

ГБУ СШОР «Лидер» Фрунзенского района СПб

Тренер по футболу Родин М. Д.

**ТЕМА: “Краткая характеристика видов подготовки в футболе”
(физическая, техническая, тактическая, психологическая,
интеллектуальная).**

Футбол (англ. Football, «ножной мяч») — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее, чем команда соперника количество раз. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Какие же требования, предъявляет футбол к физической, тактической, технической, психологической и интеллектуальной подготовки? Я считаю и постоянно об этом говорю своим воспитанникам, что в футболе нет мелочей и ВСЕ очень ВАЖНО. Попробую об этом рассказать на примере моей работы с детско-юношеской командой “Лидер” 2011 года рождения, отдельно по каждому пункту.

Физическая подготовка.

Требования к физической подготовке, в современном футболе, на очень высоком уровне. Далеко не каждый футболист, закончивший юношескую карьеру, готов соответствовать уровню, профессиональных футболистов. Соответственно, мы тренеры, планируя свои занятия, должны помнить, знать и самое главное, досконально понимать, что мы делаем и для чего. На примере своей команды, могу сказать, следующее. Исходя из таблицы сенситивного периода, я стараюсь, в большей степени, развивать, такие качества, как координацию, быстроту, гибкость. При возможности, я стараюсь не делать изолированных упражнений, даже при развитии каких-либо качеств. Мое мнение, что все должно быть в контексте вида спорта

футбол, где присутствует какая-либо ситуация из реальной игры и как правило, присутствует отвлекающий момент, например, соперник, партнеры, болельщики и так далее. Развивая координацию(ловкость), я каждое занятие начинаю с подвижной игры, в контексте темы тренировки. Помимо этого, я использую разные эстафеты с мячом и без, соревнования, где ребятам нужно обыгрывать друг друга и т. д. Также с недавнего времени, я выделил один из тренировочных дней, где мы активно играем в разные виды деятельности, гандбол, баскетбол, регби, хоккей на траве и т. д. Развивая быстроту, я включаю разные соревновательные моменты в тренировку. Все также стараюсь делать в контексте игры. Например, защитник догоняет нападающего, нападающий убегает от защитника.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности футболистов в игре для обеспечения победы над соперником. В силу возраста, в своей команде, в основном я использую индивидуальную и групповую тактику. В тренировочном процессе, я стараюсь не делать прямого акцента на этом. Весь футбольный процесс построен на реальных игровых ситуациях, где футболисты через эти ситуации, находят верные решения, самостоятельно. Я их могу исключительно направлять. Направляю я их, с помощью ответов на вопросы. У меня в процессе, присутствует “стоп кадр”, когда по команде стоп, все останавливаются на своих местах. В этот момент, моя задача, задать такой вопрос, который поможет футболистам принять самое верное решение на футбольном поле. После нашего диалога мы не расходимся, как это бывает обычно. Я обязательно ввожу мяч снова в ту ситуацию, в которой они остановились, и ребята сразу продолжают игру, и я уже анализирую, как они поняли. По моим наблюдениям, ребятам гораздо

проще это переносить на реальную игру. Почему я пошел этим путем? Потому что сделал, следующий вывод. Если ребятам начать рассказывать, где они должны находиться во время игры, или кому они должны отдать пас в той или иной ситуации, то это будет шаблон. Плох он тем, что ситуация в игре может меняться каждую секунду, и если что-то пойдет не по их сценарию, то они уже будут не готовы поменять решения. Соответственно, выбор что делать на футбольном поле, всегда остается за футболистами. Это, касается моей работы на сегодняшний день, с футболистами 9-10 лет. С более старшими, уже начинается гораздо активнее тактическая подготовка. Такая как, работа с макетами, просмотры матчей, специальное оборудование, тренажеры и т. д.

Техническая подготовка.

Во время футбольных матчей преимущество получает та команда, игроки которой быстрее взаимодействуют друг с другом, а для этого они должны отлично владеть техникой игры в футбол. В этом виде спорта есть множество приёмов, которые используют профессиональные футболисты. В первую очередь спортсмен должен уметь владеть мячом, исполнять финты, двигаться по полю и грамотно бить по мячу. В своей команде, я делаю акцент на футбольных связках, таких как дриблинг – удар, прием – передача, отбор – перехват. На каждую связку, я уделяю неделю тренировочных занятий. В конце каждой недели, стараемся принять участия в турнирах или товарищеских играх, чтобы посмотреть, как ребята усвоили полученный материал. Если что-то пошло не так, то на следующей неделе могу повторить, предыдущий материал. Если возникают сложности, мы повторяем акценты тренировок, не более 2х недель подряд. Каждую связку, я стараюсь расчленить, например, когда неделя дриблинг – удар, я изучаю финт (Зидан, Месси, Роналду и т. д.) и добавляю удар одной из частей стопы (серединой подъема, внутренней стороной подъема и т. д.). Когда связка, прием – передача, я изучаю разные приемы (внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы и т. д.) и добавляю передачу (внутренней стороной стопы,

внешней и т. д.). Когда связка отбор – перехват, я обучаю ребят отбору мяча, когда соперник лицом, сбоку, спиной и т. д.

Психологическая подготовка.

Многие юные футболисты, переходящие во взрослый футбол, оказываются психологически не готовы, соответственно, этому виду подготовки, я уделяю достаточно много времени, как на футбольном поле, так и за его пределами.

Один из тренировочных дней, где ребята играют в разные игры, проходит следующим образом. Название у этой тренировки, “день самоуправления”, где главные действующие лица, мои футболисты. Моя задача, следить за техникой безопасности и выбрать игру, в которую мы будем играть (хотя и это часто делают ребята) Парни, сами делятся на команды, придумывают название, руководствуют своей командой, судят матчи, спорят, решают конфликты, коммуницируют друг с другом и многое другое. Так же в своей работе с юными футболистами, я концентрирую внимание, исключительно на положительных моментах как игры, так и тренировки. Постоянная похвала ребят. Я стараюсь их направлять в нужную сторону, используя систему вопрос-ответ. Периодически мы смотрим с ребятами мотивирующие видео, фильмы. Одно время, в своей тренировке, я использовал следующий метод. Ребята, которые провинились, каким-либо образом, забивали гвозди в деревяшку, прямо по ходу занятия. Через какое-то время они поняли, что это куда сложнее, чем хорошо себя вести. Я много разговариваю с ребятами, помогаю им переживать, какие-то неудачи, не только на футбольном поле, но и в жизни. Внутри команды у нас отличная атмосфера. Ребята приглашают друг друга на дни рождения, ходят вместе гулять и многое другое. Одна из важнейших моих задач, связанных с этим видом подготовки, это научить ребят не бояться совершить ошибку. И мы приходим к тому, что ошибиться совсем не страшно. Каждая ошибка, делает нас сильнее. Мы учимся и то что мы где-то ошибаемся, это абсолютная норма.

Интеллектуальная подготовка.

Интеллект, в значительной степени, это способность воспринимать, понимать собранную информацию и адаптироваться к внешним условиям, возникающих во время матча.

Этот вид подготовки у меня встречается везде. Постоянные мои вопросы, которые я задаю ребятам, заставляют их задуматься. В тренировках, перед футболистами, ставятся такие задачи, которые способствуют постоянной, активной работе мозга. Я постоянно способствую тому, чтобы мозг ребят был активен, чтобы они постоянно анализировали, думали, принимали решения САМОСТОЯТЕЛЬНО. Помимо футбольного поля, я постоянно даю домашние задания своим футболистам, на различные темы. Начиная от футбола, где я прошу охарактеризовать их свои сильные и слабые стороны самостоятельно, заканчивая тем, что они должны придумать свой собственный футбольный клуб с названием, которого нигде не существует, эмблему, которую надо придумать и многое другое.

Вывод: все виды подготовки в футболе, накладываются друг на друга. Нет смысла тренировать каждый вид подготовки отдельно. Не нужно выделять, какая более важная. В самом начале, я сказал, что мелочей не существует. И буду придерживаться этого и идти вперед.

Март 20221 г.