

Вязовский В.А.

ФУТБОЛ

Система подготовки профессионального футболиста

**Принцип активных
действий.**



Методическое пособие.
Редакция 2.0

Футбол

Принципы активных действий. Методическое пособие Электронная версия. Редакция 2.0

В Пособии собраны воедино и подробно описаны все аспекты и действия игрока в различных зонах футбольного поля, расставлены приоритеты в реализации игровых эпизодов в зависимости от амплуа и индивидуальных способностей футболиста. Расставлены акценты во взаимодействии партнёров, тренировочных задачах, дана аргументация важности следования принципам активных действий.

Все права защищены. Никакая часть методического Пособия не может быть воспроизведена в какой-либо форме в **коммерческих целях**, без ссылки на автора.

© Вязовский В.А.

Оглавление.

Предисловие

Вступление

I. 1. Рейтинг активных действий.

II. 2. Анализ и оценка активных действий

2.1. Гол (удар в каркас ворот)

2.2. Голевой пас (передача, после которой забит гол)

2.3. Создание острого момента у ворот соперника (вне зависимости от результата)

2.4. Организация острой атаки (контратаки)

2.5. Создание ситуации приводящей к выше перечисленному

2.6. Участие в комбинации при которой команда получает возможность активно атаковать и/или создать численное преимущество/равенство на определённом участке поля

2.7. Создание момента, когда после действий футболиста, партнёр имеет немного больше времени/пространства, для обработки мяча, оценки игровой ситуации и принятия правильного решения.

III. Заключение

Предисловие.

Футбол, в силу своей специфики, очень конкурентный вид деятельности, жестко структурированный, со своими правилами и закономерностями. Футбол как вид деятельности подчинён принципам конкурентной борьбы «выживает сильнейший». Конкуренция выносит «на вершину пирамиды» самых способных, сильных, одаренных природой и получивших социальную поддержку. Футболу как виду деятельности всё равно кто конкретно окажется в роли звёзд и ведущих игроков. Важен результат – лучшие наверху. Если отбросить небольшой процент футболистов подходящих под определение - природный гений, талант, самородок, одарённый и так далее, то всё остальное количество способных игроков (а другие не могут претендовать на звание профессионального футболиста) имеет приблизительно равные шансы на успешную игровую карьеру (таких процентов десять-пятнадцать). На эту группу футболистов и поддерживающих их лиц рассчитано данное Пособие.

Конкуренция в футболе имеет несколько уровней.

1. Игрок борется за место в основном (или стартовом) составе команды, на определённой игровой позиции конкурируя с конкретным партнёром (партнёрами)
2. Игрок претендует на несколько игровых позиции в команде и везде у него есть конкретные конкуренты
3. Игрок стартового состава хочет повысить уровень команды в которой выступает.

То есть, или перейти в команду более высокого уровня по горизонтали (в своей лиге) или подняться на более высокий уровень соревнований в своей стране или за границей.

Это означает что футболист должен обратить на себя внимание заинтересованных лиц - администрацию профессиональных клубов, агентов, скаутов, тренеров разных уровней.

Футбол уникален не только тем, что имеет широкий набор супер навыков (суперскиллз), позволяющих делать профессиональную карьеру, но и тем что у игроков возможно **разное и эксклюзивное их сочетание**. Конкурентные преимущества получают те футболисты, которые могут свои преимущества продемонстрировать в играх и соревнованиях. Доказать свои реальные, а не потенциальные преимущества.

**Отношение к Принципам активных действий,
является ключевым моментом, определяющим
желание тренера и футболиста достичь
максимально возможного уровня в
профессиональной карьере.**

При подготовке профессионального футболиста мы должны исходить из понимания что, только те действия футболиста на поле привлекают внимание тренеров команд, агентов, селекционеров, администраторов клубов, средств массовой информации (они создают имидж игрока) и так далее, которые обеспечивают (или влияют) **командный результат**, счёт, отражённый на «табло» и/или на место в турнирной таблице.

Без серьёзного анализа и оценки игровой деятельности футболиста невозможен системный подход к тренировочной деятельности ориентированной на максимально возможный результат. Современные информационные технологии позволяют проводить работу с высоким КПД (коэффициент полезной деятельности). Если Вы их не используете, то просто (в силу каких-то причин) имитируете эффективную тренировочную деятельность.

**Видео анализ игровых эпизодов и упражнений
в тренировках, обобщение статистических
данных действий игрока, фотограммы, схемы,
изучение модельных действий звёзд,
применение в тренировках современных
средств и методов обучения, развития и
совершенствования необходимы для изучения
Принципов активных действий**

Подробнее о возможностях видео анализа игровых ситуаций можно посмотреть по ссылке.

Видео анализ. Принципы. Алгоритмы. Акценты.
Методическое пособие. Прага 2023 Смотреть  **здесь.**
Возможности применения активных действий конечно надо тренировать тем или иным способом. Но никакие тренировки не смогут заменить опыт практического применения в играх и соревнованиях. Опыт это тот капитал который можно получить в играх, но нельзя потерять.

Надеюсь что вышесказанное поможет Вам понять **значение** Принципов активных действий в повышении уровня профессионального мастерства и росте уровня конкурентоспособности.

Вступление.

Оглавление.

Применение Принципов активных действий в футболе связано с его специфичностью, как вида деятельности.

Данная работа соответствует современной информационной технологии и позволяет работать в интерактивном режиме. Электронная версия Пособия, Редакция 2.0. позволяет:

- **одним кликом смотреть информационные и обучающие видеоролики (если Вы подключены к интернету и хватило терпения немного подождать загрузку)**
- **смотреть схемы крупно (во весь экран)**
- **по ссылке перейти и самостоятельно изучать более объёмную информацию по отдельным аспектам подготовки напрямую не связанную с методикой обучения технике, тактике и развитию физических качеств**
- **получить доступ к методическим материалам Цикла “Система подготовки профессионального футболиста”**

Для удобства читателей в Пособии работают внутренние переходы. Кликнув на заинтересовавшую Вас часть в главе Теория, Вы можете моментально перейти к данной информации в части Практика.

Значительная часть Пособия отдана теоретическим аспектам обучения технике футбола. Это позволяет в одной работе объединить теорию и практику.

В Пособии использованы достижения современных интерактивных информационных технологий. Подробности в Справочном пособии “Интерактивные информационные технологии” Часть первая.

Подобный инновационный подход к методике обучения технике и тактике футбола обеспечивает повышение эффективности тренировочной работы, улучшает качество формирования навыков и умений.

ВНИМАНИЕ.

Все ссылки на информационные материалы рабочие, но по разным причинам могут открываться с задержкой.

Так как я стараюсь сделать данное Пособие полезным для практической тренировочной деятельности, то привожу много раз различных действий/упражнений/связок в исполнении футболистов различного, а часто высокого, уровня. Но Вы должны понимать что они:

во-первых, являются всего лишь примером (иллюстрацией, образцом, прототипом, схемой) для моделирования упражнений в соответствии с существующими возможностями игрока и доступными условиями

во-вторых, для каждого периода подготовки значение одних и тех же упражнений могут меняться в широком диапазоне. От «очень нужное и эффективное» до «вредное и недопустимое»

в-третьих, любое предлагаемое упражнение надо адаптировать под возможности конкретного футболиста.

Так как моя непрерывная практическая тренерская работа с игроками продолжалась длительное время (с некоторыми до десяти лет и более), и регулярно велась рабочая видеозапись тренировок, то у меня есть возможность проследивать влияние методических принципов, приёмов, средств, способов тренировки в динамике развития и видеть результаты.

Для данного Пособия некоторые видеоматериалы я перемонтировал, для конкретизации какого-либо принципа.

Видео ролики выполнения каких-либо упражнений обычно затрагивали сразу несколько педагогических Принципов. Поэтому один и тот же ролик может использоваться для иллюстрации разных педагогических принципов. Просто надо расставить разные акценты и/или смотреть с разных точек зрения.

» Настоящая работа предназначена следующим группам читателей:

- профессиональным тренерам, желающим по-новому взглянуть на привычный учебно-тренировочный процесс и повысить его эффективность
- студентам высших и специальных учебных заведений со специализацией «футбол»
- профессиональным футболистам, желающим повысить уровень своего мастерства

- селекционеров, администраторов клубов, агентов и других категорий специалистов футбола, желающих повысить индивидуальный уровень мастерства футболистов
- молодым специалистам, желающим получить дополнительные знания в области обучения технике и тактике футбола
- родителям юных футболистов, которые проводят дополнительные индивидуальные занятия со своими детьми

I. 1. Рейтинг активных действий.

Оглавление.

Принцип активных действий является одной из реперных точек Системы подготовки профессионального футболиста (СППФ)

Принцип активных действий неразрывно связан с принципом индивидуализации подготовки. Активные действия (при их универсальности) для каждого футболиста имеет сугубо практическое индивидуальное наполнение. Даже в рамках одной игровой позиции/амплуа могут быть отличия.

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

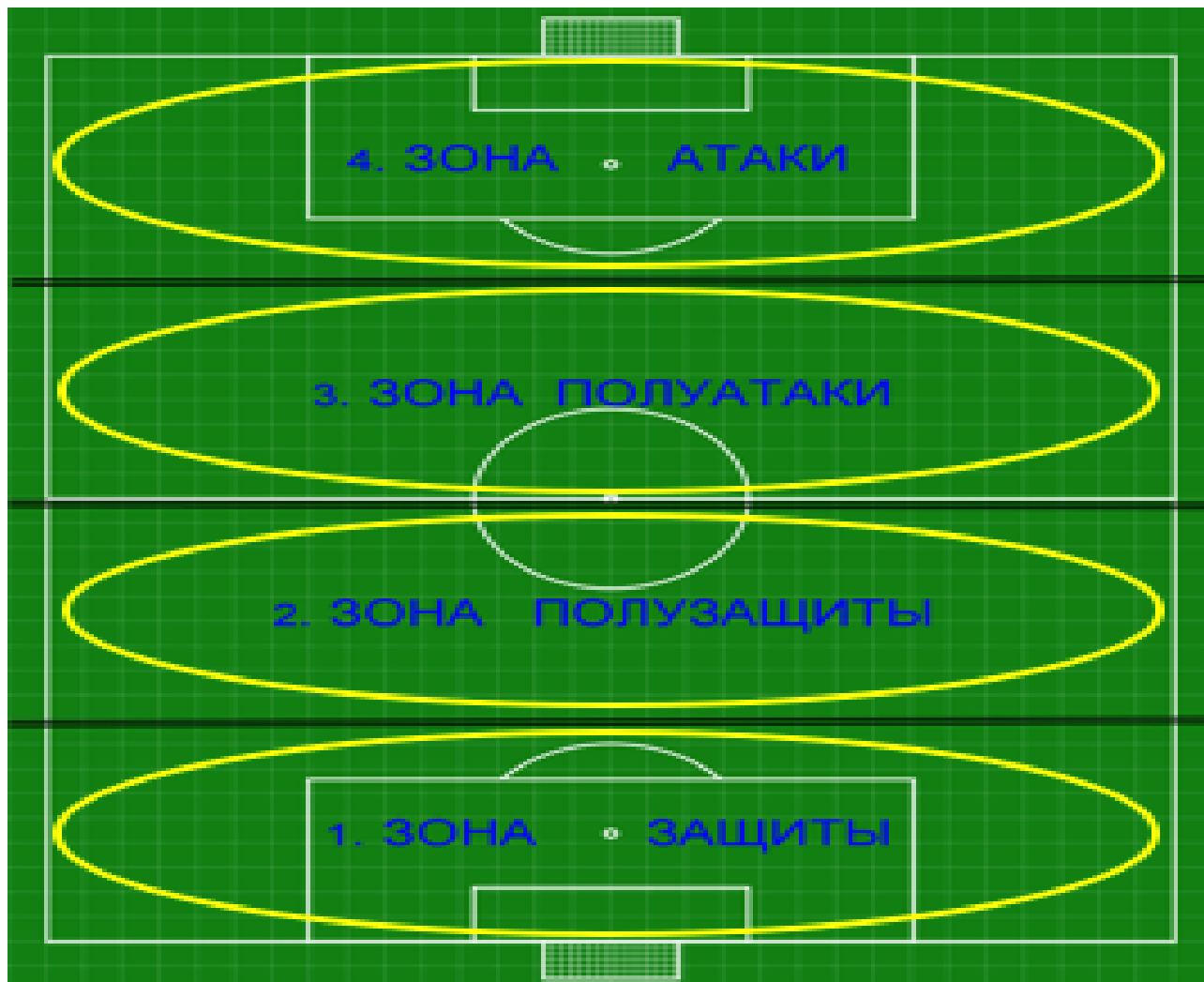
- 1.** Гол (удар в каркас ворот)
- 2.** Голевой пас (передача, после которой забит гол)
- 3.** Ключевой пас
- 4.** Создание острого момента у ворот соперника (вне зависимости от результата)
- 5.** Организация острой атаки (контратаки)
- 6.** Создание ситуации приводящей к выше перечисленному (позволяют 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.

Это обобщённое ранжирование активных действий.

На самом деле Рейтинг факторов носит индивидуальный характер и тесно связан с врождёнными талантами, природными способностями, особыми предрасположенностями, физическими и физиологическими особенностями организма футболиста, обучаемости, трудолюбием и другими социально-психологическими факторами.

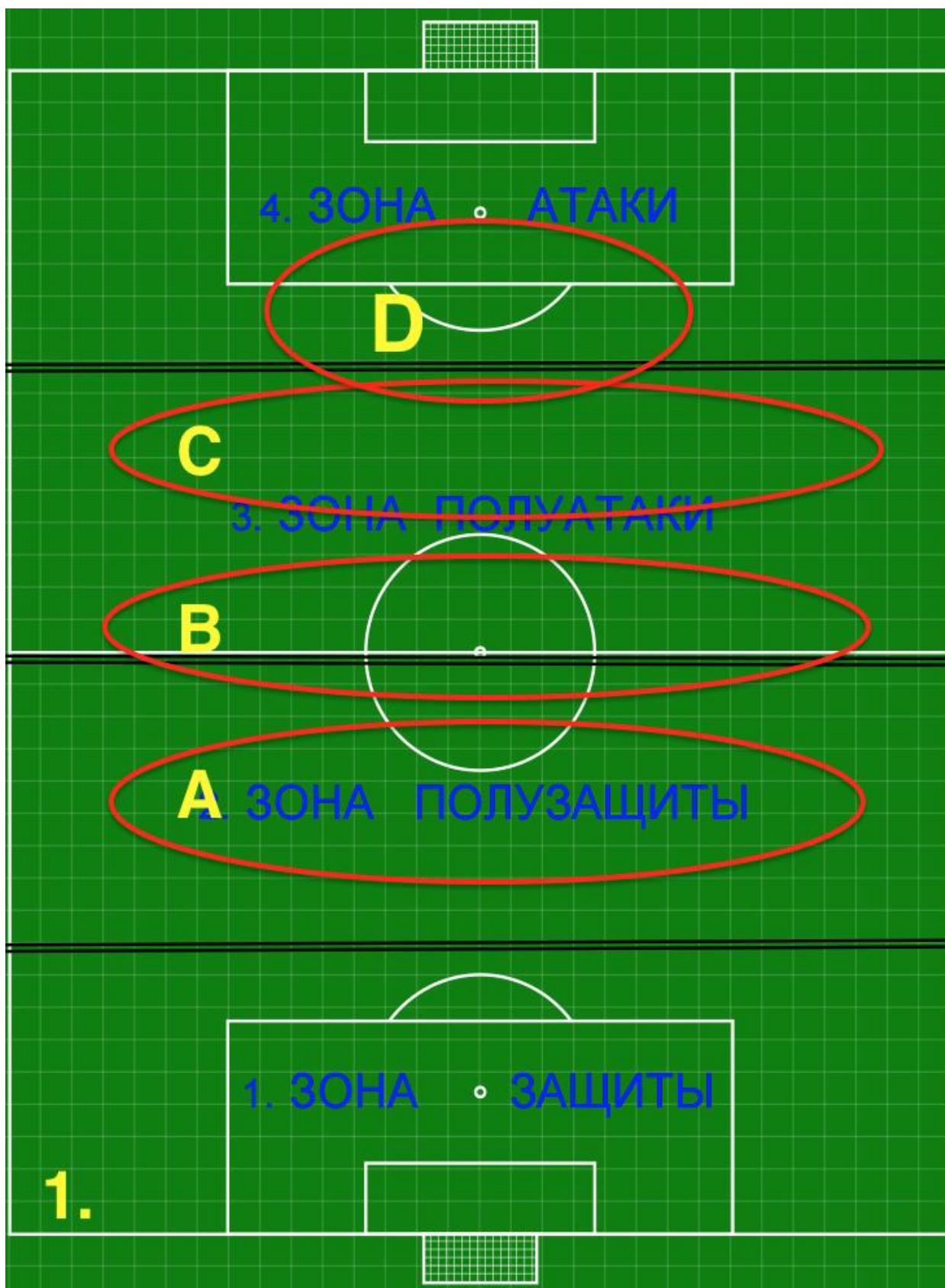
Важно учитывать что футбол командная игра и большинство индивидуальных действий должны производиться с учётом взаимодействия с партнёрами.

Предлагаемый Рейтинг активных действий не означает автоматического планирования тренировочных занятий в соответствии с рангом. Для каких-то игроков (игровых позиций) на первое место могут быть поставлены действия находящиеся в нашем списке в середине/конце. Это связано с принципом эффективного распределения тренировочного времени, которого для любого тренера всегда не хватает. Но даже индивидуальный рейтинг должен иметь пирамидальную форму. Футболист должен ориентироваться в важности факторов для него лично, и что позволит тренеру правильно и эффективно распределить тренировочное время. Принципы активных действий актуальны для любой игровой позиции (игрового амплуа). Обозначим четыре Зоны в которых действуют футболисты в игре. Игрок в ходе матча может оказаться в любой из них. И мы часто видим (например), как центральный нападающий стелится в подкате, или выбивает мяч головой. Конечно, футболист вне зависимости от своей игровой позиции/амплуа на данный матч, должен действовать (оказавшись в какой-либо Зоне) согласно тем алгоритмам и правилам, присущим ей.



Границы Зон достаточно “размыты”.

Сами активные действия могут начинаться далеко от ворот соперника, но это значит только то, что футболисту/команде надо будет сделать больше технических связок (ТС) или тактических действий (ТД) приближаясь к воротам соперника.



Это могут быть и индивидуальные действия и индивидуально-групповые взаимодействия, наигранные на тренировках, доведённые до автоматизма. Футболист сам, в зависимости от склонностей в осуществлении активных действий,

принимает тактические решения. Быть "активным" или "пассивным". Но переходя из Зоны в Зону он должен соответствовать логике и алгоритму.

Для разных позиций (положения на поле) меняется количество "шагов" до первого места рейтинга активных действий.

Например.

- Для нападающего это может быть какой-то острый финт (обыгрыш)

Следующий шаг или удар по воротам или голевой пас.

- Для крайнего инсайда – быстрый перевод игры на другой фланг

Который может стать голевой передачей

- Для защитника – игра на перехват с дальнейшим обострением при помощи обостряющей передачи или собственного движения

И так далее. Понятно, что не каждый игровой эпизод должен/может кончаться активными действиями, но если на протяжении игры (ряда игр) их мало или совсем нет, то это повод для анализа и размышлений.

Конечно, в индивидуальной подготовке каждого игрока существуют отличия действий в каждом конкретном случае. Однако существуют общие алгоритмы, в рамках которых и осуществляются индивидуальные подходы. Поэтому показывая какие-либо действия футболиста/тренера, приводя конкретные упражнения я исхожу из того что они как раз и являются примером/прототипом/образцом, на который может ориентироваться каждый, внося индивидуальные черты основанные на природных особенностях, приобретённых качеств, наработанных навыках.

Все технические приёмы, технико связки и тактические действия мы учим и совершенствуем с позиции "активных действий".

Перечисленные принципы требуют от футболиста умения взять на себя ответственность за выполнение каких-либо активных действий, ибо они являются априори действиями повышенной опасности. При ошибке могут возникнуть опасные контратаки/атаки соперника. Психологическая стрессоустойчивость важное качество в возможностях игрока повышать уровень подготовки и преимущество конкурентной борьбе.

На игрока постоянно давят внешние факторы:

- Тренер «играй надёжнее и тому подобное»
- Партнёры «ну сколько можно терять мяч»
- Болельщики «из-за твоей ошибки команда проиграла»

Но если футболист начнёт упрощать свою игру, если не будет разумно рисковать, если будет нервничать (и от этого увеличивать количество ошибок), то ему будет трудно выделиться из общей массы игроков и проявить свои сильные (потенциально) стороны, развивать их и совершенствовать.

Только игра, соревнования показывают ментальную силу футболиста.

1.2. Анализ и оценка активных действий

Оглавление.

В этом Разделе пособия, на примере отдельных видеороликов, упражнений, способов, рассмотрим различные варианты развития игровых эпизодов с точки зрения активной игры в практическом применении. Это поможет Вам уловить алгоритм анализа и по аналогии проводить оценку активных действий футболистов. Предлагаемые материалы чаще всего касаются других аспектов игры в футбол, но всегда можно сместить угол зрения и обратить внимание на присутствующие, но не бросающиеся в глаза детали и нюансы связанные с темой Пособия.

Тренеру важно понимать почему игрок, когда можно (и даже нужно) сыграть активно, для получения командой игровых преимуществ, этого не делает. Вариантов не так много.

Первый. Футболист **не видит** возможные варианты активных действий.

Второй. Футболист **не понимает** необходимость активных действий.

Третий. Футболист **не умеет** выполнить нужный технический приём, позволяющий совершить активное действие.

Небольшой анализ даст ответы на возникающие вопросы и покажет направление для тренировочных усилий. А последующая оценка подскажет Вам, стоит ли тратить на эту функцию (активизация активных действий) тренировочное время. Есть большое количество игроков, которые не могут обострять (по тем или иным причинам) игру. Вот и нечего на них терять тренировочное время.

Рассмотрим каждый принцип с практической точки зрения.

1. Гол (удар в каркас ворот)

Оглавление.

Гол забитый сопернику является кульминацией игровых действий команды.

Игрока забивающего много/регулярно называют по разному: бомбардир, забивала, голеадор, форвард, реализатор, забивной форвард, нападающий, страйкер, центрфорвард. Это самые ценные футболисты в команде. Именно они чаще всего решают турнирные (соревновательные) задачи. Голы забиваются самыми разнообразными техническими приёмами, обучение и совершенствование которым посвящен Цикл методических пособий "Техника позиции".

Футболист взявший на себя ответственность пробить по воротам подвергается психологическому давлению со всех сторон. Анализируя забитые игроками атаки голы, нам интересно не только способы реализации голевых моментов, но и причины неудач (промахов). Безголевые серии обычно результативных футболистов дают обильную пищу для анализа, для выявления общих тенденций, оценки причин для внесения корректировок в индивидуальные тренировочные планы.

Выделим важные моменты.

Но сначала напомним, что хотя в приводимых видео примерах часто участвуют звёзды первой величины, мы должны ориентироваться на "просто" способных футболистов. Именно они забивают основную массу голов. А популярность великих голеадоров только подчёркивает их важность.

Первый.

Голевое чутьё, способность регулярно реализовать голевые моменты это во многом врождённая способность. Но степень одарённости у каждого своя. Задача тренера помочь игроку подняться на максимально возможный уровень.

Второй.

Любые природные способности требуют особого внимания. Их надо развивать целенаправленно и последовательно. Посмотрите видеоролик результативного удара по воротам. В исполнении звёзд и юного футболиста. 🏴‍☠️ТС удар голенью. Звёзды и Тим.mp4 Обратите внимание. Биомеханика технической связки практически одинаковая. Отличия только в уровне соревнований. Однако если юного игрока тренер переместит на позицию опорного полузащитника, то футболист не сможет в играх использовать своё умение. Он просто не будет оказываться в зоне удара, а следовательно не получит нужного игрового опыта.

Третий.

Существует специфика реализации голевых моментах при ударах по воротам из разных частей штрафной площадки и при ударах с дальних дистанций. Это стоит учитывать при выборе упражнений, средств и методов тренировки этих навыков.

Четвёртый.

Набор технических связок для выхода на ударную позицию может быть разным. Но общее их количество небольшое и во многом зависит от индивидуальных способностей футболиста. Есть голеадоры "одного касания", есть дриблёры "бегунки", а есть любители обыграть на "носовом платке". Рекомендации прежние. Развивайте данное Природой, но старайтесь добавить и что-то новое.

2. Голевой пас (передача, после которой забит гол)

Оглавление.

Может ли быть ошибкой голевой пас? Вы не поверите. Может. Если рассматривать игровую ситуацию с учётом статистики и анализа игровой деятельности. Вот простой пример. Футболист вместо удара по воротам, когда позволяет ситуация, не бьёт, а делает передачу. Да, его передача стала голевой. Но если посмотреть и проанализировать ряд (статистически достоверных) игровых эпизодов с передачей партнёру "под удар", то тренер увидит что игрок сделал десять передач в ситуации когда мог сам нанести удар по воротам. Из десяти ситуаций с передачами с которых забит один гол, футболист мог нанести пять-шесть ударов по воротам и забить три-четыре мяча. Данный пример должен заставить тренера "присмотреться" к этим ситуациям и понять, а почему игрок отдаёт пас, а не сам бьёт по воротам.

3. Создание острого момента у ворот соперника (вне зависимости от результата)

Оглавление.

Мы все зависим от Результата выполненных действий. Это неизбежно. Но для целей обучения и развития технических навыков надо абстрагироваться от конкретного результата и оценивать действия не по умению партнёра "вытащить" или "испортить" момент, а от факта - правильно или неправильно был выбран/выполнен технический приём/связка. Это необходимо для эффективного планирования тренировочной работы.

4. Организация острой атаки (контратаки)

Оглавление.

В футболе важное значение имеет формирование психологии активных действий. Это достигается в большей мере созданием стереотипов, в том числе и психологических, что достигается тренировочными упражнениями направленными на создание игровых ситуаций где игроки "вынуждены" действовать активно. Если к этому подходить планомерно и постоянно, то навыки и умения выработанные в ходе тренировок обязательно проявятся в игре. А вот если этого не произойдёт, тренеру надо внимательно проанализировать как свои действия, так и возможности данного игрока.

Вот пример пассивного ведения игры футболистом в ситуации когда появляются возможности сыграть активно.

Упущенные возможности

5. Создание ситуации приводящей к выше перечисленному (позволяют партнёрам реализовать/создать указанные действия)

Оглавление.

Можно стоять в "истоках" цепочки активных действий только тем, что сделав удобную, аккуратную и своевременную передачу партнёру. Который и станет "основателем" голевой комбинации. Ведь он получил от партнёра мяч на обработку которого не надо тратить лишнее касание, возможность начать движение в нужном для атаки направлении и в зону свободную от соперников. Что в свою очередь позволит выиграть время для перемещений партнёрам в атаке. И так далее. Качество выполнения технического приёма, правильность выбора тактического продолжения для футболиста "первого" в цепочке активных действий так же тренируемо.

6. Участие в комбинации при которой команда получает возможность активно атаковать и/или создать численное преимущество/равенство на определённом участке поля

Оглавление.

Два следующих видеоролика касаются возможности играть активно/креативно даже в своей штрафной площадке. Конечно, исполнители известные своими техническими и тактическими возможностями футболисты. Но ведь это пример того как можно играть активно даже в своей штрафной, при остром дефиците времени и пространства и образец к чему надо стремиться в усвоении активной игры.



Выход из штрафной площади в одно касание

Выход из штрафной площади длинным движением

Эти видеоролики из серии о ТС и ТД. Но для нашего Пособия важно видимое желание активного продолжения игровых эпизодов. О технических связках и тактических действиях можно прочитать по ссылке.

7. Создание момента, когда после действий футболиста, партнёр имеет немного больше времени/пространства, для обработки мяча, оценки игровой ситуации и принятия правильного решения.

Оглавление.

Данная ситуация в большой степени зависит от способности игрока "не бояться" мяча, уметь держать его под контролем, способностям управлять мячом для сохранения его у себя.

Заключение.

Оглавление.

Обобщая сказанное, сделаю несколько выводов.

Первый. Здесь мы вступаем на зыбкую почву предположений (допущений, версий). Это касается вопроса о силе влияния учебно-тренировочного процесса на карьерный рост футболиста. На футбол оказывают влияние многочисленные факторы как объективные так и субъективные. И даже мистические. А как ещё назвать такой, неоспоримо существующий фактор как Удача, Везение, Случай? А куда деть нашу богиню Форуну? Чья улыбка

обязательно сопровождает Победителей (даже если это не сразу видно).

Второй. В жизни нет только черного или белого. В реальности между этими крайними точками цветов есть целый спектр, как минимум, разных оттенков серого. Применительно к футболу в линейку между «гений/уникум/талант» и «бездарность/посредственность» укладываются все занимающиеся футболом. Нас, с точки зрения профессионального футбола интересует только (если применять Закон Парето) ограниченное количество игроков общего числа занимающихся футболом.

Третий. Профессиональный рост футболиста это никогда не прекращающаяся конкурентная борьба за место в основном составе текущей команды и последующий выход на команды более высокого уровня соревнования.

Четвёртый. У каждого человека есть отмеренный Природой максимум в личных достижениях. У спортсменов это аксиома. Также аксиома и то что никому не дано достичь сто процентов от Максимума. А вот сколь высоко Вы можете подняться, это, в том числе, зависит от Вас и вашего окружения/помощников.

Пятый. Футболист, тренеры, Родители и другие заинтересованные лица, должны рационально использовать все возможности хоть на немного, хоть чуть-чуть повысить уровень возможностей.