



Коллективные действия – передача, принцип атаки – открывание в недодачу, игра спиной к воротам, игра на третьего, использование численное преимущество в обороне.

Вариант: использовать нейтрального в центральной зоне.



Принцип атаки: взаимозаменяемость. Концентрация, внимательность.

Играют 2

команды. Игроки делятся на пары, без персональной опеки. Кол-во касаний неограниченно. Каждая смена очко на команду.

Вариант: играть в 2/3 касания.

после 14 лет: персональная опека (анаэробная работа) 4 мин. 2



Принцип атаки: использовать численное преимущество.

Принцип обороны: перемещения вертикальные и горизонтальные, простая и сложная

подстраховка, отбор.

Описание: 3x3+1н. Передачи между игроками только назад, передачу вперёд использовать

за счёт нейтрального.

Вариант: гол в касание



Принцип атаки: держание мяча в системе 1-4-3-3. Направленность игры трёх полузащитников: перемещения, перевод мяча, создания численного преимущества.

Принцип обороны: взаимодействия в перемещениях. Работа над отбором и перехватом мяча.

Описание: за квадратом используют 2/1 касаний. У полузащитников неограниченно.

Время работы: 2x8' мин.



Принцип атаки: держание мяча в системе 1-4-3-3. Направленность игры трёх полузащитников: перемещения, перевод мяча, создания численного преимущества;

Защитники и нападающие при отборе мяча, используют ширину и глубину поля.

Принцип обороны: командные взаимодействия в перемещениях. Работа над отбором и перехватом мяча.

Направленность игры: быстрый переход из обороны в атаку и наоборот.



Атака-оборона. Перемещение мяча из обороны. Используем численное преимущество.

Вариант: 8x4/5, использовать вратарей, количество касаний 2, 1-2...



Принцип атаки: держание мяча в системе 1-4-3-3. Направленность игры трёх полузащитников: перемещения, перевод мяча, создания численного преимущества; Защитники и нападающие, после отбора мяча, используют ширину и глубину поля.

Крайний

защитник при переводе мяча с фланга на фланг открывается в отмеченную зону, Использует одно или два касаний.

Принцип обороны: командные взаимодействия в перемещениях. Работа над отбором и

перехватом мяча.

Направленность игры: быстрый переход из обороны в атаку и наоборот.

Время работы: 2x8' мин



2 группы оборона и атака.

1 гр. Оборона. Направленность игры трёх полузащитников: перемещения, использование численного преимущества,

Защитники после отбора мяча, должны передать мяч из квадрата, центральному защитнику и занимают позицию на

поле, используя ширину и глубину поля и производят атаку 3 ворот.

Принцип обороны: групповые взаимодействия в перемещениях. Работа над отбором и перехватом мяча.

Направленность игры: выход из обороны в системе 1-4-3-3 с взятием 3 ворот (вариант: создать зону).

2 гр. Атака. Завершения. Принцип атаки: игра в стенку, забегание, игра на 3-го.

Время работы: 10' мин





Принцип атаки: перемещения мяча в системе 1-4-3-3. Направленность: перемещения, перевод мяча, создания численного преимущества, контратака, быстрый переход из обороны в атаку и наоборот.

Защитники: имеют 2 касания для перевода мяча.

Атакующая линия 5+1н, используют ширину и глубину поля, для атаки ворот, необходимо сделать 10 передач. Команда соперника, после 10 передач, остаются в пассиве и ждут возможную контратаку.

В атаке участвуют 4 игрока, 1 остаётся для присмотра и задержания атаки соперника, если защитники или вратарь,

после отбора, передали мяч в центральную зону для контратаки.

Вариант: дополняем в зону обороны 1 нападающего.

дополняем в зону обороны 3 нападающих. участвуют только в атаке. вход после 10 передач в зону атаки, через передачу на нападающих 5х2.

Время работы: 2х8' мин



использование численного преимущества в зонах.



Физика: скорость перемещения, Техника: удар на точность, Тактика: рациональное расположение, подбор мяча.

Развитие: после передачи из квадрата (низом или верхом), игрок производит удар в отмеченную зону. После передачи перебегаем от конуса до конуса, если после контроля, мяч передадут в квадрат и игрок находится не рядом с конусом, выходит из игры. (правила игры в бейсбол).



Внутри квадрата неограниченно, снаружи 1/2 касания. 3 команды 3x3x3

Принцип атаки: держание мяча в системе 1-4-3-3.

при отборе мяча, используют ширину поля.

Принцип обороны: Работа над отбором и перехватом мяча и сохранение мяча.

Направленность игры: быстрый переход из обороны в атаку и наоборот.

Время работы: 2x4' мин.



Игровое задание для улучшения открывания игроков атаки и улучшения перемещения мяча в зоне обороны.



2 команды 6х6, 5х5, 4х4, 3х3 (1/2/3 нейтральных)

Принцип атаки: держание мяча в системе 1-2-3-1 (нейт 1), 1-3-2-3 (нейт 2/3), 1-4-3-3 (нейт 3).

Принцип обороны: Работа над отбором и перехватом мяча и сохранения мяча.

при отборе мяча 4 игрока, занимают позицию за квадратом, используя ширину поля.

Направленность игры: быстрый переход из обороны в атаку и наоборот, постоянная смена групп.

Время работы: 2х4' мин.



Принцип атаки: использование численного преимущества. Атака – оборона - атака

Принцип обороны: отбор групповой

Принцип атаки: держание мяча (численное преимущество)

Описание: 2x2+2. после отбора произвести атаку в любые ворота. пара, потерявшая мяч вступает в отбор.

Вариант: гол через удар ведение обводку 3x3x3 4x4x4 5x5x5



2 команды 6x6, 5x5, 4x4, 3x3 (использовать 1/2/3 нейтральных)

Принцип атаки: держание мяча (ширина) в системе 1-2-3-1 (нейт 1), 1-3-2-3 (нейт 2/3), 1-4-3-3 (нейт 3).

Принцип обороны: Работа над отбором и перехватом мяча (сужение поля).

при отборе мяча 2 игрока занимают позицию за квадратом, создавая ширину поля. При потере происходит сужение поля.

Направленность игры: быстрый переход из обороны в атаку и наоборот.

Вариант: создать ширину и глубину поля (4 игрока) с использованием нейтральных.

Время работы: 2x4'-6' мин.