

LICENȚA C UEFA



ȘCOALA FEDERALĂ DE  
**ANTRENORI**

# TEMA: ПЕРИОДИЗАЦИЯ



program de studii  
**ACREDITAT**

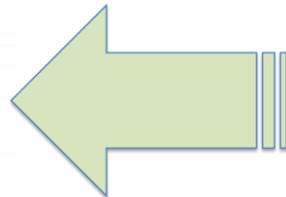
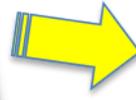
# Периодизация

1

2

3

4



# Этапы и приоритеты подготовки

Тактика

Ментальность

Фитнес

Техника

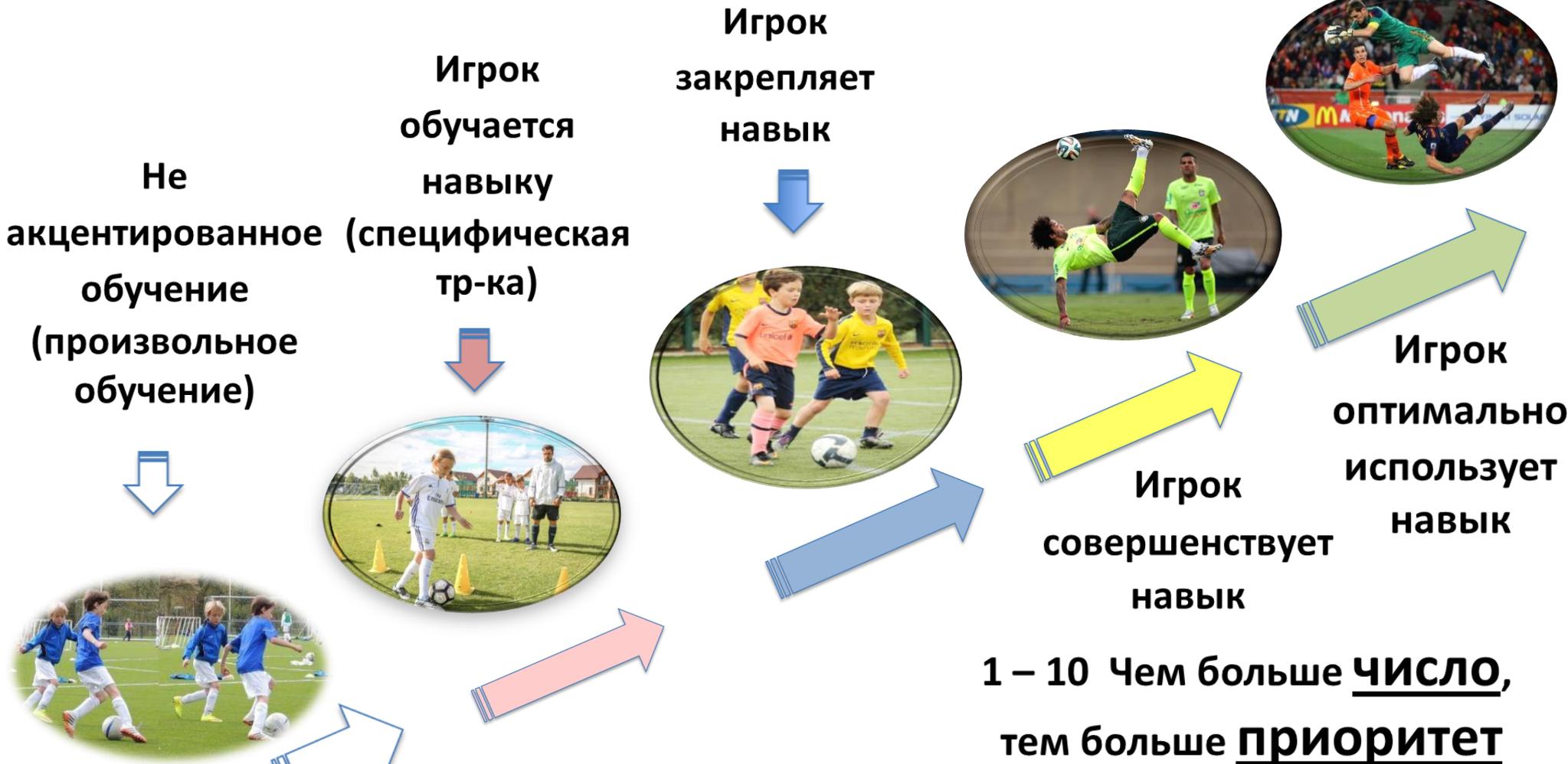
Этап начальной  
и предварительной  
подготовки  
5 – 9 лет

Этап  
начальной  
специализации  
10 – 13 лет

Этап  
углубленной  
специализации  
14 – 17 лет

Этап  
спортивного  
совершенствован  
ия 18 – 21 лет

# Периодизация подготовки юных футболистов



# ЭТАПЫ И ПРИОРИТЕТЫ ПОДГОТОВКИ

Приоритеты в тренировочном процессе в зависимости от возраста игрока.

ТЕХНИКА	ТАКТИКА	ФИТНЕС	ПСИХОЛОГИЯ	
Техника передвижения	АТАКА	Индивидуальные действия	Гибкость	Внутренняя мотивация
Специфическая координация		Групповые действия	Ловкость и подвижные игры	Удовольствие
Ведение мяча		Командные действия	Двигательная реакция	Удовлетворение
Дриблинг, финты		Построение на своей трети поля	Координация и моторные навыки	Возможности
Укрывание мяча корпусом		Построение в средней трети поля	Бег	Установление целей
Передача мяча		Завершение	Быстрота (футбольная скорость)	Готовность
Прием мяча (первое касание)		Быстрая атака – контратака	Изменение направления движения	Целеустремленность
Развороты с мячом		ОБОРОНА	Индивидуальные действия	Силовая тренировка (собственный вес)
Игра в пас (комбинации)	Виды опеки		Скорость	Уверенность
Прямой удар (удар по мячу ногой)	Групповые действия		Работа ног	Контроль бдительности
Поддачи, пострелы	Командные действия		Предупреждение травм	Действия под прессингом
Завершение атакующих действий	Стратегия игры в обороне		Различные прыжки	Управление стрессом
Удары по мячу головой	Перехваты и отбор мяча			Соревновательная стратегия
Отбор мяча	Переход из атаки в оборону (3 зоны)			Профессиональное отношение
Длинная передача	Переход из обороны в атаку (3 зоны)			Менталитет победителя
Вбрасывание мяча из-за боковой линии	Стандартные положения			

# Периодизация технической подготовки

Не акцентированное обучение (произвольное обучение)	Игрок обучается навыку (специфическая тр-ка)					Игрок закрепляет навык				Игрок совершенствует навык				Игрок оптимально использует навык			
1 – 10 Чем больше число, тем больше приоритет																	
<b>Приоритеты в тренировочном процессе в зависимости от возраста игрока. Техника.</b>																	
Этапы подготовки футболистов	Этап начальной и предварительной подготовки					Этап начальной специализации				Этап углубленной специализации				Этап спортивного совершенствования			
	Качество/Возраст/Оценка	U-5	U-6	U-7	U-8	U-9	U-10	U-11	U-12	U-13	U-14	U-15	U-16	U-17	U-18	U-19	U-20
Техника передвижения	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	9	8	7	6	5	5
Специфическая координация	10	10	9	9	8	8	8	8	7	7	5	5	4	4	3	2	2
Ведение мяча	10	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	2
Дриблинг, финты	5	6	7	8	9	10	10	10	10	9	8	7	6	5	4	3	2
Укрывание мяча корпусом	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	9	8	7	6	5	4
Передача мяча	2	3	5	6	7	8	9	10	10	10	10	9	8	7	6	5	4
Прием мяча (первое касание)	1	1	2	3	4	5	6	8	10	10	10	10	9	8	7	5	4
Развороты с мячом	1	2	3	5	6	7	8	9	10	10	10	10	9	8	7	6	4
Игра в пас (комбинации)	1	3	4	5	6	7	8	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10
Прямой удар (удар по мячу ногой)	10	10	10	10	9	9	9	8	8	7	7	6	6	5	4	3	2
Прострелы (подачи)	2	3	4	5	6	6	7	7	8	8	10	10	10	10	10	10	10
Завершение атакующих действий	2	3	4	5	6	7	7	8	8	9	9	9	10	10	10	10	10
Удары по мячу головой	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	9	10	10	10	10	10	10
Отбор мяча	1	1	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	10	10
Длинная передача	1	1	2	3	4	5	6	8	9	10	10	10	9	8	7	5	4
Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1	1	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6

# Периодизация тактической подготовки

Не акцентированное обучение (произвольное обучение)		Игрок обучается навыку (специфическая тр-ка)				Игрок закрепляет навык				Игрок совершенствует навык				Игрок оптимально использует навык				
<b>1 – 10 Чем больше число, тем больше приоритет</b>																		
<b>Приоритеты в тренировочном процессе в зависимости от возраста игрока. Тактика.</b>																		
Этапы подготовок футболистов		Этап <u>начальной</u> и предварительной подготовки				Этап начальной специализации				Этап углубленной специализации				Этап спортивного совершенствования				
Качество/Возраст/Оценка		U-5	U-6	U-7	U-8	U-9	U-10	U-11	U-12	U-13	U-14	U-15	U-16	U-17	U-18	U-19	U-20	U-21
<b>АТАКА</b>	Индивидуальные действия	1	2	3	4	5	6	8	9	10	10	10	10	10	9	9	8	8
	Групповые взаимодействия	1	2	3	4	5	5	6	7	8	9	9	10	10	10	10	10	10
	Командные взаимодействия	1	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	10	10
	Построение на своей трети поля	1	2	4	4	6	6	8	8	8	9	10	10	10	10	10	10	10
	Построение в средней трети поля	1	2	4	4	6	6	8	8	8	9	10	10	10	10	10	10	10
	Завершение	3	3	4	4	5	6	6	8	8	9	10	10	10	10	10	10	10
	Быстрая атака – контратака	4	4	4	4	6	6	6	8	8	8	9	9	10	10	10	10	10
<b>ОБОРОНА</b>	Индивидуальные действия	1	2	3	5	5	7	8	9	10	10	9	8	7	6	5	4	4
	Виды опеки	1	2	3	4	5	6	8	9	10	10	10	10	9	9	9	8	8
	Групповые действия	1	2	3	3	3	4	5	6	8	10	10	10	10	10	10	10	10
	Командные действия	1	2	3	3	3	4	5	6	6	8	8	9	10	10	10	10	10
	Стратегия игры в обороне	1	2	3	3	3	4	5	6	6	8	10	10	10	10	10	10	10
	Перехваты и отбор мяча	3	3	4	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	10	10	10
	Переход из атаки в оборону (3 зоны)	4	4	4	4	6	6	6	8	8	8	9	9	10	10	10	10	10
Переход из обороны в атаку (3 зоны)	4	4	4	4	6	6	6	8	8	8	9	9	10	10	10	10	10	
Стандартные положения	1	2	2	3	3	4	4	6	6	8	8	9	10	10	10	10	10	

# Периодизация физической подготовки

Не акцентированное обучение (произвольное обучение)	Игрок обучается навыку (специфическая тр-ка)				Игрок закрепляет навык				Игрок совершенствует навык				Игрок оптимально использует навык				
1 – 10 Чем больше число, тем больше приоритет																	
Приоритеты в тренировочном процессе в зависимости от возраста игрока. Фитнес.																	
Этапы подготовки футболистов	Этап начальной и предварительной подготовки				Этап начальной специализации				Этап углубленной специализации				Этап спортивного совершенствования				
Качество/Возраст/Оценка	U-5	U-6	U-7	U-8	U-9	U-10	U-11	U-12	U-13	U-14	U-15	U-16	U-17	U-18	U-19	U-20	U-21
Гибкость	10	10	10	9	9	8	8	7	6	5	4	3	2	1	1	1	1
Ловкость и подвижные игры	5	6	7	8	9	10	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1
Двигательная реакция	10	10	10	10	9	9	8	8	8	7	7	6	6	5	4	4	3
Координация и моторные навыки	10	10	10	10	10	10	9	9	8	7	7	6	6	5	4	4	3
Бег	10	10	10	10	10	10	10	9	9	9	8	8	7	6	5	4	3
Быстрота (футбольная скорость)	4	6	8	9	10	10	10	10	10	10	9	9	8	7	6	5	5
Изменения направления движения	7	8	9	9	10	10	10	9	9	9	8	8	7	6	5	4	3
Силовая тренировка	1	1	1	2	2	2	4	5	6	7	8	9	9	10	10	10	10
Скорость	4	5	6	7	8	8	8	9	10	10	10	10	10	9	9	8	7
Работа ног	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6
Предупреждение травм	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	9	9	10	10	10	10
Различные прыжки	6	6	7	7	7	7	8	8	8	9	9	9	9	10	10	10	10

# Периодизация ментальной подготовки

Не акцентированное обучение (произвольное обучение)	Игрок обучается навыку (специфическая тр-ка)	Игрок закрепляет навык	Игрок совершенствует навык	Игрок оптимально использует навык													
<b>1 – 10</b> Чем больше число, тем больше приоритет																	
<b>Приоритеты в тренировочном процессе в зависимости от возраста игрока. Психология.</b>																	
Этапы подготовки футболистов	Этап начальной и предварительной подготовки					Этап начальной специализации				Этап углубленной специализации				Этап спортивного совершенствования			
	U-5	U-6	U-7	U-8	U-9	U-10	U-11	U-12	U-13	U-14	U-15	U-16	U-17	U-18	U-19	U-20	U-21
Качество/Возраст/Оценка																	
Внутренняя мотивация	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	8	7	6	5	4	4
Удовольствие	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Удовлетворение	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	8	7	6	5	4	4
Возможности	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	8	7	6	5	4	4
Установление целей	3	4	5	6	7	8	8	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10
Готовность	1	2	4	6	8	9	10	10	10	10	10	8	7	6	5	4	3
Целеустремленность	1	2	4	6	8	10	10	10	10	10	10	8	7	6	5	4	3
Внутренний диалог	1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	9	10	10	10	10	10	10
Уверенность	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Контроль бдительности	1	3	4	5	6	7	8	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10
Действия под прессингом	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	10	10	10
Управление стрессом	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	10	10	10
Соревновательная стратегия	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	10	10	10
Профессиональное отношение	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	10	10	10
Менталитет победителя	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	10	10	10

# Годовой план подготовки

Годовой план (Сезон 2018 – 2019)																										
АВГУСТ 2018		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	СЕНТЯБРЬ 2018		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	ОКТАБРЬ 2018		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
	31			1	2	3	4	5		3						1	2		7							1
	32	6	7	8	9	10	11	12		4	3	4	5	6	7	8	9		8	1	2	3	4	5	6	7
	1	13	14	15	16	17	18	19		5	10	11	12	13	14	15	16		9	8	9	10	11	12	13	14
	2	20	21	22	23	24	25	26		6	17	18	19	20	21	22	23		10	15	16	17	18	19	20	21
3	27	28	29	30	31			7	24	25	26	27	28	29	30	11	22	23	24	25	26	27	28			
																12	29	30	31							
НОЯБРЬ 2018		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	ДЕКАБРЬ 2018		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	ЯНВАРЬ 2019		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
	12				1	2	3	4		16						1	2		21	31	1	2	3	4	5	6
	13	5	6	7	8	9	10	11		17	3	4	5	6	7	8	9		22	7	8	9	10	11	12	13
	14	12	13	14	15	16	17	18		18	10	11	12	13	14	15	16		23	14	15	16	17	18	19	20
	15	19	20	21	22	23	24	25		19	17	18	19	20	21	22	23		24	21	22	23	24	25	26	27
16	26	27	28	29				20	24	25	26	27	28	29	30	25	28	29	30	31						
ФЕВРАЛЬ 2019		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	МАРТ 2019		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	АПРЕЛЬ 2019		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
	25					1	2	3		29					1	2	3		34	1	2	3	4	5	6	7
	26	4	5	6	7	8	9	10		30	4	5	6	7	8	9	10		35	8	9	10	11	12	13	14
	27	11	12	13	14	15	16	17		31	11	12	13	14	15	16	17		36	15	16	17	18	19	20	21
	28	18	19	20	21	22	23	24		32	18	19	20	21	22	23	24		37	22	23	24	25	26	27	28
29	25	26	27	28				33	25	26	27	28	29	30	31	38	29	30								
МАЙ 2019		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	ИЮНЬ 2019		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	ИЮЛЬ 2019		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
	38			1	2	3	4	5		42						1	2		47	1	2	3	4	5	6	7
	39	6	7	8	9	10	11	12		43	3	4	5	6	7	8	9		48	8	9	10	11	12	13	14
	40	13	14	15	16	17	18	19		44	10	11	12	13	14	15	16		49	15	16	17	18	19	20	21
	41	20	21	22	23	24	25	26		45	17	18	19	20	21	22	23		50	22	23	24	25	26	27	28
42	27	28	29	30	31			46	24	25	26	27	28	29	30	51	29	30	31							
<b>8-недельный цикл №1</b>				<b>8-недельный цикл №2</b>				<b>8-недельный цикл №3</b>				<b>8-недельный цикл №4</b>				<b>8-недельный цикл №5</b>										
1-8 неделя				9-16 неделя				17-19 неделя / 24-28 неделя				29-37 неделя				38-44 неделя										
<b>Тестирование № 1</b>				<b>Тестирование № 2</b>								<b>Тестирование № 3</b>														
VAMEVAL				Техника / Фитнес / VAMEVAL								Техника / Фитнес / VAMEVAL														
2 – 3 неделя				14 – 15 неделя								40 – 41 неделя														
<b>Каникулы / Активный отдых / Домашнее задание</b>								<b>Каникулы / Активный отдых / Домашнее задание</b>																		
Неделя 20 - 23								Неделя 45 – 52																		

# Годовой план подготовки

Клуб/Школа		ГОДОВОЙ ПЛАН U13				Тренер		Сезон	
<b>ЗАДАЧИ</b> <b>Учебная игра:</b> Обучение умению эффективного использования технических приемов и индивидуальных тактических действий. <b>Техника:</b> Формирование двигательного умения, совершенствование основных технических элементов. <b>Тактика:</b> Закрепление индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне. <b>Фитнес:</b> Развитие ловкости, гибкости, быстроты и скоростно-силовых качеств. <b>Психология:</b> Мотивация, желание, внутренний диалог, уважение и дисциплина.		ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ				СХЕМА ИГРЫ 		1-10 – Чем больше число, тем больше приоритет	
		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.					
		Основная часть	40	-Обучение с первой минуты.					
		Учебная игра	25	- Координация является центральной темой.					
Заключительная часть	5	-Все упражнения с мячом.							
Продолжительность	90	-Техническое и тактическое развитие выше физического.							
		-В основе «ИГРА В ФУТБОЛ».							
		- Официальные и товарищеские матчи играем <b>11 x 11</b> .							
		- Тактическая схема: <b>1-4-3-3</b> .							
Неакцентированное обучение (произвольное применение)	Игрок обучается навыку (специфическая тр-ка)	Игрок закрепляет навык	Игрок совершенствует навык	Игрок оптимально использует навык					
<b>ТЕХНИКА</b>		<b>ТАКТИКА</b>		<b>ФИТНЕС</b>		<b>ПСИХОЛОГИЯ</b>			
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					

# 8 – недельный цикл

	Клуб		U13/Тренер		8-недельный цикл №1		Сезон 2017-2018	
	Атака			Оборона	Атака		Оборона	Атака
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя	7 неделя	8 неделя
Техника	Дриблинг, финты, укрывание мяча корпусом	Прием (первое касание) и передача мяча в движении, открывание	Комбинации, первое касание, контроль мяча, удары по воротам	Оборона 1x1, 2x1, 2x2, 3x2	Прием (первое касание) и передача мяча в движении, открывание	Прием (первое касание) и передача мяча, развороты, контроль мяча, открывание	Оборона 2x1, 2x2, 3x2, 3x3	Завершение атакующих действий, дриблинг, финты, удары по воротам, открывание
Тактика	Индивидуальные действия в атаке	Индивидуальные / групповые действия в атаке	Индивидуальные / групповые действия в атаке	Индивидуальные / групповые действия в обороне, виды опеки, единоборства	Индивидуальные / групповые действия в атаке, построение на своей трети поля	Индивидуальные / групповые действия (в атаке), построение в средней трети поля	Индивидуальные / групповые действия в обороне, виды опеки, единоборства	Индивидуальные / групповые действия (в атаке), завершение атакующих действий в последней трети поля
Фитнес	Координация и моторные навыки работа ног, скорость	Работа ног, двигательная реакция, баланс	Быстрота (футбольная скорость) ловкость	Двигательная реакция, работа ног	Работа ног, двигательная реакция, баланс	Координация и моторные навыки работа ног	Двигательная реакция, работа ног	Быстрота, ловкость, двигательная реакция
Техника передвижения / Специфическая координация / Развитие специальных качеств / Игра в атаке (2x1,2x2,1x2,3x2) / Игры средними группами 4x4, 6x6,8x8 Виды опеки, единоборства в обороне 1x1, 2x1, 2x2, 3x2								
Психология	Мотивация, желание, внутренний диалог, установка целей, уважение и дисциплина.							

# Недельный цикл



Клуб	U13/Тренер		8-недельный цикл №1		Сезон 2017-2018	
	Неделя №1	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5 / Игра
<b>Техника</b>	<b>Дриблинг, финты, укрывание мяча корпусом.</b>	<u>Индивидуальная техника</u>  Ведение мяча с изменением направления. Укрывание мяча корпусом. Рывки и обводки.	<u>Индивидуальная техника</u>  Укрывание мяча корпусом (обучение). Дриблинг, финты. Развороты.	<u>Индивидуальная техника</u>  Дриблинг, финты, укрывание мяча корпусом. Удары по воротам.	<u>Индивидуальная техника</u>  Дриблинг, финты, укрывание мяча корпусом. Комбинации.	
<b>Тактика</b>	<b>Индивидуальные и групповые действия в атаке.</b>	<u>Индивидуальная тактика в атаке</u>  Уход на свободное пространство. Реакция на зрительный сигнал.	<u>Индивидуальная тактика в атаке</u>  Уход на свободное пространство. Реакция на зрительный сигнал.	<u>Основы групповых взаимодействий.</u>  Единоборства 1x1, 2x1, 1x2 (создание пространства для себя)	<u>Основы групповых взаимодействий.</u>  Единоборства 2x1, 2x2, 3x2 (создание пространства для себя и партнеров)	
<b>Фитнес</b>	<b>Техника передвижения / Специфическая координация / Развитие специальных качеств Координация и моторные навыки, работа ног, скорость</b>					
<b>Психология</b>	<b>Мотивация, желание, внутренний диалог, установка целей, уважение и дисциплина.</b>					

# Ежедневное планирование

	Недельный цикл №		Тренировочное занятие №			
	Клуб/Школа		Тренер			Команда
	Место проведения		К-во игроков			Продолжительность
Тема:						
Цели:	Техника	Тактика	Фитнес	Ментальность		
Инвентарь						
		1.		Продолжительность:		
		Интенсивность	К-во повторений	Время работы	Пауза	
		<u>Организация:</u>				
		<u>Тренерский акцент:</u>				



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !!!**