

Системность и принципиальные подходы в подготовке юных футболистов 7-12 лет



Виталий Никитин
Методист Академии ФК
«Рубин»

Основные подходы +коммуникации с игроками

- **Результат матча или турнира не является главной задачей тренера**
(это концептуально должно быть принято на уровне клуба)
- Это совсем не означает, что игроки не хотят выигрывать. Это естественное стремление любого спортсмена и оно должно поддерживаться тренером. Результат не должен довлеть на тренера, который думает и оценивает действия каждого игрока, позитивные решения и прогресс в решениях и техническом исполнении в соответствии с принятой программой подготовки.

- **Решения и действия игроков - главная ценность!**
В этом случае игроки приобретают **свой собственный опыт.**
- тренеры предлагают **задачи для решения**, а не решения для запоминания
- научиться **«видеть» каждого игрока**, наслаждаться решениями и действиями своих подопечных.
- создавать (моделировать) в УТЗ **определенные ситуации**, чтобы игроки наглядно видели, что может быть (заинтересовать игроков) и смотреть, как игроки воспринимают эти ситуации.

- **Взаимодействие тренеров с игроками. Нюансы общения**
- **мера** (исключить чрезмерное вмешательство), **тональность** (часто передает переживание тренера за результат), **убираем критику**
- давать подопечным возможность **принимать решения и действовать**, затем (в удобный момент), начиная с позитива, пообщаться с игроком.
- научиться не давать комментарии « **вдогонку** ». В этот момент мы, выпуская пар, только мешаем игроку. Нужно находить удобный момент (для игрока), когда он готов общаться с тренером и обсуждать ситуацию.
- во всех словах тренерам необходимо соблюдать меру, потому что игроки (чем младше, тем больше) нередко слова тренера воспринимают буквально.

Основные моменты подготовки

- **1 этап - подходы**

- Дети еще только учатся владеть своим телом, не имеют достаточной координационно- двигательной базы, не способны долго концентрироваться на чем-либо. Ловкость, подвижность, умение свободно двигаться – то, что является основой для успешного освоения техники, они должны приобрести на 1 этапе. Конечно, дети на 1 этапе будут водить мяч, обыгрывать, пасовать, бить по воротам, играть в футбол. И все это под мудрым присмотром тренера, который покажет, заинтересует, порадует вместе с ребенком его успехам. Тренер не критикует, а умно создает условия и атмосферу, когда ребенок проявляет себя и незаметно для себя учится многим вещам.

- **2 этап – акцентируем внимание на качественном исполнении технических приемов**
- **Последовательность в обучении**
- **1,2,3 год обучения на 2 этапе – от простого к сложному**
- **Отдельные технические действия – в связке – в связке быстро**
- **В программе представлены базовые технические элементы, которые наиболее часто применяются футболистами в игре.**

- **Сочетание приобретения технических навыков с развитием мышления (тактика)**
- Освоение технических элементов не может проходить без развития мышления футболистов:
- Игрок не просто должен овладеть техническим приемом, но и понимать как именно технически он будет действовать в зависимости от конкретной игровой ситуации.
- Поэтому в УТЗ всегда моделируем ситуации, чтобы игроки применяли свои технические навыки в зависимости от конкретной игровой ситуации.
- Огрехи в исполнении технических приемов тормозят развитие футбольного мышления и наоборот
- Отдельные технические действия – в связке – в связке быстро (показать на примере в связке с тактикой: информация, создать пространство, своевременное открывание)

Программа подготовки - 1 этап (1год)





Координация и техника бега	Техника	Игровые упражнения	футбол	Тактика (сопровождение тренера)	Методические указания
<p>Подвижные игры и эстафеты, старты из различных положений.</p> <p>Упражнения на укрепление стопы.</p> <p>Упражнения на «баланс»: - <u>перепрыжки с места на место</u> - ласточка</p>	<p>Ведение мяча: - изолированные <u>упр-я</u> - эстафеты и другие упражнения (<u>соревн-я</u> составляющая, простые условия)</p> <p>Передачи и прием мяча: - изолированные упр. - коммуникации (2-3 хода) - в треугольнике, в квадрате</p> <p>Удары: - с места - после коммуникации (1-2 хода) - после короткого ведения - после простого обманного <u>движ.</u></p> <p>Обманные движения: - выступом - на замахе</p>	<p>1-е полугодие</p> <p>1х1, 2х1 (завести за линию, завести в коридоры, забить в одни из 2-х ворот, забить в ворота 2х5)</p> <p>Квадраты: 4х1, 3х1</p> <p>2-е полугодие</p> <p>3х2 (завести за линию, завести в коридоры, забить в одни из 2-х ворот, забить в ворота 2х5)</p> <p>Квадраты: 4х2, 3х1</p>	<p>1-е полугодие</p> <p>2х2, 3х3</p> <p>2-е полугодие</p> <p>4х4</p>	<p>Активность:</p> <p>- смело идти в <u>обыгрыш</u></p> <p>- сразу вступать в борьбу за мяч после его потери</p> <p>- помогать партнеру</p> <p>- всегда хотеть получить мяч – открываться</p> <p>- быть нацеленными на ворота</p> <p>- всегда хотеть бороться и выигрывать единоборства</p>	<p>В УТЗ :</p> <p>- эмоциональность - <u>соревновательность</u> - разнообразие</p> <p>- <u>соответствующие</u> возрасту: - сложность - расстояния - количество игроков</p> <p>Активация Windows Чтобы активировать Windows, перейдите к параметрам компьютера.</p>

Программа подготовки - 1 этап (2год)





Координация и техника бега	Техника	Игровые упражнения	футбол	Тактика (сопровождение тренера)	Методические указания
Подвижные игры и эстафеты, старты из различных положений. Упражнения на укрепление стопы. Упражнения на «баланс»: - перепрыжки с места на место - ласточка	Ведение мяча: - изолированные упр-я - эстафеты и другие упражнения (соревн-я составляющая, усложняем условия) Передачи и прием мяча: - изолированные упр., (вариативность) - коммуникации (3-4 хода) - в квадрате 4х1 Удары: - после коммуникации (2-3 хода) - после приема и ведения - после приема и обманного движ. Обманные движения: - выступом - на замахе - разворот подошвой - разворот внутренней и внешней частью стопы	1-е полугодие Атака – 4х3 Квадраты: 4х2, 5х2 2-е полугодие Атака – 6х4 Квадраты: 5х2, 2х2 +3 Н, 4х4 +1Н (коридоры), 6х3.	1-е полугодие 4х4, 5х5 2-е полугодие 5х5, 6х6	Приближается переход на 2 этап. Наблюдать, замечать, способствовать формированию у игроков понимания требований 2 этапа: - расположение корпуса для последующего действия (А-О) - создание линии передач - оценка ситуации до получения мяча - когда вести, когда передавать мяч - прием мяча от контекста - перекрывание наиболее опасной линии передач - когда помогать партнеру (преддверие страховки)	ВУТЗ : - эмоциональность - <u>соревновательность</u> - <u>соответствующие возрасту:</u> - сложность - расстояния - количество игроков

Активация Windows
Чтобы активировать Windows, перейдите к параметрам компьютера.

Программа подготовки - 2 этап

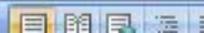
Техника - тактика

1 год обучения



Тактика	1 год 2 этапа	1 год 2 этапа	Техника	1 год 2 этапа	1 год 2 этапа
Индивид. Тактика В атаке: - игрок с мячом - игрок без мяча	Оценка ситуации до получения мяча	Прием мяча: - в ногу - на движение (от контекста) Расположение корпуса для последующих действий	Передачи мяча В том числе в одно касание	Внутренней стороной стопы (щекой) Серединой <u>подъема</u> низом, (Мяч сбоку или перед <u>игроком</u>)	Внутренней стороной <u>подъема</u> Внешней стороной <u>подъема</u> В одно касание Внутр. стороной стопы
В обороне	После потери мяча сразу вступаем в отбор (переключение)	Расположение корпуса при единоборстве 1х1 (соперник с мячом) Упорство при ведении единоборства	Прием мяча	Внутренней стороной стопы (щекой) Первое касание! Убирать ненужные касания	Прием с уходом внутренней стороной стопы (щекой) Прием с уходом внешней стороной <u>подъема</u> Первое касание! Убирать ненужные касания

Активация Windows
 Чтобы активировать Windows, перейдите на страницу активации Windows в меню «Параметры» компьютера.





Тактика	1 год 2 этапа	1 год 2 этапа	Техника	1 год 2 этапа	1 год 2 этапа
Групповые Взаимодействия В атаке	Когда отдавать мяч партнеру, когда вести. Понятие – <i>передача мяча партнеру с преимуществом</i> (пространство, время)	Когда отдавать мяч партнеру, когда вести. Понятие – <i>передача мяча партнеру с преимуществом</i> (пространство, время)	Удар по воротам -неподвижному мячу -После ведения, Разворота с мячом, финта -После приема мяча -В касание (в том числе с <u>двойничка</u>)	Удар по неподвижному мячу серединой подъема Удар серединой подъема после приема мяча	Внутренней частью подъема По неподв. мячу Удар серединой подъема после ведения мяча В касание по встречному мячу серединой подъема
Групповые Взаимодействия В обороне	Страхование партнера: Понимание ситуации, когда необходимо страхование партнера	Страхование партнера: Понимание ситуации, когда необходимо страхование партнера	Ведение мяча Развороты с мячом финты	Сочетание: Внешней частью подъема – внутренней частью стопы (по прямой, змейкой) Разворот 180 градусов, подошвой - выступом - на замахе	- Внешней частью подъема <u>по</u> прямой на шаг - зигзаг: - Внешней частью подъема (поочередно правая, левая нога) Разворот 180 - внутр. стороной стопы Разворот 180 <u>внешн.</u> стороной подъема - через мяч

Программа подготовки 2 этап

Техника тактика

2 год обучения





Тактика	2 год 2 этапа	2 год 2 этапа	Техника	2 год 2 этапа	2 год 2 этапа
Индивид. Тактика В атаке: - игрок с мячом - игрок без мяча	- пас в ногу - в недодачу - в ход -от соперника (от контекста) Занятие пространства для приема мяча с продвижением	Прием мяча с продвижением, Оставляя соперника за линией мяча Открывание в пространство, в котором получив мяч, оставляем соперника за линией мяча	Передачи мяча В том числе в одно касание	<u>Серединной подъема низом,</u> (<u>Мяч сбоку или перед игроком</u>) В 1 касание <u>внутр. стор. стопы</u>	<u>Внешней частью подъема (низом)</u> В 1 касание <u>внутр. частью подъема</u>
В обороне	Занятие пространства для противодействия приему мяча с продвижением	Противодействие сопернику в приеме мяча с продвижением	Прием мяча	Прием с уходом <u>внешней частью подъема</u>	Прием верхового мяча на <u>внутреннюю сторону стопы (себе в ногу, на движение</u>

Активация Windows
Чтобы активировать Windows, перейдите к параметрам компьютера.

Тактика	2 год 2 этапа	2 год 2 этапа	Техника	2 год 2 этапа	2 год 2 этапа
Групповые Взаимодействия В атаке	Пас и прием мяча с продвижением, Оставляя соперника за линией мяча Создание и использование численного преимущества	Пас и прием мяча с продвижением, Оставляя соперника за линией мяча Создание и использование численного преимущества	Удар по воротам - неподвижному мячу - После ведения, Разворота с мячом, финта - После приема мяча - В касание (в том числе с лета и с <u>двойничка</u>)	Прием, ведение, обманное движение и удар серединой подъема В касание по встречному мячу серединой подъема	Внутренней частью подъема после ведения Внутренней частью подъема после приема мяча В касание по встречному мячу внутренней частью подъема
Групповые Взаимодействия В обороне	Умение правильно выбирать расстояние для страхования партнера	Умение правильно выбирать расстояние для страхования партнера	Ведение мяча Развороты с мячом финты	Ведение (всеми освоенными способами) после Приема мяча Разворот 180 <u>внешн. стороной</u> подъема Финты (ранее освоенные) после приема мяча	«Улитка» - внутренней - внешней Разворот на 180 градусов «под себя» <u>Внутр. стороной</u> Подъема Финты (ранее освоенные) после приема и <u>ведения мяча</u>

Программа подготовки 2 этап

Техника – тактика

3 год подготовки





Тактика	3 год 2 этапа	3 год 2 этапа	Техника	3 год 2 этапа	3 год 2 этапа
Индивид. Тактика В атаке: - игрок с мячом - игрок без мяча	Когда 1х1 максимально идти в обводку (от контекста) Открывание в пространство, в котором получив мяч, оставляем соперника за линией мяча	Всегда готовы к продвижению, напрягаем соперника, и в нужный момент меняем направление атаки	Передачи мяча В том числе в одно касание	Серединной <u>подъема</u> верхом Внутренней стороной <u>подъема</u> верхом	Передача верхом внешней частью <u>подъема</u>
В обороне	Выбор расстояния до соперника для осуществления перехвата мяча Борьба за мяч: Когда играть в мяч, когда ставить корпус	Осуществление перехвата мяча Контроль спины перед осуществлением перехвата мяча	Прием мяча	Прием верхового мяча на бедро и грудь (себе в ногу, на движение)	<u>Прием с двойничка на движение (подошвой, внутр. Стороной стопы, внешней частью <u>подъема</u></u> Активация Windows Чтобы активировать Windows, перейдите к параметрам компьютера.



Тактика	3 год 2 этапа	3 год 2 этапа	Техника	3 год 2 этапа	3 год 2 этапа
Групповые Взаимодействия В атаке	Своевременное открывание в пространство, где мы получаем преимущество Своевременно: - пас в ногу - в недодачу - в ход -от соперника (от контекста)	Своевременное открывание в пространство, где мы получаем преимущество Своевременно: - пас в ногу - в недодачу - в ход -от соперника (от контекста)	Удар по воротам - неподвижному мячу - После ведения, Разворота с мячом, финта - После приема мяча - В касание (в том числе с лета и с <u>двойничка</u>)	Прием, ведение, обманное движение и удар внутренней частью подъема После приема на бедро, грудь не опуская мяч на газон В касание по встречному мячу внешней частью подъема Удар по мячу после отскока от газона (<u>полувысокий мяч</u>)	Прием, ведение, обманное движение и удар внешней частью подъема внешней частью подъема после ведения внешней частью подъема после приема мяча Удар по мячу после отскока от газона (<u>с двойничка</u>) Удар с лета (встречный, <u>полувстречный мяч</u>)
Групповые Взаимодействия В обороне	Своевременное страхование партнера	Своевременное страхование партнера	Ведение мяча Развороты с мячом финты	Ведение после приема мяча с <u>двойничка</u> (подоймой, внутр. стороной стопы, внешней частью <u>подъема</u>) Развороты (освоенные способы) после приема и ведения мяча	Развороты (освоенные способы) после приема и ведения мяча Фамильные

Занятие с тренерами № 1 прием – передача мяча

- Прием мяча. Мяч приходит к игроку низом
- Прием с уходом (внутренней частью стопы, внешней частью подъема, средней частью подъема)
- Прием « под себя» (внутренней частью стопы, внешней частью подъема, средней частью подъема) от соперника(уступающим движением)
- Прием « сдвойничка»(внутренней частью стопы, внешней частью подъема, средней частью подъема)
-
- Увязываем с оценкой ситуации:
 - - прием под передачу
 - - прием под ведение
 - -прием на сохранение мяча
-
- В УТЗ и играх **техническое исполнение элемента игроком оцениваем** в зависимости от ситуации на поле и **принятием решения игроком** о применении того или иного варианта приема мяча

- **Прием мяча. Мяч приходит к игроку верхом**
- **Прием с уходом** (внутренней частью стопы, внешней частью подъема, средней частью подъема, бедром, грудью, головой)
- **Прием « под себя»** (внутренней частью стопы, внешней частью подъема, средней частью подъема, бедром, грудью, головой)от соперника (уступающим движением)
- **Увязываем с оценкой ситуации:**
 - - прием под передачу
 - - прием под ведение
 - - прием на сохранение мяча
- В УТЗ и играх **техническое исполнение элемента оцениваем** в зависимости от ситуации на поле и **принятием решения игроком** о применении того или иного варианта приема мяча

- **Ключевые моменты в осуществлении технического элемента « прием мяча » :**
- своевременно занять правильное положение по отношению к мячу (работа ног)
- расположение стопы опорной ноги и корпуса (центра тяжести) направлены в сторону последующего движения (насколько это возможно!)
- элемент выполняется слитно (первое касание крайне важно!). После приема мяча игрок сразу готов к следующему действию (разобрать этот пункт максимально подробно!)

- **Передачи мяча низом**

- Внутренней частью стопы (мяч, бьющая нога и партнер должны быть на одной линии)
- Внутренней частью подъема, мяч сбоку
- Серединой подъема, мяч сбоку
- Внешней частью подъема, мяч под опорной ногой

- **пас на прием**
- **пас в недодачу**
- **скидка**

- **Ключевые моменты, на которые обратим внимание в ходе практических занятий:**

- постановка опорной ноги(стопа в направлении передачи)
- расположение корпуса
- «проводка» опорной ноги («проводка» бьющей ноги зависит от расстояния до партнера.)
- при малом расстоянии до партнера передача выполняется коротким, акцентированным движением.
- дифференциация усилий

- **Передачи мяча верхом**

- 1. Внутренней частью подъема
- 2. Серединой подъема
- 3. Внешней частью подъема

- **Ключевые моменты**, на которые обратим внимание в ходе практических занятий:

- постановка опорной ноги (стопа в направлении передачи)
- расположение корпуса (в сторону от мяча, спина отклонена назад)
- «проводка» опорной ноги («проводка» бьющей ноги зависит от расстояния до партнера.)
- при малом расстоянии до партнера передача выполняется коротким, акцентированным движением.
- дифференциация усилий

- Всего было проведено 4 занятия с тренерами (видеосъемка) с целью повышения качества понимания тренерами технических и тактических нюансов
- Занятие № 2 Удар по воротам
- Занятие №3 Ведение, развороты, финты
- Занятие № 4 Тактика
- Итак, мы имеем 4 основных блока подготовки:
- Формирование координационно - двигательной базы
- Психологическая подготовка
- Техническая подготовка
- Тактическая подготовка

- По каждому блоку есть программа подготовки по возрастам.
- Успешность работы по программе зависит от четкого понимания каждым тренером задач на своем возрасте , неукоснительного следования программным целям, поддержания корпоративного духа в работе.
- Контроль за выполнением программы и непосредственную работу вместе с тренерами осуществляют методист и старший тренер 1 и 2 этапов. Общее руководство – директор Академии.