTICĂ

1 Modelul de joc ghidează întregul proces de antrenament

2 Antrenamentul ar trebui să simuleze un joc care include toate aspectele fotbalului



4

4 Modelul de joc este împărțit în Principii, Sub-Principii și Sub-Sub-Principii

3

3 Procesul de instruire se bazează pe luarea unei decizii specifice



RECUPERARE

ANTRENAMENT TACTIC

ACTIVARE

MECI

MECI

ZI LIBERA

SUB PRINCIPII

SUB PRINCIPII ȘI SUB SUB PRINCIPII

PRINCIPII ȘI SUB PRINCIPII

SUB SUB PRINCIPII

SUB PRINCIPII

RELAXARE

RECUPERARE

PUTERE

RESURANȚĂ

VITEZA JOCLUI

ACTIVARE

DUMINICĂ

LUNI

MARȚI

MIERCURI

JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ

MECI

ZI LIBERA

RECUPERARE

ANTRENAMENT TACTIC

ACTIVARE

SUB PRINCIPII

SUB PRINCIPII ȘI SUB SUB PRINCIPII

PRINCIPII ȘI SUB PRINCIPII

SUB SUB PRINCIPII

SUB PRINCIPII

MULTE OPRIRI

MULTE OPRIRI

PUȚINE OPRIRI

MULTE OPRIRI

MULTE OPRIRI

RECUPERARE

FORTA SPECIFICA

REZISTENȚA

VITEZA JOCULUI

ACTIVARE

SPAȚII MARI

SPAȚII MICI

SPAȚII MARI

SPAȚII MIJLOCII

SPAȚII MEDII / MARI

Situații sectoriale și intersectoriale

Situații sectoriale și intersectoriale

SITUAȚII DE JOC ECHIPĂ

Situații sectoriale și intersectoriale

SITUAȚII SIMPLE DE JOC ECHIPĂ

GRUPE MARI

GRUPE MICI

GRUPE MARI

GRUPE MEDII

GRUPE MARI

PĂRȚI SCURTATE ALE JOCULUI (30'' - 3')

PĂRȚI SCURTARE ALE JOCULUI (30'' - 3')

SECȚIUNI MIJLOCII ALE JOCULUI (3' - 6')

PĂRȚI FOARTE SCURTE ALE JOCULUI (5'' - 30'')

PĂRȚI SCURTE ALE JOCULUI (30'' - 3')

Intensitate de concentrare relativ maximă

Intensitate de concentrare relativ maximă

Intensitate de concentrare relativ maximă

Intensitate de concentrare relativ maximă

Intensitate de concentrare relativ maximă

DUMINICĂ

LUNI

MARȚI

MIERCURI

JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ

Periodizarea ÎN FOTBAL

PREVEDERI GENERALE

PERIODIZAREA LA COPII

PERIODIZAREA LA
JUNIORI

PRINCIPII DE CONSTRUIRE A
UNUI CICLU SĂPTĂMÂNAL

TIPURI DE ANTRENAMENT

TE

Accentul principal pe execuția tehnică a acțiunilor

FI

Exerciții obligatorii pentru dezvoltarea fitness-ului fotbalistic: sprinturi de fotbal, fitness - jocuri

TA

Accentul principal pe dezvoltarea stilului de joc al echipei

CARACTERISTICI ALE ANTRENAMENTULUI

TE

1. Natura extinsă a încălzirii
Careuri cu mare avantaj (3x1, 4x1, 4x2, 5x2, 6x2 etc.)

2. Jocuri poziționale cu un mare avantaj ofensiv

3. Exerciții tactice cu rezistență pasivă sau scăzută

4. Careuri (controlul mingii):

1 – 3 în deposedare : 4x1' / P 0,5'

4 – 6 în deposedare: 4x2' / P 1'

7 - 10 în deposedare: 4x3' / P 1,5'

Jocuri :

3x3 – 4x4 : 6x1' / P 3'

5x5 – 7x7: 4x2' / P 2'

8x8 - 11x11: 2x5' / P 2'

FI

TA

ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРЕНИРОВОК

ТЕ

FI

ТА

1. Natura intensă a încălzirii
2. Sprinturi de fotbal
3. FITNESS – joc
4. Careuri (controlul mingii), Jocuri poziționale, tactice exerciții de mare intensitate și rezistență

Careuri (controlul mingii):
1 – 3 în deposedare : 4x1' / P 0,5'
4 – 6 în deposedare: 4x2' / P 1'
7 - 10 în deposedare: 4x3' / P 1,5'

Jocuri:
3x3 – 4x4 : 2x6x1' / P 3 '
5x5 – 7x7: 4x4' / P 2 '
8x8 - 11x11: 2x10' / P 2'

ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРЕНИРОВОК

ТЕ

FI

ТА

1. Natura încălzirii depinde de ziua săptămânii
2. Careuri (controlul mingii)
3. Jocuri poziționale, tactice
4. Exerciții de intensitate mare, dar de durată mai scurtă decât antrenamentul FITNESS

Careuri (controlul mingii):
1 – 3 în deposedare : 4x1' / P 0,5'
4 – 6 în deposedare: 4x2' / P 1'
7 - 10 în deposedare: 4x3' / P 1,5'

Jocuri:
3x3 – 4x4 : 6x1' / P 3 '
5x5 – 7x7: 4x2' / P 2 '
8x8 - 10x10: 2x5' / P 2 '
Игры 11x11: 1-4x6-8' / P 2'

Principii de construire a unui ciclu săptămânal

01

JOC – ZI LIBERA -
TEHNICĂ

02

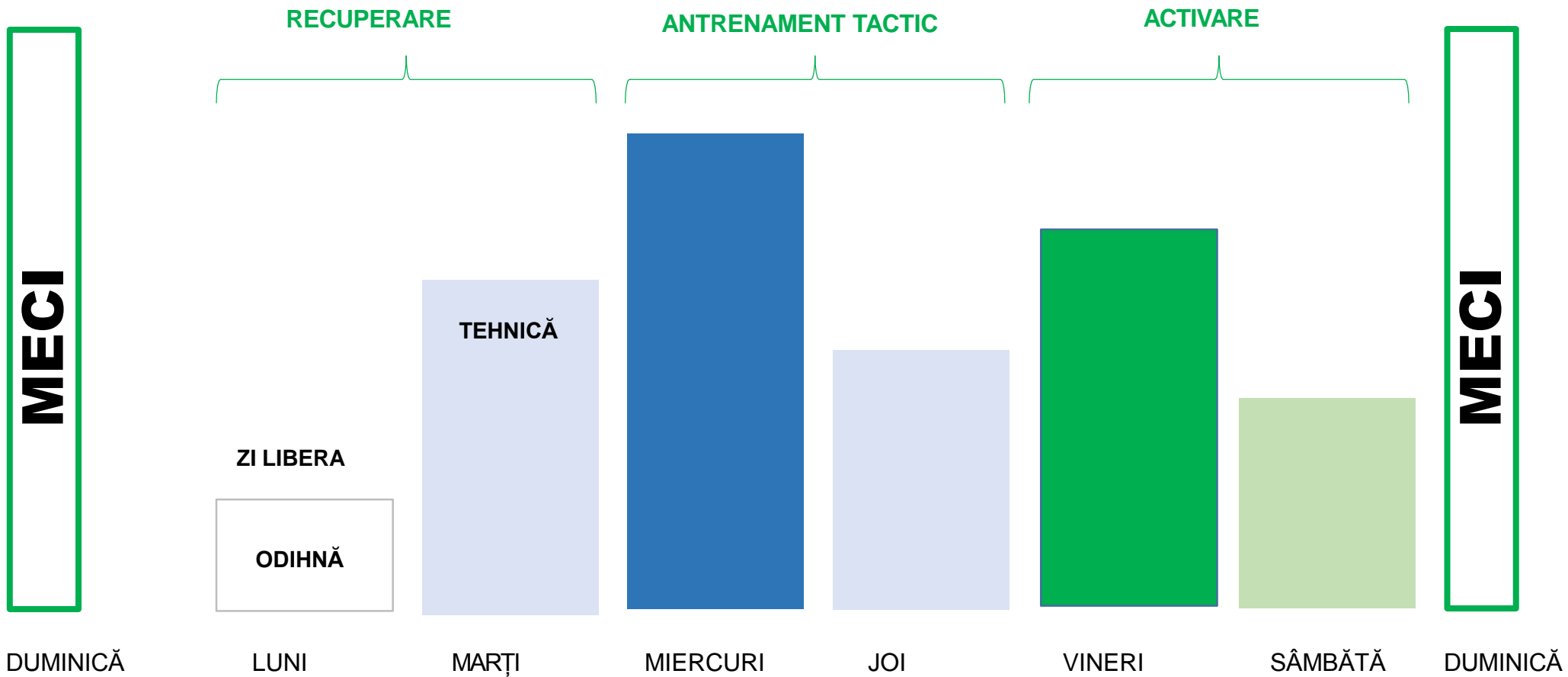
TACTICA –
TACTICA - JOC

03

ZI LIBERA – TEHNICĂ -
FITNESS

04

FITNESS – (ZI LIBERA) -
TEHNICĂ



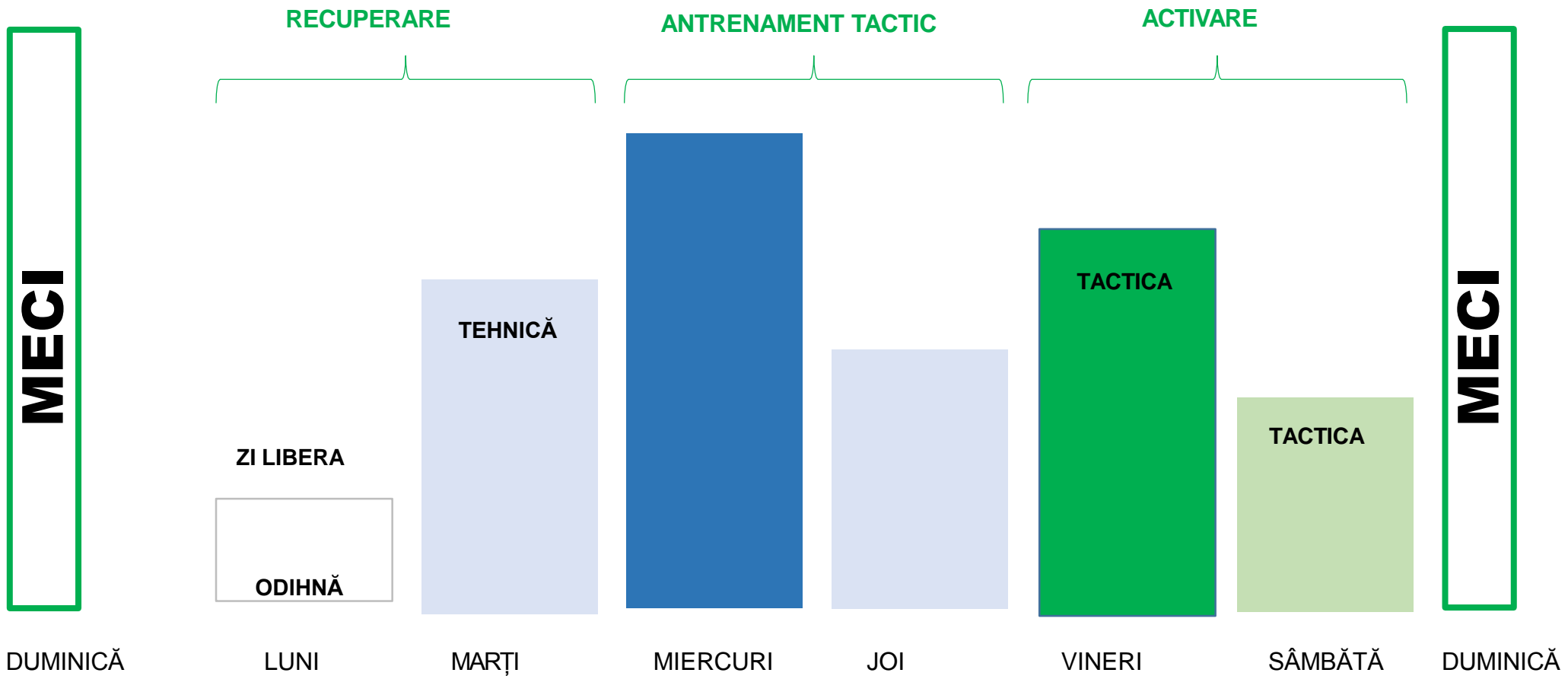
Principiile ciclului săptămânal

01 | JOC – ZI LIBERA -
TEHNICĂ

03 | ZI LIBERA – TEHNICĂ -
FITNESS

02 | TACTICA –
TACTICA - JOC

04 | FITNESS – (ZI LIBERA) -
TEHNICĂ



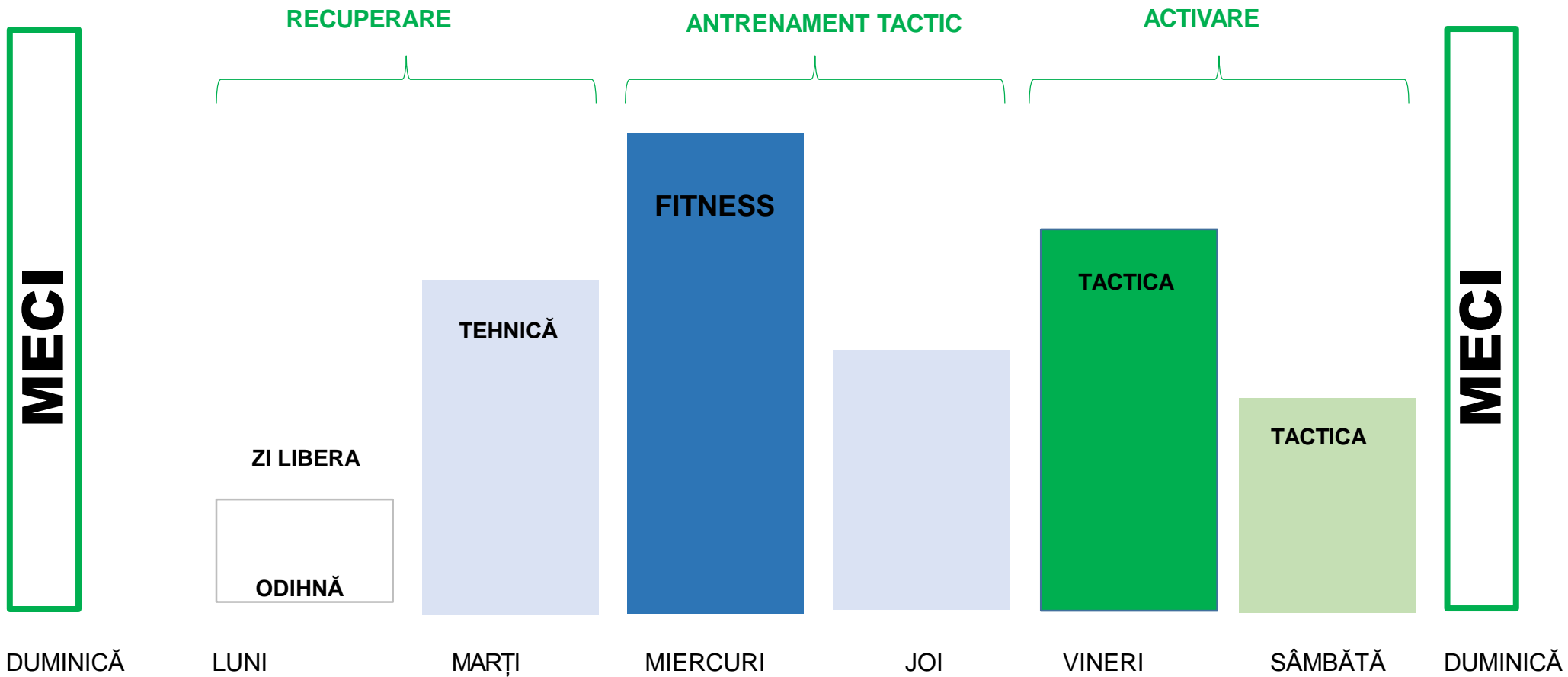
Principiile ciclului săptămânal

01 | JOC – ZI LIBERA -
TEHNICĂ

02 | TACTICA –
TACTICA - JOC

03 | ZI LIBERA – TEHNICĂ -
FITNESS

04 | FITNESS – (ZI LIBERA) -
TEHNICĂ



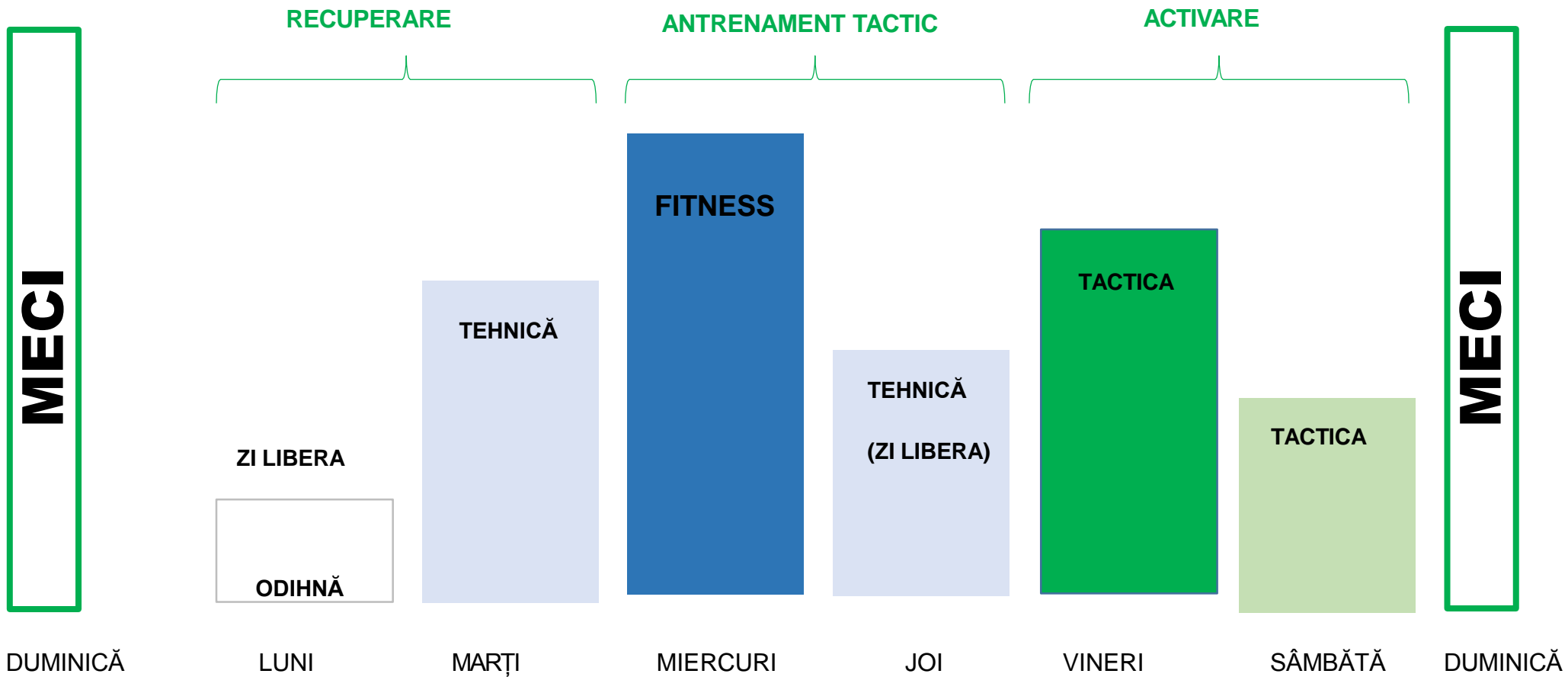
Principiile ciclului săptămânal

01 | JOC – ZI LIBERA -
TEHNICĂ



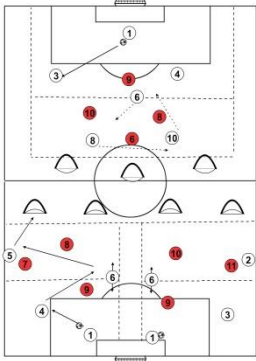
02 | TACTICA –
TACTICA - JOC

03 | ZI LIBERA – TEHNICĂ -
FITNESS




04 | FITNESS – (ZI LIBERA) -
TEHNICĂ



Недельный микроцикл №1 (U13-14)

	Понедельник	Среда	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Тематика	Технико – тактическая	Фитнес	<h1>ВЫХОДНОЙ</h1>	Тактическая	Тактическая	<h1>Игра</h1>	<h1>Выходной</h1>
Сложность/интенсивность	Низкая; Активное восстановление	Высокая		Средняя	Низкая; Подготовка к игре		
Разминка	Динамическая подвижность	Взрывная: прыжки, остановки, повторяющиеся спринты (с изменением направления)		Динамическая подвижность	Короткие спринты, быстрота ног, реакция на зрительный, двигательный сигнал		
Подготовительные рывки	6х60м/60%/П 60"	6х60м/60%/П 60"		7х50м/70%/П 50"	7х50м/70%/П 50"		
Техника	Интенсивность низкая - большие группы, большие пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями		Интенсивность низкая – Большие группы, большие пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями		
Удары, передачи с фланга	Нет	Да		Да, но без усталости	Да, но без усталости		
Контроль мяча	4-6 игроков в команде – 4х2'/П1'; 7-10 игроков в команде – 4х3'/П1,5'	4-6 игроков в команде – 4х2'/П1'; 7-10 игроков в команде – 4х3'/П1,5'		1-3 игрока в команде – 4х1'/П 0,5' 4-6 игроков в команде – 4х2'/П1'	1-3 игрока в команде – 4х1'/П 0,5' 4-6 игроков в команде – 4х2'/П1'		
Тактика	Интенсивность низкая Средние группы (5х5 – 7х7) Большие группы (8х8 – 11х11)	Средние группы (5х5 – 7х7); Большие группы (8х8 – 11х11)		Малые группы (3х3 – 4х4); Средние группы (5х5 – 5х5); Большие группы (8х8 – 11х11)	Напоминание основных моментов игры, изученных в течение недели		
Примерные размеры и расположение полей для тактической работы							
Игры	Малые группы (3х3 – 4х4) - 2х6х0,5'/П 3' Средние группы (5х5 – 7х7) - 4х2'/П 2' Большие группы (8х8 – 11х11) – 2х5'/П 2'	Малые группы (3х3 – 4х4) - 2х6х0,5'/П 3' Средние группы (5х5 – 7х7) – 4х2'/П 2' Большие группы (8х8 – 11х11) – 2х10'/П 2'		Малые группы (3х3 – 4х4) - 2х6х0,5'/П 3' Средние группы (5х5 – 7х7) – 4х2'/П 2' Большие группы (8х8 – 11х11) – 2х5'/П 2' Игра 11х11 – 1-4х6-8'/П 2'	Любые формы, но без усталости		
Предупреждение травм	Стабилизация, верхний плечевой пояс	Стабилизация, ноги	Стабилизация	Стабилизация			

Недельный микроцикл №2 (U13-14)

	Понедельник	Среда	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Тематика	Технико – тактическая	Фитнес	<h1>ВЫХОДНОЙ</h1>	Тактическая	Тактическая	<h1>Игра</h1>	<h1>Выходной</h1>
Сложность/интенсивность	Низкая; Активное восстановление	Высокая		Средняя	Низкая; Подготовка к игре		
Разминка	Динамическая подвижность	Взрывная: прыжки, остановки, повторяющиеся спринты (с изменением направления)		Динамическая подвижность	Короткие спринты, быстрота ног, реакция на зрительный, двигательный сигнал		
Подготовительные рывки	7x50м/70%/П 50"	8x40м/80%/П 40"		8x40м/80%/П 40"	9x30м/90%/П 30"		
Техника	Интенсивность низкая - большие группы, большие пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями		Интенсивность низкая – Большие группы, большие пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями		
Удары, передачи с фланга	Нет	Да		Да, но без усталости	Да, но без усталости		
Контроль мяча	4-6 игроков в команде – 4x2'/П1'; 7-10 игроков в команде – 4x3'/П1,5'	4-6 игроков в команде – 4x2'/П1'; 7-10 игроков в команде – 4x3'/П1,5'		1-3 игрока в команде – 4x1'/П 0,5' 4-6 игроков в команде – 4x2'/П1'	1-3 игрока в команде – 4x1'/П 0,5' 4-6 игроков в команде – 4x2'/П1'		
Тактика	Интенсивность низкая Средние группы (5x5 – 7x7) Большие группы (8x8 – 11x11)	Средние группы (5x5 – 7x7); Большие группы (8x8 – 11x11)		Малые группы (3x3 – 4x4); Средние группы (5x5 – 5x5); Большие группы (8x8 – 11x11)	Напоминание основных моментов игры, изученных в течение недели		
Примерные размеры и расположение полей для тактической работы							
Игры	Малые группы (3x3 – 4x4) - 2x6x0,5'/П 3' Средние группы (5x5 – 7x7) - 4x2'/П 2' Большие группы (8x8 – 11x11) – 2x5'/П 2'	Малые группы (3x3 – 4x4) - 2x6x0,5'/П 3' Средние группы (5x5 – 7x7) – 4x2'/П 2' Большие группы (8x8 – 11x11) – 2x10'/П 2'		Малые группы (3x3 – 4x4) - 2x6x0,5'/П 3' Средние группы (5x5 – 7x7) – 4x2'/П 2' Большие группы (8x8 – 11x11) – 2x5'/П 2' Игра 11x11 – 1-4x6-8'/П 2'	Любые формы, но без усталости		
Предупреждение травм	Стабилизация, верхний плечевой пояс	Стабилизация, ноги	Стабилизация	Стабилизация			



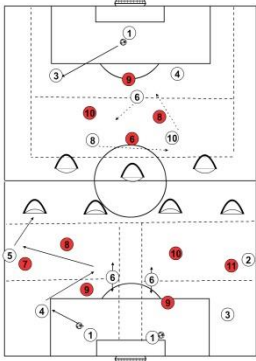
Недельный микроцикл №3 (U13-14)С

	Понедельник	Среда	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Тематика	Технико – тактическая	Фитнес	<h1>ВЫХОДНОЙ</h1>	Тактическая	Тактическая	<h1>Игра</h1>	<h1>Выходной</h1>
Сложность/интенсивность	Низкая; Активное восстановление	Высокая		Средняя	Низкая; Подготовка к игре		
Разминка	Динамическая подвижность	Взрывная: прыжки, остановки, повторяющиеся спринты (с изменением направления)		Динамическая подвижность	Короткие спринты, быстрота ног, реакция на зрительный, двигательный сигнал		
Подготовительные рывки	9х30м/90%/П 30"	10х20м/100%/П 20"		10х20м/100%/П 20"	10х20м/100%/П 20"		
Техника	Интенсивность низкая - большие группы, большие пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями		Интенсивность низкая – Большие группы, большие пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями		
Удары, передачи с фланга	Нет	Да		Да, но без усталости	Да, но без усталости		
Контроль мяча	4-6 игроков в команде – 4х2'/П1'; 7-10 игроков в команде – 4х3'/П1,5'	4-6 игроков в команде – 4х2'/П1'; 7-10 игроков в команде – 4х3'/П1,5'		1-3 игрока в команде – 4х1'/П 0,5' 4-6 игроков в команде – 4х2'/П1'	1-3 игрока в команде – 4х1'/П 0,5' 4-6 игроков в команде – 4х2'/П1'		
Тактика	Интенсивность низкая Средние группы (5х5 – 7х7) Большие группы (8х8 – 11х11)	Средние группы (5х5 – 7х7); Большие группы (8х8 – 11х11)		Малые группы (3х3 – 4х4); Средние группы (5х5 – 5х5); Большие группы (8х8 – 11х11)	Напоминание основных моментов игры, изученных в течение недели		
Примерные размеры и расположение полей для тактической работы							
Игры	Малые группы (3х3 – 4х4) - 2х6х0,5'/П 3' Средние группы (5х5 – 7х7) - 4х2'/П 2' Большие группы (8х8 – 11х11) – 2х5'/П 2'	Малые группы (3х3 – 4х4) - 2х6х0,5'/П 3' Средние группы (5х5 – 7х7) – 4х2'/П 2' Большие группы (8х8 – 11х11) – 2х11'/П 2'		Малые группы (3х3 – 4х4) - 2х6х0,5'/П 3' Средние группы (5х5 – 7х7) – 4х2'/П 2' Большие группы (8х8 – 11х11) – 2х5'/П 2' Игра 11х11 – 1-4х6-8'/П 2'	Любые формы, но без усталости		
Предупреждение травм	Стабилизация, верхний плечевой пояс	Стабилизация, ноги	Стабилизация	Стабилизация			



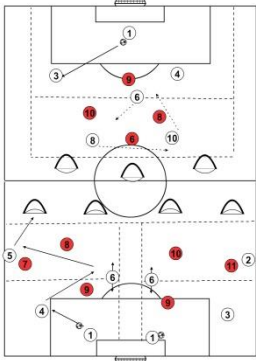
Недельный микроцикл №4 (U13-14)

	Понедельник	Среда	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Тематика	Технико – тактическая	Фитнес	<h1>ВЫХОДНОЙ</h1>	Тактическая	Тактическая	<h1>Игра</h1>	
Сложность/интенсивность	Низкая; Активное восстановление	Высокая		Средняя	Низкая; Подготовка к игре		
Разминка	Динамическая подвижность	Взрывная: прыжки, остановки, повторяющиеся спринты (с изменением направления)		Динамическая подвижность	Короткие спринты, быстрота ног, реакция на зрительный, двигательный сигнал		
Футбольные спринты	Нет	2х6х15м/П 10"/О 4'		Нет	Нет		
Техника	Интенсивность низкая - большие группы, большие пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями		Интенсивность низкая – Большие группы, большие пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями		
Удары, передачи с фланга	Нет	Да		Да, но без усталости	Да, но без усталости		
Контроль мяча	4-6 игроков в команде – 4х2'/П1'; 7-10 игроков в команде – 4х3'/П1,5'	4-6 игроков в команде – 4х2'/П1'; 7-10 игроков в команде – 4х3'/П1,5'		1-3 игрока в команде – 4х1'/П 0,5' 4-6 игроков в команде – 4х2'/П1'	1-3 игрока в команде – 4х1'/П 0,5' 4-6 игроков в команде – 4х2'/П1'		
Тактика	Интенсивность низкая Средние группы (5х5 – 7х7) Большие группы (8х8 – 11х11)	Средние группы (5х5 – 7х7); Большие группы (8х8 – 11х11)		Малые группы (3х3 – 4х4); Средние группы (5х5 – 5х5); Большие группы (8х8 – 11х11)	Напоминание основных моментов игры, изученных в течение недели		
Примерные размеры и расположение полей для тактической работы							
Игры	Малые группы (3х3 – 4х4) - 2х6х0,5'/П 3' Средние группы (5х5 – 7х7) - 4х2'/П 2' Большие группы (8х8 – 11х11) – 2х5,5'/П 2'	Малые группы (3х3 – 4х4) - 2х6х0,5'/П 3' Средние группы (5х5 – 7х7) – 4х4'/П 2' Большие группы (8х8 – 11х11) – 2х5,5'/П 2' Игра 11х11 – 1-2х6-8'/П 2'		Малые группы (3х3 – 4х4) - 2х6х0,5'/П 3' Средние группы (5х5 – 7х7) – 4х2'/П 2' Большие группы (8х8 – 11х11) – 2х5,5'/П 2' Игра 11х11 – 1-4х6-8'/П 2'	Любые формы, но без усталости		
Предупреждение травм	Стабилизация, верхний плечевой пояс	Стабилизация, ноги	Стабилизация	Стабилизация			




Недельный микроцикл №5 (U13-14)

	Понедельник	Среда	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Тематика	Технико – тактическая	Фитнес	<h1>ВЫХОДНОЙ</h1>	Тактическая	Тактическая	<h1>Игра</h1>	<h1>Выходной</h1>
Сложность/интенсивность	Низкая; Активное восстановление	Высокая		Средняя	Низкая; Подготовка к игре		
Разминка	Динамическая подвижность	Взрывная: прыжки, остановки, повторяющиеся спринты (с изменением направления)		Динамическая подвижность	Короткие спринты, быстрота ног, реакция на зрительный, двигательный сигнал		
Футбольные спринты	Нет	2х7х15м/П 10"/О 4'		Нет	Нет		
Техника	Интенсивность низкая - большие группы, большие пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями		Интенсивность низкая – Большие группы, большие пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями		
Удары, передачи с фланга	Нет	Да		Да, но без усталости	Да, но без усталости		
Контроль мяча	4-6 игроков в команде – 4х2'/П1'; 7-10 игроков в команде – 4х3'/П1,5'	4-6 игроков в команде – 4х2'/П1'; 7-10 игроков в команде – 4х3'/П1,5'		1-3 игрока в команде – 4х1'/П 0,5' 4-6 игроков в команде – 4х2'/П1'	1-3 игрока в команде – 4х1'/П 0,5' 4-6 игроков в команде – 4х2'/П1'		
Тактика	Интенсивность низкая Средние группы (5х5 – 7х7) Большие группы (8х8 – 11х11)	Средние группы (5х5 – 7х7); Большие группы (8х8 – 11х11)		Малые группы (3х3 – 4х4); Средние группы (5х5 – 5х5); Большие группы (8х8 – 11х11)	Напоминание основных моментов игры, изученных в течение недели		
Примерные размеры и расположение полей для тактической работы							
Игры	Малые группы (3х3 – 4х4) - 2х6х0,5'/П 3' Средние группы (5х5 – 7х7) - 4х2'/П 2' Большие группы (8х8 – 11х11) – 2х5,5'/П 2'	Малые группы (3х3 – 4х4) - 2х6х0,5'/П 3' Средние группы (5х5 – 7х7) – 4х4,5'/П 2' Большие группы (8х8 – 10х10) – 2х5,5'/П 2' Игра 11х11 – 1-2х6-8'/П 2'		Малые группы (3х3 – 4х4) - 2х6х0,5'/П 3' Средние группы (5х5 – 7х7) – 4х2'/П 2' Большие группы (8х8 – 10х10) – 2х5,5'/П 2' Игра 11х11 – 1-4х6-8'/П 2'	Любые формы, но без усталости		
Предупреждение травм	Стабилизация, верхний плечевой пояс	Стабилизация, ноги	Стабилизация	Стабилизация			



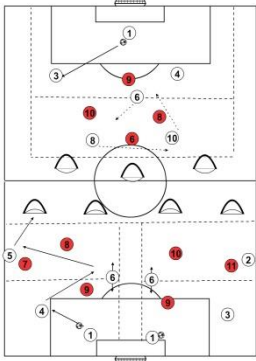
Недельный микроцикл №6 (U13-14)

	Понедельник	Среда	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Тематика	Технико – тактическая	Фитнес	<h1>ВЫХОДНОЙ</h1>	Тактическая	Тактическая	<h1>Игра</h1>	<h1>Выходной</h1>
Сложность/ интенсивность	Низкая; Активное восстановление	Высокая		Средняя	Низкая; Подготовка к игре		
Разминка	Динамическая подвижность	Взрывная: прыжки, остановки, повторяющиеся спринты (с изменением направления)		Динамическая подвижность	Короткие спринты, быстрота ног, реакция на зрительный, двигательный сигнал		
Футбольные спринты	Нет	6х5м/П 30"; 4х15м/ П 45"; 2х25м/П 60"		Нет	Нет		
Техника	Интенсивность низкая - большие группы, большие пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями		Интенсивность низкая – Большие группы, большие пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями		
Удары, передачи с фланга	Нет	Да		Да, но без усталости	Да, но без усталости		
Контроль мяча	4-6 игроков в команде – 4х2'/П1'; 7-10 игроков в команде – 4х3'/П1,5'	4-6 игроков в команде – 4х2'/П1'; 7-10 игроков в команде – 4х3'/П1,5'		1-3 игрока в команде – 4х1'/П 0,5' 4-6 игроков в команде – 4х2'/П1'	1-3 игрока в команде – 4х1'/П 0,5' 4-6 игроков в команде – 4х2'/П1'		
Тактика	Интенсивность низкая Средние группы (5х5 – 7х7) Большие группы (8х8 – 11х11)	Средние группы (5х5 – 7х7); Большие группы (8х8 – 11х11)		Малые группы (3х3 – 4х4); Средние группы (5х5 – 5х5); Большие группы (8х8 – 11х11)	Напоминание основных моментов игры, изученных в течение недели		
Примерные размеры и расположение полей для тактической работы							
Игры	Малые группы (3х3 – 4х4) - 2х6х0,5'/П 3' Средние группы (5х5 – 7х7) - 4х2'15"/П 2' Большие группы (8х8 – 11х11) – 2х5,5'/П 2'	Малые группы (3х3 – 4х4) - 2х6х1'/П 3' Средние группы (5х5 – 7х7) – 4х2'15"/П 2' Большие группы (8х8 – 10х10) – 2х5,5'/П 2' Игра 11х11 – 1-2х6-8'/П 2'		Малые группы (3х3 – 4х4) - 2х6х0,5'/П 3' Средние группы (5х5 – 7х7) – 4х2'15"/П 2' Большие группы (8х8 – 10х10) – 2х5,5'/П 2' Игра 11х11 – 1-4х6-8'/П 2'	Любые формы, но без усталости		
Предупреждение травм	Стабилизация, верхний плечевой пояс	Стабилизация, ноги	Стабилизация	Стабилизация			


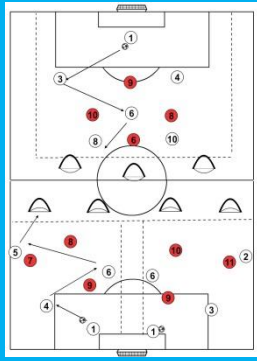

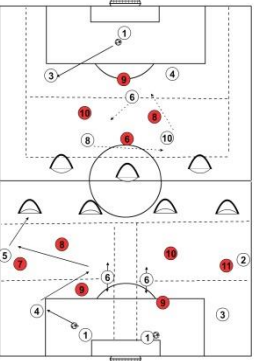
Недельный микроцикл №7 (U13-14)

	Понедельник	Среда	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Тематика	Технико – тактическая	Фитнес	ВЫХОДНОЙ	Тактическая	Тактическая	Игра	Выходной
Сложность/ интенсивность	Низкая; Активное восстановление	Высокая		Средняя	Низкая; Подготовка к игре		
Разминка	Динамическая подвижность	Взрывная: прыжки, остановки, повторяющиеся спринты (с изменением направления)		Динамическая подвижность	Короткие спринты, быстрота ног, реакция на зрительный, двигательный сигнал		
Футбольные спринты	Нет	6x5м/П 30"; 4x15м/ П 45"; 2x25м/П 60"		Нет	Нет		
Техника	Интенсивность низкая - большие группы, большие пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями		Интенсивность низкая – Большие группы, большие пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями		
Удары, передачи с фланга	Нет	Да		Да, но без усталости	Да, но без усталости		
Контроль мяча	4-6 игроков в команде – 4x2'/П1'; 7-10 игроков в команде – 4x3'/П1,5'	4-6 игроков в команде – 4x2'/П1'; 7-10 игроков в команде – 4x3'/П1,5'		1-3 игрока в команде – 4x1'/П 0,5' 4-6 игроков в команде – 4x2'/П1'	1-3 игрока в команде – 4x1'/П 0,5' 4-6 игроков в команде – 4x2'/П1'		
Тактика	Интенсивность низкая Средние группы (5x5 – 7x7) Большие группы (8x8 – 11x11)	Средние группы (5x5 – 7x7); Большие группы (8x8 – 11x11)		Малые группы (3x3 – 4x4); Средние группы (5x5 – 5x5); Большие группы (8x8 – 11x11)	Напоминание основных моментов игры, изученных в течение недели		
Примерные размеры и расположение полей для тактической работы							
Игры	Малые группы (3x3 – 4x4) - 2x6x0,5'/П 3' Средние группы (5x5 – 7x7) - 4x2'15"/П 2' Большие группы (8x8 – 11x11) – 2x5,5'/П 2'	Малые группы (3x3 – 4x4) - 2x6x1'/П 3' Средние группы (5x5 – 7x7) – 4x2'15"/П 2' Большие группы (8x8 – 10x10) – 2x5,5'/П 2' Игра 11x11 – 1-2x6-8'/П 2'		Малые группы (3x3 – 4x4) - 2x6x0,5'/П 3' Средние группы (5x5 – 7x7) – 4x2'15"/П 2' Большие группы (8x8 – 10x10) – 2x5,5'/П 2' Игра 11x11 – 1-4x6-8'/П 2'	Любые формы, но без усталости		
Предупреждение травм	Стабилизация, верхний плечевой пояс	Стабилизация, ноги	Стабилизация	Стабилизация			


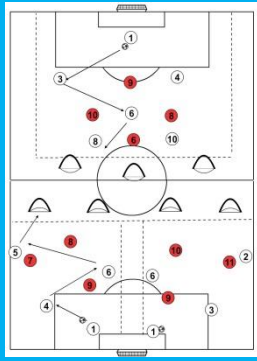

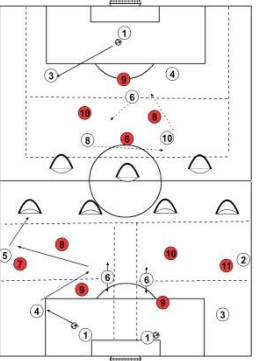
Недельный микроцикл №8 (U13-14)

	Понедельник	Среда	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Тематика	Технико – тактическая	Фитнес	ВЫХОДНОЙ	Тактическая	Тактическая	Игра	Выходной
Сложность/ интенсивность	Низкая; Активное восстановление	Высокая		Средняя	Низкая; Подготовка к игре		
Разминка	Динамическая подвижность	Взрывная: прыжки, остановки, повторяющиеся спринты (с изменением направления)		Динамическая подвижность	Короткие спринты, быстрота ног, реакция на зрительный, двигательный сигнал		
Футбольные спринты	Нет	7х5м/П 30"; 4х15м/ П 45"; 2х25м/П 60"		Нет	Нет		
Техника	Интенсивность низкая - большие группы, большие пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями		Интенсивность низкая – Большие группы, большие пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями		
Удары, передачи с фланга	Нет	Да		Да, но без усталости	Да, но без усталости		
Контроль мяча	4-6 игроков в команде – 4х2'/П1'; 7-10 игроков в команде – 4х3'/П1,5'	4-6 игроков в команде – 4х2'/П1'; 7-10 игроков в команде – 4х3'/П1,5'		1-3 игрока в команде – 4х1'/П 0,5' 4-6 игроков в команде – 4х2'/П1'	1-3 игрока в команде – 4х1'/П 0,5' 4-6 игроков в команде – 4х2'/П1'		
Тактика	Интенсивность низкая Средние группы (5х5 – 7х7) Большие группы (8х8 – 11х11)	Средние группы (5х5 – 7х7); Большие группы (8х8 – 11х11)		Малые группы (3х3 – 4х4); Средние группы (5х5 – 5х5); Большие группы (8х8 – 11х11)	Напоминание основных моментов игры, изученных в течение недели		
Примерные размеры и расположение полей для тактической работы							
Игры	Малые группы (3х3 – 4х4) - 2х6х0,5'/П 3' Средние группы (5х5 – 7х7) - 4х2'15"/П 2' Большие группы (8х8 – 11х11) – 2х5,5'/П 2'	Малые группы (3х3 – 4х4) - 2х6х1'/П 2,5' Средние группы (5х5 – 7х7) – 4х2'15"/П 2' Большие группы (8х8 – 10х10) – 2х5,5'/П 2' Игра 11х11 – 1-2х6-8'/П 2'		Малые группы (3х3 – 4х4) - 2х6х0,5'/П 3' Средние группы (5х5 – 7х7) – 4х2'15"/П 2' Большие группы (8х8 – 10х10) – 2х5,5'/П 2' Игра 11х11 – 1-4х6-8'/П 2'	Любые формы, но без усталости		
Предупреждение травм	Стабилизация, верхний плечевой пояс	Стабилизация, ноги	Стабилизация	Стабилизация			


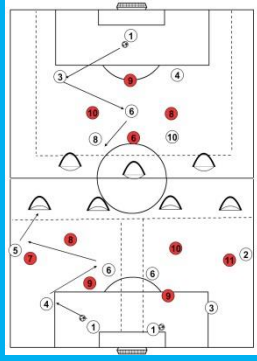

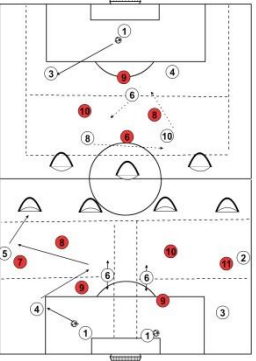
Недельный микроцикл №1 (U15-17)

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Тематика	Технико – тактическая	Тактико-техническая	Фитнес	Тактическая	Тактическая	Игра	Выходной
Сложность/интенсивность	Низкая; Активное восстановление	Средняя	Высокая	Средняя	Низкая; Подготовка к игре		
Разминка	Динамическая подвижность	Динамическая подвижность	Взрывная: прыжки, остановки, повторяющиеся спринты (с изменением направления)	Динамическая подвижность	Короткие спринты, быстрота ног, реакция на зрительный, двигательный сигнал		
Подготовительные рывки	6x60м/60%/П 60"	6x60м/60%/П 60"	6x60м/60%/П 60"	7x50м/70%/П 50"	7x50м/70%/П 50"		
Техника	Интенсивность низкая - большие группы, большие пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Низкая интенсивность с возрастом к концу упражнений	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями	Интенсивность низкая – Большие группы, большие пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями		
Удары, подачи с фланга	Нет	Да, но без усталости	Да	Да, но без усталости	Да, но без усталости		
Контроль мяча	4-6 игроков в команде – 4x2'/П1'; 7-10 игроков в команде – 4x3'/П1,5'	7-10 игроков в команде – 4x3'/П1,5'	4-6 игроков в команде – 4x2'/П1'; 7-10 игроков в команде – 4x3'/П1,5'	1-3 игрока в команде – 4x1'/П 0,5' 4-6 игроков в команде – 4x2'/П1'	1-3 игрока в команде – 4x1'/П 0,5' 4-6 игроков в команде – 4x2'/П1'		
Тактика	Интенсивность низкая Средние группы (5x5 – 7x7) Большие группы (8x8 – 11x11)	Интенсивная Малые группы (3x3 – 4x4); Средние группы (5x5 – 7x7)	Средние группы (5x5 – 7x7); Большие группы (8x8 – 11x11)	Малые группы (3x3 – 4x4); Средние группы (5x5 – 5x5); Большие группы (8x8 – 11x11)	Напоминание основных моментов игры, изученных в течение недели		
Примерные размеры и расположение полей для тактической работы							
Игры	Средние группы (5x5 – 7x7) - 4x2'/П 2' Большие группы (8x8 – 11x11) – 2x5'/П 2'	Малые группы (3x3 – 4x4) - 2x6x0,5'/П 3' Средние группы (5x5 – 7x7) – 4x2'/П 2' Большие группы (8x8 – 10x10) – 2x5'/П 2' Игра 11x11 – 1-2x6-8'/П2'	Большие группы (8x8 – 11x11) – 2x10'/П 2'	Малые группы (3x3 – 4x4) - 2x6x0,5'/П 3' Средние группы (5x5 – 7x7) – 4x2'/П 2' Большие группы (8x8 – 10x10) – 2x5'/П 2' Игра 11x11 – 1-2x6-8'/П2'	Любые формы, но без усталости		
Предупреждение травм	Стабилизация, верхний плечевой пояс	Стабилизация, ноги	Стабилизация	Стабилизация	Стабилизация		

Недельный микроцикл №2 (U15-17)

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Тематика	Технико – тактическая	Тактико-техническая	Фитнес	Тактическая	Тактическая	Игра	Выходной
Сложность/интенсивность	Низкая; Активное восстановление	Средняя	Высокая	Средняя	Низкая; Подготовка к игре		
Разминка	Динамическая подвижность	Динамическая подвижность	Взрывная: прыжки, остановки, повторяющиеся спринты (с изменением направления)	Динамическая подвижность	Короткие спринты, быстрота ног, реакция на зрительный, двигательный сигнал		
Подготовительные рывки	7x50м/70%/П 50"	8x40м/80%/П 40"	8x40м/80%/П 40"	8x40м/80%/П 40"	9x30м/90%/П 30"		
Техника	Интенсивность низкая - большие группы, большие пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Низкая интенсивность с возрастом к концу упражнений	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями	Интенсивность низкая – Большие группы, большие пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями		
Удары, подачи с фланга	Нет	Да, но без усталости	Да	Да, но без усталости	Да, но без усталости		
Контроль мяча	4-6 игроков в команде – 4x2'/П1'; 7-10 игроков в команде – 4x3'/П1,5'	7-10 игроков в команде – 4x3'/П1,5'	4-6 игроков в команде – 4x2'/П1'; 7-10 игроков в команде – 4x3'/П1,5'	1-3 игрока в команде – 4x1'/П 0,5' 4-6 игроков в команде – 4x2'/П1'	1-3 игрока в команде – 4x1'/П 0,5' 4-6 игроков в команде – 4x2'/П1'		
Тактика	Интенсивность низкая Средние группы (5x5 – 7x7) Большие группы (8x8 – 11x11)	Интенсивная Малые группы (3x3 – 4x4); Средние группы (5x5 – 7x7)	Средние группы (5x5 – 7x7); Большие группы (8x8 – 11x11)	Малые группы (3x3 – 4x4); Средние группы (5x5 – 5x5); Большие группы (8x8 – 11x11)	Напоминание основных моментов игры, изученных в течение недели		
Примерные размеры и расположение полей для тактической работы							
Игры	Средние группы (5x5 – 7x7) - 4x2'/П 2' Большие группы (8x8 – 11x11) – 2x5'/П 2'	Малые группы (3x3 – 4x4) - 2x6x0,5'/П 3' Средние группы (5x5 – 7x7) – 4x2'/П 2' Большие группы (8x8 – 10x10) – 2x5'/П 2' Игра 11x11 – 1-2x6-8'/П2'	Большие группы (8x8 – 11x11) – 2x10'/П 2'	Малые группы (3x3 – 4x4) - 2x6x0,5'/П 3' Средние группы (5x5 – 7x7) – 4x2'/П 2' Большие группы (8x8 – 10x10) – 2x5'/П 2' Игра 11x11 – 1-2x6-8'/П2'	Любые формы, но без усталости		
Предупреждение травм	Стабилизация, верхний плечевой пояс	Стабилизация, ноги	Стабилизация	Стабилизация	Стабилизация		

Недельный микроцикл №3 (U15-17)

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье		
Тематика	Технико – тактическая	Тактико-техническая	Фитнес	Тактическая	Тактическая				
Сложность/ интенсивность	Низкая; Активное восстановление	Средняя	Высокая	Средняя	Низкая; Подготовка к игре				
Разминка	Динамическая подвижность	Динамическая подвижность	Взрывная: прыжки, остановки, повторяющиеся спринты (с изменением направления)	Динамическая подвижность	Короткие спринты, быстрота ног, реакция на зрительный, двигательный сигнал				
Подготовительные рывки	9х30м/90%/П 30"	9х30м/90%/П 30"	10х20м/100%/П 20"	10х20м/100%/П 20"	10х20м/100%/П 20"				
Техника	Интенсивность низкая - большие группы, большие пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Низкая интенсивность с возрастом к концу упражнений	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями	Интенсивность низкая – Большие группы, большие пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями				
Удары, подачи с фланга	Нет	Да, но без усталости	Да	Да, но без усталости	Да, но без усталости				
Контроль мяча	4-6 игроков в команде – 4х2'/П1'; 7-10 игроков в команде – 4х3'/П1,5'	7-10 игроков в команде – 4х3'/П1,5'	4-6 игроков в команде – 4х2'/П1'; 7-10 игроков в команде – 4х3'/П1,5'	1-3 игрока в команде – 4х1'/П 0,5' 4-6 игроков в команде – 4х2'/П1'	1-3 игрока в команде – 4х1'/П 0,5' 4-6 игроков в команде – 4х2'/П1'				
Тактика	Интенсивность низкая Средние группы (5х5 – 7х7) Большие группы (8х8 – 11х11)	Интенсивная Малые группы (3х3 – 4х4); Средние группы (5х5 – 7х7)	Средние группы (5х5 – 7х7); Большие группы (8х8 – 11х11)	Малые группы (3х3 – 4х4); Средние группы (5х5 – 5х5); Большие группы (8х8 – 11х11)					
Примерные размеры и расположение полей для тактической работы					Напоминание основных моментов игры, изученных в течение недели				
Игры	Средние группы (5х5 – 7х7) - 4х2'/П 2' Большие группы (8х8 – 11х11) – 2х5'/П 2'	Малые группы (3х3 – 4х4) - 2х6х0,5'/П 3' Средние группы (5х5 – 7х7) – 4х2'/П 2' Большие группы (8х8 – 10х10) – 2х5'/П 2' Игра 11х11 – 1-2х6-8'/П2'	Большие группы (8х8 – 11х11) – 2х11'/П 2'	Малые группы (3х3 – 4х4) - 2х6х0,5'/П 3' Средние группы (5х5 – 7х7) – 4х2'/П 2' Большие группы (8х8 – 10х10) – 2х5'/П 2' Игра 11х11 – 1-2х6-8'/П2'	Любые формы, но без усталости				
Предупреждение травм	Стабилизация, верхний плечевой пояс	Стабилизация, ноги	Стабилизация	Стабилизация	Стабилизация				

Игра

Выходной

Недельный микроцикл №4 (U15-17)

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Тематика	Технико – тактическая	Тактико-техническая	Фитнес	Тактическая	Тактическая		
Сложность/интенсивность	Низкая; Активное восстановление	Средняя	Высокая	Средняя	Низкая; Подготовка к игре		
Разминка	Динамическая подвижность	Динамическая подвижность	Взрывная: прыжки, остановки, повторяющиеся спринты (с изменением направления)	Динамическая подвижность	Короткие спринты, быстрота ног, реакция на зрительный, двигательный сигнал		
Футбольные спринты	Нет	Нет	2х6х15м/П 10"/О 4'	Нет	Нет		
Техника	Интенсивность низкая - большие группы, большие пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Низкая интенсивность с возрастом к концу упражнений	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями	Интенсивность низкая – Большие группы, большие пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями		
Удары, подачи с фланга	Нет	Да, но без усталости	Да	Да, но без усталости	Да, но без усталости		
Контроль мяча	4-6 игроков в команде – 4х2'/П1'; 7-10 игроков в команде – 4х3'/П1,5'	7-10 игроков в команде – 4х3'/П1,5'	4-6 игроков в команде – 4х2'/П1'; 7-10 игроков в команде – 4х3'/П1,5'	1-3 игрока в команде – 4х1'/П 0,5' 4-6 игроков в команде – 4х2'/П1'	1-3 игрока в команде – 4х1'/П 0,5' 4-6 игроков в команде – 4х2'/П1'		
Тактика	Интенсивность низкая Средние группы (5х5 – 7х7) Большие группы (8х8 – 11х11)	Интенсивная Малые группы (3х3 – 4х4); Средние группы (5х5 – 7х7)	Средние группы (5х5 – 7х7); Большие группы (8х8 – 11х11)	Малые группы (3х3 – 4х4); Средние группы (5х5 – 5х5); Большие группы (8х8 – 11х11)			
Примерные размеры и расположение полей для тактической работы					Напоминание основных моментов игры, изученных в течение недели		
Игры	Средние группы (5х5 – 7х7) - 4х2'/П 2' Большие группы (8х8 – 11х11) – 2х5'/П 2'	Малые группы (3х3 – 4х4) - 2х6х0,5'/П 3' Средние группы (5х5 – 7х7) – 4х2'/П 2' Большие группы (8х8 – 10х10) – 2х5,5'/П 2' Игра 11х11 – 1-2х6-8'/П2'	Средние группы (5х5 – 7х7) – 4х4'/П 2'	Малые группы (3х3 – 4х4) - 2х6х0,5'/П 3' Средние группы (5х5 – 7х7) – 4х2'/П 2' Большие группы (8х8 – 10х10) – 2х5,5'/П 2' Игра 11х11 – 1-2х6-8'/П2'	Любые формы, но без усталости		
Предупреждение травм	Стабилизация, верхний плечевой пояс	Стабилизация, ноги	Стабилизация	Стабилизация	Стабилизация		

Игра

Выходной


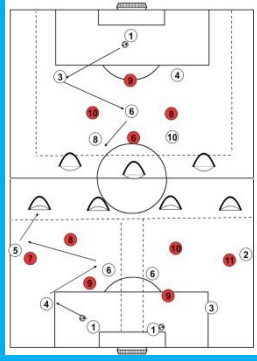

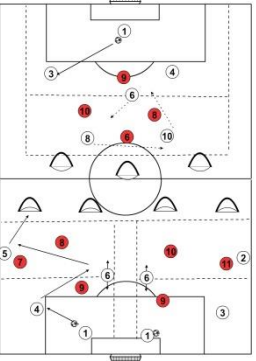
Недельный микроцикл №5 (U15-17)

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Тематика	Технико – тактическая	Тактико-техническая	Фитнес	Тактическая	Тактическая		
Сложность/ интенсивность	Низкая; Активное восстановление	Средняя	Высокая	Средняя	Низкая; Подготовка к игре		
Разминка	Динамическая подвижность	Динамическая подвижность	Взрывная: прыжки, остановки, повторяющиеся спринты (с изменением направления)	Динамическая подвижность	Короткие спринты, быстрота ног, реакция на зрительный, двигательный сигнал		
Футбольные спринты	Нет	Нет	2x7x15м/П 10"/О 4'	Нет	Нет		
Техника	Интенсивность низкая - большие группы, большие пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Низкая интенсивность с возрастом к концу упражнений	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями	Интенсивность низкая – Большие группы, большие пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями		
Удары, подачи с фланга	Нет	Да, но без усталости	Да	Да, но без усталости	Да, но без усталости		
Контроль мяча	4-6 игроков в команде – 4x2'/П1'; 7-10 игроков в команде – 4x3'/П1,5'	7-10 игроков в команде – 4x3'/П1,5'	4-6 игроков в команде – 4x2'/П1'; 7-10 игроков в команде – 4x3'/П1,5'	1-3 игрока в команде – 4x1'/П 0,5' 4-6 игроков в команде – 4x2'/П1'	1-3 игрока в команде – 4x1'/П 0,5' 4-6 игроков в команде – 4x2'/П1'		
Тактика	Интенсивность низкая Средние группы (5x5 – 7x7) Большие группы (8x8 – 11x11)	Интенсивная Малые группы (3x3 – 4x4); Средние группы (5x5 – 7x7)	Средние группы (5x5 – 7x7); Большие группы (8x8 – 11x11)	Малые группы (3x3 – 4x4); Средние группы (5x5 – 5x5); Большие группы (8x8 – 11x11)			
Примерные размеры и расположение полей для тактической работы					Напоминание основных моментов игры, изученных в течение недели		
Игры	Средние группы (5x5 – 7x7) - 4x2'/П 2' Большие группы (8x8 – 11x11) – 2x5,5'/П 2'	Малые группы (3x3 – 4x4) - 2x6x0,5'/П 3' Средние группы (5x5 – 7x7) – 4x2'/П 2' Большие группы (8x8 – 10x10) – 2x5,5'/П 2' Игра 11x11 – 1-2x6-8'/П2'	Средние группы (5x5 – 7x7) – 4x4,5'/П 2'	Малые группы (3x3 – 4x4) - 2x6x0,5'/П 3' Средние группы (5x5 – 7x7) – 4x2'/П 2' Большие группы (8x8 – 10x10) – 2x5,5'/П 2' Игра 11x11 – 1-2x6-8'/П2'	Любые формы, но без усталости		
Предупреждение травм	Стабилизация, верхний плечевой пояс	Стабилизация, ноги	Стабилизация	Стабилизация	Стабилизация		

Игра

Выходной


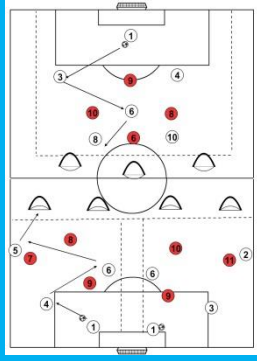

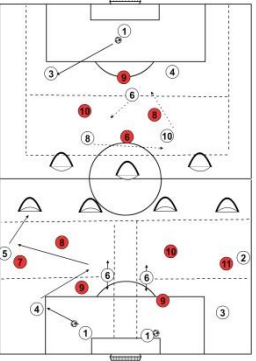
Недельный микроцикл №6 (U15-17)

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Тематика	Технико – тактическая	Тактико-техническая	Фитнес	Тактическая	Тактическая		
Сложность/интенсивность	Низкая; Активное восстановление	Средняя	Высокая	Средняя	Низкая; Подготовка к игре		
Разминка	Динамическая подвижность	Динамическая подвижность	Взрывная: прыжки, остановки, повторяющиеся спринты (с изменением направления)	Динамическая подвижность	Короткие спринты, быстрота ног, реакция на зрительный, двигательный сигнал		
Футбольные спринты	Нет	Нет	6х5м/П 30"; 4х15м/П 45"; 2х25м/П 60"	Нет	Нет		
Техника	Интенсивность низкая - большие группы, большие пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Низкая интенсивность с возрастом к концу упражнений	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями	Интенсивность низкая – Большие группы, большие пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями		
Удары, подачи с фланга	Нет	Да, но без усталости	Да	Да, но без усталости	Да, но без усталости		
Контроль мяча	4-6 игроков в команде – 4х2'/П1'; 7-10 игроков в команде – 4х3'/П1,5'	7-10 игроков в команде – 4х3'/П1,5'	4-6 игроков в команде – 4х2'/П1'; 7-10 игроков в команде – 4х3'/П1,5'	1-3 игрока в команде – 4х1'/П 0,5' 4-6 игроков в команде – 4х2'/П1'	1-3 игрока в команде – 4х1'/П 0,5' 4-6 игроков в команде – 4х2'/П1'		
Тактика	Интенсивность низкая Средние группы (5х5 – 7х7) Большие группы (8х8 – 11х11)	Интенсивная Малые группы (3х3 – 4х4); Средние группы (5х5 – 7х7)	Средние группы (5х5 – 7х7); Большие группы (8х8 – 11х11)	Малые группы (3х3 – 4х4); Средние группы (5х5 – 5х5); Большие группы (8х8 – 11х11)			
Примерные размеры и расположение полей для тактической работы					Напоминание основных моментов игры, изученных в течение недели		
Игры	Средние группы (5х5 – 7х7) - 4х2'15"/П 2' Большие группы (8х8 – 11х11) – 2х5,5'/П 2'	Малые группы (3х3 – 4х4) - 2х6х0,5'/П 3' Средние группы (5х5 – 7х7) – 4х2'15"/П 2' Большие группы (8х8 – 10х10) – 2х5,5'/П 2' Игра 11х11 – 1-2х6-8'/П2'	Малые группы (3х3 – 4х4) – 2х6х1'/П 3'	Малые группы (3х3 – 4х4) - 2х6х0,5'/П 3' Средние группы (5х5 – 7х7) – 4х2'15"/П 2' Большие группы (8х8 – 10х10) – 2х5,5'/П 2' Игра 11х11 – 1-2х6-8'/П2'	Любые формы, но без усталости		
Предупреждение травм	Стабилизация, верхний плечевой пояс	Стабилизация, ноги	Стабилизация	Стабилизация	Стабилизация		


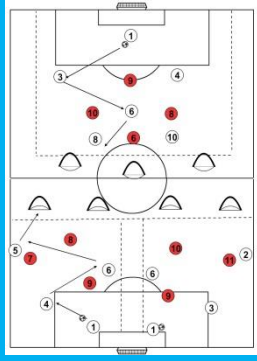

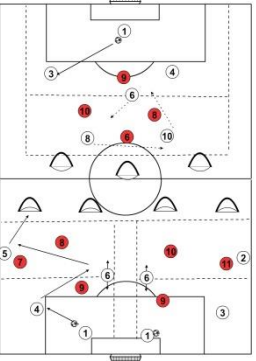
Игра

Выходной

Недельный микроцикл №7 (U15-17)

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Тематика	Технико – тактическая	Тактико-техническая	Фитнес	Тактическая	Тактическая	Игра	Выходной
Сложность/интенсивность	Низкая; Активное восстановление	Средняя	Высокая	Средняя	Низкая; Подготовка к игре		
Разминка	Динамическая подвижность	Динамическая подвижность	Взрывная: прыжки, остановки, повторяющиеся спринты (с изменением направления)	Динамическая подвижность	Короткие спринты, быстрота ног, реакция на зрительный, двигательный сигнал		
Футбольные спринты	Нет	Нет	6х5м/П 30"; 4х15м/П 45"; 2х25м/П 60"	Нет	Нет		
Техника	Интенсивность низкая - большие группы, большие пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Низкая интенсивность с возрастом к концу упражнений	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями	Интенсивность низкая – Большие группы, большие пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями		
Удары, подачи с фланга	Нет	Да, но без усталости	Да	Да, но без усталости	Да, но без усталости		
Контроль мяча	4-6 игроков в команде – 4х2'/П1'; 7-10 игроков в команде – 4х3'/П1,5'	7-10 игроков в команде – 4х3'/П1,5'	4-6 игроков в команде – 4х2'/П1'; 7-10 игроков в команде – 4х3'/П1,5'	1-3 игрока в команде – 4х1'/П 0,5' 4-6 игроков в команде – 4х2'/П1'	1-3 игрока в команде – 4х1'/П 0,5' 4-6 игроков в команде – 4х2'/П1'		
Тактика	Интенсивность низкая Средние группы (5х5 – 7х7) Большие группы (8х8 – 11х11)	Интенсивная Малые группы (3х3 – 4х4); Средние группы (5х5 – 7х7)	Средние группы (5х5 – 7х7); Большие группы (8х8 – 11х11)	Малые группы (3х3 – 4х4); Средние группы (5х5 – 5х5); Большие группы (8х8 – 11х11)	Напоминание основных моментов игры, изученных в течение недели		
Примерные размеры и расположение полей для тактической работы							
Игры	Средние группы (5х5 – 7х7) - 4х2'15"/П 2' Большие группы (8х8 – 11х11) – 2х5,5'/П 2'	Малые группы (3х3 – 4х4) - 2х6х0,5'/П 3' Средние группы (5х5 – 7х7) – 4х2'15"/П 2' Большие группы (8х8 – 10х10) – 2х5,5'/П 2' Игра 11х11 – 1-2х6-8'/П2'	Малые группы (3х3 – 4х4) – 2х6х1'/П 3'	Малые группы (3х3 – 4х4) - 2х6х0,5'/П 3' Средние группы (5х5 – 7х7) – 4х2'15"/П 2' Большие группы (8х8 – 10х10) – 2х5,5'/П 2' Игра 11х11 – 1-2х6-8'/П2'	Любые формы, но без усталости		
Предупреждение травм	Стабилизация, верхний плечевой пояс	Стабилизация, ноги	Стабилизация	Стабилизация	Стабилизация		

Недельный микроцикл №8 (U15-17)

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Тематика	Технико – тактическая	Тактико-техническая	Фитнес	Тактическая	Тактическая		
Сложность/интенсивность	Низкая; Активное восстановление	Средняя	Высокая	Средняя	Низкая; Подготовка к игре		
Разминка	Динамическая подвижность	Динамическая подвижность	Взрывная: прыжки, остановки, повторяющиеся спринты (с изменением направления)	Динамическая подвижность	Короткие спринты, быстрота ног, реакция на зрительный, двигательный сигнал		
Футбольные спринты	Нет	Нет	7х5м/П 30"; 4х15м/П 45"; 2х25м/П 60"	Нет	Нет		
Техника	Интенсивность низкая - большие группы, большие пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Низкая интенсивность с возрастом к концу упражнений	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями	Интенсивность низкая – Большие группы, большие пространства, меньше действий, больше отдыха между действиями	Интенсивно - Малые группы, много действий, меньше отдыха между действиями		
Удары, подачи с фланга	Нет	Да, но без усталости	Да	Да, но без усталости	Да, но без усталости		
Контроль мяча	4-6 игроков в команде – 4х2'/П1'; 7-10 игроков в команде – 4х3'/П1,5'	7-10 игроков в команде – 4х3'/П1,5'	4-6 игроков в команде – 4х2'/П1'; 7-10 игроков в команде – 4х3'/П1,5'	1-3 игрока в команде – 4х1'/П 0,5' 4-6 игроков в команде – 4х2'/П1'	1-3 игрока в команде – 4х1'/П 0,5' 4-6 игроков в команде – 4х2'/П1'		
Тактика	Интенсивность низкая Средние группы (5х5 – 7х7) Большие группы (8х8 – 11х11)	Интенсивная Малые группы (3х3 – 4х4); Средние группы (5х5 – 7х7)	Средние группы (5х5 – 7х7); Большие группы (8х8 – 11х11)	Малые группы (3х3 – 4х4); Средние группы (5х5 – 5х5); Большие группы (8х8 – 11х11)			
Примерные размеры и расположение полей для тактической работы					Напоминание основных моментов игры, изученных в течение недели		
Игры	Средние группы (5х5 – 7х7) - 4х2'15"/П 2' Большие группы (8х8 – 11х11) – 2х5,5'/П 2'	Малые группы (3х3 – 4х4) - 2х6х0,5'/П 3' Средние группы (5х5 – 7х7) – 4х2'15"/П 2' Большие группы (8х8 – 10х10) – 2х5,5'/П 2' Игра 11х11 – 1-2х6-8'/П2'	Малые группы (3х3 – 4х4) – 2х6х1'/П 2,5'	Малые группы (3х3 – 4х4) - 2х6х0,5'/П 3' Средние группы (5х5 – 7х7) – 4х2'15"/П 2' Большие группы (8х8 – 10х10) – 2х5,5'/П 2' Игра 11х11 – 1-2х6-8'/П2'	Любые формы, но без усталости		
Предупреждение травм	Стабилизация, верхний плечевой пояс	Стабилизация, ноги	Стабилизация	Стабилизация	Стабилизация		

Игра

Выходной

Întrebări ?



Vă mulțumesc pentru atenție!!!

Dumitru TURCU

+37379488065

turcu.dimitrie@gmail.com

