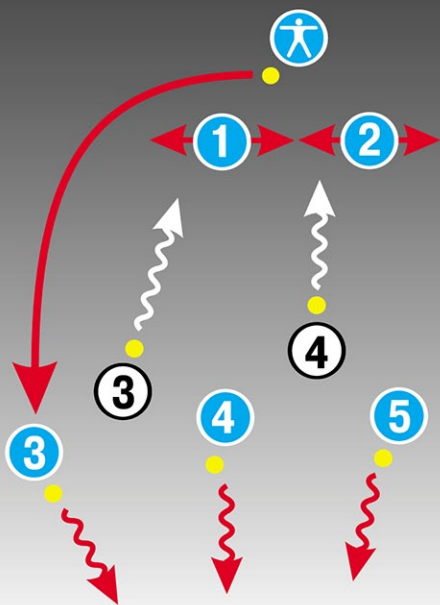


Борис Плон

# НОВАЯ ШКОЛА в футбольной тренировке



*Футбольная игра –  
это искусство, которое  
могут творить только  
квалифицированные  
исполнители*

ББК 75.578  
ПЗ9

**Книга выпущена в авторской редакции**

**Плон Б. И.**

ПЗ9 Новая школа в футбольной тренировке. Издание 2-е, испр.и дополн. — М.: Олимпия, Человек, 2008. — 240 с.: ил.

ISBN 978-5-903639-08-3

Автор впервые в футбольной практике разработал 9 учебно-тренировочных программ на основе своей классификации средств подготовки, которые позволяют управлять подготовкой игроков и команды всех возрастных категорий.

Эти программы являются основой школы в футбольной тренировке.

Из всего многообразия средств подготовки футболистов автор включил в книгу только игры и игровые упражнения, которые в большей мере способствуют воспитанию творчества игрока, важнейших качеств Игрока: мышление, взаимодействие с партнерами, активность, инициативность в противоборстве с соперником. Все средства классифицированы по программам, игровым формам.

Книга адресована тренерам по футболу.

**ББК 75.578**

---

Н а у ч н о - м е т о д и ч е с к о е и з д а н и е

**Плон Борис Исаакович**

**НОВАЯ ШКОЛА В ФУТБОЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ**

Художественный редактор *А. Ю. Литвиненко*  
Компьютерная верстка *Е. И. Блиндер*

Подписано в печать 11.02.2008. Бумага офсетная. Формат 84x108 1/32.  
Гарнитура «Прагматика». Усл. печ. л. 12,60. Тираж 2 000 экз. Изд. № 5.

Заказ №

Издательство «Олимпия». 117218, Москва, а/я 111

Издательство «Человек». 105005, Москва, ул. Бауманская, д. 44, стр. 1

Отпечатано с готовых диапозитивов

---

- © Плон Б. И., 2008
- © Издательство «Олимпия», оформление, 2008
- © Издательство «Человек», издание, 2008

**ISBN 978-5-903639-08-3**

# СОДЕРЖАНИЕ

От автора .....	4
Пояснения к средствам .....	5
Подвижные игры. Содержание и выполнение .....	9

## **ПРОГРАММА № 1**

### **Средства ведения игры атакующих**

#### **и противоборствующих, их взаимодействие**

<b>посредством «Ведения мяча и обводки соперника» .....</b>	<b>21</b>
Программа №1 А. Удержание мяча .....	22
Программа № 1 Б. Прорыв мяча .....	31
Программа № 1 В. Убегание .....	63

## **ПРОГРАММА № 2**

### **Средства ведения игры атакующих**

#### **и противоборствующих, их взаимодействие**

<b>посредством игры «в пасе» .....</b>	<b>84</b>
Программа № 2 А. Удержание мяча .....	85
Программа № 2 Б. Прорыв .....	92
Программа № 2 В. Убегание .....	161

## **ПРОГРАММА № 3**

### **Средства ведения игры атакующих**

#### **и противоборствующих, их взаимодействие**

<b>посредством игры «пасом» .....</b>	<b>178</b>
Программа № 3 А. Удержание мяча .....	179
Программа № 3 Б. Прорыв .....	192
Программа № 3 В. Убегание .....	224

# ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

## Содержание и выполнение

### **«Во главу колонны»**

*Исходная позиция:* игроки каждой команды располагаются в колонну по одному или звеном на расстоянии 2-5 метров друг от друга.

Поочередно последний игрок или звено идет с мячом вперед (игрок ведет мяч, звено — в пасе), всех обгоняет и становится впереди колонны и т.д.

#### *Варианты:*

1. Выход во главу колонны с ведением и обводкой партнеров.
2. Выход во главу колонны с пасом между звеньями.

### **«Майка»: «друг» мает «собачку»**

«Майка» в значении не имеет покоя. В подвижной игре у игроков 2 роли: *первая* — это игрок «друг» один или несколько изматывают мячом «собачку», посылают мяч различно по направлению, дальности, траектории полета мяча так, чтобы «собачке» было трудно овладеть мячом. «Пас» (в кавычках — это пас неточный) может выполняться ногой, головой, в одно или два касания.

*Вторая роль* — это игрок «собачка» один или несколько должны быстро овладеть мячом и в одно или два касания вернуть мяч:

- а) игроку «другу» (второму «другу», если их два) без или с тактическими взаимодействиями;
- б) партнеру «собачке», который возвращает мяч игроку «другу» (второму «другу», если их два).

*Время роли* игрока «собачки» — 4—6 маек.

#### *Варианты игры:*

- а) 1 «друг» и 1 «собачка»;

- б) 1 «друг» и 2 «собачки»;
- в) 1 «друг» и 3 «собачки»;
- г) 2 «друга» и 1 «собачка»;
- д) 2 «друга» и 2 «собачки»;
- е) 2 «друга» и 3 «собачки».

### **«Салки»**

Игрок своим мячом стремится догнать мяч соперника и попасть в него с расстояния не больше шага. За попадание игрок получает одно очко. Салки могут проводиться между игроками двух команд. Игра может проводиться в разных количественных составах.

*Условия:* время роли, фон ноги (сильная, слабая), количество касаний мяча (в пасе), пасом, состав звена, степень сопротивления соперника, площадь двора\*. Побеждает игрок, команда, у которой больше очков.

### **«Курица и ловцы» (Вариант салок)**

Игра проходит одновременно в двух дворах. Ловцы играют в большинстве, к примеру 2х1, 3х1. На своей половине поля они догоняют курицу или звено куриц (2,3 игрока, играющих в пас). При игре в пас количество касаний у игроков не более трех.

Курица, которую догнали, получает 1 штрафное очко. Побеждает команда, у которой меньше штрафных очков.

*Время роли:* 2-3 минуты.

*Время игры* определяется составом звена, т.к. все игроки звена должны выполнить все роли.

### **«Перехваты мяча»**

Это игра, в которой параллельно в двух смежных дворах проводятся игры «Собачки и друзья», т.е. противоборствуют соперники.

«Собачки» при успехе (смотри игру «Собачки и друзья») получают 1 очко. Побеждает команда, у которой больше очков.

*Время роли* определяется задачами развития функциональных, тактико-технических качеств, возможнос-

---

\* В дальнейшем, в значении игровой площадки.

тиями игроков, воспитанием взаимодействия между игроками.

*Время игры:*

- а) это время, необходимое всем игрокам выполнить свои роли;
- б) это задачи развития функциональных, тактико-технических качеств.

### **«Собачки и друзья».**

Игра проходит параллельно в двух смежных дворах, в каждом из которых противоборствуют игроки по двум ролям: «Собачки» и «Друзья». «Собачки» отбирают мяч у «друзей», которые, взаимодействуя друг с другом пасом, удерживают мяч, играя в 1,2 касания. «Друзья» открываются как у линий двора, так и в середине.

1. Игра воспитывает тактико-технические действия отдельных игроков звена: умение открываться для приема мяча и закрывать соперника, обыгрывание соперника и отбор мяча, умение взаимодействовать.

2. «Собачки» играют в меньшинстве, отбирают мяч. «Друзья» играют в большинстве, удерживают мяч. Количество игроков, количество касаний мяча у игроков, размер двора определяется задачами тренировки, а также функциональными, тактико-техническими возможностями игроков.

3. *Время роли:* «Собачка» становится в роли «друга» если: отобран мяч, «друзья» допустили ошибки, мяч ушел в аут, допущено больше касаний мяча, мяч послан выше пояса, мяч заморожен (теряет движение), если кто-либо из «друзей» не открылся «в руку» (сторону).

4. *Время игры* определяется задачами развития функциональных, тактико-технических качеств.

### **«Мяч в команде». На одной половине поля**

Игроки каждой команды, овладев мячом, стремятся дольше удержать его в своей команде.

Побеждает команда, которая больше владеет мячом:

- а) больше времени;
- б) больше очков. Очко получают за 3-5 непрерывных пасов.

После полученного очка, мяч остается у команды или переходит к другой команде, в зависимости от программных условий.

*Составы команд:*

- а) равные;
- б) с 1, 2 нейтральными игроками, которые могут играть в условном дворе или произвольно;
- в) не равные: в одной из команд на 1 игрока больше;
- г) не равные и с 1, 2 нейтральными игроками.

Форма, размеры поля — условие.

Игра может проходить и в двух дворах: в каждом дворе не более трех ходов.

*Варианты:* игроки играют в 1, 2 касания. По ходу игры тренер корректирует действия игроков двух команд.

### **«Мяч в команде». На двух половинах поля**

На каждой половине поля «хозяин» играет в большинстве за счет вратаря, скажем бх5. В каждом дворе соперничают поочередно игроки двух команд.

Игра проходит также как и на 1 половине.

*Время игры* зависит от:

- а) количественного состава команды, т.к. все игроки должны поиграть на двух половинах;
- б) задач развития функциональных и тактико-технических качеств.

Побеждает команда, которая больше получит очков на двух половинах поля.

### **«Переправа мячей»**

Игроки каждой команды переправляют мячи из условного двора в двор

№ 2, № 3, № 4 или в чужие ворота, согласно действиям программы: ведением, в пасе, пасом.

Переправа выполняется по условному маршруту, с различным сопротивлением соперника.

1. *Игра воспитывает* умение обращаться с мячом, взаимодействовать в звене на предельных скоростях.

*Исходная позиция* игроков, состав звена играющих команд, количество касаний мяча у игроков, количество ходов у звена, маршрут движения мяча, количество дворов

для перемещения мяча и игроков определяют длину паса, длину отрезка, скорость выполнения игровых действий.

2. *Время роли:* В игре все игроки звена выполняют различные роли — начало игры, развитие, завершение, которые показаны на рисунке.

Через условное время роли у игроков меняются. Время определяется функциональными возможностями игроков, задачами развития функциональных, тактико-технических качеств, воспитанием взаимодействия между игроками.

3. *Время игры* определяется:

а) составом звена, т.к. все игроки звена должны выполнить все роли;

б) задачами развития функциональных, тактико-технических качеств;

в) воспитанием взаимодействия между игроками.

4. *Побеждает звено*, команда, которая переправит за условное время больше мячей в ворота соперника.

5. *Варианты игры* поясняются в описании игры.

6. *Возможные ошибки* исправляются сразу, для чего игру останавливает тренер и объясняет ошибки на макете или на игровом поле.

### **«Переправа игроков»**

Каждая команда переправляет поочередно своих игроков из двора № 1 во двор № 2 и т.д.

Игрок № 1 переправляет игрока № 2 с мячом.

Игрок № 2 пасует мяч назад игроку № 3, бежит к нему и с ним переправляется.

Игрок № 3 пасует мяч назад игроку № 4 и т.д.

1. *Вариант:* последняя переправа считается успешной, если игрок забил гол. Если не забил, то возвращается на место старта.

2. *Состав звена*, количество касаний мяча у игрока, количество ходов у звена, маршрут движения, количество дворов определяют длину паса, длину отрезка, скорость выполнения игровых действий.

3. *Время игры* определяется:

а) составом звена, т.к. все игроки звена должны выполнить все роли;



б) задачами развития функциональных, тактико-технических качеств;

в) воспитанием взаимодействия игроков.

4. *Побеждает команда*, выполнившая переправу быстрее.

### **«Перестрелка»**

Игроки каждой команды переправляют мячи из своих ворот в чужие, передавая мяч друг другу.

1. *Игра воспитывает* умение обращаться с мячом, взаимодействовать в звене на предельных скоростях.

Исходная позиция игроков, состав звена играющих команд, количество касаний мяча у игрока, количество ходов у звена, маршрут движения мяча, количество дворов для перемещения мяча и игроков определяют длину паса, длину отрезка, скорость выполнения игровых действий.

2. *Время роли:* у игры есть начало, развитие, завершение. И эти роли игроки выполняют поочередно, как показано на рисунках. Через условное время игроки меняются ролями. Это время определяется функциональными возможностями игроков, задачами развития функциональных, тактико-технических качеств, воспитанием взаимодействия между игроками.

3. *Время игры* определяется:

а) составом звена, т.к. все игроки должны выполнить все роли;

б) задачами развития функциональных, тактико-технических качеств;

в) воспитанием взаимодействия игроков.

4. *Побеждает команда*, у которой в воротах или условном дворе будет меньше мячей при окончании игры, т.е. которая переправит больше мячей из своих ворот в чужие.

5. *Варианты* поясняются в описании игры.

6. *Возможные ошибки* исправляются сразу, для чего тренер останавливает игру и дополнительно объясняет на макете или на игровом поле.

### **«Футен» (Футбольный теннис)**

Игра проводится как в теннисе или волейболе.

Игроки каждой команды поочередно выполняют 5 подач на чужую площадку через сетку или условную зону. Прилетаю-

щий мяч надо принять в лете, сбросить его на землю и дать пас игроку № 2. Возврат мяча на площадку соперника выполняет игрок № 3, т.е. каждый игрок играет в два касания.

*Размеры и форма площадки — условие.*

*Составы команд — условие.*

*Время игры — условие.*

### **«Плон-футбол»**

Игроки каждой команды располагаются на своей половине поля и с условным взаимодействием (стенка, выбегание, забегание и т.п.) в 2-4 хода переправляют мяч на чужую половину поля за 5-10 секунд. Если время просрочено, то очко получает команда соперника.

*Начало:* из-за своей лицевой линии выполняется атака в условных 2-4 хода. У каждого игрока не более двух касаний.

*Вариант:* мячом должны сыграть все игроки команды.

*Побеждает* команда, у которой больше очков.

*Время игры:* 5-10 минут или по условию.

### **«Кто-кого за линию»**

Игроки или звенья играющих команд располагаются на своей половине поля.

Каждая пара или звено соперников играет в условном коридоре, шириной 10-20 метров. Если мяч посылается за пределы коридора — теряется право на удар, и с этого же места, откуда был выполнен удар, удар выполняет соперник.

*Право на удар* также теряется:

а) если при приеме мяч отскочит дальше трех метров;

б) если прием выполнен «чужой» ногой, т.е. мяч, движущийся справа надо играть правой ногой и наоборот;

в) если мяч потерял движение.

Начинающий игру выполняет удар с центральной линии в игровом коридоре в сторону соперника (через него).

Для успеха следует отойти на прием мяча так, чтобы не дать мячу перелететь за спину и затем быстро встретить мяч, выйти на прием мяча.

Побеждают те, кто забьет мяч за лицевую линию ворот (или другую условную линию) соперника. Затем начинает проигравший игрок.

*Время игры:* 5-10 минут.

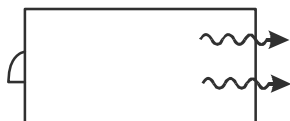
## «Быстрый гол» в одном дворе

Игра проводится на половине поля или уменьшенном поле.

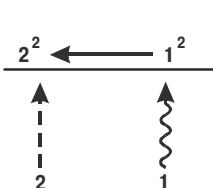
Побеждает команда, которая больше забьет голов: атакующие забивают гол в чужие ворота. Возможны условия гола: после стенки, прострела и других взаимодействий.

*Игроки обороны* забивают гол в зависимости от программы, но быстро, если соперник позволяет:

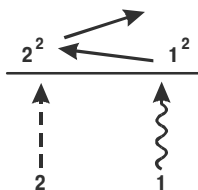
а) ведение, обводка — мяч вывести за условную линию:



б) в пасе — в пасе выйти с мячом за линию:

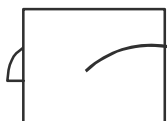


1) — за линией — пас

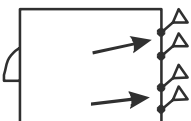


2) — за линией — стенка

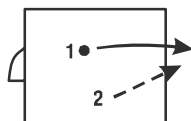
в) пасом — мяч выбить:



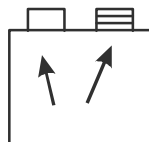
1) за условную линию



2) в ворота на условной линии



3) пас партнеру за условную линию



4) пас в двое ворот, щитов, расположенных на линии

Вратарь играет за оборону, мяч пасует игроку обороны, желательно дальше от ворот открывающемуся защитнику.

*Составы команд:* обороняющиеся играют в меньшинстве. Атакующие должны играть агрессивно, при любой возможности выполнить «выстрел» по воротам.

*Время роли:* 3-5 минут. Каждый игрок поочередно играет в роли атакующих и обороняющихся.

*Время игры* зависит от :

а) количества игроков в звене, т.к. все игроки звена должны выполнить все роли;

б) задач развития игровых и функциональных качеств.

В игре хорошо определяются способности в атаке и обороне.

### **«Быстрый гол» в двух дворах**

*Двор* — это половина поля каждой команды. Игра проходит так же, как и в одном дворе. В каждом дворе соперничают поочередно игроки двух команд: на своей половине поля команда играет в обороне, на чужой — в атаке.

### **«В одни ворота» («За одну линию»)**

Игра проводится на одной половине поля. Вратарь (нейтральный) мяч выбивает в поле. Каждая команда стремится овладеть мячом и переправить его в ворота.

*Варианты:*

а) атака должна выполняться за 3-4 хода;

б) при каждом овладении мячом для начала атаки команда должна выйти с мячом за условную линию, где мяч отбирать запрещено и у команды имеется 2 касания.

в) завершение атаки выполняется не в ворота, а за линию ворот.

### **«В одни ворота» (за одну линию) на двух половинах поля**

На каждой половине поля хозяин играет в большинстве, скажем 5х4, 6х4.

Игра проводится так же, как и на одной половине поля.

*Время роли* определяется задачами развития функциональных, тактико-технических качеств, возможностями игроков, воспитанием взаимодействия между игроками.

*Время игры* — это:

а) время, необходимое всем игрокам выполнить свои роли;

б) задачи развития функциональных, тактико-технических качеств.

### **«Мяч за чужую линию»**

Каждая команда стремится переиграть соперника и переправить мяч за чужую линию по условной программе, причем в любом месте линии.

### **«Мяч за чужую линию» на двух половинах поля**

На каждой половине поля хозяин играет в большинстве, скажем 5х4, 6х4.

Игра проводится так же, как и на одной половине поля.

Время роли определяется задачами развития функциональных, тактико-технических качеств, возможностями игровых, воспитанием взаимодействия между игроками.

Время игры — это:

- а) время, необходимое всем игрокам выполнить свои роли;
- б) задачи развития функциональных, тактико-технических качеств.

### **«Мяч за любую из двух линий» (в любые ворота)**

Овладев мячом, команда стремится его переправить за любую из двух линий или (по условию игры) в любые из двух ворот.

Вариант: команда № 1 удерживает мяч в команде. Гол: 5 непрерывных пасов в команде. Команда № 2 при овладении мячом стремится его переправить за любую из двух линий или (по условию игры) в любые из двух ворот.

### **«Мяч за любую из двух линий»(в любые ворота)**

#### **На двух половинах поля**

На каждой половине поля «друзья» играют в большинстве, скажем 5х4, 6х4.

Игра проводится так же, как и на одной половине поля.

Время роли определяется задачами развития функциональных, тактико-технических качеств, возможностями игровых, воспитанием взаимодействия между игроками.

Время игры это:

- а) время, необходимое всем игрокам выполнить свои роли;
- б) задачи развития функциональных тактико-технических качеств.

## УДЕРЖАНИЕ МЯЧА, ПРОРЫВ И УБЕГАНИЕ

выполняются по 3 программам:

Программа № 1 — «Ведение мяча и обводка».

Программа № 2 — «В пасе».

Программа № 3 — «Пасом».

**Удержание мяча** — это игровая ситуация, когда игрок или группа игроков владеет мячом, удерживает его посредством игры по программе № 1, № 2, № 3, а игрок или группа игроков соперника стремятся отобрать мяч для удержания его у себя или в своей группе.

**Прорыв** — это игровая ситуация, когда игрок или группа игроков стремятся переиграть, прорваться в тыл игроку или группе игроков соперника посредством игры по программе № 1, № 2, № 3 с последующим взятием цели: выстрелом\*, мяч за линию и т.д. Соперники противостоят выполнению прорыва.

**Убегание** — это игровая ситуация, когда игрок или группа игроков убегает от игрока или группы игроков соперника посредством игры по программе № 1, № 2, № 3 с последующим взятием цели: выстрелом, мяч за линию и т.д. Соперники находятся сбоку или сзади и противостоят выполнению убегания.

*Вбегание* в свободный коридор, двор выполняется, когда соперник находится сбоку: справа, слева.

По условию, обороняющиеся могут действовать:

а) без отбора мяча:

— обгони,

— догони (рукой, плечом, мячом, т. е. осалить);

б) с отбором мяча: догони и отбери мяч с применением толчков, подкатов и т.д.

---

\* Выстрел — удар по воротам.

## УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

① ② ③ ④ ⑤

– игроки команды №1

① ② ③ ④ ⑤

– игроки команды №2

Такое обозначение показывает количество игроков в каждой противоборствующей стороне и маршрут их действия.

①<sup>2</sup> ①<sup>3</sup> ①<sup>2</sup> ①<sup>3</sup>

И.т.д – последующая позиция игроков.



– пас низом.



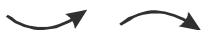
– пас верхом.



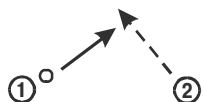
– игрок ведет мяч.



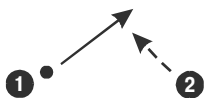
– перемещение игрока без мяча.



– направление выполнения поворота игрока с мячом.



– это пас «выход», т.е. первым своим движением партнер показывает адрес выхода, куда незамедлительно следует пас.



– это пас «вызов», т.е. первым в условный адрес предлагается мяч, к которому незамедлительно следует партнер.



– это пас в ноги, т.е. точный пас партнеру.

Стрелка впереди показывает, что действие состоялось раньше.



– стойка.



– линии дополнительные, при разметке поля.

# **ПРОГРАММА № 1**

## **Средства ведения игры атакующих и противоборствующих, их взаимодействие посредством «Ведения мяча и обводки соперника»**

Программа № 1 А — Удержание мяча.

Программа № 1 Б — Прорыв.

Программа № 1 В — Убегание.

а) Техника ведения мяча и обводки излагается в разделе «Техника ведения мяча и обводки».

б) Ведение мяча, обводка может выполняться без обманки и с обманкой (обманными движениями.)

в) Мяч следует держать под контролем.

г) При ведении мяча, обводке смотреть следует не на мяч, а вперед, видеть ноги соперника.

д) Убрать мяч на дальнюю ногу от соперника, мяч укрыть телом, ногой.

е) Действия противоборствующего соперника:

— пустить нападающего в слабую для него сторону;

— столкнуть соперника на дальнюю ногу;

— перед отбором мяча выполнить ложный отбор;

— ближний партнер подстраховывает отбирающего.

ж) В упражнении противоборствующие группы имеют свое начало (см. начало упражнений) и свою фору в исходной позиции, в исходном положении и т.д.



## ПРОГРАММА № 1 А

**Удержание мяча «Ведением и обводкой»** — это игровая ситуация, когда игрок или группа игроков владеет мячом, удерживает его посредством ведения и обводки, а игрок или группа игроков соперника стремится отобрать мяч для удержания его у себя или в своей группе.

а) Удержание мяча в упражнении определяется временем или количеством потерь мяча.

б) Мяч следует держать под контролем, убрать мяч на дальнюю ногу от соперника, мяч укрыть телом, ногой.

в) Смотреть следует не на мяч, а вперед, видеть ноги соперника.

г) Больше применять обманные движения.

д) В упражнениях чередовать скорость ведения мяча: медленно-быстро

е) Ведение мяча выполнять в темпе не рваном, рваном со стопом внутренней, внешней стороной стопы, подошвой с последующим быстрым уходом.

ж) При ведении мяча выполняются повороты:

1) Во внешнюю сторону, 5 пальцем.

2) Во внутреннюю сторону, 1 пальцем.

3) С «прической» мяча подошвой к себе.

4) С «прической» мяча к себе и переводом мяча внутренней стороной стопы за опорную ногу для последующего ведения мяча другой ногой.

з) «Шнуровка» — это ведение мяча вправо-влево как при зашнуровывании обуви и т.п.

1) Выполнение «шнуровки» одной ногой: внутренней и внешней стороной стопы.

2) Выполнение «шнуровки» двумя ногами: только внутренними или только внешними сторонами стопы.

3) «Шнуровка» с «прической» мяча подошвой.

4) «Шнуровка» линии или произвольно.

и). Действия противоборствующего соперника:

1) Смотреть на мяч, а не ноги нападающего.

2) Пустить нападающего в слабую сторону.

3) Столкнуть нападающего на дальнюю ногу.

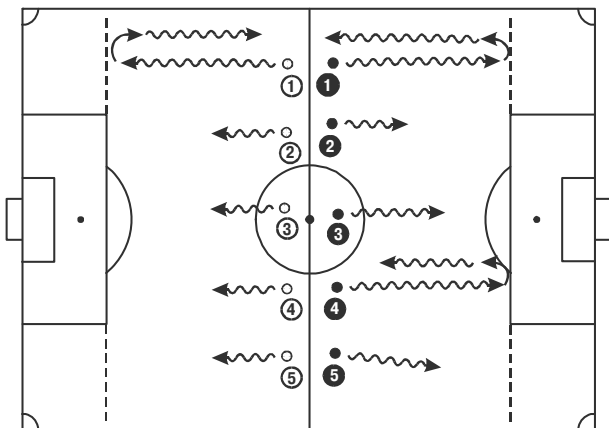
4) Перед отбором мяча выполнить ложный отбор.

# УДЕРЖАНИЕ ВЕДЕНИЕМ МЯЧА

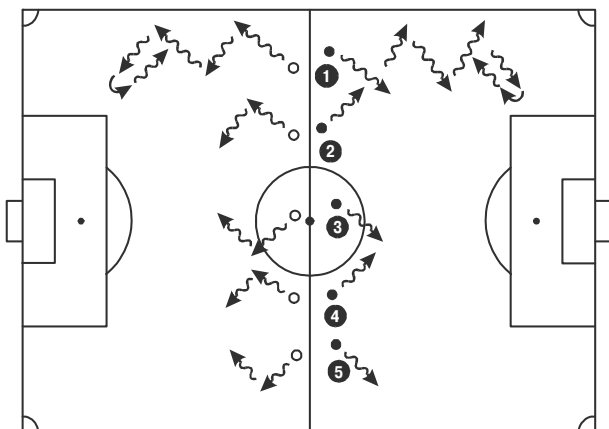
## УПРАЖНЕНИЯ

**№1. Ведение мяча** вперед в двор № 2 и обратно в двор № 1 после выполнения поворота с мячом внутренней, внешней стороной стопы, пяткой, подошвой.

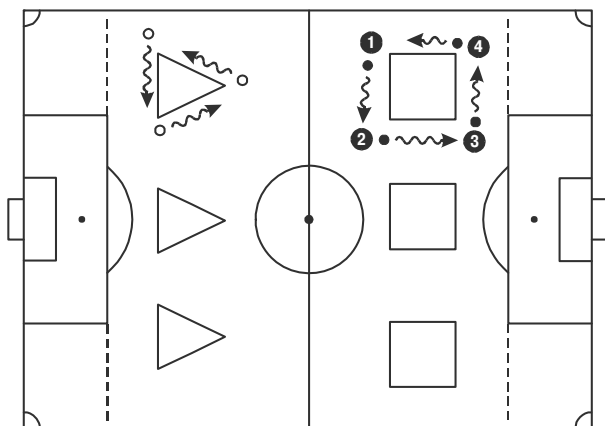
*Вариант:* ведение мяча из одной штрафной площади в другую штрафную площадь с выполнением паса вратарю.



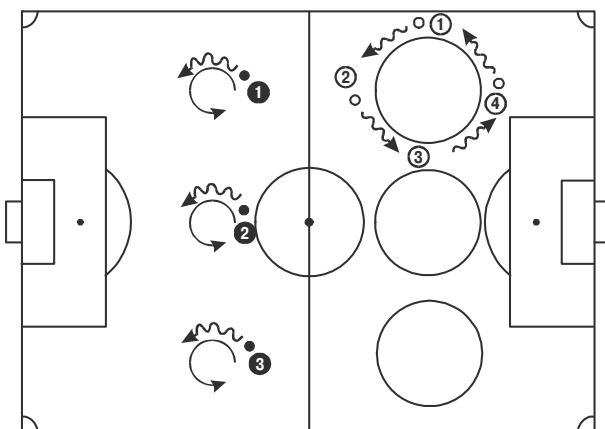
**№ 2. Ведение мяча зигзагом** вправо два-пять метров, и влево. Выполнение такое же, как и в упражнении № 1.



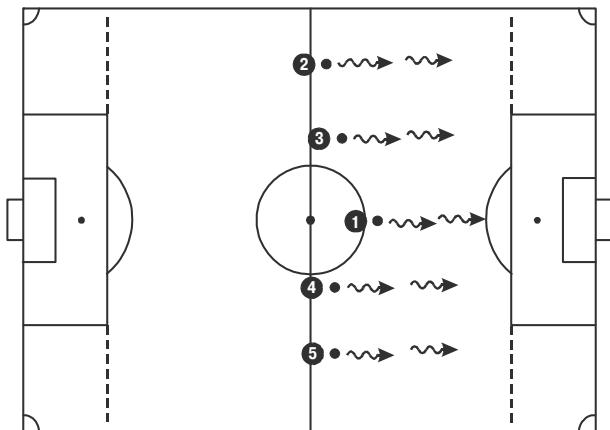
**№ 3. Ведение мяча по квадрату и треугольнику.** Выполняется ближней и дальней ногой к двору: внутренней и внешней стороны стопы. При ведении мяча смотреть на мяч впереди бегущего игрока.



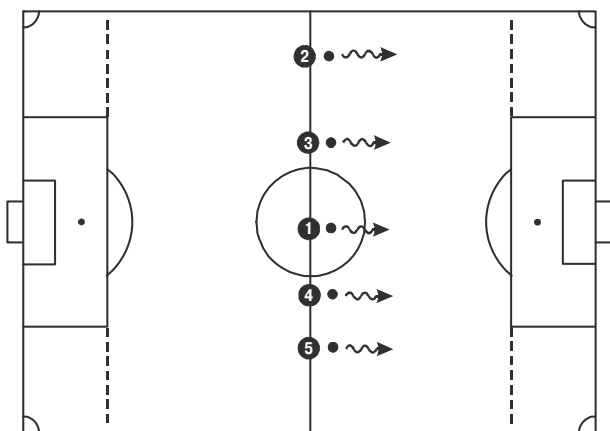
**№ 4. Ведение мяча по кругу и юлой.** По кругу выполняется как в упражнение № 3. Введение мяча юлой это ведение мяча вокруг своей оси с радиусом не более одного метра в обе стороны.



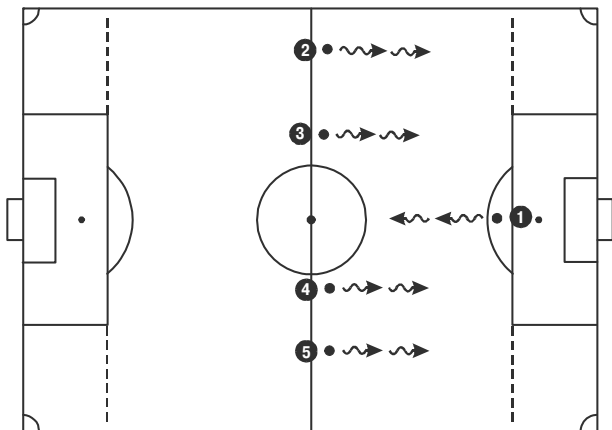
**№ 5. «Автор» спереди:** ведет мяч без стопа, со стопом, прямо и зигзагом, а все игроки повторяют его движения.



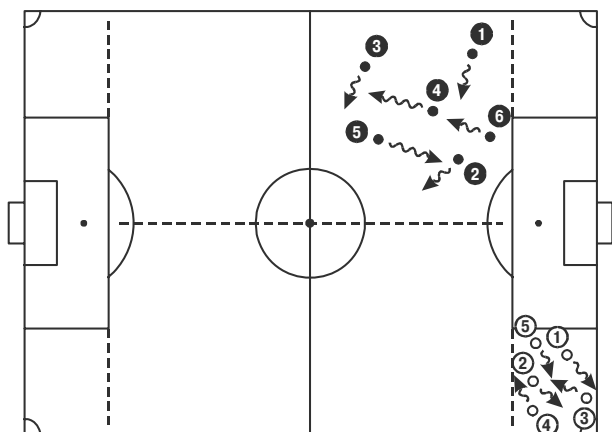
**№ 6. «Автор» сбоку.** Выполняется так же, как в упражнении № 5.



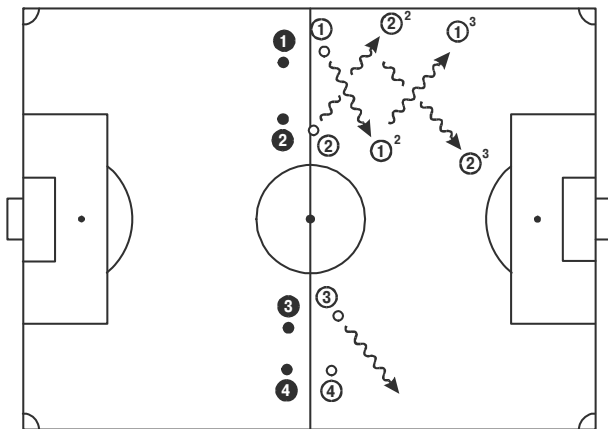
**№ 7. «Автор» движется навстречу.** Выполняется как в упражнении № 5.



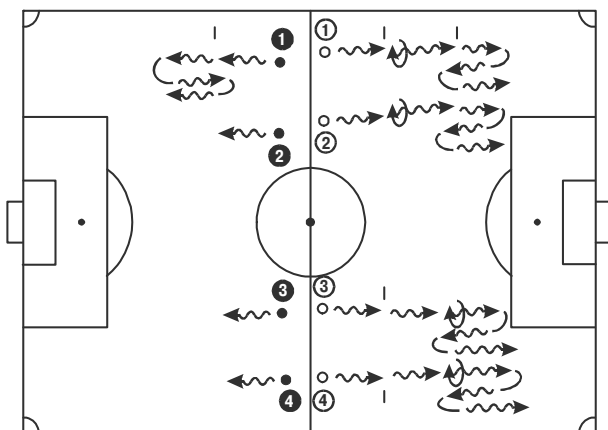
**№ 8. Своим мячом не столкнись с мячом партнеров.** Контроль мяча усложняется с уменьшением размера двора.



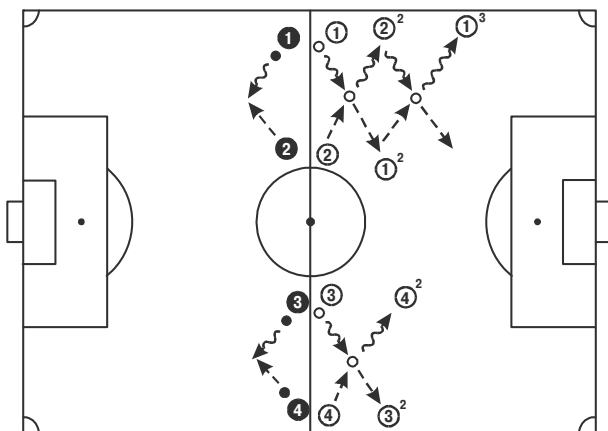
**№ 9. «Беседа» двух игроков** — упражнение, в котором автор-игрок первым задает вопросы по взаимодействию, а его партнер должен понять вопрос и быстро на него ответить своим движением. Скрещивание игрок № 2 выполняет сзади автора.



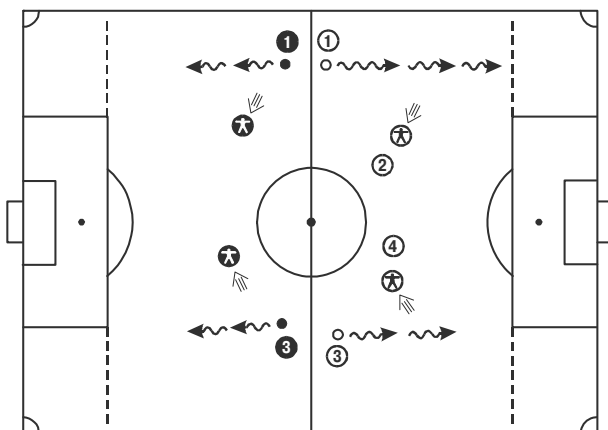
**№ 10. «Беседа» двух игроков:** уход с мячом вперед и назад.



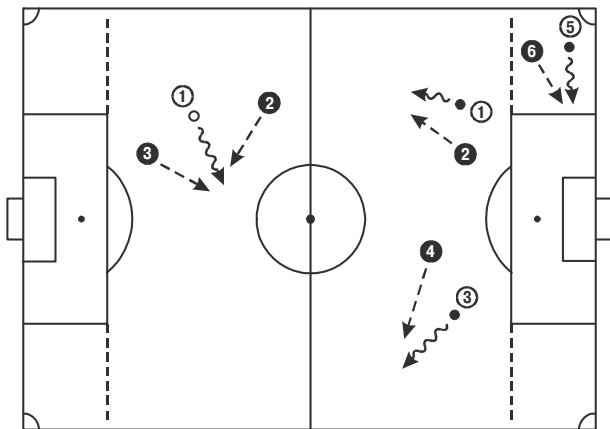
**№ 11. «Беседа» двух игроков:** ножницы — автор ведет мяч в сторону партнера и при встрече оставляет ему свой мяч.



**№ 12. Ведение мяча вслепую** с помощью суфлера, партнера, который корректирует положение и нахождение мяча, маршрут движения.



**№ 13. Удержание и отбор мяча.** Один игрок, применяя выбив мяча, подкат, толчки в тело и т.п. отбирает мяч у игрока, который удерживает мяч ведением дальней от соперника ногой, укрыванием мяча опорной ногой, телом.



**№ 14. Уход с мячом из тупика.** Не доходя до стойки игрока 1-2 шага игрок уходит в обратную сторону, забирая мяч внешней стороной стопы, пяткой, подошвой.

