

Борис Плон

НОВАЯ ШКОЛА в футбольной тренировке

Издание 2-е, исправленное и дополненное



Москва 2008

ББК 75.578
П39

Книга выпущена в авторской редакции

Плон Б. И.

П39 Новая школа в футбольной тренировке. Издание 2-е, испр.и дополн. — М.: Олимпия, Человек, 2008. — 240 с.: ил.

ISBN 978-5-903639-08-3

Автор впервые в футбольной практике разработал 9 учебно-тренировочных программ на основе своей классификации средств подготовки, которые позволяют управлять подготовкой игроков и команды всех возрастных категорий.

Эти программы являются основой школы в футбольной тренировке.

Из всего многообразия средств подготовки футболистов автор включил в книгу только игры и игровые упражнения, которые в большей мере способствуют воспитанию творчества игрока, важнейших качеств Игрока: мышление, взаимодействие с партнерами, активность, инициативность в противоборстве с соперником. Все средства классифицированы по программам, игровым формам.

Книга адресована тренерам по футболу.

ББК 75.578

Н а у ч н о - м е т о д и ч е с к о е и з д а н и е

Плон Борис Исаакович

НОВАЯ ШКОЛА В ФУТБОЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Художественный редактор *А. Ю. Литвиненко*

Компьютерная верстка *Е. И. Блиндер*

Подписано в печать 11.02.2008. Бумага офсетная. Формат 84х108 1/32.
Гарнитура «Прагматика». Усл. печ. л. 12,60. Тираж 2 000 экз. Изд. № 5.

Заказ №

Издательство «Олимпия». 117218, Москва, а/я 111

Издательство «Человек». 105005, Москва, ул. Бауманская, д. 44, стр. 1

Отпечатано с готовых диапозитивов

© Плон Б. И., 2008
© Издательство «Олимпия»,
оформление, 2008
© Издательство «Человек»,
издание, 2008

ISBN 978-5-903639-08-3

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	4
Пояснения к средствам	5
Подвижные игры. Содержание и выполнение	9

ПРОГРАММА № 1

Средства ведения игры атакующих

и противоборствующих, их взаимодействие

посредством «Ведения мяча и обводки соперника»	21
Программа №1 А. Удержание мяча	22
Программа № 1 Б. Прорыв мяча	31
Программа № 1 В. Убегание	63

ПРОГРАММА № 2

Средства ведения игры атакующих

и противоборствующих, их взаимодействие

посредством игры «в пасе»	84
Программа № 2 А. Удержание мяча	85
Программа № 2 Б. Прорыв	92
Программа № 2 В. Убегание	161

ПРОГРАММА № 3

Средства ведения игры атакующих

и противоборствующих, их взаимодействие

посредством игры «пасом»	178
Программа № 3 А. Удержание мяча	179
Программа № 3 Б. Прорыв	192
Программа № 3 В. Убегание	224