

Лицензия "С" УЕФА

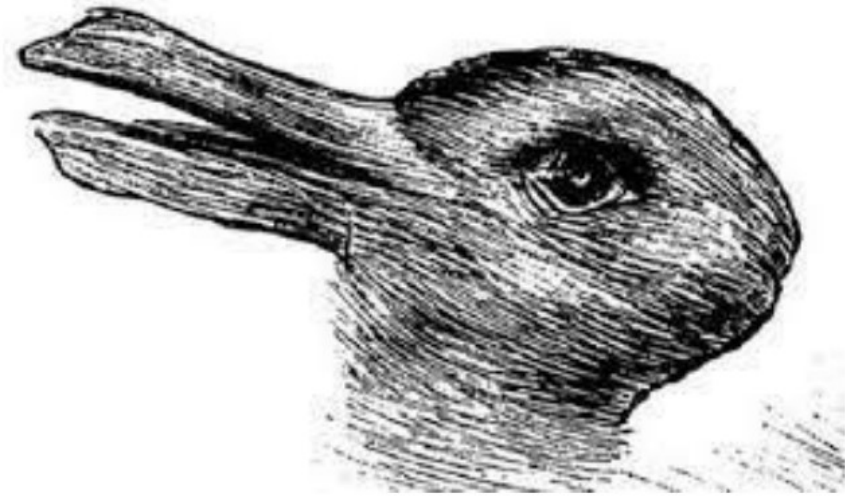


ȘCOALA FEDERALĂ DE
ANTRENORI

TEMA: Metodologia

program de studii
ACREDITAT

Методология



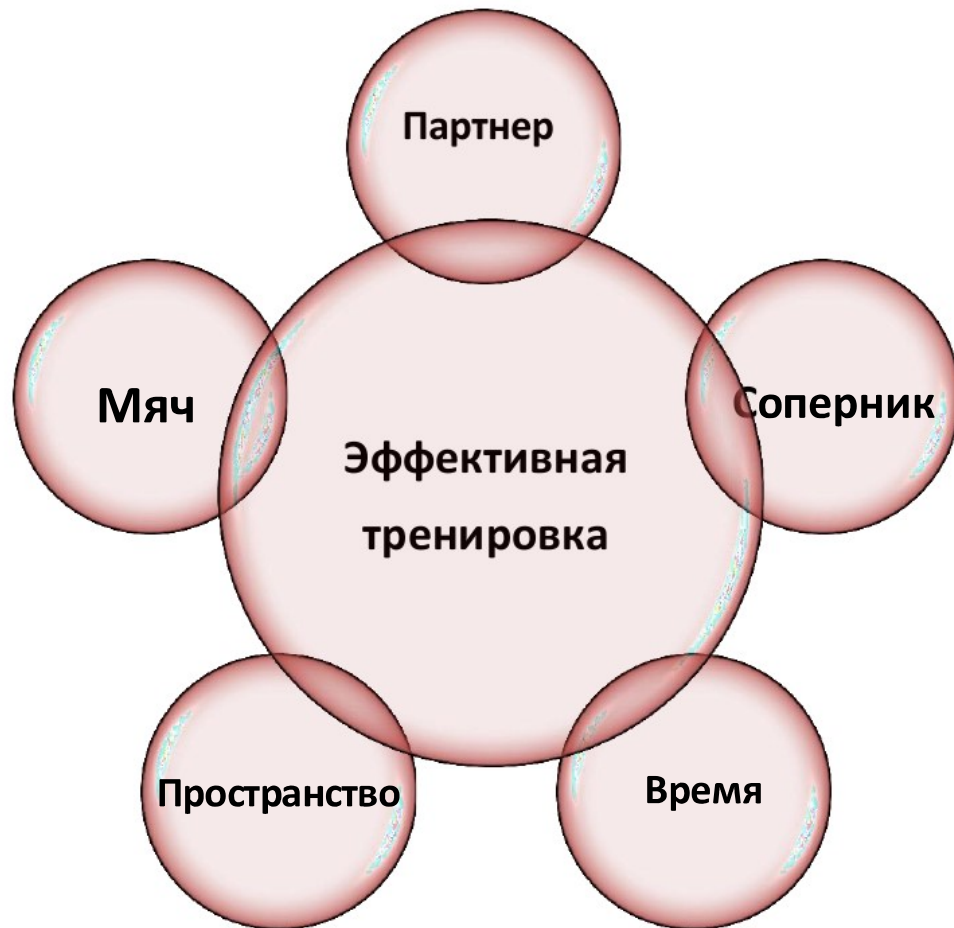
- ✓ *Общая терминология*
- ✓ *Общие принципы*
- ✓ *Общие правила*



МАТРИЦА ИГРЫ



Обучение на базе реальных игровых ситуаций



Тактическая география

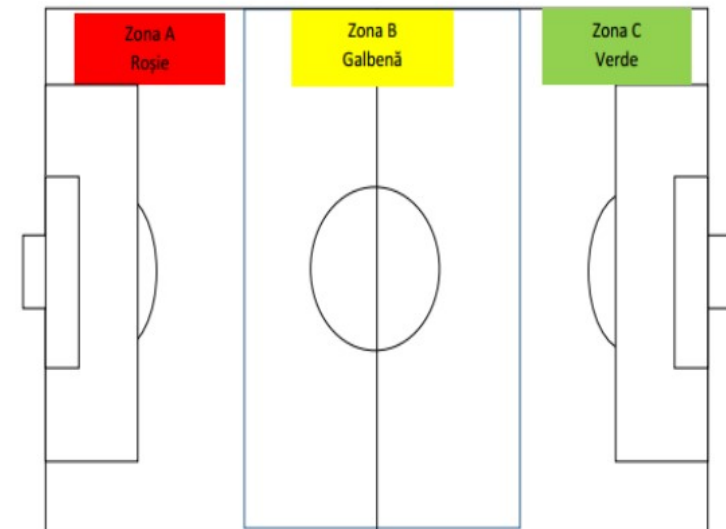
- Атаковать
- Переход из А-О
- Обороняться
- Переход из О-А

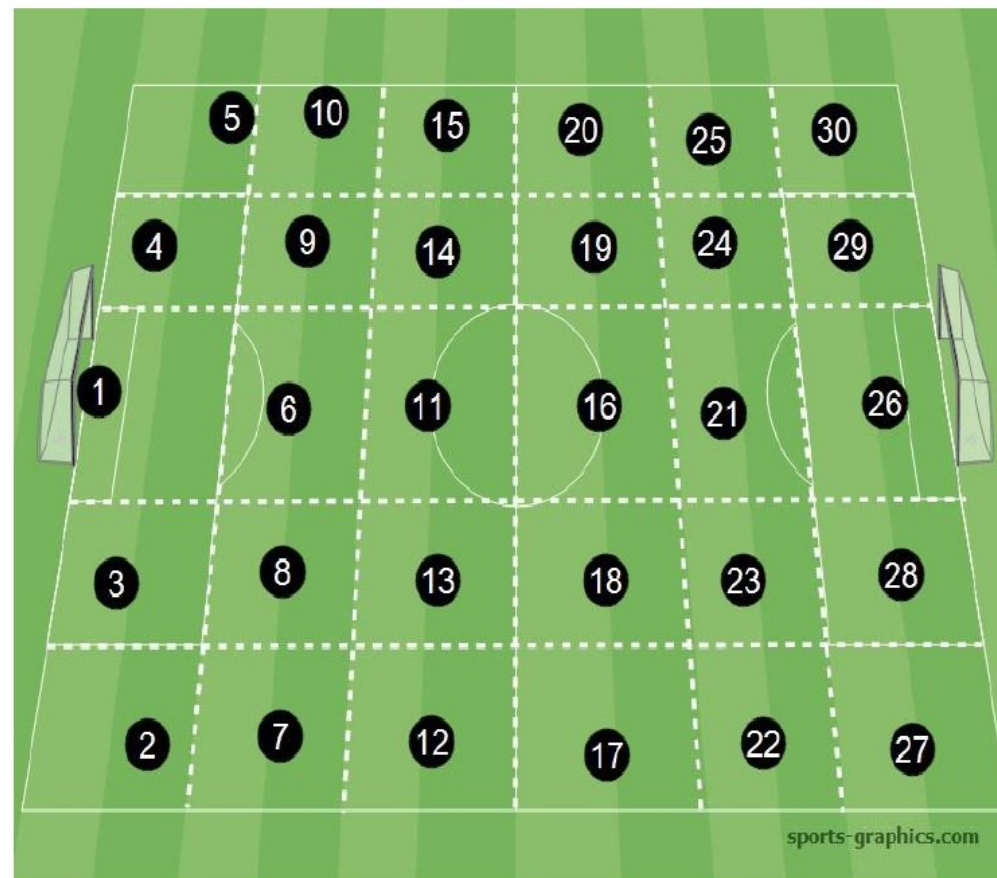
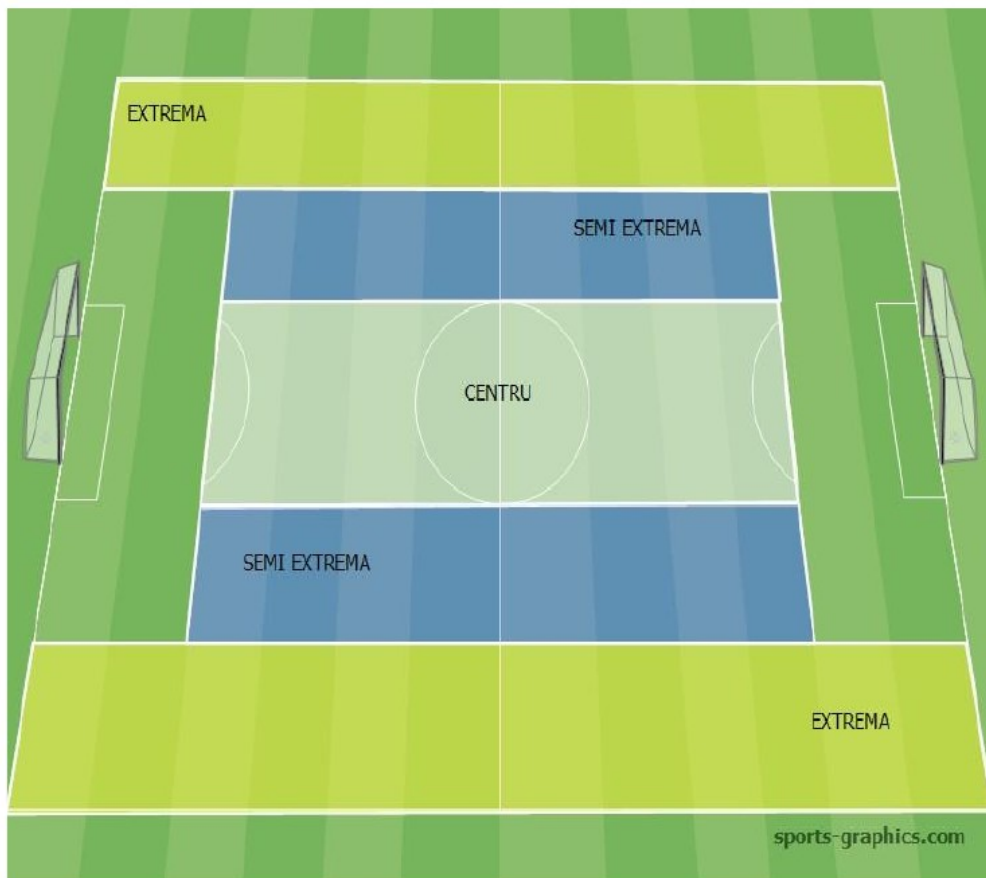
VI. Pentru înțelegerea clară a metodologiei acestei concepții de joc noi vă propunem următoarele noțiuni condiționate și necondiționate.

Marcarea terenului în trei zone:

Fig. 6

| Zona | Culoarea | Noi suntem în posesia mingii | Noi nu suntem în posesia mingii |
|------|----------|-------------------------------------|---------------------------------|
| A | Rosie | Începutul organizării fazei de atac | Presing agresiv |
| B | Galbenă | Continuarea atacului (construcția) | Presing |
| C | Verde | Finalizarea atacului | Începutul atacului |

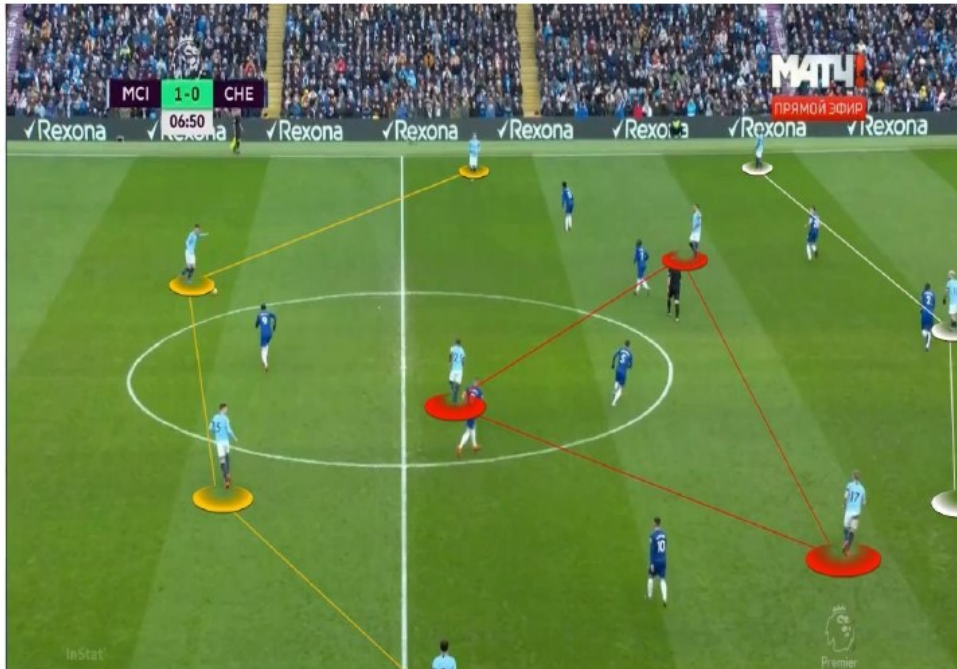




Командная тактика

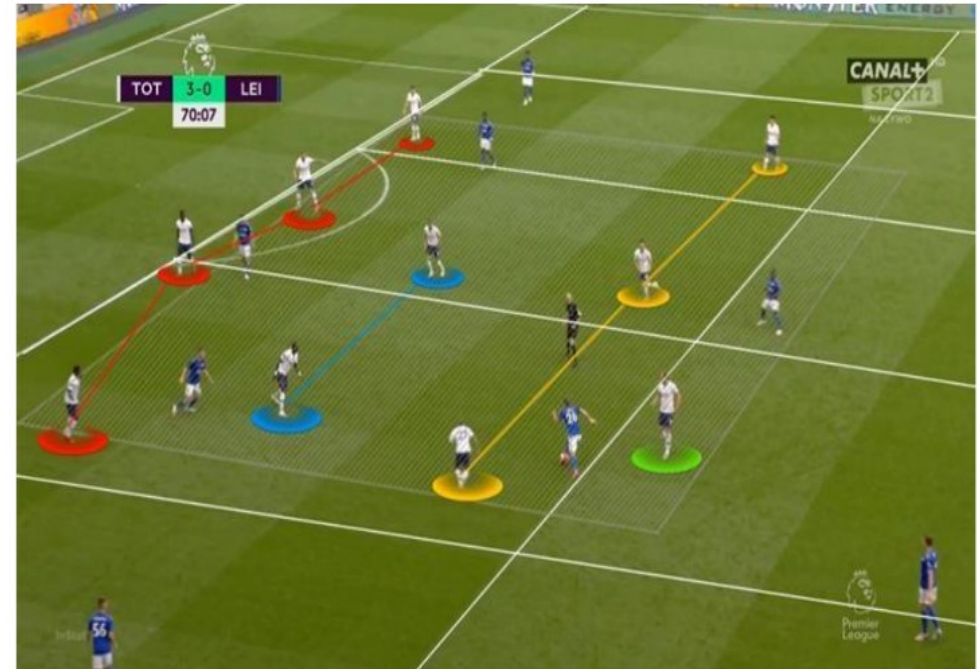
❖ Принципы

- ✓ Взаимодействие 9-11 игроков
- ✓ Взаимодействия команды на определенной площади



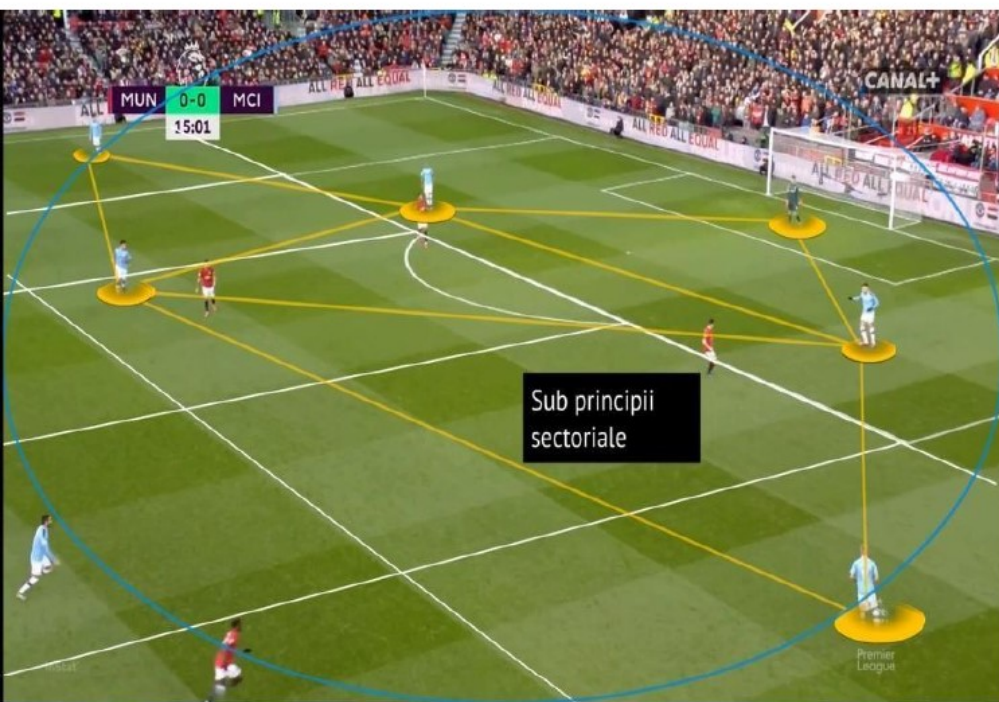
❖ Принципы

- ✓ Синергия всех элементов

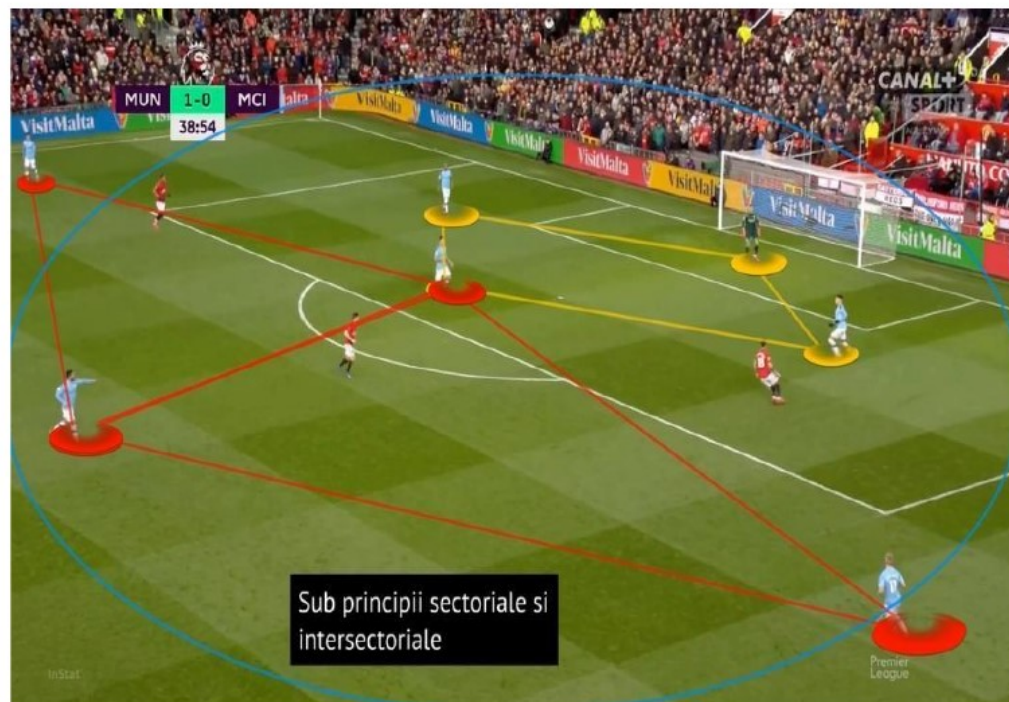


Групповая тактика

- ❖ Суб принципы
- ✓ Взаимодействие 4-7 игроков
- ✓ Взаимодействия группы игроков на определенной площади

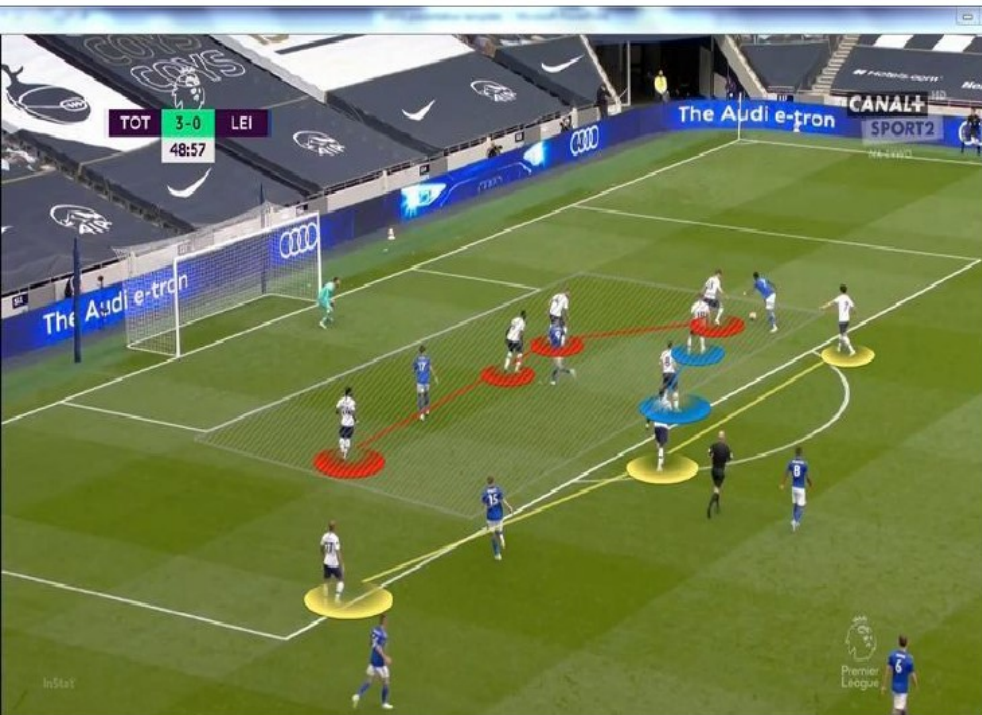


- ❖ Суб принципы
- ✓ Взаимодействия между линиями и группами игроков

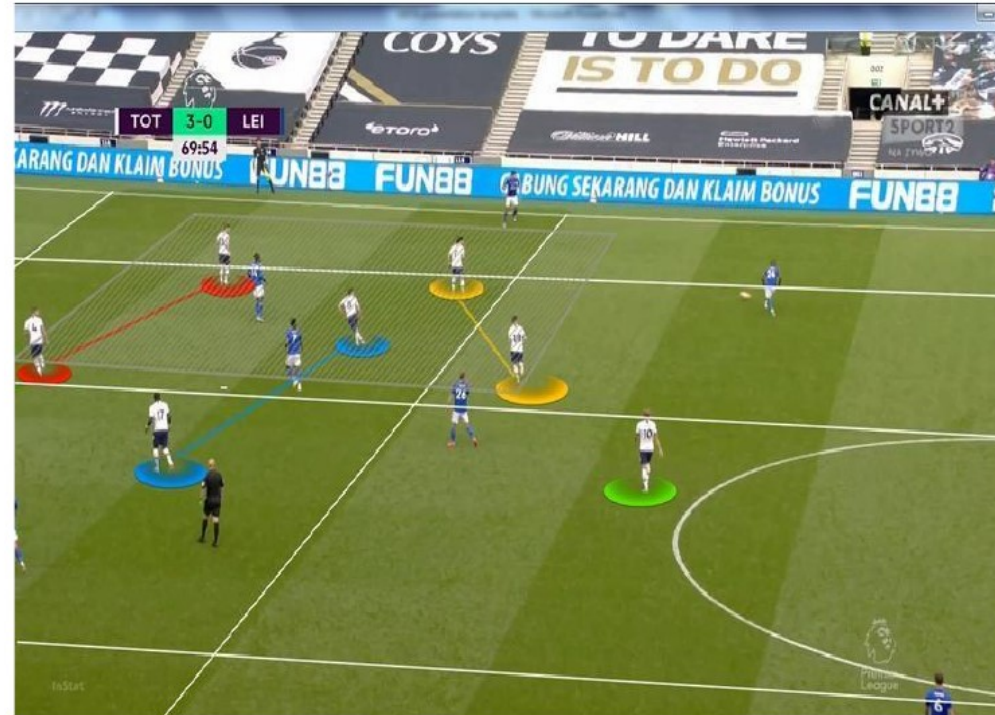


Групповая тактика

✓ По горизонтали



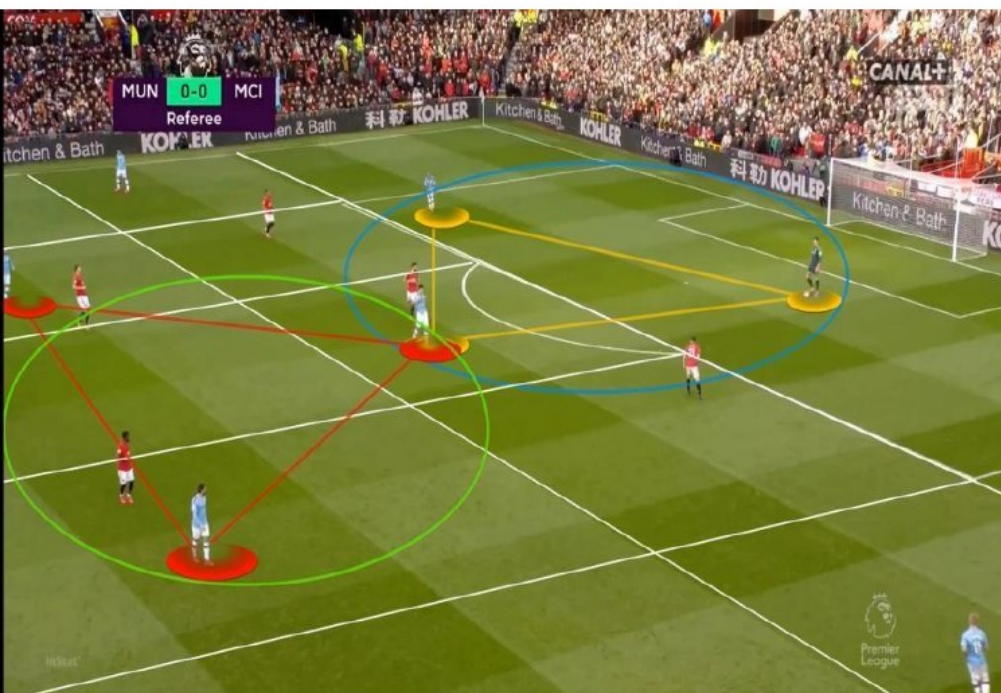
✓ По вертикали



Индивидуальная тактика/Групповая тактика

- ❖ Суб суб принципы
- ✓ Взаимодействия между секторами
- ✓ Групповые взаимодействия 3x3

Как группа взаимодействует в определенной зоне



- ❖ Суб суб принципы
- ✓ Инд-ая тактика
- ✓ Инд-ые действия 1x1

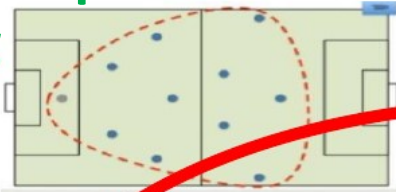
Поведение игрока в командной структуре



Методология

Модель игры

команды

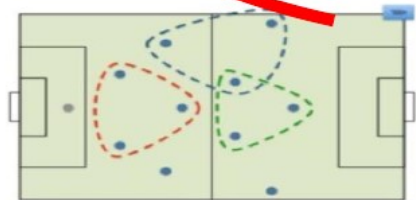


Принципы

11x11

Суб суб
принципы

3x3

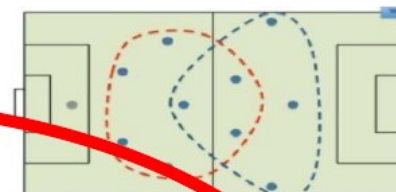


Стиль

группы

Стиль

группы

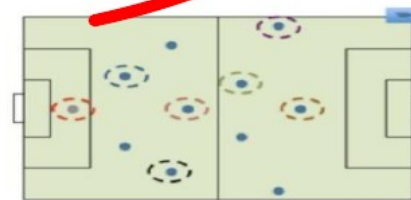


Суб

принципы

Суб суб
принципы

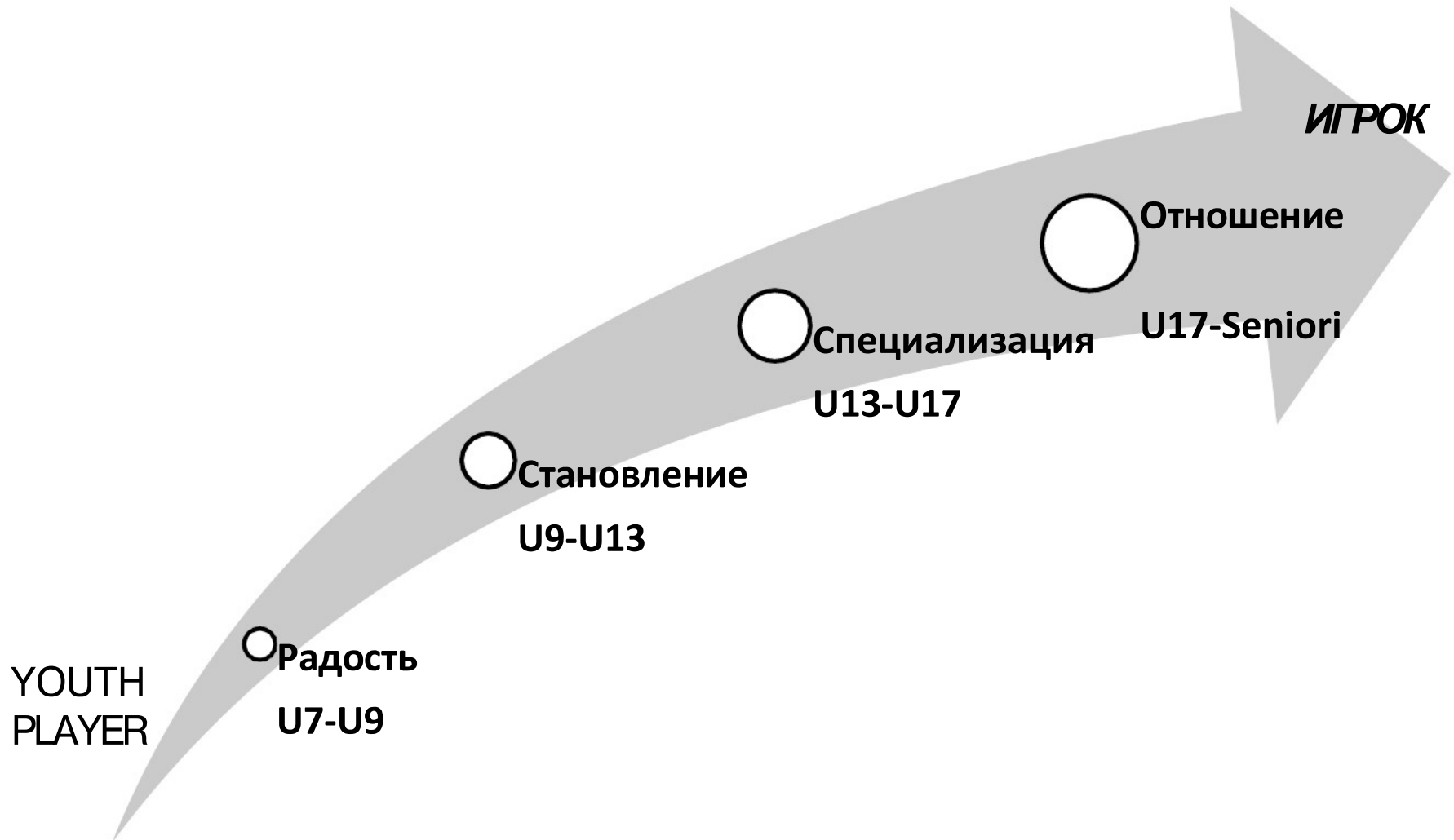
1x1



Стиль


игрока

Этапы становления футболиста




U-9

Программа подготовки футболистов

| Клуб/Школа | | ГОДОВОЙ ПЛАН U9 | | | | Тренер | Сезон | |
|---|--|---|-------------------------------------|---|---|---|----------------------------|----|
| ЗАДАЧИ | | ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ | | | | СХЕМА ИГРЫ | | |
| <p>Учебная игра: Нацеливать футболистов – забить мяч в ворота соперника и делать это как можно чаще.</p> <p>Техника: Ознакомление с техническими приемами игры в футбол.</p> <p>Тактика: Развитие интереса к игре, привычки к футболу.</p> <p>Фитнес: Развитие координации, ловкости, гибкости, быстроты, скорости.</p> <p>Психология: Внутренняя мотивация, игра в удовольствие, привлекательность, моральное удовлетворение.</p> | | Тренировки в неделю | 3 | Продолжительность ТЗ | 80 мин. |  | | |
| | | Кол-во игроков (минимум) | 16 | Матч (2 x 10 мин.) 3 матча в день | 60 мин. | | | |
| | | Структура тренировки | | АКЦЕНТЫ | | | | |
| | | Подготовительная часть | 15 | - Все упражнения с мячом. | | | | |
| | | Основная часть | 40 | - Координация является центральной темой. | | | | |
| | | Учебная игра | 20 | - Комплексный характер занятий. | | | | |
| | | Заключительная часть | 5 | - Метод простого упражнения. | | | | |
| | | Продолжительность | 80 | - В основе «ИГРА В ФУТБОЛ». | | | | |
| | | - Официальные и товарищеские матчи играем 4 x 4 / 6 x 6 . - Тактическая схема: 1-2-1 / 1-2-1-2 . | | | | | | |
| Не акцентированное обучение (произвольное применение) | Игрок обучается навыку (специфическая тр-ка) | Игрок закрепляет навык | Игрок совершенствует навык | Игрок оптимально использует навык | 1-10 – Чем больше число, тем больше приоритет | | | |
| ТЕХНИКА | | ТАКТИКА | | ФИТНЕС | | ПСИХОЛОГИЯ | | |
| Техника передвижения | 7 | АТАКА | Индивидуальные действия | 5 | Гибкость | 9 | Внутренняя мотивация | 10 |
| Специфическая координация | 8 | | Групповые действия | 5 | Ловкость и подвижные игры | 9 | Удовольствие | 10 |
| Ведение мяча | 9 | | Командные действия | 3 | Двигательная реакция | 9 | Удовлетворение | 10 |
| Дриблинг, финты | 9 | | Построение на своей трети поля | 6 | Координация и моторные навыки | 10 | Возможности | 10 |
| Укрытие мяча корпусом | 7 | | Построение в средней трети поля | 6 | Бег | 10 | Установление целей | 7 |
| Передача мяча (пас щечкой) | 7 | | Завершение | 6 | Быстрота (Футбольная скорость) | 10 | Готовность | 8 |
| Прием мяча (первое касание) | 4 | ОБОРОНА | Быстрая атака - контратака | 6 | Изменение направления движения | 10 | Целеустремленность | 8 |
| Развороты с мячом | 6 | | Индивидуальные действия | 7 | Силовая тренировка (собственный вес) | 2 | Внутренний диалог | 5 |
| Игра в пас (комбинации) | 6 | | Виды опеки | 6 | Скорость | 8 | Уверенность | 10 |
| Прямой удар (удар по мячу ногой) | 9 | | Групповые действия | 4 | Работа ног | 10 | Контроль бдительности | 6 |
| Подачи, пострелы | 6 | | Командные действия | 4 | Предупреждение травм | 7 | Действия под прессингом | 4 |
| Завершение атакующих действий | 5 | | Стратегия игры в обороне | 4 | Различные прыжки | 7 | Управление стрессом | 4 |
| Удары по мячу головой | 4 | | Перехваты и отбор мяча | 6 | | | Соревновательная стратегия | 4 |
| Отбор мяча | 3 | | Переход из атаки в оборону (3 зоны) | 6 | | | Профессиональное отношение | 4 |
| Длинная передача | 4 | | Переход из обороны в атаку (3 зоны) | 6 | | | Менталитет победителя | 4 |
| Вбрасывание мяча из-за боковой линии | 3 | | Стандартные положения | 4 | | | | |


U-11

Программа подготовки футболистов

| Клуб/Школа | | ГОДОВОЙ ПЛАН U11 | | Тренер | Сезон | | | |
|--|--|--|---------------------------------|---|---|---|----------------------------|-----------------------|
| ЗАДАЧИ | | ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ | | | СХЕМА ИГРЫ | | | |
| <p>Учебная игра: Обучение умению взаимодействовать с партнерами.</p> <p>Техника: Формирование двигательной и координационной готовности для обучения основным техническим элементам.</p> <p>Тактика: Ознакомление с простейшими принципами индивидуальной тактики.</p> <p>Фитнес: Развитие координации, ловкости, гибкости, быстроты, скорости.</p> <p>Психология: Внутренняя мотивация, игра в удовольствие, привлекательность, моральное удовлетворение, желание.</p> | | Тренировки в неделю | 3 | Продолжительность ТЗ | 80 мин. |  | | |
| | | Кол-во игроков (минимум) | 16 | Матч (3 x 20 мин.) | 60 мин. | | | |
| | | Структура тренировки | | АКЦЕНТЫ | | | | |
| | | Подготовительная часть | 15 | - Выбор правильной темы. | | | | |
| | | Основная часть | 40 | - Обучение с первой минуты. | | | | |
| | | Учебная игра | 20 | - Координация является центральной темой. | | | | |
| | | Заключительная часть | 5 | - Все упражнения с мячом. | | | | |
| Продолжительность | | 80 | | - В основе «ИГРА В ФУТБОЛ». | | | | |
| | | - Официальные и товарищеские матчи играем 8 x 8 . | | | | | | |
| | | - Тактическая схема: 1-3-1-3 . | | | | | | |
| Не акцентированное обучение (произвольное применение) | Игрок обучается навыку (специфическая тр-ка) | Игрок закрепляет навык | Игрок совершенствует навык | Игрок оптимально использует навык | 1-10 – Чем больше число, тем больше приоритет | | | |
| ТЕХНИКА | | ТАКТИКА | | ФИТНЕС | | ПСИХОЛОГИЯ | | |
| Техника передвижения | 9 | АТАКА | Индивидуальные действия | 8 | Гибкость | 8 | Внутренняя мотивация | 10 |
| Специфическая координация | 8 | | Групповые действия | 6 | Ловкость и подвижные игры | 10 | Удовольствие | 10 |
| Ведение мяча | 8 | | Командные действия | 5 | Двигательная реакция | 8 | Удовлетворение | 10 |
| Дриблинг, финты | 10 | | Построение на своей трети поля | 8 | Координация и моторные навыки | 9 | Возможности | 10 |
| Укрывание мяча корпусом | 9 | | Построение в средней трети поля | 8 | Бег | 10 | Установление целей | 8 |
| Передача мяча (пас щечой) | 9 | | Завершение | 6 | Быстрота (футбольная скорость) | 10 | Готовность | 10 |
| Прием мяча (первое касание) | 6 | | Быстрая атака – контратака | 6 | Изменение направления движения | 10 | Целеустремленность | 10 |
| Развороты с мячом | 8 | | Индивидуальные действия | 8 | Силовая тренировка (собственный вес) | 4 | Внутренний диалог | 7 |
| Игра в пас (комбинации) | 8 | | Виды опеки | 8 | Скорость | 8 | Уверенность | 10 |
| Прямой удар | 9 | | ОБОРОНА | Групповые действия | 5 | Работа ног | 10 | Контроль бдительности |
| Поддачи, пострелы | 7 | Командные действия | | 5 | Предупреждение травм | 8 | Действия под прессингом | 6 |
| Завершение атакующих действий | 7 | Стратегия игры в обороне | | 5 | Различные прыжки | 8 | Управление стрессом | 6 |
| Удары по мячу головой | 6 | Перехваты и отбор мяча | | 7 | | | Соревновательная стратегия | 6 |
| Отбор мяча | 5 | Переход из атаки в оборону (3 зоны) | | 6 | | | Профессиональное отношение | 6 |
| Длинная передача | 6 | Переход из обороны в атаку (3 зоны) | | 6 | | | Менталитет победителя | 6 |
| Вбрасывание мяча из-за боковой линии | 4 | Стандартные положения | | 4 | | | | |

U-13

Программа подготовки футболистов

| Клуб/Школа | | ГОДОВОЙ ПЛАН U13 | | Тренер | Сезон | | | |
|--|--|-------------------------------------|---|--|---|---|----------------------------|----|
| ЗАДАЧИ | | ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ | | СХЕМА ИГРЫ | | | | |
| <p>Учебная игра: Обучение умению эффективного использования технических приемов и индивидуальных тактических действий.</p> <p>Техника: Формирование двигательного умения, совершенствование основных технических элементов.</p> <p>Тактика: Закрепление индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне.</p> <p>Фитнес: Развитие ловкости, гибкости, быстроты и скоростно-силовых качеств.</p> <p>Психология: Мотивация, желание, внутренний диалог, уважение и дисциплина.</p> | | Тренировки в неделю | 4 | Продолжительность | 90 мин. |  | | |
| | | Кол-во игроков (минимум) | 16 | Матч (2 x 30 мин.) | 60 мин. | | | |
| | | Структура тренировки | | АКЦЕНТЫ | | | | |
| | | Подготовительная часть | 20 | - Выбор правильной темы. - Обучение с первой минуты. - Координация является центральной темой. | | | | |
| | | Основная часть | 40 | - Все упражнения с мячом. | | | | |
| | | Учебная игра | 25 | - Техническое и тактическое развитие выше физического. | | | | |
| | | Заключительная часть | 5 | - В основе «ИГРА В ФУТБОЛ». | | | | |
| Продолжительность | | 90 | - Официальные и товарищеские матчи играем 11 x 11 . - Тактическая схема: 1-4-3-3 . | | | | | |
| Неакцентированное обучение (произвольное применение) | Игрок обучается навыку (специфическая тр-ка) | Игрок закрепляет навык | Игрок совершенствует навык | Игрок оптимально использует навык | 1-10 – Чем больше число, тем больше приоритет | | | |
| ТЕХНИКА | | ТАКТИКА | | ФИТНЕС | | ПСИХОЛОГИЯ | | |
| Техника передвижения | 10 | АТАКА | Индивидуальные действия | 10 | Гибкость | 6 | Внутренняя мотивация | 10 |
| Специфическая координация | 7 | | Групповые действия | 8 | Ловкость и подвижные игры | 8 | Удовольствие | 10 |
| Ведение мяча | 7 | | Командные действия | 7 | Двигательная реакция | 8 | Удовлетворение | 10 |
| Дриблинг, финты | 10 | | Построение на своей трети поля | 8 | Координация и моторные навыки | 8 | Возможности | 10 |
| Укрывание мяча корпусом | 10 | | Построение в средней трети поля | 8 | Бег | 9 | Установление целей | 9 |
| Передача мяча | 10 | | Завершение | 8 | Быстрота (футбольная скорость) | 10 | Готовность | 10 |
| Прием мяча (первое касание) | 10 | | Быстрая атака - контратака | 8 | Изменение направления движения | 9 | Целеустремленность | 10 |
| Развороты с мячом | 10 | ОБОРОНА | Индивидуальные действия | 10 | Силовая тренировка (собственный вес) | 6 | Внутренний диалог | 8 |
| Игра в пас (комбинации) | 9 | | Виды опеки | 10 | Скорость | 10 | Уверенность | 10 |
| Прямой удар (удар по мячу ногой) | 10 | | Групповые действия | 8 | Работа ног | 10 | Контроль бдительности | 9 |
| Поддачи, пострелы | 8 | | Командные действия | 6 | Предупреждение травм | 9 | Действия под прессингом | 8 |
| Завершение атакующих действий | 8 | | Стратегия игры в обороне | 6 | Различные прыжки | 8 | Управление стрессом | 8 |
| Удары по мячу головой | 8 | | Перехваты и отбор мяча | 8 | | | Соревновательная стратегия | 8 |
| Отбор мяча | 7 | | Переход от атаки в оборону (3 зоны) | 8 | | | Профессиональное отношение | 8 |
| Длинная передача | 9 | Переход из обороны в атаку (3 зоны) | 8 | | | Менталитет победителя | 8 | |
| Вбрасывание мяча из-за боковой линии | 6 | Стандартные положения | 6 | | | | | |

Методология



| NOI AVEM POSESIA | | | |
|-------------------|--------------------------------------|---|---|
| GEOGRAFIA TACTICA | PRINCIPII | SUB PRINCIPII | SUB SUB PRINCIPII |
| | 1. Construcție sigură și controlată | 1. Construcție sigură. 2. Control și circulația progresivă a mingii 3. Formarea liniilor de pasare 4. Adâncimea și lățimea locală a atacului 5. Demarcarea | 1. Prima atingere 2. Poziția corpului 3. Joc din prima 4. Demarcarea 5. Crearea de spațiu pentru sine și partener. |
| | 2. Dezvoltarea atacului | 6. Schimb de poziții, distanțe optime pentru formarea triunghiurilor și romburilor în dezvoltarea atacului. 7. Crearea și cucerirea spațiului 8. Schimbare rapidă de direcție 9. Alternarea ritmului de joc 10. Pase și interacțiuni penetrante 11. Poziții de susținere | 6. Dribling 7. Schimbare de ritm 8. Orientarea în spațiu 9. Crearea de spațiu pentru sine și partener 10. Infiltrarea și demarcarea în spațiile libere 11. Demarcarea între linii 12. Învăluirea 13. Rotația |
| | 3. Crearea situațiilor de finalizare | 12. Interacțiuni extremă/semi-extremă 13. Centrări în cros din extremă 14. Atacul spațiului liber în fața porții adverse. 15. Jocul în zonele periculoase 16. Algoritm de infiltrare în zonele de finalizare (6 zone) 17. Finalizare rapidă | 14. Pasare 15. Joc la al treilea, 16. Un-doi 17. Redublare la al treilea |

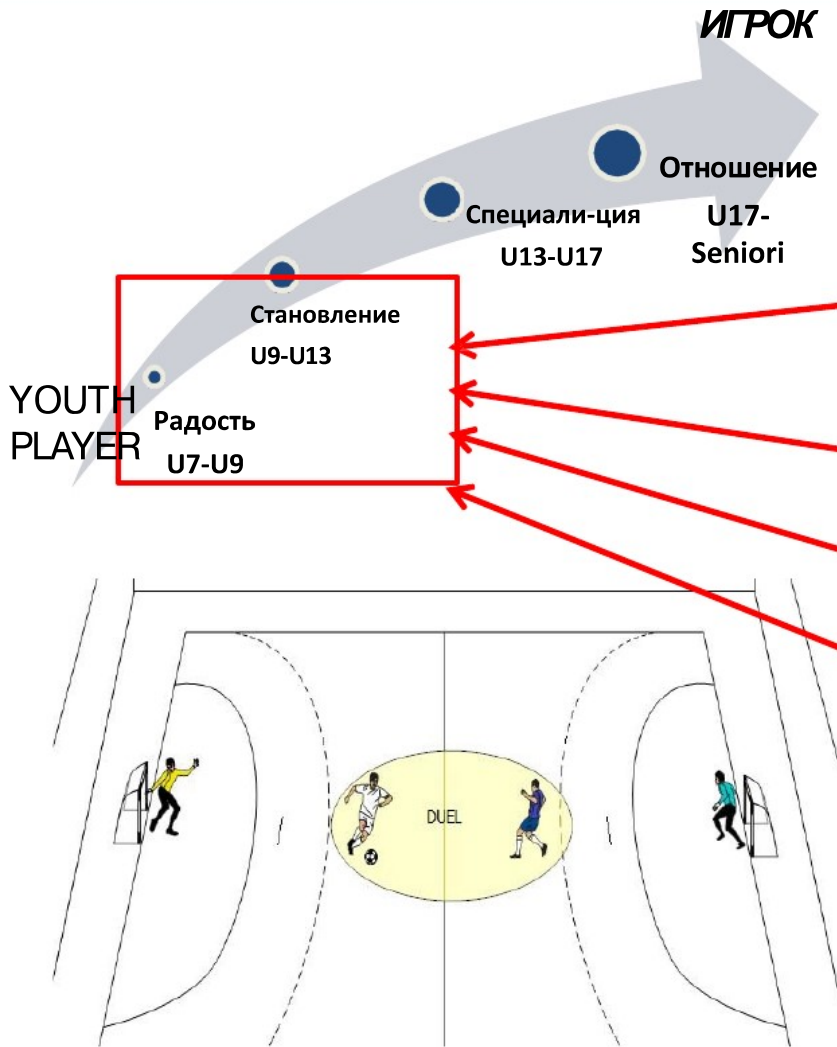


| NOI AM RECĂPĂTAT POSESIA. TRANZIȚIA DEFENSIVĂ-ATAC. | | | | NOI AM PIERDUT POSESIA. TRANZIȚIA ATAC-DEFENSIVĂ. | | | |
|---|---|---|---|---|---|--|--|
| GEOGRAFIA | PRINCIPII | SUB PRINCIPII | SUB SUB PRINCIPII | GEOGRAFIA | PRINCIPII | SUB PRINCIPII | SUB SUB PRINCIPII |
| | 4. Crearea situațiilor de gol ca urmarea contraatacurilor noastre | 1. După deposedare pasare rapidă. 2. Acțiuni verticale în profunzime. Infiltrare și pase filtrante (Contraatac clasic și de grup) | 1. Ocuparea pozițiilor inițiale | | 3. Evitarea situațiilor de gol la propria poartă după contraatacul adversarului | Contrapresing imediat cu scopul de a returna posesia 1. Forțăm oponentul să greșească 2. Participăm activ la presing | 1. Reflex. Reacția. Tranziția imediată de la acțiuni ofensive către cele defensive |
| | | 1. După deposedare pasare rapidă. 2. Acțiuni verticale în profunzime. Infiltrare și pase filtrante (Contraatac clasic și de grup) | 2. Reflex, reacția. Tranziția imediată de la acțiuni defensive către cele ofensive. | | | Contrapresing imediat cu scopul de a returna posesia 3. Blocăm liniile de pasare | 2. Presiune imediată pe jucătorul advers cu mingea |
| | | 3. Reflex, reacția. Tranziția imediată de la acțiuni defensive către cele ofensive. | 3. Contraatac individual. Dribling în zonele B și C | | | Reorganizarea în faza defensivă 4. Organizare pentru a crea linii multiple în profunzime (acoperire reciprocă, controlul zonelor libere). | 3. Impunem adversarul să paseze în spate |



| ADVERSARUL ARE POSESIA | | | |
|------------------------|--|--|---|
| GEOGRAFIA TACTICA | PRINCIPII | SUB PRINCIPII | SUB SUB PRINCIPII |
| | 5. Controlăm jocul adversarului | 1. Controlul zonei de construcție a adversarului 2. Presiune pe mingea (defensivă activă) | 1. Poziție corectă, orientarea pe teren 2. Interceptarea și deposedarea mingii 3. Nu ne aruncăm |
| | 6. Direcționarea adversarului | 3. Organizare defensivă compactă 4. Echilibrul 5. Blocarea zonei centrale 6. Direcționarea atacului advers | 4. Distanța 5. Plasamentul 6. Direcționarea adversarului |
| | 7. Evitarea situațiilor de gol și al loviturilor la propria poartă | 7. Evitarea situațiilor de gol după pasă lungă și centrări 8. Apărăm spațiul din spatele fundașilor 9. Triunghiul defensiv 10. Poziționare compactă W | 7. Tatonarea 8. Controlul propriei zone 9. Nu ne intersectăm 10. Dublarea |

Методология

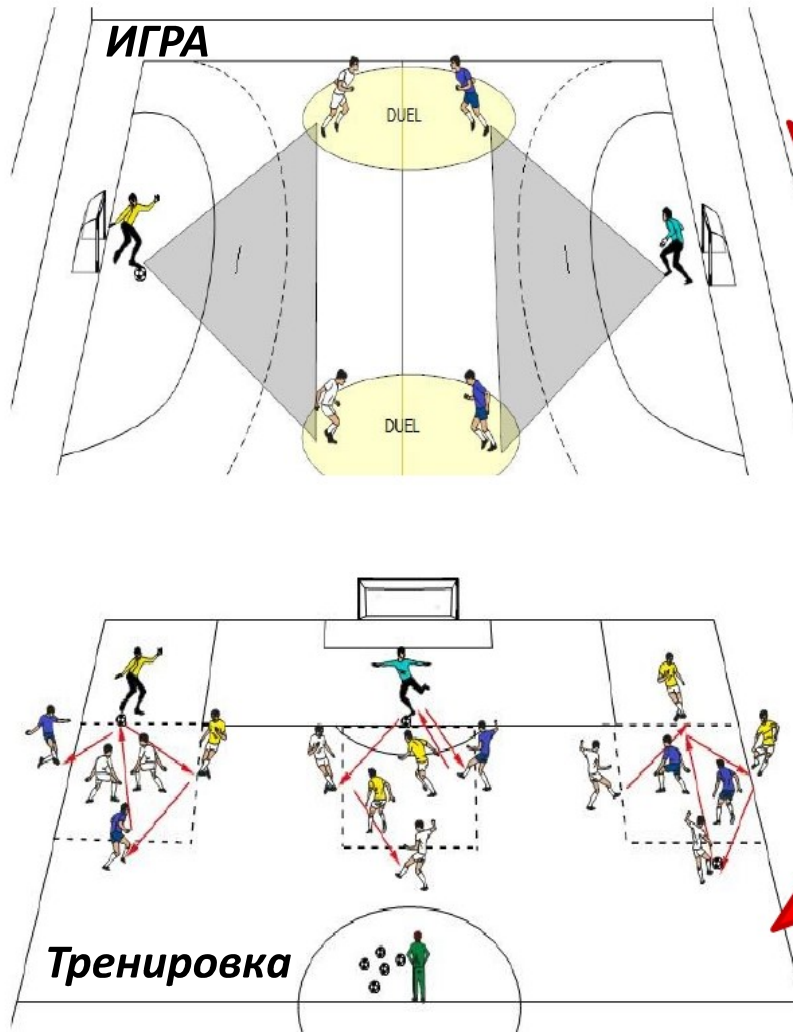


| NOI AVEM POSESIA | | | |
|-------------------|--------------------------------------|---|---|
| GEOGRAFIA TACTICA | PRINCIPII | SUB PRINCIPII | SUB SUB PRINCIPII |
| | 1. Construcție sigură și controlată | 1. Construcție sigură. 2. Control și circulația progresivă a mingii 3. Formarea liniilor de pasare 4. Adâncimea și lățimea locală a atacului 5. Demarcarea | 1. Prima atingere 2. Poziția corpului 3. Joc din prima 4. Demarcarea 5. Crearea de spațiu pentru sine și partener. |
| | 2. Dezvoltarea atacului | 6. Schimb de poziții, distanțe optime pentru formarea triunghiurilor și romburilor în dezvoltarea atacului. 7. Crearea și cucerirea spațiului 8. Schimbare rapidă de direcție 9. Alternanța rîndului de joc 10. Pase și interacțiuni penetrante 11. Poziții de susținere | 6. Dribling 7. Schimbare de ritm 8. Orientarea în spațiu 9. Crearea de spațiu pentru sine și partener 10. Infiltrarea și demarcarea în spațiile libere 11. Demarcarea între linii 12. Învăluirea 13. Rotăția |
| | 3. Crearea situațiilor de finalizare | 12. Interacțiuni extremă/semi-extremă 13. Centrări în cross din extremă 14. Atacul spațiului liber în fața porții adverse. 15. Jocul în zonele periculoase 16. Algoritm de infiltrare în zonele de finalizare (6 zone) 17. Finalizare rapidă | 14. Pase 15. Joc la al treilea, 16. Un-doi 17. Redublarea la al treilea |

| NOI AM RECĂPĂTAT POSESIA. TRANZIȚIA DEFENSIVĂ-ATAC. | | | | NOI AM PIERDUT POSESIA. TRANZIȚIA ATAC-DEFENSIVĂ. | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|--|
| GEOGRAFIA | PRINCIPII | SUB PRINCIPII | SUB SUB PRINCIPII | GEOGRAFIA | PRINCIPII | SUB PRINCIPII | SUB SUB PRINCIPII |
| | 4. Crearea situațiilor de gol în urmărirea contraatacilor noastre | 1. După deposedare pasare rapidă. 2. Acțiuni verticale în profunzime. Infiltrare și pase filtrante (Contraatac clasic și de grup) | 1. Ocuparea pozițiilor inițiale | | 3. Evitarea situațiilor de gol la propria poartă după contraatacul adversarului | 1. Fortaj oponentul să greșescă 2. Participăm activ la presing 3. Blocăm liniile de pasare | 1. Reflex. Reacția. Tranziția imediată de la acțiuni ofensive către cele defensive 2. Presiune imediată pe jucătorul advers cu mingea |
| | 5. Controlăm jocul adversarului | 1. După deposedare pasare rapidă. 2. Acțiuni verticale în profunzime. Infiltrare și pase filtrante (Contraatac clasic și de grup) | 2. Reflex, reacția. Tranziția imediată de la acțiuni defensive către cele ofensive. | | 6. Directionarea adversarului | 4. Reorganizarea în faza defensivă 4. Organizare pentru a crea linii multiple în profunzime (acoperire reciprocă, controlul zonelor libere). | 3. Impunem adversarul să paseze în spate |
| | 6. Directionarea adversarului | 3. Reflex, reacția. Tranziția imediată de la acțiuni defensive către cele ofensive. | 3. Contraatac individual. Dribling în zonele B și C | | 7. Evitarea situațiilor de gol și al loviturilor la propria poartă | | |

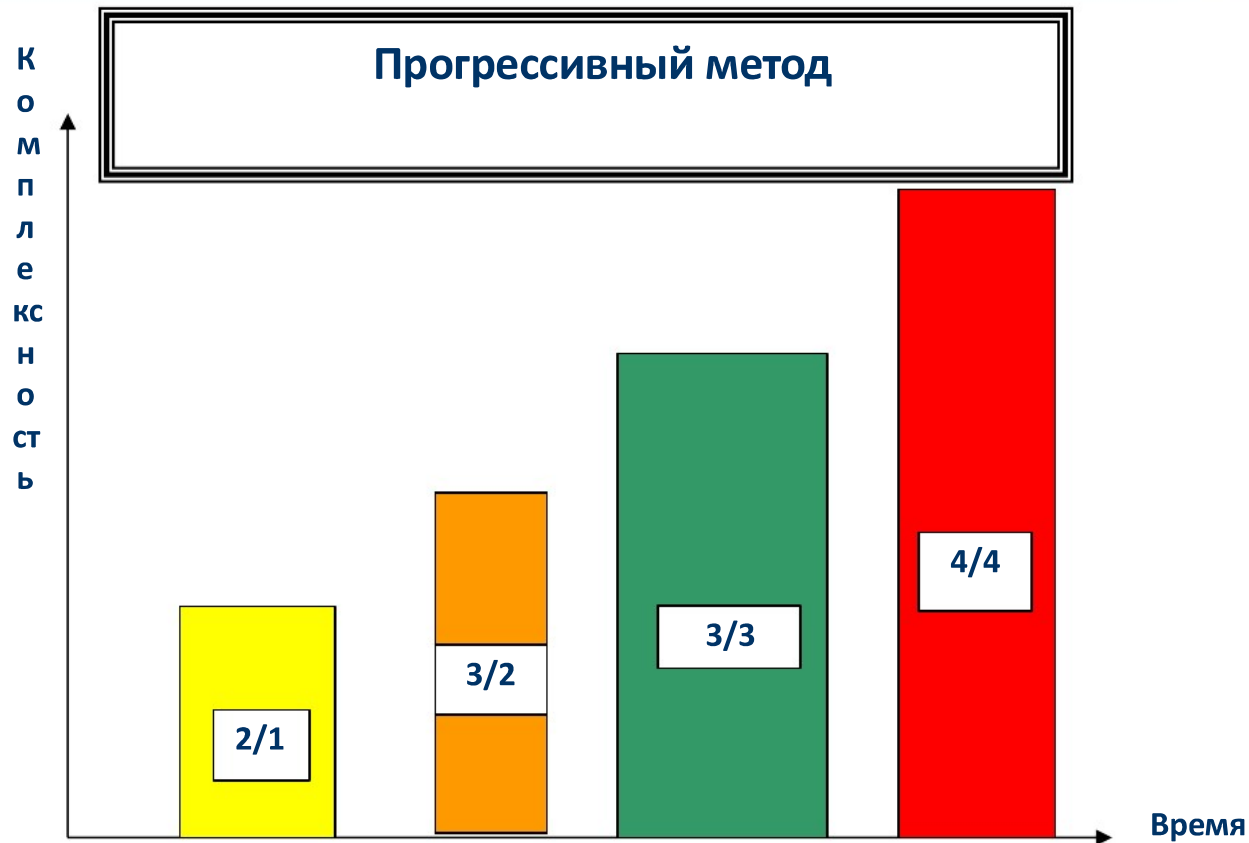
| ADVERSARUL ARE POSESIA | | | |
|------------------------|--|--|---|
| GEOGRAFIA TACTICA | PRINCIPII | SUB PRINCIPII | SUB SUB PRINCIPII |
| | 5. Controlăm jocul adversarului | 1. Controlul zonei de construcție a adversarului 2. Presiune pe minge (defensivă activă) | 1. Poziție corectă, orientarea pe teren 2. Interceptarea și deposedarea mingii 3. Nu ne aruncăm |
| | 6. Directionarea adversarului | 3. Organizare defensivă compactă 4. Echilibrul 5. Blocarea zonei centrale 6. Directionarea atacului advers | 4. Distanța 5. Plasamentul 6. Directionarea adversarului |
| | 7. Evitarea situațiilor de gol și al loviturilor la propria poartă | 7. Evitarea situațiilor de gol după pasă lungă și centrare 8. Apărăm spațiul din spatele fundajilor 9. Triunghiul defensiv 10. Poziționare compactă W | 7. Tatonarea 8. Controlul propriei zone 9. Nu ne intersectăm 10. Dublarea |

Методология



| NOI AVEM POSESIA | | | |
|---|---|---|---|
| GEOGRAFIA TACTICA | PRINCIPII | SUB PRINCIPII | SUB SUB PRINCIPII |
| | 1. Construcție sigură și controlată | 1. Construcție sigură. 2. Control și circulația progresivă a mingii 3. Formarea liniilor de pasare 4. Adâncimea și lățimea locală a atacului 5. Demararea | 1. Prima atingere 2. Poziția corpului 3. Joc din prima 4. Demararea 5. Crearea de spațiu pentru sine și partener. |
| | 2. Dezvoltarea atacului | 6. Schimb de poziții, distanțe optime pentru formarea triunghiurilor și romburilor în dezvoltarea atacului. 7. Crearea și cucerirea spațiului 8. Schimbare rapidă de direcție 9. Alternarea ritmului de joc 10. Pase și interacțiuni penetrante 11. Poziții de susținere | 6. Dribling 7. Schimbare de ritm 8. Orientarea în spațiu 9. Crearea de spațiu pentru sine și partener 10. Infiltrarea și demararea în spațiile libere 11. Demararea între linii 12. Învăluirea 13. Rotația |
| | 3. Crearea situațiilor de finalizare | 12. Interacțiuni extremă/semi-extremă 13. Centrări în cross din extremități 14. Atacul spațiului golului 15. Jocul în zonele 16. Algoritm de finalizare (6 zone) 17. Finalizare | 14. Pasare 15. Joc la al treilea 16. Un-doi 17. Redubla la al treilea |
| NOI AM PIERDUT POSESIA. TRANZIȚIA DEFENSIVĂ-ATAȚ. | | | |
| GEOGRAFIA | PRINCIPII | SUB PRINCIPII | SUB SUB PRINCIPII |
| | 4. Crearea situațiilor de gol ca urmarea contraatacurilor noastre | 1. După deposedare pasare rapidă. 2. Acțiuni verticale în profunzime. 3. Pase filtrante (Contraatac în grup) | 1. Reflex. Reacția. Tranziția imediată de la acțiuni defensive către cele ofensive |
| | 3. Evitarea situațiilor de gol la propria poartă după contraatacul adversarului | 2. Reflex, reacția. Tranziția imediată de la acțiuni defensive către cele ofensive. 3. Contraatac individual. Dribling în zonele B și C | 2. Presiune imediată pe jucătorul advers cu mingea 3. Impunem adversarul să paseze în spate |
| ADVERSARUL ARE POSESIA | | | |
| GEOGRAFIA TACTICA | PRINCIPII | SUB PRINCIPII | SUB SUB PRINCIPII |
| | 5. Controlăm jocul adversarului | 1. Controlul zonei de construcție a adversarului 2. Presiune pe mingea (defensivă activă) | 1. Poziție corectă, orientarea pe teren 2. Interceptarea și deposedarea mingii 3. Nu ne aruncăm |
| | 6. Direcționarea adversarului | 3. Organizare defensivă compactă 4. Echilibrul 5. Blocarea zonei centrale 6. Direcționarea atacului advers | 4. Distanța 5. Plasamentul 6. Direcționarea adversarului |
| | 7. Evitarea situațiilor de gol și al loviturilor la propria poartă | 7. Evitarea situațiilor de gol după pasă lungă și centrări 8. Apărăm spațiul din spatele fundașilor 9. Triunghiul defensiv 10. Poziționare compactă W | 7. Tatonarea 8. Controlul propriei zone 9. Nu ne intersectăm 10. Dublarea |

Методы



В начале простые формы используем (2 vs. 1), после формируем более комплексные формы и заканчиваем самой укомплектованной

Группа А

Мы с мячом

Тема: Дриблинг-финты

1x1

3x3

6x6

11x11

Группа С

Мы без мяча

Тема: Прием – передача мяча

1x1

3x3

6x6

11x11

Группа В

Мы с мячом

Тема: Прием – передача мяча

1x1

3x3

6x6

11x11

Группа D

Мы без мяча

Тема: Дриблинг-финты

1x1

3x3

6x6

11x11