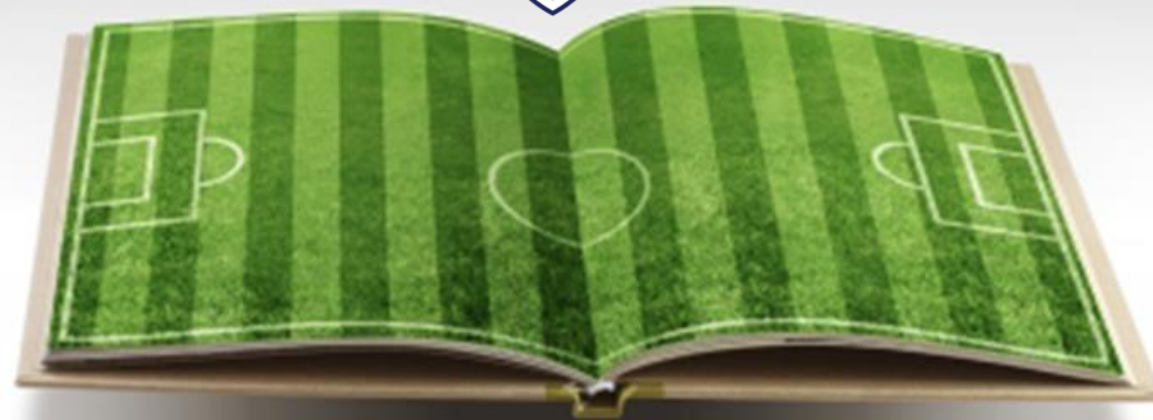


ПЕРИОДИЗАЦИЯ

“B” UEFA
02.07.2022



Периодизация В ФУТБОЛЕ

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

ПЕРИОДИЗАЦИЯ В
ДЕТСКОМ ФУТБОЛЕ

ПЕРИОДИЗАЦИЯ В
ЮНОШЕСКОМ
ФУТБОЛЕ

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ
НЕДЕЛЬНОГО ЦИКЛА

Периодизация

Сочетание тренерской деятельности, имеющей позитивный эффект

ТРЕНИРОВКИ

МАТЧИ

ТЕОРИЯ

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Периодизация В ФУТБОЛЕ

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

ПЕРИОДИЗАЦИЯ В
ДЕТСКОМ ФУТБОЛЕ

ПЕРИОДИЗАЦИЯ В
ЮНОШЕСКОМ
ФУТБОЛЕ

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ
НЕДЕЛЬНОГО ЦИКЛА

ПЕРИОДИЗАЦИЯ В ДЕТСКОМ ФУТБОЛЕ



7 – 8 лет
ЧУВСТВО
МЯЧА

Формирование нейронных связей,
создание широкой базы движений

9 – 10 лет
ИЗУЧЕНИЕ
ТЕХНИКИ

Развитие координации, дальнейшее
создание нейронных связей

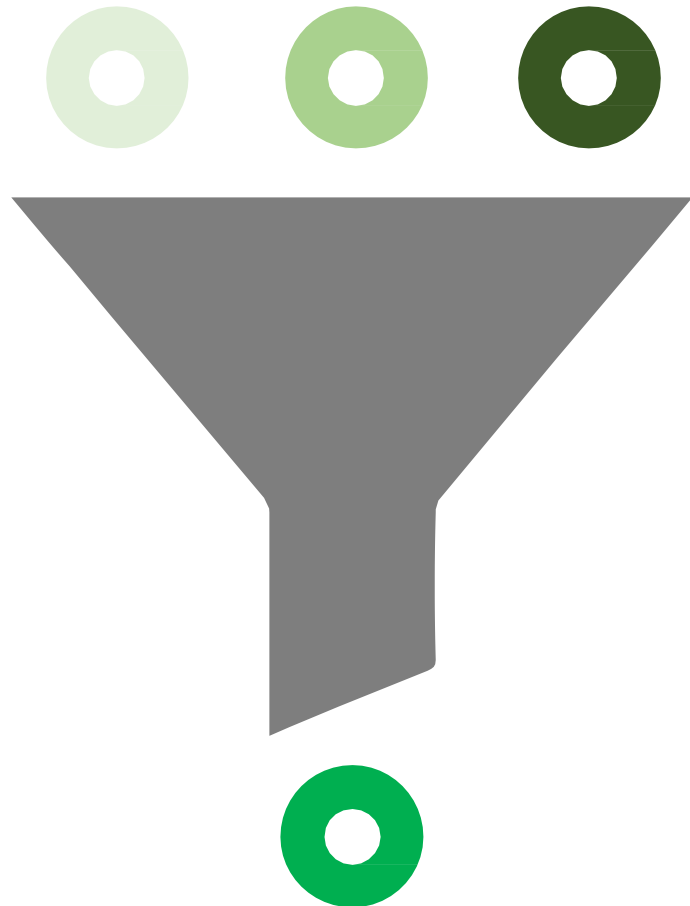


11 – 12 лет
ПРИМЕНЕНИЕ
ТЕХНИКИ

Развитие быстроты на основе
координации



ПЕРИОДИЗАЦИЯ В ДЕТСКОМ ФУТБОЛЕ



Ознакомление с техническим элементом. Игры на развитие координации, акробатики и моторных навыков



Изучение технического элемента в игровых условиях.
Использование различных игр



Изучение технического элемента в играх на быстроту. Игры и упражнения на развитие быстроты

Периодизация В ФУТБОЛЕ

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

ПЕРИОДИЗАЦИЯ В
ДЕТСКОМ ФУТБОЛЕ

ПЕРИОДИЗАЦИЯ В
ЮНОШЕСКОМ
ФУТБОЛЕ

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ
НЕДЕЛЬНОГО ЦИКЛА

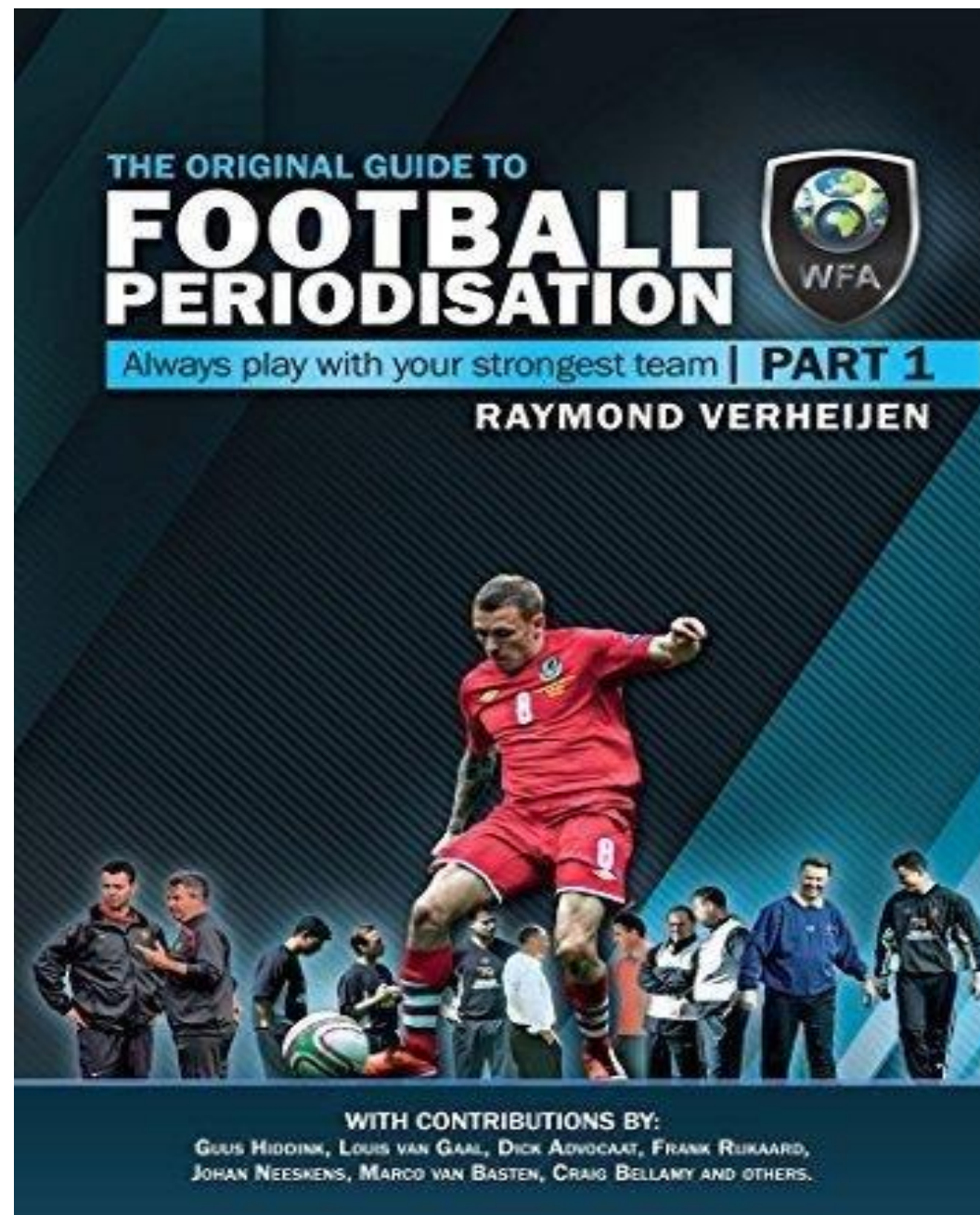


ВОПРОС

Можно создать тренировочный процесс с постоянным ростом?

ФИТНЕС В ФУТБОЛЕ

Raymond Verheijen



ФИТНЕС В ФУТБОЛЕ

Игроки во время
игры выполняют
множество
футбольных
действий

Наша цель –
улучшить качество
футбольных
действий

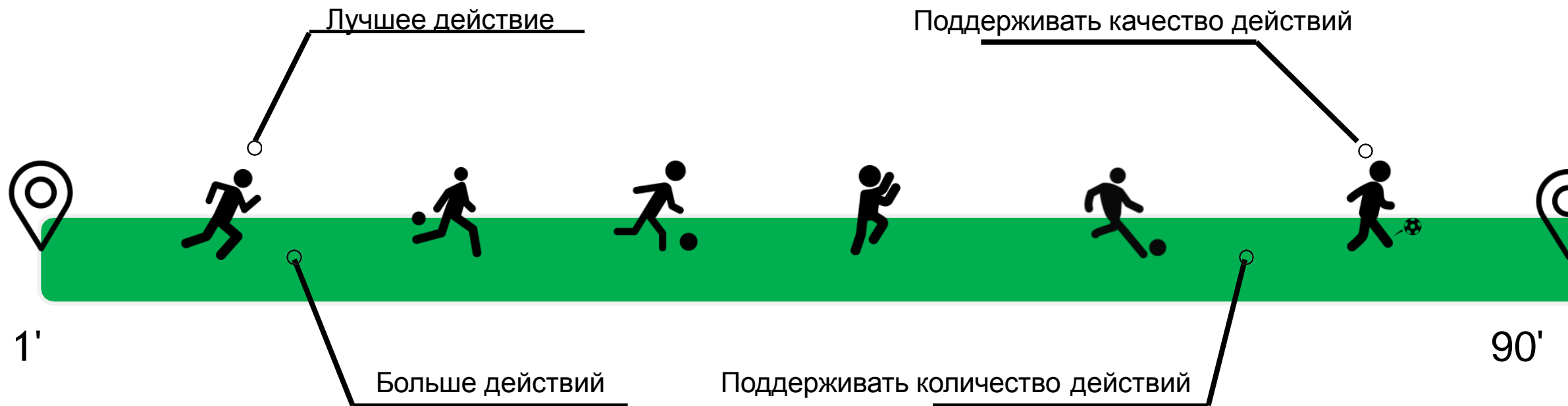


Каждое футбольное
действие определяется
характеристиками:
позиция, момент,
направление, скорость и
принятие решения

Наша цель – тренировать
мозг для принятия
решений под нагрузкой
игры

НАША ЦЕЛЬ:

улучшить качество футбольных действий



И т.д.		И т.д.		И т.д.		И т.д.		И т.д.		И т.д.	
13		14		15		16		17		18	
7		8		9		10		11		12	
Неделя 1		Неделя 2		Неделя 3		Неделя 4		Неделя 5		Неделя 6	
<u>Скоростная подготовительная работа</u>		<u>Единоборство 1v1</u> (+ взятие ворот) Поддерживать хорошие действия <u>Повторяющаяся короткая взрывная мощность</u>		<u>1v1</u> Лучшее действие <u>Взрывная мощность</u> <u>Стартовая скорость</u>		<u>11v11 / 10v10 / 9v9 / 8v8</u> Поддерживать множество действий Экстенсивное развитие выносливости		<u>7v7 / 6v6 / 5v5</u> Поддерживать множество действий Интенсивное развитие выносливости		<u>4v4 / 3v3</u> Больше действий Экстенсивная интервальная подготовка	

Большее количество действий

Неделя 1

Неделя 2

11v11 / 10v10 / 9v9 / 8v8

Экстенсивное развитие выносливости

(способность к восстановлению)

Продолжительность: 10-15 мин (20-90 мин)

Интенсивность: 50-60% (140-160 чсс)

Повторение: 2-6

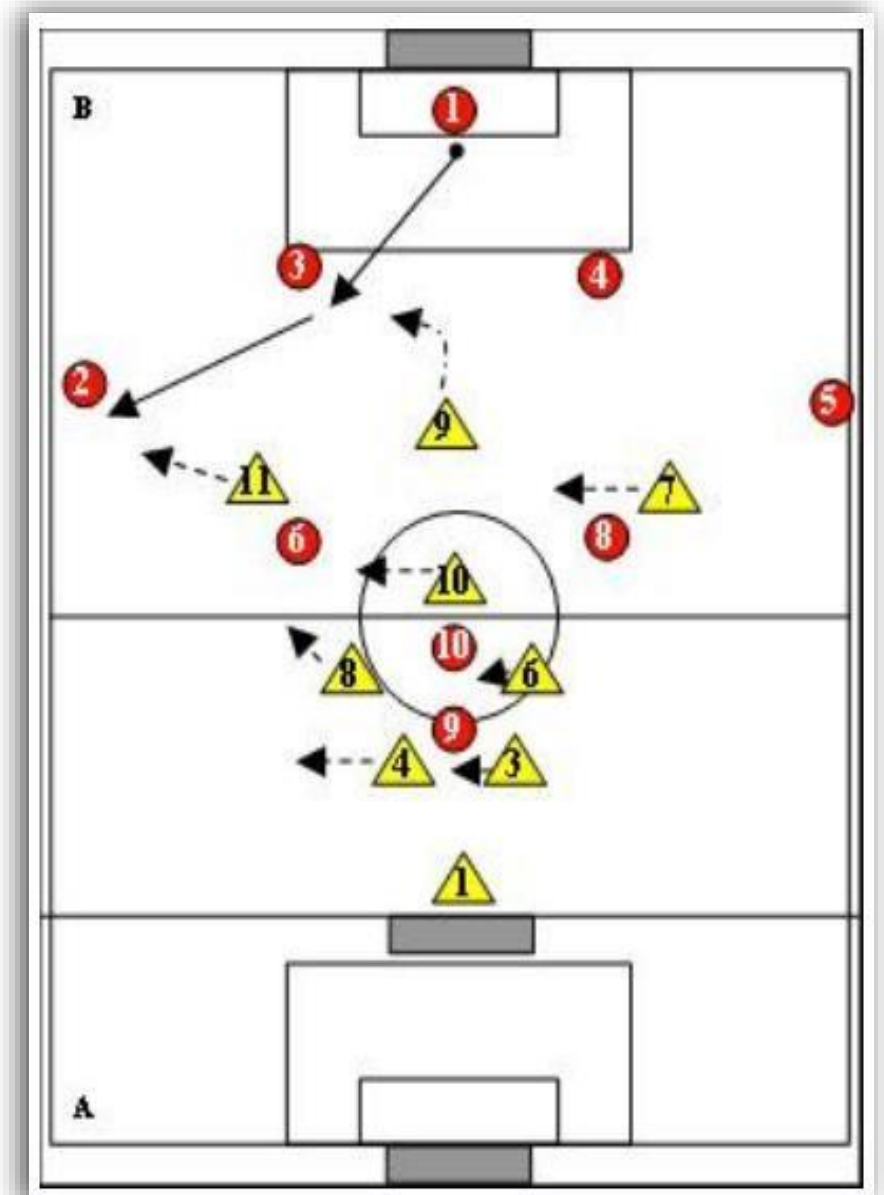
Серии: 1

Пауза - повт.: 2 мин

Пауза - серий: не применяется

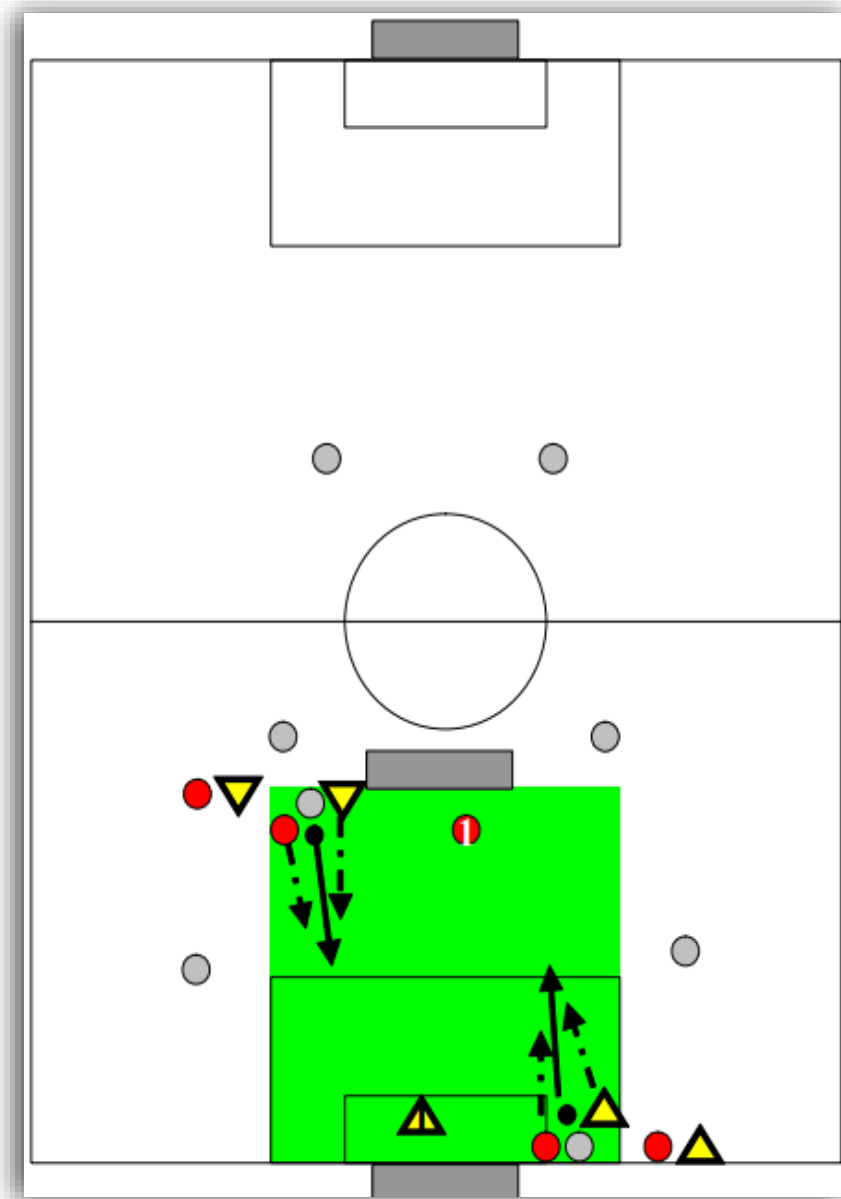
улучшение подачи кислорода в мышцы

СК: 24 ч



Сохранение хороших действий

Неделя 3	Неделя 4
<u>Единоборство 1v1 + взятие ворот</u>	
Повторяющаяся короткая взрывная мощность (взрывной объём)	
<u>Продолжительность:</u> 15-25 м. (2-4 сек)	
<u>Интенсивность:</u> 100% (>180 чсс)	
<u>Повторение:</u> 6-10	
<u>Серии:</u> 2-4	
<u>Пауза</u> - повт.: 10 сек	
<u>Пауза</u> - серий: 4 мин	
увеличение фосфатной системы	
<u>СК: 72 ч</u>	



Лучшее действия

Неделя 5

Неделя 6

Единоборство 1v1 + взятие ворот

Взрывная мощность

Продолжительность: 5-25 м. (2-6 сек)

Интенсивность: 100% (>180 чсс)

Повторение: 4-6

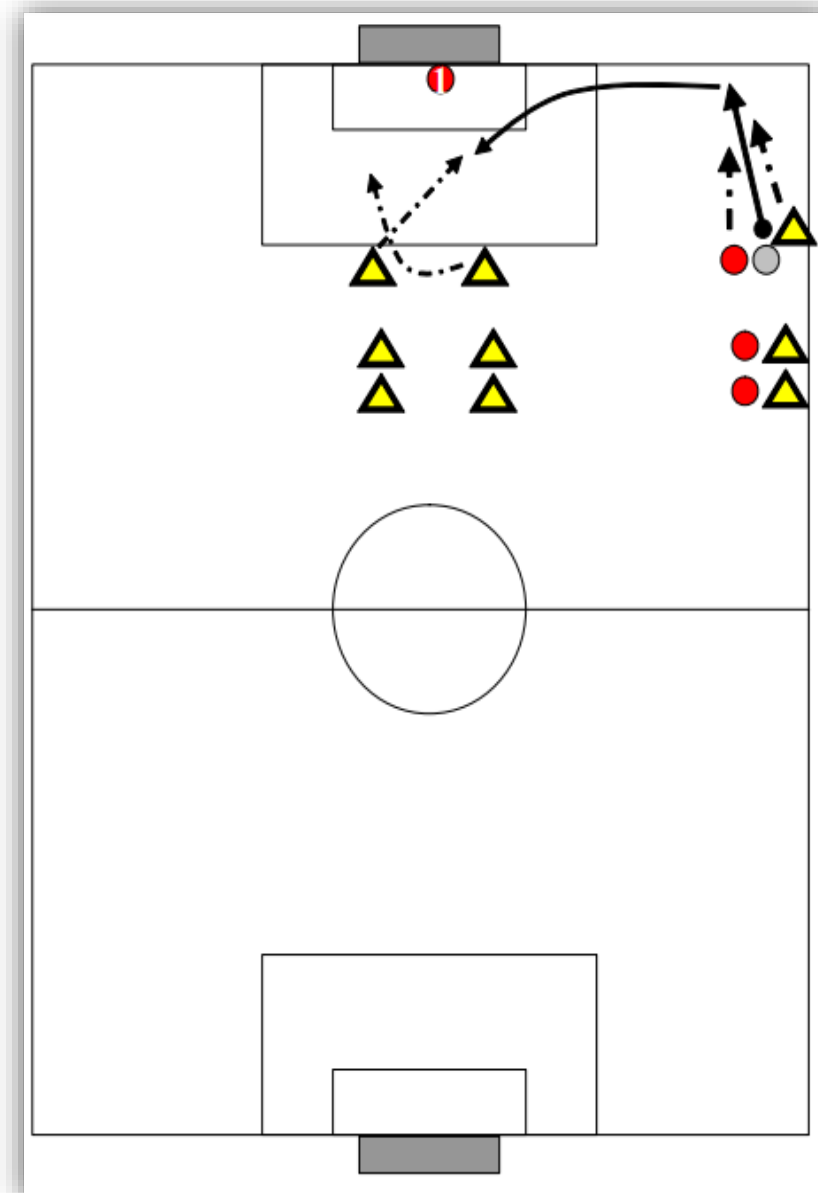
Серии: 1-2

Пауза - повт.: 1 мин

Пауза - серий: 1 мин

Развитие АТФ-ной системы

СК: 48 ч



Лучшее действия

Неделя 5

Неделя 6

Единоборство 1v1 + взятие ворот

Стартовая скорость

Продолжительность: 5-10 м. (1-2 сек)

Интенсивность: 100% (>180 чсс)

Повторение: 8-10

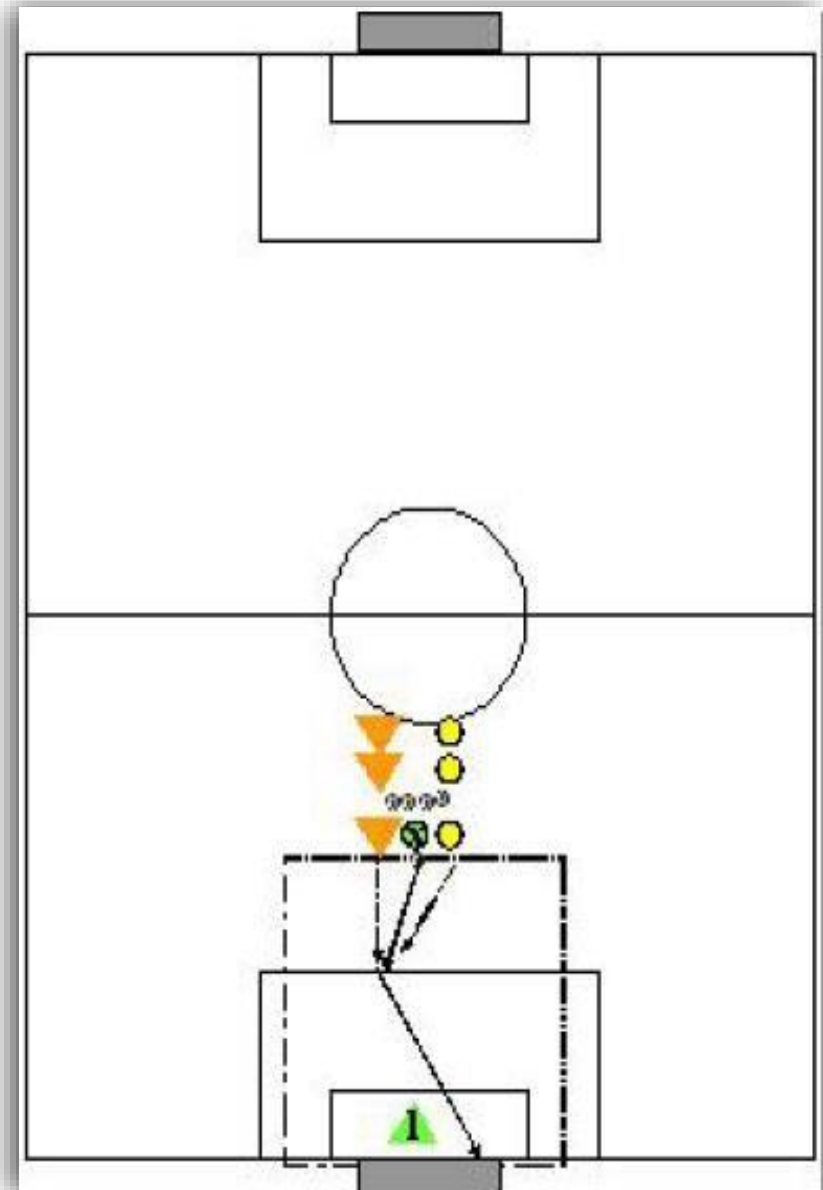
Серии: 2-4

Пауза - повт.: 30 сек

Пауза - серий: 4 мин

Развитие АТФ-ной системы

СК: 48 ч



Большее количество действий

Неделя 6

Неделя 7

4v4 / 3v3

Экстенсивный интервальный метод

Продолжительность: 1-3 мин

Интенсивность: 80% (170-180 чсс)

Повторение: 6-10

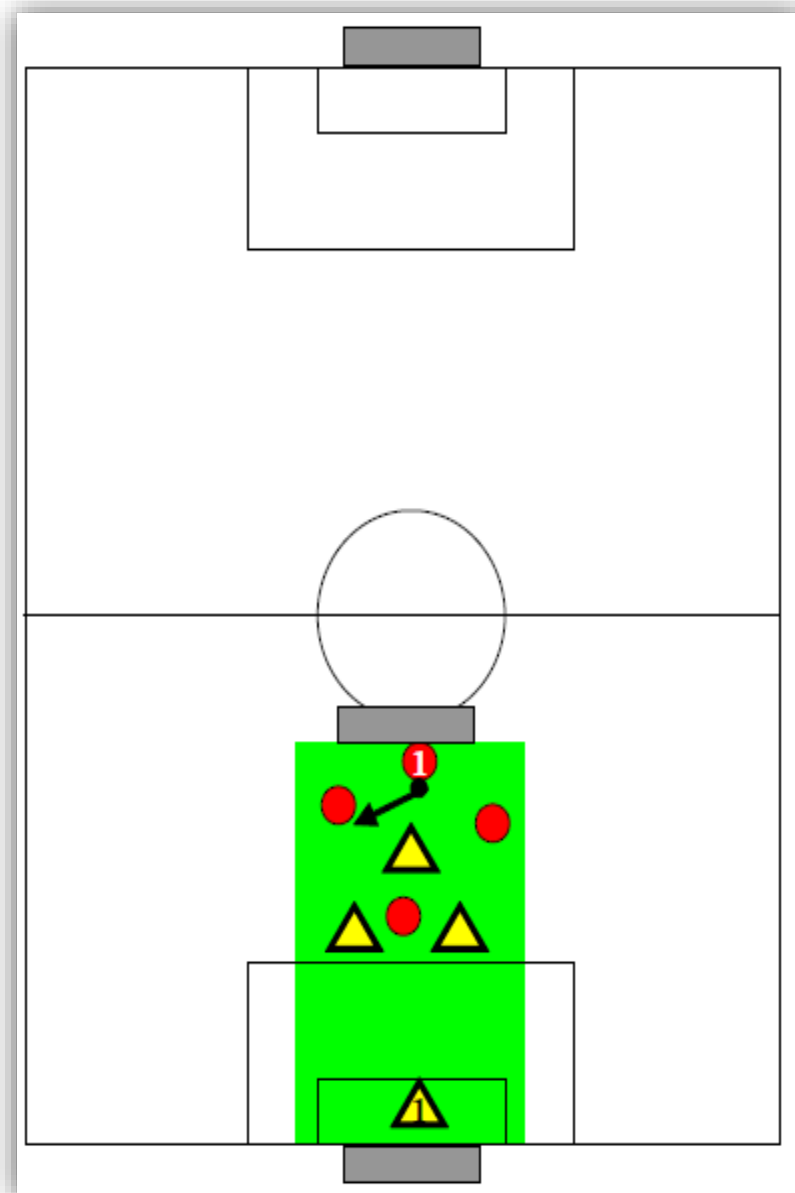
Серии: 2

Пауза - повт.: 3-1 мин

Пауза - серий: 4 мин

Восстановление фосфатной системы

СК: 72 ч



Размер поля для всех футбольных игр для подготовки физических качеств

	Полевые игроки	Размер поля	
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)

Общий обзор всех методов обучения и всех этапов развития

	Неделя			Неделя			Неделя			
	1	2		3	4		5		6	
	11v11/10v10/9v9/8v8 Экстенсивное развитие выносливости			7v7/6v6/5v5 Интенсивное развитие выносливости			4v4/3v3 Экстенсивная интервальная подготовка			
	Игры	Время, мин	Пауза, мин	Игры	Время, мин	Пауза, мин	Серии	Игры	Время, мин	Пауза, мин
Уровень 1	2	10	2	4	4	2	2	6	1	3
Уровень 2	2	11	2	4	4,5	2	2	6	1	2,5
Уровень 3	2	12	2	4	5	2	2	6	1	2
Уровень 4	2	13	2	4	5,5	2	2	6	1	1,5
Уровень 5	2	14	2	4	6	2	2	6	1	1
Уровень 6	2	15	2	4	6,5	2	2	6	1,5	1
Уровень 7	3	11	2	4	7	2	2	6	2	1
Уровень 8	3	12	2	4	7,5	2	2	6	2,5	1
Уровень 9	3	13	2	4	8	2	2	6	3	1
Уровень 10	3	14	2	5	7	2	2	7	1	1
Уровень 11	3	15	2	5	7,5	2	2	8	1	1
Уровень 12	4	12	2	5	8	2	2	9	1	1
Уровень 13	4	13	2	6	7	2	2	10	1	1

	Неделя			Неделя				Неделя		
	1	2		3	4			5	6	
	Подготовка к взрывным упражнениям			Футбольные спринты с минимальным отдыхом				Футбольные спринты с максимальным отдыхом		
	Ускорения			Повторный короткий спринт				Старт и ускорение		
	Тре н.	Уск., м./%	Пауза, сек	Се-рии	Повт.	Дист., м.	Пауза, сек	Повт.	Дист., м.	Пауза,сек
Уровень 1	1	6x60/60	60	2	6	15-25	10	6/4/2	5/15/25	30/45/60
Уровень 2	2	6x60/60	60	2	7	15-25	10	7/4/2	5/15/25	30/45/60
Уровень 3	3	6x60/60	60	2	8	15-25	10	7/5/2	5/15/25	30/45/60
Уровень 4	4	7x50/70	50	2	9	15-25	10	7/5/3	5/15/25	30/45/60
Уровень 5	5	7x50/70	50	2	10	15-25	10	8/5/3	5/15/25	30/45/60
Уровень 6	6	7x50/70	50	3	7	15-25	10	8/6/3	5/15/25	30/45/60
Уровень 7	7	8x40/80	40	3	8	15-25	10	8/6/4	5/15/25	30/45/60
Уровень 8	8	8x40/80	40	3	9	15-25	10	9/6/4	5/15/25	30/45/60
Уровень 9	9	8x40/80	40	3	10	15-25	10	9/7/4	5/15/25	30/45/60
Уровень 10	10	9x30/90	30	4	8	15-25	10	9/7/5	5/15/25	30/45/60
Уровень 11	11	9x30/90	30	4	9	15-25	10	10/7/5	5/15/25	30/45/60
Уровень 12	12	9x30/90	30	4	10	15-25	10	10/8/5	5/15/25	30/45/60
Уровень 13	13	10x20/100	20	5	9	15-25	10	10/8/6	5/15/25	30/45/60

ТАКТИЧЕСКАЯ ПЕРИОДИЗАЦИЯ

Витор ФРАДЕ



Vitor Frade, the man who changed the game

PERIODIZAÇÃO
TÁCTICA
by Vitor Frade

COMMITMENT:
WITH TRUE TACTICAL PERIODIZATION
BY VÍTOR FRADE.

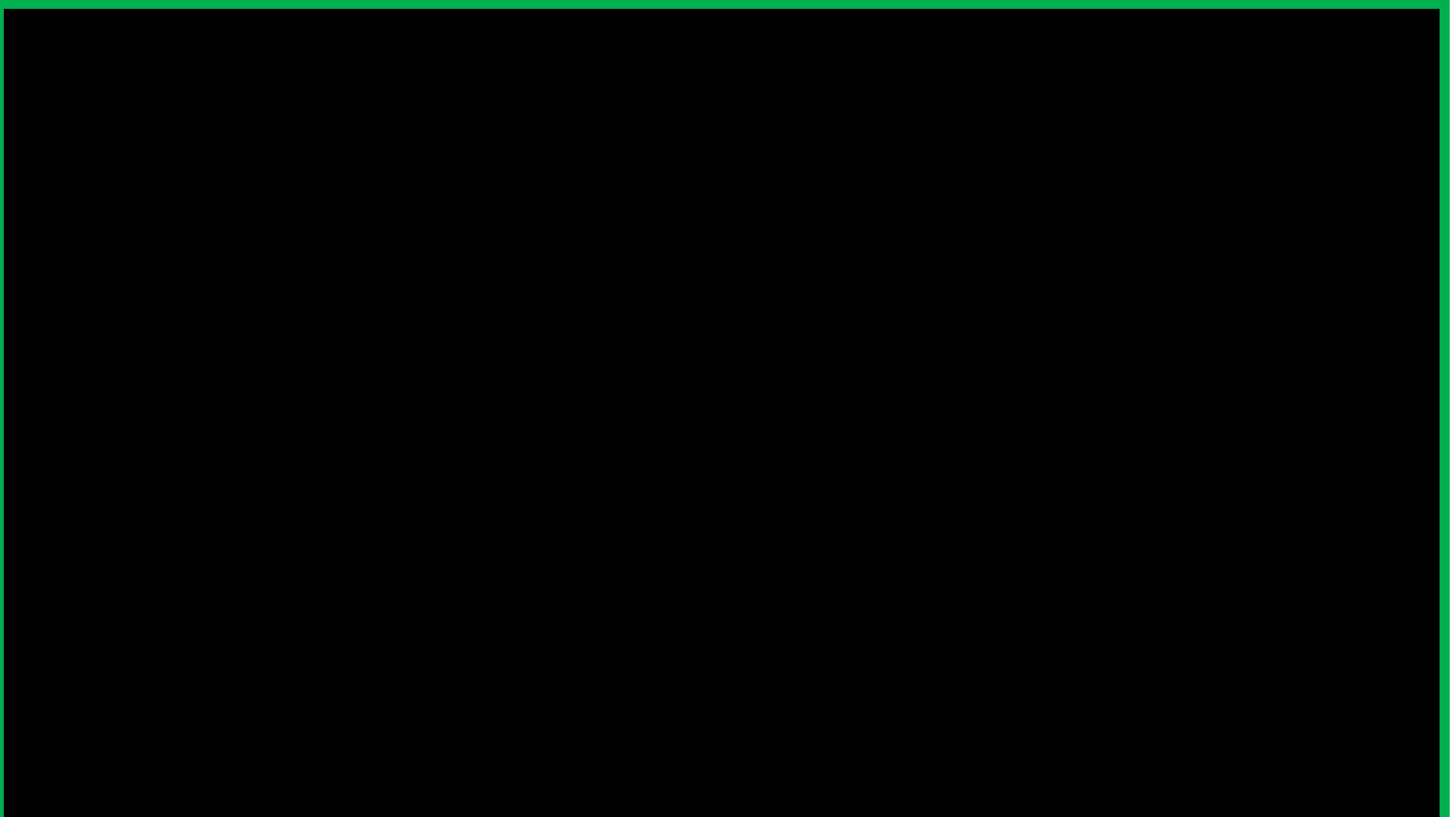
IF YOU ARE PASSIONATE ABOUT FOOTBALL,
THE GAME, TALK TO US!

MORE INFO
AT POST LINK ↗

www.periodizacaotactica.com

www.periodizacaotactica.com

ТАКТИЧЕСКАЯ ПЕРИОДИЗАЦИЯ – Витор ФРАДЕ



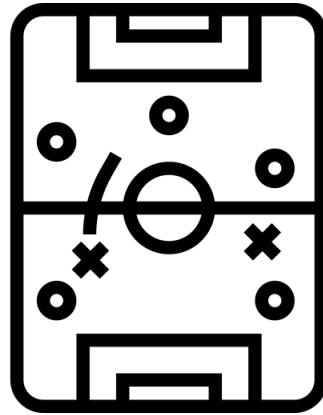
ТАКТИЧЕСКАЯ ПЕРИОДИЗАЦИЯ

1
1

Модель игры направляет
весь тренировочный
процесс

2

Тренировка должна
моделировать игру,
которая включает все
аспекты футбола



4

4

Модель игры
разбивается на
Принципы, Субпринципы
и Субсубпринципы

3

3

В основе
тренировочного
процесса лежит
специфическое принятие
решений

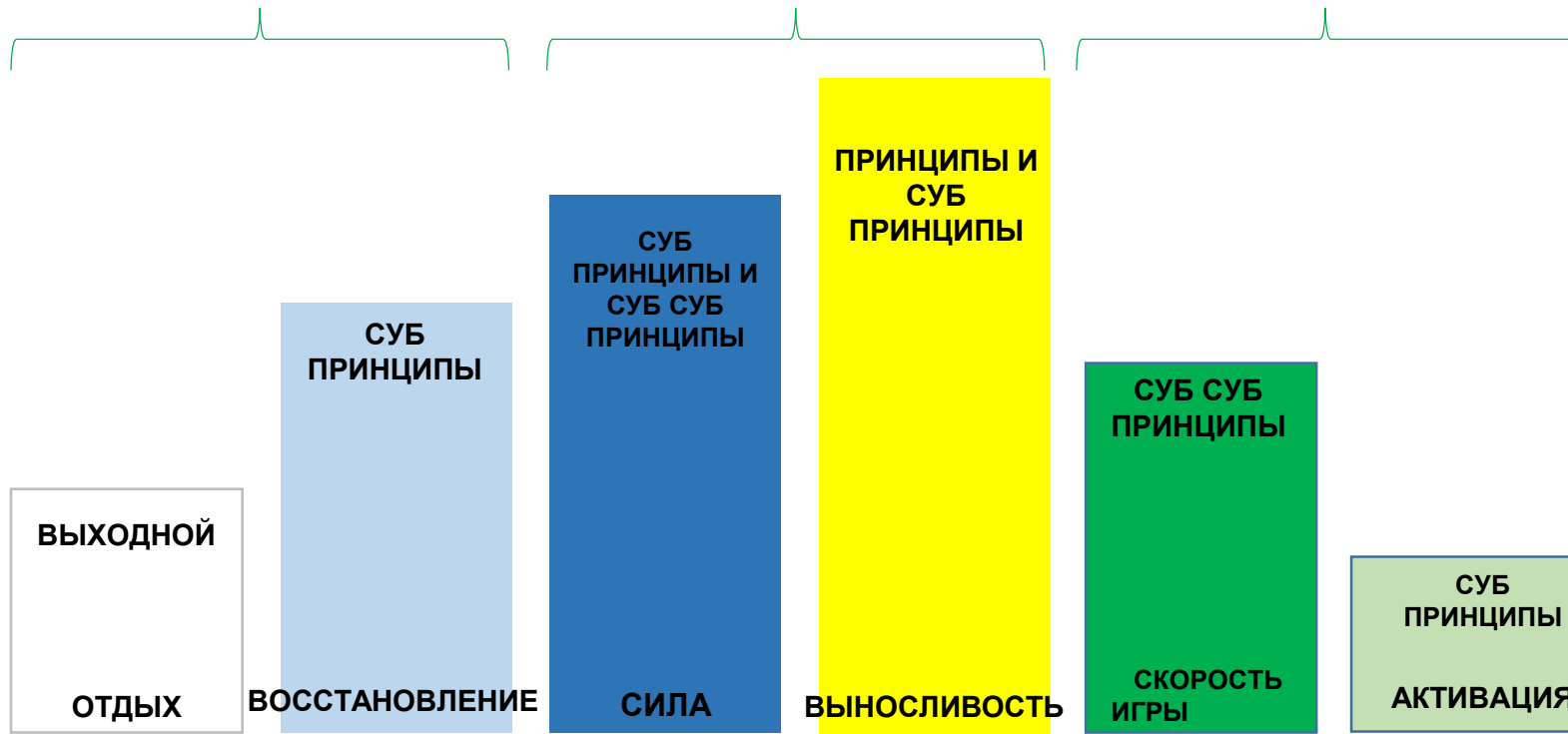


ВОССТАНОВЛЕНИЕ

ТАКТИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ

АКТИВАЦИЯ

МАТЧ



МАТЧ

ВОСКРЕСЕНЬЕ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ

МАТЧ

ВЫХОДНОЙ

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

ТАКТИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ

АКТИВАЦИЯ

СУБ ПРИНЦИПЫ	СУБ ПРИНЦИПЫ И СУБ СУБ ПРИНЦИПЫ	ПРИНЦИПЫ И СУБ ПРИНЦИПЫ	СУБ СУБ ПРИНЦИПЫ	СУБ ПРИНЦИПЫ
МНОЖЕСТВО ОСТАНОВОК	МНОЖЕСТВО ОСТАНОВОК	МАЛО ОСТАНОВОК	МНОГО ОСТАНОВОК	МНОЖЕСТВО ОСТАНОВОК
ВОССТАНОВЛЕНИЕ	СПЕЦИФИЧЕСКАЯ СИЛА	ВЫНОСЛИВОСТЬ	СКОРОСТЬ ИГРЫ	АКТИВАЦИЯ
БОЛЬШИЕ ПРОСТРАНСТВА	НЕБОЛЬШИЕ ПРОСТРАНСТВА	БОЛЬШИЕ ПРОСТРАНСТВА	СРЕДНИЕ ПРОСТРАНСТВА	СРЕДНИЕ /БОЛЬШИЕ ПРОСТРАНСТВА
Секториальные и интерсекториальные ситуации	Секториальные и интерсекториальные ситуации	КОМАНДНЫЕ ИГРОВЫЕ СИТУАЦИИ	Секториальные и интерсекториальные ситуации	ПРОСТЫЕ КОМАНДНЫЕ ИГРОВЫЕ СИТУАЦИИ
БОЛЬШИЕ ГРУППЫ	МАЛЫЕ ГРУППЫ	БОЛЬШИЕ ГРУППЫ	СРЕДНИЕ ГРУППЫ	БОЛЬШИЕ ГРУППЫ
КОРОТКИЕ ОТРЕЗКИ ИГРЫ (30'' – 3')	КОРОТКИЕ ОТРЕЗКИ ИГРЫ (30'' – 3')	СРЕДНИЕ ОТРЕЗКИ ИГРЫ (3' – 6')	ОЧЕНЬ КОРОТКИЕ ОТРЕЗКИ ИГРЫ (5'' – 30'')	КОРОТКИЕ ОТРЕЗКИ ИГРЫ (30'' – 3')
Относительно максимальная интенсивность концентрации	Относительно максимальная интенсивность концентрации	Относительно максимальная интенсивность концентрации	Относительно максимальная интенсивность концентрации	Относительно максимальная интенсивность концентрации

МАТЧ

ВОСКРЕСЕНЬЕ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Периодизация В ФУТБОЛЕ

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

ПЕРИОДИЗАЦИЯ В
ДЕТСКОМ ФУТБОЛЕ

ПЕРИОДИЗАЦИЯ В
ЮНОШЕСКОМ
ФУТБОЛЕ

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ
НЕДЕЛЬНОГО ЦИКЛА

ТИПЫ ТРЕНИРОВОК

ТЕ

Основной акцент на
техническое выполнение
действий

FI

Обязательное
выполнение упражнений
для развития
футбольного фитнеса:
футбольные спринты,
фитнес - игры

ТА

Основной акцент на
развитие игрового стиля
команды

ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРЕНИРОВОК

ТЕ

1. Экстенсивный характер разминки
2. Квадраты с большим преимуществом (3x1, 4x1, 4x2, 5x2, 6x2 и т.д.)
3. Позиционные игры с большим преимуществом атакующих
4. Тактические упражнения с пассивным или малым сопротивлением

Квадраты (контроль мяча):

- 1 – 3 отбирающих : 4x1' / П 0,5'
- 4 – 6 отбирающих: 4x2' / П 1'
- 7 - 10 отбирающих: 4x3' / П 1,5'

Игры:

- 3x3 – 4x4 : 6x1' / П 3'
- 5x5 – 7x7: 4x2' / П 2'
- 8x8 - 11x11: 2x5' / П 2'

FI

ТА

ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРЕНИРОВОК

ТЕ

FI

ТА

1. Интенсивный характер разминки
2. Футбольные спринты
3. Фитнес – игра
4. Квадраты (контроль мяча),
Позиционные игры, Тактические
упражнения с высокой
интенсивностью выполнения и
сопротивления

Квадраты (контроль мяча):
1 – 3 отбирающих : 4x1' / П 0,5'
4 – 6 отбирающих: 4x2' / П 1'
7 - 10 отбирающих: 4x3' / П 1,5'

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

ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРЕНИРОВОК

ТЕ

FI

ТА

1. Характер разминки зависит от дня недели
2. Квадраты (контроль мяча),
Позиционные игры, Тактические упражнения с высокой интенсивностью, но с меньшей продолжительностью, чем в фитнес тренировке

Квадраты (контроль мяча):
1 – 3 отбирающих : 4x1' / П 0,5'
4 – 6 отбирающих: 4x2' / П 1'
7 - 10 отбирающих: 4x3' / П 1,5'

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

Принципы построения недельного цикла

01

ИГРА – ВЫХОДНОЙ -
ТЕХНИКА

02

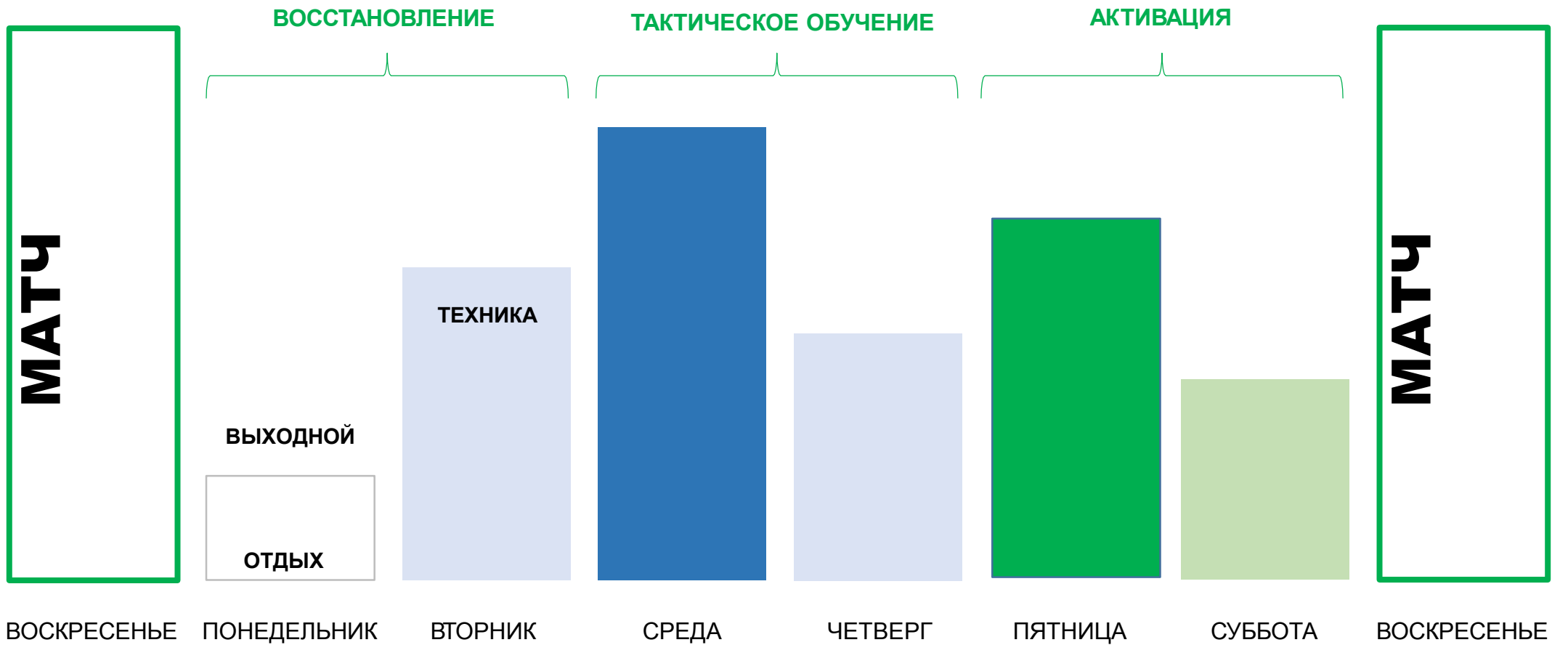
ТАКТИКА –
ТАКТИКА - ИГРА

03

ВЫХОДНОЙ – ТЕХНИКА -
ФИТНЕС

04

ФИТНЕС – (ВЫХОДНОЙ) -
ТЕХНИКА



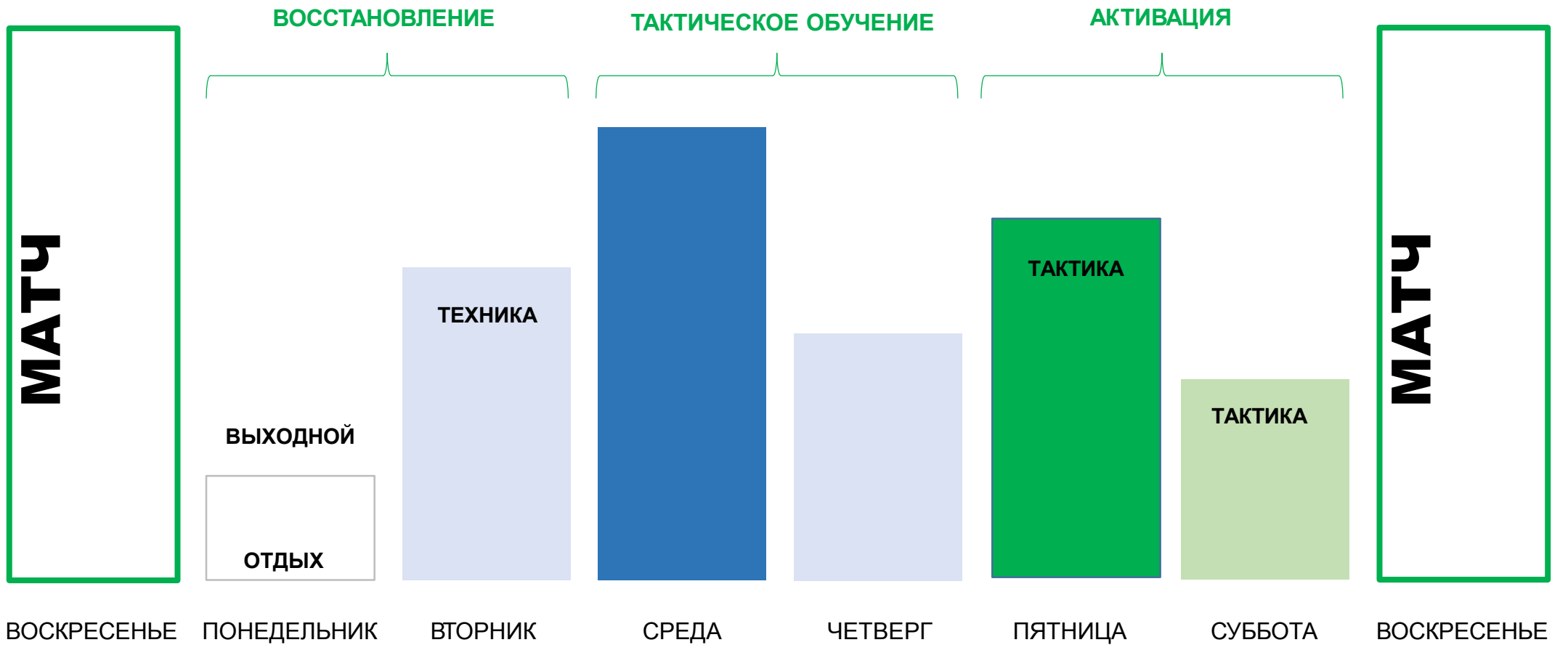
Принципы недельного цикла

01 | ИГРА – ВЫХОДНОЙ -
ТЕХНИКА

02 | ТАКТИКА –
ТАКТИКА - ИГРА

03 | ВЫХОДНОЙ – ТЕХНИКА -
ФИТНЕС

04 | ФИТНЕС – (ВЫХОДНОЙ) -
ТЕХНИКА



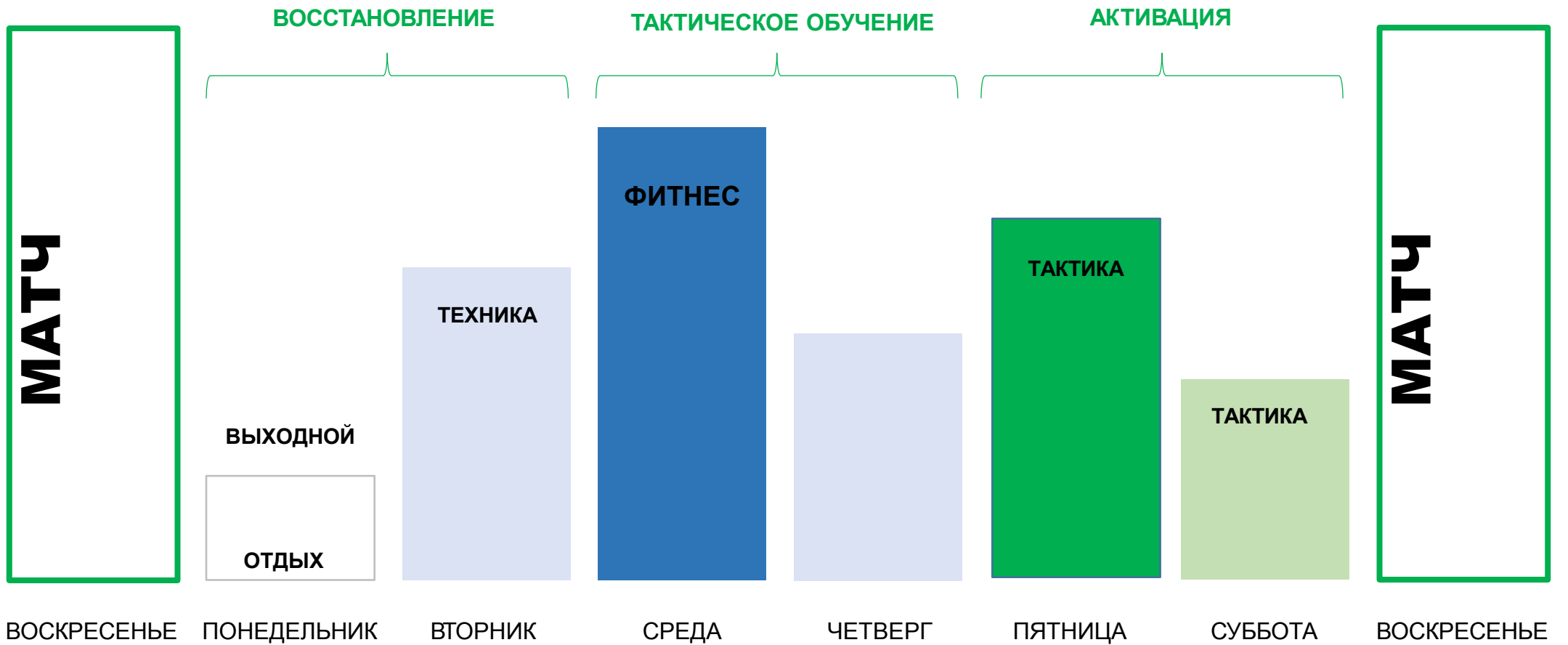
Принципы недельного цикла

01 | ИГРА – ВЫХОДНОЙ -
ТЕХНИКА

02 | ТАКТИКА –
ТАКТИКА - ИГРА

03 | ВЫХОДНОЙ – ТЕХНИКА -
ФИТНЕС

04 | ФИТНЕС – (ВЫХОДНОЙ) -
ТЕХНИКА



Принципы недельного цикла

01 | ИГРА – ВЫХОДНОЙ -
ТЕХНИКА



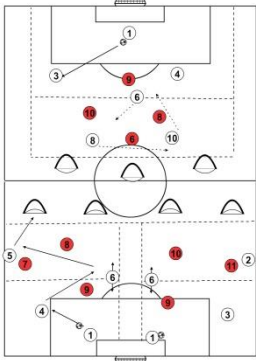
02 | ТАКТИКА –
ТАКТИКА - ИГРА

03 | ВЫХОДНОЙ – ТЕХНИКА -
ФИТНЕС



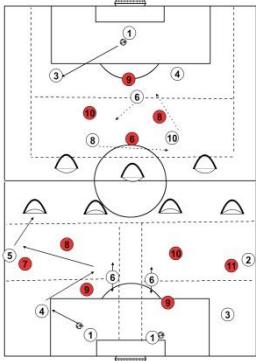
04 | ФИТНЕС – (ВЫХОДНОЙ) -
ТЕХНИКА



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			



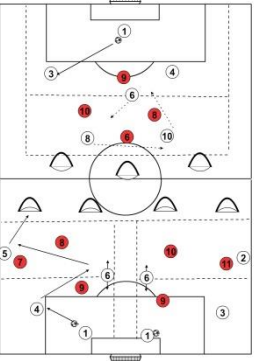
Недельный микроцикл №2 (U13-14)

	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			



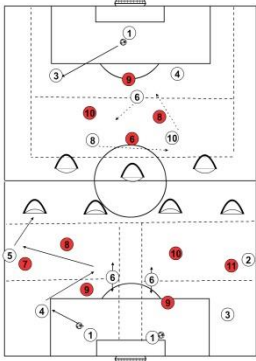
Недельный микроцикл №3 (U13-14)С

	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			



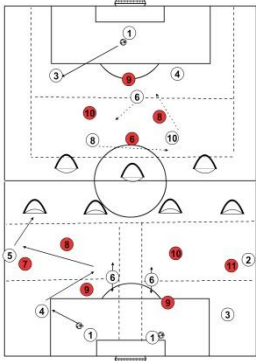
Недельный микроцикл №4 (U13-14)

	Понедельник	Среда	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Тематика	Технико – тактическая	Фитнес	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	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			

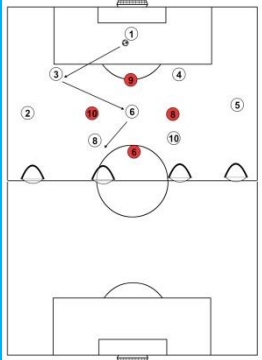


Недельный микроцикл №5 (U13-14)

	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			



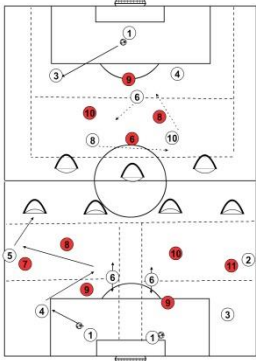
Недельный микроцикл №6 (U13-14)

	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			


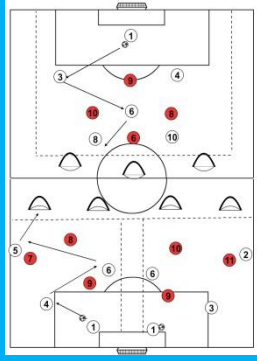

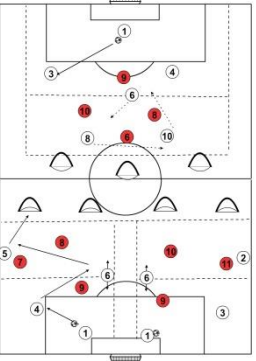
Недельный микроцикл №7 (U13-14)

	Понедельник	Среда	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Тематика	Технико – тактическая	Фитнес	<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	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			


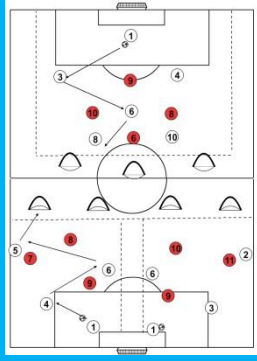

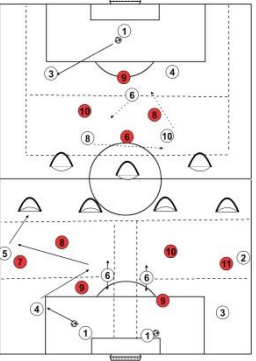
Недельный микроцикл №1 (U15-17)

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье		
Тематика	Технико – тактическая	Тактико-техническая	Фитнес	Тактическая	Тактическая				
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	6х60м/60%/П 60"	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	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) – 2х10'/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				


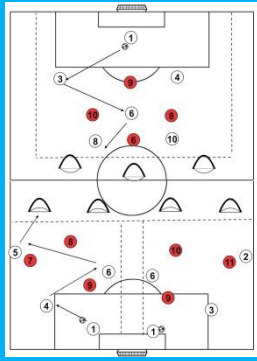

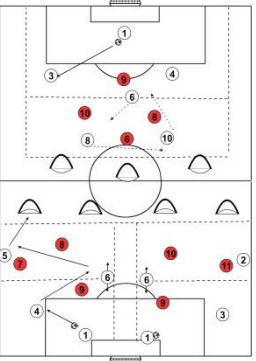
Игра

Выходной


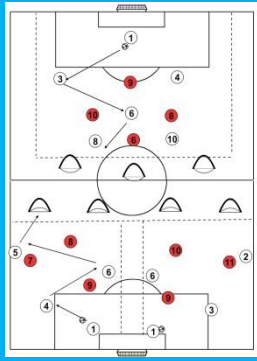

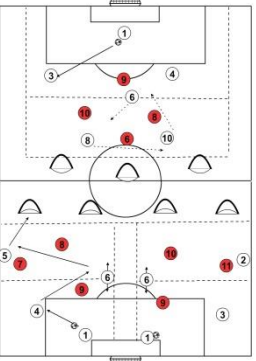
Недельный микроцикл №2 (U15-17)

	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	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	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)	Напоминание основных моментов игры, изученных в течение недели		
Примерные размеры и расположение полей для тактической работы							
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		


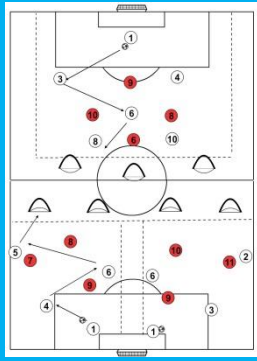

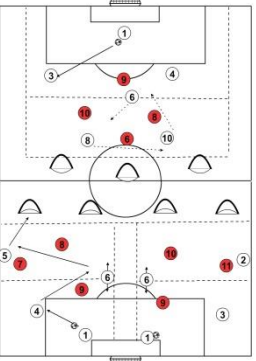
Недельный микроцикл №4 (U15-17)

	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


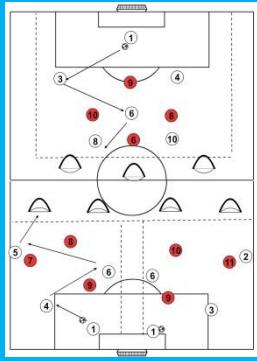

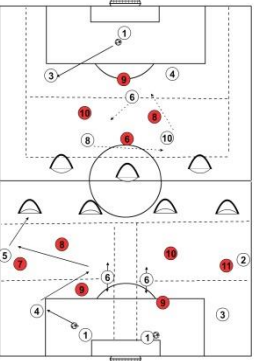
Недельный микроцикл №5 (U15-17)

	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


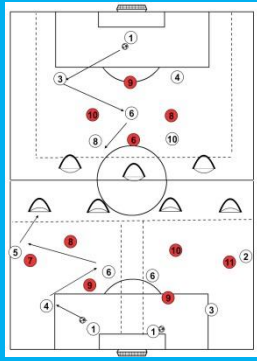

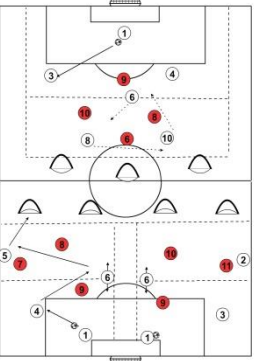
Недельный микроцикл №6 (U15-17)

	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		
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 №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

Вопросы ?



Благодарю за внимание!!!

Дмитрий ТУРКУ

+37379488065

turcu.dimitrie@gmail.com

