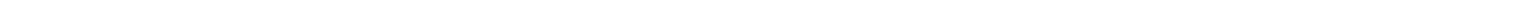


Прогрессивный контроль для построения, развития и завершения атаки

2004	30 авг ПТ	31 авг СБ	1 сен ВС	2 сен ПН	3 сен ВТ
Напр.	Восстановление	Выносливость	Сила	Скорость	Активация
Назв. трен.	Построение атаки	Продвижение атаки по центру	Противодействие продвижению атаки	Проникновение и завершение атаки по флангу	Противодействие завершению атаки
	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день



Упр. 1 Технический маршрут с мячом



ВИД УПРАЖНЕНИЯ

Разминочная форма

АКЦЕНТЫ

Качество движений: согласованность работы рук и ног, вынос бедра, стабилизация корпуса. Режим работы — аэробная нагрузка, средний темп.

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

20 мин.

КОЛИЧЕСТВО

1

ПОВТОРЕНИЙ В СЕРИИ

4

РАЗМЕРЫ И ФОРМАТ ПОЛЯ

50x40

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

Активное движение в среднем и высоком темпе, выполнение движений по маршруту.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ

1

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПОВТОРЕНИЯ

3 мин.

ПАУЗА МЕЖДУ ПОВТОРЕНИЯМИ

3 мин.



ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Экстенсивная разминка. Технический маршрут с мячом. Беговая координация — ускорения с изменением направления.

ИНВЕНТАРЬ

Барьеры, Конусы, Лестницы, Мячи, Стойки

Упр. 2 Противодействие продвижению атаки. Позиционное упражнение



ВИД УПРАЖНЕНИЯ

Обучающая форма

РАЗДЕЛЕНИЕ НА КОМАНДЫ

6x10

АКЦЕНТЫ

ЦГ: ограничение пространства и времени, направление атаки соперника, перекрытие линий передач, сохранение дистанции между игроками. НЦГ: формирование линий передач, контроль и циркуляция мяча.

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

12 мин.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПОВТОРЕНИЯ

2 мин.

ПАУЗА МЕЖДУ ПОВТОРЕНИЯМИ

1 мин.

РАЗМЕРЫ И ФОРМАТ ПОЛЯ

70x60

УЧАСТНИКОВ В ГРУППЕ

16

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

Задача ЦГ: с помощью перемещений противодействовать продвижению и развитию атаки. Задача НЦГ: продвижение и развитие атаки (контроль мяча).

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ

1

ПОВТОРЕНИЙ В СЕРИИ

4



ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Экстенсивная разминка. Технический маршрут с мячом. Беговая координация — ускорения с изменением направления.

ИНВЕНТАРЬ

Маленькие ворота, Манишки, Мячи, Фишки

Упр. 2 Противодействие продвижению атаки. Позиционное упражнение



ВИД УПРАЖНЕНИЯ

Обучающая форма

РАЗДЕЛЕНИЕ НА КОМАНДЫ

6x10

АКЦЕНТЫ

ЦГ: ограничение пространства и времени, направление атаки соперника, перекрытие линий передач, сохранение дистанции между игроками. НЦГ: формирование линий передач, контроль и циркуляция мяча.

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

12 мин.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПОВТОРЕНИЯ

2 мин.

ПАУЗА МЕЖДУ ПОВТОРЕНИЯМИ

1 мин.

РАЗМЕРЫ И ФОРМАТ ПОЛЯ

70x60

УЧАСТНИКОВ В ГРУППЕ

16

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

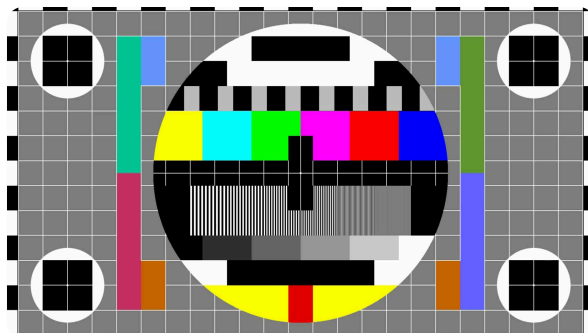
Задача ЦГ: с помощью перемещений противодействовать продвижению и развитию атаки. Задача НЦГ: продвижение и развитие атаки (контроль мяча).

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ

1

ПОВТОРЕНИЙ В СЕРИИ

4



ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

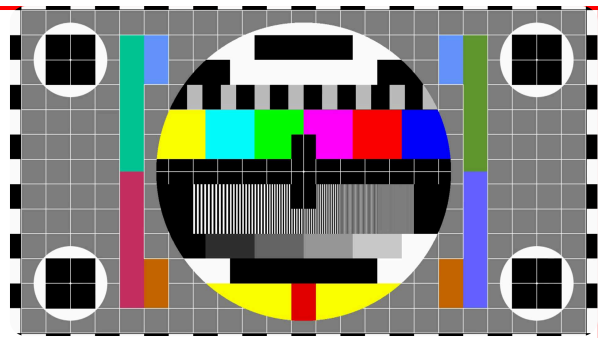
Экстенсивная разминка. Технический маршрут с мячом. Беговая координация — ускорения с изменением направления.

ИНВЕНТАРЬ

Маленькие ворота, Манишки, Мячи, Фишки

Упр. 2 Противодействие продвижению атаки. Позиционное упражнение

ВИД УПРАЖНЕНИЯ	РАЗМЕРЫ И ФОРМАТ ПОЛЯ
Обучающая форма	70x60
РАЗДЕЛЕНИЕ НА КОМАНДЫ	УЧАСТНИКОВ В ГРУППЕ
6x10	16
АКЦЕНТЫ	ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ
ЦГ: ограничение пространства и времени, направление атаки соперника, перекрытие линий передач, сохранение дистанции между игроками. НЦГ: формирование линий передач, контроль и циркуляция мяча.	Задача ЦГ: с помощью перемещений противодействовать продвижению и развитию атаки. Задача НЦГ: продвижение и развитие атаки (контроль мяча).
ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ	КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ
12 мин.	1
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПОВТОРЕНИЯ	ПОВТОРЕНИЙ В СЕРИИ
2 мин.	4
ПАУЗА МЕЖДУ ПОВТОРЕНИЯМИ	
1 мин.	



ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Экстенсивная разминка. Технический маршрут с мячом. Беговая координация — ускорения с изменением направления.

ИНВЕНТАРЬ

Маленькие ворота, Манишки, Мячи, Фишки

Противодействие продвижению атаки

Создано на ffm.kz

31 авг 2024 09:00—10:00

Отчет о тренировке

Техника	Тактика	Фитнес
5	4	4
Ментальность	Общее впечатление	Средняя оценка
4	4	4.2

Что получилось

Lorem, ipsum dolor sit amet consectetur adipisicing elit. Animi unde adipisci reprehenderit libero sint blanditiis tempore suscipit, ipsum architecto sequi voluptatum eum minima fuga velit deserunt alias a? Atque, aperiam. Qui voluptas delectus dolorem beatae odio, labore sed, quidem recusandae consequuntur praesentium dolor voluptatem cupiditate eius consectetur, commodi non laudantium nobis vel odit! Nesciunt magnam magni minima excepturi ut maiores iusto modi dolores distinctio. Deserunt reiciendis quam voluptate quaerat ducimus similique voluptas iusto quisquam cum accusantium, atque unde vitae! Voluptatibus laudantium inventore cupiditate saepe ipsam beatae, ad sequi. Veniam qui ullam dolorum temporibus aut numquam quo rem natus dolore ratione!

Lorem, ipsum dolor sit amet consectetur adipisicing elit. Animi unde adipisci reprehenderit libero sint blanditiis tempore suscipit, ipsum architecto sequi voluptatum eum minima fuga velit deserunt alias a? Atque, aperiam. Qui voluptas delectus dolorem beatae odio, labore sed, quidem recusandae consequuntur praesentium dolor voluptatem cupiditate eius consectetur, commodi non laudantium nobis vel odit! Nesciunt magnam magni minima excepturi ut maiores iusto modi dolores distinctio. Deserunt reiciendis quam voluptate quaerat ducimus similique voluptas iusto quisquam cum accusantium, atque unde vitae! Voluptatibus laudantium inventore cupiditate saepe ipsam beatae, ad sequi. Veniam qui ullam dolorum temporibus aut numquam quo rem natus dolore ratione!

Что не получилось

Lorem, ipsum dolor sit amet consectetur adipisicing elit. Animi unde adipisci reprehenderit libero sint blanditiis tempore suscipit, ipsum architecto sequi voluptatum eum minima fuga velit deserunt alias a? Atque, aperiam. Qui voluptas delectus dolorem beatae odio, labore sed, quidem recusandae consequuntur praesentium dolor voluptatem cupiditate eius consectetur, commodi non laudantium nobis vel odit! Nesciunt magnam magni minima excepturi ut maiores iusto modi dolores distinctio. Deserunt reiciendis quam voluptate quaerat ducimus similique voluptas iusto quisquam cum accusantium, atque unde vitae! Voluptatibus laudantium inventore cupiditate saepe ipsam beatae, ad sequi. Veniam qui ullam dolorum temporibus aut numquam quo rem natus dolore ratione!

Противодействие продвижению атаки

Противодействие развитию атаки, Противодействие продвижению атаки · Зона 2, Зона 3 · Вся ширина

123

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА
U-17/18

СТИЛЬ ИГРЫ
Активный прессинг

ФАЗА ИГРЫ
Без мяча

ЗОНА
2, 3

ДЕТАЛЬНАЯ ЗОНА
Левый фланг, Правый фланг

СХЕМА ИГРЫ КОМАНДЫ
4-3-3

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11

СХЕМА ИГРЫ СОПЕРНИКА
4-3-3

НЕЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
2, 4, 9

КОМАНДНЫЕ ЗАДАЧИ
Противодействие развитию атаки, Противодействие продвижению атаки

ГРУППОВЫЕ ЗАДАЧИ
Ограничение пространства и времени (к мячу), Направление атаки соперника

ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
Перекрытие линий передач, Тень, Сохранение дистанции между игроками

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ
Ориентация на поле, Дистанция, Давление на игрока с мячом

ОПИСАНИЕ ТРЕНИРОВКИ
Отработка командных взаимодействий при противодействии построению и продвижению атаки соперника

ИНВЕНТАРЬ
Барьеры, ворота, конусы, лестницы, маленькие ворота, манишки, мячи, стойки, фишки

ВРАТАРИ

☐

Ефременко Даниил

☐

Кабдыркен Жанибек

☐

Соляник Ярослав

☐

Филимонов Ростислав

☐

Жанат Ислам

ВРАТАРИ

☐

Ефременко Даниил

☐

Кабдыркен Жанибек

☐

Соляник Ярослав

☐

Филимонов Ростислав

☐

Жанат Ислам

ВРАТАРИ

☐

Ефременко Даниил

☐

Кабдыркен Жанибек

☐

Соляник Ярослав

☐

Филимонов Ростислав

☐

Жанат Ислам

ВРАТАРИ

☐

Ефременко Даниил

☐

Кабдыркен Жанибек

☐

Соляник Ярослав

☐

Филимонов Ростислав

☐

Жанат Ислам

ВРАТАРИ

☐

Ефременко Даниил

☐

Кабдыркен Жанибек

☐

Соляник Ярослав

☐

Филимонов Ростислав

☐

Жанат Ислам

ВРАТАРИ

☐

Ефременко Даниил

☐

Кабдыркен Жанибек

☐

Соляник Ярослав

☐

Филимонов Ростислав

☐

Жанат Ислам

ВРАТАРИ

- ☐ Ефременко Даниил
- ☐ Кабдыркен Жанибек
- ☐ Соляник Ярослав
- ☐ Филимонов Ростислав
- ☐ Жанат Ислам

ВРАТАРИ

- ☐ Ефременко Даниил
- ☐ Кабдыркен Жанибек
- ☐ Соляник Ярослав
- ☐ Филимонов Ростислав
- ☐ Жанат Ислам

ВРАТАРИ

- ☐ Ефременко Даниил
- ☐ Кабдыркен Жанибек
- ☐ Соляник Ярослав
- ☐ Филимонов Ростислав
- ☐ Жанат Ислам

Противодействие продвижению атаки

Создано на ffm.kz

31 авг 2024 09:00—10:00

1/1

Отчет о тренировке

Техника



Тактика



Фитнес



Ментальность



Общее впечатление



Что получилось

Что не получилось

Что получилось

Что не получилось