

Клаус Бишопс / Хайнц-Вилли Герардс

ЕДИНОБОРСТВО В ФУТБОЛЕ



Москва 2003

ББК 75.578



Совместный проект
РФС и издательства «Терра-Спорт»



Бишопс К., Герард Х.-В.

Единоборство в футболе — М.:Терра-Спорт, 2003. — 168 с.

ISBN 5-93127-232-1

«Когда игрок решается на поединок, то в этом случае выигрывает игра». Эта старая футбольная мудрость актуальна для игроков любого возраста и уровня физической подготовки. Поэтому, систематическое и направленное обучение поведению при поединке является неотъемлемой составной частью современной футбольной тренировки.

Представляемая книга раскрывает значение поединка в футболе. Авторы профессионально, компетентно и подробно излагают об этом, ведь такая информация необходима любому футболисту.

ББК 75.578

Перевод с немецкого *Владимира Малахова*

Редактор *Р.В. Орлов*

ЛР № 04276 от 15.03.2001 г.

Гигиеническое заключение на продукцию

№ 77.99.02.953.Д.007293.12.01 от 13.12.2001 г.

Подписано в печать 13.11.2003. Бумага офсетная.

Формат 84x108/32. Гарнитура «Прагматика».

Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,82. Изд. № 111.

Заказ №

Издательство «Терра-Спорт».

107078, Москва, Рязанский пер., 3, оф. 207

Отпечатано с готовых диапозитивов

ISBN 5-93127-232-1

© 2001 by Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd

© «Терра-Спорт», перевод, оформление, 2003

Содержание

Вводное слово	7
Предисловие	9
1 Поединок – важное направление в футболе	11
2 Поединок в статистике	15
2.1 Общие высказывания	15
2.2 Специальные высказывания	16
3 Поединок в анализе	18
4 Борьба за успех в игре	19
4.1 Действия отдельных групп игроков	19
4.2 Конкретная цель – овладение мячом	22
5 Поединок и команда	25
5.1 Формирование защиты	25
5.2 Игровая акция «Контроль мяча»	27
5.3 Особая форма атаки «Прессинг»	27
5.4 Контрнаступление после потери мяча	29
6 Поединок и роль тренера	31
7 Какие способности необходимы игроку?	35
8 Технические элементы в поединке	39
8.1 Действия без мяча	39
8.2. Действия вокруг мяча	41
9 Как формируется поединок	55
10 Повышение мастерства в овладении техникой поединка	59
10.1 Футбол в детском возрасте	59
10.2 Футбол в юношеском возрасте	60
10.3 От конкретных к общим формам игры	62

11	Позиционная значимость поединка и его место в тренировках	64
12	Основные тренировочные упражнения для успешного поединка	69
12.1	Тренировочные упражнения для развития выносливости	71
12.2	Тренировочные упражнения для развития координации	79
12.3	Тренировочные упражнения для развития технико-тактических аспектов	90
13	Игровые ситуации 1:1 или 1:2	99
14	Групповые тактические игровые ситуации	113
14.1	Тренировочные упражнения на ситуацию «Численное превосходство за счет полевых игроков»	115
14.2	Тренировочные упражнения на ситуацию «Численное превосходство за счет нейтральных игроков»	123
14.3	Тренировочные упражнения на ситуацию «Численное превосходство за счет вратаря»	131
14.4	Тренировочные упражнения на ситуацию «Равное количество игроков»	137
14.5	Тренировочные упражнения на ситуацию «Меньшее количество игроков»	145
15	Тренировка поединков в составе двух команд	157
16	Способы повышения эффективности тренировок	165
17	Справедливое решение	167
	Пояснение символов	168