

# Аспекты физической подготовки в развитии стиля игры



# ВВЕДЕНИЕ



**Питер ван Дорт**

**[peter.vandort@knvb.nl](mailto:peter.vandort@knvb.nl)**

- **Инструктор УЕФА категории А молодёжных и взрослых команд**
- **Член технического центра**
- **Отвечает за развитие образовательных программ**
- **Главный тренер национальной сборной младше 15 лет (команда Б)**





Более сильный атлет является более сильным футболистом?

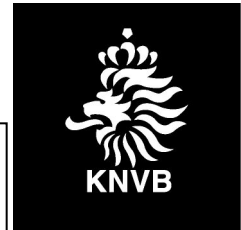
или

**Футбольная тренировка = физическая подготовка!**



Что такое Футбол?

**Цель игры: Победа**



**Функции команды:**

**Атака – оборона – переход от атаки к обороне и наоборот**

**Задачи команды:**

**Выстраивать – атаку и забивать голы / создавать помехи и предотвращать забивание голов**

**Действия в футболе**

**Поддержка  
(основных действий)**

**Внутренние игровые процессы**

- Индивидуальные действия игроков
- Выбор действий
- Наблюдения
- Командные задачи/действия

**Основные двигательные движения**

**С мячом  
(техника)**

- передачи
- дриблинг
- удары
- Удары головой
- Приём мяча
- Дуэль один на один
- И т.д.

**Без мяча**

- Освобождение от соперника
- Зажимание соперника
- Оказание давления
- блокировка
- И т. Д..

**Поддержка (основных действий)**

**Взаимосвязь:**

- Понимания сути игры между партнёрами
- Сверенные действия
- наблюдение

**Создавать помехи и предотвращать забивание  
ГОЛОВ**



# Функции команды: Оборона



## Задачи команды: помешать



В футболе оборонительные действия основаны на создании помех сопернику в построении атаки (оказание давления, зажимание, блокировка, подкаты, дуэль один на один, подстраховка своих игроков и т.д.)

## Предотвратить гол



В футболе оборонительные действия основаны на предотвращении гола (блокировка мяча, спасение мяча (вратарь), подкаты, удары головой и т. д.)

# Переход от обороны в атаку

Aim of the game:  
to win

Team Functions:  
transition from defense to offense

Team Tasks:  
--> to build up and to score

Actions in Soccer			
Supporting (of the core)  Insight in the game: - individual player - choices - observing - relation team task/ team function	the core actions of movements		Supporting (of the core)  Communication: - insight in Soccer at team level - tuning of Soccer actions - observing
	with ball (technique)	without ball	
	- passing (short, long, cross) - receiving - bouncing the ball - dribbling (feinting) - shooting - heading - etc. etc.	- getting free (into space, towards the ball) - positioning - moving wide - overlapping - spreading out - etc. etc.	





# Построение атаки и забивание

Aim of the game:  
to win

Team Functions:  
to attack

Team Tasks:  
to build up and to score

Actions in Soccer			
Supporting (of the core)  Insight in the game: – individual player – choices – observing – relation team task/ team function	the core actions of movements		Supporting (of the core)  Communication: – insight in Soccer at team level – tuning of Soccer actions – observing
	with ball (technique)	without ball	
	– passing (short, long, cross) – receiving – bouncing the ball – dribbling (feinting) – shooting – heading – etc. etc.	– getting free (into space, towards the ball) – positioning – moving wide – overlapping – spreading out – etc. etc.	



# Функции команды: атака



**Задача команды:  
Построение атаки**

→ В футболе атакующие действия направлены на создании возможностей (передачи, приём мяча, дриблинг, финты, поперечные передачи и т.д.)

**забивание гола**

→ В футболе атакующие действия направлены на забивание голов (удары, удары головой)

# Переход от атаки в оборону

Aim of the game:  
to win

Team Functions:  
transition from offense to defense

Team Tasks:  
--> to disturb and prevent scoring

Actions in Soccer			
Supporting (of the core)	the core actions of movements		Supporting (of the core)
Insight in the game: - individual player - choices - observing - relation team task/ team function	with ball (technique)	without ball	Communication: - insight in Soccer at team level - tuning of Soccer actions - observing
	- blocking the ball - heading - sliding - saving the ball (goalkeeper) - playing man-to-man duels - etc. etc.	- pressing - falling back - squeezing - giving pressure on the ball - marking your man - positional / zonal marking - covering teammate's back - etc. etc.	

# Развитие футболистов



1. Процесс обучения – с 5 лет до взрослого возраста
2. **Периодизация во время сезона:**
  - Развитие игровой системы
  - **Улучшение футбольной физической подготовки**
3. **Методология практической тренировки**



# Тренировки футболистов

«развитие футбольных действий» (атака, оборона и переход)

Возрастные характеристики





# U16/U17



KNVB



# U17 / U16



## «игра – это гол»



### Общие принципы

Атака

Оборона

Переход

Специфические действия в футболе

Понимание сути игры

С мячом

Без мяча

Взаимосвязь

Правила

Что?

Улучшение командной игры

Кто?

Отбор ключевых игроков

Где?

Часть поля

Когда?

Определить момент

Какой?

Система игры соперника

Счет игры



Атака  
Оборона  
Стиль игры

Стиль игры

История  
видения



Качество  
игроков

Система игры

Команда

1.4.3.3  
1.4.4.2  
1.5.3.2

Командная  
организация

Варианты

Функции и стратегия  
команды

Переход

- \* прессинг
- \* контратака

Атака

- Круговой футбол
- позиционная игра
- \* "удар и ускорение"

**covering defense**

Оборона

- \* Зонная оборона
- \* персонально

Основные задачи

Действия в игре

# Содержание



1. **Для чего нужна футбольная физическая подготовка?**
  - Анализ матча по физической подготовке.
2. **Что такое футбольная физическая подготовка?**
  - Характеристики футбольной физической подготовки.
3. **Физиологические процессы в футболе.**
4. **Формы и методы тренировок по физической подготовке в футболе.**
5. **Планирование тренировок по физической подготовке.**
  - Периодизация (6 – недельная модель)

# Для чего нужна футбольная физическая подготовка?



***«Чем выше уровень игры, тем лучшую физическую подготовку имеют футболисты!»***

# Продвинутый / высокий уровень игры



Лучшая атака, оборона и переход

(больше компактной игры)

Для чего нужна хорошая физическая подготовка?

Меньше игрового пространства / времени:

Атака:

Чаще избавляться от опеки

Оборона:

Большее давление

Атака:

Чаще избавляться от опеки

Оборона:

Большее давление

Больше действий

x.....x

x....x

Справляться с большим количеством действий

x...x.....x.....x

x...x...x...x...x

Лучшие действия

x

x

Справляться с лучшими действиями

x...x...x...x...x

x...x...x...x...x



# Продвинутый / высокий уровень игры



Лучшая атака, оборона и переход  
(больше компактной игры)  
Для чего нужна хорошая  
физическая  
подготовка?

Меньше игрового пространства / времени:

Атака:

Чаще избавляться от опеки

Оборона:

Большее давление

Атака:

Чаще избавляться от опеки

Оборона:

Большее давление

Больше действий

x.....x

x....x

Справляться с  
большим  
количеством  
действий

x...x.....x.....x

x...x...x...x...x

Лучшие действия

x

x

Справляться с  
лучшими  
действиями

x...x...x...x...x

x...x...x...x...x

# Для чего нужна футбольная физическая подготовка?



**Научная поддержка**  
**Футбольная подготовка**  
**Анализ игры**

# Почему нужно улучшать физическую подготовку?

## Меньше игрового пространства/времени:

Больше  
Действий

x.....x  
x .....x

справляться с  
большим количеством  
действий

x.....x.....x.....x  
x.....x.....x.....x.....x

лучшие  
действия

x  
x

справляться с  
лучшими  
действиями

x.....x..... x..... x  
x.....x.....x.....x.....x

## Что такое хорошая физическая подготовка?

быстрое  
восстановление  
между  
действиями

справляться с  
быстрым  
восстановлением  
между действиями

выполнять  
более взрывные  
действия

справляться с  
более  
взрывными  
действиями

# Почему нужно улучшать физическую подготовку?

## Меньше игрового пространства/времени:

Больше  
Действий

x.....x  
x .....x

справляться с  
большим количеством  
действий

x.....x.....x.....x  
x.....x.....x.....x.....x

лучшие  
действия

x  
x

справляться с  
лучшими  
действиями

x.....x..... x..... x  
x.....x.....x.....x.....x

## Что такое хорошая физическая подготовка?

быстрое  
восстановление  
между  
действиями

справляться с  
быстрым  
восстановлением  
между действиями

выполнять  
более взрывные  
действия

справляться с  
более  
взрывными  
действиями



## Почему нужно улучшать физическую подготовку?

Меньше игрового пространства / времени:

Больше действий	справляться с большим количеством действий	лучшие действия	справляться с лучшими действиями
x.....x x.....x	x...x.....x.....x X...x...x...x...x	x x	X...x.....x.....x.....x x...x...x...x...x...x

## Что такое хорошая физическая подготовка?

Быстрое восстановление между действиями	Сохранение быстрого восстановления между действиями	Выполнять более взрывные действия	Сохранять более взрывные действия
Сила для восстановления	Способность восстановления	Взрывная сила	Взрывная способность
1. Экстенсивно – интервальные тренировки (4v4 / 3v3)	1.Экстенсивная выносливость (11v11/10v10/9v9/8v8) 2.интенсивная выносливость (7v7/6v6/5v5)	1. сила для ускорения (15-40 м/1 мин отдыха) 2. скоростные старты (5-10 м/30 сек отдыха)	1. повторяющиеся короткие спринты (10-15 м/10 сек отдыха)
супер компенсация: 72 часа	супер компенсация: 24 часа	супер компенсация: 48 часов	супер компенсация: 72 часа

# 6 – недельная модель периодизации Раймонда Верхейена





неделя 1		неделя 2		неделя 3		неделя 4		неделя 5		неделя 6	
Подготовительно-скоростные формы		Дуэль 1 на 1 (+забывание)		1 на 1		1 на 1		Улучшен. действия		Улучшен. действия	
		Правильное выполнение действий		Улучшен. действия		Сила ускорения		Скорость старта			
		Короткие спринты с повторением		48 ч		48 ч					
		Супер компенсация 72 ч									
<u>11v11 / 10v10 / 9v9 / 8v8</u>		<u>7v7 / 6v6 / 5v5</u>		<u>4v4 / 3v3</u>							
Много действий		Много действий		Больше действий							
Экстенсивн. тренировка на выносливость		Интенсивн. тренировка на выносливость		Экстенсивно-интервал. тренировка							
Супер компенсация: 24		Супер компенсация: 24		Супер компенсация: 72							

# Подготовительно – скоростные формы



## неделя 1 + неделя 2

- тренировка 1 и 2  
**6 x 60** метров ускорение на **60%** с паузой **60** секунд
- тренировка 3 и 4  
**7 x 50** метров ускорение на **70%** с паузой **50** секунд
- тренировка 5 и 6 + **неделя 1**  
**8 x 40** метров ускорение на **80%** с паузой **40** секунд
- тренировка 7 и 8 + **неделя 2**  
**9 x 30** метров ускорение на **90%** с паузой **30** секунд
- тренировка 9 и 10  
**10 x 20** метров ускорение на **100%** с паузой **20** секунд

## Подготовительно - скоростные формы



**9 x 30 meter → 90% - 30 sec.**



# Методы тренировок на выполнение большого количества действий



11v11 / 10v10 / 9v9 / 8v8

неделя 1 + неделя 2

Экстенсивная тренировка на выносливость  
(способность восстановления)

Длительность: 10 – 15 мин (20-90 мин)

Интенсивность: 50-60% (пульс 140-160 ударов/мин)

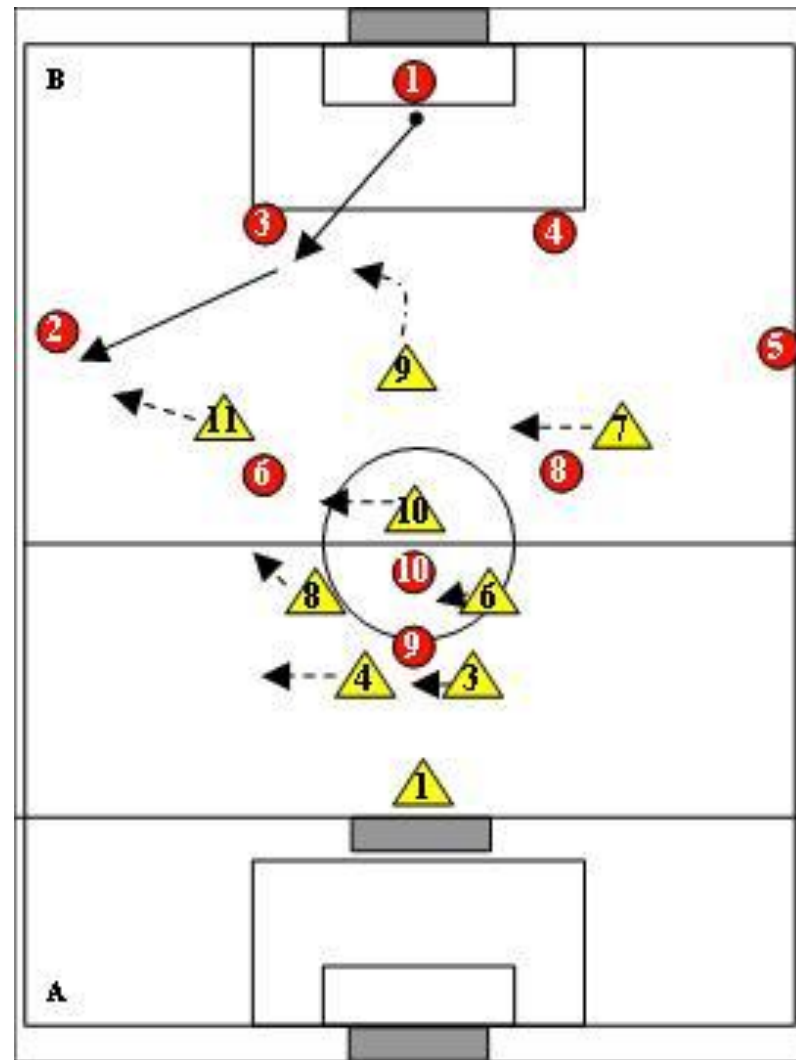
Повторов: 2-6

Серий: 1

Пауза между повторами: 2 мин.

Лучшее снабжение мышц кислородом

Супер компенсация: 24 часа



9v9



ориентация

тренировка

# 9v9 ориентация



# 9 v 9 тренировка



# Методы тренировок на правильное выполнение действий



## дуэль 1v1 + забивание неделя 3 + неделя 4

Тренировка силы на коротких стартах с повторением

(взрывная способность)

Длительность: 15-25 метров (2-4 секунд)

Интенсивность: 100% (пульс более 180 ударов/мин.)

Повторов: 6-10

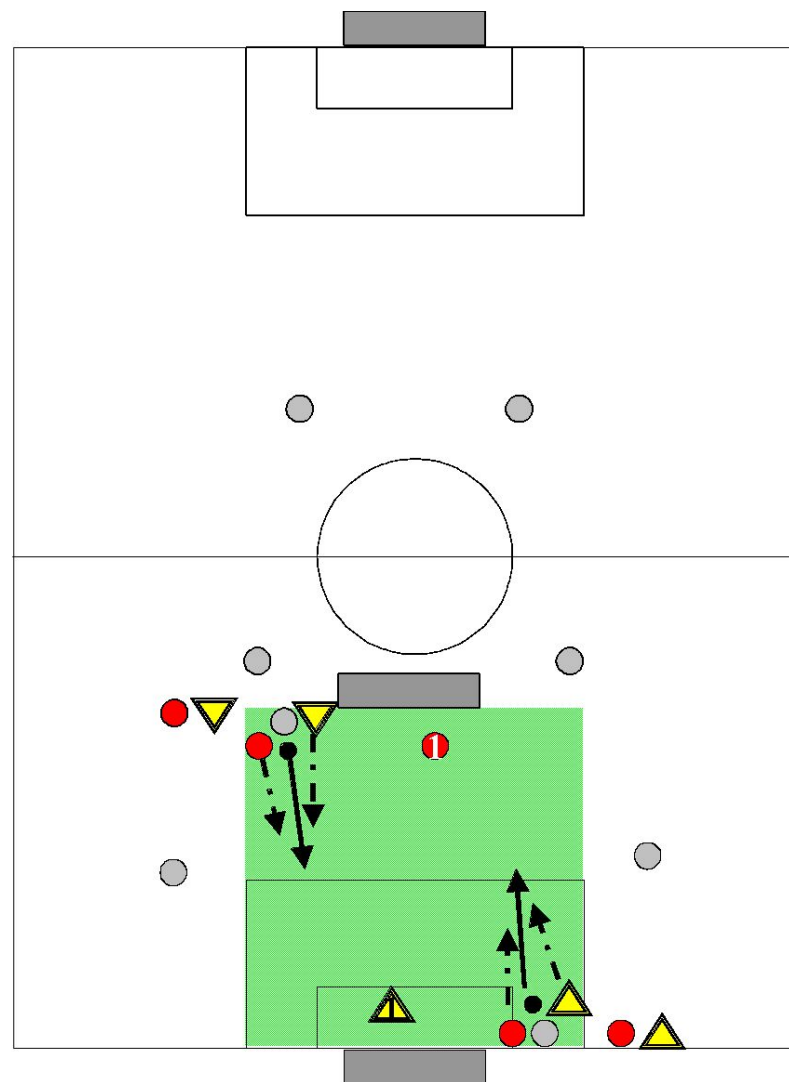
Серий: 2-4

Пауза между повторениями: 10 секунд

Пауза между сериями: 4 минуты

Увеличение резервов фосфатной системы

Период супер компенсации: 72 часа

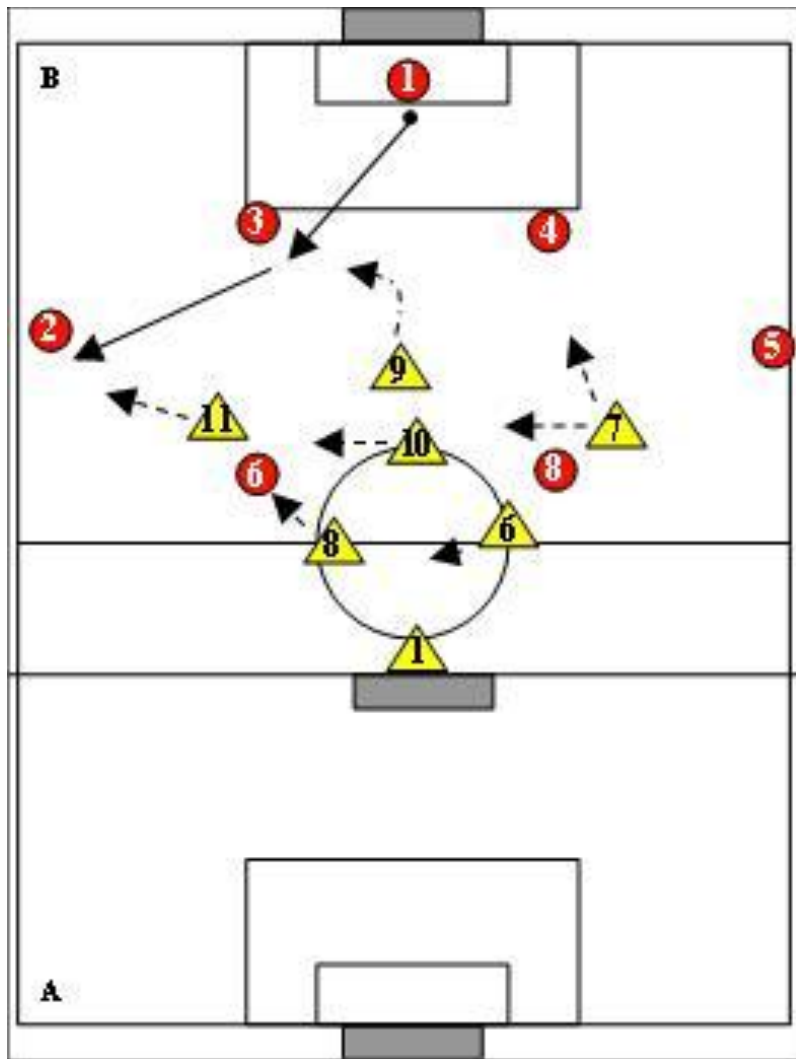




# Силовая тренировка на короткие спринты с повторением



# Методы тренировок на выполнение большого количества действий



7v7 / 6v6 / 5v5

неделя 3 + неделя 4

Интенсивная тренировка на  
выносливость  
(способность восстановления)

Длительность: 4-8 мин. (16-48 мин.)

Интенсивность: 70% (пульс 160-170 ударов/мин.)

Повторений: 4-6

Серий: 1

Пауза: 2 минуты

Лучшее снабжение мышц кислородом

Период супер компенсации: 24 часа

# 7 v 7 wide



7 v 7 small

# 7v7 малая игра



# Методы тренировок на улучшенное выполнение действий



## Дуэль 1v1 + забивание / центр

### Неделя 5

Скоростно силовая  
(взрывная сила)

Длительность: **15-40** метров (**2-6** сек.)

Интенсивность: **100%** (>**180** ударов/мин.)

Повторений: **4-6**

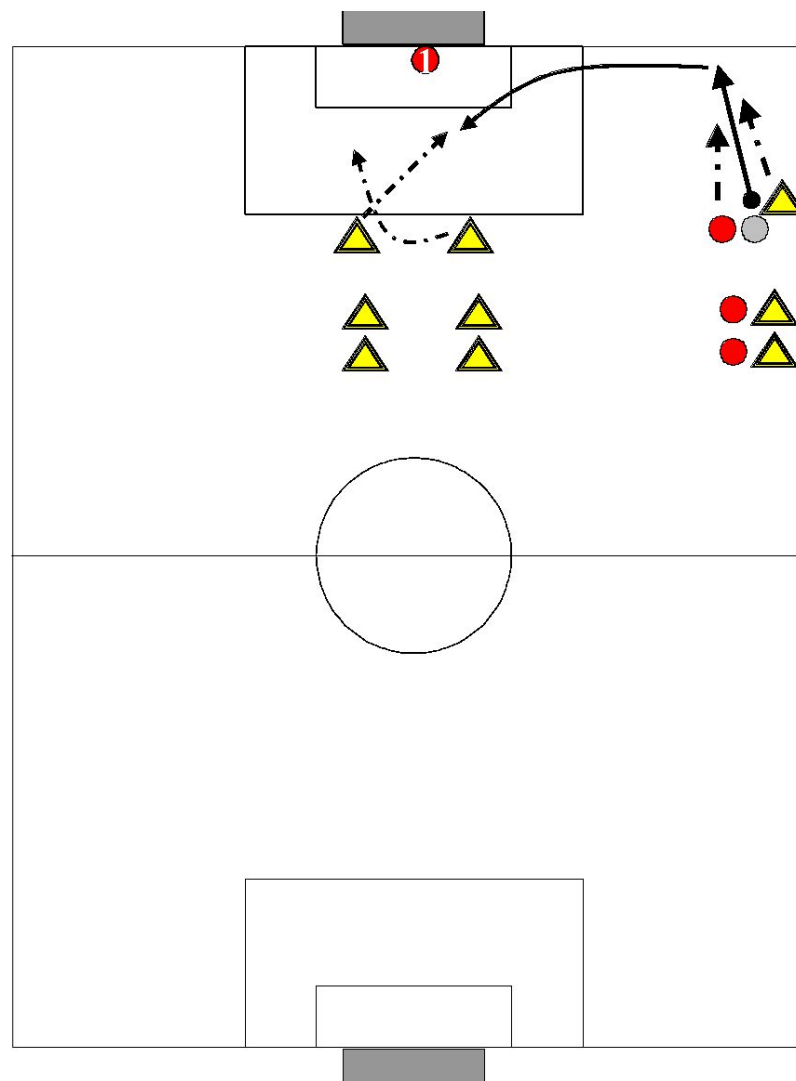
Серий: **1-2**

Пауза между повторами: **1** мин.

Пауза между сериями: **4** мин.

Большее потребление АТФ из резервов фосфатной системы

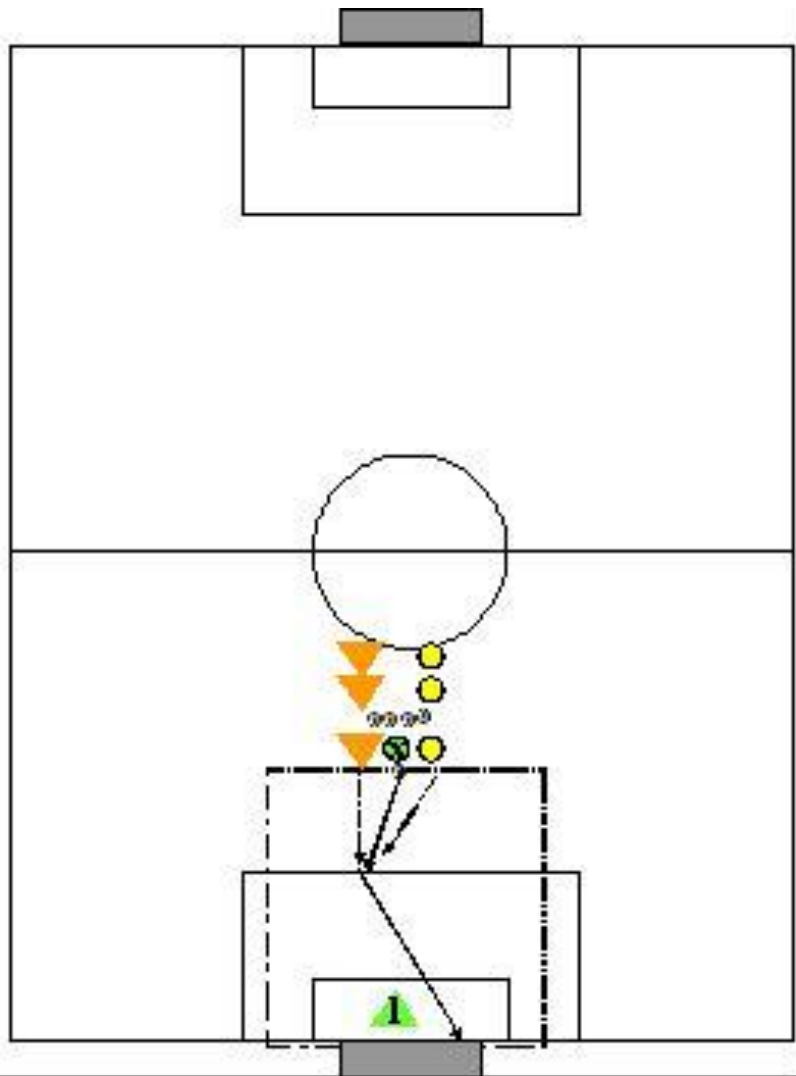
Период супер компенсации: **48** часов



# Сила ускорения



# Методы тренировок на улучшенное выполнение действий



## Дуэль 1v1 + забивание

### Неделя 6

Стартовая скорость  
(взрывная сила)

Длительность: **5-10** метров (**1-2** сек.)

Интенсивность: **100%** (>**180** ударов/мин)

Повторений: **8-10**

Серий: **2-4**

Пауза между повторами: **30** секунд

Пауза между сериями: **4** мин.

Большее потребление АТФ из резервов  
фосфатной системы

Период супер компенсации: **48** часов

# Стартовая скорость





# Методы тренировок на выполнение большого количества действий



**4v4 / 3v3**  
**неделя 5 + неделя 6**

Экстенсивно – интервальная тренировка  
(способность восстановления)

Длительность: **1-3** мин.

Интенсивность: **80% (170-180 ударов/мин.)**

Повторений: **6-10**

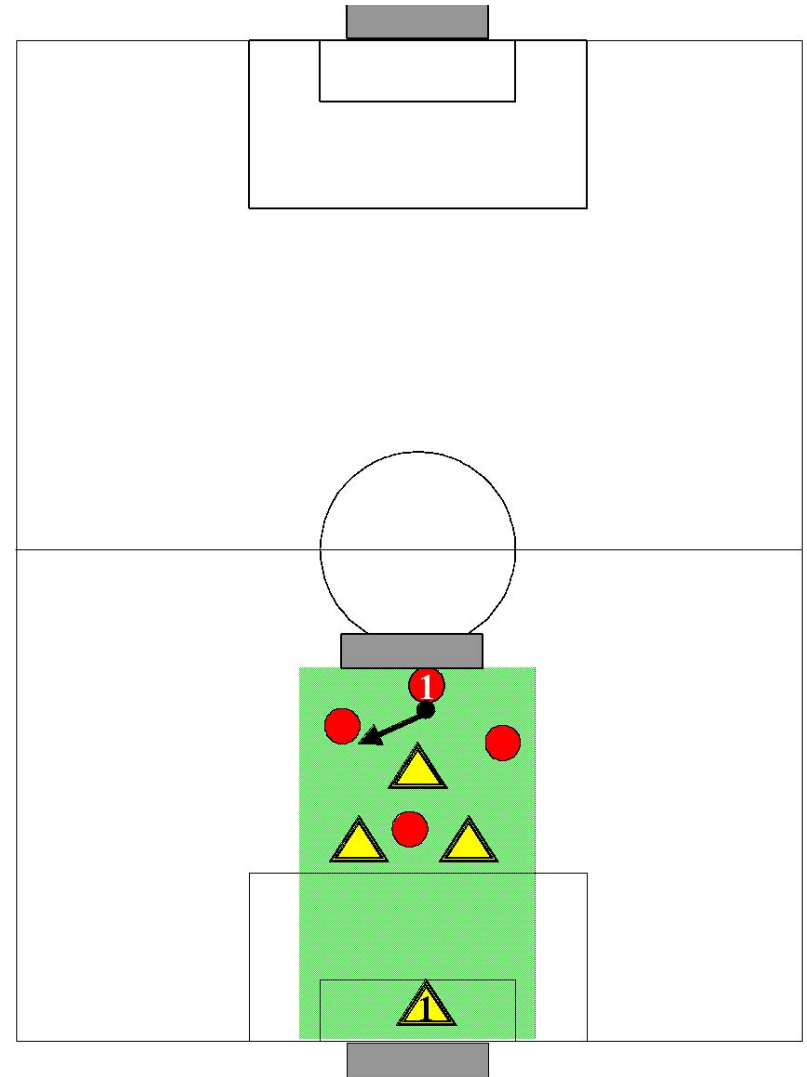
Серий: **2**

Пауза между повторами: **3-1** мин.

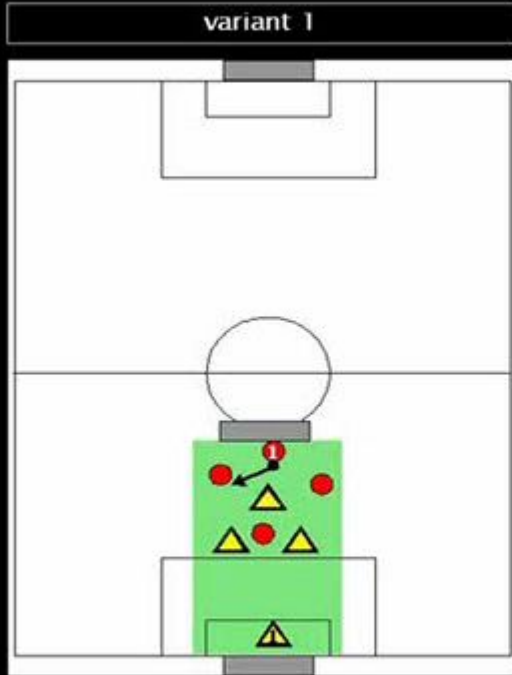
Пауза между сериями: **4** мин.

Быстрое восстановление резервов фосфатной системы

Период супер компенсации: **72** часа



4 vs 4



# Заключение

## «футбольная тренировка = физическая подготовка»



### Преимущества

1. Основана на науке физической подготовки и голландском подходе "обучение футболу через игру"
2. Физическая подготовка в футболе является частью развития игровой системы (периодизация).
3. Футбольная физическая подготовка имеет отношение к основным (специфическим) задачам игроков. Необходимо тренировать то, что нужно во время матча.
4. Игроки любят футбол = игроки любят физическую подготовку!

### Недостатки

1. Меньший контроль тренера.
2. Сложнее в организации. Требуется тщательная подготовка к тренировке.
3. Требуется высокого уровня тренерской работы (лучшая подготовка в атаке, обороне и переходе). Что тренер видит – то тренер делает/говорит.
4. Этот метод широко не распространен в США.



**Thank you for your attention  
and see you in Beijing!**