

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМ. ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра футболу

**Карпа І. Я., Хоркавий Б. В.**

**ЛЕКЦІЯ**

**ХАРАКТЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ  
ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП**

з навчальної дисципліни

**«Теорія і методика обраного виду спорту (футбол)»  
(4 курс)**

План

1. Вікова категорія дітей 10-12 років .....	2
2. Вікова категорія дітей 13-15 років .....	15
3. Вікова категорія 15-17 років.....	27
4. Вікова категорія 17-19 років.....	38

**Львів-2021**

# 1. ВІКОВА КАТЕГОРІЯ 10-12 РОКІВ

Молоді футболісти у віці 10-12 років перебувають у, так званому, періоді пізнього дитинства, коли починається процес статевого дозрівання. Цей період є знаковим для початку серйозної спортивної підготовки. В цей період відбувається подальший ріст у висоту, збільшується загальна маса тіла, загальна маса м'язів збільшується на 23% до 33% від ваги тіла, об'єм грудної клітки збільшується на 2 см в рік. Кості твердішають, зменшується кількість хрящової тканини в кістках. Діти у цей період володіють доброю координацією довільних рухів, рухи виконуються без великих витрат енергії. В другій частині цього періоду, спостерігається швидкий ріст трубчастих кісток кінцівок, це спричиняє розтягнення м'язових волокон і підвищує їх тонус. Це явище призводить до погіршення координації, діти стають незграбними, менш гнучкими, знижується точність виконання рухів. У певних випадках, коли мускулатура не встигає за розвитком кісток, можуть виникати патологічні зміни в хребті. Необхідно продумано обирати вправи і дозувати навантаження, слід уникати великих навантажень, бо це може вплинути на процес пришвидшеного закріплення, що гальмує нормальний ріст кісток.

Збільшується поглинання кисню, внаслідок збільшення об'єму грудної клітки і дихальних м'язів. Об'єм серця збільшується у два або й більше разів, у той же час ріст судин трошки запізнюється. Це призводить до, посиленої циркуляції крові, що перевантажує артерії, які не встигли налаштувались під загальні зміни організму, і як наслідок підвищення артеріального тиску. Це заважає дітям виконувати вправи з максимальною інтенсивністю, більш тривалі, але легші за навантаженням вправи сприяють кращій циркуляції крові.

У дітей цього віку як правило знижений гемоглобін крові, і як наслідок погане засвоєння кисню в легневих альвеолах, та зниження вмісту кисню в інших тканинах. Такий стан речей спричиняє слабшу фізичну здатність дітей, особливо при виконанні вправ, які вимагають максимальної вентиляції легенів.

**Великі, середні та малі ігри**

<b>Вік футболістів, років</b>	<b>Розміри ігрового поля, м</b>	<b>Тривалість гри, хв</b>	<b>Кількість гравців у команді</b>
8	46,5x34,5	2 по 20	6x6 без воротарів
9	69x35,5	2 по 20	7x7 з воротарями
10	69x35,5	2 по 20	7x7 з воротарями
11	71x69	2 по 25	9x9 з воротарями
12	71x69	2 по 25	9x9 з воротарями
13	104x69	2 по 30	11x11
14	104x69	2 по 35	11x11
15	104x69	2 по 40	11x11
16	104x69	2 по 40	11x11
17	104x69	2 по 45	11x11
18	104x69	2 по 45	11x11
19	104x69	2 по 45	11x11

При виконанні вправ більшого навантаження слід дотримуватись більш тривалих пауз відновлення.

В активному стані, обмін речовин у дітей цього віку є швидшим ніж в дорослих. Діти, які займаються спортом витрачають на 30% більше енергії. Нервова система перебуває у фазі функціонального удосконалення і ускладнення великого та малого мозку.

У цей період інтерес і увага є досить стабільними. Розвивається аналітичний характер мислення, при якому діти не обмежуються тільки зовнішніми ознаками предметів чи явищ, а намагаються зрозуміти суть речей.

У процесі мислення і запам'ятовування під час навчання в хлопчиків розвивається здатність логічного та абстрактного мислення. При цьому доходить до кількісних та якісних змін у запам'ятовуванні руху, які інтенсивно прогресують до 12 років.

Концентрація уваги при навчанні збільшується, навіть при появі несприятливих вторинних подразників. Емоції довготривалі, а інтелектуальні здібності знаходяться на вищому рівні розвитку. Змінюються дитячі інтереси і захоплення, дитина намагається стати самостійною особистістю. Великий вплив на дитину має середовище, яке своїм ставленням до дитини безпосередньо впливає на її поведінку та дисципліну. У цей період спостерігається великий інтерес до занять

футболом, з'являється феномен ідентифікації дитини з дорослими, особливо з відомими футболістами. У дітей виникає почуття приналежності до групи, це виражається через тісний зв'язок зі спортом і клубом, у якому займається футболіст. Діти у цей період повинні набути навичку регулярного, систематичного тренування, а також певні оздоровчі та гігієнічні навички.

Вікова категорія 10-12 років має свої особливості, які стосуються планування і програмування, що відрізняє юнаків цієї категорії від інших вікових категорій. Це дворічний цикл, який складається з двох однорічних циклів, які в свою чергу поділені на три періоди, з кількома етапами. Різниця полягає в тому, що діти цього віку замалі, щоби для їхньої підготовки використовувати планування і програмування таке ж, як для старших вікових категорій. Проте, щодо рівня розвитку – діти є достатньо розвинутими для використання основних контурів майбутнього плану і програми.

План і програма підготовки 10-ти та 12-ти річних футболістів у дворічному циклі не пов'язана з розвитком спортивної форми. Підготовчі періоди та етапи не є чітко визначеними відповідно до періодизації процесу підготовки для рівня розвитку спортивної форми, а навпаки вони пов'язані в одне ціле, де навчання посідає провідне місце. План підготовки доцільно будувати базуючись на процесі спрямованого психосоматичного розвитку, з акцентом на вивчення специфічних основ техніки і тактики гри у футбол та розвиток базових і специфічних рухових вмінь. У цій віковій категорії діти починають вимагати конкретності в звичайних змаганнях. Перед початком тренувального процесу необхідно провести детальне медичне обстеження, для того щоб уникнути будь-якого ризику для здоров'я дітей під час тренування. Дітей у цьому віці потрібно ознайомити з анатомо-фізіологічними характеристиками та сприяти розвитку гігієнічних навичок на вищому рівні.

В програмі переважає спрямована гра, тобто під час гри ставляться основні вимоги, щодо фази нападу (відкривання і розвиток атаки) та фази оборони (закривання і повернення на свої позиції).

Основними критеріями відбору в цьому віці є: відчуття ритму гри, відчуття м'яча, швидкісні якості, координація рухів, вибухова сила і швидкість вивчення

техніки. Крім такого виду відбору, кожного року проводиться основний відбір, а під час року здійснюються додатковий та допоміжний відбір.

Руховий та психосоціальний потенціал дають можливість для системного вивчення техніки, через значну здатність до пристосування і пластичність організму при засвоєнні нових рухів. Цей вік є найсприятливішим для засвоєння футбольних рухів та засвоєння елементарних тактичних умінь та знань.

### **Особливі ознаки вікової групи:**

- це особливий віковий період, він характеризується початком, посиленого темпу росту всього організму й окремих його частин, наростанням функціональних резервів;

- початок статевого дозрівання;
- фізичні навантаження в цей період не повинні бути значними;
- навантаження високої інтенсивності та тривалі по часу – виключені.

**Задачі підготовки. У цьому віці особливу увагу з фізичної підготовки, потрібно приділити:**

- загальній, спеціальній і руховій координації;
- м'язовій пластиці (поліпшенню амплітуди руху);
- гнучкості;
- швидкості;
- власній силі;
- аеробним можливостям організму.

**У техніко-тактичній підготовці приділити увагу:**

- розвитку індивідуальних якостей гравців;
- навчанню техніці володіння м'ячем у більш високому темпі і з протидією суперника;
- технічні навички поєднувати з тактичними;
- вчитися приймати правильні рішення виходячи з ігрових ситуацій;
- формування уміння бачити ігрове поле, оцінювати ігровий простір і орієнтуватися в ньому;
- під час відпрацювання техніко-тактичних прийомів, пред'являти більше

вимог до технічного виконання, концентрації й увазі;

- точно знати тактичне розміщення команди;
- навчати грі в атаці і відборі у своїх позиціях на футбольному полі;
- почати навчати трьом головним ігровим ситуаціям: 1) володіння м'ячем, 2) перехід з атаки у захист, 3) перехід із захисту в атаку;
- початкове навчання позиційній грі (захист, атака), грі в лініях (захист, півзахист, напад).

**У психологічній підготовці гравцям закладаються поняття:**

- поваги і відданості клубу;
- дружби і взаємодопомоги;
- почуття відповідальності за себе в команді;
- ініціативність у діях;
- сміливість і бойовий дух.

Це вік закладання фундаменту цілісного формування гравця при подальшому навчанні.

*Таблиця 1.2*

**Середні показники частоти серцевих скорочень (ЧСС) у юних футболістів 10-12 років вікових категорій U-11 і U-12 за даними М.А.Муготлева (2007)**

Вікова категорія	Вік, років	Частота серцевих скорочень ЧСС (уд/хв)
U-11	10-11	73,00±2,35
U-12	11-12	69,02±2,35

*Таблиця 1.3*

**ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИЙ ЗМІСТ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ВІКОВОЇ КАТЕГОРІЇ 10-12 РОКІВ**

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ЕЛЕМЕНТИ	
1.	Зупинка м'яча і передача м'яча в русі зовнішньою частиною підйому ступні
2.	Зупинка м'яча з лету внутрішньою стороною ступні
3.	Зупинка м'яча з лету стегном
4.	Удар по м'ячу внутрішньою стороною ступні верхом по параболічній траєкторії

5.	Удар по м'ячу з лету внутрішньою стороною ступні - (демонстрація тренером)
6.	Удар по м'ячу головою – (основне вивчення)
7.	Удар по м'ячу головою після вистрибування вгору поштовхом двох ніг
8.	Комбіноване жонглювання м'яча
9.	Жонглювання м'яча серединою підйому ступні в русі
10.	Дриблінг після застосування фінта «з уходом»
11.	Дриблінг після застосування фінта «переступання через м'яч»
12.	Дриблінг після застосування фінта «з замахом на удар»
13.	Відбирання м'яча поштовхом плече в плече
14.	Відбирання м'яча в підкаті спереду відносно суперника
15.	Основні положення тактики нападду
16.	Основні положення тактики захисту

## СЕНСИТИВНІ ПЕРІОДИ РОЗВИТКУ ОРГАНІЗМУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ВІКОВІЙ КАТЕГОРІЇ 10-12 РОКІВ

*Таблиця 1.4*

### План розвитку координаційних здібностей у футболістів за сенситивними періодами

координація/роки	10	11	12	13
Координація рук	***	***	***	**
Координація ніг	***	***	***	**
Координація тіла	**	**	**	**
Статична рівновага	***	***	***	**
Динамічна рівновага	*	*	*	*
Ритм	***	***	***	**
Реорганізація способу руху	**	**	**	*
Своєчасність	**	**	**	**
Контроль тіла в просторі	**	**	**	*

Примітка: \*неважливо, \*\*важливо, \*\*\*дуже важливо.

*Таблиця 1.5*

### План розвитку швидкості у футболістів за сенситивними періодами

швидкість/роки	10	11	12	13
Техніка бігу	***	***	***	***

Швидкість реакції	***	**	**	**
Швидкість прямолінійного бігу	***	*	*	*
Швидкість зміни напрямку руху	*	*	*	*
Частота рухів	***	*	*	*
Швидкість зупинки	*	*	*	*
Швидкість зміни способу руху	*	*	*	*
Швидкість реакції після стрибка	*	*	*	*

Примітка: \*неважливо, \*\*важливо, \*\*\*дуже важливо.

Таблиця 1.6

### Шкала оцінювання фізичної підготовленості юних футболістів

Вправа, оцінка	Біг 30 м (сек)			Біг 30 м зі зміною напрямку 3x10 м (сек)			Біг 7x50 м (сек)		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
U-12	4,9	5,0	5,1	7,1	7,3	7,5	X	X	X
U-13	4,7	4,8	4,9	6,7	6,9	7,1	X	X	X
Вправа, оцінка	Стрибок у висоту руки на поясі (см)			Стрибок у висоту зі змахом рук (см)			Стрибок у довжину з місця (см)		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
U-12	29	24	19	38	33	28	200	190	170
U-13	32	27	22	41	36	33	210	200	190

Загальна мета:

◆ Сприяти розвитку рухових якостей у ситуаціях максимально наближених до гри;



- ◆ Виховувати у футболістів усвідомлення приналежності до команди;
- ◆ Удосконалення ігрових дій у футболістів з акцентом на виправленні помилок;

- ◆ Виховання усвідомлення у футболістів поняття гри в команді

**Конкретні завдання:**

- ◆ Засвоїти (оволодіти) технічні навички попередніх етапів (ведення м'яча, контроль м'яча, удар зблизька, простий фінт);
- ◆ Розпочати вивчення тих техніко-тактичних вправ, які не вивчались раніше;
- ◆ Взаємодія з партнером для досягнення поставленої перед командою мети;
- ◆ Взаємодія з партнером щоб перемогти (обіграти) суперника

*Таблиця 1.7*

**Взаємодія юних гравців у навчально-тренувальному процесі**

Гравець з м'ячем	Партнер	Захисник (гравець без м'яча)	Партнер захисника
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Удари:               <ul style="list-style-type: none"> <li>● Коротка і середня передача м'яча (10-20 м) (максимальна когнітивна складність)</li> <li>● Удар по воротах з малої та середньої відстані (максимальна когнітивна складність)</li> <li>Головою (максимальна когнітивна складність)</li> </ul> </li> </ul>	Взаємодія 2х1:	Відібрати м'яч (спереду і збоку)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Контроль м'яча</li> <li>◆ Зупинка, часткова зупинка (максимальна пізнавальна складність)</li> <li>◆ Сповільнення швидкості руху ногою і зупинка м'яча в русі (середня складність)</li> </ul>	Усвідомлення допомоги	Переривання польоту м'яча або зміна траєкторії його руху (перехоплення передачі м'яча), вибивання м'яча подалі від власних воріт, продовження траєкторії м'яча, випередження у поєднанні з перехопленням,	

		атака корпусом (середня складність)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Ведення м'яча на точність.</li> <li>◆ Захист м'яча (прикривати м'яч): максимальна складність</li> <li>◆ Швидкість (середня складність)</li> </ul>	Гра на всю довжину і ширину футбольного поля		
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Фінти: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Простий фінт (пас самому собі): максимальна пізнавальна складність</li> <li>● Складний фінт.</li> </ul> </li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Контроль + ведення / ведення + удар/фінт + удар</li> <li>◆ Пас + стінка + удар</li> <li>◆ Контроль + пас + рух</li> </ul>			

### Техніко-тактичний аспект

- Використовувати технічні способи дій, вивчені раніше для вирішення складних ігрових ситуацій
- Вирішувати різні ігрові ситуації гри спільно з партнером (навчитися працювати в режимі взаємодії)
- Ознайомлення з правилом положення поза грою
- Пріоритетні моменти тренування (М'ЯЧ, ПАРТНЕР, СУПЕРНИК І Я)
  - 2 x 1
  - 2 x 0 (плюс воротар)
  - 2 x 1 (плюс воротар)

○ 2 x 2

○ 2 x 2 (плюс два воротарі)

Таблиця 1.8

**Дії воротаря в залежності від стадії гри:**

	<b>Зберегти м'яч</b>	<b>Пройти вперед</b>	<b>Завершити</b>
<b>Гравець з м'ячем</b>	Контроль + передача ведення	Пройти суперника: ◆ Ведення ◆ Спроба обіграти	Добивання ◆ нога і голова
<b>Партнер з м'ячем</b>	Взаємодія з партнером: ◆ Негайна допомога	Взаємодія з партнером: Безпосередня допомога Розширити ігровий простір	◆ Воротар парює
	<b>Повернути м'яч</b>	<b>Уникнути прогресу суперника</b>	<b>Уникнути завершення</b>
<b>Гравець без м'яча</b>	◆ Відбір ◆ Перехоплення і випередження	Відбити м'яч (напр. через блок) і перехоплення (початок)	Не пропустити м'яч (воротар)
<b>Партнер без м'яча</b>			Захист воріт : ◆ Поруч і позаду партнера. ◆ Контроль за прямим опонентом

Таблиця 1.9

**Приблизний тренувальний мікроцикл юних футболістів 10-12 років**

	<b>1 тренування</b>	<b>2 тренування</b>	<b>3 тренування</b>	<b>4 тренування</b>	<b>5 тренування</b>	
<b>Підготовча частина</b>	Рухливі ігри (фізична підготовка)	Ігри та базові вміння та здібності	Рухливі ігри (фізична підготовка)	Ігри та базові вміння та здібності	Рухливі ігри (фізична підготовка)	<b>Гра</b>
	Ігри і вправи на техніку	Вправи на техніку	Ігри і вправи на техніку	Вправи на техніку	Ігри і вправи на техніку	

<b>Основна частина</b>	Вправи на техніку і тактику	Вправи на техніку	Вправи на техніку	Вправи на техніку	Вправи на техніку і тактику
	Вправи на модель гри	Вправи на модель гри	Вправи на модель гри	Вправи на модель гри	Вправи на модель гри
	Футбол	Футбол	Футбол	Футбол	Футбол
<b>Заключна</b>	Розтягування	Розтягування	Розтягування	Розтягування	Розтягування

## **2. ВІКОВА КАТЕГОРІЯ ДІТЕЙ 13-15 РОКІВ**

До цієї групи належать діти віком від 13-15 років, цей період збігається з періодом статевого дозрівання та юності. Це ще шкільний період. Власне тоді ріст і розвиток організму відбувається найінтенсивніше. Ріст кісток відбувається пришвидшеними темпами, а м'язові волокна видовжуються і таким чином підвищується тонус м'язів. Наслідком швидкого росту і розвитку скелету є і подовження точки опори, це може мати негативний вплив на координацію та гнучкість.

Вищезгадані характеристики дають можливість для подальшого вивчення футболу, вивчення різноманітних прийомів техніки, перехід від навчання до удосконалення елементарної техніки, розвиток креативних здібностей футболіста у грі. Сама гра набуває ознак вищої організаційної форми і вищого рівень змагань.

Робота з дітьми та підлітками перед тренером ставить зовсім різні вимоги, ніж робота з дорослими гравцями, і має базуватись на зовсім інших принципах. Первинна мета тренера цієї вікової категорії не повинна бути скерована виключно на здобуття перемоги, а повинна стосуватись роботи над футбольним та загальним розвитком дітей та юнаків. Для того, щоб тренер міг якісно виконувати свою виховну роль, він повинен добре володіти знаннями щодо основ розвитку людини: інтелектуального, рухового, емоційного та соціального. Його дії повинні бути узгоджені з відповідною фазою розвитку дитини у всіх аспектах.

Найбільш велика різниця між дітьми цієї вікової групи і дорослими полягає в контролі агресії, способі реагування на фрустрацію (психічний стан людини, що виражається в характерних переживаннях і поведінці і те, що викликається об'єктивно непереборними (або суб'єктивно сприйнятими як непереборні) труднощами на шляху до досягнення мети і розбіжності реальності з очікуваннями суб'єкта), здатності до розуміння ситуації та в самостійності у прийнятті рішень.

Оточуюче середовище формує, потенціює і спрямовує розвиток потенціалу кожної дитини та особистості.

### **Особливі ознаки вікової групи:**

- це вік подальшого статевого дозрівання організму й інтенсивності росту усіх

розмірів тіла. Ріст довжини тіла перевищує ріст маси тіла.

- чітко виявляються ознаки нерівномірності росту частин тіла, ріст кінцівок переважає над ростом тулуба

- у цьому віці значні зміни відбуваються в серцево-судинній системі відзначається посилене збільшення маси, обсягу серця і систолічного обсягу крові, що підвищує економізацію серцевої діяльності у спокої, розширює діапазон функціональних можливостей системи кровообігу

- відбувається оцінювання власних можливостей та можливостей партнерів по команді

**Задачі підготовки. У цьому віці у фізичній підготовці треба продовжувати розвивати:**

- усі координаційні навички

- гнучкість

- швидкість

- аеробні можливості організму

- роботу, спрямовану на розвиток силових якостей доповнювати використанням обтяжень легкої ваги чи спеціальними предметами (набивні м'ячі)

- контролювати навантаження, надмірно інтенсивні і великі за обсягом тренування виключити

**У техніко-тактичній підготовці, приділити увагу:**

- подальшому розвитку індивідуальних технічних якостей гравця у високому темпі і засвоєнню технічних елементів з протидією, умінню працювати у своїй позиції на футбольному полі

- навчанню грати на обмеженому просторі й орієнтуватися в ньому

- навчанню тактичним аспектам (відбір, атака) у лініях захисту, півзахисту, нападу,

- навчанню взаємодії між лініями

- подальшому навчанню трьом ігровим ситуаціям у грі 1) володіння м'ячем, 2) перехід з атаки у захист, 3) перехід із захисту в атаку

- навчанню позиційній грі в атаці і захисті у трьох зонах, 1-а зона захисту, 2-а

середня зона, 3-я зона нападу

**У психологічній підготовці закладати гравцям:**

- віру в себе й у команду
- наполегливість у діях
- завзятість і витримку
- честолобство в грі.

*Таблиця 2.1*

**Середні показники частоти серцевих скорочень (ЧСС) у юних футболістів 13-14 років вікової категорії U-14 і U-15 за даними М.А.Муготлева (2007)**

<b>Вікова категорія</b>	<b>Вік, років</b>	<b>Частота серцевих скорочень ЧСС (уд/хв)</b>
<b>U-14</b>	<b>13-14</b>	69,29±2,21
<b>U-15</b>	<b>14-15</b>	66,52±3,00

*Таблиця 2.2*

**ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИЙ ЗМІСТ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ВІКОВОЇ КАТЕГОРІЇ 13-15 РОКІВ**

<b>ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ЕЛЕМЕНТИ</b>	
1.	Зупинка м'яча з лету і передача м'яча з лету внутрішньою стороною ступні
2.	Зупинка м'яча з лету і передача м'яча з лету стегном
3.	Зупинка м'яча з лету і передача м'яча з лету зовнішньою стороною ступні
4.	Зупинка м'яча грудьми
5.	Удар по м'ячу з лету внутрішньою стороною ступні (Базове навчання)
6.	Удар по м'ячу, який рухається назустріч з лету серединою підйому
7.	Удар по м'ячу, який рухається з боку з лету серединою підйому
8.	Удар по м'ячу головою після вистрибування вгору поштовхом однієї ноги
9.	Удари по воротах з середньої відстані (16-20 м)
10.	Передача м'яча по-діагоналі назад
11.	Дриблінг після застосування фінта «велосипед» (багаторазове переступання назовні через м'яч)
12.	Відбирання м'яча в підкаті з боку відносно суперника

13.	Відбирання м'яча по зонах (без зміни розташування у загальній побудові команди)
-----	---

## СЕНСИТИВНІ ПЕРІОДИ РОЗВИТКУ ОРГАНІЗМУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ВІКОВІЙ КАТЕГОРІЇ 10-12 РОКІВ

*Таблиця 2.3*

### План розвитку координаційних здібностей у футболістів за сенситивними періодами

координація/роки	12	13	14	15
Координація рук	***	**	**	**
Координація ніг	***	**	**	**
Координація тіла	**	**	**	**
Статична рівновага	***	**	**	**
Динамічна рівновага	*	*	*	*
Ритм	***	**	**	**
Реорганізація способу руху	**	*	*	*
Своєчасність	**	**	**	**
Контроль тіла в просторі	**	*	*	*

Примітка: \*неважливо, \*\*важливо, \*\*\*дуже важливо.

*Таблиця 2.4*

### План розвитку швидкості у футболістів за сенситивними періодами

швидкість/роки	12	13	14	15
Техніка бігу	***	***	***	**
Швидкість реакції	**	**	**	**
Швидкість прямолінійного бігу	*	*	*	**
Швидкість зміни напрямку руху	*	*	*	**
Частота рухів	*	*	*	**
Швидкість зупинки	*	*	*	**
Швидкість зміни способу руху	*	*	*	**
Швидкість реакції після стрибка	*	*	*	**

Примітка: \*неважливо, \*\*важливо, \*\*\*дуже важливо.



## Шкала оцінювання фізичної підготовленості юних футболістів ДЮСШ

Вправа, оцінка	Біг 30 м (сек)			Біг 30 м зі зміною напрямку 3x10 м (сек)			Біг 7x50 м (сек)		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
<b>U-14</b>	4,6	4,7	4,8	6,3	6,5	6,7	66,00	68,00	70,00
<b>U-15</b>	4,3	4,4	4,5	6,0	6,2	6,4	64,00	66,00	68,00
Вправа, оцінка	Стрибок у висоту руки на поясі (см)			Стрибок у висоту зі змахом рук (см)			Стрибок у довжину з місця (см)		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
<b>U-14</b>	35	30	25	44	39	35	230	220	210
<b>U-15</b>	38	33	28	47	42	37	240	230	220

**Загальна мета:**

◆ Розвинути ідею взаємодії з партнерами щоб досягти мети поставленої перед командою.

◆ Вивчити і розвинути загальні концепції системи гри 1-4-3-3 (1-4-1-4-1)

◆ Вивчити загальні концепції альтернативної системи гри (1-4-4-2)

◆ Знати функціональні обов'язки в межах конкретного амплуа.

**Конкретні завдання:**

◆ Збільшувати відстань при виконанні технічних дій (удар, передача і завершення)

◆ Вивчити техніко-тактичні дії згідно обраної системи і моделі гри

◆ Взаємодія з партнерами у фазі атаки і захисту

◆ Глибше засвоювати дії у перехідних стадіях нападу і захисту

## Взаємодія юних футболістів у навчально-тренувальному процесі

Гравець з м'ячем	Партнер	Захисник (гравець без м'яча)	Партнер захисника
<p>◆ Удари:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Передачі м'яча та удари на коротку і середню відстань (10-20 метрів) (максимальна пізнавальна складність)</li> <li>● Удар по м'ячу на велику відстань (як передача, так і власне удар по воротах, зі збільшеною складністю)</li> <li>● Удар у площину воріт з короткої та середньої відстані (максимальна пізнавальна складність)</li> <li>● головою (пізнавальна складність): <ul style="list-style-type: none"> <li>○ удар (коротка і середня відстань)</li> <li>○ передача (коротка відстань)</li> </ul> </li> </ul>	Допомога і підтримка	Відбір м'яча (спереду і збоку): максимальна складність	
<p>◆ Контроль м'яча</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Часткова зупинка м'яча в русі (середня складність) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Стопою (максимальна складність)</li> <li>○ Стегном і грудьми (підвищена складність)</li> </ul> </li> <li>● Часткова зупинка м'яча <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Стопою і стегном (підвищена складність)</li> </ul> </li> </ul>	Звільнитися від опіки: <ul style="list-style-type: none"> <li>● в ширину</li> <li>● в довжину</li> <li>● вперед</li> </ul>	Вибити/відбити (перехоплення м'яча), вибити, продовжити (підбити), випередження + перехоплення продовження, атака корпусом (середня складність)	
◆ Ведення м'яча (максимальна різноманітність)			

<ul style="list-style-type: none"> <li>● На точність</li> <li>● На збереження (прикривати м'яч)</li> <li>● На швидкість (середня складність)</li> <li>● По прямій лінії та зі зміною напрямку</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Обігрування: (максимальна складність)</li> <li>● Просте обігрування (передача собі) (максимальна пізнавальна складність)</li> <li>● Складне обігрування</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Охопити і поєднати технічні дії: часткова зупинка м'яча в русі у поєднанні з передачею та подальшим рухом</li> </ul>			

### **Тактика – Техніка**

- Використовувати вивчені раніше технічні прийоми для того, щоб вирішувати проблемні ігрові ситуації
- Вирішувати різні ігрові ситуації за участю декількох партнерів
- Розвивати кожну фазу гри: Перехід в атаку (контратака)
- Створювати більше варіантів продовження гри (гра без м'яча)
  - Правильно використовувати ігровий простір (в ширину і в глибину)
  - Займати звільнений партнерами ігровий простір
  - Звільнитися від опіки (створювати лінії передач, обходити суперників)
- Початок роботи над застосуванням штучного положення «поза грою» для гравців лінії захисту
  - Важливі моменти навчання (М'ЯЧ, ПАРТНЕРИ, СУПЕРНИК І Я)  
3x1 / 3x2 / 3x3
- Дії гравця щодо фаз гри:

## Взаємодія гравців з партнерами відповідно до володінням м'ячем

	<b>Зберегти м'яч</b>	<b>Пройти вперед</b>	<b>Завершити</b>
<b>Гравець з м'ячем</b>	Контроль + передача Ведення Прийом в русі (короткий і довгий)	Обійти суперника: Ведення Обведення Гра у «стінку»(в один дотик)	◆ Добивання ногою і головою
<b>Партнер з м'ячем Партнер</b>	Взаємодія з партнером: ◆ Безпосередня допомога ◆ Правильно розташуватись в системі ◆ Нагляд при нападі	Взаємодія з партнером: ◆ Негайна допомога ◆ Зайняти відповідний простір ◆ Відірватися до воріт (в глибину)	◆ Воротар парирує ◆ Зайняти ймовірні місця добивання
	<b>Відібрати м'яч</b>	<b>Не допустити прогресу суперника</b>	<b>Не дати забити</b>
<b>Гравець без м'яча</b>	◆ Забрати м'яч ◆ Перехоплення і випередження	Відбити (заблокувавши) і перехопити м'яч (початок)	<b>Не допустити голу (воротар)</b>
<b>Партнер без м'яча Партнер</b>	◆ Знайти в системі ◆ Як тільки втратили м'яч, спробувати його відібрати. ◆ Випередження ◆ Закрити простір	◆ Біля свого партнера і ззаду (прикривати) ◆ Накрити (опіка футболіста) ◆ Відтягування назад і групове зміщення	Захистити ворота : ◆ Біля партнера і ззаду. ◆ Опіка (прикривання)

## Приблизний тренувальний мікроцикл юних футболістів 13-15 років

<b>Овча частин</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>Гра</b>
	<b>тренування</b>	<b>тренування</b>	<b>тренування</b>	<b>тренування</b>	<b>тренування</b>	

	Рухливі ігри (фізична підготовка)	Ігри та базові вміння та здібності	Рухливі ігри (фізична підготовка)	Ігри та базові вміння та здібності	Рухливі ігри (фізична підготовка)
	Ігри і вправи на техніку	Вправи на техніку	Ігри і вправи на техніку	Вправи на техніку	Ігри і вправи на техніку
<b>Основна частина</b>	Вправи на техніку і тактику	Вправи на техніку	Вправи на техніку	Вправи на техніку	Вправи на техніку і тактику
	Вправи на модель гри	Вправи на модель гри	Вправи на модель гри	Вправи на модель гри	Вправи на модель гри
	Футбол	Футбол	Футбол	Футбол	Футбол
<b>Заключна</b>	Вправи на відновлення і розтягування	Вправи на відновлення і розтягування	Вправи на відновлення і розтягування	Вправи на відновлення і розтягування	Вправи на відновлення і розтягування

### 3. ВІКОВА КАТЕГОРІЯ ДІТЕЙ 15-17 РОКІВ

Рухові, психосоціальні та інші потенціали забезпечують системне навчання та тренування, за допомогою яких можна досягти значного покращення рухових, технічних і тактичних умінь.

Фаза навчання чи фаза основного вивчення техніки та технічних елементів закінчилася, і тренувальні навантаження стають інтенсивнішими, для того, щоб удосконалювати тактику

Процес фізичної підготовки спрямований на покращення рухів і функціональних вмінь, починається робота над удосконаленням різновидів витривалості, швидкості та сили.

Тактичні вміння розвиваються інтенсивніше, з особливим акцентом на особливих вміннях у фазі нападу і фазі захисту, та в пошуку основної та резервної позиції для гравця в команді.

Потрібно забезпечити максимальну педагогічну підготовку особистості та команди здійснювати контроль за поведінкою у громадських місцях, на футбольному полі, у ставленні до партнерів по команді, суперника, тренерів та арбітрів, а також працювати над вихованням патріотизму до клубу.

#### **Особливі ознаки вікової групи:**

Перехідний вік від підліткового в юнацький:

- 15 років, це вік завершення підліткового періоду, у якому формується моторна індивідуальність, властива дорослій людині;

- у цей період значно змінюються показники реакції організму на фізичні навантаження: збільшується як здатність до виконання інтенсивних короткочасних навантажень, так і здатність до виконання тривалої роботи більшої інтенсивності;

- 16 років початок юнацького періоду, що характеризує подальше удосконалювання усіх функцій і систем організму;

- у цьому віці розвиваються всі рухові якості;

- відбувається велике зростання аеробних можливостей організму (загальної витривалості, швидкісної витривалості);

- приріст швидкісно-силових якостей;
- збільшується сила м'язів і їхня витривалість;
- відзначається помірний темп підвищення швидкісних якостей.

**Задачі підготовки. У фізичній підготовці доцільно приділяти увагу розвитку:**

- швидкісно-силових якостей;
- силових якостей;
- швидкісних якостей;
- рухової координації;
- спритності;
- гнучкості;
- збільшенню аеробних можливостей організму за рахунок спеціальних завдань для розвитку усіх видів витривалості.

**У техніко-тактичній підготовці слід приділити увагу:**

- вдосконаленню дій у своїй позиції до автоматизму (індивідуальна тактика);
- розвитку швидкості виконання дій з м'ячем і без м'яча;
- дуже ефективні тренувальні заняття по лініях і в ланках (захист, атака).

Командні взаємодії відпрацьовуються до автоматизму (захист, атака);

- техніко-тактичні заняття проводяться дедалі більше з протидією і на ігрових швидкостях;
- швидкості прийняття рішення, швидкості володіння м'ячем в атаці і застосування пресингу є визначальними у грі;
- удосконалювати техніку і тактику у своїй позиції за рахунок індивідуальних занять.

**Дуже важливо в психологічній роботі з гравцями домагатися:**

- дисципліни на футбольному полі і поза його межами;
- самокритичності;
- терпіння;
- надійності;

- скромності;
- самовіддачі.

Таблиця 3.1

**Середні показники частоти серцевих скорочень (ЧСС) у юних футболістів 13-14 років вікової категорії U-15 і U-16 за даними М.А.Муготлева (2007)**

Вікова категорія	Вік, років	Частота серцевих скорочень ЧСС (уд/хв)
U-15	15-16	63,49±2,71
U-16	16-17	64,97±2,26

Таблиця 3.2

**ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИЙ ЗМІСТ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ВІКОВОЇ КАТЕГОРІЇ 15-17 РОКІВ**

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ЕЛЕМЕНТИ	
1.	Зупинка м'яча і передача м'яча головою
2.	Зупинка м'яча і передача м'яча грудьми
3.	Довгі передачі м'яча (20-30 м)
4.	Передачі м'яча по-діагоналі вперед
5.	Удари по воротах з великої відстані (більше 20 м)
6.	Удар по м'ячу з напів-лету (в момент відбивання від поверхні)
7.	Перехоплення м'яча (дії «на випередження»)
8.	Неповне закривання гравця команди суперника
9.	Комбінація «схрещування» (зміна місць з метою вчасно ефективно прийняти м'яч)
10.	Основи тактичних дій на різних позиціях при різних тактичних побудовах під час гри

**СЕНСИТИВНІ ПЕРІОДИ РОЗВИТКУ ОРГАНІЗМУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ВІКОВІЙ КАТЕГОРІЇ 15-17 РОКІВ**

Таблиця 3.3



## План розвитку швидкості у футболістів за сенситивними періодами

швидкість/роки	14	15	16	17
Техніка бігу	***	**	**	*
Швидкість реакції	**	**	**	**
Швидкість прямолінійного бігу	*	**	**	***
Швидкість зміни напрямку руху	*	**	***	***
Частота рухів	*	**	***	***
Швидкість зупинки	*	**	***	***
Швидкість зміни способу руху	*	**	***	***
Швидкість реакції після стрибка	*	**	***	***

Примітка: \*неважливо, \*\*важливо, \*\*\*дуже важливо.

Таблиця 3.4

### Шкала оцінювання фізичної підготовленості юних футболістів

Вправа, оцінка	Біг 30 м (сек)			Біг 30 м зі зміною напрямку 3x10 м (сек)			Біг 7x50 м (сек)		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
U-16	4,2	4,3	4,4	5,9	6,1	6,3	62,00	64,00	66,00
U-17	4,1	4,2	4,3	5,8	6,0	6,2	61,00	63,00	65,00
Вправа, оцінка	Стрибок у висоту руки на поясі (см)			Стрибок у висоту зі змахом рук (см)			Стрибок у довжину з місця (см)		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
U-16	41	36	31	50	45	40	250	235	225
U-17	42	38	34	51	47	43	260	245	230

### Загальна мета:

- ◆ Сприяти розвитку основи ігрових дій
- ◆ Вивчити дії які слід розвивати футболістові відповідно до свого амплуа
- ◆ Вивчити і доводити до автоматизму рухи на загальному рівні і на рівні свого амплуа
- ◆ Удосконалювати дії футболістів у різних фазах гри в окремих і цілісних формах
  - Атака
  - Захист
  - Перехід атака-захист і захист-атака
  - Підготовчі дії (в певних ігрових умовах)

### Конкретні завдання:

- Засвоїти техніку гри щодо взаємодії і протидії (з партнерами і проти суперників)
- Сприяти розвитку конкретних дій на кожній позиції.
- Здійснити ігрові дії в грі з максимальною швидкістю, не втрачаючи ефективності та точності.
- Координувати власні дії з діями партнерів в атаці і захисті.
- Розвинути і удосконалити техніко-тактичні дії в залежності від фази гри.
- Розвинути загальні і спеціалізовані фізичні якості.

Таблиця 3.5

### Взаємодія юних футболістів у навчально-тренувальному процесі

Гравець з м'ячем	Партнер	Захисник (гравець без м'яча)	Партнер захисника
<ul style="list-style-type: none"><li>◆ Удари:</li><li>● Ногою: Коротка, середня і довга передача і удар: Удар по воротах з близької і середньої відстані на максимальну здатність сприйняття</li><li>● Головою</li></ul>	Допомога, підтримка і гра в «стінку»	◆ Атака на м'яч (спереду і збоку): максимальна складність	Захисна спрямованість і нагляд

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Удар (завершення) і передача (коротка середня і довга дистанції)</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Контроль м'яча</li> <li>● Часткова зупинка в русі <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ногою (максимальна складність)</li> <li>○ Стегном і грудьми (підвищена складність)</li> </ul> </li> <li>● Призупинити м'яч <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ступня і стегно (підвищена складність)</li> </ul> </li> </ul>	<p>Звільнитися від опіки суперника:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● по ширині</li> <li>● в глибину (обійти за спину)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Відбити м'яч (перехопити м'яч, вибити, продовжити рух м'яча, випередити + перехопити, гра в корпус)</li> </ul>	<p>Прикриття і підстраховування через повернення на позицію</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Ведення м'яча (максимальна складність) <ul style="list-style-type: none"> <li>● На точність</li> <li>● Захистити м'яч (прикрити)</li> <li>● На швидкість (середня складність)</li> <li>● По прямій лінії, зі зміною напрямків</li> </ul> </li> </ul>	<p>Відволікти увагу захисника на себе</p>		<p>Поєднання двох зон контролю</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Обіграти: (максимальна складність) <ul style="list-style-type: none"> <li>● Просте обігрування (передача самому собі): максимальна складність сприйняття</li> <li>● Складне обігрування</li> </ul> </li> </ul>	<p>Розширити ігровий простір і здобути новий вільний ігровий простір</p>		<p>Групове переміщення для закриття ігрового простору для передачі суперника</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Довести до автоматизму і поєднати ігрові (техніко-</li> </ul>	<p>Дії на певній позиції</p>		

тактичні) дії для спеціальної моделі гри			
--	--	--	--

## Тактика – Техніка

- Основна мета:

- Вивчити проблемні ігрові ситуації

Проблемні ігрові ситуації:

а) прості      б) ускладнені      в) складні      г) максимально складні

- Розвинути модель гри за допомогою розвитку різних ігрових ситуацій

- Вирішити проблеми гри:

- На своїй позиції
- На своїй половині поля (захист, середина поля, нападники)
- На чужій половині поля

- Фази моделі гри

- Окремо
- Поєднати фази гри
- Довести до автоматизму дії у фазі атаки і захисту
- Удосконалення взаємодій футболістів при переходах атака-захист і захист-атака, а також удосконалити підготовчі дії при переходах з однієї фази в іншу

захист-атака, а також удосконалити підготовчі дії при переходах з однієї фази в іншу

- Основні моменти тренування (М'ЯЧ, ПАРТНЕРИ, СУПЕРНИКИ і Я)

- 3x2, 4x3 (2x3 / 3x4)
- 5x5 (5x3, 5x4, 5x5)
- 8x8 (6x4, 8x6, 4x6, 5x8, 7x8, 8x8)
- 10x10 у 11x11
- Комбіновані дії: 11 на 11

- Дії гравця в залежності від фази гри:

*Таблиця 3.6*

### Взаємодія гравців з партнерами відповідно до володінням м'ячем

	<b>Зберегти м'яч</b>	<b>Пройти вперед</b>	<b>Завершити</b>
--	----------------------	----------------------	------------------

<b>Гравець з м'ячем</b>	Контроль + передача Вичікувати Захист м'яча Ведення м'яча для розсіювання уваги Чергувати короткі і довгі передачі	Пройти захисні лінії Вертикальна і/або діагональна передача Зміна напрямку (флангу) Чергувати короткі і довгі передачі	Удар у площину воріт
<b>Партнер з м'ячем Партнер</b>	Відриватися від суперника в ширину і в довжину футбольного поля Розширювати ігровий простір Грати ВІД своєї позиції Створювати лінії передач	Обійти суперника (опинитися за спиною) Розширити простір Наближатися або віддалятися Втекти від суперника Займати простір між лініями	Займати гольові позиції (ударні) Увага до відскоків м'яча (підбір м'яча)
	<b>Відібрати м'яч</b>	<b>Не дати пройти</b>	<b>Не дати завершити</b>
<b>Гравець без м'яча</b>	Пресинг Атака на м'яч Корпус Випередження Перехоплення Вибивання м'яча	Вичікувати Випередження Перехоплення Технічний фол Відхід назад Пресинг при кількісній перевазі суперника Коли нас менше – відхід назад	Запобігати передачам м'яча в центр Запобігти удару Не дати добити м'яч Персонально прикривати
<b>Партнер без м'яча Партнер</b>	Допомога для того, щоб пройти суперника. Закрити лінії передач, Підстраховування	Групове зміщення Допомога і підстраховування Підстраховування Персональна опіка Роздвоєння (гра на дві зони) Спровокувати офсайд	Допомога Випередження Закрити простір Прикривати суперника по одному Захист після того як м'яч вибитий суперникам

## Приблизний тренувальний мікроцикл юних футболістів 15-17 років

	1 тренування	2 тренування	3 тренування	4 тренування	5 тренування	
Підготовча частина	Виконання передач межах умовних геометричних фігур	Технічні ігри і вправи	Виконання передач межах умовних геометричних фігур	Технічні ігри і вправи	Виконання передач межах умовних геометричних фігур	Гра
	Технічні вправи (когнітивна робота)	Тактичні вправи і ігри	Технічні вправи (когнітивна робота)	Тактичні вправи і ігри	Технічні вправи (когнітивна робота)	
Основна частина	Фізична підготовка		Фізична підготовка		Фізична підготовка (активація)	
	Позиційні ігри	Техн.-такт. ігри / ролі гри	Позиційні ігри	Техн.-такт. ігри / ролі гри	Позиційні ігри	
	Комбіновані дії	Техн.-такт. ігри / (фази гри)	Комбіновані дії	Техн.-такт. ігри / (фази гри)	Техніко-тактичні серії	
	Футбол	Футбол	Футбол	Футбол	Футбол	
Заключна частина	Вправи на відновлення і розтягування	Вправи на відновлення і розтягування	Вправи на відновлення і розтягування	Вправи на відновлення і розтягування	Вправи на відновлення і розтягування	

## 4. ВІКОВА КАТЕГОРІЯ 17-19 РОКІВ

З переходом в категорію юніорів гравці вже володіють усіма техніко-тактичними елементами гри у футбол. Основними завданнями в цьому періоді є подальше удосконалення тактики, та покращення ритму гри. Тим не менше, техніко-тактичні вимоги не є елементами, які більшою мірою скеровані на обмежувальні аспекти подальшого розвитку гравця. Ця категорія є дуже специфічною в плані психологічної підготовки, адже у наступному сезоні

гравці потрапляють у справжнє конкурентне середовище дорослого футболу, де їм доведеться відчувати тиск боротьби за своє місце в команді, тому особливо важливим завданням, яке стоїть перед футболістом є підтвердити свій талант і готовність до дорослого футболу. Впродовж року футболісти часто думають про власне майбутнє, чи підпишуть вони контракт з клубом чи їм доведеться шукати інше нове середовище. Але кожен по різному сприймає такі виклики майбутнього: одні можуть зосередитись на спортивній діяльності, гартують характери, а інші не витримуючи стресової ситуації не можуть проявити свої здібності на максимумі.

Цікавим фактором, в останні роки, є те що гравці цієї вікової категорії потрапляють в поле зору футбольних агентів. Спілкування з агентами може мати для футболіста як позитивний так і негативний вплив. Позитив полягає в тому, що таке спілкування з агентом може бути додатковим мотивом для більшої зосередженості гравця на спортивній підготовці і як результат більш успішні дії в ході матчів. Негативний вплив полягає в тому, що окремі гравці можуть зарано почати вважати себе «зірковими гравцями», як наслідок у більшій мірі зосереджуються на довколафутбольних речах, а спортивна підготовка відходить на другий план. З цього моменту, як правило, починається «гальмування» їхнього розвитку і дуже часто призводить до передчасного завершення серйозної футбольної кар'єри. У таких випадках, важливу роль відіграють батьки, які є головною опорою для юнаків при вирішуванні проблем, пов'язаних з подальшою футбольною кар'єрою.

### **Особливі ознаки вікової групи:**

- цей юнацький вік характерний зниженням росту тіла в довжину і розвитком м'язової системи за рахунок росту діаметра м'язових волокон;
- кістки юнаків стають більш товсті і міцні, збільшується міцність хребетного стовпа, продовжується розвиток грудної клітки;
- у цьому віці відбувається остаточне формування серцево-судинної системи, удосконалювання дихальної системи, збільшується анаеробна продуктивність;

- юнацький вік це розквіт ендокринної регуляції організму, удосконалювання функцій центральної нервової системи і вищої нервової діяльності;

- формуються вищі емоції людини – естетичні, етичні, інтелектуальні, а також самосвідомість;

- зміни у вищій нервовій діяльності супроводжується формуванням структури особистісних установок, що вимагають особливої уваги до формування нових стимулів фізичного удосконалювання;

Таким чином, у цьому віці організм досягає повної зрілості і має передумови для розвитку й удосконалювання всіх рухових якостей.

### **Задачі підготовки. У фізичній підготовці розвивати:**

- силу м'язів і їхня витривалість;
- усі види швидкості;
- усі види витривалості;
- рухову координацію;
- гнучкість, пластичність.

### **У техніко-тактичній підготовці:**

- якісне виконання і точність виконання технічних навичок у своїй позиції
  - концентрація й увага на тренуваннях та в іграх ще більше підвищуються.
  - удосконалювання швидкості мислення і швидкості дії з м'ячем і без м'яча під пресингом;
  - тренувати до автоматизму гру в лініях і командні взаємодії (захист, атака)
- навчати грати на тренуваннях, в іграх, у турнірах на перемогу;
- індивідуальна підготовка гравця виходить на перший план.

### **Дуже важливо у цьому віці працювати з гравцями у ділянці психології:**

- навчання вимогам сучасного футболу;
- дотримання режиму;
- самодисципліна;
- уміння визнавати власні помилки й уміння їх виправляти;



- самопереконання, спонування себе до виконання тренувальної програми і до досягнення змагального результату.

**Компоненти самовиховання, які повинен прищеплювати тренер:**

- формування мотивації, вольова підготовка, регулювання психологічної напруженості в цьому віці є першочерговими.

*Таблиця 4.1*

**Середні показники частоти серцевих скорочень (ЧСС) у юних футболістів 17-19 років вікової категорії U-19 за даними М.А.Муготлева (2007)**

Вікова категорія	Вік, років	Частота серцевих скорочень ЧСС (уд/хв)
U-17	16-17	64,97±2,26
U-19	17-19	65,21±2,23

*Таблиця 4.2*

**ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИЙ ЗМІСТ ЗАНЯТЬ У ВІКОВІЙ КАТЕГОРІЇ ЮНІОРИ 17-19 РОКІВ**

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ЕЛЕМЕНТИ	
1.	Підтримуюче відкривання
2.	Обманне відкривання
3.	Позиційний дриблінг
4.	Активний відбір
5.	Персональна опіка
6.	Відбирання м'яча з боку в момент його прийому суперником
7.	Зміна місць з метою створення вільного простору для партнера по команді (відволікання)
8.	Удосконалення тактичних дій на різних позиціях при різних тактичних побудовах

**СЕНСИТИВНІ ПЕРІОДИ РОЗВИТКУ ОРГАНІЗМУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ВІКОВІЙ КАТЕГОРІЇ 17-19 РОКІВ**

*Таблиця 4.3*

**План розвитку координаційних здібностей у футболістів за сенситивними періодами**

координація/роки	16	17	18	19

Координація рук	**	**	**	**
Координація ніг	***	***	***	***
Координація тіла	***	***	***	***
Статична рівновага	*	*	*	*
Динамічна рівновага	***	***	***	***
Ритм	***	***	***	***
Реорганізація способу руху	***	***	***	***
Своєчасність	***	***	***	***
Контроль тіла в просторі	***	***	***	***

Примітка: \*неважливо, \*\*важливо, \*\*\*дуже важливо.

Таблиця 4.4

#### План розвитку швидкості у футболістів за сенситивними періодами

швидкість/роки	16	17	18	19
Техніка бігу	**	*	*	*
Швидкість реакції	**	**	**	**
Швидкість прямолінійного бігу	**	***	***	***
Швидкість зміни напрямку руху	***	***	***	***
Частота рухів	***	***	***	***
Швидкість зупинки	***	***	***	***
Швидкість зміни способу руху	***	***	***	***
Швидкість реакції після стрибка	***	***	***	***

Примітка: \*неважливо, \*\*важливо, \*\*\*дуже важливо.

#### ● Загальні цілі:

- Розвиток основ і спец. дій гри.
- Добитися максимальної ефективності в діях які слід розвивати футболісту в змаганні.
- Колективно розвивати дії властиві для певної позиції і для моделі

гри.

- Добитися кульмінації формуючого процесу щоб дійти до основної команди або добитися можливості перейти в інші професійні команди.

**● Конкретні (спеціальні) цілі:**

- Розвинути і вдосконалити тактично-технічні дії властиві для певної позиції в залежності від моделі гри.

- Розвинути і вдосконалити тактично-технічні дії властиві для певної згідно вибраної системи гри.

- Розвинути і вдосконалити індивідуальну і колективну техніку і тактику.

- Вирішити ігрові ситуації в співпраці з партнерами, по лініях, по секторах поля і в комплексі команди загалом.

- Добитися максимального рівня виконання і прийняття рішення в своїх діях

- Розвинути і вдосконалити фізичну підготовку я загальну так і для дотримання позиції в межах системи гри і в межах індивідуальних якостей.

- Готувати змагання через аналіз суперника.

*Таблиця 4.5*

**Приблизний тренувальний мікроцикл юних футболістів 17-19 років**

	1	2	3	4	5	
<b>Підготовча частина</b>	<b>тренування</b>	<b>тренування</b>	<b>тренування</b>	<b>тренування</b>	<b>тренування</b>	<b>Гра</b>
	Фігура на техніку	Вправи на техніку: когнітивні	Техніко-тактичні ігри та вправи	Фігура на техніку	Ігри на рух	
	Ігри і вправи на техніку				Фігура на техніку	
<b>Основна частина</b>	Фізична підготовка	Фізична підготовка	Фізична підготовка	Ігри на позиції		
	Активне відновлення	Ігри на позиції	Позиційні ігри	Комбіновані дії	Технічні вправи та ігри	

	(більше 45 хв.)				
	Підвищена інтенсивність (менше 45 хв.)		Техніко-тактичні дії: стадії гри		
	Робота на компенсацію (більше 45 хв.)	Техніко-тактичні вправи: рольові ігри: стадії гри	Футбол	Техніко-тактичні серії (проходи)	Футбол
	Робота на компенсацію (менше 45 хв.)	Футбол (3/4 команди)			
	Ігри на позиції				
	Техніко-тактичні вправи: рольові ігри				
	Футбол (2 або 3 команди)				
<b>Заключна частина</b>	Вправи на відновлення і розтягування	Вправи на техніку: когнітивні	Техніко-тактичні ігри та вправи	Фігура на техніку	Ігри на рух

### Питання для самоконтролю.

1. Характерні ознаки розвитку організму юних футболістів вікової групи 10-12 років.
2. Особливості розвитку фізичних якостей футболістів вікової групи 10-12 років.
3. Основні задачі техніко-тактичної підготовки юних футболістів вікової групи 10-12 років.

4. Особливості розвитку психологічних якостей юних футболістів вікової групи 10-12 років.
5. Характерні ознаки розвитку організму юних футболістів вікової групи 13-15 років.
6. Особливості розвитку фізичних якостей футболістів вікової групи 13-15 років.
7. Основні задачі техніко-тактичної підготовки футболістів вікової групи 13-15 років.
8. Особливості розвитку психологічних якостей юних футболістів вікової групи 13-15 років.
9. Характерні ознаки розвитку організму юних футболістів вікової групи 15-17 років.
10. Особливості розвитку фізичних якостей футболістів вікової групи 15-17 років.
11. Основні задачі техніко-тактичної підготовки футболістів вікової групи 15-17 років.
12. Особливості розвитку психологічних якостей юних футболістів вікової групи 15-17 років.
13. Характерні ознаки розвитку організму юних футболістів вікової групи 17-19 років.
14. Особливості розвитку фізичних якостей футболістів вікової групи 17-19 років.
15. Основні задачі техніко-тактичної підготовки футболістів вікової групи 17-19 років.
16. Особливості розвитку психологічних якостей юних футболістів вікової групи 17-19 років.

## Рекомендована література

### Основна:

1. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
2. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки : монография / В. М. Костюкевич. – Винница : Планер, 2006. – 683 с.
3. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов : монография / В.Г. Никитушкин. – Москва : Физическая культура, 2010.– 240 с.
4. Ніколаєнко В.В. Практичні аспекти вдосконалення тренувальної діяльності та системи проведення змагань на етапі підготовки до вищих досягнень у футболі / В.В. Ніколаєнко, Б.А. Балан // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013.– № 2. – С. 23–27.
5. Платонов В. Теория периодизации спортивной тренировки и ее практические приложения / В.Платонов. – К., Олимп. лит., 2013. – 624 с.
6. Ріпак І. М. Футбол: навч. посіб. – Львів : Ліга-Прес, 2010. – 224 с.
7. Соломонко В. В. Футбол : підручник / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. – К. : Олімпійська література, 2005. – 296 с.
8. Шамардин В. Н. Медико-биологические основы спортивной тренировки футболистов / Шамардин В. Н. – Дніпропетровськ : Пороги, 1998. – 133 с.

### Допоміжна:

1. Бабич В. Особливості фізичного розвитку представників ігрових видів спорту / Вікторія Бабич, Юрій Лежнюк, Мирослава Гриньків // Молода спортивна наука України : зб. тез доп. / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2017. – Вип. 21, т. 1. – С. 6–7.
2. Великий О. Показники техніко-тактичної підготовленості футболістів команд-учасниць чемпіонату Європи 2012 року в динаміці ігрового часу / Олесь Великий, Михайло Скіряк, Ігор Карпа // День студентської науки : зб. тез доп. за результатами наук. конф. студентів ЛДУФК. – Львів, 2016. – С. 52–54.
3. Карпа И. Я. Выполнение технико-тактических действий

- квалифицированными футболистами разных амплуа в игровых зонах поля / Карпа И. Я. // *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. – 2013. - № 7. – С. 23–27.
4. Карпа І. Я. Особливості виконання техніко-тактичних дій кваліфікованими футболістами в різних ігрових зонах поля / Карпа І. Я. // *Вісник Запорізького національного університету* : зб. наук. пр. – Запоріжжя, 2012. – № 3. – С. 180–188.
  5. Карпа І. Показники техніко-тактичної підготовки футболістів високої кваліфікації в динаміці ігрового часу / Ігор Карпа // *Спортивний вісник Придніпров'я*. – 2010. – № 3. – С. 41–45.
  6. Карпа И. Я. Структура физической подготовленности квалифицированных футболистов на этапе подготовки к высшим достижениям / Карпа И. Я. // *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. – 2011. – № 9. – С. 53–56.
  7. Карпа І. Я. Удосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів різного ігрового амплуа в окремих зонах ігрового поля : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" / Карпа Ігор Ярославович ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. - Львів, 2013. - 20 с.
  8. Карпа І. Форми проведення тренувальних занять у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих футболістів / Ігор Карпа // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. Вінницьк. Держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2018. – Вип. 5(24). – С. 213–217.
  9. Карпа І. Характеристика основних напрямів техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих футболістів у відповідності до сучасних умов розвитку футболу / Карпа І., Лапичак І., Когут Т. // *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2014. – Вип. 118, т. 4. – С. 65–69.
  10. Карпа І. Характеристика структури техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів в окремих зонах ігрового поля / Карпа Ігор, Когут Тарас,

- Альфавіцький Іван // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. - Вінниця, 2017. – Вип. 3(22). – С. 310–314.
11. Куцериб Т. М. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб.-практ. / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – 252 с.
12. Молодовець В. Особливості розвитку тактичних систем на сучасному етапі розвитку футболу / Володимир Молодовець, Ігор Карпа // День студентської науки : зб. тез доп. за результатами наук. конф. студентів ЛДУФК. – Львів, 2016. – С. 61–63.
13. Приступа Є. Н. Методика кількісних вимірів рухової активності людини / Приступа Є. Н., Ріпак І. М., Соколовський В. М. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХХІІІ, 1999. – № 7. – С. 10–13.
14. Ріпак І. Структура виконання техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів в окремих зонах ігрового поля / Ріпак І., Карпа І. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 5К(86) 17. – С. 275–279.
15. Фалес Й. Г. Фізіологічні аспекти визначення структури тренувальних навантажень і функціонального стану футболістів / Й. Г. Фалес // Практикум з футболу : науково-методичні аспекти тренування футболістів : матеріали ІІ Всеукр. наук.-практ. конф. – Київ, 2001. – С. 31–35.
16. Модельні характеристики техніко-тактичних дій кваліфікованих захисників у футболі / Карпа, І., Ріпак, І., Колобич, О., Гандзин, Р., Шанта, І. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2020. – Вип. 3(123). – С. 75–82.
17. Karpa I. Y. Implementation of technical and tactical actions qualified athletes in football different roles in gaming areas of the field / Karpa I.Y. // Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizicnogo vihovanna i sportu. – 2013. – № 7. – С. 23–27.



18. Khorkavyy B. Gargula L. Szkolenie młodzieży na Ukrainie. Nowoczesna Piłka Nożna // Teoria i Praktyka. Współczesne koncepcje szkolenia młodych piłkarzy nożnych.– Opole, 2016.– S. 70–86.
19. Some approaches to the training process of footballers considering functional capacity of the female body in differentomc phases / Vira Budzyn, Olga Matviyas, Bohdan Khorkavyy, Ihor Karpa, Natalia Zharska // Journal of Physical Education and Sport. – 2019. - Vol. 19, is. 2, art 164. – P. 1133–1138.