

О. Б. Лапшин

**ТЕОРИЯ и  
МЕТОДИКА  
ПОДГОТОВКИ  
ЮНЫХ  
ФУТБОЛИСТОВ**

---

*Методическое пособие*



Москва 2014

**ББК 75.578**

**Л 24**

**Лапшин Олег Борисович** — Заслуженный работник физической культуры России. Заслуженный тренер РСФСР. Инструктор ФИФА. Старший инструктор методист СДЮШОР «Смена» (Москва)

**Л 24 О. Б. Лапшин.**— Теория и методика подготовки юных футболистов.— М.: Человек, 2014. — 176 с.

ISBN 978-5-903508-73-0

© Лапшин О.Б., текст, 2014

© Лапшин А.Б., иллюстрации, 2014

© Издательство «Человек», издание, оформление, 2014

ISBN 978-5-903508-73-0

## Содержание

Рецензия на методическое пособие «Теория и методика подготовки юных футболистов» С.Н. Андреева .....	4
I Введение. Юношеский футбол сегодня .....	5
II Основные этапы и принципы тренировочного процесса .....	10
Обучение тренеров: современное состояние .....	12
ФИФА предлагает непрерывность обучения, в тренировках и развитии юных футболистов. ....	13
Наиболее благоприятные возрастные периоды .....	15
Ключевые компоненты, которые определяют выступление юных футболистов. ....	16
Начальный этап обучения. ....	17
Физическое состояние футболиста — золотой треугольник .....	18
Три режима системы тренировки .....	21
Развитие скорости (Никола Комуччи) .....	27
Координационные упражнения в футболе .....	35
Нагрузки и средства в подготовительном периоде. ....	43
Упражнения развития быстроты и скорости с 6 лет. ....	46
Круговые тренировки. ....	47
Стретчинг. ....	49
III Планирование .....	53
Курсы тренеров ФИФА на примере этапа обучения (12—15 лет) .....	53
Годовой план .....	55
Годовой график объема и интенсивности в годичном цикле 12—13 лет. . .	56
Схема динамики объема и интенсивности в годичном цикле 10—11 лет. .	56
Методические рекомендации Швыкова И.А. по работе с вратарями. ....	58
Предлагаемые планы технической подготовки с 6 до 15 лет. ....	61
Примерные конспекты занятий для 9—11 лет .....	71
Недельный цикл для 15—17 лет .....	107
Рекомендации ФИФА по ключевым аспектам тренировки .....	108
IV Отбор в футболе .....	112
Современные тенденции подготовки юных футболистов Испании. ....	114
V Тактика в футболе .....	120
Взаимоотношения тренера и игрока в команде .....	126
Упражнения технико-тактической подготовки .....	128
Амплуа игроков .....	137
VI Педагогические аспекты деятельности тренера .....	141
Коммуникабельность тренера .....	144
Расстановка обучающихся и место преподавателя в ходе занятий .....	161
Методические особенности выбора упражнений для тренировки .....	166
VII Тесты и контрольные испытания .....	168
Литература .....	174