

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" (двуногость, активные действия) поясню и обоснью 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 професионала.

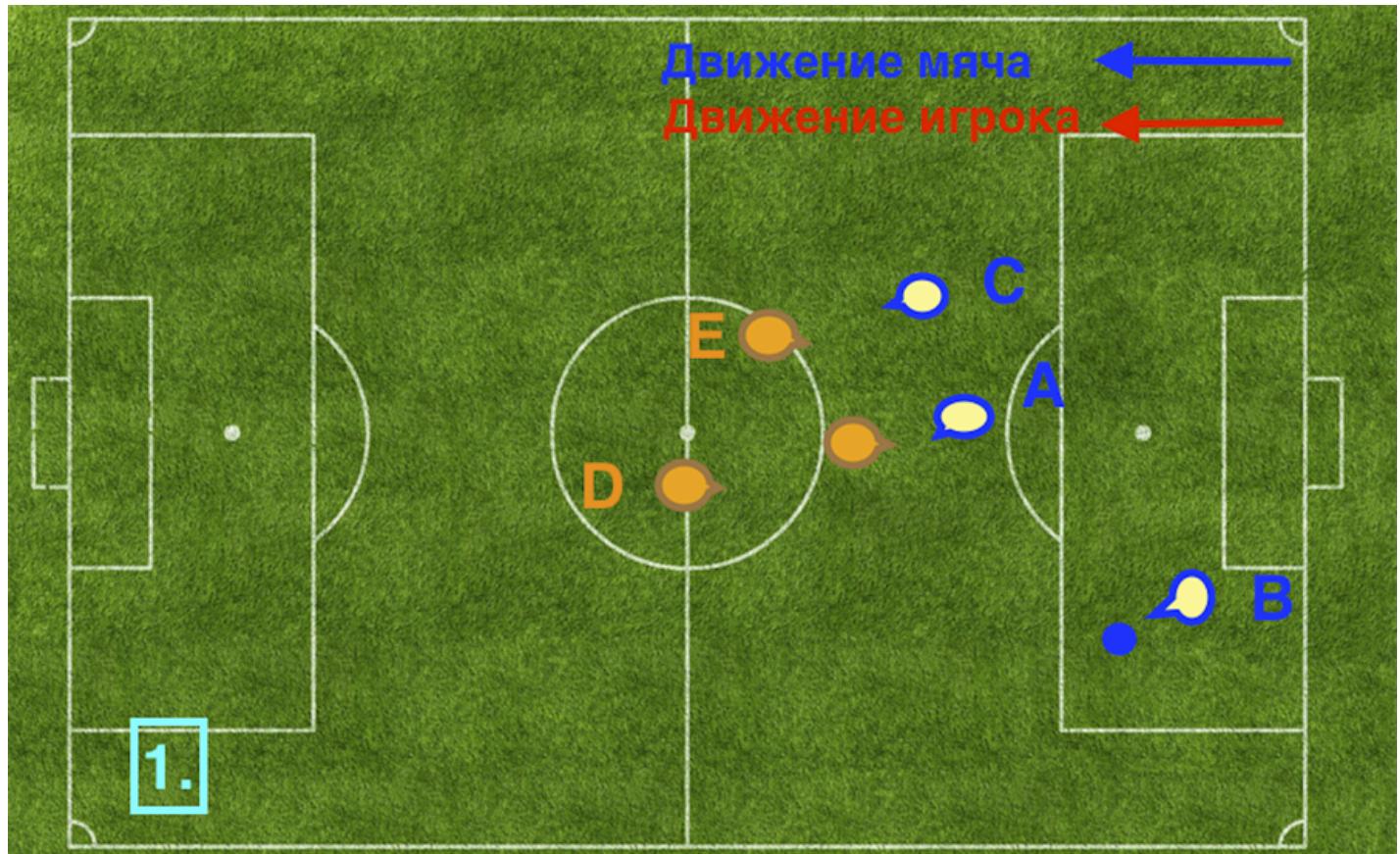
4. Все технические приёмы и технико-тактические связки должны быть освоены до уровня «свободно применяем в игровой ситуации».

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

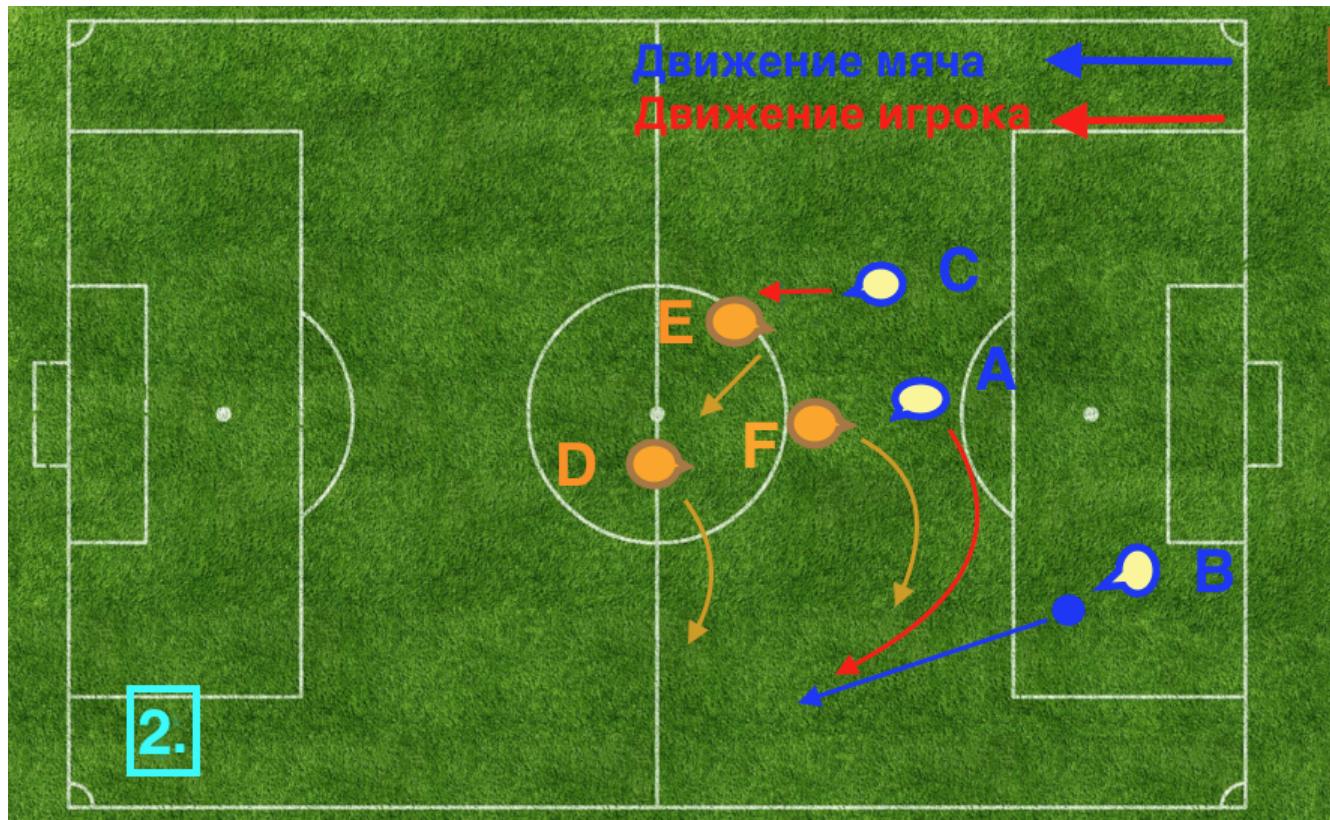
5. По мере движения игрока по шкале «возраст», акцент количественного распределения тренировочного времени, по обучению отдельных групп базовой техники, может меняться в зависимости от понимания потенциальной и более перспективной «будущей игровой позиции» футболиста.

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.

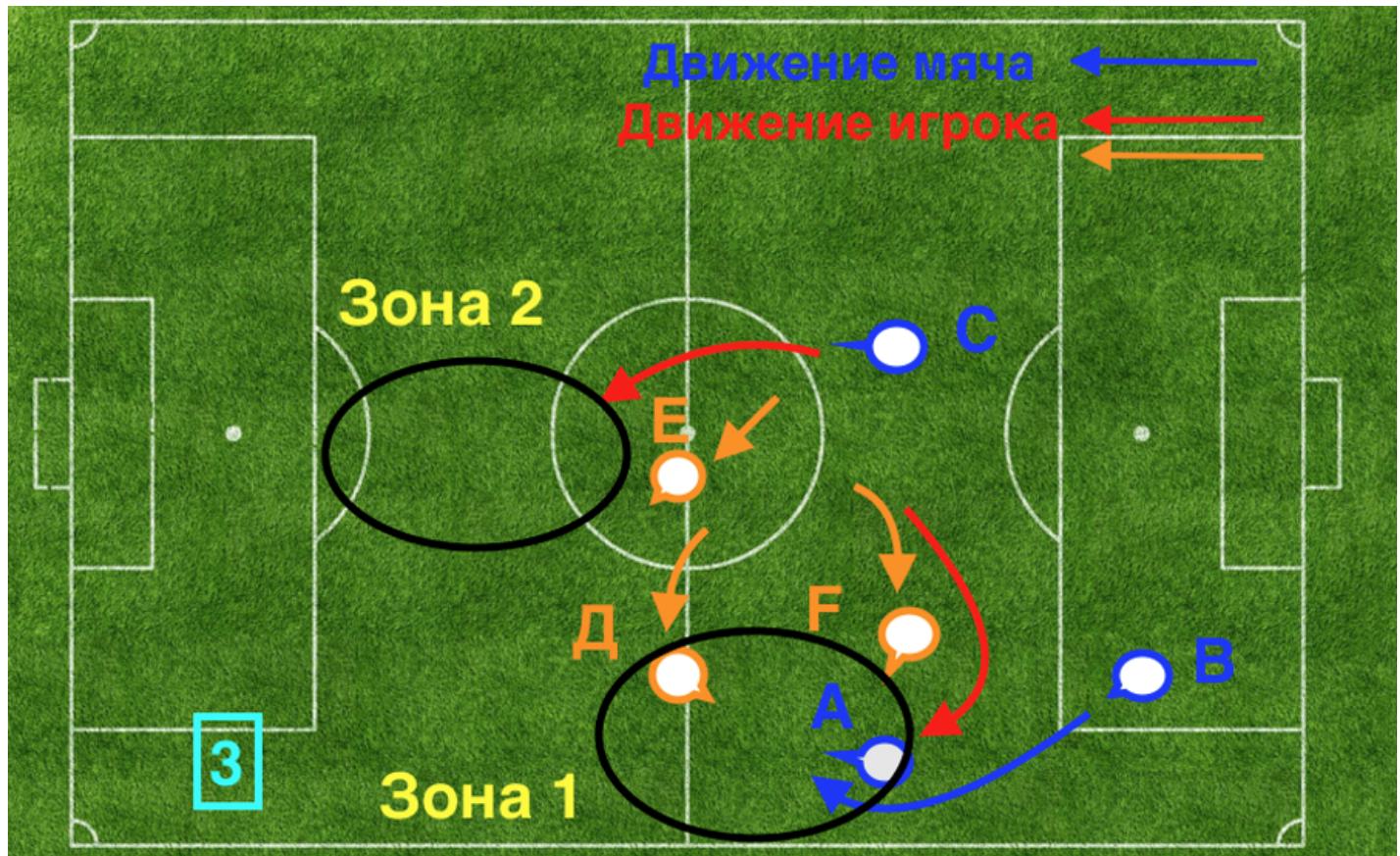
Для примера обоснуйте тезис о необходимости учить футболиста «двуногости». **На схеме 1.** Вы видите игровую ситуацию после срыва атаки команды соперников. В футболе подобная ситуация называется «Выбежать в контроль атаку после защиты». Мяч под контролем нашего вратаря "В".



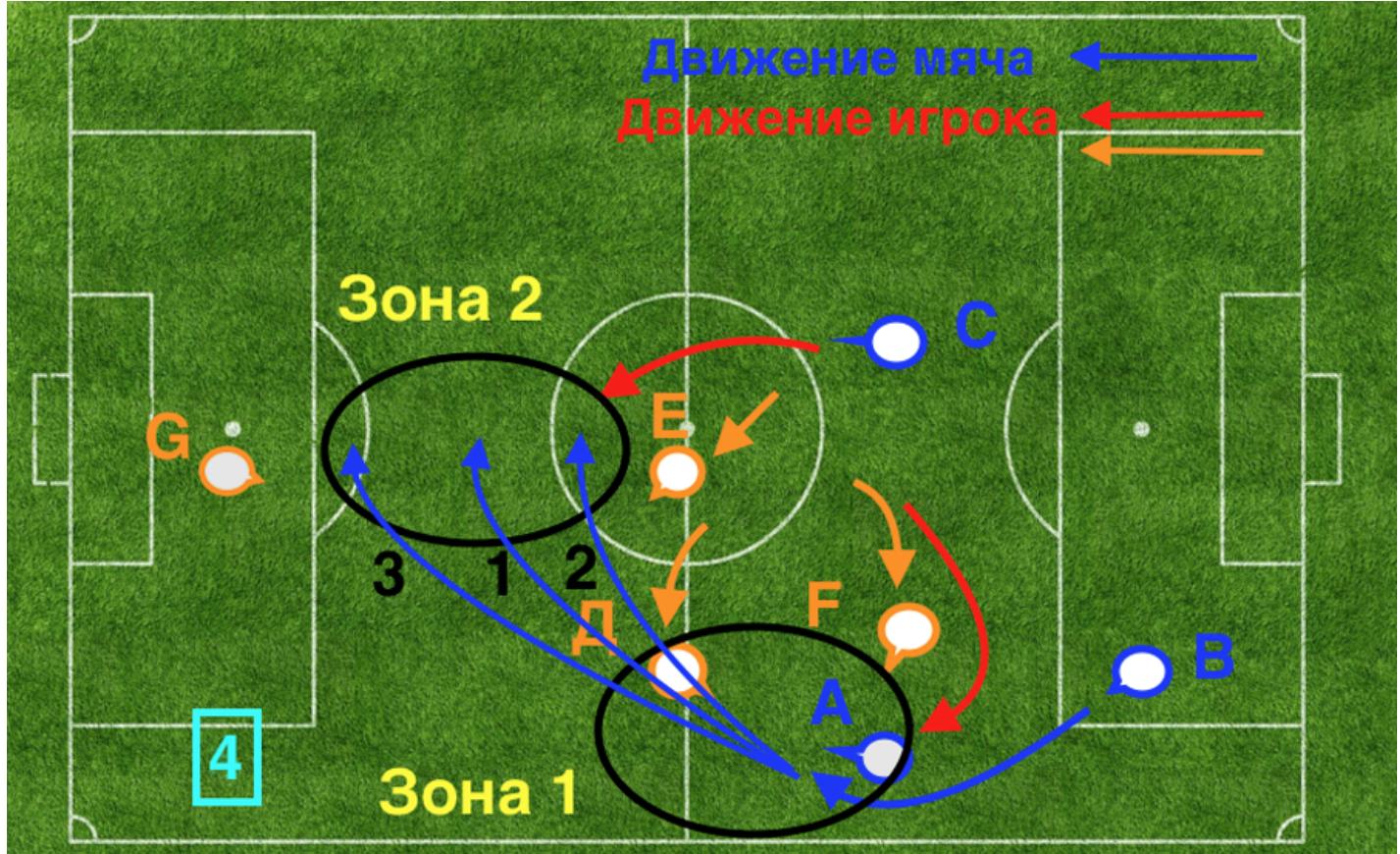
Для простоты картины на схемах только "действующие лица", участники игрового эпизода с двух сторон (после позиционной атаки соперников большинство игроков обеих команд находится в районе штрафной площадки). Вратарь "В" "настроен активно", то есть готов как можно скорее начать контртакту. Предлагаемая 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 обоих 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 "E" смещается ближе к центру. Игрок "C" начинает движение к воротам соперника.



На схеме 3 мы видим, что игрок "А" получает мяч в **Зоне 1** и имеет возможность организовать острую контратаку, 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 однолигий "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 "однолигий" футболист лишает себя возможности отличаться и положить на чашу конкурентной борьбы весомые аргументы.



На схеме 4, мы видим возможное продолжение, если игрок "владеет левой ногой". Теперь позитивное решение этого эпизода полностью зависит от качества владения таким "базовым" техническим приёмом, как "длинная передача мяча внутренней частью подъёма". Ведь игрок "A" не только должен владеть левой ногой, но и быть уверенным в точности передачи. А точность передачи является очень важным фактором. Из видимых Вам вариантов полёта мяча только номер один является "результативным". Номер два позволяет сохранить мяч у своей команды. Номер три является грубой ошибкой, так как это направление контролируется вратарём соперника "G", который легко прервёт атаку.

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.