**Упражнения для полевых игроков**

Игра 1x1, 2x1, 3x1 ведение и обводка на ограниченном пространстве с использованием принципов коллективного отбора.

Игра (2x2)+1, с использованием нейтрального игрока, на ограниченном пространстве с применением ограничений.

Игра (2х2)+2, с использованием двух нейтральных игроков, на ограниченном пространстве с применение ограничений.

Игра (3x3)+1, с использованием нейтрального игрока, на 1/8 футбольного поля, с применением ограничений.

Игра (ЗхЗ)+2, с использованием двух нейтральных игроков, на 1/8 футбольного поля, с применением ограничений.

Игра (4х4)+2, с использованием двух нейтральных игроков на ¼ футбольного поля, с применением ограничений.

Игра (5х5)+2, с использованием двух нейтральных игроков на ¼ футбольного поля, с применением ограничений.

Игра (5х5)+3, с использованием троих нейтральных игроков на ¼ футбольного поля, с применением ограничений.

Игра (6х6)+3, с использованием троих нейтральных игроков на ¼ футбольного поля, с применением ограничений.

Игра (7х7)+3, с использованием троих нейтральных игроков на ½ футбольного поля, с применением ограничений.

Игра (5x5, 6x6, 7x7, 8x8) на ¼ футбольного поля в одно или два касания.

Игра (5x5, 6x6, 7x7, 8x8) на ¼ футбольного поля, с применением ограничений.

Игра (5x5, 6x6, 7x7, 8x8) на ½ футбольного поля, с применением ограничений.

Игра (5x5, 6x6, 7x7, 8x8) на все футбольное поле, с применением ограничений.

Игра (4х4)+4 или (5x5)+5 или (6х6)+6 на ¼ поля, с ограничениями. Две команды играют друг против друга в квадрате, третья выполняет роль нейтральных игроков за пределами квадрата.

Игра (4x4) или (5x5) или (6x6) или (7x7) на определенном пространстве, с ограничениями. Отбор мяча только у своего игрока.

Игра (6x6) или (7x7) или (8x8) на определенном пространстве, с ограничениями. Отбор мяча только коллективный.

Игра (6x6/) или (7x7) или (8x8) на ½ поля, с использованием только длинных передач.

Игра (6x6) или (7x7) или (8x8) на ½ поля с использованием двух коротких и одной длинной передачей мяча.

Игра (8x8) или (9x9) или (10x10) на ½ поля, с ограничениями. Нужно остановить мяч на боковой линии половины поля соперника.

Игра (6x6) или (7x7) на ½ поля в двое ворот, расположенных на боковых линиях поля. При атаке ворот игроки атакующей команды должны все выйти на половину поля соперника.

Игра (8x8) или (9x9) или (10x10) на ½ поля, в одни большие и двое  
малых ворот, расположенных на центральной линии поля ближе к  
боковым линиям.

Игра (8x8) или (9x9) или (10x10) на ½ поля в четверо малых ворот.  
Каждые ворота расположены на противоположных боковых линиях  
поля, на расстоянии 30 метров друг от друга.

Игра (10x10) на все поле. На своей половине игра в два касания. При  
атаке все игроки атакующей команды выходят за центральную линию  
поля.

Игра (10x10) на все поле. Атака только через флажки с  
использованием забеганий, нацеленной передачей и игрой в  
опережении.

Игра (5x5x5) или (6x6x6) или (7x7x7) в три команды. На все поле.  
Одна команда атакует другую, третья отдыхает, и так поочередно.

Игра (10x10) в три зоны на все поле. В зоне защиты только два  
касания, в средней зоне- два касания и передача только вперед, в зоне  
нападения - без ограничений.

Игра (4х6)+(6х4) в три зоны, на все поле. Игра ведется только в зоне  
защиты и нападения. В средней зоне игроков нет.

Игра (ЗхЗ)+(ЗхЗ)+(ЗхЗ) в три зоны на все поле. Каждая шестерка  
играет в своей зоне. При атаке подключение одного игрока в среднюю  
зону и двое игроков в зону нападения.

Игра (10x10) на все поле. При потере мяча активный отбор с  
использованием прессинга.

Игра (10x10) на все поле. При потере мяча отход на свою половину  
поля и организация встречного отбора. Один или двое нападающих  
пытаются организовать подобие прессинга.

**Упражнения для вратарей**

1. Исходное положение - один вратарь стоит у боковой стойки, другой в центре ворот, третий - у 11 метровой отметки. Третий вратарь бьет по  
центру ворот, второй вратарь ловит мяч, отдает его бьющему вратарю  
и бежит к свободной боковой стенке. Третий вратарь бьют по центру  
ворот, первый бежит от боковой стенки к центру ворот, ловит мяч и  
отдает его бьющему вратарю и бежит к своей боковой стойке. Вратари  
меняются поочередно.

2. Исходное положение - то же самое. Только после ловли мяча и  
передачи его третьему вратарю, второй вратарь поворачивается к нему  
спиной и выполняет 1-3 прыжка в сторону боковой стойки, доставая  
перекладину ворот. В это время первый вратарь перемещается в центр  
ворот, ловит мяч от третьего вратаря, передает ему обратно,  
поворачивается к нему спиной и выполняет прыжки в сторону своей  
стойки и т.д.

3. Вратарь ловит мяч в падении и как можно быстрее встает (после удара  
в заданный угол, после произвольного удара).

4. Бросок за мячом в заданный угол. Мяч летит на различной высоте с  
различной силой и с различного расстояния.

5. Ловля мяча со следующей сменой мест (после бега, кувырков, прыжков  
и т.д.). Изменяется расстояние между вратарями от 3 до 15 метров.

6. Вратарь находится на углу вратарской площади. После удара по  
воротам с 25-30 метров, он должен поймать мяч.

7. Вратарь находится на 11-метровой отметке или на линии штрафной  
площади. После нанесения удара по воротам с 30-40 м вратарь  
должен поймать летящий мяч.

8. Вратарь ловит мяч после кувырка вперед, назад, в сторону.

9. Вратарь ловит мяч, находясь в различных исходных положениях.

10. Вратарь защищает двое малых ворот, находящихся на расстоянии 5-6 метров друг от друга.

11. Два вратаря занимают место в воротах друг за другом. Передний

вратарь мешает ловить мяч заднему (пассивно).

12. 3-4 вратаря стоят в колонну на расстоянии 1-2 метра друг за другом.

Передний вратарь ловит мяч (на месте, в падении, в броске). Остальные

повторяют действия первого вратаря. 8-10 бросков с последующей

сменой.

13. Вратарь ловит мяч (на месте, в падении, в броске), отдает его бьющему и бежит до условного места (стойка, флажок, фишка), возвращается, снова ловит, отдает, бежит и т.д.

14. Первый и второй вратари стоят у боковых стоек. Третий вратарь бьет по центру ворот (по земле, воздуху, слабо, сильно). Мяч ловит тот  
вратарь, ближе к которому летит мяч. Однако и другой вратарь тоже  
пытается поймать его. Один вратарь находится на расстоянии 0,5  
метра от линии ворот, другой на 1,0-1,5 метров.

15. Одни вратарь в воротах. Другой с правого фланга, а третий с левого поочередно выполняют или силовую подачу или навесную (на ворота,  
на 11-метровую отметку). Вратарь ловит мяч и отдает партнерам  
рукой. Мячи могут летать с различными интервалами.

16. 3-4 вратаря стоят в колонну. Передний ловит мяч, отдает бьющему и бежит в конец колонны. Далее второй ловит, отдает бьющему, бежит в  
конец колонны и т.д. Изменяется сила удара, расстояние. Ловля  
возможна стоя на месте, в падении, в броске. Вратари могут стоять  
плотно или на расстоянии 1-3 метра друг за другом. Вратари после  
ловли могут бежать до условного знака (флажка, фишки).

17. Тест «Скоростная выносливость». Бег 4x7,32 или 6x7,32 или 8x7,32.

18. Тест «Скоростные качества». Исходное положение - вратарь касается  
боковой стойки, по сигналу бежит до линии штрафной площади,  
наступает на нее, бежит обратно.

**Технико-тактические требования для групповых упражнений**

1. Ограничение числа касаний (1,2,3).  
   Регулируется быстрота игры.
2. Предложение в адрес сделанной передачи. Организация игры,  
   особенно в середине поля. Контроль игрового пространства. Создание  
   численного превосходства в активной зоне.
3. Пас на третьего, четвертого. Смена направления атаки. Обратная  
   передача третьему. Третий - он не первый. Передача на четвертого -  
   смена направления атаки.
4. Забегая через фланги. Пас на забегающего. Расширение фронта атаки.  
   Создание ложного направления атаки. Создание численного  
   превосходства в активной зоне. Всегда забегает ближний игрок.  
   Забегание на максимальной скорости.
5. Мяч не стоит. Он должен лететь, катиться. Ускоряется игра. Важно  
   играть быстро, в одно- два касания.
6. Ограничение числа передач. Атака должна быть быстрой, свободные  
   зоны, с подключением из глубины. Обострять игру впереди. Заставить  
   противника ошибиться.
7. Ограничено время на атаку. Мяч как можно быстрее доставляется в  
   зону нападения. Создание численного преимущества. Подключение из  
   глубины. Игра в опережении.
8. Ограничено время на оборону. Элементы прессинга и коллективного  
   отбора мяча. Создание численного преимущества в активной 'зоне.  
   Страховка и взаимозаменяемость.
9. Ограничение игрового пространства. Игра в 1-2 касания.  
   Использование элементов прессинга и коллективного отбора мяча.  
   Концентрация внимания. Элементы персональной опеки. Игра в  
   условиях дефицита времени и пространства.

10. Создание численного преимущества в атаке. Подключение из глубины.  
Забегание через фланги. Игра с нейтральными, 1-2-3 чел. (n x n) +2 и  
т.д.

11.Создание численного преимущества в обороне. Отход на позиции

близкие к своим воротам. Создание численного преимущества. Применение прессинга и коллективного отбора мяча. Страховка и взаимостраховка.

12. Игра только флангами. Самые разряженные участки поля. Хорошая возможность для развития атаки. Забегание, подключение из глубины. Применение силовой нацеленной подачи. Игра в стратегии вверху и внизу.

13.Игра только через центр. В районе радиуса обязательное завершение атаки ударом. Игра в опережении вверху, внизу. Использование коротких стенок.

1. Игра только средними и длинными передачами. Разрушение прессинга  
   противника. Смена направления атаки. Атака через свободные зоны.  
   Максимально широкое расположение игроков, особенно кратких. Игра  
   в 2-3 касания.
2. Игра только длинными передачами. Смена направления атаки.  
   Организации контратаки через центр или фланги. Широкое  
   рассредоточение игроков.
3. Игра - 2 короткие передачи + 1 длинная. Решение игрового эпизода.  
   Смена направления атаки. Стремление к гармонии игры.
4. Завершение атаки - только головой. Силовая нацеленная передача в  
   зону штрафной площадки. Игра в опережении вверху. Выбор игровой  
   позиции. Активные точки при завершении атаки.
5. Отбор мяча только коллективный. Непосредственно в отбор идут 2-3  
   игрока. Создаются численные преимущества 1 зона отбора. Отбор  
   атлетический, принципиальный с соблюдением технологии  
   коллективного отбора. Функции отбирающих игроков.
6. Отбор мяча только вдвоем. Одному отбирать запрещено. Отбор  
   атлетический и принципиальный. Функции отбирающих игроков.  
   Подсказ игроков. Расстояние между отбирающими не более 2 метров.
7. Прессинг сразу после потери мяча. На организацию прессинга не  
   более 5-6 секунд. Прессинг составляет непосредственный отбор мяча,  
   опека ближних к эпизоду игроков соперника и быстрый выход к  
   центральной линии поля.
8. прессинг только на своей половине поля. Сразу после потери мяча на  
   чужой половине поля - отход на свою половину. Двое - трое игроков,  
   ближних к мячу обозначают отбор мяча. При переходе мяча на^свою  
   половину поля, выполняется встречный отбор с использованием  
   технологии прессинга.
9. Завершение атаки только из-за штрафной. Использование дальних  
   ударов. У вратаря снижена концентрация внимания. Наличие большого  
   числа игроков в центральной зоне перед воротами элемент  
   неожиданности.
10. Мяч принимается только в движении, с обязательным ударом вправо  
    или влево.

24. Длинная передача мяча выполняется только верхом.