

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Воронежская государственная академия спорта»

«Философия» подготовки футболиста в современном футболе

практическое пособие для тренеров по футболу

Кафедры Теории и методики спортивных игр
Анискевич И. С.

Воронеж 2022

УДК 796.032(075.8)

ББК 75.4(0)9

Ш17

«Философия» подготовки футболиста в современном футболе [Текст]: практическое пособие / И.С. Анискевич. – Воронеж: ВГАС, 2022. – 34 с.

Практическое пособие предназначено для образовательного процесса студентов как очной, так и заочной формы обучения.

Предложенное практическое пособие обеспечивает реализацию требований ФГОС к образовательному процессу студентов, обучающихся по вышеуказанным направлениям, и могут быть рекомендованы к использованию в образовательном процессе вуза.

Рецензенты:

Зав. кафедрой физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «ВГУИТ», к.п.н., доцент - О. Н. Крюкова

Профессор кафедры теории и методики спортивных игр ФГБОУ ВО «ВГАС», к.п.н. - Н. И. Годунова

Утверждено на заседании ученого совета ВГАС от «26»11.2022г. Протокол №3.

© ФГБОУ ВО «ВГАС», 2022

© Изд. оформление. ВГАС

2022

Основные задачи, принципы, методы, условия и контингент для решения этих задач, Игрок, тренер.

В центре философии находится ИГРОК !

Главная задача: обучение и развитие ИГРОКА, который должен быть: креативным, отлично подготовленным технически/тактически, динамичным и атлетичным, уверенным в себе, ответственным.

Эта цель достигается как можно более комплексной(включающей мозг и тело) методикой тренинга.

В качестве тренировочных форм применяются: командный, групповой и прежде всего индивидуальный тренинг.

Главная цель работы тренера – это обучение игрока, а не результат в игре!

Игрок – команда – результат в игре, так должны быть расставлены приоритеты в работе.

Навыки тренера: профессиональные (опыт), - методические (теория), - педагогические.

Тренеры отвечают за поведение игроков, за их развитие как личностей.

Возрастные особенности обучения и развития основных качеств

Общие моменты:

- Позитивный подсказ
- Все упражнения должны быть игровыми ситуациями
- Соревновательный принцип в упражнениях
- Развитие креативности (творчества)
- Упор на индивидуальное развитие игрока
- Развитие мышления игрока
- Планирование работы (месяц, неделя, тренировка)
- Нагрузка и восстановление
- В тренировке должна решаться основная задача, как правило – техническая
- Обязательно проведение еженедельных теоретических занятий по определённой тематике
- Работа с родителями: объяснение задач и правил поведения
- Селекция
- Развитие личности

Возраст 6-8 лет

- радость и удовольствие
- знакомство с мячом
- никаких упражнений, только игры и эстафеты
- тренировки до 60 минут
- тренировки не более 3 раз в неделю
- игры на тренировках: от 1 на 1, до 4 на 4
- постоянное и плотное общение с каждым ребенком
- минимум пауз, всю тренировку ребенок должен двигаться, не бояться перегрузить – организм сам «выключится»
- у каждого игрока должен быть свой мяч (размер No 3)

Возраст 9-10 лет

- начало обучения
- упор на контроль мяча, дриблинг, финты
- тренинг в малых группах (до 12 человек)
- в основном индивидуальный тренинг, групповой только в парах и тройках
- тренировки до 90 минут
- 3 тренировки + игра
- игры на тренировках от 1 на 1, до 4 на 4
- скорость, координация, ловкость
- в эстафетах и упражнениях использовать как можно больше сложно-координационных движений: кувырки, прыжки, пролезть под барьером или скамейкой, челночный бег и прыжки, оббежать стойки и т.п.
- поощрение в играх дриблинга и обводки, даже в ущерб командной игре и результату

Возраст 11-12 лет

- передачи короткие, средние
- прием мяча
- индивидуальный тренинг, групповой в парах и тройках
- тренировки до 90 минут
- 3-4 тренировки + игра
- игры на тренировках от 4 на 4, до 7 на 7
- тактика: 2-3-2, 2-4-1, контроль мяча
- скорость, координация, ловкость
- в эстафетах и упражнениях использовать как можно больше сложно-координационных движений:
кувырки, прыжки, пролезть под барьером или скамейкой, челночный бег и прыжки, оббежать стойки и т.п.

Возраст 13-14 лет

- передачи длинные низом и верхом, удары головой
- упражнения на мышление
- индивидуальный тренинг, упор на групповой, командный
- тактика 4-4-2 и 4-3-3, фланговые атаки
- 3-4 тренировки + игра
- игры на тренировках от 4 на 4, до 9 на 9
- начало планомерного развития физических качеств через упражнения с мячом (в группах): спринты и игры в небольших дозировках
- деление на группы по физическому развитию (ретарданты, акселераты, норм.развития)
- работа над балансом, укрепление связок голеностопов и коленных суставов

Возраст 15 лет

- развитие техники через мышление
- сложно-координационные элементы техники
- индивидуальный тренинг, упор на групповой, командный
- тактика: прессинг, стандарты
- 4-5 тренировок + игра
- игры на тренировках: от 4 на 4, до 11 на 11
- баланс, сила, скоростно-силовые качества
- развитие скоростно-силовых качеств через упражнения с мячом: спринты и игры 1 раз в неделю (Вт или Ср), в конце недели обязательно игра (Сб или Вс), если в неделю 2 игры, то такая тренировка не проводится
- восстановление после такой тренировки 2-3 дня

Возраст 16-17 лет

- совершенствование техники и тактики через развитие мышления
- сложно-координационные элементы техники
- Дополнительный индивидуальный тренинг, упор на групповой, командный
- тактика: различные схемы игры
- 4-5 тренировок + игра
- игры на тренировках: от 4 на 4, до 11 на 11
- сила, скоростно-силовая выносливость
- развитие скоростно-силовых качеств через упражнения с мячом: спринты и игры 1 раз в неделю (Вт или Ср), в конце недели обязательно игра (Сб или Вс), если в неделю 2 игры, то такая тренировка не проводится
- восстановление после такой тренировки 2-3 дня
- профилактика травматизма
- на сборах или в подготовительный период (а в этом возрасте уже существует периодизация) возможны 2-х разовые тренировки: первая – технико-тактическая, вторая – техническая на полном восстановлении, работа в малых группах или индивидуального характера

Общие моменты тактики:

Игра в обороне

Позиционная оборона:

- опуститься за линию мяча,
- создать блок 4-4-2 (4-5-1),
- сдвиг блока в сторону мяча,
- игроки должны видеть вперед и в сторону своих партнеров, и двигаться синхронно,
- сузить пространство, расположение игроков относительно мяча должно быть компактным,
- ближайший к мячу игрок должен выдвигаться на игрока, владеющего им, исключая те моменты, когда соперник спиной и в касание отыгрывается назад,
- не пускать игрока по лицевой линии, заставляя его смещаться в центр,
- на фланге игрок должен играть один в один, центральные защитники в этой ситуации должны быть в центральной зоне обороны,
- диагональная страховка в линиях,
- при атаке, игроки, которые в ней не участвуют – уже готовятся к обороне: располагаются по зонам.

Общие моменты тактики:

Прессинг:

- все игроки должны идти в отбор и перекрывать все ближайшие варианты развития атаки соперника, т.е. ближайший к мячу игрок идет в отбор, далее - ближайшие к этому игроки перекрывают все варианты пути мяча. Остальные игроки также сдвигаются в сторону событий.

Общие моменты тактики:

Игра в атаке

Позиционная атака:

Начало атаки:

-стараться начинать атаки через крайних защитников, если соперник играет в 3 нападающих – то делать от ворот нацеленную передачу на высокого игрока атаки и организовывать подбор мяча.

Подготовка атаки:

- контроль мяча, игра в 2-3 касания.
- разворот атаки через защитников и полузащитников.

Развитие атаки:

- вывод игрока в прорыв на фланге и прострел/подача в штрафную.
- передача идет в 3 зоны: 1- ближняя штанга, как правило – низом. 2-дальняя штанга, как правило верхом. 3-я – зона от 11 до 16-ти, как правило низом.
- также возможна передача с фланга в зону атаки между вратарем и набегаящими игроками.

Завершение атаки:

- три игрока должны закрыть все три зоны, куда может идти передача.

Общие моменты тактики:

Контратака:

- проводится только при наличии свободных зон в обороне соперника в момент отбора мяча,
- быстрая доставка мяча в переднюю линию за счет: или длинной передачи в свободную зону или в ноги нападающему, или быстрого ведения мяча,
- как правило, участвуют 2-3 игрока.

Работа над техникой через развитие мышления.

- футбол подразумевает постоянные разрешения сиюминутных ситуаций- нам необходимо мышление.
- юношеский футбол – это процесс обучения, для обучения нам необходимо мышление.
- мускулы подчиняются мозгу.

Нам нужны стимулы - особенно новые стимулы.

- постоянно повторяющиеся стимулы (упражнения): не развивают, не интересуют, утомляют мышление, не концентрируют, не приносят удовольствия. Следовательно: необходимо разнообразие (технических) тренировок. Например: отработка ударов по воротам – но, без развития этого упражнения снижается результативность - как следствие отсутствие голов.

Техника конкретного игрока не является идеальной моделью, а является индивидуальным решением ситуации и адаптации к новым проблемам и ситуациям в игре.

Согласно последним исследованиям в области мозга, наилучшим способом мозг обучается тогда, когда он постоянно получает новые стимулы. Это означает, что упражнения всегда должны содержать стимулы, подключающие мышление.

Работа над техникой через развитие мышления.

В футболе: очень редко бывают одинаковые ситуации, очень много сопротивления со стороны оппонентов, необходимы вариативность и креативность в технике и тактике, необходима адаптация к новым ситуациям, необходимо постоянное принятие новых решений.

Воздействовать на центральную нервную систему можно через большое количество вариантов в упражнениях. Это также воздействует на развитие индивидуально лучшей техники. Каждый новый стимул для мозга адаптирует игрока на более высокий уровень и поэтому создает возможность для обучения.

При закладке стереотипа нет необходимости в адаптации. Поэтому не будет возможности адаптации к новым условиям.

Посредством вариативности в обучении игрок может адаптироваться в новых ситуациях быстро, без потери времени.

Оптимизация технической тренировки: внимание на КАЧЕСТВО ИСПОЛНЕНИЯ, много РАЗНЫХ повторений, создание НОВЫХ стимулов – работа на контрасте.

Работа над техникой через развитие мышления. ПРАКТИКА

Возможности в вариациях/контрасте:

- вариация в технике,
- вариация в дистанции,
- вариация в ноге (левая/правая),
- вариация в подходе,
- вариация в позиции,
- вариация в темпе,
- вариация на сопротивление (пассивное/активное), вариация на цель,
- вариации на слух,
- вариации на визуальную реакцию,
- вариации с мячом, обувью, покрытием,
- вариации организации упражнения.

Как проводить тренировку:

- около 15 повторов с тремя вариантами, 5 – 8 серий,
3 минуты пауза между сериями, КАЧЕСТВО в работе,
- остановка упражнения при умственной усталости.

Работа над техникой через развитие мышления. ПРАКТИКА

Организация и требования:

- малые группы,
- множество разных мячей,
- креативность тренера при планировании и проведении упражнений.

Методы процесса:

- во время тренировки: позитивные советы, предложение решений. После тренировки: разбор тренировки со специалистом, видеоанализ.

НО, больше действий – чем слов! Обучение действием ! Обратная связь с игроком (вопросы).

Коучинг:

- позитивный коучинг,
- меньше коррекций– больше вариаций– работы для мозгов, «ситуация учит лучше, чем инструкция»,
- свобода для развития и креативности,
- обратная связь – диалог с игроком.

План УТП на неделю для 13-11 летних:

День недели	Содержание тренировки
Понедельник	Технико–тактическая тренировка, направленная на улучшение индивидуальной игры в атаке. Главные задачи: дриблинг и удары, игра 1 в 1.
Вторник	Технико–тактическая тренировка, направленная на скорость и дриблинг. В разминке техника, частота + мяч. После разминки идут эстафеты (без мяча/с мячом). Упражнения 1 в 1. 2-я часть тренировки – игры от 4 на 4 до 5 на 5 (до 4 минут).
Среда	Выходной.
Четверг	Разминка: координация + мяч. Частота + мяч. Технико–тактическая тренировка на атаку в группах. Передачи и обработка мяча. Контроль мяча и проведение атаки.
Пятница	Разминка: групповые действия. Технико–тактическая тренировка на атаку и оборону. Атака через фланги: завершение. Оборона: работа над линией.
Суббота	Игра/выходной
Воскресенье	Выходной/игра

Аэробный режим, кроме Вт. Во Вт – смешанный.

План УТП на неделю для 17-14 летних:

День недели	Содержание тренировки
Вторник	Тренировка делится на 2 части. Часть А – спринты с конечной целью – мяч (ударить по мячу, овладеть мячом и т.п.)
	Часть Б – анаэробные игры от 4 на 4 до 7 на 7
Среда	Выходной для ретордантов. Для акселератов и нормантов – тренировка на повышение технического мастерства на месте (восстановительная).
Четверг	Разминка: координация + мяч. Технико–тактическая тренировка на атаку. Дриблинг и удары: игра 1 в 1. Атака через фланги – завершение.
Пятница	Разминка: групповые действия. Технико–тактическая тренировка на атаку и оборону. Атака через фланги: завершение. Оборона: работа над линиями и блоками.
Суббота	Игра/выходной
Воскресенье	Выходной/игра

Общие правила УТП

- Разминки должны проходить с мячами. Они могут быть на технику: в колоннах, в кругу, в парах, тройках и т.п. Могут быть игровыми: гандбол, квадраты типа 4-2 (5-2, 4-1, 6-3), взятие линии, регби, эстафеты.
- Любые спринты должны завершаться целью – мяч. Челночная работа должна также завершаться мячом (обработка, передача и т.п.).
- После анаэробной тренировки или после игры должна быть обязательная заминка: легкий бег, упражнения на стретчинг.
- После аэробной тренировки заминка должна состоять из упражнений на силу (руки, спина, пресс).
- Во время тренировки тренер не должен пользоваться моб.телефоном, а также разговаривать с посторонними (исключение: короткий разговор со вторым тренером, относящийся к данной тренировке, или короткий разговор с руководством).
- Тренер должен вести УТП в экипировке. На играх тренер также обязан быть в экипировке.

Общие правила УТП

- Во время тренировки тренер должен занимать такую позицию, чтобы видеть всех игроков. Если на тренировке два тренера, то они должны контролировать каждый свой участок, или заниматься с группой(если команда поделена в упражнении на 2 группы). Тренер должен активно участвовать в тренировке: показывать, исправлять ошибки, применять коучинг – если этого требует ситуация (игроки не активны).
- Все упражнения должны моделировать игровые ситуации, в которых должно быть минимум два варианта решения, один из которых игрок должен выбирать самостоятельно.
- В работе над техникой важно добиваться качественного исполнения. Для развития и улучшения техники – важно постоянно создавать новые условия в упражнениях. Менять расстояние, направление, задание, противодействие, сигнал, варианты техники.
- Если в упражнении или игре на счет проигравшая команда наказывается: то это могут быть кувырки или координационные прыжки (руки и ноги в стороны, вперед-назад), но никак не отжимания или прыжки колени к груди.

Обязанности и права тренера.

1. Обязанности.

1. Тренер обязан прибыть на стадион минимум за час до начала тренировки, и за 1,5 часа до начала игры. И покинуть стадион минимум через 30 минут после окончания тренировки или игры.
2. Тренер обязан планировать УТП и вести журнал УТП, где должны быть в заполненном виде: план-конспект на следующее занятие, план на неделю, план на месяц, анализ прошедших игр и турниров на спец. бланках, график посещения занятий за прошедшие месяцы года.
3. Тренер обязан общаться со своими игроками уважительно. Обсуждать их проблемы только один на один. Запрещается унижать и оскорблять игроков. Тренер обязан знать о своих игроках всю информацию и раз в полгода заполнять профайл игрока.
4. Тренер не имеет права употреблять спиртные напитки и курить в присутствии игроков.
5. Тренер обязан давать игрокам домашнее задание и составлять для них индивидуальные планы.
6. Строго пресекать ругательство матом !

Обязанности и права тренера.

2. Права.

1. Тренер имеет право на принятие самостоятельных решений в ходе УТП и игр.
2. Тренер имеет право на включение в УТП своих упражнений, если они выполняют задачу, которая поставлена на конкретной тренировке.
3. Тренер имеет право оперативно изменять УТП в виду каких-либо объективных обстоятельств.

Требования к игрокам, которые тренер обязан предъявлять постоянно.

1. Пребыть на тренировку за 30-15 минут до начала.
2. Тренироваться в единой экипировке.
3. Обязательно тренироваться в щитках.
4. Быть на стадионе за 1 час и 15 минут до игры.
5. Брать на тренировку или игру бутылочку с водой.
6. Правильно и своевременно питаться.
7. Правильно восстанавливаться и отдыхать.
8. Правильно планировать свой распорядок дня и недели.
9. Хорошо учиться в школе.

Дисциплинировано себя вести в обществе, и на поле.

Никаких разговоров и пререканий с судьями !

ПРЕДИГРОВАЯ РАЗМИНКА.

Основной вариант. (25 минут)

1. (7 мин.) прыжково-беговые упражнения («бразильская» система с хлопками) Упражнения выполняются в припрыжку:

- левое бедро вперед, правая рука вперед/вверх-правое бедро вперед, левая рука вперед /вверх;
- левое бедро вперед, руки согнутые в локтях разведены в стороны-правое бедро вперед, руки согнутые в локтях перед собой;
- круговые движения руками вперед /назад;
- на каждый второй подскок левое бедро поднимается вверх/в сторону, руки в другую сторону и наоборот;
- 2 раза поднимание бедра вверх, 2 раза захлест голени;
- 2 раза приставными шагами вправо, 2 раза влево лицом вперед-руки поднимаются вверх;
- то же самое, спиной в вперед;
- приставным шагом левым боком быстро, потом правым;
- приставным шагом 1 раз левым, 1 раз правым боком;
- ускорение.

2. (5 мин) динамический стретчинг;

ПРЕДИГРОВАЯ РАЗМИНКА.

Основной вариант (25 минут)

3. (3 мин.) передачи мяча низом в парах в движении по всей половине поля;
4. (3 мин.) передачи мяча верхом в парах в движении по всей половине поля;
5. (1-1,5 мин.) квадрат 5х5 в 2 касания с пассивным отбором и в спокойном темпе, без скорости;
6. (1-1,5 мин.) квадрат 5х5 на максимальной скорости, не меньше 2 касаний;
7. (1-2 мин.) стретчинг (статика + динамика);
8. (3 мин.) 4 рывка, в конце сыграть в мяч (низом или верхом).

ПРЕДИГРОВАЯ РАЗМИНКА. Запасной вариант. (25 минут)

- беговые упражнения (5 минут) Основной состав 10 человек: 5 человек стоит на боковой линии, 5 напротив (в 10м продолжение линии штрафной площади), выполнение упражнений на встречном движении;
- ведение и разнообразные передачи мяча низом в тройках : 2 человека с мячом напротив одного без, после передачи перейти в хвост противоположной колонны (5 минут);
- квадрат 20х30м 5х5 тренер-нейтральный без ограничения касания(2-3 минуты с пассивным отбором, 3 минуты с активным);
- взятие ворот после передач с флангов: из центрального круга защитники делают передачи верхом крайним полузащитникам, те отыгрываются в стенку с полузащитником, ведение мяча и передача мяча верхом в штрафную площадь на нападающих, которые завершают атаку (7 минут);
- удары мячом по воротам после игры в стенку с тренером, расположение: от штрафной– 10 метров (3 минуты);
- 2 рывка по 5м и 1 челнок (игроки располагаются на боковой линии);

ЗАМИНКА

ПОСЛЕ ИГРЫ: Обязательно 10 минут лёгкий бег, и стретчинг в статике.

Рекомендуемые упражнения.

1) Игра 1 в 1, координация, дриблинг, удар, скорость.

10 метров до штрафной слева/справа: два игрока напротив тренера, боком к воротам. Три стойки, мяч напротив 1-ой стойки, нападающий напротив 2-ой стойки, защитник напротив 3-ей стойки. Начинает нападающий делает рывок и отдает пас тренеру, после этого он оббегает 1-ую стойку, делая полный круг и бежит по направлению к воротам, получая ответный пас от тренера. Защитник начинает бег только после того, как нападающий коснется мяча. Защитник должен также оббежать 2-ю стойку, и после этого постараться догнать нападающего и отобрать мяч. Идет счет в парах.

Рекомендуемые упражнения.

2) Короткие и средние передачи низом, оборона блоком.

Квадрат 4 на 4 с двумя нейтральными. Проведение атаки с целью сыграть с нейтральным игроком.

Команда, потерявшая мяч – садится на свою половину и организовывает блок 2-2. Квадрат играется между штрафной и центром поля – поперек поля. Каждая удачно проведенная атака засчитывается за гол.

Рекомендуемые упражнения.

3) Короткие передачи низом, оборона линией.

В четырех квадратах (10 м на 10 м) играют по 4-3 человека в каждом две команды – 1 и 3 квадрат – одна команда, 2 и 4 – вторая команда. Задача: сделать передачу своим игрокам в другой квадрат. Вначале передачи можно отдавать верхом и низом. Затем только низом. При перехвате другая команда сразу же начинает атаковать. Игра ведется двумя мячами. Играется 4 тайма по 3-4 минуты. Игроки меняются квадратами в паузах. Если мяч улетел за пределы квадратов – кто первый до него дотронется, тот и забирает его. Оборона только в линию. Идет счет передач.

Рекомендуемые упражнения.

4) Развитие мышления, передачи, атака флангом.

Передача на фланге нападающему, тот сбрасывает мяч крайнему хаву. Тот начинает движение с мячом на край штрафной, где находится вратарь. Вратарь может гадать и перехватывать руками мяч. Нападающий после сброса делает забегание во фланг – создавая вариант для хава. Тот принимает решение: или отдает мяч нападающему, или уходит в вдоль линии штрафной (в зависимости от действий кипера). Если ушел вдоль – то передача идет вразрез на др. нападающего, который врывается по диагонали в штрафную. Если мяч на фланге – то нападающий делает прострел на ближнюю штангу, где идет удар по воротам.

Список использованных источников

- Типовая программа спортивной подготовки футболистов 10 – 14 лет, рекомендованная для организаций спортивной подготовки по футболу на территории Российской Федерации. От Российского футбольного союза: Зорков А.Н., Власов А.Е., Дресвянников Д.О., Киселев Н.И., Соловьев И.Н., Саутин В.Н. От Немецкого футбольного союза: Томас Рой, Михаэль Мюллер. От компании «Адидас» Игорь Острицкий, Илья Фимушкин.
- Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (юноши, девушки) (тренировочный этап). Методическое пособие. Авторы- составители: Иванов О.Н., Кузнецов А.А. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2021. – 107 с
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по футболу, Москва 2012
- Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.: ил.