

Региональная общественная организация
«Объединение отечественных тренеров по футболу»

А. А. Кузнецов

ФУТБОЛ

Настольная книга детского тренера

III этап (13-15 лет)

Организационно-методическая структура
учебно-тренировочного процесса в футбольной школе



Олимпия . Человек
Москва 2008

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. III этап (13—15 лет) — М.: Олимпия, Человек, 2008. — 312 + 4 с. вкл., ил.

ISBN 978-5-903508-10-5

ББК 75.578

ISBN 978-5-903508-10-5

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

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
1. III этап. «Этап углубленной специализации» (13—15 лет).....	6
1.1. Психо-физиологическая характеристика возраста 13—14 лет	6
1.2. Оценка исходного уровня готовности. Тесты.....	17
1.2.1. Общая физическая подготовка.....	22
1.2.2. Специальная физ. подготовка	28
1.2.3. Техническая подготовка	34
1.2.4. Другие виды подготовки	44
1.3. Психо-физиологическая характеристика возраста 15 лет	70
1.4. Оценка исходного уровня готовности. Тесты (Таблица № 1, № 2).....	75
1.4.1. Общая физическая подготовка.....	75
1.4.2. Специальная физ. подготовка	76
1.4.3. Техническая подготовка	83
1.4.4. Другие виды подготовки	91
1.5. Физическая подготовка (13—15 лет) Воспитание качеств.....	111
1.5.1. Энергообеспечение	184
1.5.2. Нагрузка.....	185
1.5.3. «Стретчинг»	193
1.6. Техническая подготовка.....	196
1.6.1. Техническая подготовка (13—14 лет). Формирование двигательного навыка	196
1.6.2. Техническая подготовка (15 лет). Закрепление двигательного навыка.....	203
1.6.3. Принципы обучения	214
1.6.4. Вспомогательный материал по технической подготовке	234
1.6.5. Техническая подготовка вратаря.....	243
1.7. Тактическая подготовка (13—15 лет)	251
1.7.1. Командная тактика	260
1.7.2. Техничко-тактические действия вратаря(13—17 лет)	292