ПЛАН-КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

**Время** / 17:00-19:00 (120’)

**День недели** / **Размер поля** / 60 х 35 м.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап** | **Возраст** | **Количество игроков** | **Соотношение частей ТЗ** | | |
| Полевых | П.Ч. | О.Ч. | З.Ч. |
| Начальной подготовки | U-10 |  | 25*’* | 85’ | 10’ |

**Вид занятия** / Комплексный

**Задачи** /

1. Обучение индивидуальному тактическому действию в атаке «открывание».

2. Закрепление техники финтов (выпад, внутренний переступ, внешний переступ.)

3. Развитие реакции.

**Инвентарь и оборудование /** Ворота (5 х 2 м.) – 2 шт., мячи – 20 шт., манишки (3 цвета х 8 шт.) – 24 шт., конусы – 10 шт., маркеры (2 цвета по 12 шт.) – 24 шт.

**Величина нагрузки** / Большая

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть ТЗ / t** | **Содержание** | **Рисунок (схема)** | **Методические указания** | **Дозировка** | |
| Время | Кол-во повторений |
| **П/Ч 25’** | ***Общий сбор, приветствие.*** |  | - посчитать кол-во игроков  - проверка техники безопасности (отсутствие часов, цепочек) | 2' |  |
| ***1. П/И «Салки по линиям»***  *Организация:* 6 игроков. 1 игровое поле.  *Игровое пространство*: 20 x 15 м.  *Условия:* Все игроки с мячом в ногах. Водящие должны осалить убегающих. Бегать можно только по линиям.  В каждом квадрате лежит манишка определенного цвета. По команде тренера “цвет” нужно зайти с мячом в нужный квадрат. |  | - стараться мягче касаться мяча и не отпускать его далеко  - крутить головой и следить за водящим | 20’ | 6 серий по 3’  Между сериями паузы по 30’’ |
| ***Пауза отдыха. Пьем воду. Переход к следующему упр.*** |  |  | 3’ |  |
| **О/Ч 85’** | ***2. Открывание + финт.***  *Организация:* 4 группы по 3 игрока. 4 игровых поля.  *Игровое пространство*: 15 х 10 м.  *Условия:* Игрок 2 открывается под номера 1 и получает от него передачу. Его задача – принять мяч и обыграть игрока 3, который преследует его со спины с помощью финта.  Переход: 2 на передаче. 3 на приеме. 1 в роли защитника.  1 серия – выпад.  2 серия – переступ.  3 серия – любой финт на скорость. Соревнование между двумя ближними группами. |  | - открываться на рывке  - открывание с помощь руки или ложного движения за спину  - финт корпусом  - ускорение после ухода | 18’ | 3 серии по 6’  Паузы между сериями по 1’ |
| ***Пауза отдыха. Пьем воду. Переход к следующему упр.*** |  |  | 2’ |  |
| ***3. Игровое упражнение 1х1***  *Организация:* 3 группы по 2 игрока. 2 игровых поля.  *Игровое пространство*: 20 х 15 м.  *Условия:* Задача атакующего игрока – получить мяч от одного нейтрального и доставить его другому – 1 гол. Задача защитника – перехватить или забрать мяч и забить гол в малые ворота – 1 гол.  Если атакующий игрок обыграл спиной использовав финт из предыдущего упражнения, то гол за 2.  В каждой серии смена пар.  *Выявление победителей:* По истечению времени в серии, игрок у которого больше голов – побеждает. Происходит смена ролей. |  | - смотреть назад перед приемом  - открываться на рывке  - открывание с помощь руки или ложного движения за спину  - финт корпусом  - ускорение после ухода | 20’ | 3 серий по 6’  Между ними паузы по 2  Игра длится не более 15’’  Нейтральные в активной паузе.  Каждый игрок будет по 9-10 раз в центре и нейтральным. |
| ***Пауза отдыха. Пьем воду. Подведение итогов. Разделение команд на футбол.*** |  |  | 5’ |  |
| ***4. Игра в футбол 3х3 на 4 ворот.***  *Организация:* 3 команды по 4 игроков. 2 игровых поля.  *Игровое пространство*: 30 х 18 м.  *Условия:* Игра по правилам футбола.  Если игрок в голевой атаке обыграл соперника спиной – гол за 3.  *Выявление победителей:* Команда, которая забила больше голов – побеждает. |  | - смотреть назад перед приемом мяча  - использовать финты | 35’ | 5 таймов по 6’ между ними паузы по 1’ |
| ***Пауза отдыха. Пьем воду. Подведение итогов.*** |  |  | 5’ |  |
| **З/Ч 10’** | **5. П/И «Фишка»**  *Организация:* 12 игроков поделены на пары.  *Игровое пространство*: 3 х 15 м.  *Условия:* Игроки ложатся друг напротив друга. Между ними 2 фишки разных цветов. Игроки слушают и повторяют команды за тренером. По команде (цвет), игроки наперегонки должны взять фишку нужного цвета (1 балл).  А) Добавляем ассоциации.  Б) Цвета наоборот.  *Выявление победителей:* Игрок, который набрал больше баллов – побеждает. |  | - не отвлекаться  - слушать тренера, а не смотреть на него | 8’ |  |
| ***Построение. Подведение итогов тренировки.*** |  |  | 2’ |  |