

Региональная общественная организация
«Объединение отечественных тренеров по футболу»

А. А. Кузнецов

ФУТБОЛ

Настольная книга детского тренера

II этап (11-12 лет)

Организационно-методическая структура
учебно-тренировочного процесса в футбольной школе



Олимпия . Человек
Москва 2008

ББК 75.578
К 89

Под редакцией заслуженного тренера СССР В.В. Радионова

Кузнецов А.А.,
К 89 Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11—12 лет) — М.: Олимпия, Человек, 2008. — 208 с. + 4 с. вкл., ил.

ISBN 978-5-903508-09-9

ББК 75.578

ISBN 978-5-903508-09-9

© Кузнецов А.А., текст, 2007
© Издательство «Олимпия»,
оформление, 2007
© Издательство «Человек»,
издание, 2007

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
1. II ЭТАП «ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (11—12 лет)	6
1.1. Психофизиологическая характеристика возраста 11—12 лет	6
1.2. Организации тренировочного занятия	22
1.3. Оценка исходного уровня готовности.....	29
1.3.1. Общая физическая подготовка.....	30
1.3. 2. Специальная физическая подготовка	36
1.3.3. Техническая подготовка	40
1.3.4. Другие виды подготовки	47
1.4. Физическая подготовка.....	63
1.4.1. Тренировочная нагрузка.....	65
1.4.2. Методы, применяемые для развития физических качеств	71
1.4.3. Развитие координации, гибкости, ловкости, быстроты и скорости, силы, скоростно-силовых качеств, выносливости	72
1.5. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	102
1.5.1. Что такое техника.....	103
1.5.2. Обучение остановкам и переводам мяча	110
1.5.3. Обучение ударам	112
1.5.4. Обучение «финтам».....	115
1.5.5. Обучение отбору мяча.....	121
1.5.6. Подготовка вратаря.....	123
1.6. Тактическая подготовка	127
1.6.1. Функции игроков	133
1.6.2. Игра защитников.....	134
1.6.3. Игра полузащитников.....	139
1.6.4. Игра нападающих.....	143
1.6.5. Тактика защиты. Индивидуальная.....	147
1.6.6. Групповая тактика защиты	150
1.6.7. Тактика нападения.Индивидуальная тактика	153

1.6.8. Групповая тактика нападения	157
1.6.9. Дополнительный материал по развитию специальных качеств, способствующих лучшей тактической подготовленности.....	165
1.6.10. Тактическая подготовка вратаря	184

Приложение.

Правила игры для футболистов 11—12 лет	195
Об авторе	201