



**Рекомендовано к изданию
научной редакцией издательства**

Охраняется законом РФ об авторском праве.
Воспроизведение всей книги или любой ее части
запрещается без письменного разрешения издателя.
Любые попытки нарушения закона будут преследоваться
в судебном порядке.

Чирва, Б.Г.
Ч 64 Футбол. Обучение базовым элементам тактики зонного прессинга. – М.: ТБТ Дивизион, 2019. – 216 с.

ISBN 978-5-98724-083-0

В книге представлена методика обучения базовым элементам тактики зонного прессинга.

Дается краткая характеристика действий в обороне в типичных локальных ситуациях с участием одного и двух обороняющихся игроков при зонном прессинге.

Предлагаются комплексы упражнений для обучения технике и повышения быстроты перемещений, выполняемых при зонном прессинге, и для освоения базовых элементов тактики зонного прессинга.

УДК 796 332

ISBN 978-5-98724-083-0

© Б.Г. Чирва, составление, 2011, 2019
© Оформление ТБТ Дивизион, 2011, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ	8
 ГЛАВА 1. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА БАЗОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ТАКТИКИ ЗОННОГО ПРЕССИНГА	 10
1.1. Виды типичных локальных ситуаций игры в обороне при зонном прессинге	19
1.2. Тактика действий в типичных локальных ситуациях игры в обороне при зонном прессинге	11
1.3. Виды перемещений, выполняемых обороняющимися игроками при зонном прессинге	17
1.4. Резюме	18
 ГЛАВА 2. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ЭЛЕМЕНТАМ ТАКТИКИ ЗОННОГО ПРЕССИНГА	 20
 ГЛАВА 3. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ И ПОВЫШЕНИЕ БЫСТРОТЫ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ ПРИ ЗОННОМ ПРЕССИНГЕ	 22
3.1. Задачи и акценты в работе	22
3.2. Упражнения для обучения технике и повышения быстроты перемещений, выполняемых при зонном прессинге	23
 ГЛАВА 4. ОБУЧЕНИЕ ОБОРОНЯЮЩИХСЯ ИГРОКОВ ДЕЙСТВИЯМ В СИТУАЦИЯХ «ОДИН ПРОТИВ АТАКУЮЩЕГО ИГРОКА БЕЗ МЯЧА, НАХОДЯЩЕГОСЯ ПЕРЕД НИМ ПО ДЛИНЕ ПОЛЯ»	 32
4.1. Задачи и акценты в работе	32
4.2. Упражнения для обучения действиям при контроле атакующего игрока в «зоне своей ответственности»	33

4.3. Упражнения для обучения действиям при передаче мяча атакующему игроку «в ноги»	37
4.4. Упражнения для обучения действиям при передаче мяча атакующему игроку «на выход»	46
4.5. Упражнения для обучения действиям при передаче мяча атакующему игроку или «в ноги», или «на выход»	55
4.6. Упражнения для обучения действиям при «выдавливании» атакующего игрока в направлении средней линии поля.....	66

ГЛАВА 5. ОБУЧЕНИЕ ОБОРОНЯЮЩИХСЯ ИГРОКОВ ДЕЙСТВИЯМ В СИТУАЦИЯХ «ДВОЕ ПРОТИВ АТАКУЮЩЕГО ИГРОКА БЕЗ МЯЧА, НАХОДЯЩЕГОСЯ ПЕРЕД НИМИ ПО ДЛИНЕ ПОЛЯ»

5.1. Задачи и акценты в работе	82
5.2. Упражнения для обучения действиям вдвоем при контролировании атакующего игрока в «зоне совместной ответственности»	83
5.3. Упражнения для обучения действиям вдвоем при передаче мяча атакующему игроку «в ноги»	91
5.4. Упражнения для обучения действиям вдвоем при передаче мяча атакующему игроку «на выход»	110
5.5. Упражнения для обучения действиям вдвоем при «выдавливании» атакующего игрока в направлении средней линии поля	122

ГЛАВА 6. ОБУЧЕНИЕ ОБОРОНЯЮЩИХСЯ ИГРОКОВ ДЕЙСТВИЯМ В СИТУАЦИЯХ «ДВОЕ ПРОТИВ АТАКУЮЩЕГО ИГРОКА, ДВИЖУЩЕГОСЯ С МЯЧОМ ИМ НАВСТРЕЧУ ПО ДЛИНЕ ПОЛЯ»

6.1. Задачи и акценты в работе	142
6.2. Упражнения для обучения действиям вдвоем при перемещении атакующего игрока с мячом все время в «зоне ответственности» одного из обороняющихся игроков.....	143

6.3. Упражнения для обучения действиям вдвоем при перемещении атакующего игрока с мячом из «зоны ответственности» одного обороняющегося игрока в «зону ответственности» другого обороняющегося игрока	154
---	-----

ГЛАВА 7. ОБУЧЕНИЕ ОБОРОНЯЮЩИХСЯ ИГРОКОВ ДЕЙСТВИЯМ В СИТУАЦИЯХ «ДВОЕ ПРОТИВ АТАКУЮЩЕГО ИГРОКА БЕЗ МЯЧА, НАХОДЯЩЕГОСЯ МЕЖДУ НИМИ ПО ДЛИНЕ ПОЛЯ»

7.1. Задачи и акценты в работе	168
7.2. Упражнения для обучения действиям при передаче мяча атакующему игроку «в ноги»	169
7.3. Упражнения для обучения действиям при передаче мяча атакующему игроку «на выход»	180

ГЛАВА 8. ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ЭЛЕМЕНТАМ ТАКТИКИ ЗОННОГО ПРЕССИНГА

8.1. Особенности построения игровых упражнений при сближенных воротах	188
8.2. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения отдельным базовым элементам тактики зонного прессинга	190
8.3. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения всем базовым элементам тактики зонного прессинга в комплексе	200

ЗАКЛЮЧЕНИЕ210

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ212