

Владимир Губа  
Александр Стула  
Кристоф Кромке



# ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ В ВЕДУЩИХ КЛУБАХ ЕВРОПЫ



**Владимир Петрович Губа  
Кристоф Кромке  
Александр Стула**

**Подготовка футболистов  
в ведущих клубах Европы**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=29408606](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=29408606)*

*Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы / В. Губа, А.*

*Стула, К. Кромке: Издательство «Спорт»; Москва; 2016*

*ISBN 978-5-906839-75-6*

### **Аннотация**

В монографии впервые обобщен и проанализирован теоретикометодический материал и практический опыт подготовки юных футболистов в Российской Федерации и некоторых европейских странах. В частности, рассматриваются испанская, немецкая, нидерландская, чешская, польская и российская системы подготовки футболистов, а также европейских футбольных клубов «Аякс» (Нидерланды), «Ганновер 96», «Вердер», Бремен и «Карлсруэ» (Германия), «Барселона» (Испания).

Особый интерес монография представляет для российских тренеров, стремящихся к построению более эффективного тренировочного процесса. Собранные в книге материалы

окажут существенную помощь в повышении квалификации специалистов в ВШТ, студентов и преподавателей высших учебных заведений.

# Содержание

Предисловие	6
Раздел 1	9
1.1. Проблемы современного детско-юношеского футбола	9
1.2. Периодизация учебно-тренировочного процесса	14
1.3. Построение учебно-тренировочных микроциклов	15
1.4. Интенсивность учебно-тренировочного процесса футболистов 10–12 лет	18
Раздел 2	19
2.1. Построение учебно-тренировочного процесса	19
2.2. Задачи и направления подготовки в детско-юношеском футболе	22
2.2.1. Содержание видов подготовки футболистов 9-12 лет	24
2.2.2. Содержание видов подготовки футболистов	34
2.3. Планирование учебно-тренировочного процесса	38
2.4. Результат как фактор воспитания психологии победителя	59

2.5. Основные слагаемые в подготовке	60
Раздел 3	62
Конец ознакомительного фрагмента.	66

# **В. Губа, А. Стула, К. Кромке**

## **Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы**

### **Предисловие**

Темп потока информации о новых и целесообразных методах подготовки футболистов, особенно существующие возможности заключать контракты и принимать на работу любых тренеров и спортсменов в спортклубах всего мира, повлиял на уровень футбольной игры. Это касается не только европейских или южноамериканских стран, но также национальных сборных из Африки, Азии, Северной Америки или Австралии.

Сегодня, в момент динамичного развития футбола, научные исследования, как никогда, имеют особое значение. Они позволяют выявить, обосновать и внедрить в практику много интересных приемов, программ и методов современной подготовки «глобального» футболиста. Ученые и тренеры продолжают поиски новых путей совершенствования моторики, технико-тактического мастерства и улучшения эффективности игры, как юных, так и продвинутых футболистов. С каждым годом все больше и больше заметны измене-

ния в спорте, происходящие под влиянием научных открытий, например в области генетики, физиологии или кинезиологии. *Сегодня тренеру недостаточно опираться на свой опыт, профессиональную карьеру или просто свое тренерское чутье.* Эффективное планирование и управление очень сложным и многофакторным тренировочным процессом невозможно без объективной оценки изменений состояния функциональных систем организма, уровня ментального, технико-тактического мастерства и целого ряда других параметров, необходимых для данной игры.

Современный футбол, неизменным примером которого являются клубные и национальные европейские команды Испании, Германии, Португалии и Нидерландов, опирается на превосходную технику игры, высокую эффективность индивидуальных, групповых и командных действий в течение всего матча. Тактика, управляющая игрой, ведет к модели игры, определенной по алгоритмам и называемой Ринусом Михелсом «тотальным футболом».

Представленная авторами монография по своему содержанию уникальна, так как в ней впервые рассматриваются методология и различные системные подходы обучению и совершенствованию игры в ведущих европейских странах и клубах. Информация, представленная в монографии профессорами В. Губой (Россия), А. Стулой (Польша) и К. Кромке (Германия) обобщает теоретико-методический материал многолетних исследований и практики работы спе-

циалистов с разными возрастными группами футболистов, который будет полезен при серьезной продуманной работе, что особенно подтвердил кубок УЕФА во Франции, анализ которого необходим при подготовке к предстоящему кубку ФИФА.

***Валерий Непомнящий,***

*Заслуженный тренер Туркменской ССР,*

*Кавалер Ордена Почетного легиона Камеруна,*

*Знак отличия «За заслуги перед Томской областью»*

# **Раздел 1**

## **Организация спортивной тренировки в детско- юношеском футболе**



### **1.1. Проблемы современного детско-юношеского футбола**

Проблемы в подготовке резерва в детско-юношеском фут-

боле можно разделить на две категории: объективные – не зависящие от руководителя академии (школы) и тренерского состава, и субъективные – которые можно решать силами академий (школ).

*Объективные проблемы:*

▲ сократилось общее количество детей, желающих заниматься футболом и приходящих на отбор в академии (школы);

▲ увеличилось в разы количество детей, имеющих медицинские противопоказания и не соответствующих критериям отбора для приема в футбольную школу;

▲ дети приходят с лишним весом, имеют проблемы со зрением, плохо координированы и малоподвижны.

Такая ситуация обусловлена рядом причин:

- питание, во всем его негативном «многообразии»;
- экологическое состояние окружающей среды;
- малоподвижный образ жизни детей;
- в дошкольных учреждениях отсутствуют программы спортивных и подвижных игр или им уделяется ограниченное время;
- уроки физической культуры в школах отличаются бессистемностью и поверхностным отношением к ним со стороны преподавателей;
- отсутствие мест для занятий спортом (регионы);
- увеличилось количество детей без медицинских противопоказаний, но не желающих заниматься футболом.

## Причины:

- гаджеты, интернет, уход от реальной жизни – отсюда нежелание прикладывать физические усилия, инфантильность;
- желание получать все и сразу;
- недостаточная пропаганда здорового образа жизни;
- негативное «освещение» российского футбола;
- большой отток детей происходит в частные школы и секции;
- учебно-тренировочный процесс и соревновательная деятельность этих школ абсолютно бесконтрольна.

Зачастую приоритетом родителей в выборе школы является ее месторасположение, близкое к месту проживания, и «агрессивная» реклама данных учреждений, предлагающих «системы обучения» ведущих футбольных школ мира и другие «преимущества».

Следующая причина, отражающаяся на количественном и качественном составе детей, приходящих в академии – ухудшение ситуации во втором дивизионе нашего футбола. Происходит резкое сокращение количества команд.

Ликвидация команды из лиги зачастую ведет к ухудшению ситуации в футбольной школе. Дети и родители теряют интерес к футболу, не видя перспектив, что сказывается на количественном и качественном составе детей при наборе в школу. В тех городах, где существуют футбольные клубы второго, первого дивизиона, премьер-лиги и принадлежа-

щие им школы нормально функционируют, другие же футбольные школы влечат «жалкое» существование или просто ликвидированы.

Как следствие – слабый чемпионат города, области, как в количественном, так и в качественном отношении. В результате отсутствия конкуренции замедляется прогресс в росте мастерства воспитанников «центральной» школы, что ограничивает выбор юных футболистов.

Дети и родители, не видя перспектив (всех в одну школу не возьмут, а другие школы находятся в плачевном состоянии или вовсе отсутствуют), делают выбор в пользу другого вида спорта или вовсе отказываются от дальнейшей спортивной перспективы.

Многие ведущие футболисты (члены сборных команд) в футбольных академиях Москвы и других крупных городов – иногородние (воспитанники школ, принадлежащих клубам второго дивизиона).

*Субъективные проблемы – «человеческий фактор».*

Руководители клубов, академий, школ видят панацею от всех бед в детско-юношеском футболе во внедрении какой-либо системы (программы) подготовки. И зачастую это обусловлено не детальным анализом ситуации, не глубинным пониманием проблемы, а поверхностным взглядом на происходящее или личным пристрастием к какой-либо футбольной стране или клубу.

Нет понимания того, что нужно начинать не с внедре-

ния какой-либо системы (программы), а с подбора и подготовки высококвалифицированных тренеров, создания собственной системы (программы), взяв лучшее от советской школы подготовки футбольного резерва и с учетом современных требований и разработок в области футбола и, в частности, детско-юношеского. С создания базы упражнений, систематизации планирования учебно-тренировочного процесса.

Учитывая менталитет, традиции, географическую составляющую нашей страны, необходим тотальный (строжайший) контроль за исполнением.

## **1.2. Периодизация учебно-тренировочного процесса**

Необходимость периодизации учебно-тренировочного процесса обосновывается следующими факторами:

- увеличение количества официальных игр и турниров;
- повышение интенсивности в УТЗ и играх;
- игры приобретают все более весомую турнирную значимость – увеличивается количество единоборств, и они становятся жестче.

Соревновательная деятельность в данной возрастной категории мало чем отличается от соревновательной деятельности профессиональных команд, и если организм футболистов не готовить к ней последовательно, то в дальнейшем возможны негативные последствия в виде травм, перетренированности, проблем с сердечно-сосудистой системой.

Подготовка команд этой возрастной категории мало чем отличается от подготовки профессиональных команд, с определенными поправками на интенсивность, объем, количество повторов и т. д.

Тренер, работающий с данной возрастной категорией, может работать в профессиональном футболе и наоборот.

## **1.3. Построение учебно-тренировочных микроциклов**

Итак, плавно, от отдельно взятого УТЗ переходим к учебно-тренировочным микроциклам – к перспективному построению многолетнего УТП. Вероятно, логичнее выглядела бы другая последовательность изложения материала (от многолетнего УТП к конкретному УТЗ). Но мы начали с рассмотрения занятий по программе (имеется в виду программа 2000 года), где ничего не говорится о микроциклах. Видимо, авторы программы не предполагают их наличие на данном этапе подготовки и уж тем более не идет речь о перспективном планировании на последующие этапы, так как это выходило бы за рамки данной программы. Мы же стремимся показать логичность цепочки: многолетний учебно-тренировочный процесс – учебно-тренировочный микроцикл – учебно-тренировочное занятие.

Предлагаем построение тренировочного процесса в виде недельных микроциклов, начиная с ГНП первого года обучения.

Разумеется, необходимо строго учитывать возрастные анатомо-физиологические аспекты и разумно применять принципы и методы физической культуры.

Начинать проведение микроциклов с группами начальной подготовки можно после мероприятий по первоначальному

отбору детей, предусмотрев этап 3–6 месяцев первоначального обучения, когда происходит относительная стабилизация группы и приобретаются элементарные знания и умения.

При определении направленности занятий относительно воспитания физических качеств мы обращались к таблице примерных сенситивных периодов в их развитии. Необходимо обратить внимание на слово «примерных», так как мнения различных авторов в этом вопросе часто не совпадают. Вероятно, этот факт имеет место из-за применения различных тестирующих методик, удаленности обследований друг от друга в годах, процессов акселерации и т. д., но костяк таких исследований позволил нам составить таблицу.

При построении микроциклов для ГНП 1-го и 2-го годов обучения (7–8 и 8–9 лет; 6 часов в неделю) мы предлагаем следующую направленность занятий в сфере воспитания физических качеств в недельном цикле:

*1-й микроцикл (1-я неделя).*

1-й день (понедельник) – воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.

2-й день (среда) – воспитание общей ловкости и гибкости.

3-й день (пятница) – воспитание общей ловкости и гибкости.

*2-й микроцикл (2-я неделя).*

1-й день – воспитание общей и специальной быстроты.

2-й день – воспитание общей ловкости и гибкости.

3-й день – комплексное воспитание двигательных качеств на фоне общей выносливости.

Далее на 3-й неделе мы проводим 1-й микроцикл, на 4-й неделе – 2-й микроцикл. Допустимо проведение различных четырех микроциклов за четыре недели, а на 5-й неделе – использование вновь 1-го микроцикла. Как видно из этой схемы, мы соблюдаем определенную направленность занятия, не смешивая воспитание быстроты, ловкости, выносливости на конкретном занятии.

Конечно, в совокупности на занятии будут проявления и других физических качеств, но целесообразно направленную работу проводить с каким-то одним качеством.

Очень важно, сохраняя направленность, применять разнообразные тренировочные средства. Это создает эффект постоянной новизны, обучающиеся не успевают «зацикливаться» на одних и тех же упражнениях. Кроме поддержания постоянного интереса к занятиям, можно избегать таких неблагоприятных факторов, как «скоростной барьер» и т. п., связанного с ловкостными проявлениями. Последнее больше относится к учебно-тренировочным группам, однако такую профилактику нужно заложить с самого начала обучения. Ниже мы приводим примерное содержание микроциклов для групп НП 1-го и 2-го годов обучения и УТГ 1-го и 2-го годов обучения. Почему «примерное»? Соблюдая направленность занятия и определенное чередование упражнений, мы можем заменить любое упражнение аналогичным.

## **1.4. Интенсивность учебно-тренировочного процесса футболистов 10–12 лет**

В тренерских отчетах после зарубежных турниров с участием ведущих европейских школ одной из основных причин поражений указывается неготовность наших футболистов к такой интенсивности ведения игры, которую предлагает соперник. Вывод прост: как тренируемся, так и играем. Нерационально используется время УТЗ: большие паузы, «водопой», частые остановки во время упражнений. Вывод: упражнения не разучены, плохо освоены.

В упражнениях участвуют большие группы футболистов, отсюда количество соприкосновений с мячом минимальное. Размер площадок не соответствуют количеству футболистов, задействованных в упражнении.

Зачастую «чистое время» УТЗ составляет 45–50 минут из 90 минут тренировочного времени, остальное уходит на объяснения, «организацию». Повышение интенсивности тренировочного процесса необходимо, но оно должно происходить постепенно, по мере взросления воспитанников.

Необходимо внимательно относиться к восстановлению футболистов (паузы).

# **Раздел 2**

## **Российская система подготовки юных футболистов**



### **2.1. Построение учебно- тренировочного процесса**

В современных реалиях, когда количество детей, прихо-

дящих в футбол, сокращается и в связи с этим уменьшается приток талантливых в футбольном плане детей, остро встает вопрос о грамотной организации учебно-тренировочного процесса: системность, планирование, индивидуализация, увеличение объема (время) и количества учебно-тренировочных занятий (УТЗ) в недельных микроциклах, привлечение узко-профильных специалистов, увеличение количества тренеров, работающих с одной возрастной группой, контроль за исполнением.

Данное мероприятие необходимо для того, чтобы максимально раскрыть потенциал детей, приходящих в футбол. Увеличение объема (отход от догмы 90 минут) и количества УТЗ в недельном микроцикле обусловлено малоподвижным образом жизни детей вне футбола и вследствие этого недостаточным развитием физических качеств (быстроты, координации, ловкости, силы).

Для устранения этого пробела одно УТЗ в недельном микроцикле полностью посвящено развитию и совершенствованию физических способностей футболистов. УТЗ проводит тренер по физической подготовке.

*Таблица 1*

**Количество тренеров, работающих с одной командой**

<b>6–8 лет</b>	<b>9–12 лет</b>	<b>13–17 лет</b>	<b>У–19 лет</b>
2 тренера	3 тренера 1 тренер-селекционер 1 тренер по технической подготовке	2 тренера	2 тренера

*Таблица 2***Объем и количество УТЗ в недельном микроцикле**

<b>Возраст</b>	<b>6–7 лет</b>	<b>8–10 лет</b>	<b>11–13 лет</b>	<b>14–17 лет</b>
<b>Количество</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>Объем</b>	60–90 мин	90 мин	1 УТЗ – тренер по физической подготовке 90–110 мин	

## **2.2. Задачи и направления подготовки в детско-юношеском футболе**

### **Возрастная категория 6–8 лет.**

#### *Задачи подготовки:*

- определение и развитие физических, умственных (применительно к футболу) способностей;
- начальный этап обучения техническим приемам – тренер демонстрирует правильность, последовательность выполнения технических приемов (расположение корпуса, постановка опорной ноги, разворот стопы).

На данном этапе нет многократного повторения технических приемов (заучивания), основное внимание уделяется сохранению и развитию интереса к занятиям по футболу.

В большинстве своем УТЗ должны быть построены на соперничестве, так как такая форма проведения занятий развивает быстроту, координацию, мышление, моторику, неуступчивость в единоборствах.

*Направленность:* подвижные игры; эстафеты; футбол в различных сочетаниях.

### **Возрастная категория 9-12 лет.**

#### *Задачи подготовки:*

- индивидуальная техническая подготовка;
- обучение, закрепление (доведение до автоматизма) выполнения всего комплекса технических приемов, применяе-

мых в футболе;

– техническое оснащение (исполнение);

– обучение индивидуальным и групповым технико-тактическим действиям;

– закладывается база физической подготовки (быстрота, сила, координация, гибкость).

*Направленность.* В данной возрастной категории необходимо уделять большое внимание физической подготовке, так как юные футболисты в обычной жизни до и после тренировок ведут малоподвижный образ жизни и этот «дефицит» двигательной активности нужно компенсировать в учебно-тренировочных занятиях.

Заложить начальную базу ОФП необходимо для дальнейшего повышения нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

### **Возрастная категория 13–17 лет.**

*Задачи подготовки:*

– обучение и совершенствование индивидуальных, групповых и командных технико-тактических действий (моделирование);

– обучение и совершенствование технических навыков посредством технического комплекса в движении (группы).

*Направленность.* В данных комплексах одновременно совершенствуется ряд технических приемов и тактических действий: короткая, средняя передачи; остановка мяча; прием с уходом; ведение; пас на третьего; смена направления

движения.

По мере взросления футболистов и укрепления опорно-двигательного аппарата в техническую подготовку вводится обучение и совершенствование длинных передач мяча и ударов по воротам с дальней дистанции.

## **2.2.1. Содержание видов подготовки футболистов 9-12 лет**

***Физическая подготовка*** на данном этапе включает в себя:

- развитие силы, скоростно-силовых способностей, выносливости – упражнения, направленные на развитие стабилизации, координации, гибкости;
- техника передвижения.

**Конспект учебно-тренировочного занятия (*УТЗ на внимание*)**

**Тренер:** Клочков С.А.

**Команда:** 2009 г.р.

(1–2–3 группы)

**Дата проведения:** 07.10; 09.10; 10.10 2015 г.

**Место проведения:** локоспорт

**Задачи:**

1. Развитие двигательных способностей.
2. Подвижные игры.
3. Эстафеты.

**Направленность:** смешанная

**Нагрузка:** средняя

**Начало УТЗ:** вторник: 12:00;  
четверг: 12:00; пятница: 10:30

**Продолжительность:** 60'

части	содержание	вр.
Подготовительная – 10'		10'
Основная – 40'		19'

Игры «салочки»

Группа делится на 2 равные команды

Задача: кто быстрее осалит.

По сигналу тренера красные салят (бегают) за зелеными.

1. Игра на внимание

Всего на поле располагается 4 разноцветных квадрата...

У тренера в руках 4 разных по цвету плошки. По 1-му

сигналу тренера дети бегают.

По 2-му сигналу тренер поднимает вверх цветную плошку,

и дети быстро должны прибежать на указанный по цвету квадрат.

Последние 3 игрока выбывают из игры и ждут, когда закончится игра.

части	содержание	вр.
Основная – 40'	 <p data-bbox="505 109 842 277">           Время игры:            4 мин (<i>пауза: 1 мин</i>).            Всего 3 игры. Игра на внимание            и быстроту перемещения            Вариант игры 1 – без мячей,            2 – с мячами.         </p> <p data-bbox="505 398 835 514">           2. Игра в футбол одновременно            на 2-х полях            5 минут – игра (<i>пауза: 2 мин</i>).            Всего 3 тайма по 5 минут.         </p>	19'
Заключительная – 10'	<p data-bbox="215 668 705 721"> <b>Заминка: ходьба на восстановление дыхания,            развитие гибкости.</b> </p>	10'

**Техническая подготовка.** Основной акцент в технической подготовке на данном этапе делается на:

- многократное выполнение нюансов технических приемов (постановка опорной ноги, разворот стопы, расположение корпуса);

- при обучении технике приема мяча необходимо исключать остановку мяча внешней стороной стопы (исключение –

прием с уходом);

– короткие и средние передачи выполнять только внутренней стороной стопы (исключение – короткие передачи, обусловленные лимитом времени и пространства);

– удары по воротам: средней частью стопы (подъем), внутренней стороной стопы, обводящий (полуподъем).

Один из способов для того, чтобы юные футболисты правильно выполняли технические приемы – остановить тренировочный процесс, игровое упражнение, сделать акцент на ошибке и передать мяч другой команде.

*Игра головой.* Минимальное количество времени, уделяемое этому техническому приему, оправдывается (объясняется) тренерами маленькими площадками, на которых проводятся УТЗ и игры. В итоге получаем футболистов, не умеющих играть головой (выбрать точку, определить траекторию, правильно подойти к мячу). Главное на этом этапе не сила удара по мячу и даже не точность, а правильный подход к мячу (расположение корпуса, толчок одной или двумя ногами – техника передвижения).

Существует три варианта игры головой:

– игра головой по встречному мячу (недодача);

– мяч над головой (зависающий);

– мяч, направленный за спину.

Здесь важен подход к мячу – техника передвижения.

*Отбор мяча.* Увлечение с раннего возраста в учебно-тренировочных занятиях групповыми и командными взаимо-

действиями, «зонный» метод игры в обороне «губит» навык футболистов отбирать мяч один в один. Необходимо уделять внимание отбору мяча (перехват).

*Комплекс индивидуальной технической подготовки:*

- жонглирование;
- ведение мяча: внутренняя, внешняя сторона стопы (по кругу, «елочка», «восьмерка»);
- обманные движения (финты);
- остановка мяча (внутренняя сторона стопы: полная, неполная – прием с уходом; внешняя сторона стопы: неполная – прием с уходом);
- передачи мяча: короткие, средние (у стенки, в парах);
- удары по воротам (короткая – средняя дистанция);
- игра головой: жонглирование, передачи в парах.

***Тактическая подготовка.*** В данной возрастной категории происходит начальное обучение и закрепление индивидуальных и групповых тактических действий, так как игры проходят в различных форматах: 7x7, 8x8, 9x9, обучение командным тактическим действиям нецелесообразно.

Тактические действия делятся на два раздела: игра в обороне и в атаке.

*Игра в обороне:*

- индивидуальные тактические действия; расположение защитника относительно атакующего игрока, игра на опережение, страховка;
- групповые тактические действия: отскок, сужение, стра-

ХОВКА.

### *Игра в атаке:*

– открывание в свободные зоны, между линиями;

– обучение происходит посредством игровых упражнений в различных сочетаниях.

## **Конспект учебно-тренировочного занятия (УТЗ)**

*Тренер:* Харитонов А.А.

*Команда:* 2004 г.р.

*Дата проведения:* 27 февраля  
2015 г.

*Место проведения:*  
малый манеж

### *Задачи:*

1. Обучение и закрепление групповых технико-тактических действий (ТТД).

*Направленность:* смешанная

*Нагрузка:* малая

*Начало УТЗ:* 17.30

*Продолжительность:* 90'

части	содержание	вр.
Основная – 40'	 <p><b>1. Игра 4×3, 5×3.</b> <b>Игра в обороне.</b> Взаимодействие трех защитников в обороне. 1. 4 нападающих должны забить гол как можно быстрее, используя численное преимущество. 2. При передаче центральному нападающему: центральный защитник выходит на игрока</p>	15'

части		содержание	вр.
Основная – 40'		<p>с мячом. Два крайних защитника выполняют «отскок» назад и сужение.</p> <p>3. При передаче крайнему нападающему:</p> <p>правый защитник выходит на игрока с мячом. Центральный защитник выполняет страховку «уступом». Левый защитник «отскок» – сужение и диагональная страховка.</p>	15'
		<p><b>2. Игра 7×7+2 вратаря в ворота 5×2 м</b> Площадка 50×35 м. Схема 3×1×3 Защитники выполняют: выход на игрока с мячом, «отскок», сужение, страховка.</p> <p><b>Составы:</b></p> <p><b>желтые</b> Тетеркин, Никишин, Корнеев, Васильев, Кошман, Еремин, Павленко, Матюнин</p> <p><b>красные</b> Стародубцев, Егоров, Литвицев, Гришин, Колмагин, Шнапцев, Воронков, Худяков</p>	15'

## Конспект учебно-тренировочного занятия (УТЗ)

**Тренер:** Кудинов А.А.

**Команда:** 2003 г.р.

**Дата проведения:** 16 декабря  
2014 г.

**Место проведения:**  
локоспорт

**Задачи:**

1. Развитие индивидуальных  
качеств (*передача мяча*)

**Направленность:** смешанная

**Нагрузка:** средняя

**Начало УТЗ:** 17.30

**Продолжительность:** 90'

части	содержание	вр.
Подготовительная – 10'	<b>Жонглирование мяча в парах головой.</b> Задача: поставить рекорд.	10'
Основная – 75'	 <p><b>1. Передачи в парах.</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.левой внутренней стороной стопы прием, правой внутренней стороной стопы передача.</li><li>2.правой внутренней стороной стопы прием, левой внутренней стороной передачи.</li><li>3.передача в одно касание двумя ногами, попеременно меняя их.</li></ol>	10'
	 <p><b>2. Передачи в тройках двумя мячами.</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.левой ногой внутренней стороной стопы.</li><li>2.правой ногой внутренней стороной стопы.</li></ol>	10'

части	содержание	вр.
Основная – 75'	<p><b>3. Передачи в тройках одним мячом.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.левой ногой внутренней стороной стопы.</li> <li>2.правой ногой внутренней стороной стопы.</li> <li>3.Подстроиться под мяч, внимание на опорную ногу.</li> </ol>	10'
	 <p><b>4. Беговая работа на координационной лестнице.</b> Эстафета с изменением направления.</p>	30'
	 <p><b>5. Мини-футбол 5×5.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Игра в большинстве.</li> <li>2.Нападающий не имеет права помогать обороняющимся.</li> </ol> <p><b>Контроль приема мяча внутренней стороной стопы, передача внутренней стороной стопы и прием дальней ногой от соперника.</b></p>	15'
Заключительная – 5'	Заминка: <b>растяжка, пресс, спина, отжимания.</b>	5'

## 2.2.2. Содержание видов подготовки футболистов

13–17 лет

**Физическая подготовка.** На данном этапе развитие физических способностей осуществляется посредством методов и способов:

- тренажерный зал (сила) – под контролем тренера по физической подготовке;
- комплекс «городок» (скоростно-силовые способности);
- упражнения на развитие координации, аэробика, акробатика (тренер по физической подготовке).

**Техническая подготовка.** Для продолжения обучения и совершенствования технических навыков в данной возрастной категории применяются так называемые технические комплексы в движении (в группах).

В них одновременно совершенствуется ряд технических приемов и тактических действий:

- короткие и средние передачи;
- остановка мяча, прием с уходом;
- ведение;
- пас на «третьего»;
- изменение направления движения.

**Тактическая подготовка.** Основной акцент в тактической подготовке направлен на организацию (обучение) и со-

вершенствование индивидуальных, групповых и командных технико-тактических действий (моделирование).

Упражнения:

- организация быстрого и постепенного нападения;
- противодействие (игра в обороне);
- единоборства 1x1, 2x1, 2x2, 3x2;
- стандартные положения.

Ниже представлен конспект учебно-тренировочного занятия, упражнения которого направлены на организацию (обучение) и совершенствование групповых и командных технико-тактических действий (моделирование).

***Теоретическая подготовка.*** Теоретические занятия включают в себя разбор игр (просмотр видеоматериалов) и работу на макете.

В возрастной категории 9-12 лет акцент делается на выполнение технических приемов, а в категории 13–17 лет на выполнение тактических действий.

Теоретические занятия для тренерского состава проводит спортивный директор. Время занятий 30–45 минут, один раз в неделю.

Проводятся отдельно в двух группах: 6-12 лет и 13–17 лет.

Занятия включают в себя видеоразбор игр и учебно-тренировочных занятий, работу на макете.

**Конспект учебно-тренировочного занятия (УТЗ)**

**Тренер:** Леонов А.Н.

**Команда:** 2000 г.р.

**Дата проведения:** 7 апреля  
2015 года

**Место проведения:**  
локоспорт

**Задачи:**

1. Обучение и совершенствование групповых и командных технико-тактических действий (ТТД)

**Направленность:** смешанная

**Нагрузка:** средняя

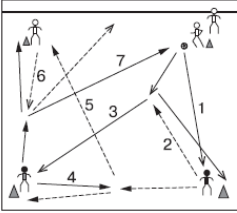
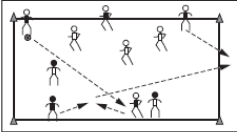
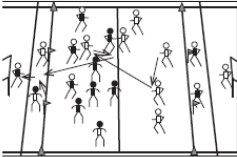
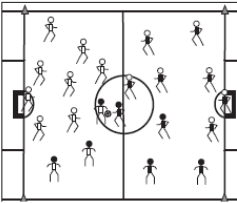
**Специализированность:**  
специфическая

**Режим:** поддерживающий

**Начало УТЗ:** 17.30

**Продолжительность:** 90'

части	содержание	вр.
Подготовительная – 19'	<p data-bbox="505 563 761 619">Технический комплекс в тройках + стретчинг.</p>  	12'

части	содержание	вр.	
Подготовительная – 19'		<p><b>Передачи на третьего со сменой мест</b> (поле 15 × 15 м).</p>	7'
Основная – 60'		<p><b>Совершенствование групповых ТТД при фланговой атаке (по позициям) (квадрат 5×5):</b> на своей половине не больше 2-х касаний, на чужой без ограничения (поле 40×20 м, 2 повтора по 9, пауза 2).</p>	20'
		<p><b>Совершенствование групповых, командных ТТД при развитии атаки через центральную зону футбольного поля:</b> на своей половине 2 касания, на чужой без ограничения; завершение (в 1 касание, в 2 касания) (поле 40×40 м, 2 повтора по 9, пауза 2).</p>	20'
Заклю-чительная – 7'		<p><b>Совершенствование командных ТТД.</b> <b>Двухсторонняя игра в ограниченном пространстве:</b> на своей половине не больше 2-х касаний, на чужой без ограничения (2 повтора по 9, пауза 2).</p>	20'
Заклю-чительная – 7'	Пробежка, стретчинг.	5'	

## **2.3. Планирование учебно-тренировочного процесса**

Одним из разделов учебно-тренировочного процесса является планирование, основной принцип которого – систематичность.

От умения и понимания видеть весь процесс тренировки, правильного размещения в нем каждого тренировочного занятия и каждого упражнения зависит качество учебно-тренировочного процесса и, как следствие, прогресс в обучении и совершенствовании мастерства футболиста.

В связи с этим представлены три вида планирования: оперативное; текущее – недельный микроцикл; текущее – макроцикл. В данных конспектах четко прослеживается принцип систематичности, последовательности в построении учебно-тренировочного процесса.

**Конспект учебно-тренировочного занятия (УТЗ)**

---

**Тренер:** Кудинов А.А.

**Команда:** 2003 г.р.

**Дата проведения:** 15 декабря  
2014 года

**Место проведения:**  
малый манеж

**Задачи:**

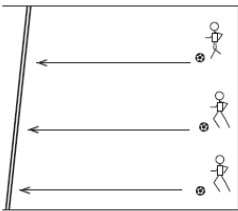
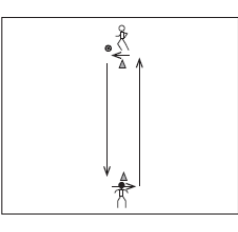
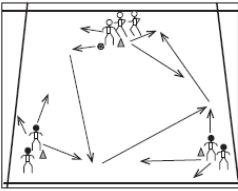
1. Обучение и совершенствование технических элементов  
(передача, остановка мяча)

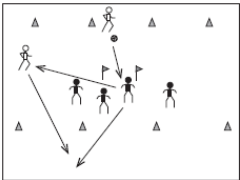
**Направленность:** смешанная

**Нагрузка:** средняя

**Начало УТЗ:** 17.30

**Продолжительность:** 90'

части	содержание	вр.
Подготовительная – 10'	<p><b>Жонглирование мяча в парах головой.</b> Задача: поставить рекорд</p>	10'
Основная – 70'	 <p><b>1. Передачи у стенки</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.левой ногой внутренней стороной стопы</li> <li>2.правой ногой внутренней стороной стопы</li> <li>3.двумя ногами – попеременно, одно касание</li> </ol> <p><i>Педагогический контроль</i></p>	10'
	 <p><b>2. Передачи в парах</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.левой внутренней стороной стопы прием, правой внутренней стороной стопы передача</li> <li>2.правой внутренней стороной стопы прием, левой внутренней стороной передачи</li> <li>3.передача в одно касание двумя ногами, попеременно</li> </ol>	10'
	 <p><b>3. Открывание, прием, передача</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.второй номер в колонне идет в отбор (<i>прессинг</i>)</li> <li>2.прием мяча внутренней стороной стопы</li> <li>3.прием мяча дальней ногой, лицом к полю</li> <li>4.передача внутренней стороной стопы</li> </ol>	15'

части	содержание	вр.	
Основная – 70'		<p><b>4. Игра 4×4</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прием мяча внутренней стороной стопы</li> <li>2. Передача внутренней стороной стопы</li> <li>3. Прием мяча дальней ногой, лицом к полю</li> <li>4. Остановка и передача внешней стороной стопы рассматривается как нарушение правил</li> </ol>	15'
		<p><b>5. Футбол 6×6 «Аквариум»</b>          Все линии через передачу  <i>Контроль приема мяча внутренней стороной стопы, передача внутренней стороной стопы и прием дальней ногой от соперника</i></p>	20'
Заключительная – 10'	Пробежка, стретчинг.	10'	

## Конспект учебно-тренировочного занятия (УТЗ)

**Тренер:** Кудинов А.А.,  
помощник: Макаров А.М.

**Команда:** 2003 г.р.

**Дата проведения:** 6 апреля  
2015 года

**Место проведения:** манеж

**Задачи:**

1. Обучение и закрепление технических приемов (*дриблинг*),
2. Развитие индивидуальных качеств (*быстрота, координация*)

**Направленность:** смешанная

**Нагрузка:** средняя

**Специализированность:**  
специфическая

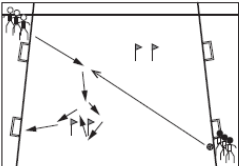
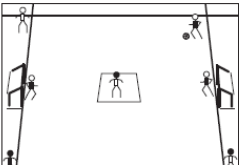
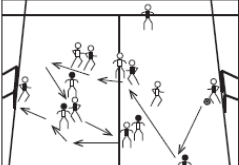
**Режим:** поддерживающий

**Начало УТЗ:** 17.30

**Продолжительность:** 90'

части	содержание	вр.
Подготовительная – 10'	<b>Жонглирование «Двойная шестерочка»</b> 1. 2 раза подъемом правой ноги, 2 раза внешней частью стопы правой ноги, 2 раза внутренней частью стопы правой ноги, 2 раза подъемом левой ноги, 2 раза внешней частью стопы левой ноги, 2 раза внутренней частью стопы левой ноги. 2. Ставим рекорд	10'
Основная – 70'	 <b>1. Координационная лестница</b> Вариация переступов через лестницу + ускорение 7 м	10'
	 <b>2. Дриблинг «Звездочка»</b> 1. Вариация обманных движений 2. Двумя ногами	20'



части	содержание	вр.
Основная – 70'	 <p><b>3. Дриблинг 1×1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дриблинг в парах</li> <li>2. Задача – обыграть соперника, пройти через коридор ведением и забить в ворота</li> <li>3. Защитник отдает сильную и точную передачу внутренней стороной стопы</li> <li>4. Защитник повторяет движения нападающего</li> </ol>	7'
	 <p><b>4. «Диагональный» футбол</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игрок с мячом должен обыграть защитника и забить гол</li> <li>2. Если гол забил, то начинает партнер по команде, если не забивает, то моментально должен вбежать в центральный квадрат и только после этого имеет право на отбор мяча</li> </ol>	14'
	 <p><b>5. Футбол 6×6 «Аквариум»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Центральную линию через ведение</li> <li>2. Передача на чужой половине только назад</li> </ol> <p><i>Контроль приема мяча внутренней стороной стопы, передача внутренней стороной стопы и прием дальней ногой от соперника</i></p>	19'
Заключительная – 10'	Заминка: растяжка, пресс, спина, отжимания.	10'

# **Конспект учебно-тренировочного занятия (УТЗ)**

**Тренер:** Кудинов А.А.,  
помощник: Макаров А.М.

**Команда:** 2003 г.р.

**Дата проведения:** 7 апреля  
2015 года

**Место проведения:** манеж

**Задачи:**

1. Тестирование физических качеств

**Направленность:** смешанная

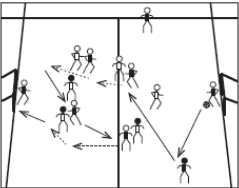
**Нагрузка:** средняя

**Специализированность:**  
специфическая и ИС

**Режим:** поддерживающий

**Начало УТЗ:** 17.30

**Продолжительность:** 90'

части	содержание	вр.
Подготовительная – 10'	<b>Жонглирование «Двойная шестерочка»</b> 1. 2 раза подъемом правой ноги, 2 раза внешней частью стопы правой ноги, 2 раза внутренней частью стопы правой ноги, 2 раза подъемом левой ноги, 2 раза внешней частью стопы левой ноги, 2 раза внутренней частью стопы левой ноги 2. Ставим рекорд	10'
Основная – 65'	 <p><b>1. Сдача контрольных нормативов по ОФП</b></p> <p><b>2. Футбол 6×6 «Аквариум»</b></p> <p>1. Центральную линию через ведение</p> <p>2. Передача мяча на чужой половине только назад</p> <p><i>Контроль приема мяча внутренней стороной стопы, передача внутренней стороной стопы и прием дальней ногой от соперника</i></p>	50' 15'
Заклони-тельная – 10'	Заминка: <b>растяжка, пресс, спина, отжимания.</b>	10'

# **Конспект учебно-тренировочного занятия (УТЗ)**

**Тренер:** Кудинов А.А.,  
помощник: Макаров А.М.

**Команда:** 2003 г.р.

**Дата проведения:** 9 апреля  
2015 года

**Место проведения:** поле №4

**Задачи:**

1. Обучение и закрепление технических приемов (*дриблинг*),
2. Развитие индивидуальных качеств (*скоростно-силовые способности*)

**Направленность:** смешанная

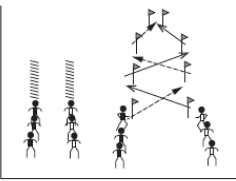
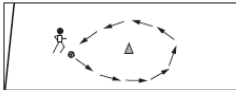
**Нагрузка:** средняя

**Специализированность:**  
специфическая

**Режим:** поддерживающий

**Начало УТЗ:** 17.30

**Продолжительность:** 90'

части	содержание	вр.	
Подготовительная – 10'	<b>Жонглирование «Двойная шестерочка»</b> 1. 2 раза подъемом правой ноги, 2 раза внешней частью стопы правой ноги, 2 раза внутренней частью стопы правой ноги, 2 раза подъемом левой ноги, 2 раза внешней частью стопы левой ноги, 2 раза внутренней частью стопы левой ноги 2. Ставим рекорд	10'	
Основная – 70'		<b>1. Беговая работа на координационной лестнице.</b> <b>Эстафета с изменением направления</b>	15'
		<b>2.</b> – ведение по кругу – ведение восьмеркой	10'



части		содержание	вр.
Основная – 70'		<p><b>3. Дриблинг 1×2</b>            Задача нападающего – быстро обработать мяч и забить гол.            Задача защитника – погасить скорость нападающего и дождаться страховки догоняющего. Если защитники отобрали мяч, то имеют право на быструю атаку. Подсчет очков за положительные действия</p>	10'
		<p><b>4. «Диагональный» футбол</b>            Игрок с мячом должен обыграть защитника и забить гол. Если гол забил, то начинает партнер по команде, если не забивает, то моментально должен вбежать в центральный квадрат и только после этого имеет право на отбор мяча</p>	20'
		<p><b>5. Футбол 6×6 «Аквариум»</b>            1. Центральную линию через ведение            2. Передача на чужой половине только назад  <i>Контроль приема мяча внутренней стороной стопы, передача внутренней стороной стопы и прием дальней ногой от соперника</i></p>	15'
Заклучительная – 10'		Заминка: растяжка, пресс, спина, отжимания.	10'

# Конспект учебно-тренировочного занятия (УТЗ)

**Тренер:** Кудинов А.А.,  
помощник: Макаров А.М.

**Команда:** 2003 г.р.

**Дата проведения:** 10 апреля  
2015 года

**Место проведения:** поле №4

**Задачи:**

1. Обучение и закрепление  
технических приемов (*дриблинг*)

**Направленность:** смешанная

**Нагрузка:** средняя

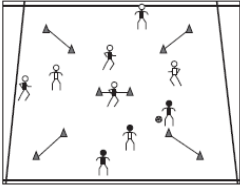
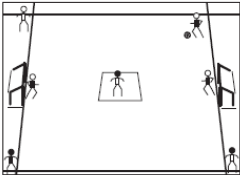
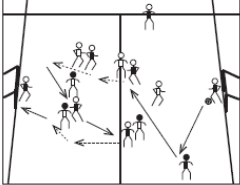
**Специализированность:**  
специфическая

**Режим:** поддерживающий

**Начало УТЗ:** 17.30

**Продолжительность:** 90'

части	содержание	вр.
Подготовительная – 10'	<p><b>Жонглирование «Двойная шестерочка»</b></p> <p>1. 2 раза подъемом правой ноги, 2 раза внешней частью стопы правой ноги, 2 раза внутренней частью стопы правой ноги, 2 раза подъемом левой ноги, 2 раза внешней частью стопы левой ноги, 2 раза внутренней частью стопы левой ноги</p> <p>2. Ставим рекорд</p>	10'
Основная – 70'	<div data-bbox="210 879 495 1109" style="border: 1px solid black; padding: 10px; display: inline-block;"> </div> <p><b>1. Дриблинг 1×1</b></p> <p>1. Дриблинг в парах</p> <p>2. Задача – обыграть соперника и отдать передачу своему партнеру</p> <p>3. Все игроки располагаются на своих фишках, и если соперник с мячом пробегает мимо на расстоянии отбора мяча, тогда этот мяч можно отобрать</p>	10'

части		содержание	вр.
Основная – 70'		<p><b>2. Квадрат 3×3+3 нейтральных</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прием дальней ногой, щечкой</li> <li>2. Между конусами – ведение мяча</li> <li>3. Нейтральные располагаются центральной осью (центральный защитник, опорник, центральный нападающий)</li> <li>4. Обороняющиеся: прессинг, страховка</li> </ol>	15'
		<p><b>3. «Диагональный» футбол</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игрок с мячом должен обыграть защитника и забить гол</li> <li>2. Если гол забил, то начинает партнер по команде, если не забивает, то моментально должен вбежать в центральный квадрат и только после этого имеет право на отбор мяча</li> </ol>	20'
		<p><b>4. Футбол 6×6 «Аквариум»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Центральную линию через ведение</li> <li>2. Передача на чужой половине только назад</li> </ol> <p><i>Контроль приема мяча внутренней стороной стопы, передача внутренней стороной стопы и прием дальней ногой от соперника</i></p>	25'
Заключительная – 10'		Заминка: <b>растяжка, пресс, спина, отжимания.</b>	10'

*План на ФЕВРАЛЬ. Команда «Локомотив» 2004 г.р.  
Тренер: Харитонов А.А.*

	<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>
05	02.02	03.02	04.02
	Локоспорт 18:00–19:30		Манеж 18:00–19:30
	Задача: остановка подошвой		Задача: остановка внутренней
06	1. полная остановка подошвой, сам себе набрасываешь 10/10 2. полная остановка в парах – 6 м 3. неполная остановка – сам себе набрасываешь 4. неполная остановка в парах – 6 м 5. неполная остановка подошвой с ударом	Выходной	1. неполная остановка внутренней – сам себе набрасываешь 2. неполная остановка в парах – 6 м 3. неполная остановка внутренней с поворотом на 180° 4. неполная остановка внутренней – с поворотом на 90° и ударом
	09.02	10.02	11.02
	Локоспорт 18:00–19:30		Манеж 18:00–19:30
	Задача: передачи мяча		Задача: передачи мяча
07	1. передачи внутренней стороной стопы в парах (расстояние – 3 м) Правая-правая – в одно касание Левая-левая в одно касание Попеременно правая-левая 2. передачи внутренней стороной стопы – близко-далеко 3. квадрат 3×1. Прием-уход-передача	Выходной	1. передачи внутренней стороной стопы в тройках. Один против двоих 2. передачи по периметру треугольн. 3. передачи в тройках с перемещен. 4. квадрат 3×1. Прием-уход-передача
	16.02	17.02	18.02
	Локоспорт 18:00–19:30		Манеж 18:00–19:30
	Задача: ведение мяча		Задача: ведение мяча
08	1. ведение внутренней и внешней на каждый шаг из стороны в сторону «Елка». Установить фишки 2. два финта из «елки» 3. игра 1×1 в четверо ворот из фишек. Гол через ведение	Выходной	1. ведение внутренней и внешней 10 фишек 2. ведение только внешней правой и левой ногой через 10 фишек 3. ведение только внутренней – правой и левой ногой через 10 фишек 4. игра 1×1 в ворота 5×2 м
	23.02	24.02	25.02
	Локоспорт 18:00–19:30		Манеж 18:00–19:30
	Задача: остановка подошвой		Задача: остановка внутренней
09	1. полная остановка подошвой, сам себе набрасываешь 10/10 2. полная остановка в парах – 6 м 3. неполная остановка – сам себе набрасываешь 4. неполная остановка в парах. – 6 м 5. остановка подошвой с ударом по воротам	Выходной	1. неполная остановка внутренней – сам себе набрасываешь 2. неполная остановка в парах – 6 м 3. неполная остановка внутренней с поворотом на 180° 4. остановка внутренней с поворотом на 90° и ударом по воротам

*Продолжение плана на ФЕВРАЛЬ. Команда «Локомотив»  
2004 г.р.*

*Тренер: Харитонов А.А.*

	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>
05		
	05.02	06.02
06	Выходной	Купол 16:00–17:30 Задача: остановка внешней 1. неполная остановка внешней – сам себе набрасываешь 2. неполная остановка в парах – 6 м 3. неполная остановка внешней с поворотом на 180° 4. неполная остановка внешней с поворотом на 90° и ударом по воротам
	12.02	13.02
07	Локоспорт 17:30–19:00 Цель: удар серединой лба 1. жонглирование лбом 2. удар серединой лба в парах 3. удар серединой лба по мячу в ворота 3×2 м из различных и.п. 4. комплекс на ловкость 5. акробатика 6. игра 5×5	Купол 16:00–17:30 Задача: передачи мяча 1. передачи внутренней стороной стопы в тройках. Один против двоих. Увеличить расстояние 2. передачи внутренней стороной стопы в четверках по периметру квадрата «конверт» в одно касание 3. квадрат 4×1. Мяч справа – играем правой. Передача под сильную ногу
	19.02	20.02
08	Выходной	Купол 16:00–17:30 Задача: ведение мяча 1. ведение мяча по кругу 2. ведение мяча восьмеркой 3. ведение в две дорожки 4. квадрат 3×1. Прием-уход-передача 5. игра 1×1 в ворота 5×2 м и двое ворот 1,5×1 м
	26.02	27.02
09	Выходной	Купол 16:00–17:30 Задача: остановка внешней 1. неполная остановка внешней – сам себе набрасываешь 2. неполная остановка в парах – 6 м 3. неполная остановка внешней с поворотом на 180° 4. неполная остановка внешней с поворотом на 90° и ударом по воротам

*Окончание плана на ФЕВРАЛЬ. Команда «Локомотив»  
2004 г.р.*

*Тренер: Харитонов А.А.*

	<i>Суббота</i>	<i>01.02 Воскресенье</i>
05		<i>Выходной</i>
	<i>07.02</i>	<i>08.02</i>
		<i>Манеж ЦСКА 10:00–12:30</i>
		<i>Цель – игра</i>
		<i>Игра ЦСКА – Локо</i>
06	<i>Выходной</i>	<i>1 состав:</i>
		<i>2 состав:</i>
	<i>14.02</i>	<i>15.02</i>
		<i>Купол № 3 10:00–12:30</i>
		<i>Цель – игра</i>
		<i>Игра № 5 Локо – Строгино</i>
07	<i>Выходной</i>	<i>1 состав:</i>
		<i>2 состав:</i>
	<i>21.02</i>	<i>22.02</i>
		<i>Купол № 3 10:00–12:30</i>
		<i>Цель – игра</i>
		<i>Игра № 6 Локо</i>
08	<i>Выходной</i>	<i>1 состав:</i>
		<i>2 состав:</i>
	<i>28.02</i>	
	<i>Купол 10:00–12:30</i>	
	<i>Цель – игра</i>	
	<i>Игра № 7 Локо</i>	
09	<i>1 состав:</i>	
	<i>2 состав:</i>	

## **2.4. Результат как фактор воспитания психологии победителя**

Футбол – это игра на результат, и от него нельзя абстрагироваться, особенно в старших возрастных группах. Если футболистов с раннего возраста не приучать быть ответственными за результат – за команду, школу, клуб, страну (сборная), то в итоге мы получаем инфантильных, бесхарактерных, безразличных футболистов, озабоченных только своим финансовым благополучием.

Утверждение, что результат не важен – лукавство, индугенция за некачественное обучение футболистов. Достижение результата не любой ценой (забили мяч и ушли в «глухую» оборону, расчет на стандартные положения, затяжка времени и т. д.), а за счет всех аспектов учебно-тренировочного процесса: технической и физической подготовки, тактической грамотности, неуступчивости в единоборствах (психологическая подготовка, самоподготовка к игре).

Если футболист во всех этих аспектах хорошо обучен и подготовлен, то и результат будет положительным. Психология победителя закладывается с детства, и основным фактором является победа в игре – результат.

## 2.5. Основные слагаемые в подготовке

Основными слагаемыми в подготовке футболистов являются:

- многократно технически правильно выполняемое упражнение (элемент);
- построение УТЗ таким образом, чтобы довести выполнения технических приемов и тактических действий до автоматизма;
- постоянный контроль за выполнением.

Самая совершенная система (программа) подготовки будет мало эффективна без систематического контроля за исполнением. И здесь на первый план выходит фигура спортивного директора как гаранта успешной работы академии (школы).

Спортивный директор (старший тренер) должен быть профессионалом в самом широком значении этого слова, иметь соответствующие образование, опыт работы в детско-юношеском и профессиональном футболе. Большое значение имеет опыт профессионального футболиста и такое качество, как стремление к самообучению.

Работа спортивного директора включает в себя систематический (ежедневный) контроль за учебно-тренировочным процессом и соревновательной деятельностью акаде-

мии. Также в обязанности спортивного директора входят анализ (разбор) учебно-тренировочных занятий и игр, теоретические занятия с тренерским составом и индивидуальные беседы.

Для того чтобы иметь представление о происходящих процессах внутри всех возрастных категорий академии, спортивный директор должен иметь тесный контакт с родителями, воспитанниками, работниками интерната.

Такой стиль работы подразумевает большие физические и психологические нагрузки, и здесь без доли фанатизма не обойтись.

# Раздел 3

## Немецкая система подготовки юных футболистов



Одной из крупнейших футбольных держав является, несомненно, Германия. Ее национальная сборная регулярно завоевывает медали на чемпионате мира или Европы благодаря системе подготовки. На качество футбола во всей стране непосредственно влияет также умелое освещение в СМИ успехов клубов и сборной и соблюдение единой и постоянно

улучшаемой учебно-тренировочной системы.

После соединения Федеративной Республики Германия в 1991 г. перед Немецким футбольным союзом (*Deutscher Fussball Bund – DFB*) встала серьезная задача. Необходимо было в кратчайшие сроки выровнять уровень качества футбольной подготовки на восточной и западной землях, поэтому с сезона 1996/1997 была внедрена выравнивающая программа для бывшей Восточной Германии. Специально избранный штаб *DFB* разработал для данной программы критерии наполняемости учебных групп и отбора юных футболистов для спорта высших достижений. Было также открыто четырнадцать спортивных школ на территории Северо-восточного немецкого футбольного союза (*Nordostdeutschen Fussball – Verbandes*).

Спустя шесть лет, то есть в 2002 г., была создана общая система «идентификации и развития талантов» по футболу – «*Talente Fordern und Fördern*», которую ежегодно модифицировали и дополняли по необходимости и по результатам эффективности на практике. Многолетние улучшения привели в 2007 г. к окончательному варианту системы, приведенному в настоящей работе.

По мнению *DFB-Journal* (2007), программа идентификации, развития и поддержки футбольных талантов в Германии является сенсацией мирового масштаба. Впервые такое большое количество молодых футболистов и футболисток в Германии получило возможность подготовки на одинаково

высоком предметном и организационном уровнях. Немецкий футбольный союз предоставляет тренерам, учителям физкультуры и деятелям в так называемых «опорных пунктах» новейшие обучающие материалы, позволяющие эффективно развивать одаренных футболистов.

Исходной точкой для реорганизации системы футбольной подготовки в Германии был 2000 г., когда сборную Германии, получившую только одно очко и забившую только один гол, уже на групповом этапе исключили из чемпионата мира. Тогда в состав сборной команды входили в большинстве опытные игроки, которые в тот раз подвели. В связи с этим Немецкий футбольный союз разработал новую программу подготовки и интеграции молодых талантов. В одном из ее положений установлено, что сборная Германии должна состоять в большинстве из молодых футболистов, обучаемых в спортивных академиях и опорных пунктах.

Результаты принятия этой исключительно современной программы сегодня четко видны. Не только футбольные клубы «Байерн», Мюнхен или «Боруссия», Дортмунд достигают значимых в Европе спортивных успехов, но также (а может быть, и в основном) женские и мужские сборные. Немецкую идею подготовки футболистов, основанную на целесообразных предпосылках и научной поддержке по вопросам спортивной тренировки (развитию моторных способностей и технических навыков, контролю тренировки и эффективности, программированию подготовки и анализу спортивной

борьбы), очень ценят в Европе и во всем мире. Часто принимают ее в качестве «национальной программы» во многих странах.

Говоря о системе подготовки футболистов в Германии, стоит вспомнить слова бывшего президента Немецкого футбольного союза Т. Цванцингера, который основные задачи системы идентификации и развития талантов в футболе представил следующим образом: «Основной задачей Немецкого футбольного союза, региональных союзов или спортивных клубов является привлечение как можно большего числа молодых людей для занятий футболом. Разработка единой концепции подготовки, а также финансовое обеспечение программы значительно повлияли на улучшение качества игры молодежных групп. Начиная с 2001 года благодаря последовательности в работе всех участников программы, был замечен большой прогресс в качестве подготовки молодых футболистов. Ключевым моментом, как оказалось, было введение в 2002 г. «Программы поддержки талантов». 390 открытых опорных пунктов позволили создать эффективную систему поиска и подготовки способнейших спортсменов и спортсменок со всей страны. В программу включены 600 000 футболистов и футболисток, которые находятся под постоянным наблюдением. Такое большое количество спортсменов, участвующих в профессиональной подготовке, намного увеличивает шансы обнаружения и воспитания игроков величайшего мирового формата».

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.