

Вязовский В.А.

ФУТБОЛ

Видео анализ.

Принципы. Алгоритмы.

Акценты.



Практическое пособие

Прага 2023 г.

Видео анализ. Принципы. Алгоритмы. Акценты.

Оглавление

Предисловие.

Введение

Часть первая. Общая.

Часть вторая. Техническая подготовка.

Часть третья. Тактическая подготовка.

Часть четвёртая. Чем и как снимать видео.

Заключение.

Предисловие.

Данное методическое Пособие надо рассматривать как инструмент реального применения Видео анализа и оценки игровых и тренировочных действий по всем частям Системы подготовки профессионального футболиста.

В этой работе обобщён четырнадцатилетний практический опыт использования визуальной информации (видео/фото материалов) и статистики, при обучении и совершенствовании футболистами технике и тактике футбола. Анализ и оценка, принципы и алгоритмы, акценты в практической работе повысят эффективность учебно-тренировочного процесса.

Введение

Футбол, как явление, как социальный феномен, это многоуровневая, многокомпонентная, многофункциональная взаимозависимая и взаимовлияющая Система. И если вычленять из этой Системы какие-то составляющие части, то только с какой-то конкретной (чаще всего с учебной) целью.

Невозможно представить современный учебно-тренировочный процесс без использования видео и фото съёмки, статистической информации и без их анализа, и оценки. Без акцентирования направленности на определённые направления, факторы и части подготовки в зависимости от этапа и периода времени. Практически все элементы, части и факторы Системы подготовки профессионального футболиста используют (могут использовать) видео материалы и статистические данные для повышения эффективности тренировок и качества игры.

В Пособии я привожу примеры анализа и оценки видео материалов. Их надо рассматривать как иллюстрацию, образец, пример по использования видео роликов в процессе обучения. Показанный алгоритм анализа и оценки необходимо адаптировать к конкретному футболисту, к конкретной ситуации и конкретному периоду подготовки.

В тексте есть ссылки на видео ролики. Кликните на ссылку и Вы их увидите, если подключены к интернету и у Вас хватило терпения немного подождать загрузки.

Изложенные в Пособии знания и способность превратить эти знания в умение - важный фактор повышения эффективности обучения.

Часть первая. Общая.

Принципы и алгоритмы использования видео материалов и наглядных пособий.

В футболе всё взаимосвязано. Поэтому подготовку профессионального футболиста надо рассматривать как целостную Систему, в которой много частей, факторов, условий и возможностей участников.

На разных этапах и периодах подготовки что-то важнее, что-то менее важно. Определяющими факторами являются индивидуальные способности футболиста. Сильное влияние оказывают и другие участники подготовки.

Не случайно Видео анализ игровых эпизодов и тренировок выделен в отдельную тему Системы подготовки профессионального футболиста. На протяжении нескольких этапов и периодов подготовки видео анализ является действенным инструментом в руках тренера/родителя повышающим эффективность тренировок и в целом подготовки.

Возраст, периоды			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Части, факторы, умения, условия			Развитие ФК			Детский футбол						Юношеский футбол				Переходный период				Проф. Футбол	
С и с т е м а п о д г о т в о б щ е н и е п р о ф е с с и о н о в н о с т и е ф и з и ч е с к и х к а ч е с т в	Ф а к т о р ы	Обучаемость																			
		Социально-психологические, медико-физиологические																			
		Бойцовский характер																			
		Лидерские качества																			
		Психологические качества																			
		Биологический возраст																			
		Защиты, способности																			
		Любовь к мини-футболу																			
		Уровень здоровья																			
		Федеральное управление																			
	Условия	Организационные																			
		Общественное управление																			
		Частное управление																			
		Методическое обеспечение																			
		Материальное обеспечение																			
		Техническое обеспечение																			
		Селекция																			
		Общая																			
		Индивидуальная																			
		Профессия - футболист																			
	Условия	Техническая																			
		Базовая техника																			
		Техника позиции																			
		Управление мячом																			
		Видео анализ игровых эпизодов и тренировок																			
		Индивидуальная																			
		Индивидуально-групповая																			
		Групповая																			
		Командная																			
		Тактическая																			
		Тактика позиции																			
		Уровень партнерско-сопернических																			
	Физические качества	Игровая позиция																			
		Координация																			
		Ловкость																			
		Специальная ловкость																			
		Гибкость																			
		Подвижность суставов																			
		Выносливость																			
		Скорость																			
		Скоростная выносливость																			
		Сила																			
		Рывково-торсионные действия																			
		Взрывная сила																			
		Маневренность																			

Крупно смотреть здесь.

Таблица ограничена возрастом в 22 года, весь дальнейший период надо отнести к уровню «совершенствование» и важность оценки и анализа с использованием видео съёмки только возрастает. И имеет свою специфику.

С и с т е м а п о д г о т о в к и п ф	Возраст	
	Участники	Периоды
	Родители	
	Футболист	
	Тренер индивидуальный	
	Тренер командный	
	ДЮСШ или Академия	
	РФС	
	Юношеские сборные страны	
	Молодёжная команда	
	Полупрофессиональная команда	
	Профессиональная команда	
	Агенты	
	Клубы, скауты	
	Федеральные министерства	
	Везение, Фортуна, Удача	

Предложенные Вашему вниманию таблицы отражают две главные темы подготовки.

Первая касается **объекта** обучения (конкретный футболист и процессы, понятия и явления, которые проявляются в процессе оказания воздействия на них извне).

Вторая, определяет **субъекты** воздействия (имеют возможность принимать решения и воздействовать на объект).

Если говорить о природных способностях футболиста уровня «талант», то существуют две точки зрения. Первую обозначим термином «дано». Вторая – «не дано». Из этого легко сделать уже практические выводы:

- раз «дано», то и нечего суетиться, Природа своё «возьмёт»
- но если «не дано», то тоже нечего суетиться, против Природы не попрёшь.

Это конечно, очень упрощённо, а чего усложнять? Профессиональный футбол как явление очень жёстко, безжалостно и действенно проводит селекцию (отбор) индивидов способных шагать по ступенькам профессионального роста, отсеивая претендентов по многим факторам.

Однако реальная жизнь намного богаче разными вариантами. Поэтому оставим в стороне таланты (и их проблемы, которые то же есть), а обратимся к «просто способным футболистам» которые составляют большинство профессионалов всех уровней.

Профессиональный рост футболиста это никогда не прекращающаяся конкурентная борьба за место в основном составе текущей команды (на определённой игровой позиции) и последующий переход в команды более высокого уровня соревнования. Где надо бороться за стартовый состав «по новой». Это борьба тех кто более/менее равны по совокупности своих природных данных.

Помочь в этой борьбе и предназначены методики обучения и совершенствования техническим навыкам и тактических умениям, на фоне совершенствования физических качеств для конкретного игрового амплуа, конкретного футболиста. Процесс индивидуализации обучения и совершенствования подготовки профессионального футболиста - самый действенный способ повышения эффективности учебно-тренировочной работы.

Увы, тренерское понимание о целях и задачах при подготовке футболистов (чаще всего) не совпадает с интересами игрока в соответствии с его индивидуальными способностями и желаниями. Они (тренера) никак не поймут что командная тактика ("играйте в одно касание", "играйте только длинными" и так далее) это ни что иное как личные предпочтения тренера и его желания "поставить командную игру". Ребёнка надо УЧИТЬ базовым элементам техники и тактике. И, когда станут понятны его индивидуальные особенности, сосредоточится на сильных сторонах в развитии игрока и сделать упор на технике и тактике позиции. При сильной конкуренции важна любая возможность получить дополнительные преимущества. Видео анализ и оценка такие дополнительные возможности дают.

Фундамент технической подготовки, а также тактических знаний и умений закладывается с детства. Мы говорим об обучении юного футболиста, который чаще всего ещё не знает простых, казалось бы, вещей. По мере усвоения знаний и умений простые вещи надо постепенно усложнять. Это элементарные принципы обучения в спорте. Знания и умения полученные в ходе тренировок должны проявляться в соревновательной деятельности. В футболе, в силу его специфичности, соревновательная деятельность начинается (в отличии от других видов спорта) сразу как только ребёнок получил мяч в ноги и кого-то в соперники. Ещё ничего не умеет и не знает, а уже играет «на счёт, на результат». До определённого периода подготовки этот процесс «естественного обучения» даёт свои хорошие результаты. Но недооценка индивидуального целенаправленного и планомерного обучения может послужить серьёзным ограничением в карьере будущего профессионала.

Реальная оценка способностей и обученности футболиста начинается с момента начала соревнований на большое футбольное поле (игры 11x11). До этого времени видео фиксация игр и тренировок служит в основном как фундамент повышения эффективности обучения отдельным базовым техническим приёмам. Результаты соревнований 11x11 теперь главный критерий оценки правильности и эффективности учебно-тренировочного процесса.

Игра вносит главное усложнение в деятельность футболиста и является основным критерием оценки и целью видео анализа.

Постоянно меняющаяся игровая ситуация сама по себе создаёт сложности. Растут скорости, более умелыми становятся соперники, уменьшается время на принятие решений и **усложнение задач**, стоящих перед игроком происходит автоматически. Но усложнение задач надо ставить перед игроком и в ходе обучения, в процессе учебно-тренировочной работы. И внимательно следить как тренировки конкретных действий проявляются в соревновательной деятельности. А подобную информацию можно получить только ведя регулярные видео записи игр и тренировок.

Командные истины в общем-то до игроков доводятся и в тренировках как-то отрабатываются.

Есть два основные направления профессиональной подготовки начиная с юного возраста и заканчивая переходом на профессиональный уровень:

1. Через командные действия,
2. С акцентом на индивидуализацию, гармонично сочетая её с командной подготовкой.

Самым действенным инструментом в руках тренера/родителя для оценки и анализа технических и тактических действий игрока является **нарезка всех игровых эпизодов в которых задействован конкретный футболист во время игр**.

Я стараюсь связать в видео съёмке, обучение технике и обучение тактике. Это две неразрывных задачи, но надо иметь возможность воздействовать на них по отдельности. Видео съёмка техники и тактики имеет свои особенности которые будут описаны с соответствующих главах. Естественно, и анализ и оценка этих частей подготовки имеют отличия и особенности.

Хочу отметить ещё один важный аспект видео съёмки. Это возможность создавать качественные ролики для продвижения или как сейчас модно говорить – промоушен (**Promotion**) футболиста. Футбол это большой бизнес и правильно преподнести, прорекламирровать игрока очень важно. А видео материалов для создания качественных промо роликов у Вас будет предостаточно.

Часть вторая.

Техническая подготовка.

Работа с видео материалами позволяет в полной мере реализовать очень важный принципа спортивной педагогики «наглядность». Тренеру важно иметь в своих руках такой инструмент как демонстрация нарезки действий игроков очень высокого уровня в соревнованиях. Нарезка игр звёзд позволяет видеть тенденции существующие в профессиональном футболе. Дарвинский отбор в футболе действует без осечек. Наверх пробиваются только те особи, которые могут соответствовать тактическим решениям, техническим действиям, физическим качествам окружающей среды. А значит нам должно быть интересным какие технические приёмы имеют востребованность на самом высоком уровне. Но своему воспитаннику тренер должен показывать нарезки игр тех звёзд, которые ближе всего подходят по общим параметрам индивидуальным особенностям игрока по различным характеристикам и игровой (возможной) позиции

С развитием современных теле коммуникационных возможностей значительно повысился ресурс наглядности для наиболее эффективного использования её в УТП при обучении различным техническим приёмам.

Первая задача тренера/родителя создать информационную базу для оценки игровой деятельности. Для этого производится **видео съёмка всех игровых эпизодов с участием футболиста.**

Видео материалы мы можем разделить на две условные части: видео «звёзд» и видео «конкретных обучающихся футболистов».

Начнём со «звёзд».

1. Каждый видео ролик, фотограмма отражает видение какого-то конкретного момента игр высокого уровня соревнований и/или тренировок. Эти материалы служат наглядным примером, иллюстрацией, образцом, алгоритмом,

для анализа и оценки действий уже конкретного футболиста. Если технический приём, тактическое умение прошло проверку в командах высокого профессионального уровня, то это значит что формирование подобных навыков помогут любому футболисту в конкурентной борьбе.

1.1. Чаще всего видео ролик показывает один момент из ТТС (техничко-тактическая связка) или ТТД (тактико-техническое действие). Особое внимание уделено какому-то конкретному движению, но можно проследить и всю цепочку (предыдущие и последующие действия), так как в футболе нет и не может быть игровых действий без влияния и взаимосвязи отдельных движений/решений.

1.1.1. Эти ТТС и ТТД отбираются из большого количества и чаще всего являются более/менее типичными для данной игровой позиции (амплуа футболиста).

1.1.2. Иллюстрацией полезности того или иного технического приёма показана в подборках (нарезках) исполнения их разными футболистами высокого класса в командах разного уровня (чаще всего высокого).

1.1.2.1. Такие подборки технических приёмов (ТП) обоснованы тем, что соревнования являются своеобразным фильтром, который при повышающихся уровнях отсекает на каком-либо этапе технические приёмы не соответствующие уровню как отдельных игроков противников/партнёров, так и уровню сопротивления команд соперников. Через селекцию в соревнованиях проходят не только игроки, но и ТП. Технические приёмы основанные только на одном каком-либо качестве/умении так же как и игроки имеющими одну-две «фишки» на более высоком уровне сопротивления «не катят». Образно говоря во-второй лиге «звёздочка», в первой лиге «погасшая звёздочка».

1.1.2.2. Раз технический приём прошел проверку высшей лиги, значит игрокам стремящимся в эту лигу попасть желательно таким приёмом овладеть.

1.1.2.3. Правильное выполнение биомеханики технического приёма в исполнении «звёзд» позволяет облегчить обучению правильного движения звеньев участвующих в движении. Вот один пример.



Анализ удара подъёмом на силу.

Идеальный по технике удар подъёмом на силу в исполнении Cristiano Ronaldo. Подробный анализ техники удара.

Этот видео ролик позволяет изучать биомеханику удара и тактику применения, со стоп-кадрами и повторами.

1.1.2.4. На высоком уровне мастерства возникает повышенное требование к «технике позиции/амплуа». Набор технических приёмов важный на одной позиции может быть менее полезен для игрока другого амплуа.

1.1.2.5. Надо делать подборку технических приёмов актуальных для Вашего игрока в соответствии личными качествами и игровой позиции.

Важным является создание базы видео данных по отдельным техническим приёмам конкретного игрока. Я их называю «нарезка нарезок. НН». Из видео материалов всех игровых действий конкретного игрока, создаётся (нарезается) база данных по каждому отдельному (значимому для игрока и его игровой позиции) техническому приёму.

Формирование технических и тактических НН немного отличаются друг от друга (подробнее в соответствующих разделах).

Без нарезок нельзя эффективно определить сильные и слабые стороны в технической подготовке. Трудно увидеть "системные" плюсы/минусы. Именно возможность отследить (по нарезкам нескольких игр) тенденции развития умений, качеств, и на основе этого выработать наиболее эффективное направление в учебно-тренировочной работе и так далее, повышают ценность анализа игр по нарезкам.

Вот пример «нарезки нарезок».

https://www.youtube.com/watch?v=EjiyGr9_3Fw

Нарезка длинных передач игрока в играх чемпионата г. Киева

Важно знать и помнить что оценка игровых ситуаций неразрывно связана с задачами поставленными футболисту на игру. С точки зрения методики, важно ставить одну и ту же задачу (акцент на выполнение каких-либо технических приёмов) на протяжении нескольких игр. Это позволит увидеть динамику изменений использования изучаемых в тренировках технических приёмов в играх и при необходимости вносить изменения в тренировки. Потом перерыв (другие задачи тоже надо решать), потом опять акцентирование на выполнении ранее обозначенных задач.

В обучении технике футбола видео съёмку надо задействовать в нескольких направлениях.

1. При обучении конкретному техническому приёму

1.1. Техника приёма в «идеальном» исполнении кого-либо из звёзд.

1.2. Техника исполнения данного приёма Вашим футболистом

2. Обучение технико-тактическим связкам (цепочка) приёмов в игровой ситуации

2.1. ТТС в исполнении звезды футбола

2.2. ТТС в исполнении Вашего футболиста

1. При обучении конкретному техническому приёму

В этом случае не обойтись без базы видео данных по отдельным техническим приёмам («нарезка нарезок. НН»). Из видео фиксации всех игровых действий конкретного игрока, создаётся база данных по каждому отдельному (значимому для игрока и его игровой позиции) техническому приёму. Отслеживая эффективность использования этого движения можно делать определённые выводы:

- количество брака в исполнении и его динамика улучшения/ухудшения на протяжении времени
- систематизация ошибок и выработка тренировочного воздействия на их исполнение
- использование/не использование технического приёма при благоприятной ситуации

С точки зрения методики, важно ставить и отслеживать одну и ту же задачу на протяжении нескольких игр. Потом перерыв (другие задачи тоже надо решать) потом опять акцентирование на этой задаче повторить. Но даже если в данной игре не была поставлена конкретная задача, при разборе нельзя пропустить грубые ошибки в поставленных ранее задачах. Так что учим планомерно и целенаправленно. И сдвиги в понимание игры и технике будут обязательно.

Анализ действий игроков очень высокого уровня позволяет видеть тенденции существующие в профессиональном футболе. Дарвинский отбор в футболе действует без осечек. На верх пробиваются только те особи, которые могут соответствовать тактическим решениям, техническим действиям, физическим качествам окружающей

среды. А значит нам должно быть интересным какие технические приёмы имеют востребованность на самом высоком уровне

1.1. Техника приёма в «идеальном» исполнении кого-либо из звёзд.

Законы и закономерности биомеханики спорта в общем и в футболе в частности дают возможность понять и увидеть «идеальное» исполнение технического движения. Да, в игре, тренировках чаще всего технические приёмы имеют отклонения от наиболее эффективного (в биомеханическом смысле)

исполнении движения. Но и тренер и футболист должны знать как оно (движение) будет выполняться правильно. Для футболиста это особенно важно на двух этапах подготовки. В детско-юношеском периоде и на стадии совершенствования удара.

Напоминаю, что любой видео приводимое мной, надо рассматривать как пример, иллюстрацию, образец, модель для использования видео материалов в процессе обучения. Показанный алгоритм анализа и оценки необходимо адаптировать к конкретному футболисту и к конкретной ситуации.

1.2. Техника исполнения данного приёма конкретным футболистом

На этапе **обучения** футболист должен знать как правильно выполнить технический приём, и стремиться к его повторениям.

На этапе **совершенствования** удара футболист должен видеть потенциал повышения качества удара за счёт исправления отдельных неточностей в движении понимать над чем ему следует работать. И в этом случае ему помогает видео запись тренировочных ударов с акцентом на «слабое» биомеханическое звено.

Наработка автоматизма технического приёма (динамический стереотип) требует длительной, планомерной и целенаправленной работы в тренировочном процессе.

Что мешает закладывать правильную базовую технику и технику позиции? Конечно, эти вопросы напрямую не связаны с темой Пособия, но решение некоторых из них можно здесь найти

1. Проблемы связанные с тренером.

1.1. Давление тренера который навязывает некий набор технических приёмов исходя из своих личных предпочтений.

Если знаете, что надо Вашему сыну/подопечному, то ничего не может помешать Вам в дополнительных занятиях уделить этому внимание.

1.2. Частая смена детско-юношеского тренера, с различными подходами к обучению техническим приёмам

Это неизбежный процесс и к нему надо относиться спокойно и продолжать планомерную индивидуальную работу

1.3. Приоритет командных задач, над планомерной и целенаправленной работой над обучением нужному арсеналу технических приёмов.

И это часто неизбежно и к этому надо относиться спокойно

1.4. Бессистемный набор каких-то технических приёмов, не учитывающий индивидуальные особенности футболиста

В Ваших силах определить что надо и нарабатывать необходимое в дополнительных занятиях.

2. Проблемы самого игрока.

Вот здесь многое зависит от тренера/родителя. Только Ваша помощь поможет некоторые из проблем решить или снизить их остроту.

2.1. Отсутствие уверенного динамического стереотипа выполнения технического приёма

Рецепт реально помогающий только один. Работать, работать и ещё раз работать. Правильно, целенаправленно, длительно.

2.2. Отсутствие навыка перехода от одного технического приёма в другому.

Определите наиболее часто встречающиеся связи технических приёмов и нарабатывайте навык на тренировках.

2.3. Отсутствие уверенности в собственных силах

Вопросы психологической подготовки одни из самых сложных в футболе. Видео анализ в этом может помочь как один из инструментов воздействия.

2.4. Сильное психологическое давление и ответственность за результат.

Увы, это неизбежно в футболе. И чем выше в рейтингах забирается игрок, тем выше психологическое давление. Ищите возможности воздействия на футболиста сами, привлекайте специалистов. Давление со всех сторон неизбежно, значит надо повышать уверенность игрока в своих силах. Нет уверенности - чаще ошибки (отказ от активной игры, так же ошибка), Тут и опытный, взрослый футболист упростит игру, что уж и говорить про молодых. Надо учить игроков в понимании когда и как надо сыграть и видео анализ Вам в этом поможет. Главный компонент учёбы (кроме психологической составляющей) это выработка уверенного навыка выполнения технического приёма/связки в тренировках. Уверенность во многом идёт из результатов тренировочного процесса и глубины автоматизма движения.

Видео анализ и оценка выполнения технического приёма на тренировках.

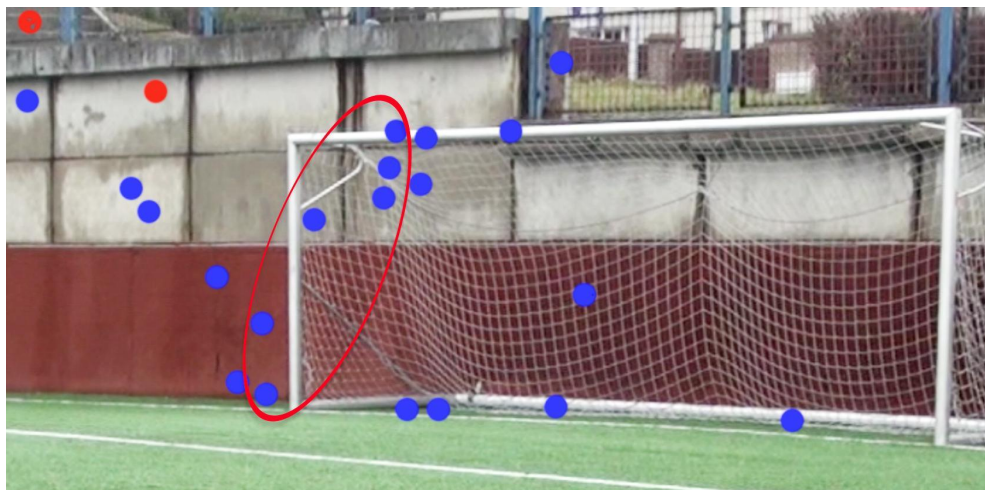
Применение видео съёмки на тренировках конкретного технического приёма является важной частью грамотного обучения технике.

Я не знаю другого способа повысить качество/точность технического приёма, кроме как планомерного, длительного и правильного повторения технического действия. Это если говорить о реальном влиянии тренера на формировании автоматизма, переходящего в навык и умение.

Вот пример такой съёмки и последующего анализа.

<https://youtu.be/P2pXUJM8E20>

Анализ точности длинных передач игрока на тренировки
06.12.2017



Статистическая обработка точности удара по воротам. Подобная статистика даёт много информации для оценки действий игрока. Например. Сравнить точность в начале цикла занятий и результаты после ряда тренировок.

Видео анализ тренировок позволяет выявлять не только технические ошибки/неточности в выполнении конкретного приёма, но и в организации упражнения и акценте внимания. А так же на проблемах возникающих на стадии «вход/выход в технический приём»

Анализ и оценка видео материалов даёт ясное представление об особенностях технического мастерства футболистов высокого класса.

Во-первых, это низкое количество брака при выполнении технических приёмов.

Во-вторых, это повышенное количество выполнения «активных» действий (как технических, так и тактических).

Часть третья.

Тактическая подготовка.

Принципы и алгоритмы использования видео материалов и наглядных пособий.

В футболе кто быстрее "думает", опережает того кто быстрее бежит. Но учить «думать» значительно труднее чем развивать физические качества, и/или учить технике футбола.

Для упрощения разделим обучение тактике на две части:

1. Обучение индивидуальным тактическим знаниям и умениям
2. Обучение тактическим взаимодействиям с партнёром/партнёрами

Но сначала общие для этих частей параметры.

Правильно определить цели и задачи.

Тут ничего нового. Нельзя правильно и эффективно учить чему-либо без постановки целей и задач. Как на конкретное упражнение, как на отдельное занятие, так и на определённый цикл или этап подготовки. Видео анализ и статистическая обработка видео материалов позволяет оценить выполнение этих параметров.

Определить стандартные/типичные варианты тактических действий.

В футболе большое разнообразие тактических действий даже в похожих игровых ситуациях/эпизодах. Но если отбросить мелкие детали, то можно выявить несколько наиболее часто встречающихся вариантов продолжения действий футболиста на определённой игровой позиции на разных участках поля, при разных конфигурации партнёров/соперников. Этих повторяющихся ситуаций не так уж и много. Выделяем наиболее типичные, их разбираем, изучаем и потом наигрываем в тренировочной работе. Единых стандартов нет и поэтому отталкиваемся от индивидуальности обучаемого.

Отслеживать динамику изменения тактических действий в соревнованиях.

Только создание базы нарезок тактических действий в играх и периодическая оценка динамики изменений позволит вносить изменения в учебно-тренировочный процесс.

Своевременно анализировать и выявлять типичные, повторяющиеся ошибки и работать над их устранениями.

Статистика на основании видео материалов позволяет выявлять повторяющиеся ошибки и после устранения их в тренировках отслеживать динамику изменений в соревнованиях.

Алгоритм обучения тактике.

1. Обучение выбору тактического решения

1.1. Изучение возможных вариантов на примере «звёзд» футбола

1.2. Обучение конкретного футболиста на основе НН его тактических действий в нескольких играх

1.2.1. Показ и оценка возможных вариантов тактических решений

1.2.2. Отслеживание динамики изменений выбора вариантов за определённый период обучения им

2. Обучение техническому приёму необходимого для осуществления принятого решения

1. Обучение выбору тактического решения

1.1. Изучение возможных вариантов на примере «звёзд» футбола

При разборе/анализе игр звёзд идём строго от эпизода. Через стоп кадры просматриваем несколько раз эпизод и вместе думаем:

- лучшее ли продолжение игрок выбрал в игре
- как можно было ещё сыграть (варианты)
- что наиболее эффективно

И так далее. То есть у игрока в голове откладывается (постепенно) как бы "база" вариантов продолжений. Если это делать постоянно и целенаправленно, постепенно приходит понимание как лучше сыграть. Процесс сложный и долговременный. Но количество разобранных эпизодов, будет переходить в качество/эффективность выбранного варианта. Обращаем внимание не только на эффективные решения, но и на ошибочные действия.

1.2. Обучение конкретного футболиста на основе НН его тактических действий в нескольких играх

1.2.1. Показ и оценка возможных вариантов тактических решений

Алгоритм действий такой же как и в пункте 1.1.

1.2.2. Отслеживание динамики изменений выбора вариантов за определённый период обучения конкретным решениям.

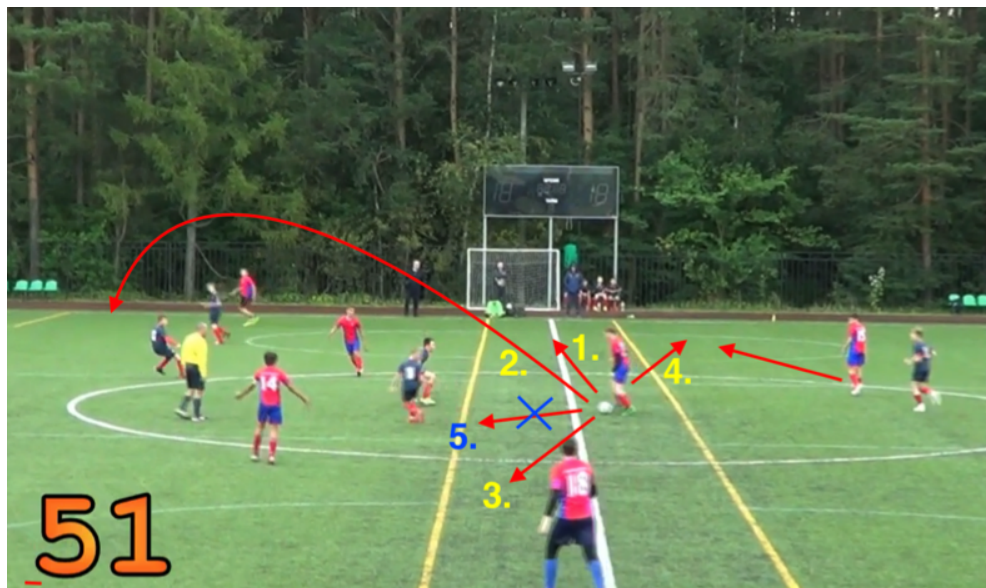
Важная часть учебной работы. Отслеживание динамики применения тактических решений в соревнованиях позволяет вносить корректировки в учебный процесс.

2. Обучение техническому приёму необходимого для осуществления принятого решения

Бесполезно давать игроку задание на использование в игре того или иного тактического действия, если нет технического арсенала для его исполнения. Самый простой и наглядный пример подтверждающий предложенный тезис. Попросите, например, правого полузащитника в игре «развернуть игру переводом мяча длинной передачей на левый фланг». Если футболист не владеет левой ногой, сможет ли он без лишних касаний (подправляя мяч под правую) сделать предлагаемое тактическое действие? А любое «лишнее» касание может лишить команду возможного преимущества.

Обучение индивидуальным тактическим знаниям и умениям

1. Практически любая игровая ситуация имеет 2-3 варианта приблизительно одинаковых по эффективности тактических решений. Выбор варианта применяемого в реальности во многом зависит от знания игроком этих вариантов, технической оснащённости и психологического давления. Создавая «базу вариантов» мы позволяем футболисту делать «выбор» более быстро, на подсознательном уровне, но на фундаменте полученных в тренировках (теоретических и практических) знаний о возможных вариантах.



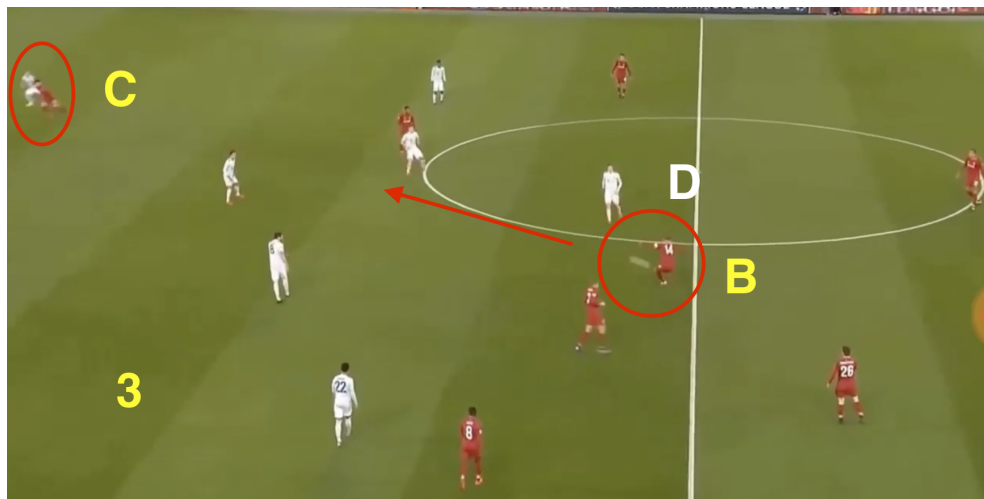
Обращаю Ваше внимание что на этом фото отражены только активные варианты тактических решений. И все, что называется, имеют «право на жизнь».

Обучение групповым (один-два партнёра) тактическим взаимодействиям

1. На командных тренировках целенаправленное обучение тактическому взаимодействию партнёров по игровой позиции проводятся, но часто в недостаточном количестве необходимом для создания автоматических связей. И, главное, они следуют в рамках командной тактики. Из поля обучения выпадают некоторые взаимодействия которые должны быть в арсенале профессионального игрока. Команды, тренеры, партнёры меняются в течении всей карьеры футболиста, а некоторые тактические знания и умения у игрока отсутствуют. Так что видео анализ и оценка тактических умений помогут их выявить и в дополнительных занятиях устранить недоработки командного тренера.

2. Обучение тактическим взаимодействиям с партнёром/партнёрами требуют много практической тренировочной работы по синхронизации взаимодействия, приводящего к эффективному решению игровой ситуации.

Вот пример такого взаимодействия.



<https://youtu.be/LnAs8x9xnm8>

Ливерпуль. Тактическое взаимодействие Хендерсон-Салах.

Как правильно записывать и анализировать «нарезку нарезки для тактики»

1. Записывается игра футболиста (записываем только самого игрока)
2. Делаем нарезку игровых эпизодов с его участием
3. А потом делаем нарезку из уже выбранных эпизодов по каким-то выбранным критериям, на которых тренер хочет заострить внимание.

Это могут быть и нарезки какого-то одного технического приёма (или связок), и выборка каких-то тактических действий (и так далее).

Принятие тактических решений.

Обучать тактико-техническим действиям (ТТД) сложно. И, в настоящее время, я не представляю как это делать без видео записи игр и последующего их анализа.

Во-первых, оценить правильность тактических решений Игрока
Во-вторых, использовать в обучении тактике не абстрактные записи каких-то звёзд (тем более разбор на макете), а эпизоды действий футболиста из реальных игр

В-третьих, смотреть динамику изменения выполнения похожих эпизодов до и после обучения и вносить коррективы в планы тактической подготовки

В-четвёртых, анализировать все аспекты выполнения технических приёмов и соответственно, вносить изменения в планы работы.

При регулярном использовании видео материалы при ОБУЧЕНИИ тактики мы видим интересную картину. Бывает что, каждый эпизод, сам по себе, по отдельности, смотрится как правильно исполненный. Иногда даже очень неплохим. Но когда смотришь все выбранные эпизоды, то видишь СИСТЕМНУЮ ошибку. Ту ошибку в которой игрока трудно убедить без данного видео ряда.

В любом игровом эпизоде есть несколько приблизительно равноценных тактических решений. Выбор конкретного решения зависит и от обученности игрока, и от установки тренера на игру, и от технической оснащённости, и от внутренней нацеленности игрока.

Объясняю на примере игры опорного полузащитника.

<https://youtu.be/YznNoTfzj9M>

Анализ пассивных ТТД в игре.

Обратите внимание, что важно не только что и сколько делает игрок в матче. Важно (и на мой взгляд – важнее) что НЕ ДЕЛАЕТ. Какие технические приёмы и какие тактические решения НЕ ВЫБИРАЕТ.

В предложенном видео 19 эпизодов, которые игроку не дали НИЧЕГО. Нет, конечно в играх любого уровня, а особенно в профессиональном футболе, есть эпизоды которые надо решать пассивно. Но в детско-юношеском футболе на первом месте должно стоять ОБУЧЕНИЕ, а значит и попытки реализовать эпизод активно, в атакующем разрезе. Без реализации в соревновании, с реальным сопротивлением соперника, навык не формируется. Потому что сколько не тренируй атакующие действия, активные связки, без попыток реализации их в игре, это напрасный труд. Только действия с более активным сопротивлением соперника в матчах позволяют, адаптировать появившийся технический навык применительно к игре.

Главный критерий оценки игры этого амплуа – прервать атаку соперника и сохранить мяч для своей команды.

Инициатива не приветствуется, так как повышается риск ошибки. Поэтому игрок, подсознательно, чаще всего выбирает наиболее надёжный способ решения эпизода. Инстинктивно снижает риски потери мяча. В отдельных моментах "надёжные" решения имеют право на жизнь, но когда смотришь нарезку нескольких многовариантных ситуаций, то видишь очевидный крен в сторону упрощения игры. А это означает что игрок очевидным образом лишает себя хорошего профессионального будущего. Он не учится играть активно, ставить сложные игровые задачи, эффективно решать игровые эпизоды. И игрок имеющий высокий "тактический" потенциал начинает деградировать (в лучшем случае перестаёт прогрессировать).

Но без видео ряда из нескольких однотипных ситуаций, аргументированно убедить игрока играть более инициативно практически невозможно. Ведь каждый отдельный игровой эпизод был выполнен на «хорошо», мяч сохранён для продолжения командной игры.

Конечно, видео анализ "нарезки нарезок" и сделанные выводы для последующей реализации в игре надо подкреплять целенаправленной тренировочной работой.

Думаю, что ни у кого не возникнет возражение на принятую мной аксиому, тактике эпизода надо учить и объяснениями, и показом действий звёзд, и правильным подбором учебных упражнений.

Что надо объяснить Игроку?

1. Тактическое решение надо принимать ДО выполнения технического приёма. Опытный профессионал, Игрок-звезда это делает автоматически, на базе своего опыта, умения и понимания игровых ситуаций. Юный футболист знает только несколько элементарных тактических действий (в лучшем случае) приобретённых в играх и игровых упражнениях. Его тактический багаж надо постоянно расширять и делать это целенаправленно и постоянно (сейчас мы речь ведём о возрасте начиная с 13-14 лет).

2. В оценке игровой ситуации надо учитывать реальные возможности партнёров и уровень соперника. Игрок должен понимать что есть - «чисто теоретическое» правильное решение, а есть решение в конкретной игровой ситуации.

3. В зависимости от выбранного решения, надо правильно выбрать технический приём, которым осуществить задуманное. Для разных вариантов решения игровой ситуации, надо использовать разные технические приёмы

4. Игроку надо показывать и объяснять грубые ошибки, которые носят системный характер. Обязательно после теоретических занятий (показ, объяснение) в следующих играх надо отслеживать изменения (динамику) в обсуждаемых тактических ошибках.

Вот пример такой демонстрации ошибки.

<https://youtu.be/1GdUM0S2ZMI>

Футболист находящийся в штрафной площадке, в позиции когда он может без сопротивления соперника ударить по воротам, **обязан** бить. Пас партнёру в такой ситуации грубая ошибка, особенно если видео материалы подтверждают повторяемость таких действий.

Я уже писал, что чем старше игрок, тем важнее становится умение принимать тактическое решения до его технического выполнения. При огромном дефиците времени и пространства (при активных тактических действиях) футболист должен постоянно выбирать всё новые варианты продолжения игры.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZcQBx6vwJpE>

Анализ цепочки тактических решений и технического их выполнения.

Перед тренером стоит конкретная задача – **обучать Игрока правильным тактическим действиям**. И не просто вообще, а на конкретной игровой позиции. И делать это и эффективно и планомерно. Сегодня нет проблем и съёмки организовать и индивидуальные занятия по тактике устроить (мы, например, используем Скайп)

Юношей надо УЧИТЬ тактически правильному пониманию эпизодов. Их много вариантности. И умению выбирать наиболее оптимальный.

Конечно оценка эпизода всегда несёт оттенок субъективности и поэтому желательно акцентировать внимание на «безусловно плохих» действиях.

Ещё раз подчеркиваю, тактические решения и их техническое воплощение надо подкреплять тренировочной работой.

Я показываю видео ролики не относительно игрока, а с точки зрения методики обучения. Нельзя прийти к каким-либо единым для всех стандартам. В футболе есть повторяющиеся ситуации, но всегда есть хоть и небольшие, но отличия. Можно конечно выделить наиболее типичные и их наигрывать в тренировках. Но при разборе/анализе мы идём строго от эпизода. Через стоп кадры просматриваем несколько раз эпизод и вместе думаем:

- лучшее ли продолжение игрок выбрал в игре
- как можно было ещё сыграть (варианты)
- что наиболее эффективно

И так далее. То есть у игрока в голове откладывается (постепенно) как бы "база" вариантов продолжений. Если это делать постоянно и целенаправленно, постепенно приходит понимание как лучше сыграть. Процесс сложный и долговременный. Но количество разобранных эпизодов, будет переходить в качество/эффективность выбранного варианта.

<https://youtu.be/l3HMGwKcp9A>

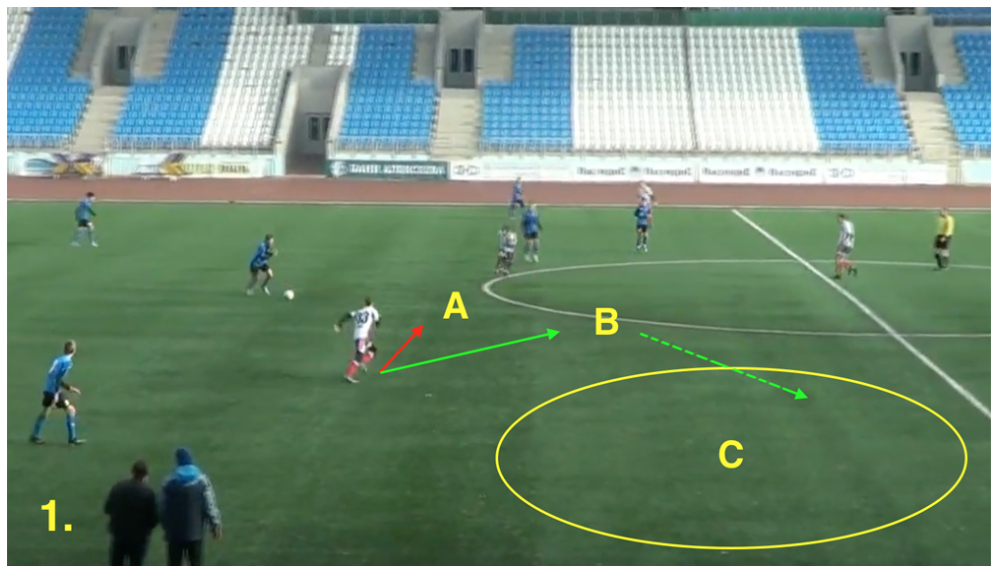
Цепочка ТТД с ошибочными решениями.

Принцип наглядности.

Значение принципа спортивной педагогики «наглядность» с развитием современных теле коммуникационных возможностей значительно повысилось и мы должны использовать появившиеся ресурсы наиболее эффективно. Наглядность в процессе физического воспитания осуществляется в зрительной, звуковой и двигательной формах. В этой работе мы подробно говорили об зрительной форме. Футболисту надо показывать правильные и ошибочные тактические действия и через стоп-кадры объяснять что и как надо делать в схожих ситуациях.

https://drive.google.com/file/d/10IFamiUvrOGMpNrvRjbWe7xdG_VP5FKE/view?usp=sharing

Вот пример подобных объяснений.



Но если и начали что-то показывать и объяснять, то обязательно контролируйте динамику изменений.

Часть четвёртая.

Чем и как снимать видео.

Общие сведения

Техническое обеспечение видео съёмок. Аппаратура

Программное обеспечение монтажа.

Технология хранения видео данных

Общие сведения

Снимать видео игр и тренировок надо с учётом поставленных задач и целей. Основные отличия съёмке с целью обучения техники и обучения тактике заключаются в следующем.

Для «техники»:

1. Видео съёмка тренировочных занятий

- более крупный план
- разные ракурсы
- серийность
- чётко проговорённые задания
- часть видео обязательно с совмещением в кадре технического движения и цели

2. Видео съёмка соревнований/игр

- преимущественные общие планы
- более длительные игровые эпизоды, захватывающие и подготовку к моменту и более длительный выход из него

Для «тактики»:

- ещё более общий план позволяющий видеть большинство партнёров и соперников
- более длительное сопровождение действий наблюдаемого футболиста.

Первая и главная ошибка начинающего видео оператора это желание следовать за мячом, теряя «своего» игрока.

Вторая распространённая ошибка, когда оператор не успевает быстро переместить камеру вслед за мячом и в

результате он не успевает зафиксировать результат длинной передачи/удара по воротам.

Избегать этих ошибок можно только наработывая опыт съёмки игр и соревнований.

Техническое обеспечение видео съёмки.

В принципе не важно какой видео камерой производить съёмку. Подтверждением этому тезису служит следующее. Я выбирал видео камеру почти пятнадцать лет назад. Да, для того времени это была одна из лучших камер из ряда полупрофессиональных (SONY HXR-MC50E). Но за эти годы качество видео камер повысилось чуть-ли не на порядок, появились новые приамбасы и девайсы, а эта модель меня **полностью** устраивает.

Но есть несколько важных моментов:

1. Снимать лучше всего со штатива с пультом управления на ручке.
2. Важно правильно выбрать точку съёмки. Середина поля для этого не подходит (трудно следить за игроком). Лучше всего диагональная съёмка и по возможности с возвышенности. В этом случае Вам не придётся много поворачивать саму камеру, а больше работать регулятором ближе/дальше
3. За мячом не гоняться. Забудьте про команду. Нас интересует только Ваш Игрок.
4. Снимать со спины, в сторону атаки. Игрок все время в кадре. Эпизод "ушел", берем общий план, Игрок с одной стороны кадра, с другой стороны мяч или остальные игроки. Это позволит оценивать тактические действия. Если мяч «ушел» из кадра прерываем съёмку. Уточню после длительной практики, съёмку лучше всего вести непрерывно, но за мячом всё равно не гоняться
5. Мяч снова в кадре – по мере приближения мяча к Игроку «наезд» и единоборства или действия с мячом снимаем более крупным планом. Это позволит видеть технику эпизода. Но пока нет опыта многочисленных съёмок, лучше не пользоваться функцией «увеличить/уменьшить». Так же рекомендую не глядеть в монитор или видискатель а следить за игрой используя видео рамку или прицел-указатель поверх видео камеры.

6. Потом из съёмки вырезать все ненужное и не информативное (потеря времени при просмотре и помеха для анализа). Уточню, игровые эпизоды при монтаже, обязательно нумеровать.

7. Анализировать (смотреть несколько раз). В принципе это самое главное. Именно для анализа и нужна съёмка. Анализировать и делать какие-то выводы можно только имея большую базу видео эпизодов с элементами техники или тактических действий.

8. Если составлять подборку эпизодов по различным разделам, например «Прием мяча», «Обводка», «Удары» и так далее, то через некоторое время можно будет выявлять типичные ошибки и недостатки – информация о том на что надо обращать внимание в тренировках по технике. Анализ выполнения технических приемов позволит так же, выявить индивидуальные особенности и врожденные предпочтения в двигательных действиях, а это в свою очередь позволит целенаправленно их развивать и совершенствовать. То же самое касается и тактики игры. Анализ тактических действий очень полезен для выбора направления при обучении тактике эпизода.

9. Желательно составлять письменный отчет по анализу. Со временем будет много материала и если его сразу не обрабатывать и не фиксировать письменно, многое «потеряется»

Программное обеспечение монтажа.

Для монтажа видео ролика можно использовать любую удобную Вам программу (видео редактор). Я всё время использую **Adobe Premiere Pro** не самой последней версии. Её ресурсов полностью хватает на мои котелки. А полученный за это время навык позволяет делать видео ролики быстро. Дело не в возможностях видео редактора а в последовательной, длительной работе по созданию базы видео материалов.

Мне пришлось поработать с видео редактором **Movavi Video Editor 15**. Эта программа мне понравилась. Функционал достаточный для решения поставленных задач. Лёгкая в освоении и быстрая в работе. Рекомендую. Проверено личным опытом.

Технология хранения видео данных

Если Вы серьёзно занялись помощью футболисту в плане профессионального роста, то знать о проблемах хранения видео материалов надо изначально. Не имея внятной системы хранения, классификации и сортировки Вы значительно снизите эффективность использования видео данных.

Вот несколько практических советов (не повторяйте моих ошибок).

1. Риск потери видео файлов.

1.1. Каждый пользователь компьютера обязательно сталкивается с потерей сделанной работы. Поэтому обязательно выставьте на своём компе «авто сохранение» с небольшим промежутком обновления.

1.2. Собирайте все видео материалы в одной общей «папке» и созданными более мелкими «папками».

1.3. Обязательно сохраняйте все материалы на независимом носителе. Я использую **HDD** (портативное запоминающее устройство), которое можно подключить к компьютеру или мультимедийным цифровым устройствам через соединение USB.



Берите сразу ёмкость на 2-3 ТБ (терабайт). Как шутят айтишники «Памяти много не бывает». И самое главное не забывайте сбрасывать туда обновления.

2. Риск не найти нужный файл в общей куче.

Сделайте хоть какую-то систему хранения. Близкую и понятную Вам (на фото – справа).

