

УДК 796.332
Ч 64



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. Тренировка «техники игровых эпизодов» при овладении мячом «с игры»: учебно-методическое пособие / Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2019. – 224 с.

ISBN 978-5-98724-207-0

Представлена методика совершенствования футболистами «техники эпизодов игры», начинающихся с овладения ими мячом, находящимся в игре. Методика разработана на основании закономерностей игры в футбол, специфики в выполнении технических приемов в играх в разных зонах поля и переноса тренированности в быстроте и точности действий с мячом.

Приводятся комплексы упражнений для совершенствования «техники эпизодов игры» в штрафной площади, в зоне атаки, в средней зоне и зоне обороны.

Материалы предназначаются для тренеров, работающих в профессиональных футбольных командах и юношеском футболе.

УДК 796.332

ISBN 978-5-98724-207-0

© Б.Г. Чирва, составление, 2018, 2019
© Оформление ТВТ Дивизион, 2018, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ	8
ГЛАВА 1. ПОСТРОЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ «ТЕХНИКИ ЭПИЗОДОВ ИГРЫ»	10
ГЛАВА 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ «ТЕХНИКИ ЭПИЗОДОВ ИГРЫ», НАЧИНАЮЩИХСЯ С ОВЛАДЕНИЯ ФУТБОЛИСТАМИ МЯЧОМ, НАХОДЯЩИМСЯ В ИГРЕ	14
ГЛАВА 3. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ «ТЕХНИКИ ЭПИЗОДОВ ИГРЫ» В ШТРАФНОЙ ПЛОЩАДИ	20
Особенности построения упражнений	20
Тренировка техники игры при завершении атакующих действий ударами ногой	28
Упражнения со стандартным началом и стандартным завершением действий игроков с мячом	28
Упражнения со стандартным началом и вариативным завершением действий игроков с мячом	46
Упражнения с вариативным началом и вариативным завершением действий игроков с мячом	63
Тренировка техники игры при завершении атакующих действий ударами головой	93
Упражнения со стандартным началом и стандартным завершением действий игроков с мячом	96
Упражнения со стандартным началом и вариативным завершением действий игроков с мячом	104
Упражнения с вариативным началом и вариативным завершением действий игроков с мячом	110

ГЛАВА 4. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ «ТЕХНИКИ ЭПИЗОДОВ ИГРЫ» В ЗОНЕ АТАКИ	116
Особенности построения упражнений	116
Упражнения, в которых мяч доставляется в штрафную площадь посредством ведения	121
Упражнения, в которых мяч доставляется в штрафную площадь посредством передачи	136
Упражнения, в которых мяч доставляется в штрафную площадь посредством сочетания ведения и передач	150
Упражнения, в которых выполняются удары мячом в ворота из-за штрафной площади	164
ГЛАВА 5. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ «ТЕХНИКИ ЭПИЗОДОВ ИГРЫ» В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ И ЗОНЕ ОБОРОНЫ	178
Особенности построения упражнений	178
Упражнения, в которых пространство преодолевается посредством ведения мяча	181
Упражнения, в которых пространство преодолевается посредством передач мяча вторым касанием, выполняемым без промедления вслед за первым	189
Упражнения, в которых пространство преодолевается посредством сочетания ведения и передач мяча на короткие и средние расстояния	195
Упражнения, в которых пространство преодолевается посредством передачи мяча на большое расстояние	209
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	218
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	220