

45.548

Л24

Олег Лапшин

Учим играть в футбол



ЧЕЛОВЕК



Олег Лапшин

*Учим
играть в*
футбол

2-е издание

ВНЕСЕНО
В КОМПЬЮТЕР



Москва 2018

ББК 75.578

Л 24

Рецензенты:

Андреев С. Н. – президент Ассоциации мини-футбола России, член комитета футзала УЕФА, кандидат педагогических наук, профессор, Заслуженный тренер России.

Евсеев В. П. – директор ГОУ ДОД СДЮШОР № 63 «Смена», Заслуженный работник физической культуры РФ, Заслуженный тренер России.

Л 24 **О. Б. Лапшин.** – Учим играть в футбол. Планы уроков.
2-е издание, стереотипное. М.: Человек, 2018. – 256 с.

ISBN 978-5-906132-20-8

От современных игроков, которые хотят преуспеть на самом высоком уровне, по сравнению с теми, что считалось необходимыми ещё несколько лет назад, требуется наличие качеств абсолютно другого уровня.

Современный игрок должен обладать превосходной техникой. Вот почему игроки должны получать высококачественную начальную подготовку с 6–14 лет и обучение, развивающее основные навыки технических элементов в 15–18 лет. Это время и позже, в 19–21 год используется для усовершенствования их технических навыков и работы над основными элементами: ударами, игры головой и дриблингом. Игрок должен научиться понимать тактику, адаптироваться при смене тактики во время игры, он должен быть атлетом и в тоже время полностью контролировать себя в сложных ситуациях.

В предлагаемой книге автор дает планы уроков с 6–14 лет, направленные на изучение технических элементов, индивидуальную работу, работу с мячом в игровых ситуациях.

Возраст 15–18 лет требует углублённого изучения и закрепления, поэтому ФИФА предлагает недельный цикл подготовки, а инструктор ФИФА Марьяно Морено из Испании рекомендует включить в планы уроков схемы упражнений для развития скорости, скоростной выносливости, чёткости выполнения технических элементов при быстро изменяющихся игровых ситуациях, при высокой концентрации внимания.

ББК 75.578



ISBN 978-5-906132-20-8

Н. Ф.

© Лапшин О. Б., текст, 2018
© Издательство «Человек»,
издание, оформление, 2018