

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