ŋqdq∀eʎ bɆ ɗəd₣bʎɜə d ɐɔɑbɔ∀ ɟqdqʎqʎè

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. IV этап (16—17 лет) — М.: Олимпия, Человек, 2008. — 168 с. + 4 с. вкл., ил.

ISBN 978-5-903508-11-2

ББК 75.578

ISBN 978-5-903508-11-2

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

ŋqdq∀eʎ bɆ ɗəd₣bʎɜə d ɐɔɑbɔ∀ ɟqdqʎqʎè

ŋqdqɐeⱯ bɆ dədɆbⱯзə d ɕɔɑbɔɐ ɈqddⱯqɐè

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие 3

1. IV этап. «Этап спортивного совершенствования» 6

1.1. Психофизиологическая характеристика возраста 16—17 лет 7

1.2. Оценка исходного уровня готовности. Тесты 12
  1.2.1. Общая физическая подготовка 12
  1.2.2. Специальная физическая подготовка 13
  1.2.3. Техническая подготовка 21
  1.2.4. Другие виды подготовки 32

1.3. Физическая подготовка (16—17 лет). Развитие качеств 56
  1.3.1. Планирование нагрузки 75
  1.3.2. Классификация нагрузки 83

1.4 .Техническая подготовка. Совершенствование двигательного навыка 98
  1.4.1. Общие рекомендации 98
  1.4.2. Подготовка вратаря 106

1.5. Тактическая подготовка 138
  1.5.1. Основные положения зонного метода обороны 139
  1.5.2. Специфика действий игроков разных амплуа 142
  1.5.3. Пример командного упражнения для освоения зонного метода 144
  1.5.4. Технико-тактические действия вратаря 146

ŋqdqɐeⱯ bɆ dədɆbⱯзə d ɕɔɑbɔɐ ɈqddⱯqɐè