

Вязовский В.А.

ФУТБОЛ

Система подготовки профессионального футболиста

**Базовая техника.
Общие принципы.**



Методическое пособие.

Базовая техника.

Общие принципы.

Преамбула

При всем разнообразии наполнения Базовой техники и Техники позиции, вариантов технических приёмов, они имеют нечто общее.

Это необходимость эффективного распределения тренировочного времени. Тренировочное время - ограниченный ресурс. Любой тренер всегда становится перед выбором какому разделу подготовки отдать приоритет в тот или иной Этап подготовки. Какие акценты сделать при выборе упражнений, средств и способов обучения технике и тактике. Все группы технических приёмов содержат несколько вариантов их исполнения и тренер вынужден выстраивать их по значимости, первоочерёдности обучения, по количеству выделяемого тренировочного времени. Это сложное планирование, так как в зависимости от этапа обучения, уровня освоения, индивидуальных особенностей игрока, рейтинг значимости, индекс оценки меняется. Кроме того необходимо учитывать влияние на рейтинг личности тренера, который имеет свои предпочтения и своё понимание в расстановке приоритетов.

Предисловие

Базовая техника, это группы технических приёмов, которыми должны овладеть все футболисты.

Техника позиции, это группы технических приёмов, которыми должны овладеть футболисты играющие на определённых, конкретных игровых позициях и/или овладевшие несколькими игровыми амплуа.

Тренировочную работу по освоению отдельных приёмов базовой техникой можно начинать с **7-8 лет**. Это возраст когда у ребёнка появляется возможность формировать динамический стереотип (автоматизм) движений осознанно.

Тренировочную работу по освоению отдельных технических приёмов из арсенала техники позиций можно начинать с **10-11 лет**. Но реальная информация о необходимом наборе будет в **12-14 лет**, после выхода футболистов на игры/соревнования на большом поле (11x11) и появится возможность определить какая именно игровая позиция/игровое амплуа наиболее гармонично подходит конкретному игроку, с учётом его индивидуальных особенностей.

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 неправильным 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)
4. Перемещения с мячом (ведение, дриблинг).

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 подготовке.

Важное уточнение.

1. При обучении Удару с проводкой «слабую ногу» включаем в тренировочный процесс после создания уверенного навыка/автоматизма «сильной ноги».

2. При обучении Удару щёчкой обе ноги тренируются одновременно и равномерно.

3. При обучении Управлению мячом небольшой приоритет надо отдавать «слабой ноге».

4. При обучении Перемещений с мячом. Ведение - правая/левая 50% на 50%. Дриблинг - сильная нога 80%

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

Активные действия подразумевают собой такой ряд выполнения технических приёмов/связок, которые обеспечивают:

1. Гол (удар в каркас ворот)
2. Голевой пас (передача, после которой забит гол)
3. Ключевой пас
4. Создание острого момента у ворот соперника (вне зависимости от результата)
5. Организация острой атаки (контратаки)
6. Создание ситуации приводящей к выше перечисленному (позволяют партнёрам реализовать/создать указанные действия)
7. Участие в комбинации при которой команда получает численное преимущество на определённом участке поля
8. Создание момента, когда после действий футболиста, партнёр имеет немного больше времени/пространства, для обработки мяча, оценки игровой ситуации и принятия правильного решения
9. Своими действиями даёт партнёру возможность проявить активность.

Подробнее о Принципах активных действий можно [посмотреть здесь](#)

Методическое пособие. Редакция 2.0

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. Над точностью надо работать постоянно и длительное время.

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

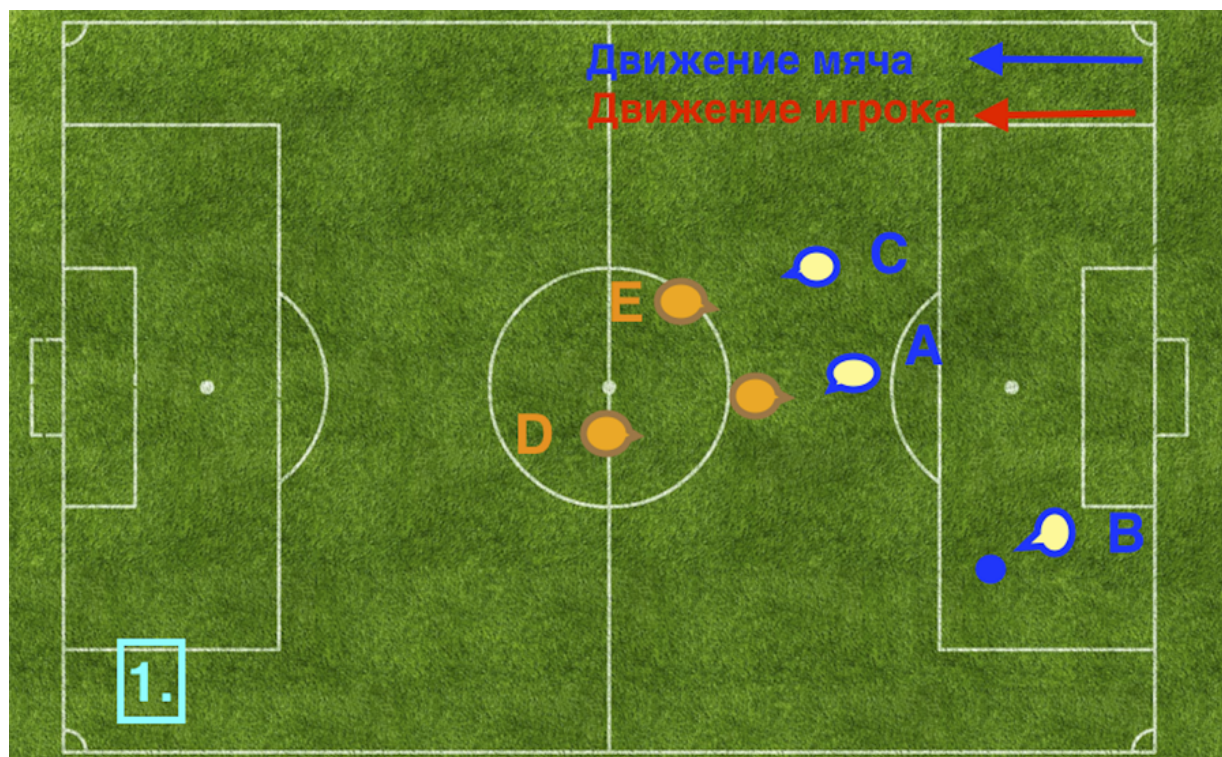
Никого не интересует как футболист проявляет своё техническое мастерство на тренировках. Покажи свои технические возможности в игре, в соревновании. Особое внимание уделяем динамике применения технического приёма который входит в план работы в настоящее время. Учишь приём на тренировке - старайся применять его в игре. Пусть даже с большим процентом брака.

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.

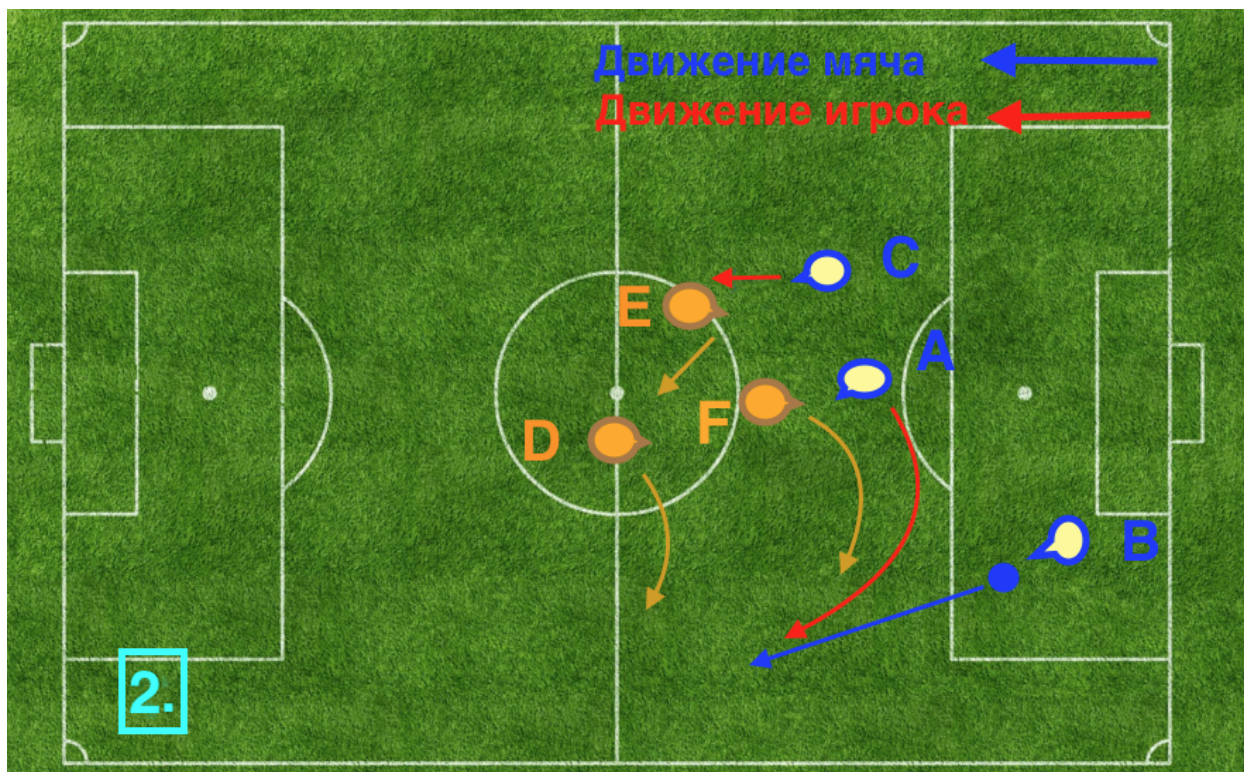
С возрастом на первое место выходит «техника позиции». Именно на конкретном игровом месте происходит конкурентная борьба за место в основном составе команды. Надо быть не просто хорошим игроком, а лучшим из конкурентов на данной игровой позиции, в данном игровом амплуа.

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

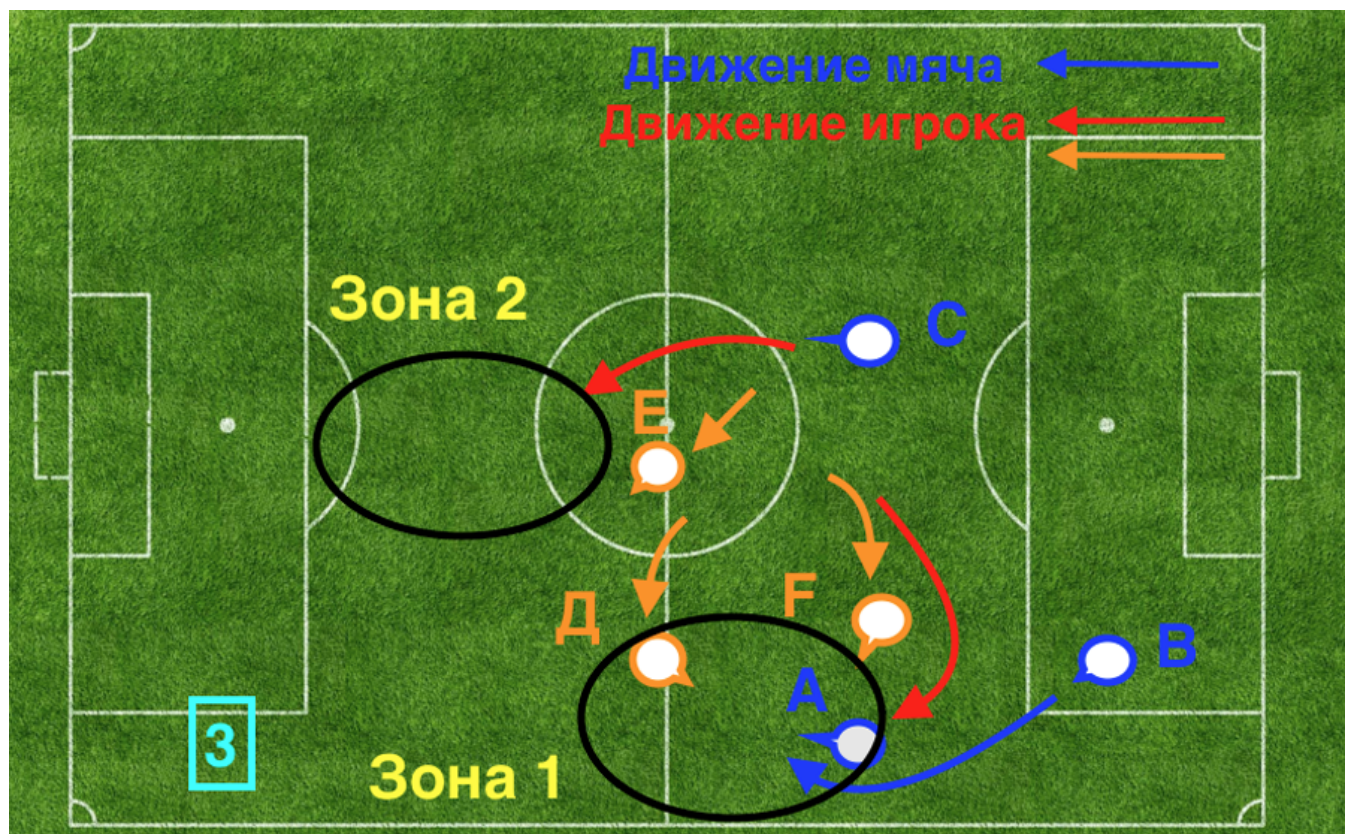
На схеме 1. Вы видите, игровую ситуацию после срыва атаки команды соперников. В футболе подобная ситуация называется «Выбежать в контратаку после защиты». Мяч под контролем нашего вратаря "В".



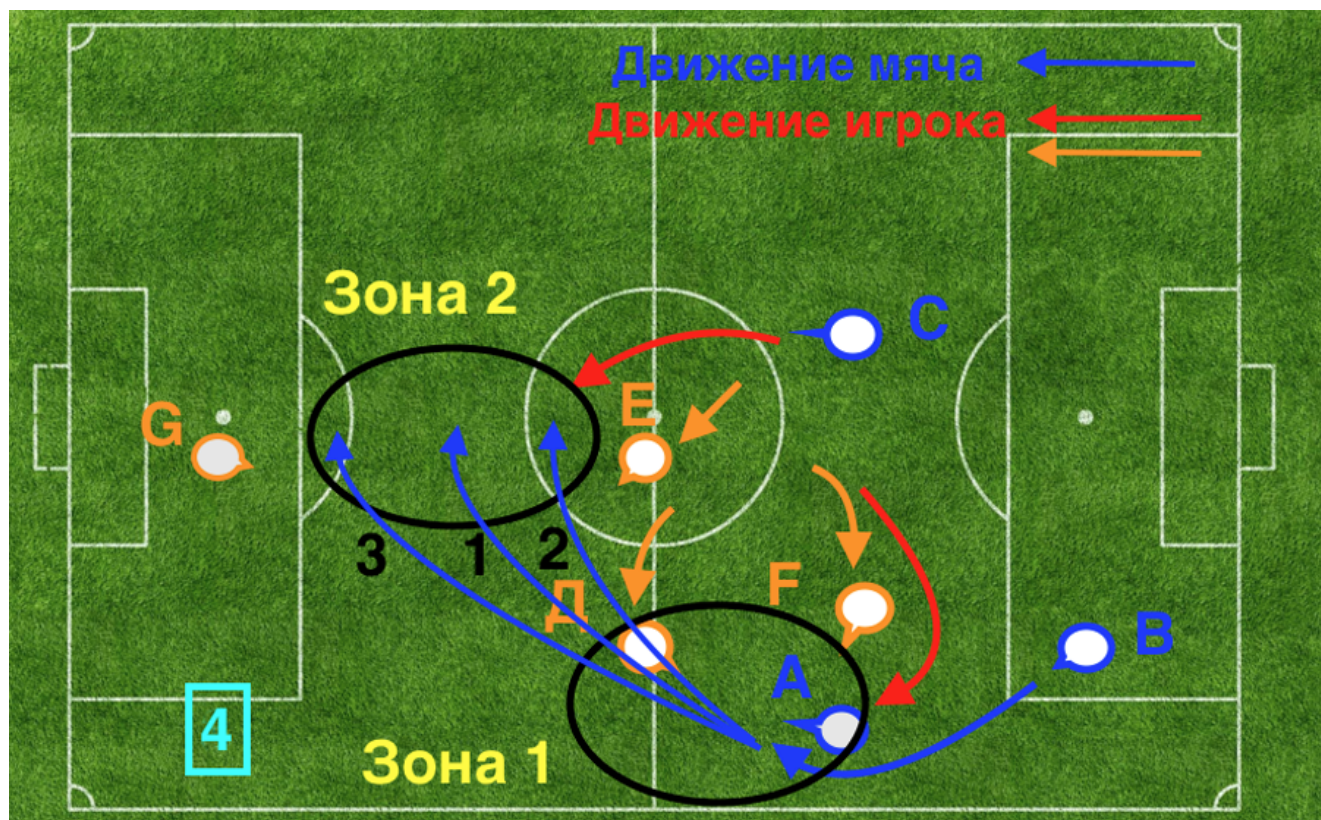
Для простоты картины на схемах только "действующие лица", участники игрового эпизода с двух сторон (после позиционной атаки соперников большинство игроков обеих команд находится в районе штрафной площадки). Вратарь "В" "настроен активно", то есть готов как можно скорее начать контратаку. Предлагаемая 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 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 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.



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 "А" 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.**