

## Базовая техника

Обучая юного футболиста техническим приёмам, во всех их многообразии, мы должны постоянно помнить, что формирование навыка (динамического стереотипа) является фундаментом для создания умения применять сами приёмы и их связки в игре, в различных игровых эпизодах.

Желание значительно увеличить эффективность индивидуально-группового метода обучения приводит нас к пониманию необходимости разделения всего объёма технических приёмов в футболе на две (достаточно условные) части: «Базовая техника» и «Техника позиции» (подробнее здесь).

В понятие "базовая техника" попадают те технические приёмы, которые наиболее часто (в процентном соотношении ко всему арсеналу техники футбола) встречаются в игре, вне зависимости от того на какой позиции играют и в каком амплуа выступают применяющие их футболисты. Подобное разделение (ещё раз повторяю, условное) необходимо нам для того чтобы правильно строить планы обучения технике футбола юных футболистов.

Технические приёмы сведены в группы, что позволяет определить внутри групповые приоритеты в распределении тренировочного времени. Тренировочное время наиболее важный ресурс в руках тренера. Любой тренер Вам будет жаловаться что он не успевает сделать "то-то" и "то-то". А раз так, то надо уметь расставлять учебные задачи по определённому приоритету.

Но прежде чем вдаваться в тонкости обучения и совершенствования технических приёмов, укажу на принципиально важные аспекты подготовки профессиональных футболистов.

Любая методика должна иметь своим **результатом главную конечную Цель**. Процесс подготовки футболистов растянут на очень длительный срок. Только через 10-12 лет упорных занятий футболом мальчик, а впоследствии юноша и далее молодой человек вплотную подойдёт к заключительному этапу своей подготовки, а именно - подписанию профессионального контракта. Поэтому недоработки на начальных этапах подготовки, неправильно выбранная методика (путь), может значительно снизить эффективность получения максимально возможного конечного Результата. Главная проблема заключается в том, что более/менее потенциал ребёнка можно определить в 13-15 лет, а закладывать фундамент технических навыков и умений надо начиная 7-9 лет. И не будем забывать что и фундамент отдельных физических качеств лучше всего формируется начиная с 6-7 лет и далее по разным качествам практически до 15-17 лет.

Конечно, многое зависит от индивидуальных особенностей ребёнка, но будет не правильным сбрасывать со счетов возможности технологий обучения, совершенствования и развития.

**Понятие «базовая техника» относится к определённому  
Этапу подготовки профессионального футболиста  
8 – 12 лет.**

Естественно, это не столько паспортный возраст, сколько скорректированный биологический и психологический возраст, которые, как известно, могут отличаться от паспортного на +/- один-два года.

На мой взгляд, при всём многообразии групп технических приёмов, приоритет в обучении базовой технике футбола в этот Этап подготовки надо отдать:

1. Удар по мячу внутренней частью подъёмом с проводкой
2. Удар по мячу внутренней частью стопы (щёчкой)
3. Управление мячом (чувство мяча, обработка мяча, контроль мяча, владение мячом)

Но сначала определимся с принципиальными положениями.

**1. Вся базовая техника должна быть двуногой.**

Современные технологии/методики могут многое и вопрос эффективного обучения техническим приёмам отработан. Важен психологический аспект подготовки, глубокое понимание необходимости такого подхода в индивидуальной подготовки.

Но надо сделать уточнение.

1. При обучении Удару с проводкой «слабую ногу» включаем после создания уверенного навыка/автоматизма «сильной ноги».
2. При обучении Удару щёчкой обе ноги тренируются одновременно.
3. При обучении Управлению мячом небольшой приоритет надо отдавать «слабой ноге».

**2. Все технические приёмы и технико-тактические связки мы учим с позиции "активных действий".**

Активные действия подразумевают собой такой ряд выполнения технических приёмов, который обеспечивает:

- а) забитый мяч (удар в каркас ворот),
- б) голевой пас,
- в) острый момент у ворот соперника (вне зависимости от результата), г) организация острой атаки (контр атаки),
- д) создание партнёру ситуации приводящей к перечисленному,
- е) создание момента, когда после действий футболиста, партнёр имеет немного лишнего времени для обработки мяча, оценки игровой ситуации.

Ниже, эти два "базовых принципа" (двуновость, активные действия) поясню и обосную на конкретном примере.

**3. Точность (низкий процент брака) выполнения технического приёма должна быть на первом месте.**

Именно точность при выполнении технического приёма отличает высококлассного футболиста из общей массы. Низкий процент брака (ошибок), вот визитная карточка добротного профессионала.

**4. Все технические приёмы и технико-тактические связки должны быть освоены до уровня «свободно применяем в игровой ситуации».**

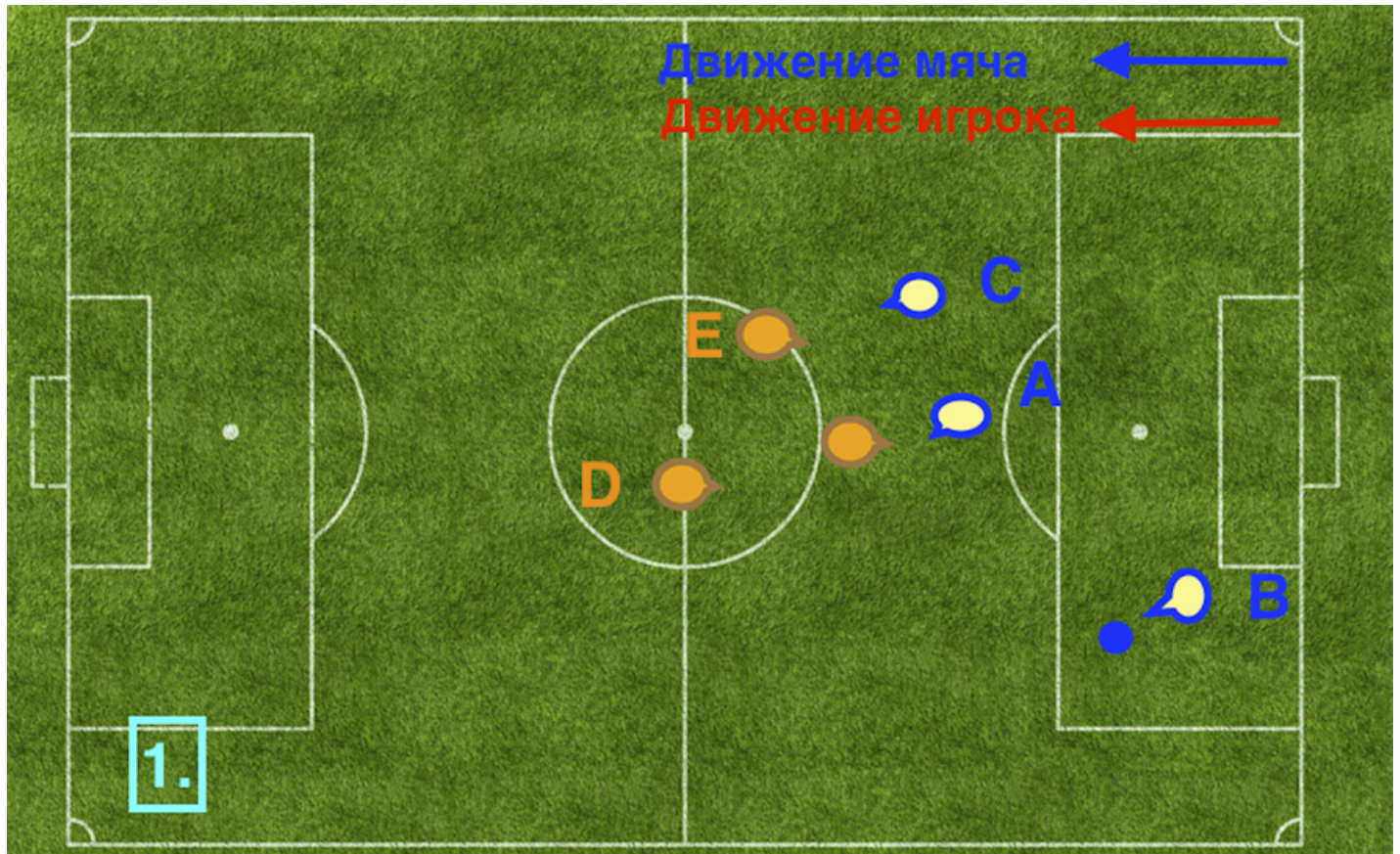
Никого не интересует как футболист проявляет своё техническое мастерство на тренировках. Покажи свои технические возможности в игре, в соревновании. Вот тогда можно этим гордиться.

**5. По мере движения игрока по шкале «возраст», акцент количественного распределения тренировочного времени, по обучению отдельных групп базовой техники, может меняться в зависимости от понимания потенциальной и более перспективной «будущей игровой позиции» футболиста.**

С возрастом на первое место выходит «техника позиции». Именно на конкретном игровом месте происходит конкурентная борьба за место в основном составе команды. Надо быть не просто хорошим игроком, а лучшим из конкурентов на данной игровой позиции, в данном игровом амплуа.

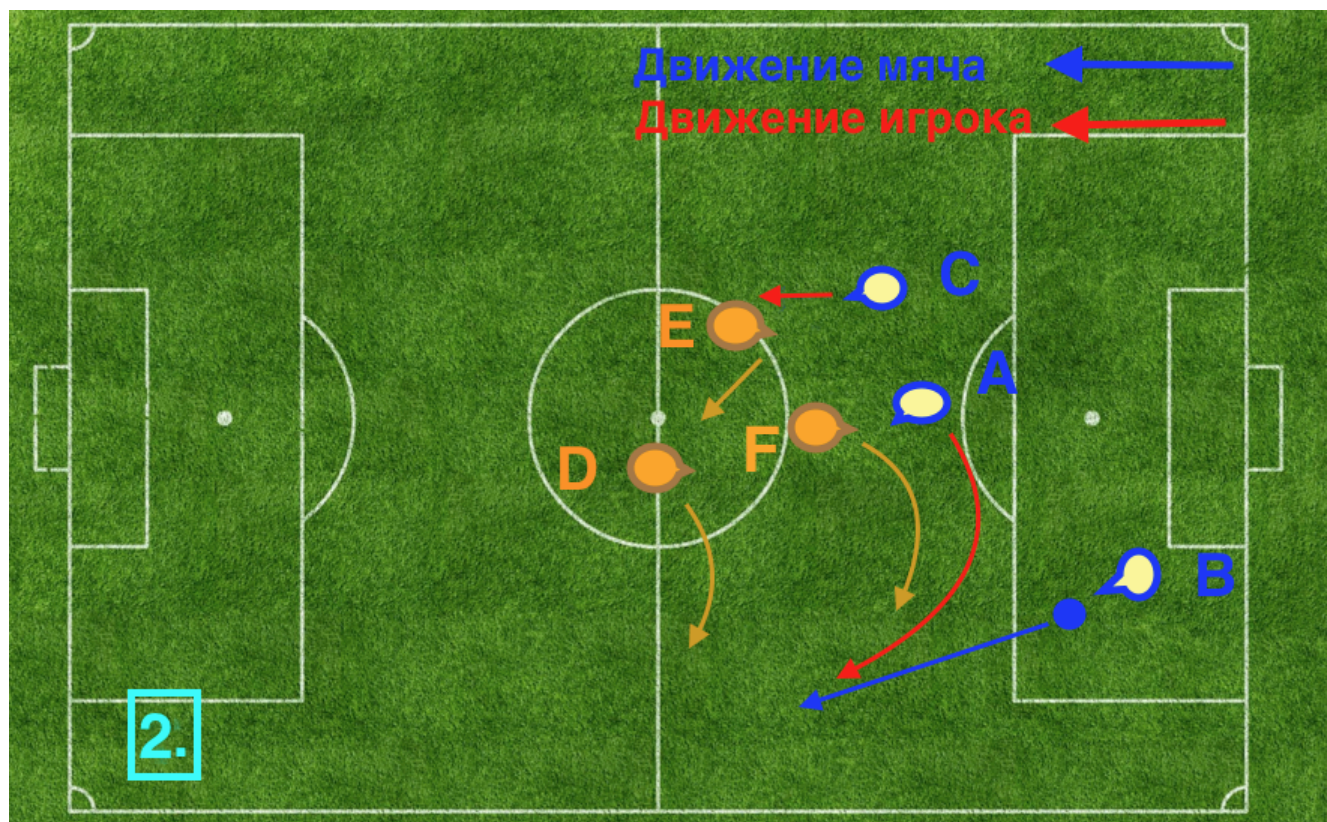
Для примера обосную тезис о необходимости учить футболиста «двуногости».

**На схеме 1.** Вы видите игровую ситуацию после срыва атаки команды соперников. В футболе подобная ситуация называется «Выбежать в контр атаку после защиты». Мяч под контролем нашего вратаря "В".



Для простоты картины на схемах только "действующие лица", участники игрового эпизода с двух сторон (после позиционной атаки соперников большинство игроков обеих команд находится в районе штрафной площадки). Вратарь "В" "настроен активно", то есть готов как можно скорее начать контратаку. Предлагаемая ситуация достаточно типична и отражает индивидуально-групповое взаимодействие партнёров (чаще всего это "наигранная" ситуация).





**На схеме 2.** Нападающий "А" открывается к левой бровке, чтобы получить мяч от вратаря "В". Перемещения игроков обеих команд достаточно предсказуемы. Игровая ситуация требует от них именно таких действий. Игрок "F" реагирует на движение "А" и преследует его. Игрок "D" Смещается к своей правой бровке перекрывая сопернику направление к своим воротам. Игрок "Е" смещается ближе к центру. Игрок "С" начинает движение к воротам соперника.





**На схеме 3** мы видим, что игрок "А" получает мяч в Зоне 1 и имеет возможность организовать острую контр атаку, используя свободную Зону 2, куда на скорости движется партнёр "С". Но реализовать эту возможность игрок "А" может только в том случае, если он может использовать левую ногу. Если он одноногий "правша", то данный игровой момент он не использует. Подобные игровые эпизоды возникают в играх достаточно регулярно, на различных участках поля и при различных ситуациях. Таким образом "одноногий" футболист лишает себя возможности отличиться и положить на чашу конкурентной борьбы весомые аргументы.





Итак, резюмируем.

Если не использовать принципы обучения техническим базовым приёмам с раннего детства, а это период с 9-10 лет и старше, то в переходный этап (от юношеского футбола к взрослому) футболист лишается многих преимуществ, которые в определённой степени помогут ему выиграть конкуренцию на определённой игровой позиции в конкретной команде. Повторю

**Принципы обучения базовой технике:**

- 1. Футболиста изначально надо готовить как двуногого.**
- 2. Все технические приёмы и технико-тактические связки мы учим с позиции "активных действий".**
- 3. Точность (низкий процент брака) выполнения технического приёма должна быть на первом месте.**
- 4. Все технические приёмы и технико-тактические связки должны быть освоены до уровня «свободно применяем в игровой ситуации».**
- 5. По мере движения игрока по шкале «возраст», акцент количественного распределения тренировочного времени, по обучению отдельных групп базовой техники, может меняться в зависимости от понимания потенциальной и более перспективной «будущей игровой позиции» футболиста.**