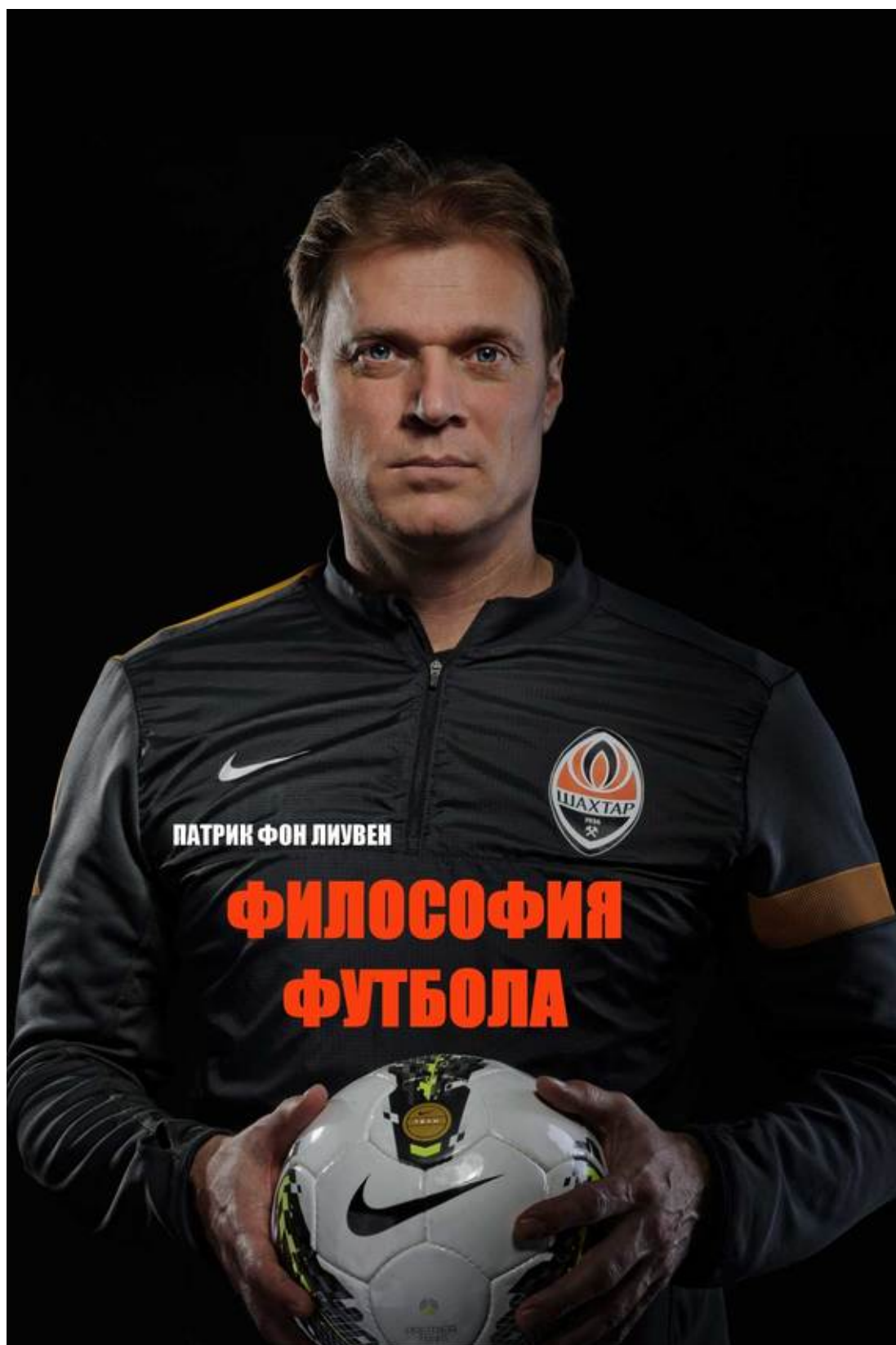




ПАТРИК ФОН ЛИУВЕН

ФИЛОСОФИЯ ФУТБОЛА

Патрик фон Лиувен Философия футбола

Издательский текст
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6086872
Философия футбола: Издать Книгу; М.; 2013

Аннотация

Я рассматриваю эту книгу, как возможность для футбольных тренеров Украины и других стран познакомиться с путем, который проделала наша Академия за последние годы, с теми особенностями, благодаря которым в кратчайшие сроки нам удалось стать одной из ведущих футбольных школ в Европе. Сегодня у нас есть четкая структура, философия, талантливые игроки, опытные и сильные тренеры – все это ради того, чтобы воспитывать футболистов для первой команды.

Я убежден, что делиться накопленным опытом с остальными – очень важно, а футбольное развитие никогда не должно заканчиваться. Эта книга поможет как начинающим, так и опытным тренерам, целым клубам ближе понять наши взгляды на развитие молодых игроков, перенять опыт одного из лучших клубов Европы и самим преуспеть в воспитании молодых талантов.

Содержание

Сергей Палкин, генеральный директор ФК «Шахтер»	4
Патрик фон Лиувен, директор академии ФК «Шахтер»	5
Введение	6
Видение	7
Организационная структура	9
Тактика	10
Техника	25
Передачи и контроль мяча	31
Позиционные игры	38
Ситуации преимущества	45
Атакующие формы	53
Матчи	61
Стандартные положения	67
Тренировка	73
Примеры тренировок	78
Тренер	85
Видеоролики	91
Заключение	99

Патрик фон Лиувен Философия футбола

**Сергей Палкин, генеральный
директор ФК «Шахтер»**

Патрик фон Лиувен работал в Академии «Шахтера» на протяжении семи лет, пять из которых – возглавлял ее. За эти годы наша школа, как и весь клуб, сделала большой рывок вперед. Результатом кропотливого труда голландского специалиста стала безупречная организация работы, самые комфортные условия подготовки и, конечно же, множество талантливых воспитанников. Наша система подготовки стала известна далеко за пределами Украины, а команды Академии всех возрастов достойно представляли «Шахтер» в многочисленных поединках и соревнованиях на внутренней и международной арене. От себя лично и от имени всего клуба я хочу искренне поблагодарить Патрика за проделанную работу, высочайший профессионализм, преданность своему делу, любовь к футболу.

Эта книга отражает видение, согласно которому мы воспитываем молодых игроков «Шахтера». В ней вы найдете не просто свод теорий и упражнений, но целую систему ценностей и правил, благодаря которым из перспективного спортсмена может вырасти большой футболист.

Патрик фон Лиувен, директор академии ФК «Шахтер»

Я всегда играл в футбол. С ранних лет я буквально жил вместе со своим мячом, разлучить нас было невозможно. В первое время мы с друзьями просто собирались и играли на улице, везде, где только находили подходящие для этого условия. Чуть позже мне удалось начать свой путь в настоящей команде: это означало, что я смогу выходить на хорошее поле, заниматься там, по крайней мере, дважды в неделю. Голландия разделена на несколько регионов, и с 14 до 16 лет я как раз выступал в одном из таких региональных коллективов, был нападающим. Ко мне проявили интерес сразу два профессиональных клуба: «Спарта» из Роттердама и «АДО Ден Хааг». Я выбрал первый, потому что его Академия имела лучшую репутацию в воспитании молодых игроков, а многие ребята затем получали свой шанс в первой команде.

В 16 лет я уже выступал за «Спарту» U-19, затем перешел в дубль и, наконец, дебютировал в первой команде. За время своего пребывания в Академии я сперва сменил свое амплуа на игрока полузащиты, а в матчах за взрослую команду стал играть правого защитника. Цвета роттердамского клуба я защищал в течение трех лет, а когда мой контракт подошел к концу, принял решение подписать контракт с командой первого дивизиона «Хелмонд Спорт». В амплуа позиции полузащитника там я играл два года.

В течение всей профессиональной карьеры я уделял большое внимание самообразованию. В 17 лет я поступил в Спортивную Академию, и уже к 21 году у меня была тренерская лицензия УЕФА. Позже, когда я получил травму и вынужден был завязать с карьерой профессионального футболиста, мой приятель предложил мне место в Академии «Фейеноорда» – традиционно одной из самых сильных школ Голландии. Так в 27 лет я начал свою тренерскую деятельность. Путь наставника всегда лучше начинать в командах младшего возраста. Здесь простительны ошибки, можно определиться с собственным видением футбола, а твоим подопечным в силу их возраста просто нравится играть в футбол безо всяких на то причин. С каждым годом я набирался опыта и знаний, прогрессировал, выполнял дополнительные обязанности: отвечал за поиск и подбор новых футболистов, организационную деятельность детской школы. К тому же, в то время у нас действовала система, согласно которой тренер младшей команды одновременно являлся ассистентом наставника коллектива старшего возраста – например, U-19 или дублирующего состава.

В 2006 году я пришел в Академию «Шахтера», вот уже на протяжении семи лет я живу и работаю здесь. В 2008 году я возглавил Академию и на протяжении большей части своей донецкой карьеры являюсь ее директором. Я отвечаю за тренировочный и организационный процессы, развитие наших тренеров и, конечно же, футболистов.

Самое сложное – приучить людей, свою команду работать согласно одной философии. Воспитание футболиста – это не вопрос одного года, это задача на десятилетие тяжелой работы и постоянных тренировок. Поэтому всегда придерживаться одного курса – еще и самый главный, ключевой момент.

Введение

Я рассматриваю эту книгу, как возможность для футбольных тренеров Украины и других стран познакомиться с путем, который проделала наша Академия за последние годы, с теми особенностями, благодаря которым в кратчайшие сроки нам удалось стать одной из ведущих футбольных школ в Европе. Сегодня у нас есть четкая структура, философия, талантливые игроки, опытные и сильные тренеры – все это ради того, чтобы воспитывать футболистов для первой команды.

Я убежден, что делиться накопленным опытом с остальными – очень важно, а футбольное развитие никогда не должно заканчиваться. Эта книга поможет как начинающим, так и опытным тренерам, целым клубам ближе понять наши взгляды на развитие молодых игроков, перенять опыт одного из лучших клубов Европы и самим преуспеть в воспитании молодых талантов.

Основой любого процесса в «Шахтере» является безупречная организация. Это касается всего. Мы проецируем ее на футбольное поле для того, чтобы четко осознавать, что происходит во время матча или тренировки. Мы уделяем огромное внимание школьным успехам и всестороннему развитию каждого нашего воспитанника. Все это необходимо для того, чтобы подготовить сильного футболиста. Ведь воспитание игрока – не только совершенствование его талантов на футбольном поле. Не менее важным является также формирование его дисциплины и человеческих качеств.

С помощью команды квалифицированных наставников, воспитателей и учителей мы стараемся воплотить все эти принципы в жизнь. Наша цель – подготовить игрока, который вместе с первой командой «Шахтера» будет бороться за победу в Лиге чемпионов. О том, как мы это делаем, вы узнаете со страниц книги, которую держите в руках. Вы можете ознакомиться с тактическими и техническими упражнениями, узнать секреты, благодаря которым с каждым годом непрестанно растет уровень наших команд и воспитанников.

Эта книга расскажет вам о философии «Шахтера». Не только о стиле игры на футбольном поле, но и о жизненных принципах, который исповедуют футболисты с самых ранних лет. Клуб, который развивается согласно одной философии от начала до конца, обречен на успех в воспитании юных талантов. Молодежь – не только наше будущее, но еще и самая выгодная инвестиция.

Видение

Мое видение футбола и спортивная философия сформировались, когда я повесил бутсы на гвоздь и начал свой тренерский путь. В Голландии все команды, а также их наставники на профессиональном и любительском уровне работают в одном и том же направлении. Все они были воспитаны на системе 1–4–3–3, получившей на моей родине особое признание в 70-е после громких побед национальной сборной, «Фейеноорда» и «Аякса».

Все голландские тренеры получают образование, основанное на этой схеме, а также соответствующие знания во время лицензирования в национальной федерации футбола (KNVB). В этой организации создали целую науку о том, как правильно построить свое тренировочное занятие с футбольной точки зрения. В ее основу положены наблюдения за теми требованиями, которые диктует современная игра, и качествами футболистов, которые могут оказаться решающими на поле. Это все стало отправной точкой к познанию философии, в основе которой лежит футбол.

Проще говоря, у нас есть особый взгляд на тренировочные занятия, согласно которому все упражнения выполняются с мячом, а физическое воспитание спортсменов происходит за счет футбольных упражнений. На минуту представьте или вспомните себя игроком: ведь вам куда больше нравится заниматься с мячом. Благодаря этому вы иногда могли и не заметить, какое большое расстояние пробежали, сколько раз подпрыгнули или ускорились – ведь вы целиком и полностью были сосредоточены на игре!

Еще одна важная вещь, которая преподается в Голландии: хорошая организация тренировочного процесса – половина успеха. Хорошая организация тренировочного процесса и матча – необходимый ориентир для ваших футболистов. Ведь они должны четко понимать, чего ожидать от того или иного момента, когда нужно проявить инициативу и взять игру на себя. Добавьте сюда ваш тренерский опыт, энтузиазм – и получите ключ к воспитанию сильных футболистов и, как следствие, команды! Во время тренировок я ставлю игру в футбол, тактическое и техническое развитие игроков выше физического, ведь последнее вытекает из первых пунктов. Помимо хорошей организации нужно также выбрать правильную цель занятия, направить упражнения на устранение ошибок, улучшения командного взаимодействия – все это является неотъемлемой частью моей философии, это то, что я хочу видеть в действиях тренеров Академии «Шахтера». Наша общая отправная точка – футбол. Вместе мы делаем то, что любим.

Я также убежден, что футболисты сами могут проявлять инициативу, касательно упражнений, которые необходимо проводить на тренировках, а исход занятий во многом зависит от их решений. Это значительно стимулирует развитие мышления у игроков и помогает им быстрее принять правильное решение во время матча.

После тренировки или матча вы всегда должны оценить свою работу. Хорошо ли вы подготовились? Ваши футболисты в полном объеме поняли и реализовали поставленные на занятие цели? Достаточно ли правильно вы, как тренер, подсказывали и исправляли ошибки, которые допускали ребята?

Похоже я отношусь и к подбору исполнителей для команды: нужно обращать больше внимания на футбольные, нежели на физические качества претендента на место в вашем

коллективе. В юношеском футболе часто случается так, что игроки начинают расти со временем. Многие талантливые исполнители, с которыми мне довелось работать, начинали прибавлять в росте лишь к 16 годам. Таким образом, физические качества (рост, сила) никогда нельзя ставить для себя в качестве приоритета. Единственным исключением из этого правила является разве что скорость.

Никогда нельзя уверять себя в том, что знаешь все. Вы должны непрерывно продолжать заниматься самообразованием. Это не значит, что вы должны постоянно менять свои взгляды и философию – наоборот, подкрепите ее еще большим количеством идей. Смотрите, оценивайте и делайте выводы из работы других специалистов. Это могут быть ваши коллеги по клубу, тренеры из других команд или даже стран – все это непременно пойдет вам на пользу.

На мое видение футбола, конечно же, оказал влияние период, когда я еще сам был игроком. Моя тренерская карьера дала возможность получить опыт работы с командами на всех возрастных уровнях: любительском (когда я только получал образование) и профессиональном (когда позже я работал в структуре «Фейеноорда»). Много знаний мне дало и лицензирование, которое на высшем уровне организовано в Федерации футбола Нидерландов (KNVB). И все это время я не переставал смотреть на работу других специалистов из разных стран и клубов. Вместе с тренерами из «Шахтера» мы посетили множество Академий, в которых воспитываются талантливые игроки. Такие школы всегда должны быть для вас определенным мерилom: посмотрите, что и как делают там, оцените свой подход к аналогичным ситуациям. Сходства, преимущества и недостатки как раз и сложат полную картину того, что происходит в вашей Академии и помогут определиться с тем, в каком направлении продолжать свой путь.

Философия:

1. Футбол – на первом месте;
2. Технические и тактические способности футболиста важнее физических;
3. Ответственно подходите к организации своих тренировочных занятий;
4. Устранение ошибок или улучшение командной тактики должны быть целью вашего тренировочного занятия;
5. Исправляйте действия своих футболистов и мотивируйте их;
6. Во время тренировки и матча оставьте место для инициативы со стороны своих игроков;
7. Оцените качество занятия по его окончании;
8. Развивайтесь, как тренер.

Организационная структура

Хорошая структура и организация – важные вещи, от которых во многом зависит успешность федерации, клуба, команды, успехи в матчах и на тренировках. Можно иметь свои взгляды на футбол, но если вы не сумеете организовать вокруг себя людей, они будут совершенно бесполезными. Хорошая структура – это воплощение ваших мыслей о том, как нужно строить свою игру, как организовать процессы в клубе или, как в моем случае, в Академии. Когда у вас есть собственное видение, то все тренеры в клубе должны работать согласно одной философии. Наставники должны знать, как играет и тренируется команда, административный состав справляться со своими задачами, врачи и реабилитационный персонал понимать, что от них требуется, водители – когда привезти игроков на базу, а повара – что приготовить ребятам на обед.

В современном футболе есть совсем немного клубов, организованных подобным образом – от начала до конца. Но совершенно недопустимо, когда в одной организации есть несколько структур с разняющимися взглядами. Генеральный директор должен озвучить единую философию, которую затем до своих подчиненных донесут главы департаментов. Касаясь футбола очень важно, чтобы мы пропагандировали общие принципы начиная с коллектива U-8 и заканчивая первой командой.

Академия может состоять из коллективов от U-8 до молодежного состава, но все футболисты в ней должны действовать согласно общей философии. И даже в первой команде взгляды должны оставаться неизменными. От хорошей структуры во многом зависит успех вашей деятельности. Наставники Академии могут прикладывать огромные усилия для воспитания молодых игроков, но если футболист не будет соответствовать философии первой команды, ему придется искать себе другой клуб.

Касательно Академии это означает, что каждый ставит перед собой одинаковые задачи и исповедует те же футбольные принципы. В школе «Шахтера» они следующие:

- Мы готовим игроков для первой команды;
- Мы должны играть в атакующий футбол: проявлять инициативу и волю к победе, стараться доминировать на поле, быть креативными;
- Все команды играют по схеме 1–4–3–3;
- Тренеры работают с командой один год;
- Тренеры становятся специалистами по одной из возрастных групп;
- Тренировки должны начинаться с футбола;

Я могу лишь посоветовать другим клубам и тренерам создать единую философию, потому что это даст футболистам больше времени на развитие. Согласно одному видению игроки смогут получить все необходимые знания о футболе.

Тактика

Тактика – это игровая схема, которая помогает наилучшим образом организовать команду на поле, дает возможность футболистам максимально эффективно взаимодействовать с партнерами. Тактика ни в коем случае не может быть целью ведения игры, это метод, средство достижения нужного результата, каковым является воспитание сильных футболистов и, как следствие, победы команды.

Тактическая схема 1–4–3–3 обрела свою популярность благодаря сборной Голландии, подарившей всему миру «Тотальный футбол». Такой стиль быстро завоевал своих поклонников, получил заслуженное признание, поскольку открывает перед командой большое количество вариаций для организации взаимодействия между футболистами, проведения комбинационных атак. К очевидным преимуществам этой схемы можно отнести то, что при расстановке футболистов заняты все позиции на поле.

Это позволяет наставнику четко видеть и понимать, как команда может атаковать или защищаться. Построение позволяет не только в полной мере проявить игрокам свою креативность, но в то же время и быстро переключиться на оборонительные действия в случае, когда мяч потерян и в этом возникает необходимость.

Если перевести систему на язык юношеского футбола, то 1–4–3–3 – схема, которая позволяет детям быстрее приспособиться к командным действиям и понять, как нужно играть в футбол. Вот почему это построение является стартовым для всех команд нашей Академии. В своей работе мы используем термины, которые отображают четыре ключевых момента на поле:

1. KBM (Команда владеет мячом);
2. CBM (Соперник владеет мячом);
3. KBM→CBM (Потеря мяча);
4. CBM→KBM (Перехват, отбор мяча);

Если ваши футболисты усвоят важность этих моментов и вы, как тренер, будете как можно чаще прибегать к их использованию в общении с игроками, ребята научатся лучше понимать футбол. Используйте эти выражения, чтобы объяснить проблемы, которые случаются у команды на поле. Футбол чрезвычайно переменчив, но исключительно в рамках этих четырех моментов.

Все коллективы Академии «Шахтера» начинают поединки со схемы 1–4–3–3. Однако футбол, как известно, полон неожиданностей. На поле может произойти что угодно, а тренер команды должен быть готов к этому и в нужный момент сменить стиль игры. В то же время, при наличии достаточного объема информации о будущем сопернике, вносить коррективы в тактику нужно еще до стартового свистка арбитра.

«Шахтер» начинает игру с выдвинутым вперед центральным нападающим (№ 9), атакующим полузащитником, который располагается под ним (№ 10), двумя крайними нападающими (№ 7 – на правом фланге и № 11 – на левом), и опорными полузащитниками (№ 6 и № 8). Защитная линия команды состоит из вратаря (№ 1), двух крайних защитников (№ 2 – справа, № 5 – слева), пары центральных защитников (№ 3 и № 4), которые при необходимости смещаются в линию полузащиты.

Ниже мы рассмотрим роль каждого из этих исполнителей.



Рисунок 1.

Позиции

Вратари

Вратарь не имеет права на ошибку – каждая из них будет стоить его команде пропущенного гола. Голкипер всегда должен соблюдать максимальную концентрацию и внимательно следить за тем, что происходит на поле. В зависимости от того, где находится мяч, страж ворот должен продумывать свои действия и в то же время уверенно руководить партнерами. Очень важным качеством для голкипера является также правильная организация работы защитной линии при исполнении стандартных положений в непосредственной близости от ворот.

№ 1 – Вратарь

В современном футболе все более и более важным становится умение вратаря взаимодействовать с защитниками для организации оборонительной линии. Не является исключением это правило и для команд Академии «Шахтера», ведь все они проповедуют атакующий, агрессивный футбол. Не менее важными являются и такие качества, как правильная оценка ситуации, нейтрализация фланговых подач, длинных забросов за спины центральных защитников за счет своевременного выхода из ворот, реакция на удары с различных дистанций, игра на втором этаже. Голкипер должен уметь руководить оборонными построениями команды во время матча, подсказывать партнерам, чтобы по возможности избежать возникновения опасных ситуаций у собственных ворот.

Андрей Пятов, вратарь «Шахтера»:

– На тренировках я обязательно работаю над тем, что мне говорит наставник. Кроме того, каждый должен совершенствовать те качества, которые считает слабыми. Современный вратарь должен уметь все: играть, как последний защитник и выручать команду в нужный момент. Вратарь должен постоянно учиться: если у него есть грамотный тренер, который будет подсказывать, голкиперу будет легче расти. Сейчас такие специалисты есть в каждой команде – это очень важно. Кроме того, для вратаря важны психологические компоненты, он должен быть устойчивым и уверенным в себе. Природа может дать какие-то данные и желание стать в ворота, но все остальное закладывается через работу над собой.

Защитники

Футболисты этой линии отвечают за то, чтобы не позволить сопернику забить гол, посредством острых ударов или передач создать опасность в зоне своей штрафной. Не будем забывать и о том, что любая атака всегда начинается с защиты. Игроки задней линии должны читать игру, видеть различные варианты развития ситуаций на поле, возможные решения построения и действий своей команды. Важными для них являются техника паса и контроль мяча.

№ 2 – Правый защитник, № 5 – Левый защитник

Эта позиция очень важна для команд нашей Академии. В функции флангового защитника входит не только надежная игра против своего прямого оппонента и взаимодействие с остальными игроками оборонной линии. Этот футболист должен участвовать в организации атаки, уметь отдать своевременную передачу на партнера, при необходимости подключиться и помочь команде в нападении. Но для крайних защитников есть одно важное правило: они всегда должны смотреть, не подключился ли к атаке их партнер на противоположном фланге. Правый и левый защитники не должны одновременно идти в нападение. Если один находится впереди линии мяча, то другой – располагается за ней.

№ 3 – Правый центральный защитник, № 4 – Левый центральный защитник

Идеально, когда № 3 в вашей команде является правой, а № 4 – левой: это позволит создать хороший задел для дальнейшего построения команды во всех линиях. Центрбеки должны уметь брать на себя инициативу, выходить вперед, оттягивая соперников и создавая тем самым свободное пространство для партнеров.

Центральные защитники, в первую очередь, конечно же, должны обладать хорошими оборонительными качествами. Для игрока этого амплуа важно понимать, насколько плотно действовать с нападающим, уметь выигрывать в верховых единоборствах, жестко, но в пределах правил играть против соперника, владеющего мячом в штрафной площадке или за ее пределами. Очень важным является умение сыграть на опережение, вовремя пойти на мяч. Чтобы стать хорошим центрбеком футболисту недостаточно просто обладать высоким ростом, силой и скоростью – для этого нужно куда больше качеств.

Вячеслав Шевчук, защитник «Шахтера»:

– Фланговый защитник должен быть хорошо подготовлен физически, обладать высокой скоростью, цепко играть в обороне и иметь хорошую фланговую передачу. Современный футбол требует также того, чтобы игрок моего амплуа мог вовремя подключиться к атаке, а при потере мяча начинать прессинг оппонента прямо на его половине поля. Многие футбольные качества были заложены во мне генетически, но над всеми компонентами нужно постоянно работать, непрестанно совершенствоваться – без этого невозможно представить себе профессионального футболиста.

Центральные полузащитники

Полузащитники должны уметь одинаково успешно атаковать и обороняться. У этих футболистов должны быть хорошие интеллектуальные задатки, смекалка, чтобы минимизировать остроту атакующих действий оппонента у своих ворот и в то же время создавать опасные моменты у чужих.

№ 6 – Правый центральный полузащитник, № 8 – Левый центральный полузащитник

Для наших команд это не просто «опорные полузащитники». Это футболисты, которые контролируют действия всей команды. Они принимают активное участие в оборонительных действиях и организации нападения, когда мы владеем мячом. У этих исполнителей есть правило, согласно которому один из них всегда должен находиться за линией мяча. В то же время один из пары опорников всегда должен помогать защитникам при построении атаки, открываться так, чтобы на него можно было отдать точный пас вперед.

Футболисты этого амплуа должны уметь оценить ситуацию на поле и принять правильно решение: развить атаку по центру, отдать на фланг или продолжить самостоятельное движение с мячом. Если полузащитник пасует на одного из фланговых нападающих, то он же должен поддержать и подстраховать партнера. Когда соперник играет с одним атакующим полузащитником, то лишь один из пары опорников должен действовать от обороны. Кто именно – зависит от качеств футболиста. Для этого важно умение цепко опекать противника, перекрыть зону, оценить ситуацию и в нужный момент пойти на противника, чтобы выйти победителем в воздушной дуэли или же перехватить мяч внизу.

№ 10 – Центральный полузащитник

Очень важный футболист согласно организации действий команд нашей Академии на поле. В любой ситуации – вне зависимости от того, владеет он мячом или нет – этот игрок должен уметь блеснуть своим креативом. Это может выражаться в тонком пасе на фланг или по центру вперед. Центральный полузащитник должен всегда быть готов к тому, чтобы взять игру на себя, пойти вперед и в одиночку поразить цель. Без мяча он может работать в зонах, которые освобождает для него № 9 или фланговые футболисты № 7 и № 11, опускаться вниз в поисках передачи от опорных полузащитников или защитников.

Если говорить об атаке, то важными качествами для центрального полузащитника являются интеллект, скорость, дриблинг, умение переиграть соперника один в один и правильные позиционные перемещения без мяча. При организации оборонительных действий этот игрок может дать сигнал партнерам прессинговать противника, постараться отобрать мяч у центрального защитника, когда тот выдвигается вперед, или перехватить неудачную передачу в исполнении противника.

Фернандиньо, полузащитник «Шахтера» (2005–2013 гг.):

– Игрок, выступающий на позиции опорного полузащитника, должен хорошо понимать свои функции, чтобы быть максимально полезным на поле. Очень часто футболистов моего амплуа называют «сердцем команды», ведь именно они задают необходимый темп и ритм игры, организуют действия всего коллектива. Центральный хавбек должен принимать активное участие, как в нападении, так и в обороне. Игрок должен быть достаточно квалифицированным для того, чтобы обеспечить безопасность у своих ворот, в то же время сохранять спокойствие и тонким пасом уметь обострить ситуацию впереди. Думаю, что опорный полузащитник – одна из важнейших фигур в команде.

Нападающие

Нападающие – это творческие игроки. Они всегда плотно опекаются защитниками соперника, им нужно принимать быстрые и правильные решения на небольшом участке поля: пробить по воротам, отдать передачу или обыграть соперника. Навыки для успешной игры в таких ситуациях очень важны, ведь именно забитые голы приносят победу. Нападающие важны и в защитных действиях, потому что от них зависит, как далеко вперед могут выдвинуться футболисты соперника.

№ 7 – Правый нападающий, № 11 – Левый нападающий

Вингеры должны обладать всеми качествами, чтобы переиграть своего оппонента на фланге. Высокая скорость, умение применить финт, техника владения мячом, острые навесы и прострелы – индивидуальные способности игроков данных позиций выходят на первое место. Эти футболисты должны уметь удачно открыться, освободить зону, чтобы получить передачу от партнера. Когда переиграть соперника не удастся, крайний нападающий должен оценить ситуацию, отдать мяч партнеру, чтобы вместе с ним найти другое решение развития атаки. Игроки этих амплуа одними из первых вступают в отбор при потере мяча. Они оказывают давление на футболистов соперника сразу же, когда оппонент только начинает построение своей атаки. Вингеры должны постараться оттеснить соперника, заставить ошибиться, вынудить отдать плохой пас или в условиях временного цейтнота принять неверное решение. Мы требуем от крайних нападающих агрессивной манеры поведения при организации оборонительных действий наших команд.

№ 9 – Центральный нападающий

Центрфорвард – футболист, которого своим взглядом ищут все остальные игроки на поле, когда находятся с мячом. Почему? Потому что все они должны смотреть вперед, а именно центральный нападающий ближе остальных партнеров располагается к воротам соперника и, соответственно, имеет самую выгодную позицию для того, чтобы поразить цель. Проявить себя в зоне, где находится мяч, очень важное качество для центрфорварда. Футболист этой позиции должен одинаково успешно как комбинировать с партнерами

группы атаки, так и взять игру на себя, чтобы лично решить эпизод и забить гол. Для хорошего исполнителя на этой позиции важны следующие качества: умение держать мяч спиной к защитнику, чтобы другие игроки успели поддержать его, сыграть в одно касание, создавая возможности для партнеров, обыграть оппонента один в один, отдать последний пас и, конечно же, реализовать выгодный момент. Кроме того, № 9 начинает прессинговать соперника, когда команда обороняется. Он становится первым, кто старается заставить одного из центральных защитников соперника идти вперед или отдать передачу на партнера.

Эдуардо, нападающий «Шахтера»:

– Для высококлассного форварда важно уметь правильно выбрать позицию, освободить достаточно места, чтобы принять, обработать мяч и забить гол. Хорошо, если нападающий достаточно резок, обладает взрывной скоростью. Не обязательно пробегать стометровку, как Усэйн Болт, но стартовая скорость и умение опередить соперника на отдельном участке поля очень важны. Нужно, чтобы форвард обладал интеллектом, хорошей техникой. Молодые футболисты должны с ранних лет становиться настоящими профессионалами, внимательно слушать и выполнять все, о чем говорит тренер, – ведь наставник желает для них исключительно лучшего. Помните, что иногда вам нужно быть готовым изменить свои принципы, чтобы соответствовать стилю команды. Принимайте критику – зачастую она делает вас сильнее, никогда не сдавайтесь и всегда идите к своей цели.

Рассмотрим ситуацию, когда «Шахтер» владеет мячом и начинает свою атаку. Согласно нашей философии необходимо быстро вводить мяч в игру, принимать решения, переключаться. Соперник не должен успеть организовать оборонные действия. Игра команды должна быть направлена вперед, а футболисты – стараться найти свободные зоны возле центрального нападающего (9). Форвард, в свою очередь, может отыгрывать мяч на набегających крайних (7 или 11), полузащитников. Важно также создавать игровое пространство, например, для забегания крайних защитников.

Начало атаки происходит от игрока 3 к 8, потому что в это время 3 и 4 находятся под прессингом соперника, а с помощью 8 атака может быть продолжена (Рисунок 2–1:4:3:3 (№ 10)).

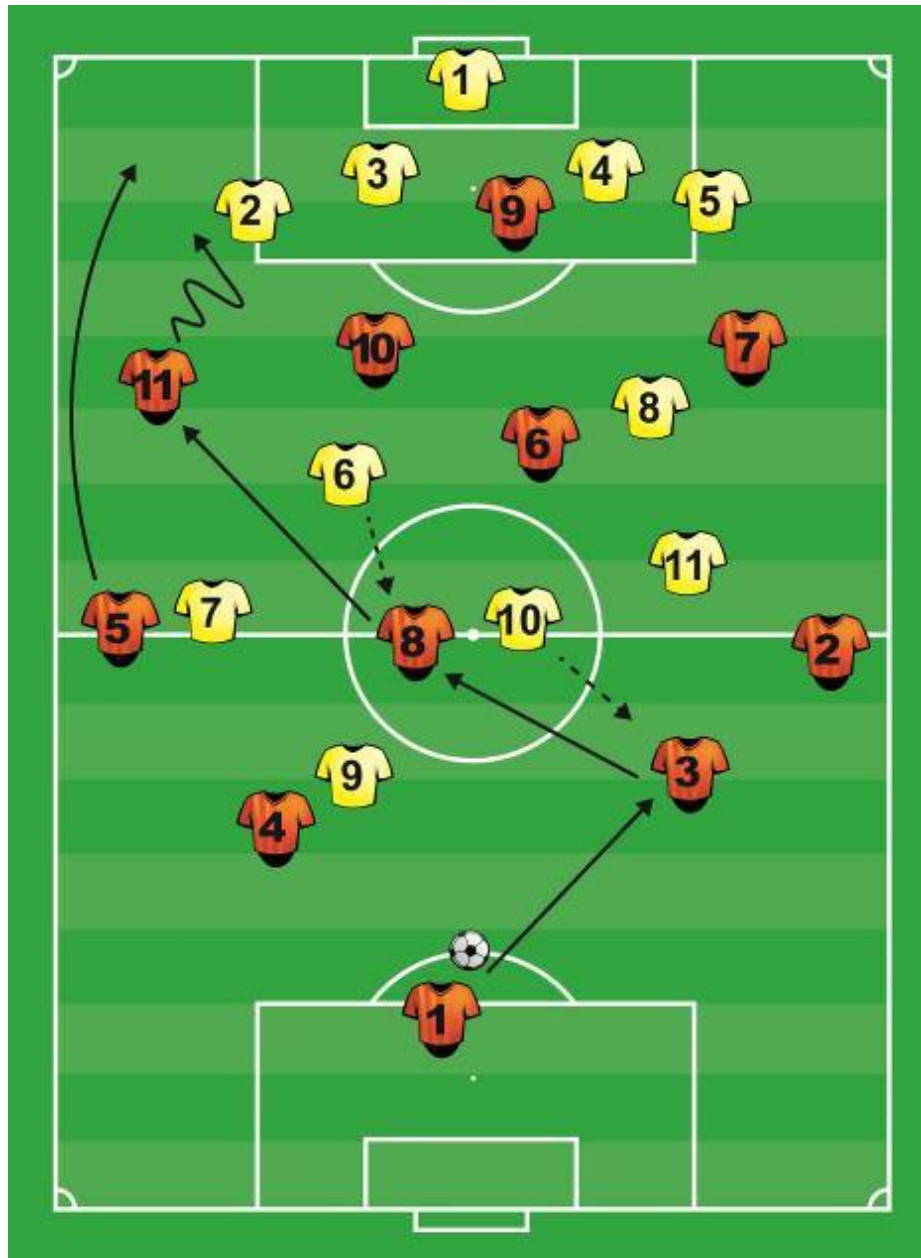


Рисунок 2.

6, 8 и 10 контролируются противником. Атака начинается защитником 3 и проходит через контролируемого полузащитника в сторону атакующего 7. В то же время 2 может осуществить забегание, подключившись к атаке (Рисунок 3–1:4:3:3 (№ 6)).

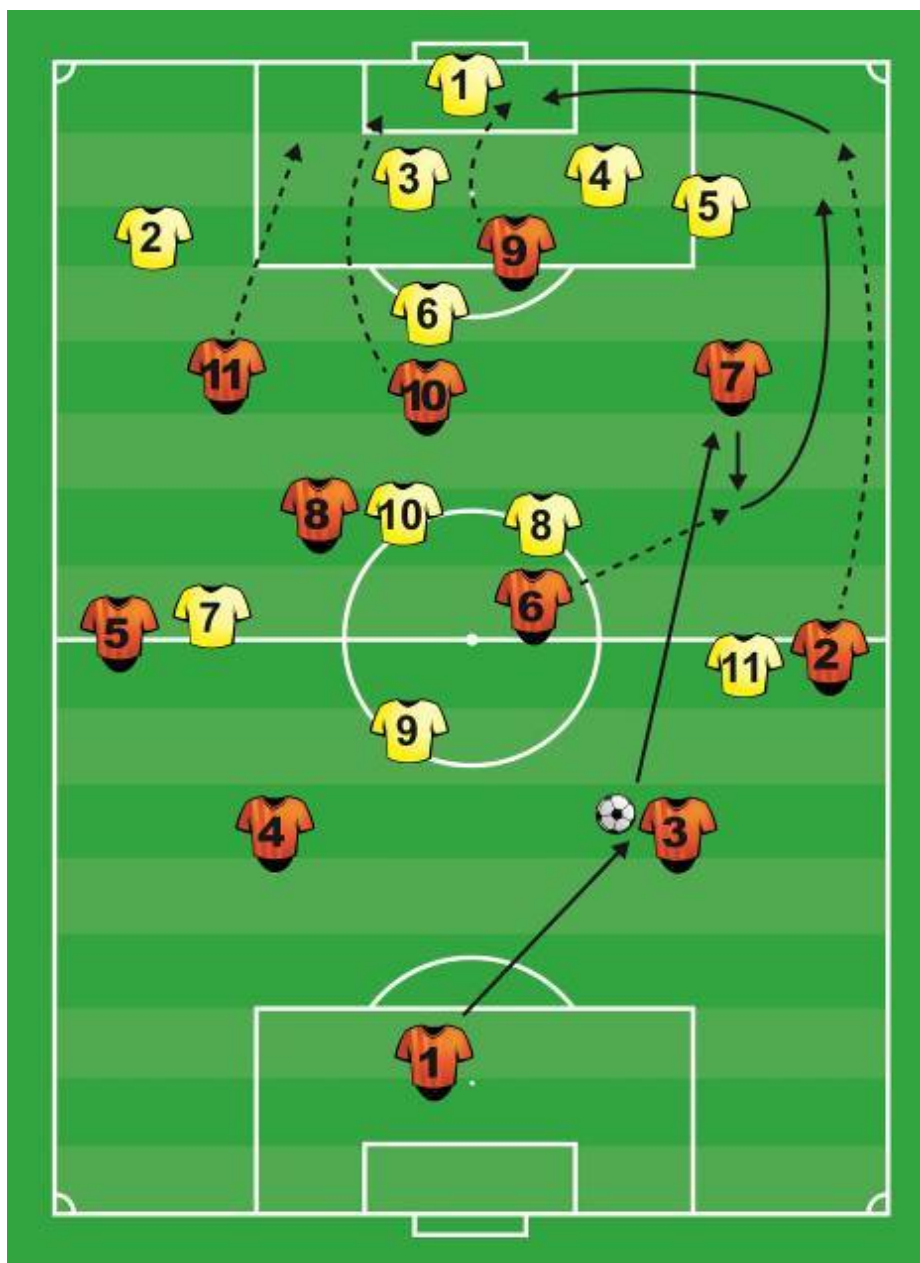


Рисунок 3.

При потере мяча не стоит тратить время на критику в адрес партнера, лучше помочь ему своей подсказкой правильно сориентироваться в сложившейся ситуации. Первоочередной задачей является предотвратить развитие атакующих действий соперника. Не дайте оппоненту сделать длинную передачу вперед. Важно выбрать момент для начала прессинга, вынудить соперника отдать неточную передачу вперед или вернуть мяч назад своему вратарю. Нападающие № 7, № 9 и № 11 отвечают за четырех защитников и вратаря противника.

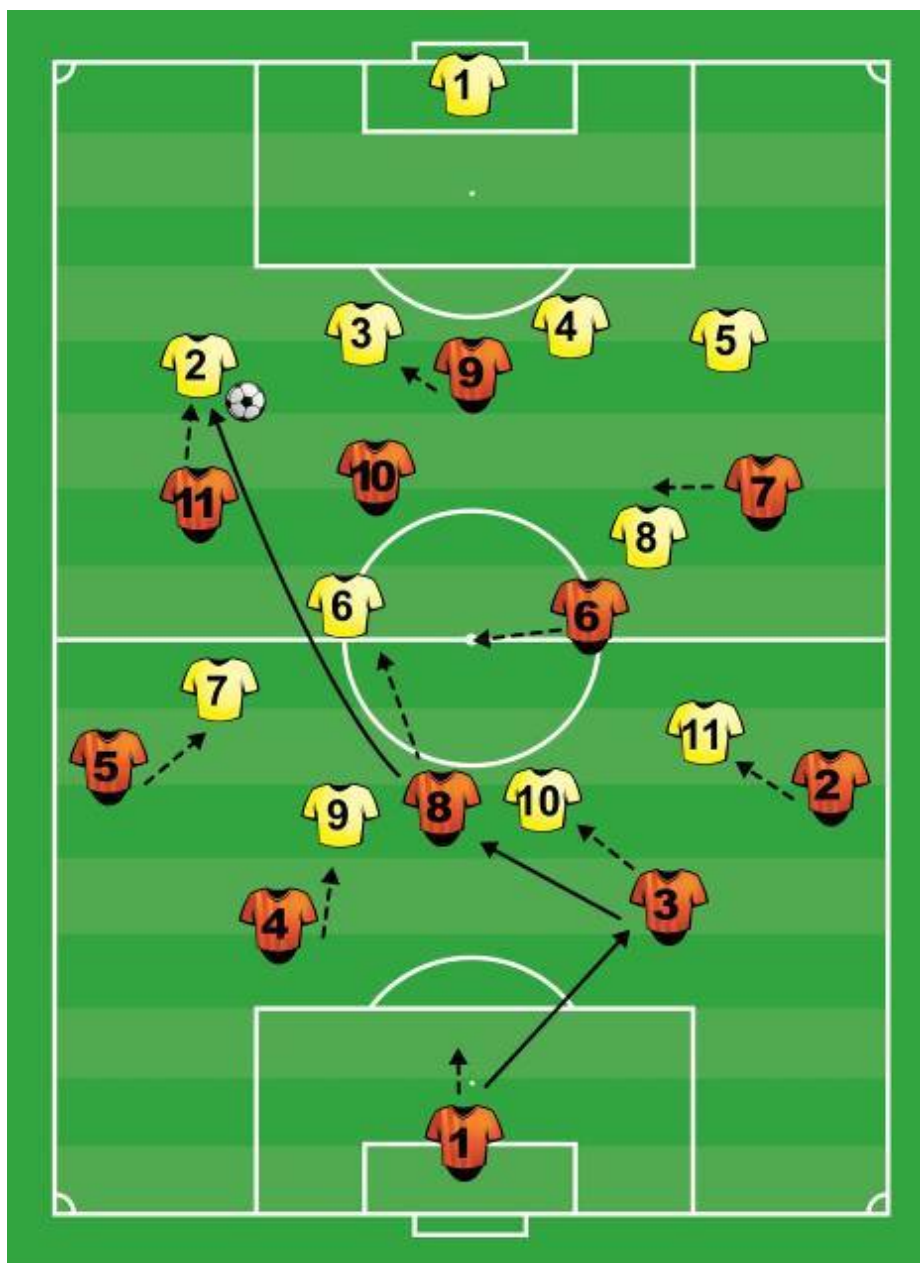


Рисунок 4.

В случае, когда сопернику удастся перехватить мяч, необходимо моментально переключиться на оборонительные действия. Все футболисты нашей команды должны сразу же начинать прессинг оппонента, причем в первую очередь это касается игрока, который ближе всех находится у мяча. В тот же момент все игроки начинают сужать пространство (Рисунок 4 – КВМ→СВМ).

В ином случае все игроки максимально быстро отходят на свою половину поля и там готовятся встретить соперника. Одновременно с этим футболисты непременно должны сужать пространство, чтобы оставить минимальное количество вариантов для развития атаки противника (Рисунок 5 – КВМ→СВМ).

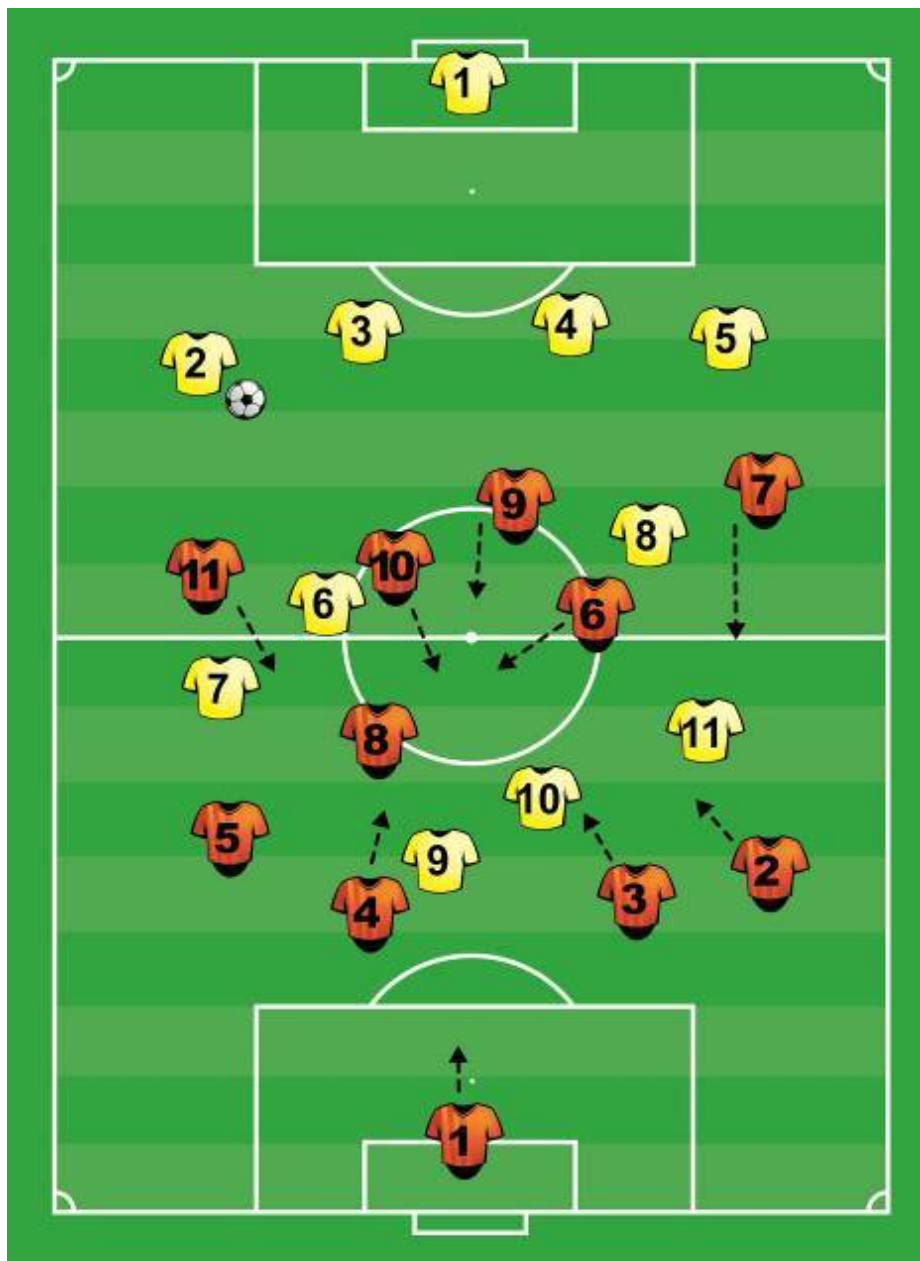


Рисунок 5.

Предлагаю рассмотреть несколько типичных ситуаций, когда соперник владеет мячом, а вашей команде необходимо организовать оборонительные действия. В зависимости от уровня команды, которая противостоит вам, нужно решить: начинать ли прессинг? Сведите игровое пространство к минимуму, а № 7 и № 11 должны быстро расположиться в той зоне, где смогут начать ведение оборонительных действий. Футболисты команды должны действовать жестко, на грани фола, не давать сопернику обработать мяч.

На следующем примере команда сразу же начинает прессинг оппонента. В данном случае футболисты стараются перевести игру на левый фланг обороны, а нападающий № 11 – отобрать мяч у № 2. Остальные игроки также сужают зону действий, «разбирают» оппонентов. Стоит обратить внимание, что центральный защитник № 3 или № 4 смещается в центр поля, помогает опорным полузащитникам и опекает № 10. В этой ситуации наша оборона играет 1 в 1. Это возможно, когда наша команда сильнее соперника (Рисунок 6).

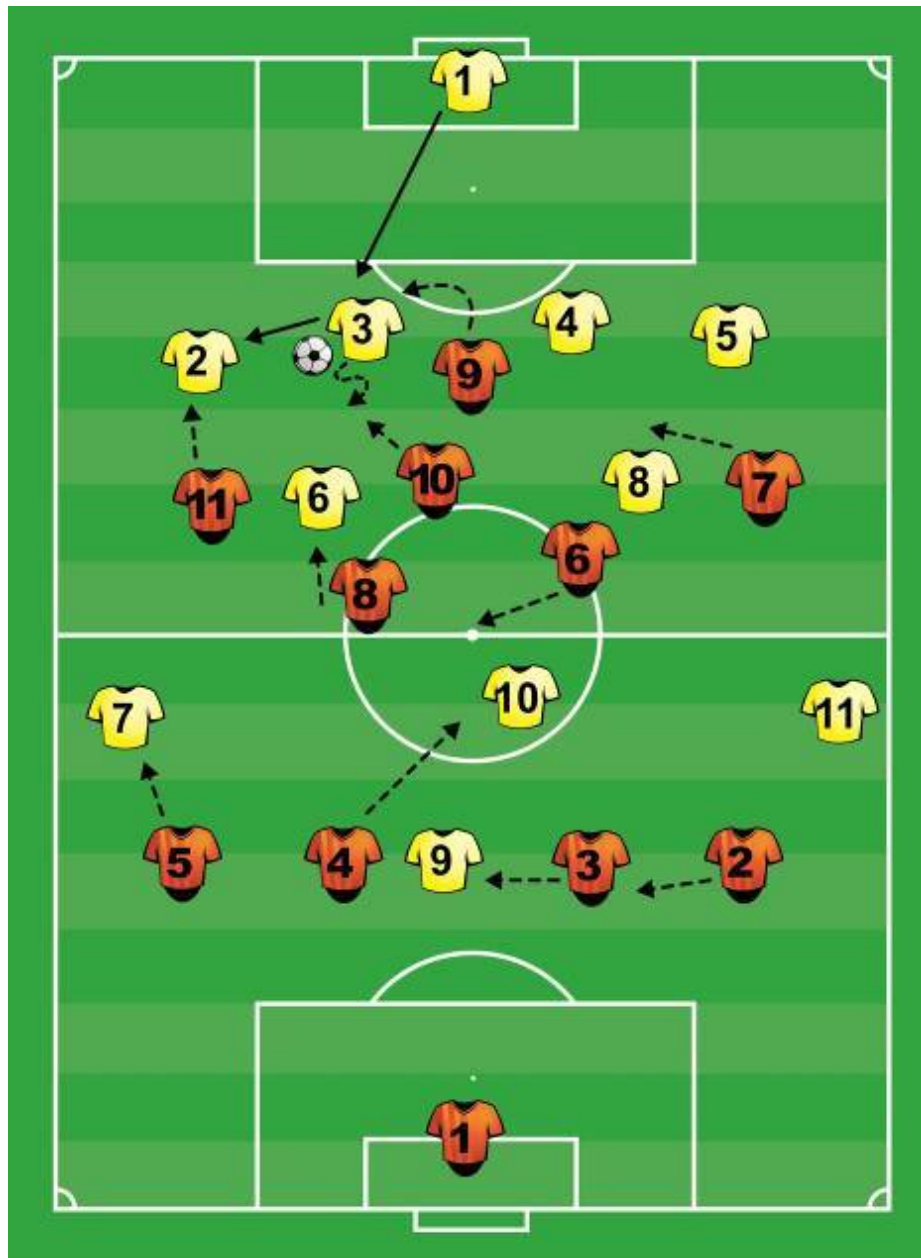


Рисунок 6.

В случае, показанном на рисунке 7, мяч находится у крайнего защитника соперника № 2. Левый нападающий № 11 выходит, чтобы встретить его. В это же время центральный нападающий № 9 сближается с противником № 3, а полузащитники № 6, № 8 и № 10 накрывают оппонентов, чтобы не дать сопернику № 2 продолжить атаку своей команды. В это время № 7 должен перекрыть образовавшуюся свободную зону, а противники № 4 и № 5 становятся менее опасными.



Рисунок 7.

Ребята из детской школы, которые только начинают свои занятия футболом, конечно же, требуют адаптации размеров поля, а, следовательно, и игровых схем. Это необходимо для того, чтобы каждый из молодых игроков чаще встречался с мячом, имел возможность принимать решения, забивать голы или участвовать в оборонительных действиях. Мы помогаем нашим футболистам развиваться, используя их на разных позициях. Так они скорее поймут специфику игры в обороне или атаке, при различных возможных ситуациях.

Команды U-8 и U-9 действуют по схеме 1–3–1–3. Однако даже при игре 7 на 7 необходимо прививать своим подопечным те же принципы, что и при 11 на 11. Причем, наставник должен постараться делать это на максимально понятном для детей языке. Позже можно попробовать перейти к схеме 8 на 8 в матчах, однако сначала нужно дать юным футболистам больше игрового пространства.

Когда «Шахтер» владеет мячом, мы играем с выдвинутым центральным нападающим (№ 9) и крайними нападающими (№ 7 – на правом фланге, № 11 – на левом). Оборонительная линия состоит из вратаря (№ 1), двух крайних защитников (№ 2 и № 5), одного центрального защитника (№ 3). При необходимости и возможности защитники могут смещаться на поле и меняться позициями.

Если мячом владеет соперник, наша команда переходит на игру с двумя крайними защитниками № 2, № 5 и центральным защитником № 3. При необходимости они перемещаются, стараются прессинговать оппонента. Центральный полузащитник № 10 прессингует ближайшего игрока противника и пытается перехватывать передачи, а два крайних нападающих № 7 и № 11, центрфорвард № 9 совместными усилиями оказывают прессинг (Рисунок 8 – U-8 – U-9).

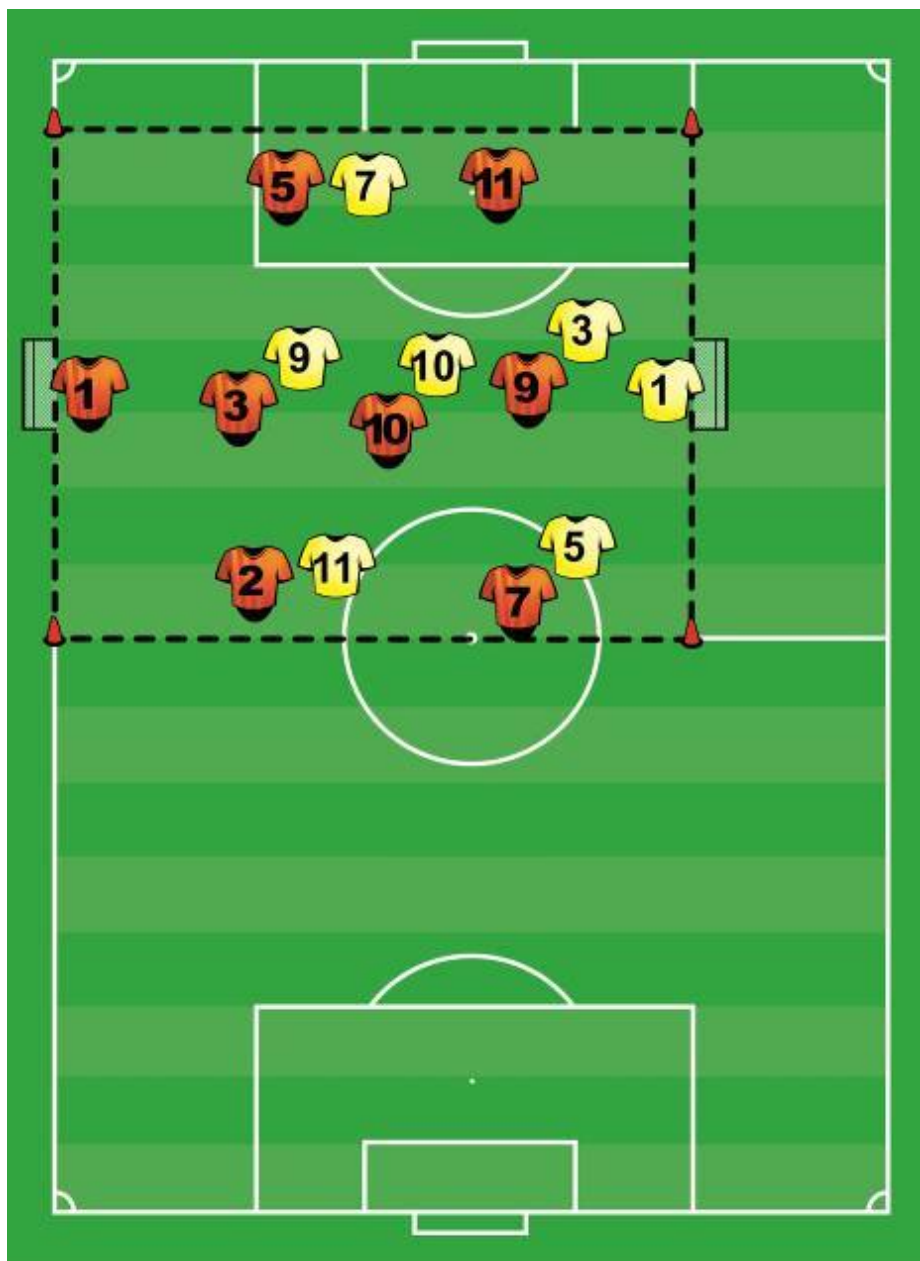


Рисунок 8.

Команды U-10 и U-11 действуют по схеме 1-3-2-3. Принципы игры при этом остаются неизменными, а центральных полузащитников становится двое: к № 6 добавляется № 8 (Рисунок 9 – U-10 – U-11).



Рисунок 9.

Рекомендации:

- Следите за организацией своей команды во время товарищеских, контрольных и официальных матчей;
- Ставьте перед футболистами персональные или коллективные задачи на тренировочное занятие;
- Игроки должны действовать согласно позициям игровой схемы вашей команды;
- Давайте возможность футболистам попробовать свои силы на разных позициях;
- Проверяйте, чтобы все футболисты занимали свободные позиции на поле;
- Владение полем – очень важный момент;

- Исправляйте ошибки футболистов;
- Мотивируйте футболистов, чтобы они успешно выполняли поставленные перед ними задачи;
- Учите своих подопечных с помощью поставленных задач, повторяйте их достаточное количество раз;
- Следите за тем, чтобы футболисты держались на правильном расстоянии;
- Разрешите игрокам подсказывать друг другу во время тактических упражнений;
- Думайте на шаг вперед об организации атаки в случае, если ваша команда перехватит мяч.

Техника

Для современного футболиста техника обращения с мячом – одно из самых важных его качеств. С каждым годом футбол становится все быстрее, а умение правильно распорядиться снарядом превращается в настоящее оружие. Технические упражнения нужны не только для того, чтобы совершенствовать навыки футболиста, но и наладить командное взаимодействие. Правильно построив связи, вы можете обыграть соперника и тем самым получить очевидное тактическое преимущество, не говоря уже о ситуациях, когда умения футболистов приносят результат в виде забитых мячей. Тренировать эти элементы можно в группах с разным количеством исполнителей, а занятия должны быть подобраны согласно игровой схемы, по которой действует коллектив. В нашем случае – согласно игровой философии всей Академии.

При выполнении технических упражнений передачи должны быть точными, выполнены в нужный момент, в верном направлении и под удобную для партнера ногу.

Различают два типа техники:

1. Функциональная техника;
2. Нефункциональная техника.

Первая предполагает, что с ее помощью вы можете простым и понятным способом разрешить ситуацию на поле, не потерять мяч и продолжить высокий темп атаки своего коллектива в ситуации КВМ.

Нефункциональная техника – это финт, обманное движение, проброс мяча между ног оппонента в моменте КВМ. Это более сложный вид техники с более высокой степенью риска потерять мяч или сорвать развитие атаки.

Выбор одного из этих вариантов во многом зависит от позиции футболиста на поле. Есть большая разница в ответственности крайнего защитника и крайнего нападающего. Кроме того, их решение может быть обусловлено текущей ситуацией на поле, счетом на табло, умением исполнителя и множеством других факторов.

Рассмотрим базовый вариант тренировки, в которой задействованы 4 футболиста. В этом упражнении отрабатывается дриблинг, приемы изменения направления мяча (подсечка) и финты – то есть индивидуальные качества отдельных исполнителей. Принимать участие в таком занятии может любое количество игроков, но вы должны учитывать, что чем больше их задействовано на одном участке поля, тем меньшее количество раз каждый из них выполнит упражнение. Я считаю, что оптимальное число участников одной группы – 4–5 футболистов. В таком случае они смогут достаточно часто работать с мячом, что очень важно при отработке технических упражнений. Для поддержания необходимого темпа я советую выполнять упражнение одновременно в нескольких организациях (группах).



Рисунок 1.

Фишки по горизонтали расставлены на расстоянии 10 метров, а длина коридора составляет 15 метров. Расстояние между ними зависит от возрастной группы и мастерства ваших подопечных: чем оно выше, тем с меньшей «шириной» могут работать игроки (Рисунок 1).

В большинстве технических упражнений задействованы три исполнителя: футболист, который отдает передачу, прессингующий и тот, кто принимает мяч. Рассмотрим еще один пример организации занятия. Игрок А отдает мяч и начинает прессинговать В с целью отобрать мяч. В свою очередь В должен либо пойти вперед и с помощью дриблинга обыграть соперника, либо вовремя подсесть мяч (Рисунок 2).

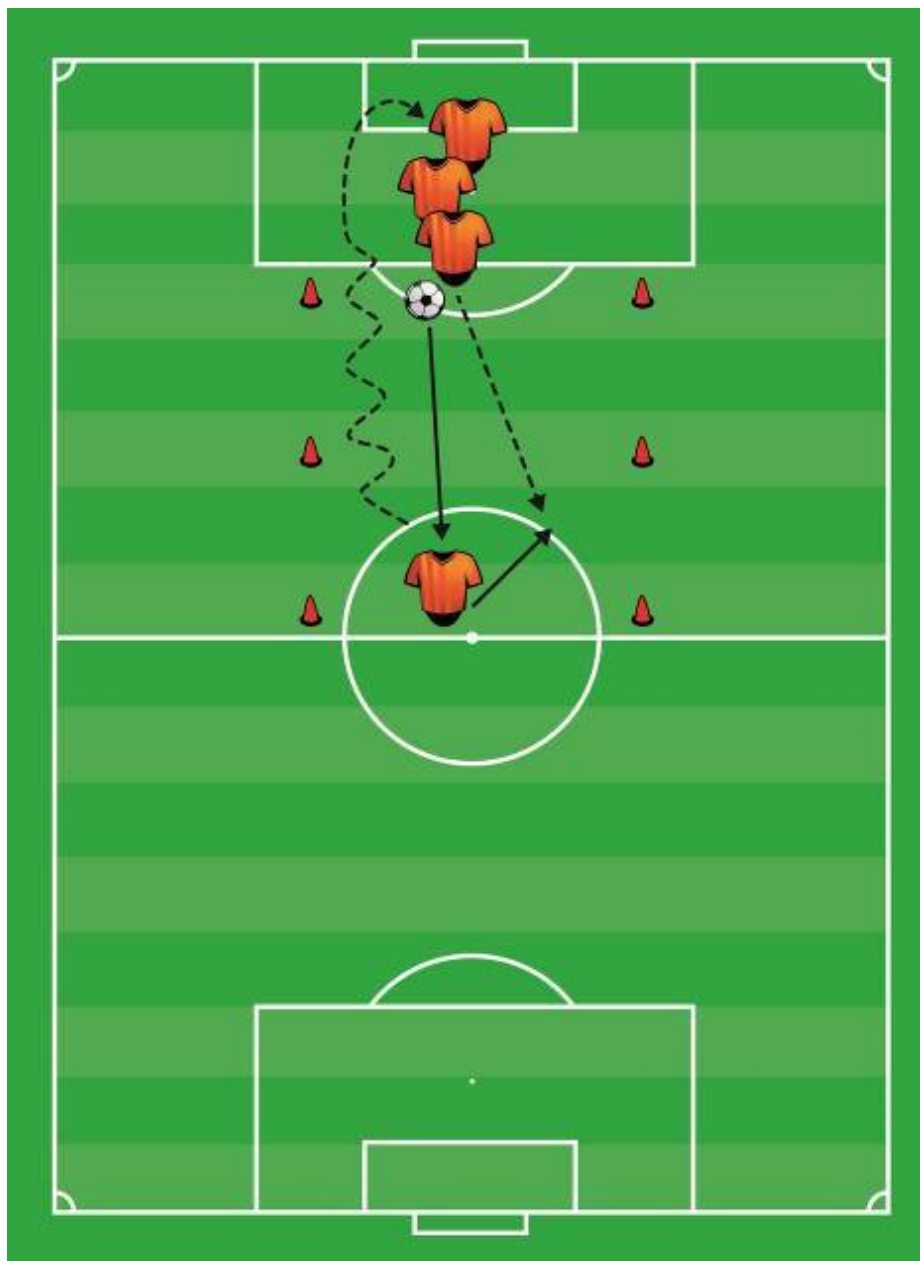


Рисунок 2.

Технические упражнения отличаются тем, что тренер может либо сказать футболистам выполнять один и тот же финт, либо предоставить свободу выбора. Я люблю варьировать между двумя этими подходами: сначала попросить своих подопечных делать что-то одно, а затем позволить им выполнять дриблинг на свое усмотрение.

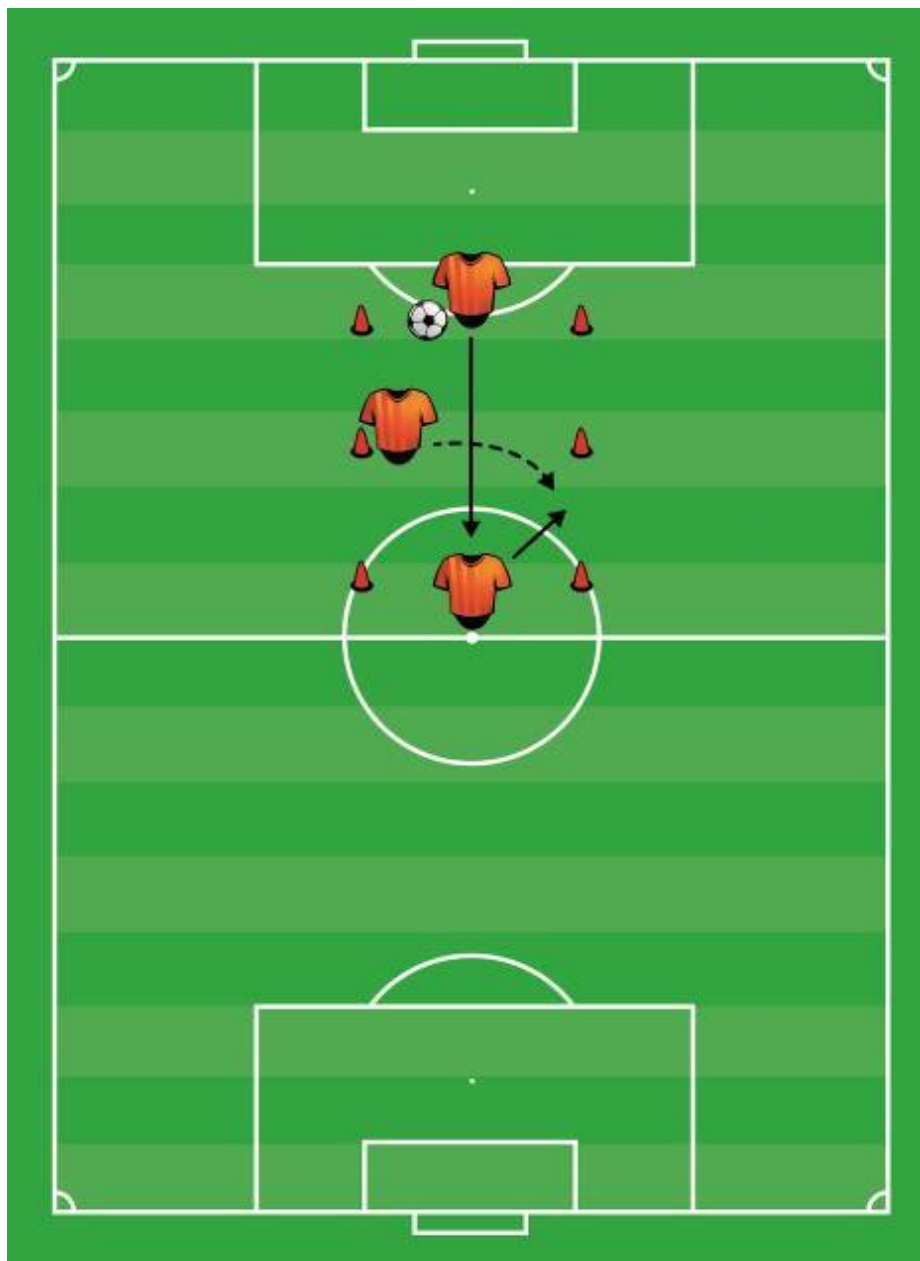


Рисунок 3.

Технические упражнения – это не только подсечка мяча и финты, но также умение контролировать мяч под разным углом, после различного типа передач, внешней и внутренней стороной ноги, когда защитник находится близко и прессингует. В следующем упражнении помимо основных технических элементов важна еще и рывковая скорость. Здесь к двум футболистам команды присоединяется оппонент. Адресат передачи должен решить, в каком направлении начать движение, как принять мяч, чтобы оставить противника не у дел. Как только упражнение окончено, футболисты меняются местами, и занятие повторяется снова (Рисунок 4).

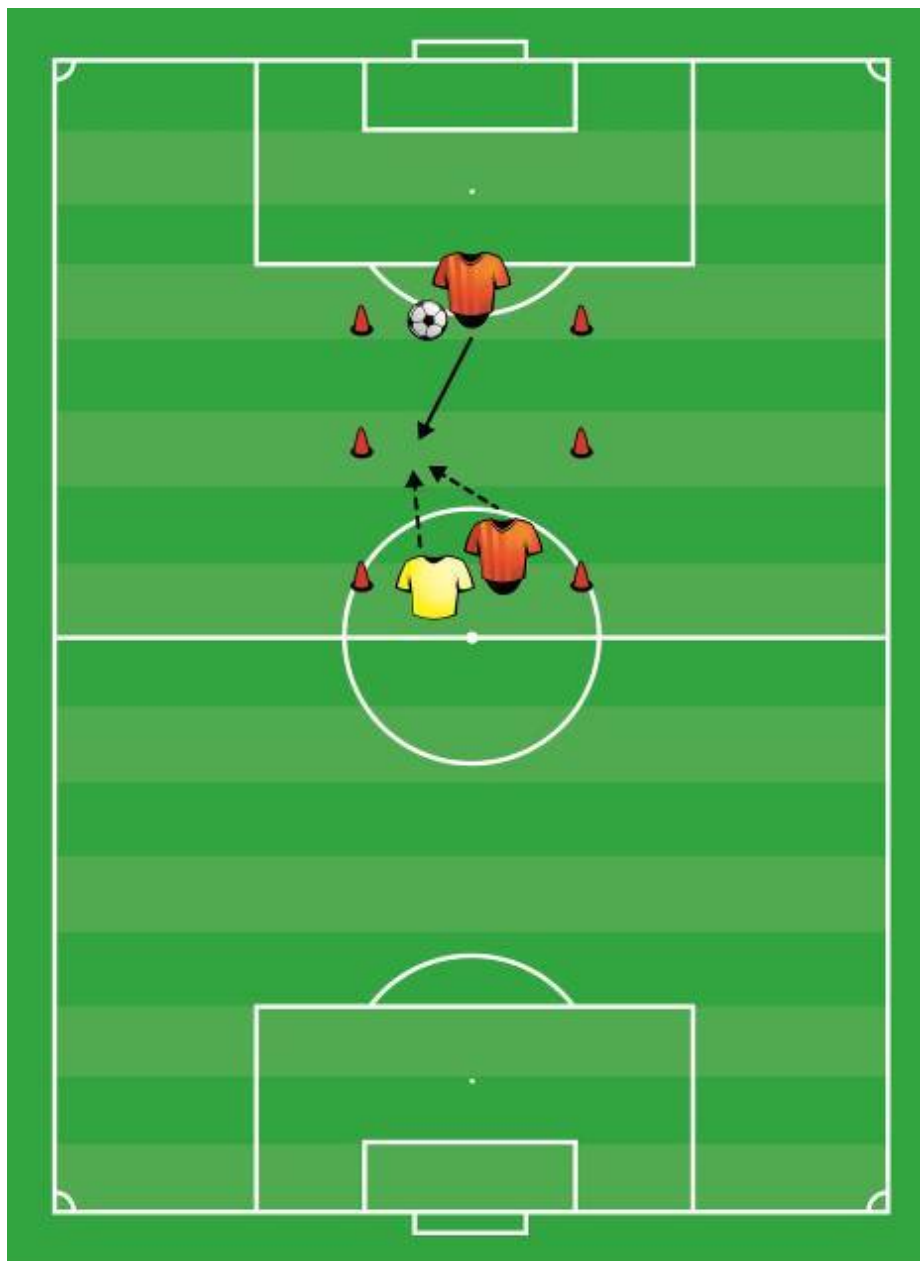


Рисунок 4.

При проведении технических упражнений важно:

- работать с максимальной скоростью;
- использовать быстрые обманные движения;
- быстро переходить от упражнения к упражнению;
- стараться использовать финты в упражнениях/играх;
- тренер должен показывать примеры своим подопечным;
- начинать движение в верный момент;
- начинать движение на верном расстоянии (приблизительно 1,5 метра) от защитника.

Рекомендации:

- Убедитесь, что у каждого футболиста вашей команды есть мяч. Только так он сможет оттачивать свое техническое мастерство;
- Выполняйте обманные движения и дриблинг на правильной скорости;

- Лучше начинать с невысокого темпа, чтобы освоить очередной финт;
- Дезориентируйте соперника, прежде чем осуществить обманное движение;
- Тренируйте правую и левую ногу;
- Технические упражнения помогают футболистам развивать навыки координации;
- В одной группе упражнение должны выполнять не более 4–5 футболистов, чтобы каждый из них выполнил достаточное количество повторений;
- Создайте пространство, на котором игроки будут выполнять технические упражнения;
- Отрабатывайте упражнения в нескольких организациях (группах);
- Комбинируйте технические упражнения с завершающим ударом по воротам.

Передачи и контроль мяча

Футбол – командная игра. Передача или пас – средство коммуникации между футболистами на поле. Очень важно, чтобы все игроки коллектива умели общаться на одном языке. Ведь не секрет, что с помощью всего одной передачи можно решить исход не только конкретного эпизода, матча, но и целого турнира, чемпионата мира или Лиги чемпионов. Конечно, такие умения приходят не сразу и требуют долгих лет тренировки. Для меня пас и контроль мяча – это, без преувеличений, одни из самых важных элементов футбола. Умение отдать быстрый и точный пас на различную дистанцию важно в позиционных играх, при организации атакующих форм, позволяет команде контролировать мяч, а, соответственно, ход игры.

Отрабатывать передачи на командных занятиях можно в нескольких вариациях. Первое – тренировка непосредственно техники передачи и приема мяча. Второе – комбинирование этих элементов с другими упражнениями, согласно философии, по которой играет команда. Передачи можно отрабатывать разными частями стопы: внешней и внутренней сторонами, подъемом, кроме того, конечно же, постоянно работать над слабой ногой. Эти правила применимы и касательно приема. Если вы обратите внимание, то большая часть передач в современном футболе выполняется внутренней частью ноги. Думаю, что именно этой технике нужно уделить больше внимания и будет правильно, если ваши футболисты смогут пользоваться ею даже под давлением со стороны соперника. На следующих страницах вы увидите несколько примеров упражнений.

Как тренер вы должны решить, что хотите видеть от своих подопечных при контроле мяча и передачах. В любом случае нельзя разрешить футболистам просто делать то, что им захочется. Вы определяете, над какой техникой будет работать ваша команда. Без определенной цели футболисты не будут достаточно сфокусированы на своем прогрессе. Меняя организации, увеличивая расстояние между фишками, вы тем самым меняете и вид передач между своими игроками.

Для начала рассмотрим пример отработки передач в Y-организации. Это одно из хорошо известных упражнений, которое широко применяется в нашей Академии и голландской школе футбола в целом. Игроков здесь можно разбить на две группы. Таким образом во время тренировки они могут двигаться как в правую, так и левую стороны, работать разными ногами. В ходе занятия отрабатываются пас и контроль мяча, передача в одно касание с последующим забеганием.

Изначальная дистанция между фишками составляет 12–15 метров. Если вы хотите увеличить расстояние, на которое выполняется передача, то должны изменить и технику паса футболиста. К примеру, попросить подопечного выполнять удар подъемом, а не щечкой, передавать мяч верхом или низом – все на ваше усмотрение. Если в тренировке принимают участие более 15 футболистов, я рекомендую выполнять упражнение в двух группах на разных участках поля. Так вы сможете увеличить количество выполненных вашими подопечными передач, обеспечить им большую эффективность занятия. Очень хорошо, когда игроки сами выбирают, в какой из групп будут принимать участие и, отработав передачи левой ногой, переходить к пасу с правой, присоединившись ко второй организации (Рисунок 1 – передача и прием мяча в Y-организации).

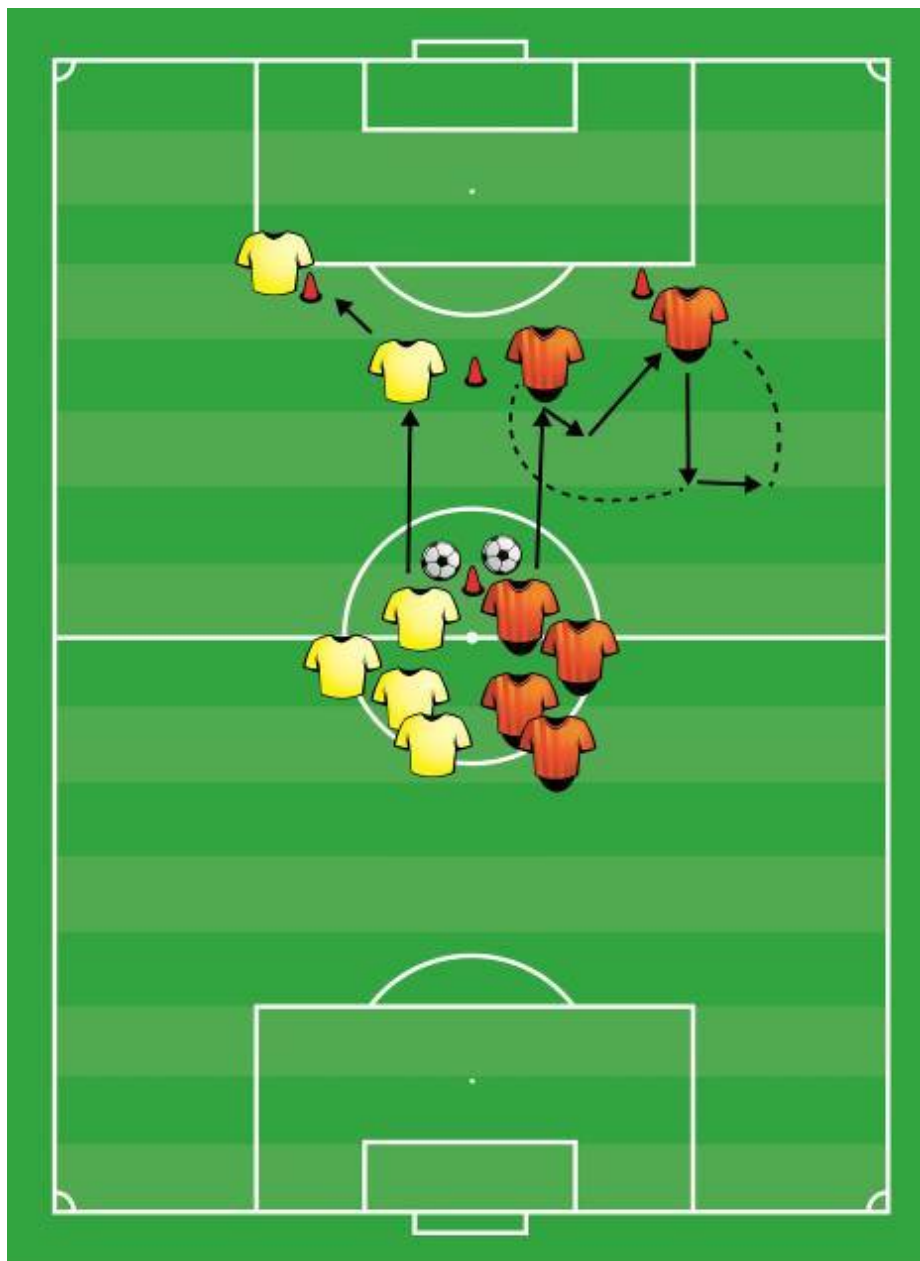


Рисунок 1.

Вы можете модифицировать упражнение, добавив крайних нападающих. Таким образом одновременно будет задействовано большее количество футболистов, а само занятие станет еще более приближено к игровым ситуациям.

При выполнении всех упражнений тренер должен следить за тем, чтобы передачи были четкими и сильными, обращать внимание на прием игроками мяча внутренней стороной стопы. Пас должен отдаваться под ту же ногу, которой был выполнен, но тренер всегда может адаптировать упражнение для работы над слабыми сторонами своих исполнителей. Я рекомендую начинать упражнение с одной серии «пас – контроль мяча, пас в одно касание», а для того, чтобы поддерживать высокий темп и качество исполнения упражнения, его продолжительность не должна превышать 2–4 минут, в зависимости от количества задействованных футболистов. Кроме того игроки должны сразу же принимать решение и отдавать

передачи сразу же после того, как получили мяч (Рисунок 2 – пас и передача в расширенной Y-организации).

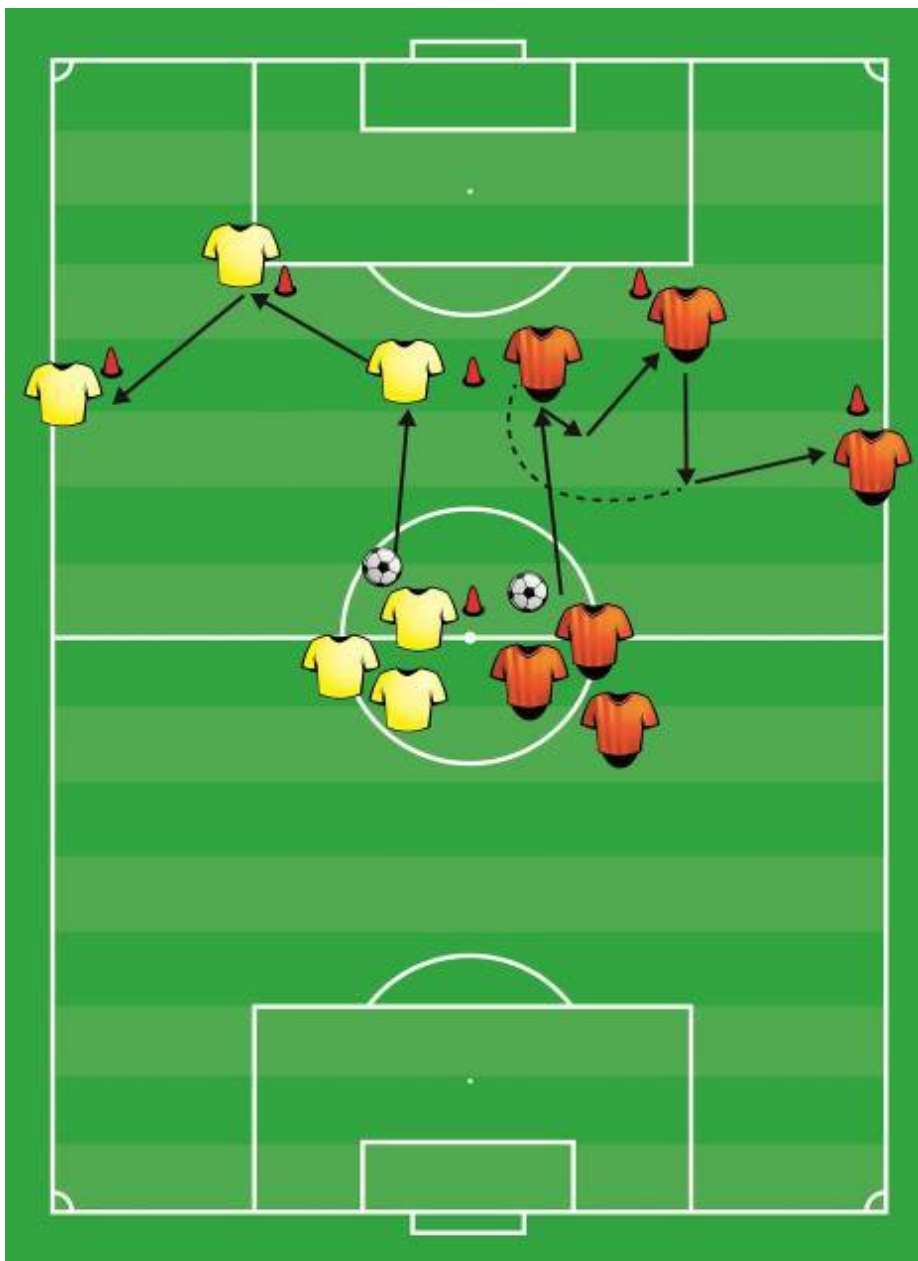


Рисунок 2.

Следующим примером может служить пас и передача в центральных позициях. Это упражнение привязано к игровому амплуа – в нем, как видно, задействованы исполнители сразу нескольких линий. Центральный защитник (№ 4) отдает мяч на опорного полузащитника (№ 8). Тот принимает и пасует на нападающего (№ 9), а хавбек, действующий под форвардом (№ 10), просит мяч и играет с ним в стенку. Это упражнение выполняется как для правой, так и левой ноги, кроме того, игроки могут меняться позициями – такой подход позволяет развивать необходимые качества универсализма и взаимозаменяемости футболистов на поле. (Рисунок 3).

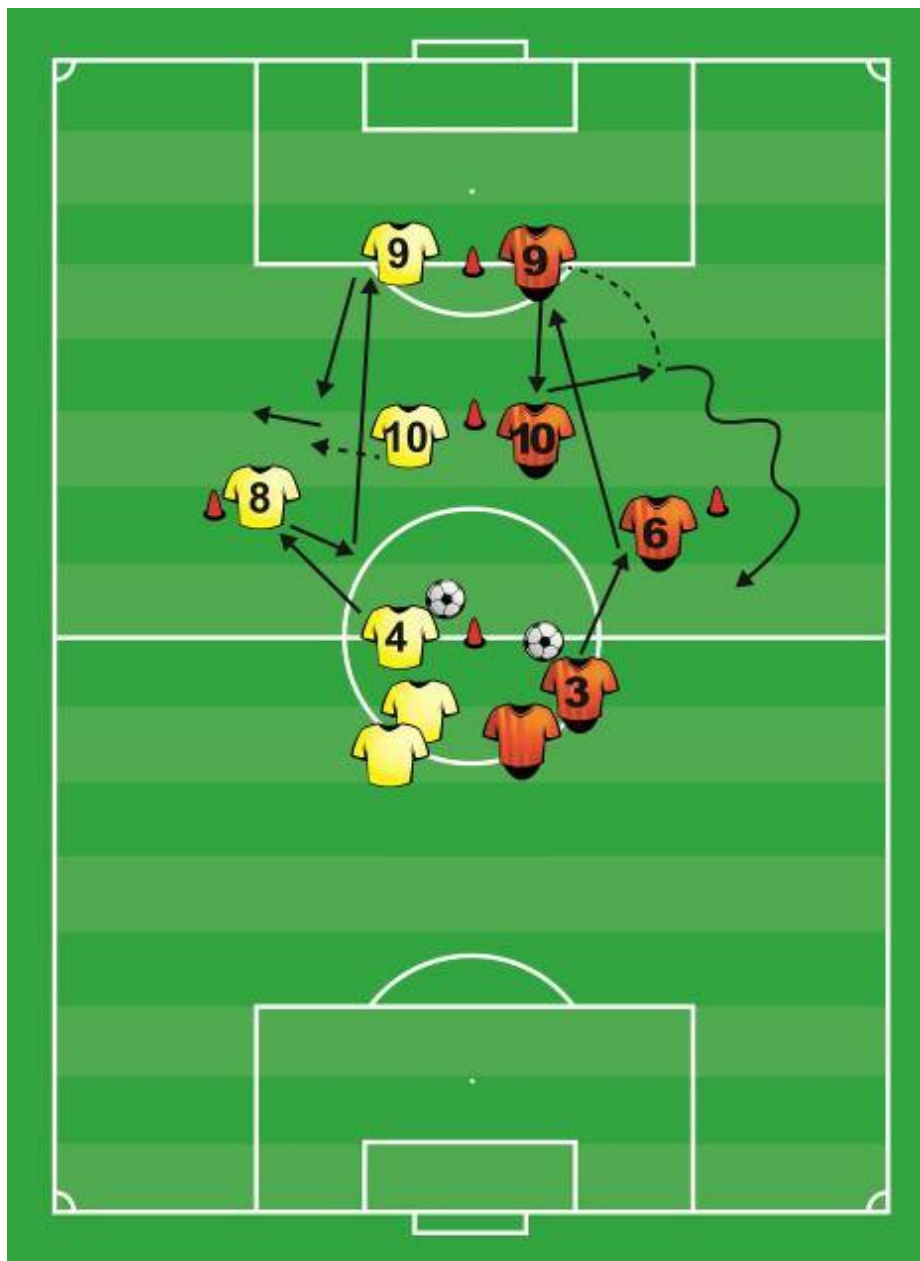


Рисунок 3.

Если к участию в этом упражнении привлечь крайних нападающих, то оно превращается в занятие на атакующие формы. При его выполнении нужно обращать внимание на то, чтобы футболисты при открывании или приеме мяча начинали движение вперед, а особенно эффективным тренировочный прием будет, если комбинировать его элементы с ударами по воротам. Крайний нападающий (№ 7 или № 11), получив мяч, может подать на центрфорварда (№ 9). Последний осуществляет забегание и старается поразить ворота.

Если в этих двух упражнениях футболисты остаются на своих позициях, закрепленных еще до начала, то оно автоматически превращается в занятие на атакующие формы (Рисунок 4 – передача и прием мяча в центральных позициях).

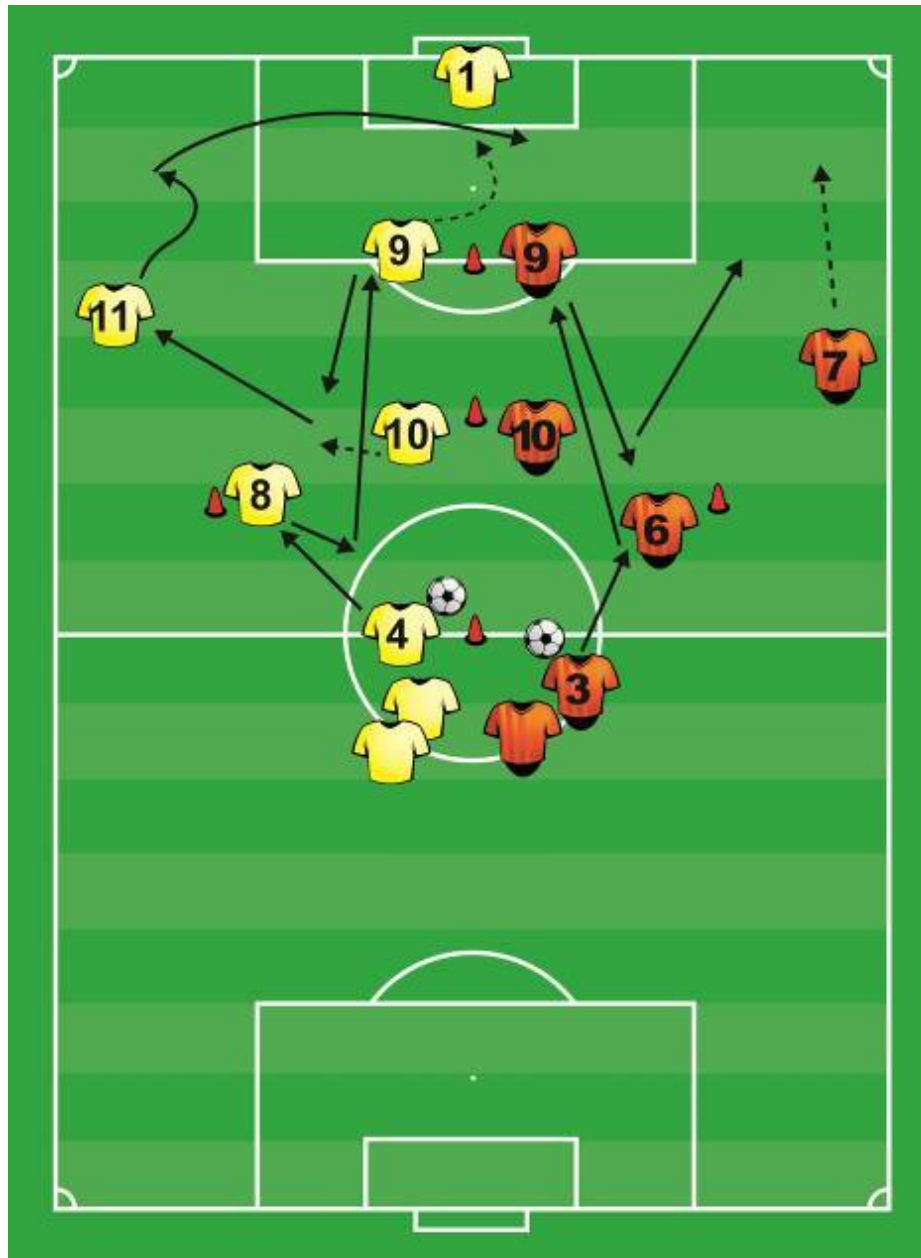


Рисунок 4.

Приведу еще один пример отработки модели поведения команды в матче с помощью упражнения на передачи. Здесь центральный защитник (№ 3) получает передачу от правого бека (№ 2), отдает длинный пас на центрального форварда (№ 9), а тот пасует на забегающего центрального полузащитника (№ 10). (Рисунок 5 – передача и прием мяча с ведением).

время наших поединков – в том числе в Лиге чемпионов – действительно очень часто возникают моменты, когда этот прием может привести к забитому голу. В то же время хочу отметить, что его не всегда получится задействовать в игре: если команда уже разыгрывала эту комбинацию один-два раза, то соперник может разгадать задумку и легко перехватить мяч. Поэтому постарайтесь разнообразить свои атаки множеством различных вариантов, не закливайте на одном.

Рекомендации

Передачи:

- Организуйте упражнение, во время которого ваши футболисты будут работать над передачами и контролем мяча;
 - Поставьте четкую задачу, как принимать мяч;
 - Убедитесь, что передачи выполняются с верной скоростью;
 - Пас, который отдан с правильной силой, легче принять, такая передача дойдет до своего адресата;
 - Отдавайте передачу в свободную перед футболистом зону;
 - Создавайте условия для длинных передач (как верхних, так и нижних);
 - Работайте больше над техникой паса, нежели над его силой;
 - Создайте возможности для достаточного повторения футболистами упражнения.
- Если в вашей команде больше 14–15 игроков, работайте в двух группах;
- Сочетайте упражнения с заключительным ударом по воротам;
 - Проводите тренировки, приближенные к условиям реального матча, позициями, на которых играют ваши футболисты.

Контроль мяча:

- Учите футболистов работать с мячом правой и левой ногами;
- Сделайте шаг вперед перед тем, как принять мяч. Благодаря хорошему приему вы можете обыграть соперника;
- Займите удобное положение, чтобы при возможности пробросить мяч на ход;
- Оцените ситуацию и найдите на поле свободное пространство, куда можно было бы продвинуться с мячом;
- Подумайте о возможных вариантах продолжения атаки перед тем, как принять мяч.

Позиционные игры

Позиционные игры – это тренировочные упражнения, во время которых отрабатываются действия команды в различных ситуациях. Они предназначены для того, чтобы развить и закрепить навыки футболистов для игры на своей позиции. Над этими компонентами нельзя каждый раз работать в полной мере в тренировочных матчах 11 на 11. Позиционные игры стали упрощением, благодаря им появился целый ряд упражнений, в которых принимает участие меньшее количество футболистов.

Для организации упражнений можно применять различные формы. Как, например, прямоугольник или квадрат. Можно проводить занятия с 6 или 8 футболистами, добавить к ним 2 или 4 нейтральных. Все зависит только от того, какую цель вы ставите перед собой. Я предпочитаю проводить позиционные игры с нейтральными игроками. Такой подход дает возможность создавать ситуации численного преимущества для различных линий или участков поля. Это то, к чему, согласно нашей философии игры, мы стремимся в матчах: нейтральные футболисты всегда играют на стороне тех, кто владеет мячом.

Чем младше исполнители вашей команды, тем меньшее количество игроков должны принимать участие в позиционных играх. Дети 8–9 летнего возраста могут играть 3 против 1 или 4 против 2. Ребята 15–16 лет занимаются в организациях, например, 4 на 4 с 2 нейтральными игроками, а затем и 6 на 6 с 2 нейтральными. Поясню, почему лучше заниматься именно так, чем каждый раз проводить матчи 11 на 11. Как и в технических упражнениях или при отработке передач юный футболист должен как можно чаще соприкасаться с мячом. Это позволяет ему принимать участие в большем количестве комбинаций и совершить за одну тренировку больше действий, принять правильных или ошибочных решений.

Тренер должен четко понимать, с какой целью он проводит позиционные игры. Это может быть как работа над улучшением действий команды, так и отработка определенных игровых ситуаций, которые затем будут применены в матче. Это требует разного подхода к занятиям: более общего или специфического.

Для первого занятия, когда рассматривается ситуация 3 против 1, применяется квадрат со сторонами 15 метров. Однако чем выше мастерство футболистов, тем меньший участок поля нужен им для выполнения упражнения. Отличие нашей Академии в том, что мы стараемся отрабатывать различные варианты позиционных игр с разным расстоянием между фишками. Можно начать с большего и постепенно перейти к меньшему. Здесь футболисты одной команды двигаются по своей стороне между фишками, передают мяч влево или вправо, а задачей защитника является перехватить его. Если за спиной одного из футболистов большинства поместить ворота, то защитнику можно поставить цель забить гол после отбора. Тренер должен регулировать количество касаний мяча: одно, два или три. Можно также повысить скорость выполнения упражнения (Рисунок 1).

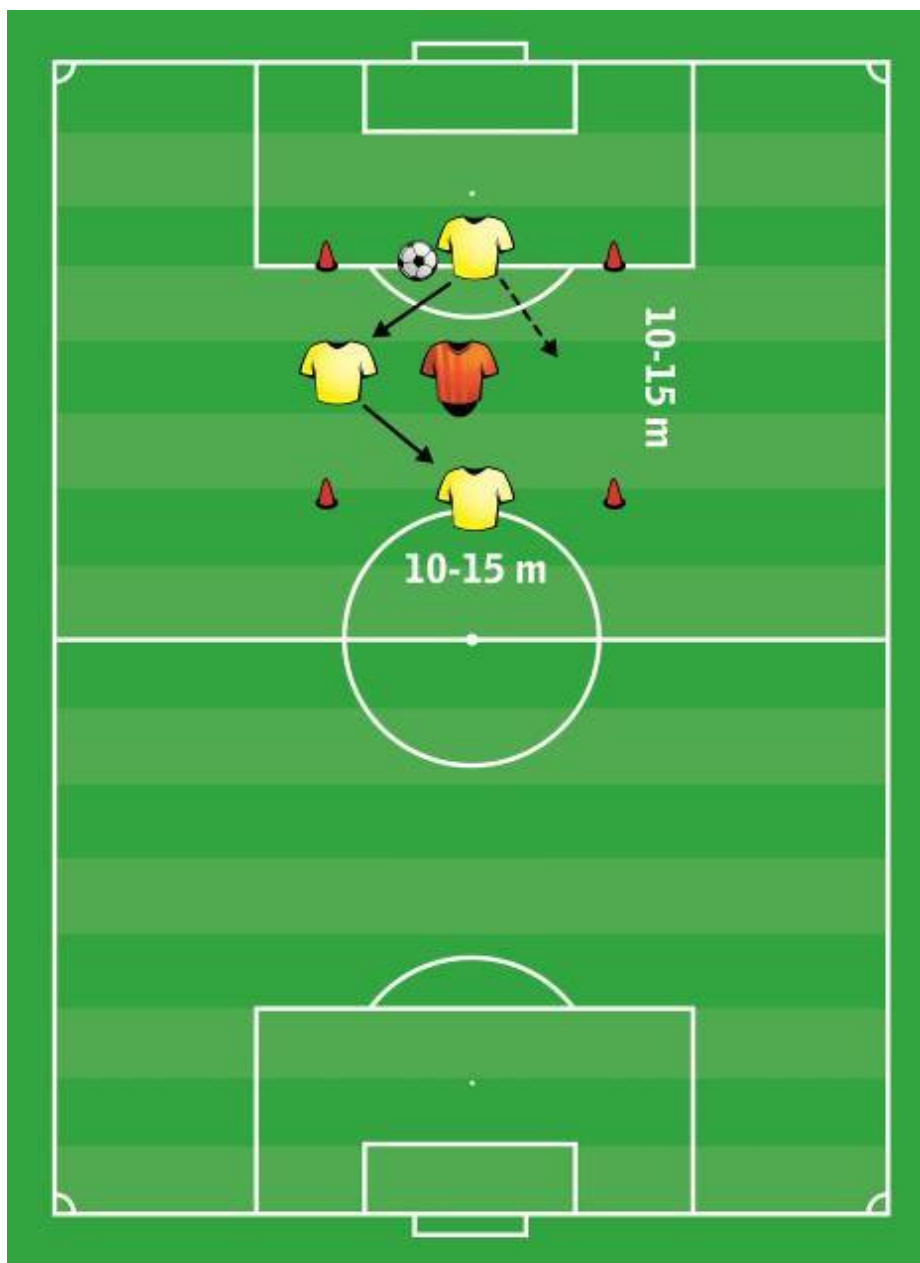


Рисунок 1.

Для большего числа футболистов – 5 против 3, как показано в этом примере, – можно использовать пространство между фишками в 20–30 метров. Общая модель здесь не отличается от предыдущего варианта. В позиционных играх вы можете обозначить различные задания для тренировки защитников. Опять же, если проводить тренировку с воротами и голкипером, то это делает занятие более интересным, привлекательным для защитников младшего возраста, добавляет элемент соревновательности. Кроме того, вы будете тренировать очень важный момент КВМ→СВМ для нападающих и СВМ→КВМ для защитников (Рисунок 2).

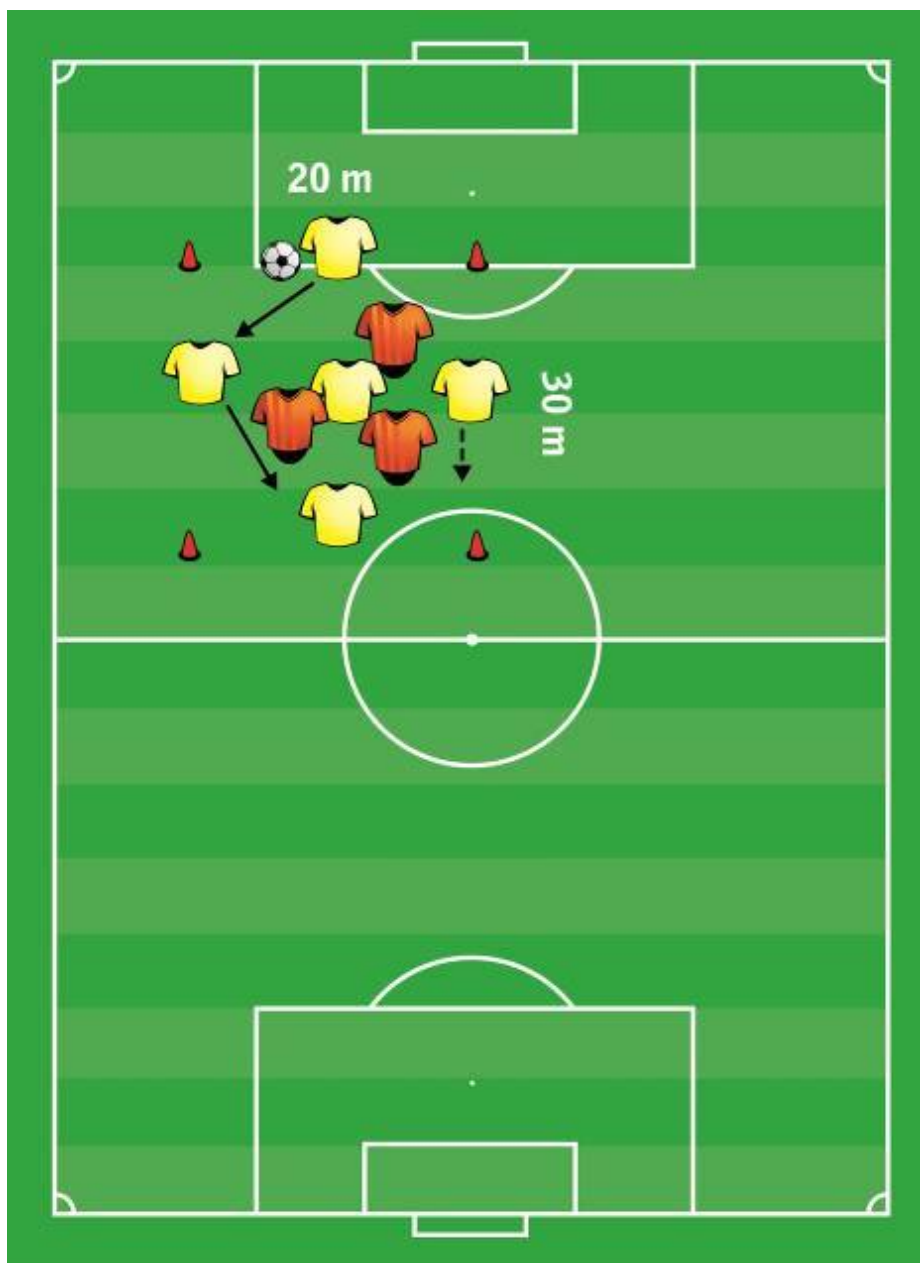


Рисунок 2.

Для любого упражнения можно увеличивать количество футболистов, принимающих в нем участие. Единственный вопрос, который меня заботит в таком случае: достаточно ли раз мой подопечный будет встречаться с мячом. Складывается та же ситуация, которую мы обсуждали в случае с тренировкой передач. Если в вашей команде более 16 футболистов, то проводить упражнение можно в двух организациях на разных участках поля. В зависимости от размера коллектива можно также изменять вариант проведения занятия 4 на 4 или 3 на 3 с 2 нейтральными игроками – все это должен решить тренер, в зависимости от задач, которые ставит перед собой (Рисунок 3).

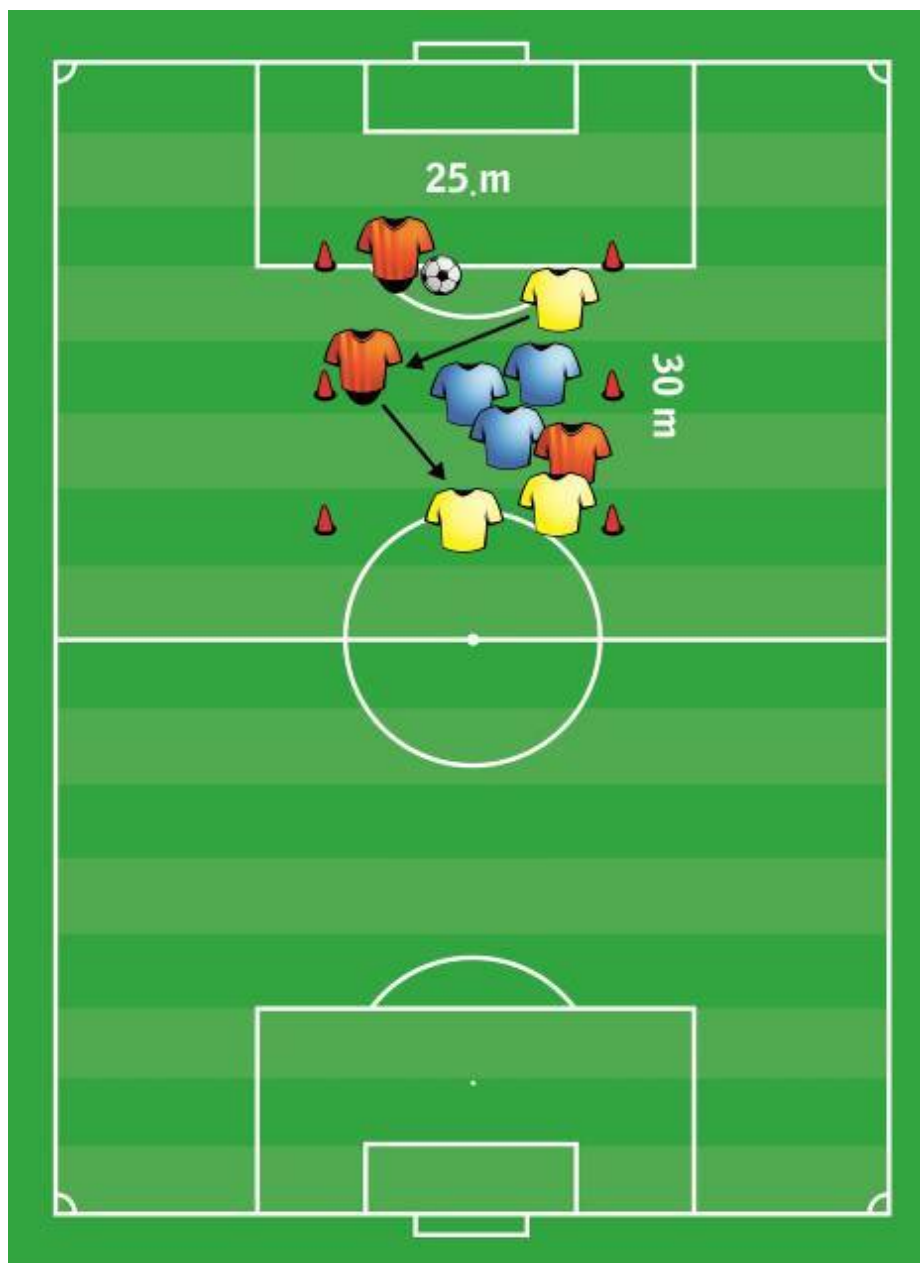


Рисунок 3.

Для старших возрастов можно поставить задачу улучшить прессинг, как это делается в упражнении 4 на 4 с 2 нейтральными игроками (Рисунок 4). Здесь игрокам задней линии, не владеющим мячом, нужно определить, будут ли они начинать отбирать мяч сразу или же выберут некий подходящий для этого момент. Я могу предложить также два варианта как разнообразить это упражнение: для того, чтобы заработать очко своей команде, необходимо либо точно отдать передачу на тренера, находящегося вне зоны квадрата, либо же поразить ворота, которые также находятся за линией из фишек. Наставник может определить, какое количество касаний допустимо при выполнении упражнений: три, два или, может быть, одно. Нейтральные футболисты, опять же, создают в этом упражнении ситуацию численного преимущества. Есть несколько вариантов, как мы можем разнообразить упражнение в нашей Академии: футболисты «третьей» команды могут играть как исключительно между фишками, так и смещаться внутрь квадрата с мячом. В случае, если «желтые» перехватят

мяч, то их игрок должен занять позицию, на которой размещался нейтральный футболист, чтобы сохранить ситуацию численного преимущества для своей команды (Рисунок 4).



Рисунок 4.

Это упражнение выполняется, в частности, первой командой «Шахтера». С его помощью тренируют умение организовать атаку, забивать голы, а одной из его особенностей является то, что оно полностью проходит вокруг зоны ворот. Занятие развивает командные навыки быстрых комбинаций, умение вывести футболиста для удара по воротам. Начинается упражнение с подачи углового удара. Когда команда, владеющая мячом, сделала минимум пять передач, они могут бить по воротам, чтобы забить гол. Если соперник перехватил мяч, ему также необходимо совершить пять передач, а только затем пробивать (Рисунок 5).



Рисунок 5.

Нейтральные игроки должны постоянно меняться. Это отнюдь не скучная роль, футболисты этого амплуа должны постоянно предлагать себя, активно работать, ведь они все время играют за команду, которая владеет мячом. Я рекомендую проводить позиционные игры сериями по 2–4 минуты. Потому что когда вы работаете с высокой интенсивностью, исполнительское качество по истечении этого времени начинает снижаться. Кстати, в качестве нейтральных игроков в нашей Академии зачастую выступают вратари. Ведь требования современного футбола таковы, что голкиперы должны не только отражать удары, но и уметь успешно играть ногами (Рисунок 6).

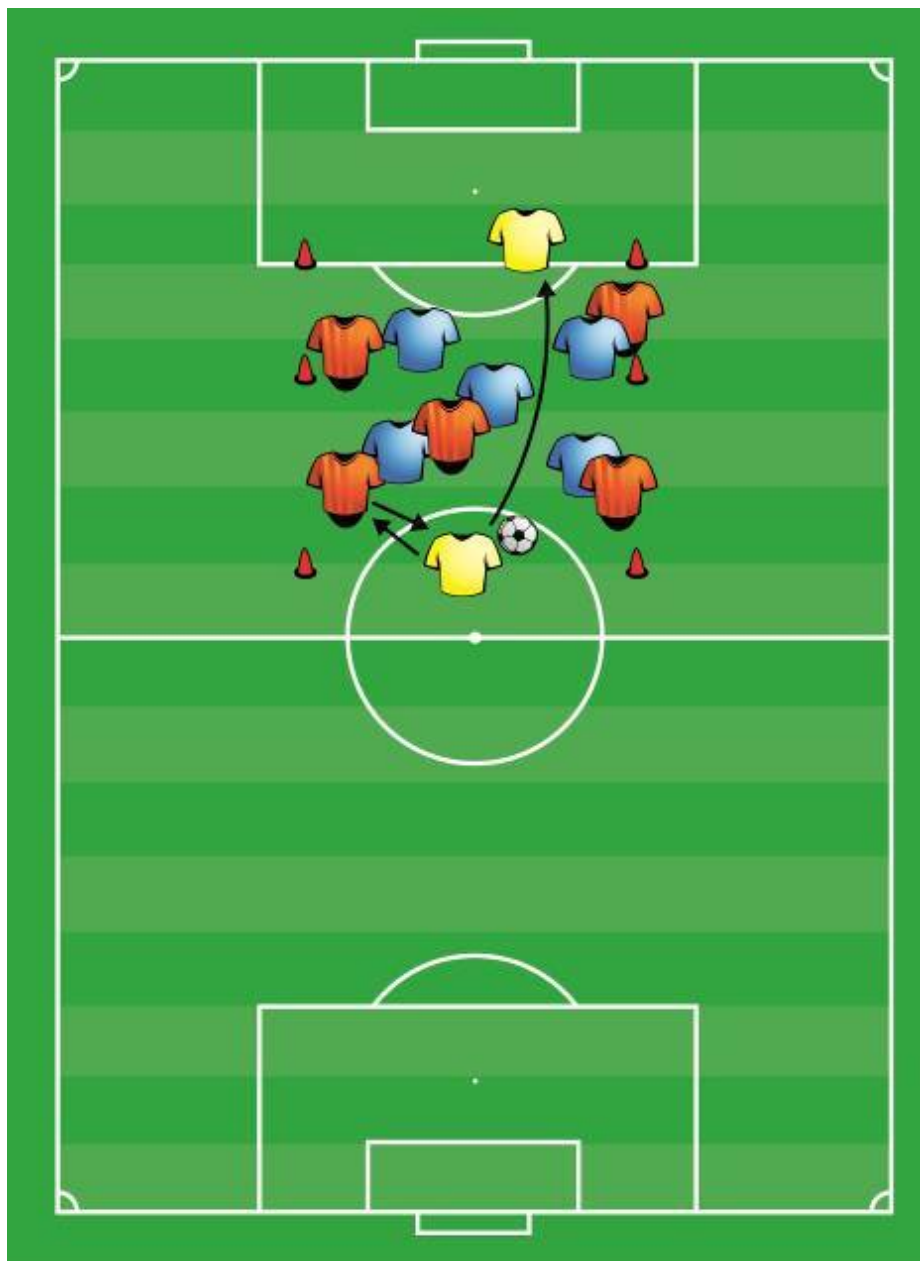


Рисунок 6.

Рекомендации:

- Убедитесь, что у футболистов есть определенные задачи в ситуации КВМ и СВМ;
- Напоминайте своим игрокам о том, как долго они могут владеть мячом;
- Убедитесь, что все позиции во время позиционной игры распределены (в зависимости от количества футболистов);
- Обозначьте возможность продвижения с мячом (влево, вправо, по центру, вперед);
- Футболисты должны взаимодействовать между собой во время позиционной игры;
- Влияйте на ход позиционной игры, исправляя технические и тактические ошибки;
- Изменяйте размеры играющих групп для того, чтобы футболисты все время действовали в разных условиях.

Ситуации преимущества

Ситуации преимущества встречаются очень часто, потому что создать такой момент на поле – цель для тренера любой команды. Когда на участке поля два футболиста твоей команды встречаются с одним соперником, это увеличивает шансы на то чтобы забить гол или развернуть удачную атаку.

Ситуации преимущества лучше отрабатывать с постоянными объяснениями со стороны наставника, примерами, которые он мог бы привести из сыгранных матчей, своего опыта. Если перенести важные игровые моменты на тренировочное занятие, то можно лучше объяснить своим подопечным, как действовать в той или иной ситуации во время атаки или защиты.

Конечно же, в ситуациях преимущества очень важно быть крайне аккуратным в своих действиях, ведь защитники всегда с нетерпением ждут момента, когда нападающий ошибется во время дриблинга, передачи или приема мяча. Также у обороняющейся стороны во время матча есть возможность использовать положение вне игры. Во время упражнений на отработку ситуаций преимущества футболист должен применять свою технику на высочайшей скорости, выполнить передачу в правильный момент, использовать шанс на взятие ворот.

Начнем рассмотрение с упражнения 2 на 1, или 3 на 2. Такие моменты часто случаются во время матча. Здесь футболист, который владеет мячом, должен решить, в какой момент отдать передачу на партнера, либо же продолжить движение самостоятельно, если он находится в более выгодной ситуации для удара по воротам. Важно распознать момент, когда защитник начнет свое движение навстречу, чтобы отдать пас, либо же, в случае, когда оппонент стоит на месте, продолжить свое движение к воротам (Рисунок 1).

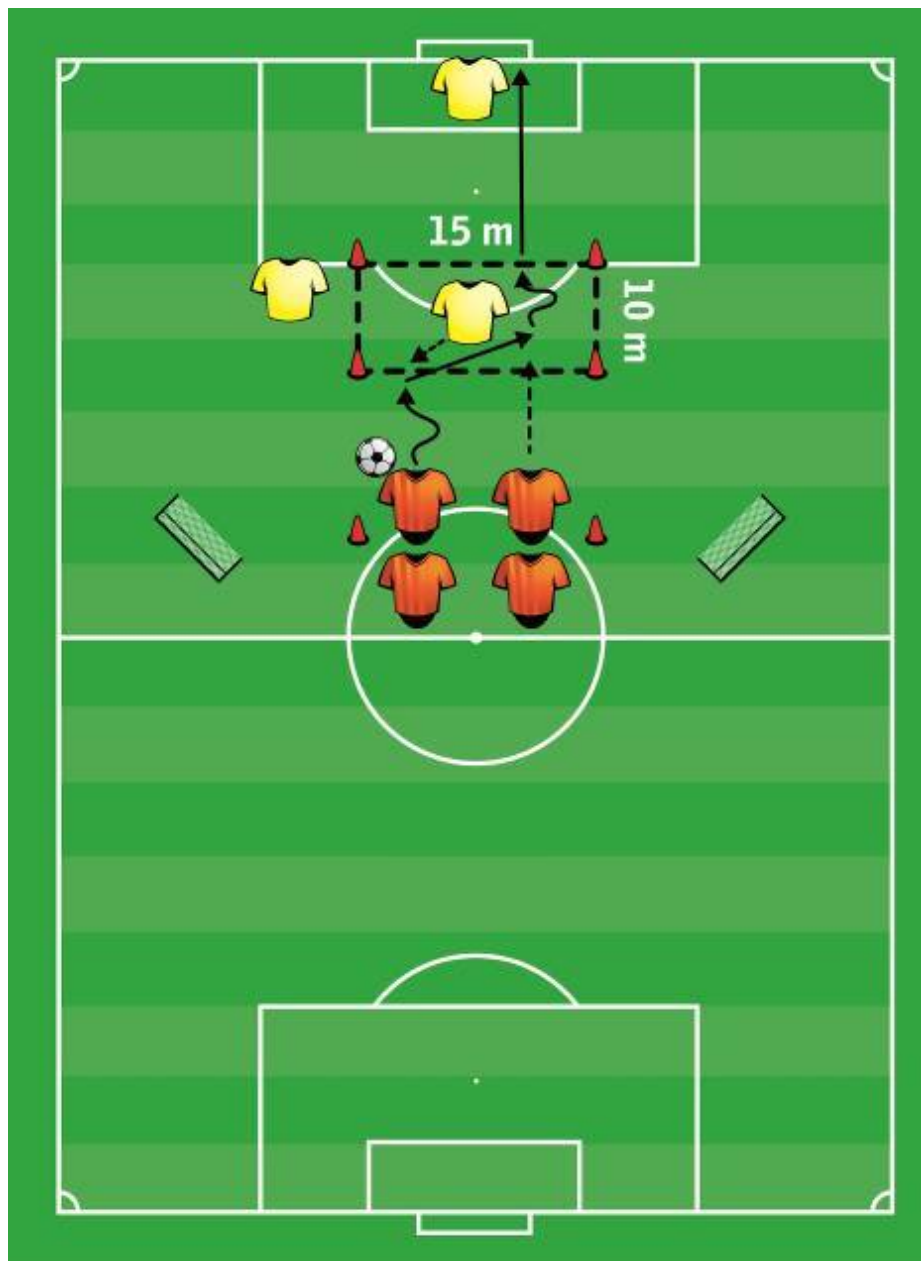


Рисунок 1.

Если перенести эту ситуацию на футбольное поле, то такие моменты случаются очень часто во время матчей. Поэтому у тренера есть возможность отработать проблемные моменты команды, создавая, к примеру, своим первым пасом ситуацию, справиться с которой не очень хорошо выходит у команды при атаке или обороне (Рисунок 2).

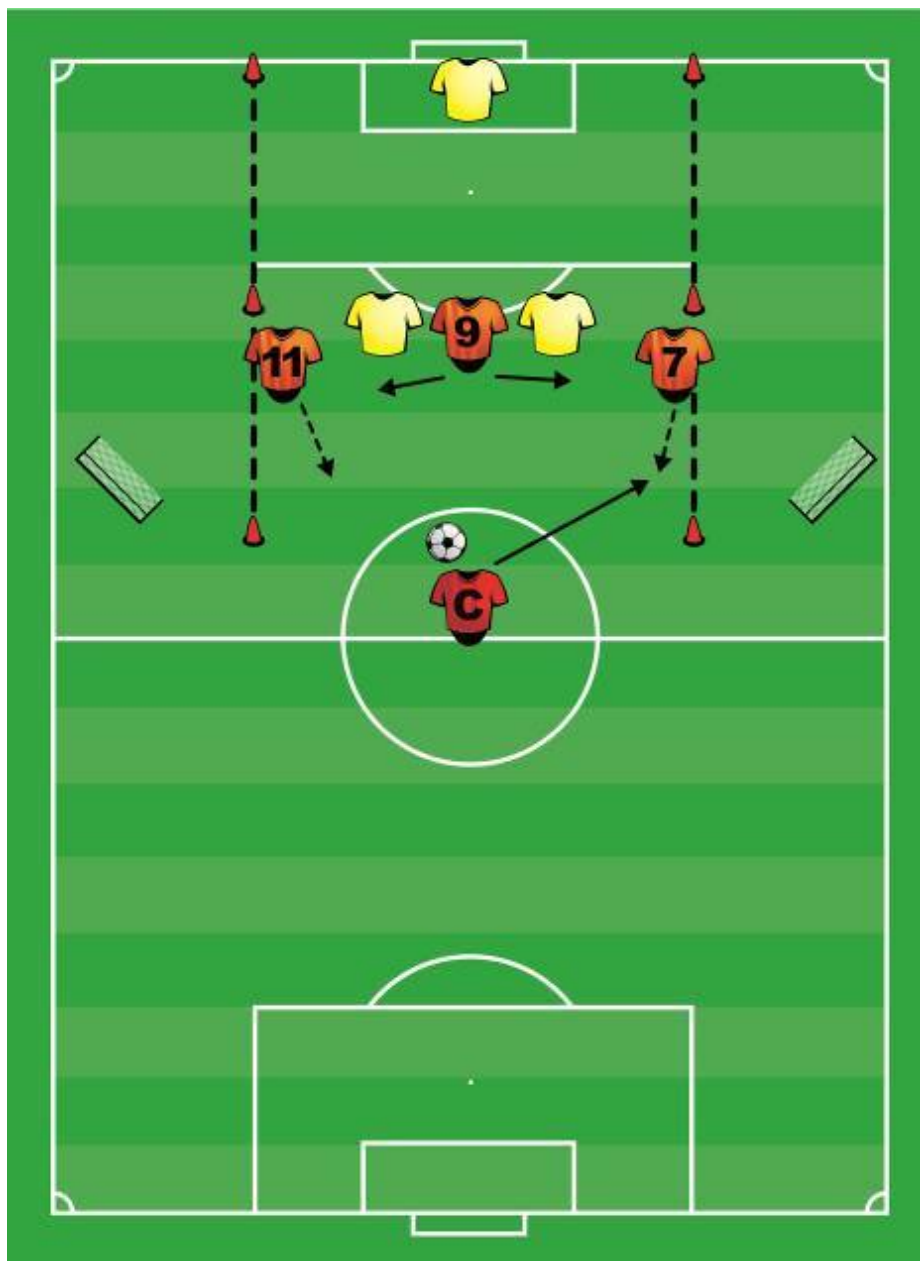


Рисунок 2.

Оказавшись в ситуации преимущества, шансы защитника отобрать мяч 50 на 50. Нужно быстро проанализировать, в какой ситуации находится нападающий, владеющий мячом, и где расположился его партнер, на которого может быть адресован пас. Если соперник не владеет хорошим дриблингом и отпустил мяч достаточно далеко, можно пробовать идти в отбор, прессинговать или совершить перехват. Как и в любых других ситуациях, нужно постараться вытеснить нападающего на левый или правый фланг, но не давать продолжить движение по кратчайшей линии до ворот. Если вы противостоите друг другу один на один, можно пытаться сбавить темп атаки соперника движениями вперед-назад. Если же соперников двое, вы должны определить, в какой момент начать движение, отбор или перехват (Рисунок 3).

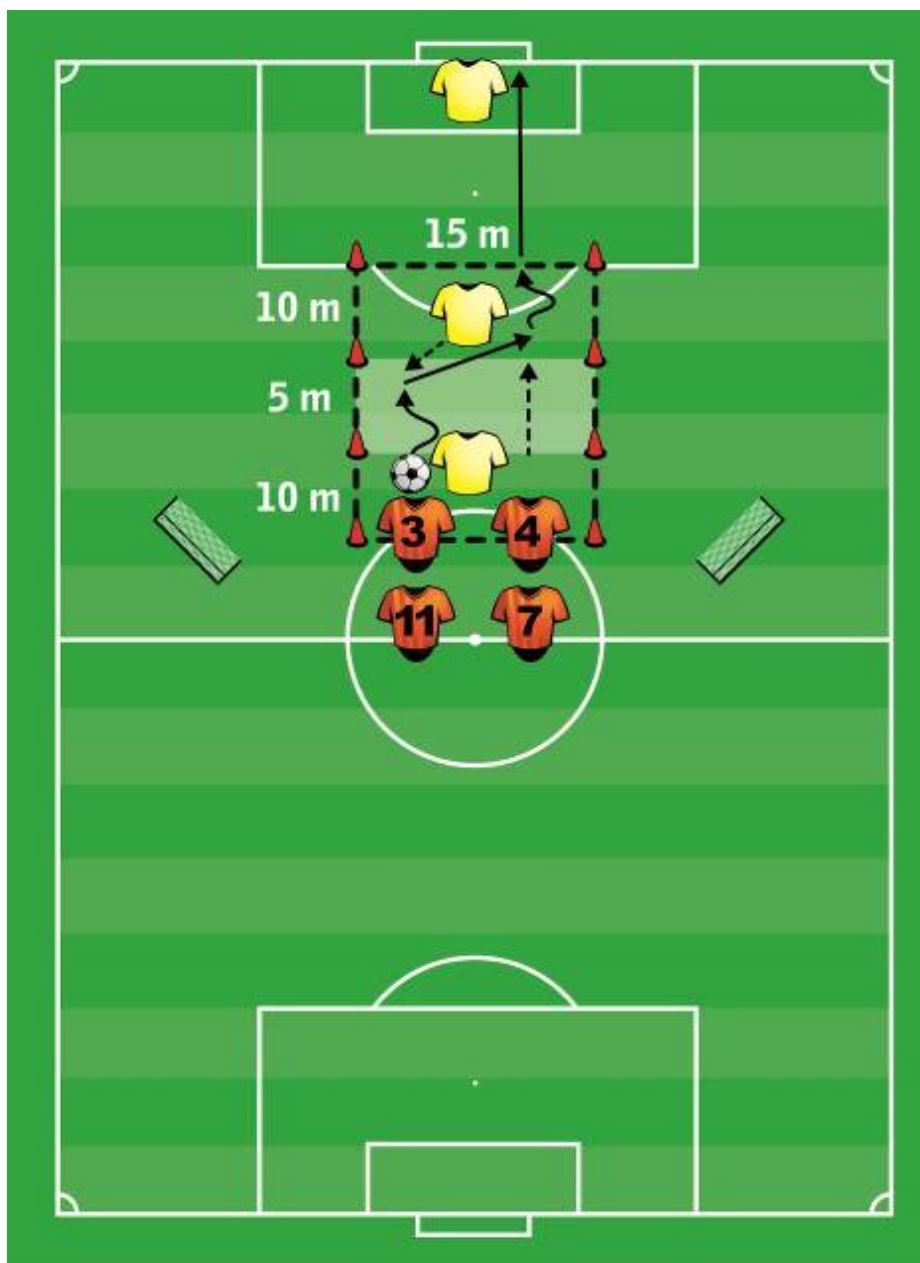


Рисунок 3.

Если в ситуацию вовлечен вратарь, необходимо непрерывно поддерживать связь еще и с ним. Он должен подсказывать защитнику верные решения или даже помогать в моментах, когда тот начинает прессинговать нападающего, старается перехватить мяч. Таким образом он словно становится вторым оборонцем. Приблизить к реальности тренировку ситуаций преимущества можно, если добавить к занятиям такие элементы как учет положения вне игры, нарушения правил.

На этом рисунке у футболиста № 10, который находится с мячом, есть три варианта для передачи: № 7, № 9 или № 11. Каждый из этих случаев даст ему новую возможность развития атаки. Нельзя забывать, что он также может сам идти с мячом вперед и продолжать наблюдать за тем, как будет развиваться ситуация (Рисунок 4).

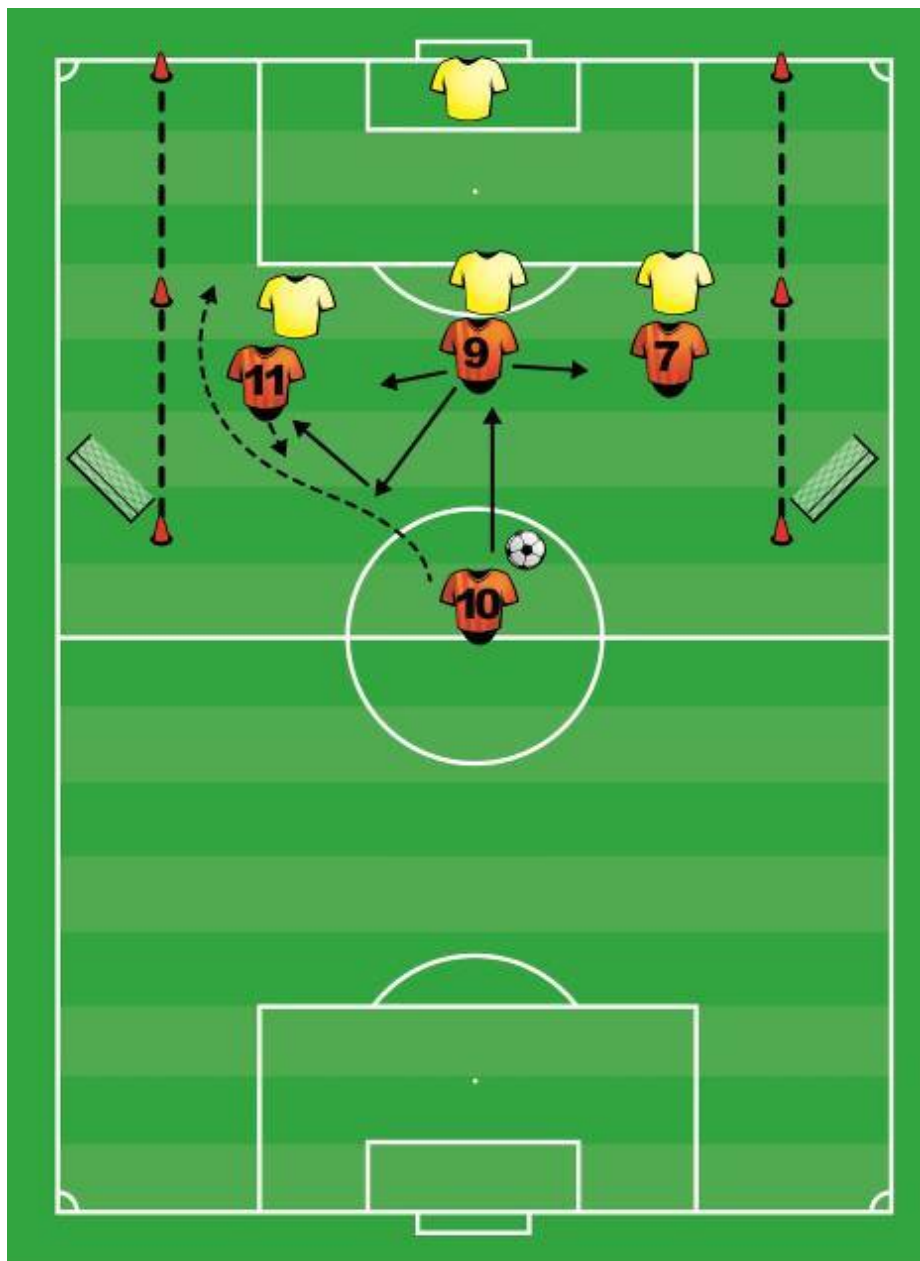


Рисунок 4.

На своих занятиях, конечно же, нужно работать над элементами из матчей. В нашей ситуации номер 9 и 10 вместе бегут на одного защитника и стараются забить гол, но каждый тренер может моделировать любые ситуации, которые больше подходят его команде. Важно, чтобы в рамках площадки, установленной фишками, футболисты оставляли достаточно места за спинами защитников. Затем оно может быть использовано при передаче в свободную зону на партнера. Чем больше футболистов принимает участие в упражнении, тем более оно будет приближено к игровому и тем больше информации тренер может получить для анализа. Поэтому ситуации преимущества можно начинать с организации 2 против 1 и увеличивать до 9 против 7 или даже 10 против 8. Кстати, в Академии мы иногда проводим матчи 11 против 10. Таким образом моделируется ситуация, когда один из футболистов получил красную карточку, а команде нужно быстро перестроиться к игре в меньшинстве. В то же время второму коллективу также нужно уметь эффективно использовать свое численное преимущество (Рисунок 5).

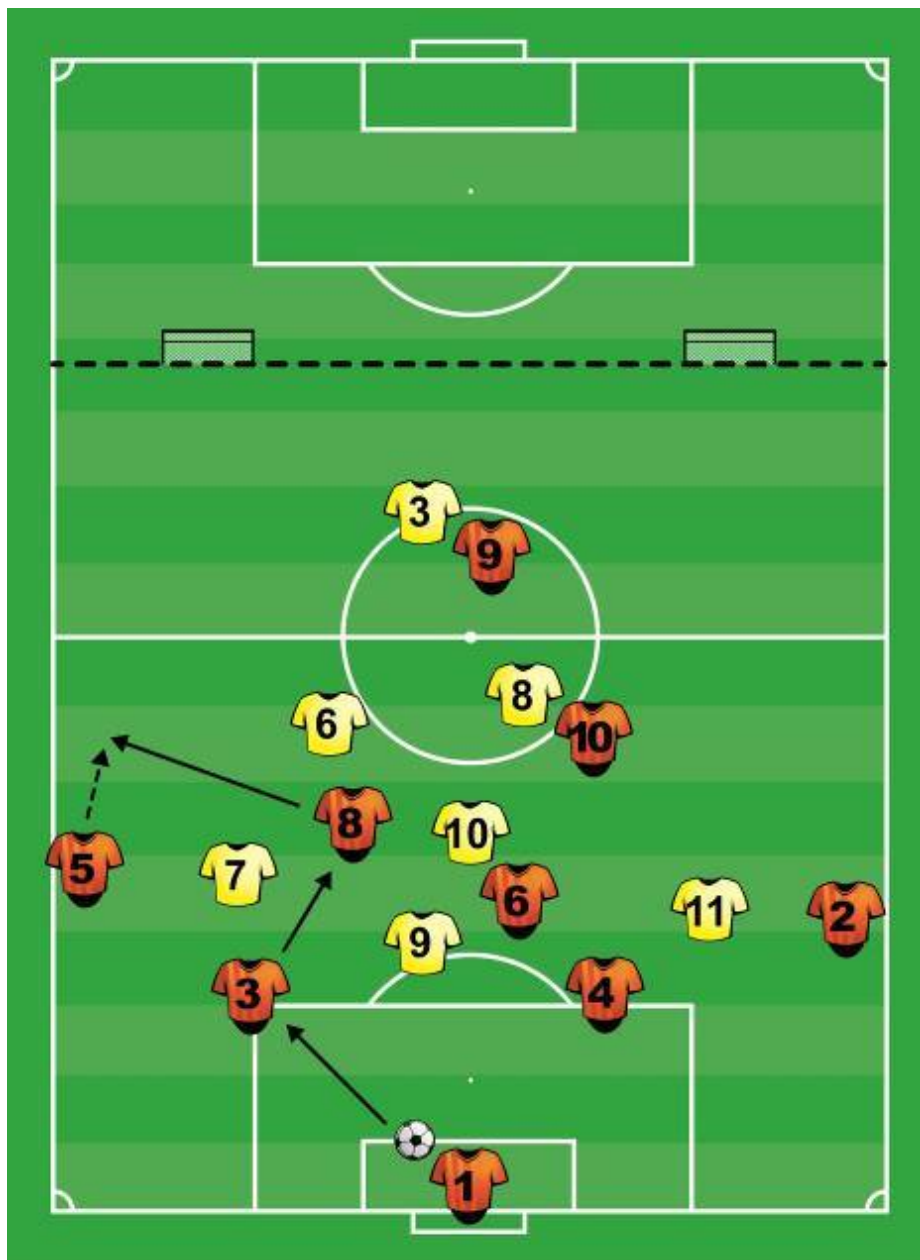


Рисунок 5.

В следующем упражнении поле разделено фишками на три зоны. Команды играют 7 на 7, но за счет перемещения игроков, владеющих мячом, создаются ситуации преимущества. В первой зоне после паса вратаря своему защитнику возникает ситуация 2 на 1, затем номер 4 смещается в центральную часть поля и создает тем самым ситуацию 4 на 3, а ближе к воротам – уже 3 на 2. В этом упражнении футболисты должны подсказывать друг другу, общаться между собой – им нужно решить не только, кто идет вперед, но и выбрать игрока, который останется сзади и будет контролировать ситуацию в защите (Рисунок 6).

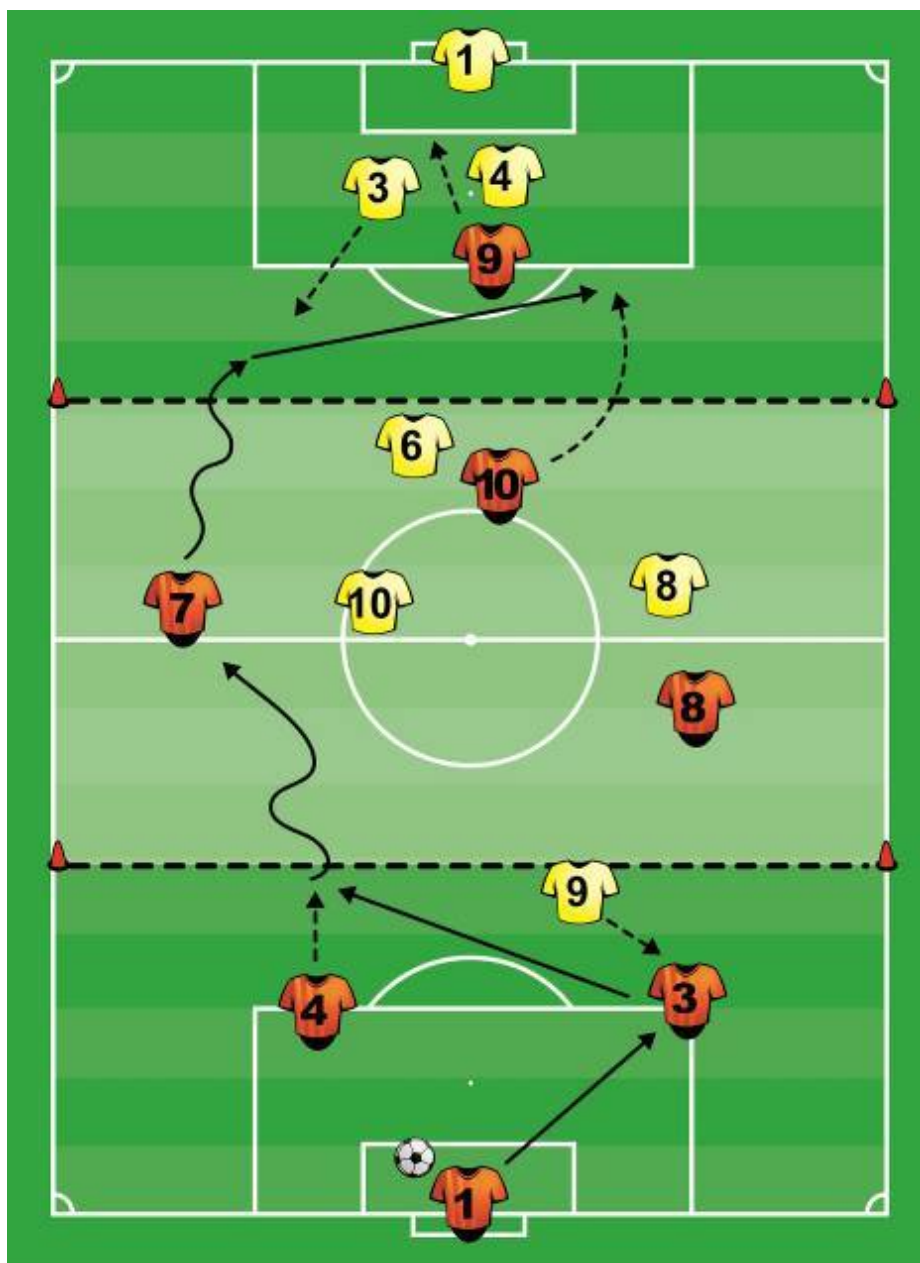


Рисунок 6.

Рекомендации:

- Начинайте с передачи или дриблинга на высокой скорости;
- Приступайте к действиям с мячом в нужный момент (когда защитник начинает свое движение на вас);
- Отдавайте мяч партнеру на ход;
- Принимайте мяч вперед и пробрасывайте его в свободную зону;
- Если впереди вас находится свободная зона, которую не успевает перекрыть защитник, продолжайте свое движение с мячом;
- Когда у вас есть возможность поразить ворота, воспользуйтесь ей;
- Если в упражнении принимает большое количество футболистов, проводите занятие согласно своим принципам игры в ситуациях КВМ или СВМ;
- Исправляйте технические и тактические ошибки своих подопечных;

– Изменяйте правила, по которым играют ваши футболисты, или же оставьте их стандартными. На свое усмотрение.

Атакующие формы

Тренировка атакующих форм поможет лучше организовать действия вашей команды в соответствии с тактикой, по которой вы играете. Такие занятия необходимы, чтобы футболисты лучше понимали, как им необходимо размещаться на поле, в какой момент начинать атаку, куда совершать свои движения. Организация тренировки начинается с размещения игроков на позициях, которые они, по вашему мнению, должны будут занимать во время матча.

В моей книге рассмотрены примеры упражнений атакующих форм для схемы 1–4–3–3, которую мы применяем в нашей Академии. Но у каждого наставника есть возможность проводить занятия, согласно той формации, по которой играет его команда. Для каждой тактики есть свои варианты организации атакующих форм.

Сперва тренировки нужно проводить без защитников: таким образом ваши футболисты смогут лучше и без какого-либо давления усвоить необходимые движения. Единственной сложностью для них станет вовремя попросить мяч, хорошо принять его и отдать точно на партнера. Постепенно вы можете добавлять защитников, если видите, что на определенном участке поля игроки уже достаточно хорошо справляются с поставленными задачами и им необходимо некоторое усложнение. Хорошо, если после тренировки на атакующие формы, вы проведете матч, в котором попросите игроков применить только что изученные упражнения.

В Академии «Шахтера» мы начинаем тренировать атакующие формы, начиная с самых младших возрастных групп. Это важно для того, чтобы футболисты не терялись, сразу же понимали, как им вести себя на поле, какие варианты развития атаки у них есть. Конечно, занятия с футболистами младших возрастов проводятся в игровой, иногда даже шуточной форме и в соответствии со схемой по которой они играют – от 8 на 8 и 9 на 9 до 11 на 11, ведь над атакующими формами у нас работают все команды вплоть до «Шахтера-3». Расставьте игроков по позициям и дайте им действовать, согласно простым и логичным атакующим формам. Это упражнение не займет много времени для понимания. (Рисунок 1)

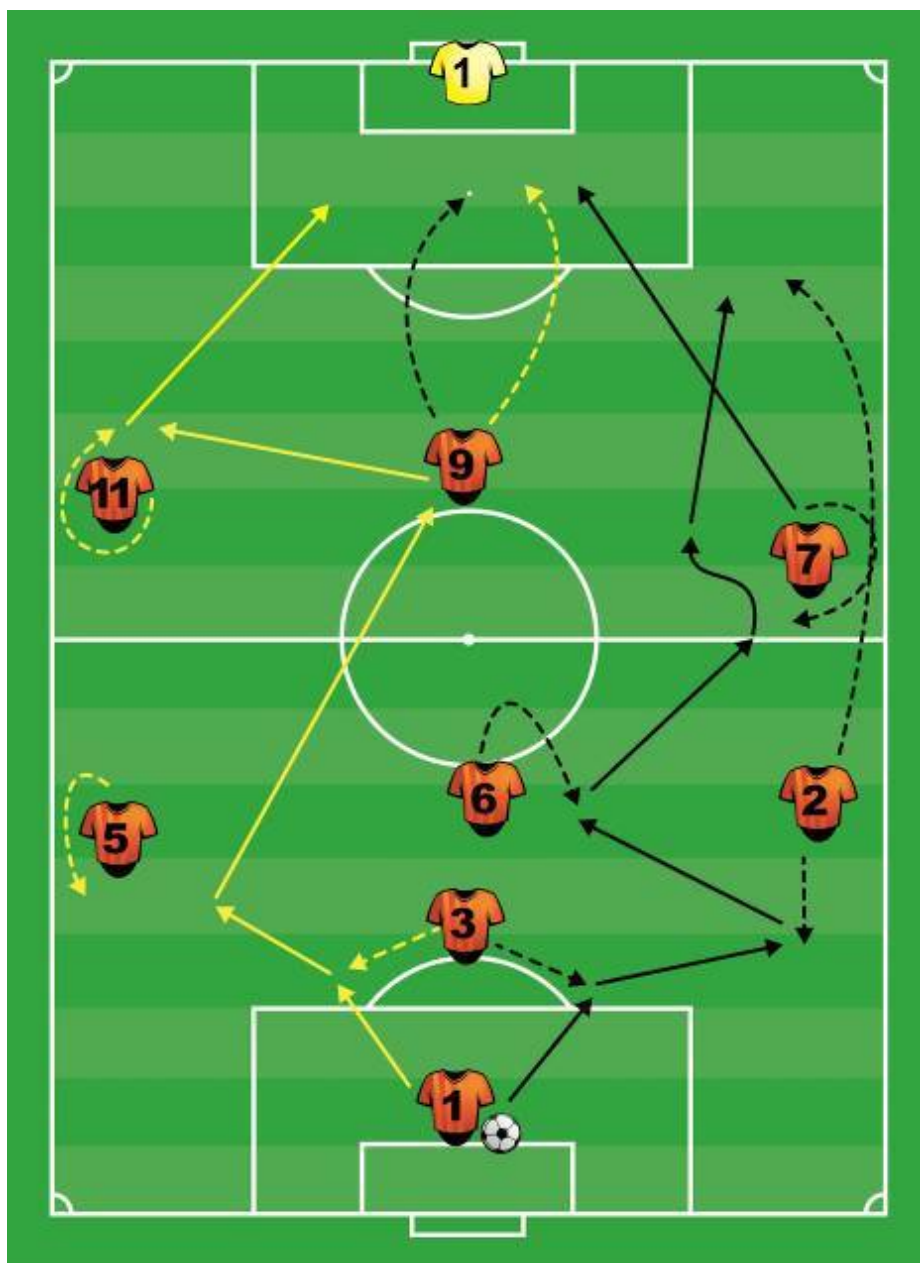


Рисунок 1.

В начале занятия футболисты размещаются на поле в соответствии с игровой схемой своей команды. Из собственного опыта могу сказать, что тренировку атакующих форм лучше начинать без сопротивления защитников. В этом случае ваш коллектив будет действовать не в столь высоком темпе, но игроки скорее поймут, что от них требуется, какие движения, перемещения и действия им необходимо совершить при организации игры в нападении. Очень важно, чтобы все футболисты были увлечены и мотивированы тренировать в эти атакующие формы (Рисунок 2).

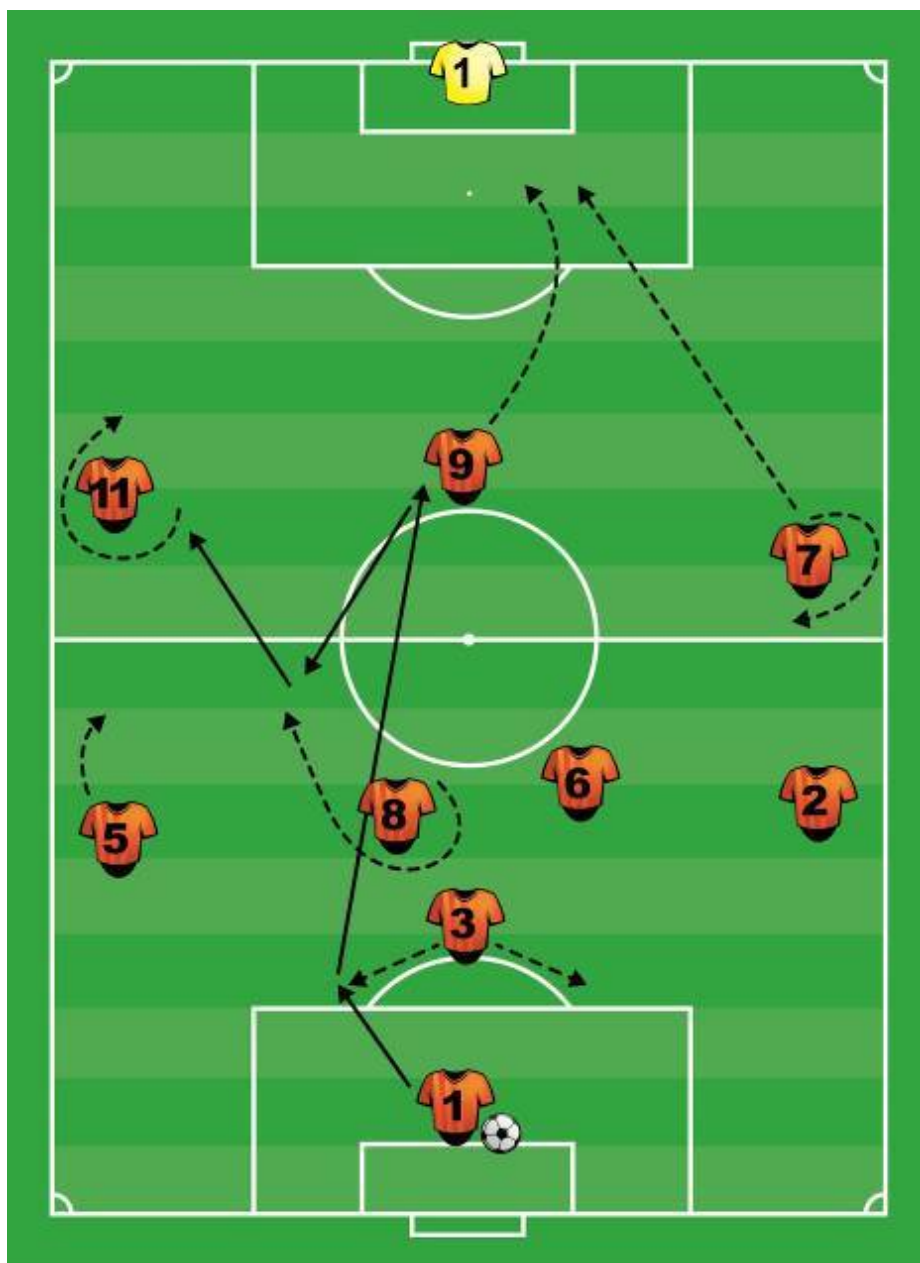


Рисунок 2.

Важно, чтобы ваши подопечные понимали: они всегда могут применить несколько вариантов развития атаки, ни в коем случае нельзя заикливаться лишь на том, который был отработан на предыдущей тренировке. Каждый игрок должен видеть поле и понимать, как в сложившейся ситуации он может быть максимально полезен для команды, какой путь развития атаки избрать. Невозможно предусмотреть все варианты организации нападения, но как тренер вы должны отработать несколько базовых вариантов, которые затем помогут лучше взаимодействовать вашим подопечным на поле. Это может быть стиль с использованием коротких передач или же длинный заброс за спину форварду, пас на фланг с расчетом на забегание полузащитника или крайнего защитника. А, быть может, вы хотите, чтобы в свободные зоны, оставленные соперников, врывался центральный полузащитник – вариантов развития ситуации может быть очень много.

Если вы будете работать хотя бы над несколькими базовыми упражнениями, то увидите, что футболисты начнут применять их и во время матча. Конечно, каждый раз будут оставаться и другие варианты продолжения, которые вы не отработали на занятиях. В таком случае можно выбирать: позволить игрокам принимать решения самостоятельно или попробовать действовать исключительно согласно тем схемам, которые были пройдены на тренировках (Рисунок 3).

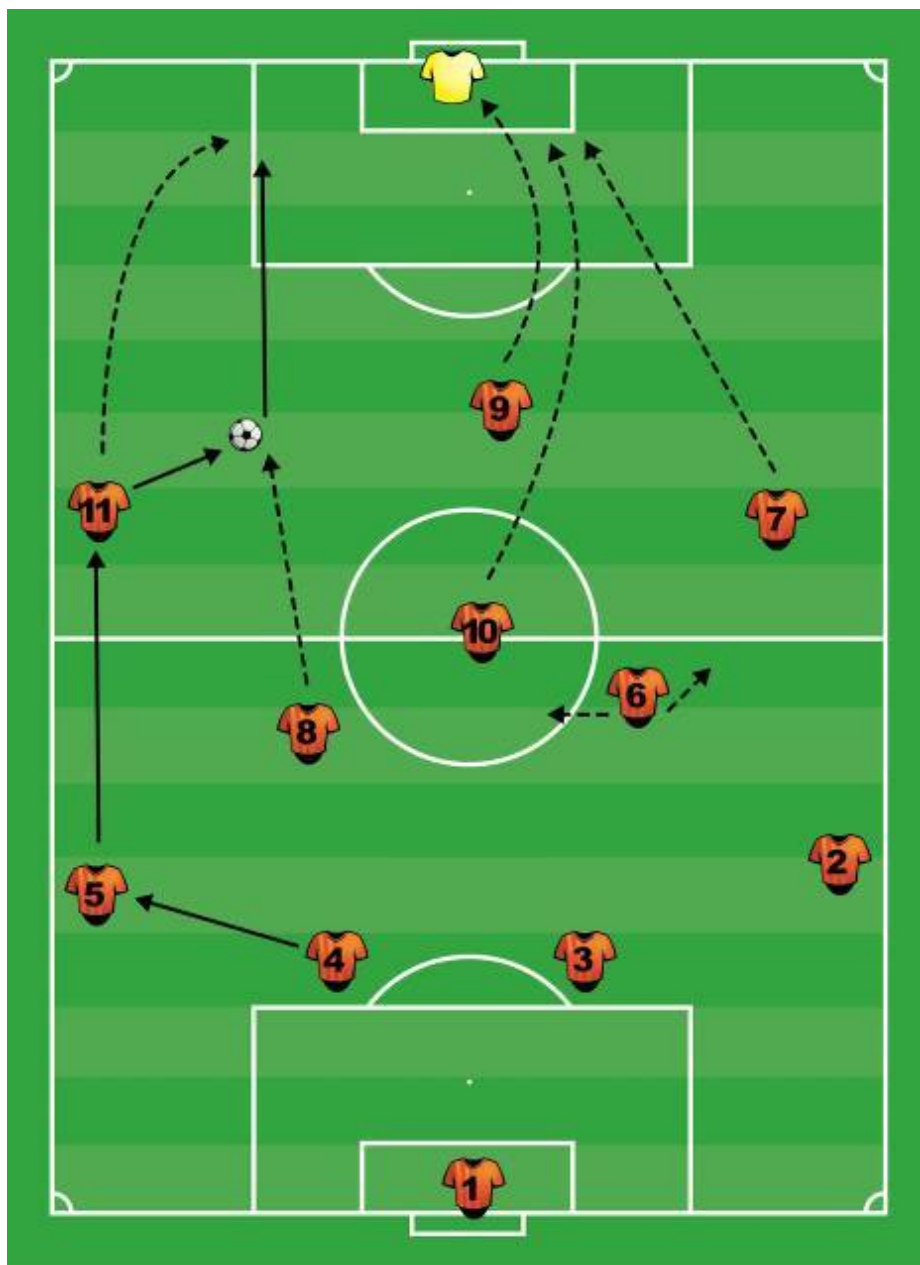


Рисунок 3.

При размещении футболистов на поле, вы должны объяснить каждому из них его роль, что он должен делать. Затем в невысоком темпе поочередно проработать все элементы развития атаки. Вот почему я советую начинать занятия без сопротивления со стороны защитников. Затем, когда игроки поймут свои функции и обязанности, в тренировку можно включить «сопротивление»: нескольких защитников перед воротами и крайних беков, которые заставят фланговых полузащитников атакующей стороны действовать аккуратнее, точнее выве-

рять подачи или придумывать, как освободиться от опеки. Со временем все сводится к тренировочному матчу или тренировке ситуации преимущества, во время чего игроки должны закрепить полученные ими навыки.

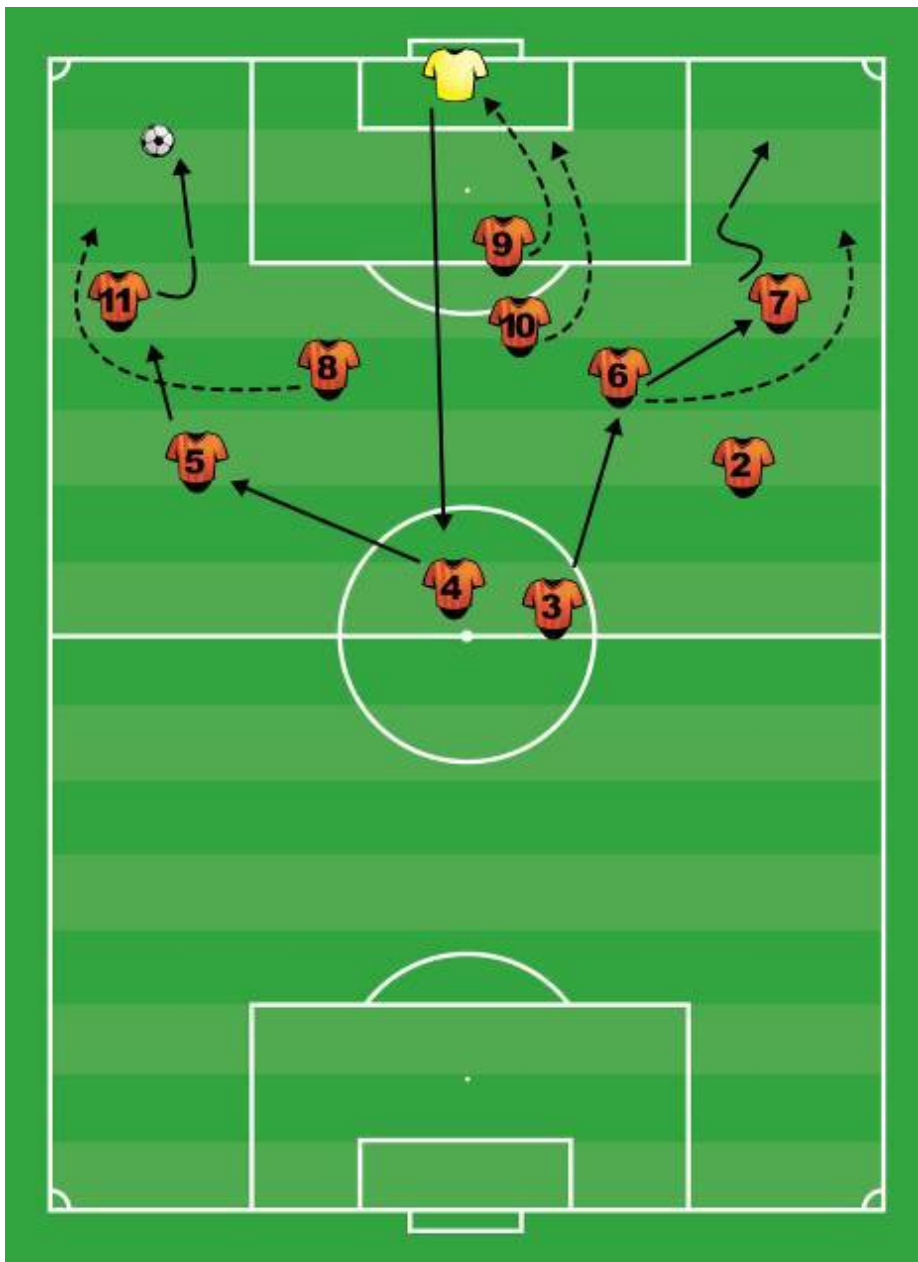


Рисунок 4.

При работе над атакующими формами тренер должен обращать внимание не только на футболиста, выполняющего передачу, но и на позиционное расположение остальных исполнителей своей команды. Важна точность и скорость передачи, скорость движений исполнителей, ведь каждый из них выполняет свою роль при организации нападения. Даже если мяч находится слева, игроки на правом фланге обязаны двигаться так, как бы они делали это во время игры. А атакующие игроки вовремя должны занять место в штрафной площадке, даже если они играют без сопротивления со стороны защитников (Рисунок 5).

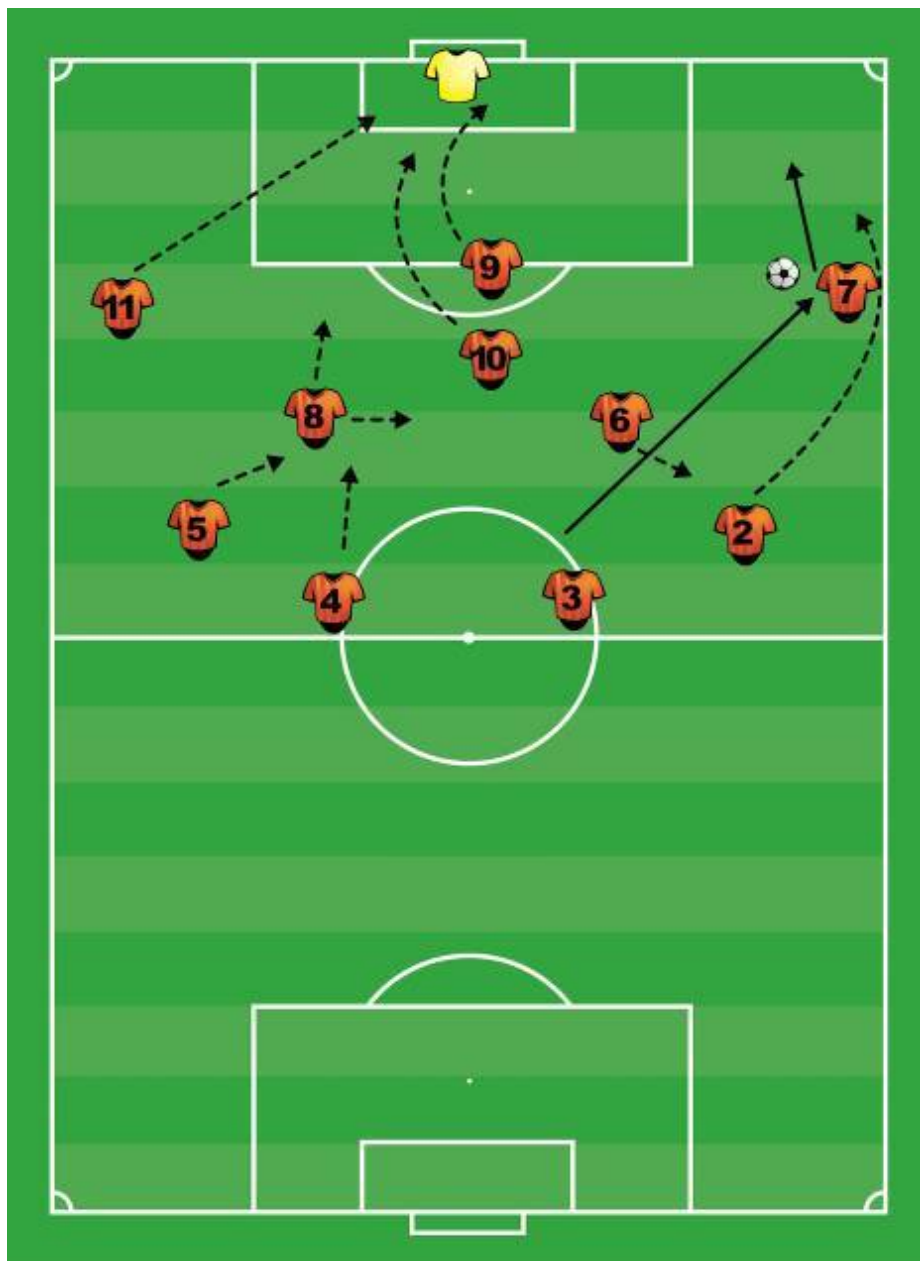


Рисунок 5.

Минимальная площадка, которая нужна для тренировки атакующих форм, – половина поля. Хотя лучше, если в вашем распоряжении есть целое. В таком случае футболисты смогут лучше понимать дистанцию и пространство, которое у них будет для организации атак во время матча. Можно начинать занятие с простого удара от ворот или передачи на одного из защитников, который адресует мяч полузащитнику и таким образом продолжает атаку. При подаче в штрафную туда идут не все игроки команды. Центральные полузащитники и крайние защитники должны занять свои позиции в соответствии с предварительной установкой. Организация обороны должна сохраняться даже в случае, когда команда атакует (Рисунок 6).



Рисунок 6.

В своей Академии мы организовываем тренировку атакующих форм в соответствии со схемой 4–3–3, по которой играют все наши команды. Однако во время матчей, конечно же, всегда остается место для креатива со стороны футболистов, если под давлением со стороны оппонентов они решат сыграть в ином ключе. Тренер должен понимать, что иногда игроку виднее, какое решение принять на поле. Гениальную передачу на партнера невозможно отработать на тренировке. Наставник должен поправлять футболистов, если они не могут выбрать верный вариант развития атаки несколько раз кряду или все время повторяют одну и ту же ошибку. В ином случае всегда нужно оставлять пространство для инициативы со стороны своих подопечных. Во время тренировки соперник никогда не будет прессинговать вашу команду так же, как и во время матча – это одна из вещей, которую очень сложно отработать во время занятий. Как тренер вы можете повлиять на своих игроков и внушить им уверенность в правильности стиля, которому отдаете предпочтение во время матча.

Рекомендации:

- Организуйте атакующие формы, расставив футболистов по позициям;
- Объясните, что хотите видеть от них в нападении. Отработайте прием с помощью правого и левого флангов по пять раз, а затем смените сторону;
- Исправляйте технические и тактические ошибки (такие как слабый пас, раннее забегание или несвоевременное открывание);
- Начинайте с передачи вратаря одному из защитников;
- Добавляйте защитников, когда упражнение становится слишком легким для исполнения вашими подопечными;
- Делите обязанности со своим ассистентом.

Матчи

Я считаю, что любую тренировку нужно обязательно заканчивать футбольным матчем. Это позволяет вашим подопечным просто сыграть в футбол, закрепить таким образом все, чему они научились с начала занятия. Матч – это то, ради чего занимаются футболом, проводят тренировки, работают над собой, определенными качествами игроков и команды. В конце концов, ведь именно на матчи собираются десятки тысяч болельщиков на трибунах стадионов и еще миллионы у экранов телевизора. Ни одна тренировка не может пройти без матча. Большая или маленькая, но в вашем занятии обязательно должна быть игра. Когда ваша команда играет, вы, как тренер, обращаете внимание на технику, тактику и физическое состояние команды. Проведение матчей также делает все эти вещи более очевидными для самих футболистов.

Можно провести матч без определенных задач, но ни в коем случае без организации. Я предпочитаю ставить перед своими подопечными определенные цели на игру – это помогает команде постоянно развиваться и прогрессировать. Вы все время работаете над позиционной игрой, атакующими формами, передачами и контролем мяча и взаимодействием между футболистами. Во время матча вы можете поменять игроков позициями и попробовать какие-то новые сочетания.

В матчах у вас есть всегда возможность для вариаций. Внутри команды можно проводить как большие, так и маленькие игры, в зависимости от количества футболистов, с которыми вы работаете. Если мы говорим о маленьких матчах, то это поединки, которые начинаются от противостояний 1 на 1 и до 4 на 4. Нужно понимать, что в таком случае ваши футболисты получают большую физическую нагрузку, поскольку чаще встречаются с мячом. У игроков в этих условиях, разумеется, лучше развиваются навыки работы на небольших участках поля против малого количества оппонентов (Рисунок 1).



Рисунок 1.

Во время проведения матчей команда оттачивает свою тактику, формацию, по которой затем будет действовать на поле. При проведении игр можно попросить вратарей занять место в больших воротах или же действовать с маленькими. Поставьте перед футболистами определенные задачи. К примеру, попросите их чаще применять дриблинг или двигаться вдоль боковых линий, попробуйте забивать голы не в двое, а в четверо или в шестеро маленьких ворот.

Занятия с воротами или без них позволяют развивать несколько типов мышления футболистов и стимулируют принятие решений в разнообразных ситуациях. Это как раз то, чего вы ждете от своих футболистов: они должны читать игру и видеть возможности ее развития. Сочетая все это с правилами футбола и четкими задачами по ходу проведения матчей, вы тем самым развиваете своих подопечных (Рисунок 2).

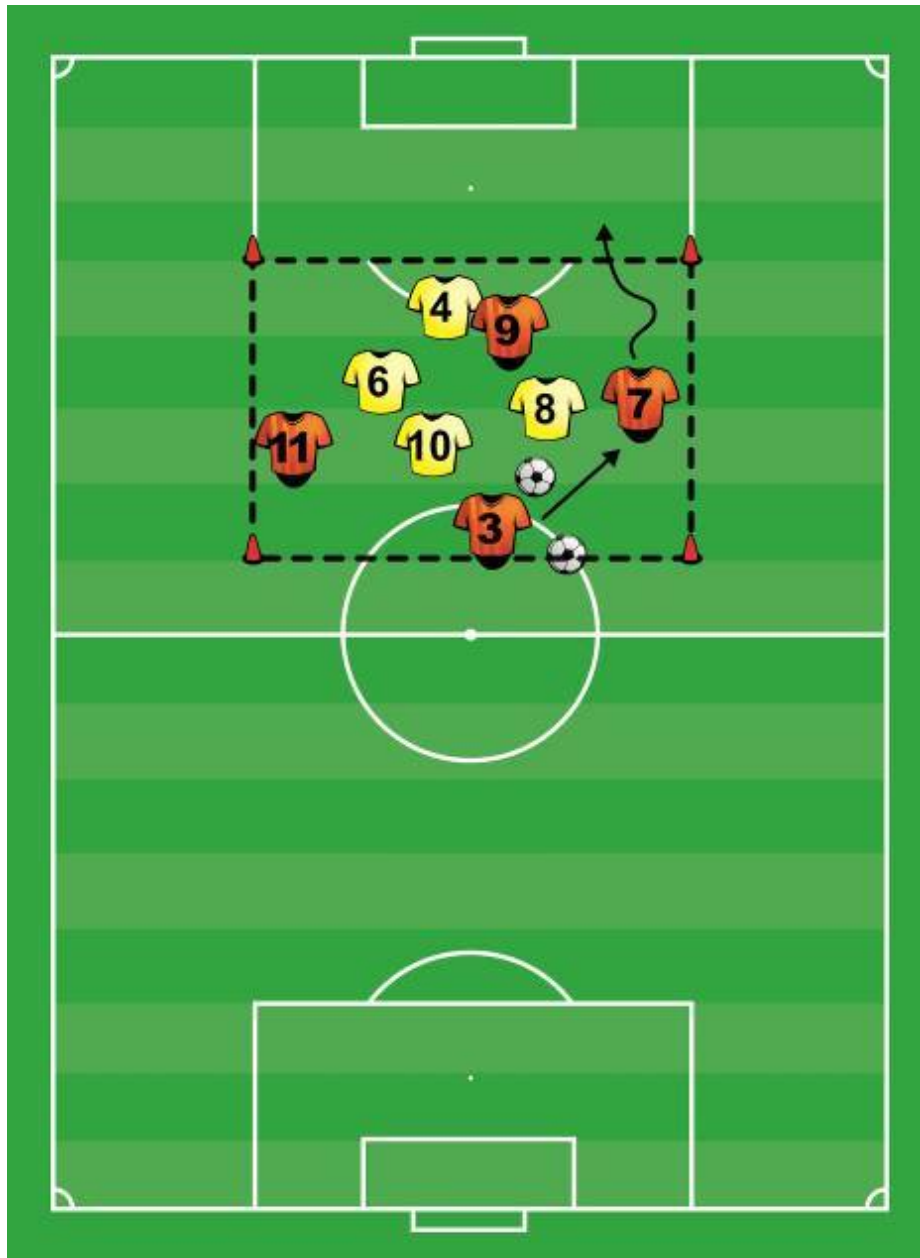


Рисунок 2.

В больших матчах – от 5 на 5 и до 11 на 11 – команды организовываются согласно позициям футболистов на поле. Это помогает игрокам лучше почувствовать свою роль в команде при условиях, максимально приближенных к «боевым»: во время организации защиты, во время того, как владеет мячом их команда или же соперник, многих других (Рисунок 3).

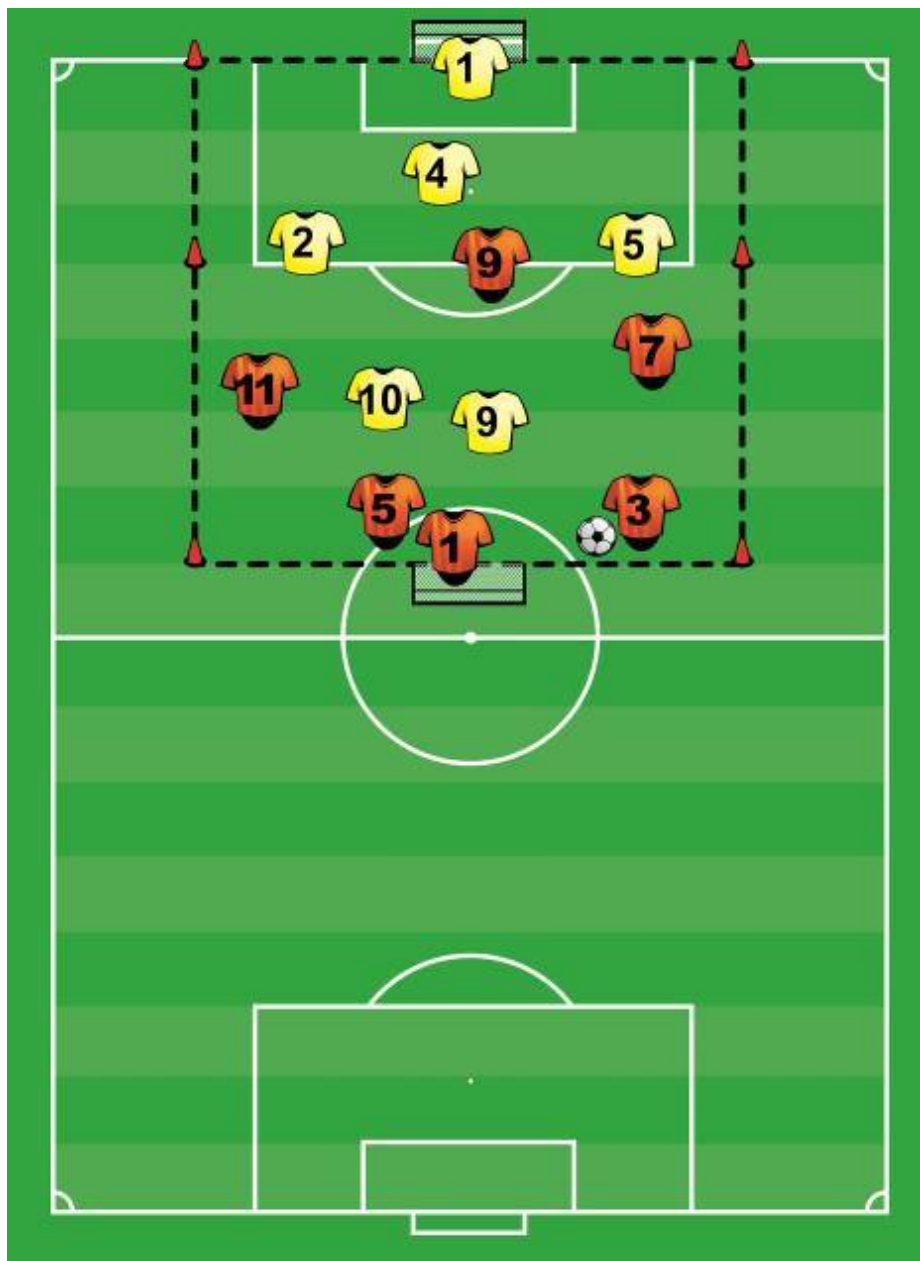


Рисунок 3.

Во время матча футболисты должны одновременно думать как об атаке, так и о защите. Отталкиваясь от этого, организовывается и игра полузащиты. При проведении тренировочных матчей можно предоставить игрокам возможность действовать на разных позициях: к примеру, нападающим сыграть в защите – это лишь добавит им необходимых в футболе навыков и полезного опыта. Когда вы проводите матчи, начиная с 5 на 5 и большим количеством исполнителей, есть возможность моделировать действия команды при ударе от ворот, фланговой атаке или даже вбрасывании из-за боковой линии, попробовать применять командный прессинг, улучшить взаимозаменяемость на поле. Независимо от того, владеет мячом ваша команда или соперник, есть возможность отработать множество тактических моментов (Рисунок 4).



Рисунок 4.

Игры, которые вы проводите на тренировках, согласно игровой схемы, по которой действует ваша команда, дают много информации не только тренеру, но и самим футболистам. Я всегда говорю, что если вы не ставите перед игроком никакой задачи, он никогда не совершит ошибку на поле – у него всегда есть возможность просто спрятаться за этим фактом. Обязательно нужно поставить перед футболистом задачу на игру, чтобы потом корректировать его действия, подсказывать и тем самым повысить эффективность его передвижения по полю, позиционные взаимодействия с партнерами.

При проведении матчей важно обращать внимание на размеры площадки, на которой он проходит. Небольшая площадь поля предполагает более быстрый и агрессивный футбол. На большом пространстве будет сложнее отобрать мяч, а каждый футболист будет испытывать меньшее давление.

Организовывая матчи в соответствии с количеством футболистов, которые есть в команде, не проводите их на слишком маленькой площадке: это не принесет должного эффекта, в особенности касаясь позиционной игры. Не делайте размеры поля и слишком большими – темп упадет, а ваша команда не подойдет в должной форме к ближайшему матчу, который состоится через несколько дней. Иногда я люблю наблюдать, как команда действует на площадке небольших размеров. Так можно увидеть, как футболисты будут играть под большим давлением, начинают быстрее думать и точнее действовать. Но это упражнение стоит проводить только после того, как ваши ребята сыграют на поле нормальных размеров. Изменять время от времени размеры площадки всегда очень полезно как для команды, так и для тренера.

Рекомендации:

- Проводите матчи команды на поле корректных размеров;
- Даже в маленьких матчах ваши футболисты должны занимать позиции согласно вашему стилю игры;
- Ставьте командам конкретные задачи (КВМ или СВМ);
- Следите, чтобы футболисты играли согласно командной тактики;
- Исправляйте футболистов, когда те допускают ошибки. Подскажите им, каким образом можно принять верное решение в подобной ситуации в следующий раз;
- Не бойтесь вмешаться в ход матча и исправляйте действия футболиста, согласно позиции, на которой он выступает;
- Попросите игроков общаться между собой во время матча;
- Добавьте несколько собственных правил в проведение матча, чтобы стимулировать отработку нужных навыков у футболистов;
- Постоянно передвигайтесь вдоль одной из боковых линий, чтобы делать более точные подсказки своим подопечным.

Стандартные положения

В современном футболе стандартные положения становятся все более важными для достижения командой положительного результата. Именно поэтому столь пристальное внимание уделяется их отработке на тренировках всех команд и академий. Стандартные положения бывают разными. Это, например, момент, когда вратарь вводит мяч в игру ударом от ворот, штрафной, вбрасывание из-за боковой, угловой – все это относится к стандартам. Их розыгрыш возможен на каждом участке поля, а задачей тренера является подготовка своей команды к таким ситуациям.

Вне зависимости от того, защищаетесь ли вы или атакуете, важно, чтобы вы заранее согласовали с футболистами, какие позиции они должны занять, как разместиться на поле во время исполнения стандартного положения. В нашей Академии мы также активно работаем над розыгрышами, стараемся создать свой собственный стиль их выполнения.

Важно, чтобы футболисты чувствовали себя уверенно, целиком осознавали свою роль при розыгрыше в ситуациях КВМ и СВМ. Для успеха команды на поле нужно, чтобы игроки во время стандартных положений следовали плану, утвержденному еще до начала матча. Всего одно невнимательное действие футболиста – и все ваши старания могут сойти на «нет». Тренировка и организация игроков во время стандартных положений очень важны. Все футболисты еще до матча должны понимать, как действовать. В ситуации СВМ функции лидера на себя должен взять на себя голкипер – именно от него зависит, как будет действовать вся защитная линия.

Я советую использовать графические схемы и таким образом наглядно показать своим подопечным, что происходит на поле во время исполнения того или иного стандарта. Это также полезно ввиду того, что запасные футболисты, которым также возможно придется вступить в игру, хорошо понимают, как им нужно будет вести себя.

Стандартные положения стоит рассматривать с двух позиций. В зависимости от того, атакует в этот момент или обороняется ваша команда.

Начнем с исполнения удара от ворот. В этот момент голкипер начинает новую атаку своей команды, а поэтому его партнеры должны расположиться согласно позициям на поле. Конечно, наиболее эффективным вариантом с точки зрения сохранения мяча, является передача на одного из свободных защитников. Однако если это невозможно, вратарю нужно отдать длинный пас на полузащитника или нападающего.

Вбрасывание из-за боковой также можно осуществить по-разному. Первый вариант – отдать мяч точно в ноги партнеру, чтобы тот уверенно завладел мячом и продолжил атаку команды. Еще один – вбросить в свободную зону, куда футболист вашей команды успеет добраться раньше соперника.

Главная цель штрафного удара со своей половины поля – сохранение мяча для последующего владения и поступательного развития атаки. Однако иногда можно положиться на удачу и отдать длинную передачу вперед с расчетом на успешную игру в воздухе высоких футболистов вашей команды. Развивать атаку на половине поля соперника можно также по-

многократно пробиваешь через стенку, очень важны. Для успешного исполнения штрафного важны хорошая концентрация и уверенность в своих силах, которую можно обрести только через постоянные тренировки. Мне с самого начала очень нравилось пробивать по воротам, я специально оставался после общих занятий, чтобы поработать над этим компонентом. Нужно заниматься, пока ты молодой, в старшем возрасте уже сложнее научиться хорошему удару. Но и сейчас после тренировки я обязательно остаюсь, чтобы поддерживать свои навыки на высоком уровне.

При розыгрыше штрафного удара на половине поля соперника важны предпочтения тренера. Если речь идет о стандартном положении на фланге, то вы должны решить, правша или левша будет его исполнять, навесит ли он непосредственно в штрафную или разыграет мяч со своим партнером поблизости.

Я считаю, что каждая команда должна иметь про запас сразу несколько вариантов розыгрыша стандартных положений с одинаковой расстановкой футболистов на поле. В таком случае сопернику будет практически невозможно догадаться, какую же из своих заготовок вы примените сейчас, даже если он досконально изучит вас (Рисунок 2).

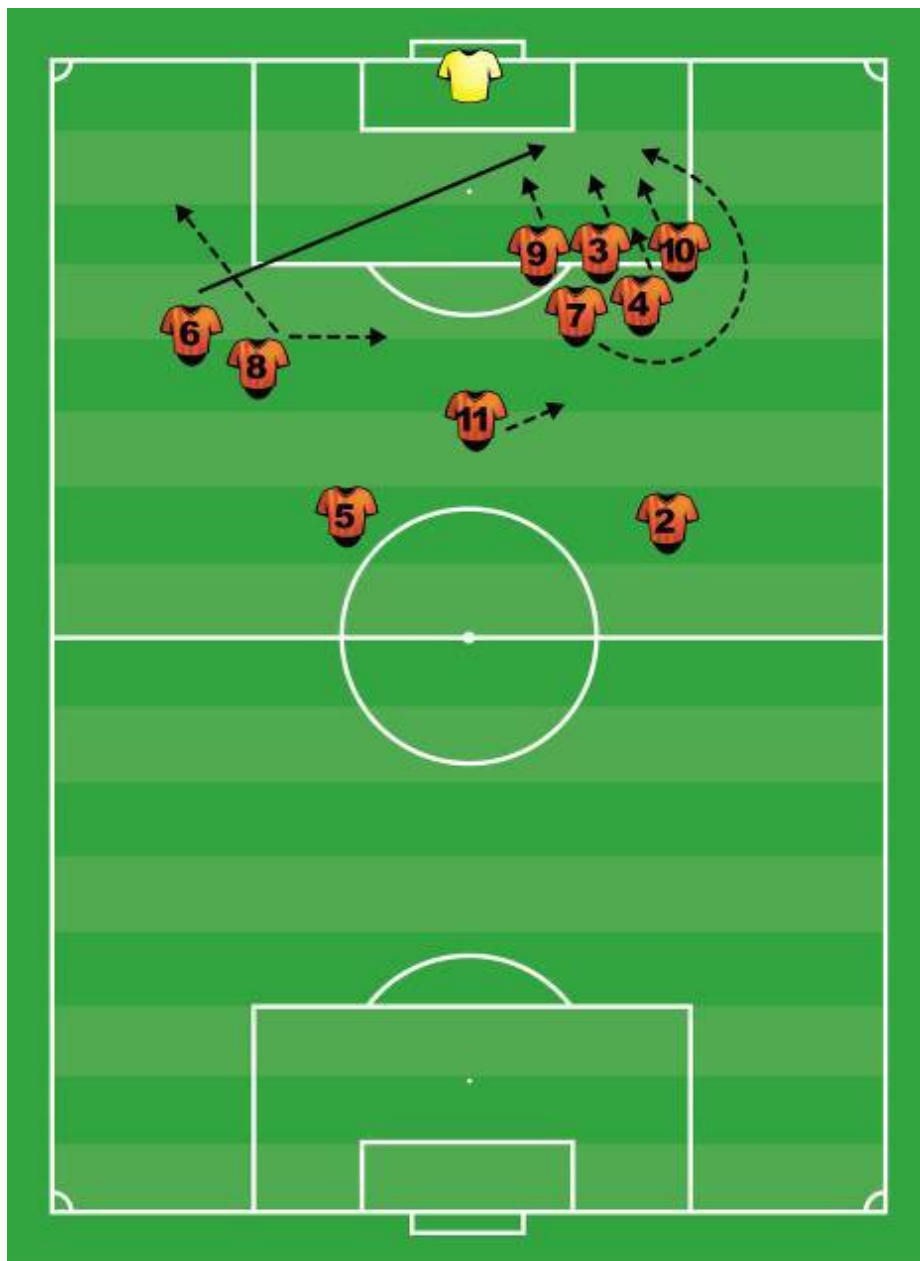


Рисунок 2.

Мяч при розыгрыше угловых, как и штрафных ударов, можно подавать непосредственно в штрафную соперника, где его уже будут поджидать мастера игры на втором этаже. Еще один вариант – разыграть угловой с партнером, который находится ближе остальных и создать таким образом на этом участке поля ситуацию численного преимущества. После этого можно постараться пробить по воротам, откатить мяч под удар свободному партнеру, навесить в штрафную.

При исполнении углового удара, если соперник оставляет игроков на атакующих позициях, ваши футболисты должны понимать, сколько человек будут непосредственно задействованы при обороне ворот (Рисунок 3).

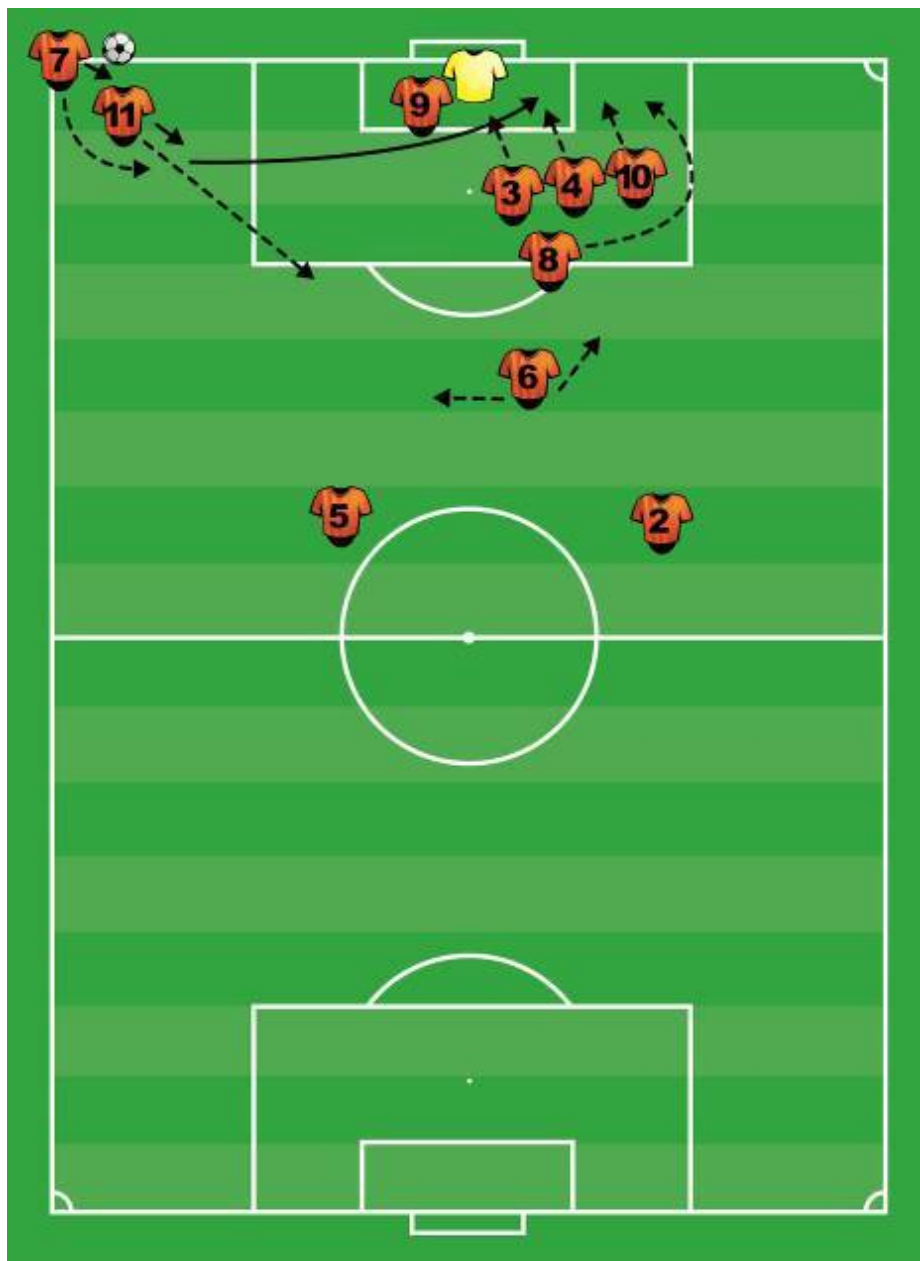


Рисунок 3.

Если говорить об обороне во время угловых, здесь важно взаимодействие между защитниками и вратарем. На установке тренер должен решить, нужно ли играть персонально против одного, двух или всех нападающих соперника. Очень многое здесь зависит от качеств голкипера, его умений действовать на выходе. После подачи в штрафную именно страж ворот должен постараться поймать или выбить мяч. В это же время защитники обязаны разобрать и плотно сыграть с противниками, причем против высоких оппонентов действуют рослые оборонцы. Остальные игроки располагаются согласно своим позициям, чтобы не оставить свободных зон и оказаться в выгодном положении при подборе мяча.

Организация обороны при розыгрыше штрафных ударов похожа на действия при подаче углового. Защитникам нужно выстроить линию и предельно внимательно разобрать оппонентов. Кроме того, игроки должны помочь вратарю. Если штрафной выполняется с фланга в непосредственной близости от ваших владений, один из футболистов может занять

место в углу ворот, а еще два или три выстроиться в стенку. Если мяч находится по центру, то ваша стенка должна состоять из четырех-пяти исполнителей. Это зависит от игровых качеств вратаря вашей команды, его видения конкретной ситуации, а также установки тренера перед матчем.

Стенка должна состоять из футболистов среднего роста. Игроки пониже в это время должны занять позиции для организации быстрой контратаки и помощи защитникам. Подумайте над тем, какие варианты развития атаки может предпринять соперник. Зачастую своевременное движение может предотвратить развитие опасной ситуации.

Подсказка:

«Хорошо начинать проведение тренировочного матча с розыгрыша стандартного положения. В любой момент вы можете начать заново с исполнения штрафного, углового или свободного удара и, в соответствии со стилем игры команды, отработать все варианты стандартов».

Розыгрыш мяча с центра поля – одно из самых специфических стандартных положений. Мало кто может ожидать от команды активных действий сразу же после него – так что у вас есть хороший шанс удивить соперника. Например, быстро перевести мяч в угол поля и включить прессинг, отдать пас на одного из фланговых полузащитников и попробовать организовать быстрый выпад. Хотя, конечно же, всегда можно просто отдать мяч на партнера назад и попробовать провести позиционную атаку.

При вбрасывании соперником мяча из-за боковой активное участие в отборе принимают фланговые полузащитники. Они помогают защитникам и с обеих сторон изолируют игрока соперника, даже если он сумел принять передачу. Шансы отобрать мяч в таком случае заметно вырастают.

Рекомендации:

- Организуйте тренировку стандартных положений в один из дней, предваряющих игру;
- Футболисты должны понимать, что требуется от них согласно их позиции на поле;
- Подготовьте своих игроков к различным ситуациям, которые может создать противник;
- Накануне матча покажите футболистам схемы с вариантами розыгрыша стандартных положений и поместите их в раздевалке или в комнате тактических занятий;
- Если у вас есть ассистент, назначьте его ответственным за стандартные положения, а также за изменения в их розыгрыше, которые должны происходить, когда вы меняете игроков.

Тренировка

Тренировка – это далеко не так просто, как может показаться на первый взгляд. Каждый может показать и рассказать, как нужно играть в футбол. Но если вы хотите добиться прогресса своей команды, то должны уметь организовать и тренировочное занятие. И то, что вы когда-то играли на любительском или профессиональном уровне, еще далеко не говорит о том, что знаете, как готовить целый коллектив – для этого нужны специальные знания. Получить их можно на тренерских курсах в национальной федерации или же работая в хорошо организованной Академии. Таким образом вы примете знания и философию, согласно которой работает клуб.

Основная идея тренировочного занятия в юношеской и взрослой команде заключается в том, чтобы улучшить тактические и технические навыки футболистов. Достучаться и уметь объяснять футболистам – целая наука. Игроки должны полностью довериться вам и делать то, что вы им говорите.

Как организовать тренировку

Ваша работа заключается в том, чтобы игроки команды прогрессировали, а значит улучшение навыков футболистов – ваша цель. Это и является для тренера своеобразным руководством по организации занятия. Соответствующими ей должны быть и методы, с помощью которых вы проводите тренировочную сессию. Важно, чтобы ваши подопечные работали над проблемными моментами в течение всего времени тренировки, а не меняли направленность каждые пять минут. В Голландии, когда наставник во время занятия без какой-либо конкретной цели предлагает своим футболистам множество различных упражнений, мы называем это «поносом». Почему? Потому что игроки могут выложить все силы, но в их головах по окончании занятия не останется ничего.

Если тренер ставит перед собой цель на тренировку, то это значит, что он должен придерживаться определенного плана с первой до последней минуты. Только в таком случае футболисты смогут понять, в каком направлении они работают сегодня на занятии и прогрессировать в положенном направлении. Итак, тренировка должна начинаться с того, что вы четко обрисуете для себя цель занятия. После этого выберите упражнения, которые будут соответствовать ее выполнению.

Для большей ясности я рекомендую разбить сессию на четыре части:

1. Разминка
2. Основная часть 1
3. Основная часть 2
4. Завершение тренировки

Если придерживаться такой стратегии, вы не будете перегружать футболистов чрезмерным количеством упражнений и в то же время всего в четыре шага решите свои задачи на тренировку. Уделите внимание тому, чтобы снова и снова прояснять футболистам цель занятия на каждом из этапов. Существуют разные точки зрения, но я считаю, что тренировка с каждым разом должна содержать все более и более конкретные упражнения. Предлагаю вам свой взгляд на каждый из четырех этапов занятия.

Разминка

Это часть занятия, во время которой нужно, как физически, так и эмоционально, подготовить футболистов для будущих упражнений. Они должны быть полностью готовы к той нагрузке, которая ляжет на них во время тренировки. Однако еще перед началом разминки объясните своей команде цель сегодняшней сессии. Чего вы хотите добиться? Что вы ожидаете от них, чтобы сделать возможным достижение цели тренировки?

Разминка – первая часть тренировки, поэтому очень важно во время ее задать тон и высокий уровень всему занятию. Именно поэтому нужно хорошо подготовиться к вашей сессии. Если вы с самого начала допустили какую-то ошибку, то она может негативно сказаться и на том результате, который получите на выходе.

Самые первые упражнения должны положительно сказаться на последующем энтузиазме, с которым будут заниматься футболисты. Важно, чтобы они сразу же отвлеклись от всех своих проблем и полностью сосредоточились на футболе. После этого нужно, чтобы игроки хорошенько разогрелись и были готовы к нагрузкам. Большую часть времени разминки занимает работа без мяча, упражнения на координацию, скорость и взаимосвязь между вашими подопечными. Длительность разминки составляет порядка 15–20 минут.

Основная часть 1

Это часть тренировки, в которой вы переходите к футбольным упражнениям. На этом этапе нужно начинать работать с мячом, а игроки уже должны быть хорошо осведомлены о цели занятия. Очень важно подробно объяснять технику каждого упражнения, ведь вы начинаете работать над конкретными моментами в игре команды. Например, на основании того, что увидели в последнем матче. Замечания тренера могут касаться, как индивидуальных действий футболиста, так и всей команды.

В этой части занятия вы можете избрать преимущественно технические упражнения, поскольку в дальнейшем команда будет работать над другими, более специфическими моментами. Вот почему мы употребляем «Часть 1». Технические занятия можно продолжить небольшими тактическими упражнениями или подготовкой игроков.

Технические упражнения могут состоять из заданий на контроль мяча и передачи (от 3 до 5 станций), игру головой. Тактические – из позиционных игр (5:3, 3:3+2, и т. д.), которые можно разнообразить постановкой определенных задач. Первая половина центральной части должна длиться порядка 15–20 минут.

Основная часть 2

В заключительной половине центральной части тренировки вы должны решать поставленные на занятие задачи. Здесь должна быть хорошо видна цель, а все упражнения – соответствовать ей и не противоречить друг другу. Ваши подопечные должны работать над проблемами, с которыми столкнулись в течение предыдущего матча или какими-то новыми тактическими идеями, которые разработал наставник. Как тренер, на этом этапе вы должны особенно внимательно следить за тем, как коллектив справляется с поставленной задачей,

потому что уже в следующем матче они должны показать прогресс в выбранном вами для тренировки компоненте.

Упражнения, которые можно использовать во второй центральной части – 8:7/9:8, потому что именно применение ситуаций преимущества подстегивают команду к успеху. Я всегда советую спланировать вашу тренировку на одни ворота, потому что таким образом группа футболистов, работающих над улучшением конкретного эпизода, сможет проработать его максимальное количество раз. В это время другая часть игроков может работать над устранением общих ошибок – если у вас есть ассистент, поручите ему присматривать за выполнением этого задания.

Разумно постоянно тасовать часть исполнителей из одной группы в другую. Таким образом вы можете получить полную информацию об имеющейся проблеме или отработать новую тактику со всеми футболистами команды. Время, которое отводится на эту часть тренировки, 20–25 минут.

Завершение тренировки

Если вы работаете наставником в детско-юношеском футболе, тренировка всегда должна оканчиваться двусторонним поединком. Именно ради матчей дети играют в футбол и об этом постоянно должен помнить хороший тренер. Вне зависимости от того, ставили вы себе на занятие техническую или тактическую цель, как специалист вы непременно захотите увидеть результаты своей работы. Матч – хороший шанс для футболистов показать наставнику, чему они научились во время тренировки. Две команды могут играть в футбол по стандартным правилам или согласно условиям, которые позволят ребятам в полной мере ощутить поставленную перед ними на сегодня цель. Все упражнения в любом случае должны быть приближены к проведению матча – 8:8, 9:9 и 10:10. Для большей конкретики вы, как тренер, всегда можете расставить футболистов на соответствующие позиции. Время на проведение – 20–25 минут, но игру можно разделить на два тайма.

Примечание

Полное время тренировки, на мое усмотрение, должно составлять порядка 75–90 минут. Этого вполне достаточно, чтобы достичь поставленной цели. В течение такого периода футболисты могут полностью сосредоточиться на футболе технически, тактически, ментально и физически. Тренер всегда должен предоставлять небольшой перерыв для отдыха футболистов между упражнениями, для этого у каждого есть собственные методы. Лично я являюсь сторонником особого подхода «периодизации футбола» – метода, который применяется Голландской федерацией футбола (KNVB) на всех тренерских курсах и лицензировании специалистов. Вкратце его можно описать, как правильное выполнение физической работы в упражнениях, связанных исключительно с футболом.

Индивидуальная тренировка

Индивидуальное занятие – это то, что может помочь тренеру в развитии футболиста. Это очень важная часть подготовки, потому что во время ее проведения вы можете общаться с игроком в непринужденной обстановке. Таким образом ваши подопечные куда лучше воспринимают информацию, которую вы хотите донести до них.

Во время индивидуальной тренировки наставник должен следить за индивидуальным развитием футболиста и смотреть, насколько оно сочетается с командным прогрессом. Когда вы работаете над улучшением конкретных качеств футболиста, то автоматически создаете задел для тактического и технического прогресса всего коллектива.

В своем недельном расписании занятий тренер должен наметить индивидуальные упражнения для целой команды или только для самых талантливых ее игроков. Это может быть тренировочная сессия, в течение которой наставник разобьет всех подопечных на несколько небольших групп таким образом, чтобы у каждого из футболистов была возможность повторения упражнений максимальное количество раз. Вы также можете провести занятие для одного игрока, чтобы отработать вместе с ним какие-то специфические тактические или технические приемы.

В Академии «Шахтера» мы используем оба этих варианта. Мы тренируемся в небольших группах, чтобы футболисты лучше усвоили такие элементы, как:

- Игра головой;
- Ситуации преимущества;
- Передачи;
- Индивидуальная техника;

Эти четыре упражнения мы практикуем на своих тренировках дважды в неделю. Каждое из них продолжается порядка 15 минут.

Также мы работаем над тем, чтобы наши талантливые исполнители развивали свои качества, согласно позициям, на которых действуют во время матча. Мы отдельно занимаемся с защитниками, полузащитниками и нападающими, чтобы предметно разъяснить им некоторые специфические ситуации, которые имеют место во время матчей. Каждый из футболистов, выбранный для индивидуальных тренировок, получает два получасовых дополнительных занятия в неделю с нашими специалистами. Это наставники, которые указывают ребятам на ошибки и таким образом способствуют развитию футболистов.

Голкиперы требуют особого внимания. Хорошо, если в команде есть тренер по вратарям, в ином случае его функции на себя должны перенять вы. Важно, чтобы голкиперы получали достаточно внимания помимо командных тренировок. В нашей Академии стражи ворот занимаются со специалистами 4–5 раз в неделю, а по понедельникам они получают полную нагрузку от наставника голкиперов. Мы уделяем особое внимание вратарям, начиная с самой младшей команды U-8. Все они принимают участие в командных занятиях, например таких, как позиционные игры. Кроме того, голкиперы могут играть в матчах на позиции одного из полевых футболистов – это также способствует их футбольному развитию.

Очень важно, чтобы наставник сумел создать расписание тренировок, способствующее постоянному прогрессу футболистов. Из своего опыта могу отметить, что индивидуальные занятия не только помогают игрокам расти, но и значительно мотивируют их – все это крайне положительно сказывается на общем результате.

Пепейн Лийндерс, ФК «Порту»

Директор департамента индивидуального развития футболистов

- Настоящие результаты приходят при повторении атакующей техники изо дня в день. Каждую тренировку мы стараемся работать

на пределе. Основная идея подхода заключается в том, чтобы каждый талантливый парень вырос в настоящего игрока. Усиленный труд над своей идентичностью придает исполнителям уверенность в поиске своего пика. Индивидуальное развитие также зависит от стиля игры команды, собственного почерка тренера. Помните, что никогда нельзя отделять технику от личности футболиста и стиля команды.

Примеры тренировок

Пример тренировки 1

(18 игроков: 16 полевых + 2 вратаря)

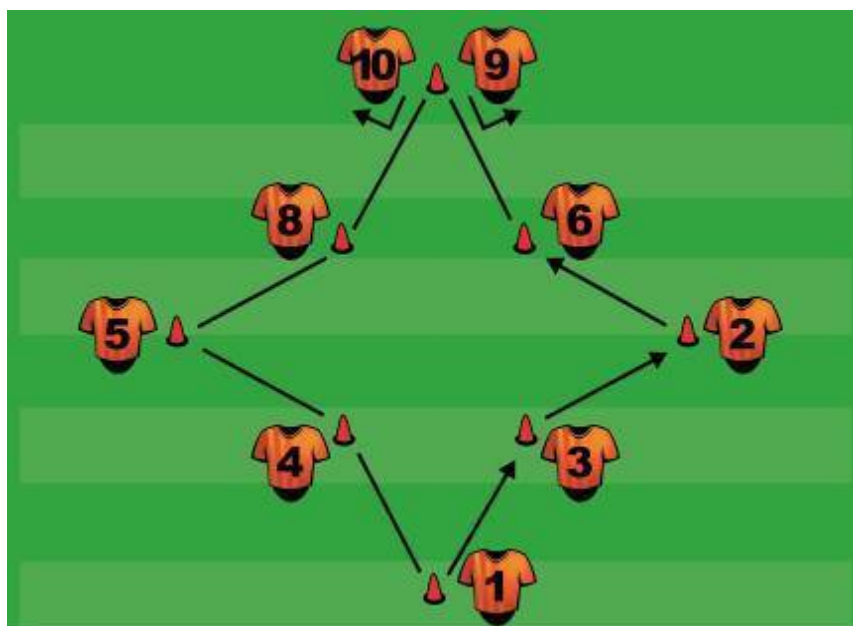
Цель: Улучшить взаимодействие команды между линиями: Голкипер – защитники – полузащитники – нападающие

Разминка:

- 5 минут бега без мяча;
- Растяжка (динамично);
- Бег в ускоренном темпе (до 80 %) на 100 м;

Основная часть 1:

- Передачи в организации. Футболисты должны понять технику выполнения и лучше подготовиться к последующим упражнениям;
- Расстояние между футболистами – 10–15 м;

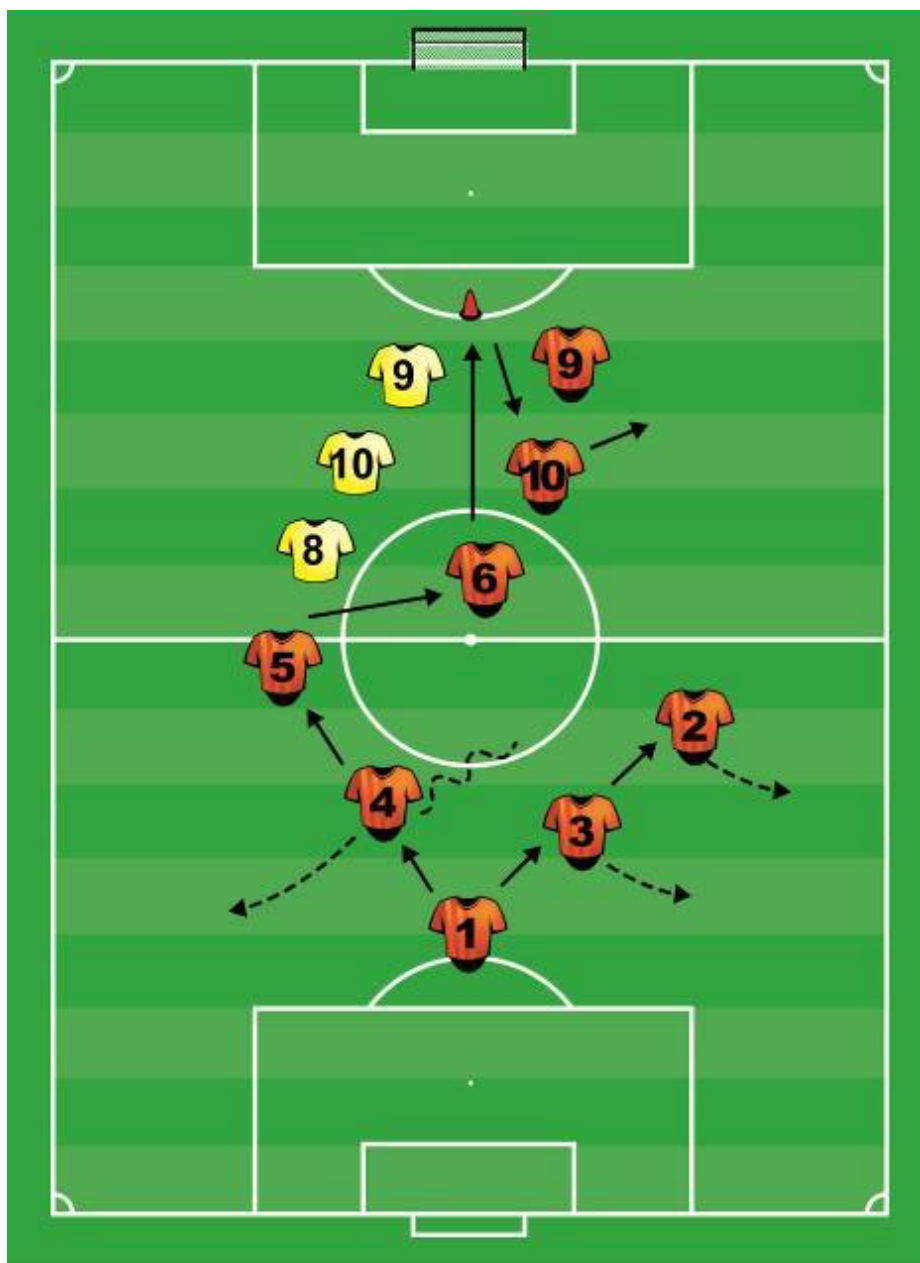


Основная часть 1.

Основная часть 2:

Показать игрокам, как они могут организовать действия, начиная со стартовой передачи от голкипера № 1:

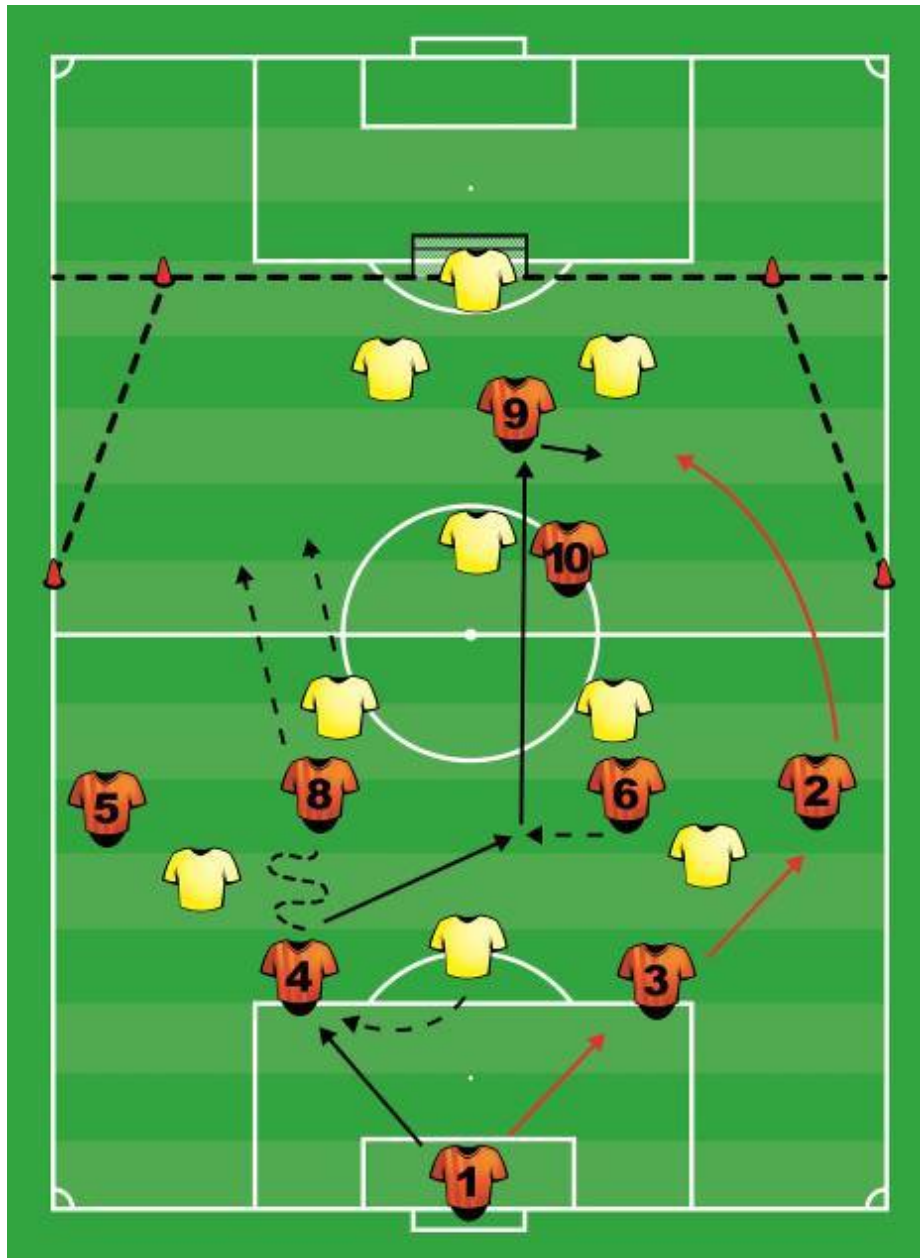
1. Организация через № 3 – № 2 – № 9;
2. Организация через № 4 – № 6 – № 9;
3. Организация через № 4, который ведет мяч вперед



Основная часть 2.

Завершение:

Провести матч 8:8 + 2 вратаря и дать указание оранжево-черной команде взаимодействовать, согласно отработанным вариантам.



Завершение.

Пример тренировки 2

(18 игроков: 16 полевых + 2 вратаря)

Цель: Улучшить различные варианты прессинга в матче, в момент, когда соперник начинает организацию атаки

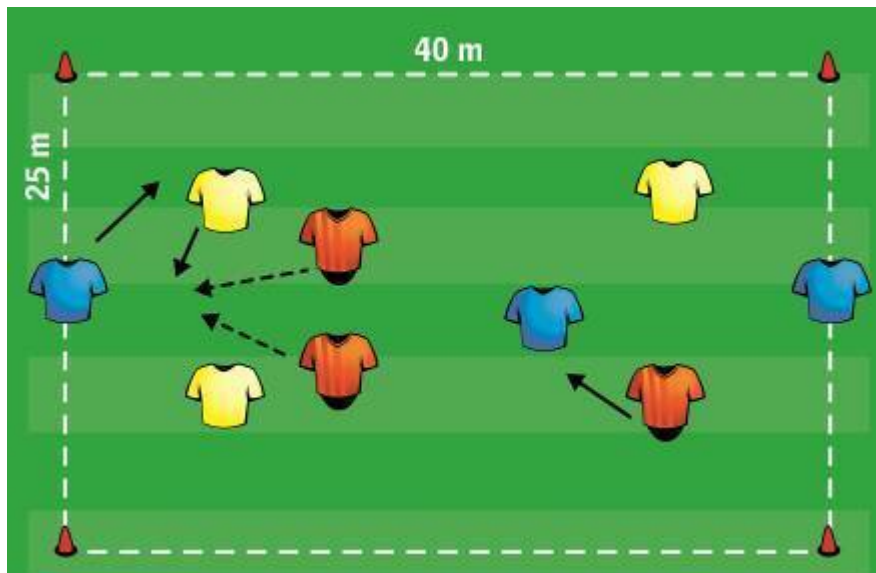
Разминка:

- 5 минут бега без мяча;
- Растяжка (динамично);
- Бег в ускоренном темпе (до 80 %) на 100 м;

Основная часть 1:

Провести позиционную игру 3:3 + 3 нейтральных с акцентом на защитные действия:

- Начинать прессинговать сразу, когда соперник неуверенно контролирует мяч, отдает слабый пас или передачу верхом;
- Начинать прессинговать по сигналу;



Основная часть 1.

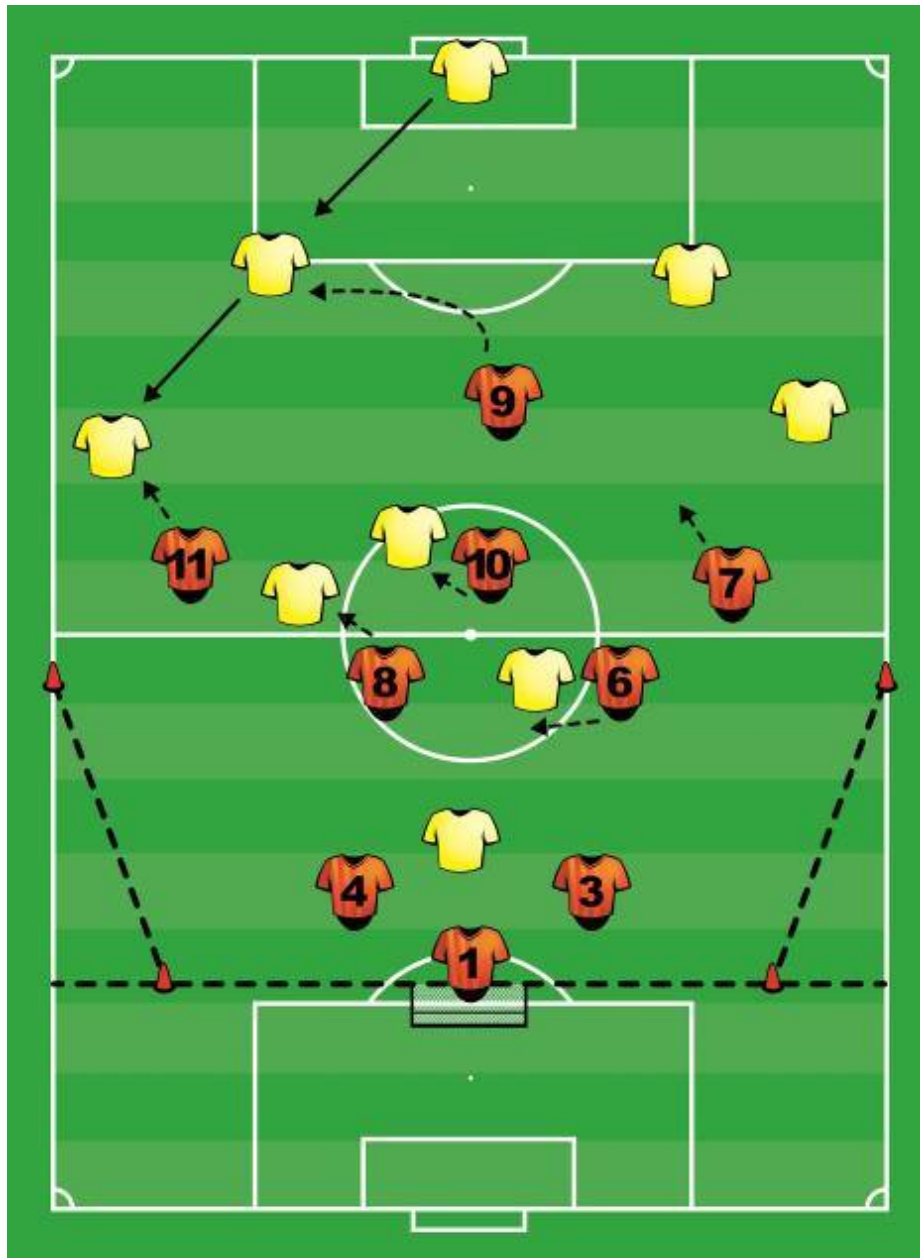
Основная часть 2:

Объяснить футболистам, в какой момент они должны включаться в прессинг и тем самым перехватывать мяч у оппонента, во время когда он начинает организацию атаки.

- Прессинговать № 6;
- Прессинговать № 10;
- Начинать упражнение с передачи от вратаря;

Завершение:

Провести матч 8:8 + 2 вратаря и дать указание оранжево-черной команде начинать командный прессинг в нужный момент;



Завершение.

Пример тренировки 3

(18 игроков: 16 полевых + 2 вратаря)

Цель: Улучшить индивидуальную технику футболистов с помощью проведения маленьких игр и убедить игроков применять отработанные навыки на практике;

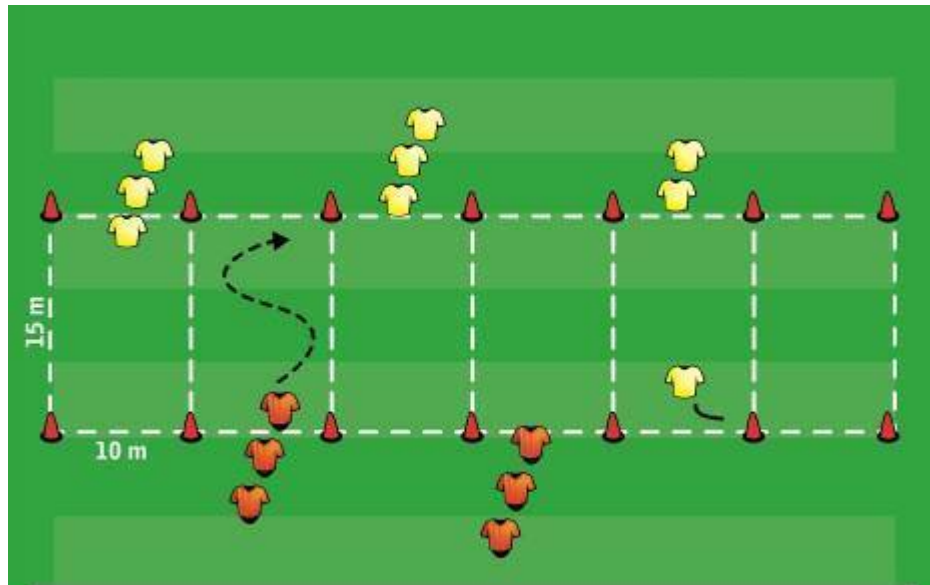
Разминка:

– Провести разминку с мячом для каждого футболиста;

Основная часть 1:

Улучшить индивидуальную технику футболистов.

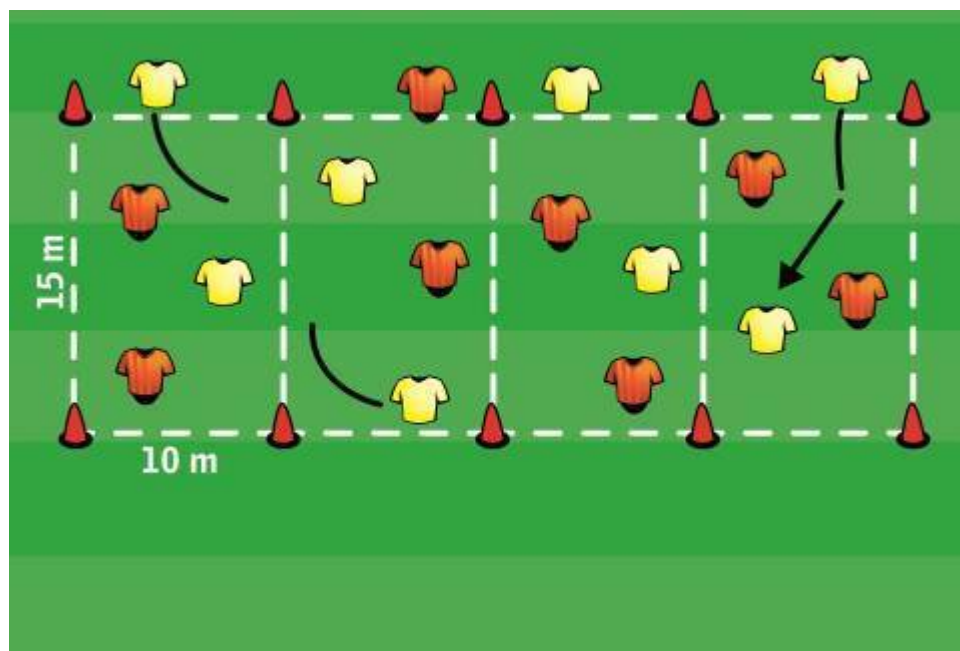
- Упражнения: от подрезаний мяча до финтов в малых группах.
- Применить несколько вариантов подрезаний;
 - Обманные движения;
 - Работать в 6 квадратах по 3 футболиста. Новый футболист начинает движение, когда его партнер дошел до противоположной линии;



Основная часть 1.

Основная часть 2:

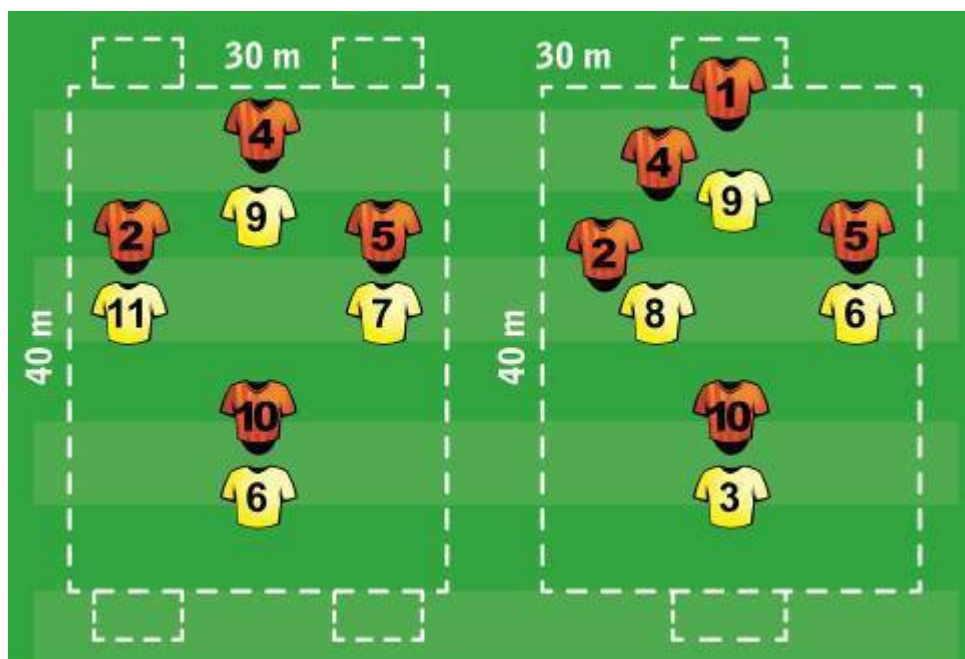
Провести небольшой турнир между командами 2:2;



Основная часть 2.

Завершение:

Провести матч 4:4 на двух разных полях с вратарями и без них;



Завершение.

Тренер

Настоящим тренером может стать лишь человек, который по-настоящему влюблен в футбол. Независимо от того, с юношеской или взрослой командой вы работаете, вы должны любить свое дело, людей, с которыми работаете. Именно наставник строит команду или воспитывает великих футболистов, чтобы те своей игрой радовали миллионную армию болельщиков. Вы должны любить футбол. Как говорят в Голландии, «футбол должен стать вашим хлебом и водой».

Какими качествами должен обладать настоящий тренер

Тренер должен быть прирожденным лидером, потому что по своему роду деятельности оказывает влияние как на отдельных футболистов, так и на всю команду. Именно наставник должен отвечать как за развитие личности каждого своего подопечного, так и за воспитание всего коллектива. Еще одно важное слово – «Терпение». Перемены, прогресс не приходят сразу и требуют определенного времени. Это касается команд любого возраста. Иногда приходится объяснить футболистам, убедить своих подопечных исповедовать на поле и за его пределами философию, которая несколько отличается от их собственной. Зачастую полезно привнести в занятия команды элементы развлечения и веселья – помните, что именно по этой причине ваши подопечные когда-то и начали играть во дворе. Как тренеры мы несем ответственность за то, чтобы игроки наслаждались футболом, а не относились к нему, как к обузе.

С какой возрастной группы лучше всего начинать тренировать

Нельзя сказать, что лучше начать с какой-то определенной возрастной группы. Как по мне, то лучше строить свою карьеру постепенно, начиная, к примеру, с ребят из команды U-11. Такой старт позволяет накопить определенный тренерский опыт, но в то же время оставляет определенное право на ошибку. Ребята младшего возраста могут ее попросту не заметить, а вы осознаете и таким образом шаг за шагом продолжаете профессиональный рост. Когда вы обретете больше уверенности в своих тренерских силах, сможете легко выступать перед группой ребят и убеждать их, увидите, что на поле ваши подопечные выполняют все установки – это признак того, что вам стоит сделать еще один шаг вперед и попробовать свои силы в работе с одним из коллективов старшего возраста.

Я советую начинать в качестве главного тренера в младшей возрастной группе или помощника в старшей. Когда вы начинаете в качестве ассистента, то со временем приобретаете хороший опыт, чтобы попробовать свои силы в роли главного тренера.

Разница в работе младшей и профессиональной академии

Основное отличие заключается в том, как вы общаетесь со своими футболистами. Чем моложе ваши подопечные, тем больше вы должны объяснять и показывать им. В старшей возрастной группе иногда достаточно только объяснить какой-то прием, как вы сразу же увидите его воплощение на поле. С детьми все иначе: здесь непременно нужно показывать все на личном примере, демонстрировать на доске, применять другие средства визуализации.

Касательно упражнений вы можете использовать одинаковые принципы при отработке передач, в позиционных играх или матчах для команд разных возрастов. Однако стоит учитывать, что молодым игрокам нужно чаще встречаться с мячом, чтобы лучше понять технику приема или быстрее осознать свои ошибки. Для этого вы можете тренировать определенные элементы, разбив ребят на большее количество групп. При работе со старшими игроками можно использовать те же принципы, но сделать упражнение сложнее, ведь такие футболисты обладают лучшей выносливостью и концентрацией.

Стиль поведения с командой

В полной мере зависит от личности тренера. Если наставник строгий, то, конечно же, свою команду он будет держать в ежовых рукавицах. И наоборот – более мягкий человек постарается объяснить все своей команде в дружественном ключе. Если вы спросите меня о некоем идеале тренера, то такой специалист должен одновременно заключать в себе оба качества. С одной стороны, важно держать дисциплину в команде на высоком уровне, но с другой – футболист не должен бояться общения со своим наставником, ведь постоянная связь с тренером – очень важный момент в воспитании и развитии футболистов. На стиле поведения тренера, конечно же, отражается опыт его работы, а также влияние руководителя Академии.

Как поддерживать дисциплину в команде на высоком уровне

Я думаю, что футболисты и команда никогда не будут показывать хороших результатов при отсутствии в рядах должной дисциплины. Каждый игрок должен понимать, что он может себе позволить, а что является недопустимым во время тренировок и матчей. Ваши подопечные должны учиться самоорганизации и самодисциплине – только это поможет им в построении футбольной карьеры. Футболист не должен опаздывать на тактическое занятие, тренировку или матч, самостоятельно поддерживать в хорошем состоянии форму, бутсы, щитки.

Командная дисциплина – это некое соглашение, которое заключают между собой тренер и футболисты коллектива. Оно включает в себя стиль игры и поведения, позиционные задачи каждого исполнителя, тактическую организацию, реакцию на подсказки со стороны тренера или партнеров, поведение по отношению к судьям и сопернику. Я думаю, что все эти моменты должны быть улажены тренером с самого начала сезона, когда футболисты только приходят в команду и стараются сразу же продемонстрировать свои лучшие качества.

Насколько активным должен быть тренер во время занятий

Тренер должен быть активным. Игроки должны постоянно чувствовать ваше присутствие, понимать, что вместе вы работаете над их прогрессом. Вы должны подсказывать им лично или всей команде, находить для этого правильный момент во время занятия. Наставник должен объяснить футболистам свои требования и цели еще до начала упражнения, дать возможность совершить ошибку, чтобы затем вместе исправить и таким образом расти. Конечно же, все это подразумевает, что во время занятия тренеру некогда расслабиться, он все время должен видеть каждого из своих игроков. Если у вас есть ассистент, то он также должен хорошо знать все требования и следить за их исполнением.

Как вести себя с командой за пределами поля

Вы должны убедить каждого футболиста посвятить свою жизнь футболу, внимательно следить за их рационом питания, временем сна и профилактикой травм. Игроки должны понимать, что не менее важна и дисциплина на поле. Как тренер вы должны подсказывать и подавать пример своим подопечным. Например, как лучше вести себя в жару, что пить и есть в перерыве или между матчами на турнирах.

Как выбрать игроков для своей команды

Отбор футболистов для своей команды – один из важнейших вопросов, которые вам нужно решать на посту тренера. Безусловно, у каждого из вас есть свое собственное видение футбола, согласно которому вы и постараетесь укомплектовать коллектив. Лично я считаю, что при подборе защитников, полузащитников и нападающих в первую очередь необходимо обращать внимание на тактические и технические качества футболистов. Каждый игрок имеет какие-то свои определенные таланты (хороший пас, футбольный интеллект, бомбардирский дар), но вы должны понимать, как они будут сочетаться с философией вашей команды на поле. В современном футболе физические качества важны, но в юношеском из них стоит обращать внимание только на скорость, высота и сила не играют такой роли.

Следующий важный момент, на который вы должны обратить внимание, – характер игрока. Менталитет и поведение очень важны, поскольку могут сказаться на его развитии. Стоит все время задумываться о будущем: какого прогресса сможет добиться футболист, когда будет тренироваться с вами.

На развитие молодого игрока нужно много времени, нельзя воспитать великого мастера всего за пару недель. Дайте футболисту достаточно времени, чтобы найти контакт с товарищами по команде, приспособиться к новой философии игры, помогите ему в трудный момент. Только так вы сможете понять, не ошиблись ли, когда пригласили его.

Что делать, если у кого-то из ваших ребят возникли серьезные неприятности

Тренер должен очень быстро уметь распознать момент, когда игрок не в полную силу выкладывается на тренировках или в матче. Конечно же, со своим подопечным стоит обсудить причины такого спада. Бывает, что проблемы заключаются исключительно в футбольной плоскости, а это означает, что именно наставник должен помочь ему. Но когда причины связаны с личной или семейной жизнью, то вы должны постараться полностью понять и поддержать своего игрока. Далеко не всегда тренеру удастся помочь справиться футболисту со своими сложностями, в таких случаях нужно прибегнуть к помощи специалиста. К примеру, в Академии «Шахтера» есть психолог, способный помочь ребятам и их наставникам в ситуации, когда это необходимо.

К сожалению, случается такое, что проблемы одного футболиста негативно сказываются на общей обстановке в команде или даже Академии. В этом случае имеет смысл подумать о том, чтобы разорвать контракт с футболистом, ведь из-за одного игрока нельзя ставить под угрозу успехи своего коллектива или даже школы.

Коллективное или индивидуальное общение

Оба этих способа коммуникации должны использоваться тренером в его практике. Индивидуальное общение нужно использовать, когда вы хотите объяснить футболисту свои требования, высказать мнение о его действиях. Наставник также может проводить встречи с игроками одной линии – защитниками, полузащитниками и нападающими. Коллективные совещания с командой проводятся, чтобы объяснить общие тактические вопросы или упражнения, которые будут отрабатываться на тренировках. Только вы сами должны решать, как лучше донести информацию о действиях ваших подопечных на тренировках или в матчах.

Что сказать команде перед матчем

На мой взгляд, вне зависимости от матча, который предстоит провести команде, тренер должен использовать одинаковые методы подготовки и проведения занятий. Никогда нельзя недооценивать соперника или чересчур высоко оценивать свою команду за счет предоставления неполной информации об оппоненте. К тому же, когда речь идет о предматчевой подготовке, любая команда нуждается в стабильном и регулярном подходе. Необходимо, чтобы футболисты находились в зоне комфорта, и ничто не могло негативно сказаться на уровне их выступлений.

Если ваша команда играет с более сильным соперником, то привычная тактика может претерпеть изменения. Вы должны внести соответствующие коррективы в тактическую установку или упражнения на тренировках, но сам ход подготовки не должен меняться.

В матчах с более слабым соперником вы можете предоставить больше доверия футболисту, который реже выходит в составе вашей команды, чтобы оценить, как он выглядит в матче. Кроме того, можно попробовать поменять позиции некоторых игроков, попробовать что-то новое в командной тактике.

На скамейке во время матча

Самое главное для наставника – это тренировки. В ходе учебных занятий тренер может иметь неограниченную власть, свистком или жестом остановить упражнение всякий раз, когда это необходимо. Во время тренировок он должен подготовить свою команду так, чтобы она показала хороший уровень игры во время матча.

Вы должны являться примером для своих игроков всегда, даже во время игры следить за верностью избранной стратегии. После свистка судьи тренеру сложно влиять на принятие решений футболистов в конкретном эпизоде, а потому лучше, если он сосредоточится на командной организации: как команда играет в ситуации KBM, защищается (CBM), переключается от KBM→CBM и наоборот (CBM→KBM).

Конечно, в футболе нельзя обойтись без эмоций, но они не должны овладевать хорошим тренером через край. Наставник может постараться влиять на действия своих исполнителей или продемонстрировать несогласие с решением судьи, но следите за тем, чтобы все это не сказалось отрицательно на футболе в исполнении вашей команды.

Очень часто можно заметить, что игроки начинают подражать тренеру, поддаются эмоциям и совершают из-за этого множество глупых ошибок. Убедитесь, что как тренер вы можете контролировать свое поведение на протяжении всего матча.

Что сказать команде в перерыве

Я советую тренерам делать пометки на протяжении первого тайма, чтобы обстоятельно подойти к разговору со своими подопечными в перерыве. Я всегда даю футболистам несколько минут, чтобы отдышаться и успокоиться – в таком случае они намного внимательней смогут прислушаться к вашим словам.

Вместе с ребятами вы знаете, о чем договаривались на предматчевой установке. А потому логично, что разговор в перерыве стоит начать с обсуждения именно этих моментов. Вы должны указать футболистам на ошибки, решения, неверные передачи, подсказать, как их исправить. Затем стоит рассказать о коррективах в командных действиях на второй тайм: это касается замен, перемен в тактике, исполнении стандартных положений и окончить разговор небольшой мотивационной речью.

В конце перерыва нужно дать ребятам несколько минут, чтобы они могли подготовиться к выходу на поле. По похожей схеме мы действуем в Академии «Шахтера».

Что сказать команде по окончании матча

После матча можно поздравить свою команду с победой или высказать краткое мнение об отрицательном результате. Всегда делайте полный отчет на следующий же день после матча или в первый день работы после игры. Через некоторое время после финального свистка убедитесь, что не поддаетесь влиянию собственных эмоций. Все положительные и отрицательные стороны стоит обсуждать в ходе последующих тактических занятий.

Любош Михел,
арбитр ФИФА, директор департамента международных соревнований ФК «Шахтер»

– Я прекрасно понимаю всю сложность работы тренера, потому что мой отец уже более 40 лет является наставником молодежных команд. У меня тоже есть тренерская лицензия и около полугода я занимался с юными футболистами. Помню, что мы принимали участие в местных соревнованиях, а я, сидя на скамейке, все равно чувствовал мандраж, переживание, ответственность за своих воспитанников.

Быть может, тот опыт помог мне уже позже, в судейской карьере. Я понимал, как сложно работать тренером, какая это ответственность, какое психологическое давление оказывается на каждого специалиста. Сложно сказать, как наставник должен вести себя на скамейке во время матча, потому что у каждого есть свой характер. А вот что касается отношений с судьей, то важно, чтобы между рефери и наставником было полное взаимоуважение.

Часто бывает, что едва наставник сделал шаг за пределы технической зоны, как арбитр уже строго реагирует на это. Но ведь это мелочи, судья должен понимать, что во время матча в порыве эмоций линии можно попросту не заметить и проявить лояльность. В то же время случается, что тренеры выражают свое мнение о работе судьи нецензурно, не сдерживают

эмоций – этого также не должно быть. Все должны понимать, что судьи ошибаются точно так же, как и остальные люди, футболисты, те же наставники. Контролируйте эмоции, потому что если перейти разумную грань, то вернуться уже будет невозможно, вы рискуете потерять контроль над своей командой. Думайте, что можете говорить, а что – нет. Лично мне импонируют тренеры-джентльмены, например Хосеп Гвардиола. Такие наставники всегда ведут себя корректно, но в то же время своими жестами, мимикой могут показать недовольство или несогласие с решением арбитра.

Видеоролики

Хочу предложить вашему вниманию подборку видеороликов, демонстрирующих, как футболисты Академии «Шахтера» выполняют элементы и упражнения, описанные в книге. Все они разбиты на разделы, а посмотреть их можно, просто кликнув по соответствующей ссылке.

1. Тактика

– Вратарь начинает команду атаки. Все остальные футболисты должны взаимодействовать с ним.

<http://www.youtube.com/watch?v=22gZXGpdoy8&list=PL3aAHsZscj5ZDKeRco9tjUktCUvWA2zIJ>

– Действия защитников Академии «Шахтера» во время матча. Очень важно обратить внимание на их взаимодействие с партнерами в ситуациях KBM и CBM. Наши защитники должны проявлять инициативу в любой ситуации.

<http://www.youtube.com/watch?v=rG6rYB5-DIo&list=PL3aAHsZscj5ZDKeRco9tjUktCUvWA2zIJ>

– В этом ролике показана игра полузащитников команд Академии «Шахтера». Они должны отвечать за создание острых моментов, контроль над полем и организацию взаимодействия всех партнеров, когда команда владеет мячом.

<http://www.youtube.com/watch?v=muCbPRuaGYs&list=PL3aAHsZscj5ZDKeRco9tjUktCUvWA2zIJ>

– Игра атакующих футболистов наших команд во время матча. В их обязанности входит организация комбинационных действий на половине поля соперника, обыгрыш оппонентов, передача мяча в непосредственной близости от ворот. Это первые игроки, которые начинают защитные действия, вступают в прессинг.

<http://www.youtube.com/watch?v=59plUuXsgd4&list=PL3aAHsZscj5ZDKeRco9tjUktCUvWA2zIJ>

– Построение атаки команды от вратаря при взаимодействии с защитниками, полузащитниками и нападающими.

<http://www.youtube.com/watch?v=CfIMnJCZQKE&list=PL3aAHsZscj5ZDKeRco9tjUktCUvWA2zIJ>

– Реакция футболистов на ситуацию KBM→CBM. Они должны быстро переключиться и приспособиться к новой ситуации.

<http://www.youtube.com/watch?v=8°7Uj54r6PE&list=PL3aAHsZscj5ZDKeRco9tjUktCUvWA2zIJ>

– Действия футболистов во время ситуации CBM→KBM. Ваши исполнители должны уметь как можно быстрее переключиться на игру в новой ситуации.

<http://www.youtube.com/watch?v=wFONqrrMpM0&list=PL3aAHsZscj5ZDKeRco9tjUktCUvWA2zIJ>

2. Передачи и контроль мяча

– Один из базовых приемов Академии. Передача и прием мяча в Y-организации.

<http://www.youtube.com/watch?v=MrMdQwRCn0E&list=PL3aAHsZscj5ZI7HA3omYHCY34STW1GCvm>

– Пример того, как можно организовать упражнение с группой футболистов в треугольнике.

<http://www.youtube.com/watch?v=hChL4F7sDJo&list=PL3aAHsZscj5ZI7HA3omYHCY34STW1GCvm>

– На этом видео показано, как можно организовать упражнение с группой футболистов, создав три станции, на которых игроки принимают мяч, обрабатывают и отдают передачу. Его используют для любой возрастной группы.

<http://www.youtube.com/watch?v=e4XnMba4kJ0&list=PL3aAHsZscj5ZI7HA3omYHCY34STW1GCvm>

– Наглядный пример упражнений, направленных на работу над передачами и контролем мяча.

<http://www.youtube.com/watch?v=xGHjWTX7kLQ&list=PL3aAHsZscj5ZI7HA3omYHCY34STW1GCvm>

– Упражнение, с помощью которого можно улучшить технику передач в одно касание и тем самым наладить быстрые командные комбинации.

<http://www.youtube.com/watch?v=DSBjICOKNLs&list=PL3aAHsZscj5ZI7HA3omYHCY34STW1GCvm>

– Можно изменить стартовую точку предыдущей организации и создать новое упражнение. Дополните свое занятие последующим ударом по воротам.

<http://www.youtube.com/watch?v=TLbox4HI0hI&list=PL3aAHsZscj5ZI7HA3omYHCY34STW1GCvm>

– В этом ролике приведен еще один пример упражнения для улучшения передачи и контроля мяча. Уделите внимание развитию слабой ноги. Следите, чтобы футболист работал ей во время занятия.

http://www.youtube.com/watch?v=VD_wq5HO9hI&list=PL3aAHsZscj5ZI7HA3omYHCY34STW1GCvm

– Пример организации занятия, благодаря которому вы сможете добиться прогресса не только в передачах, приеме и контроле мяча, но и во взаимодействии с партнерами.

<http://www.youtube.com/watch?v=WgCkFXQsLAM&list=PL3aAHsZscj5ZI7HA3omYHCY34STW1GCvm>

– На этом видео показано, как можно сочетать комбинационное упражнение с последующим ударом по воротам. Это занятие также можно использовать, чтобы пояснить некоторым футболистам особенности игры на той или иной позиции.

<http://www.youtube.com/watch?v=AbhPX4cBmNI&list=PL3aAHsZscj5ZI7HA3omYHCY34STW1GCvm>

– Упражнение, демонстрирующее, как занятие для отработки передач сочетается с нашим стилем игры. Вы можете работать над всеми этими элементами, одновременно используя передвижения, которые будете применять во время матча.

<http://www.youtube.com/watch?v=HNwNpkJB-v0&list=PL3aAHsZscj5ZI7HA3omYHCY34STW1GCvm>

– Пример занятия, во время которого футболист получает мяч, продвигается вперед и продолжает атаку команды. Его можно комбинировать с последующим ударом по воротам.

<http://www.youtube.com/watch?v=KJz5cBWe7EI&list=PL3aAHsZscj5ZI7HA3omYHCY34STW1GCvm>

– Групповое упражнение для отработки передач. Футболисты располагаются на трех станциях и во время его выполнения могут работать над пасом, приемом и контролем мяча.

<http://www.youtube.com/watch?v=723HfDdjMo4&list=PL3aAHsZscj5ZI7HA3omYHCY34STW1GCvm>

3. Техника

– На этом видео показан пример упражнения для двух футболистов. При такой организации занятия они могут долгое время находиться с мячом и, соответственно, выполнять множество футбольных движений.

<http://www.youtube.com/watch?v=OpYdFxUO71M&list=PL3aAHsZscj5bEcXhICAtWimSyceWJ3XUK>

– На этом видео показан пример организации технической тренировки с участием трех футболистов. Благодаря этому упражнению можно совершенствовать навыки передач, приема мяча и обманных движений ваших игроков.

<http://www.youtube.com/watch?v=XFoHVa6sTTI&list=PL3aAHsZscj5bEcXhICAtWimSyceWJ3XUK>

– Упражнение для трех игроков в квадрате. Во время занятия можно работать над дриблингом исполнителей, их обманными движениями и скоростью обращения с мячом.

<http://www.youtube.com/watch?v=5hzQ8OyFefw&list=PL3aAHsZscj5bEcXhICAtWimSyceWJ3XUK>

– Вариант занятия для четырех футболистов, во время которых можно отточить навыки дриблинга, обманных движений, скорости обращения с мячом.

<http://www.youtube.com/watch?v=ELZZPyXLf9o&list=PL3aAHsZscj5bEcXhICAtWimSyceWJ3XUK>

– Вариант занятия для четырех футболистов, во время которых можно отточить навыки дриблинга, обманных движений, скорости обращения с мячом.

<http://www.youtube.com/watch?v=TAcdHCKg9ws&list=PL3aAHsZscj5bEcXhICAtWimSyceWJ3XUK>

– Прием Криштиану Роналду (Внешняя сторона).

<http://www.youtube.com/watch?v=NQVXaozasZo&list=PL3aAHsZscj5bEcXhICAtWimSyceWJ3XUK>

– Прием Криштиану Роналду (Внутренняя сторона).

<http://www.youtube.com/watch?v=Uo1ZLSUxTUc&list=PL3aAHsZscj5bEcxhICAtWimSyceWJ3XUK>

– Финт Генриха Мхитаряна.

<http://www.youtube.com/watch?v=9VxoevPqJLk&list=PL3aAHsZscj5bEcxhICAtWimSyceWJ3XUK>

– Прием Жадсона.

<http://www.youtube.com/watch?v=BAF68gku1WU&list=PL3aAHsZscj5bEcxhICAtWimSyceWJ3XUK>

– Набор технических упражнений, которые игрок должен осуществить в короткий промежуток времени. Лучше всего оставить это занятие на конец части тренировки, содержащей технические упражнения, оно максимально приближено к дворовому футболу.

<http://www.youtube.com/watch?v=UJPcr8U-UG4&list=PL3aAHsZscj5bEcxhICAtWimSyceWJ3XUK>

– Прием Развана Раца.

http://www.youtube.com/watch?v=IVtZ-7bh0_s&list=PL3aAHsZscj5bEcxhICAtWimSyceWJ3XUK

– Финт Виллиана.

http://www.youtube.com/watch?v=RHw_LXAREEc&list=PL3aAHsZscj5bEcxhICAtWimSyceWJ3XUK

4. Позиционные игры

– На этом видео показана позиционная игра возрастной группы U-9 с участием нейтральных футболистов. Это простое упражнение, во время выполнения которого игроки учатся правильно двигаться, отдавать передачи и принимать мяч на участке поля, на котором находятся оппоненты. Использование нейтральных игроков позволяет создать ситуацию преимущества.

<http://www.youtube.com/watch?v=VXUfQz8xKOw&list=PL3aAHsZscj5bi9WR-hllhXVl4Jzy73CbA>

– Базовое упражнение. 3:1 – стартовое упражнение для младших групп и занятие, которое применяется во время разогрева в старших командах.

http://www.youtube.com/watch?v=3W8_AV0Q3K4&list=PL3aAHsZscj5bi9WR-hllhXVl4Jzy73CbA

– Позиционная игра с двумя нейтральными футболистами. Рекомендую использовать это упражнение начиная с группы U-10.

<http://www.youtube.com/watch?v=AIqH2wHnuaw&list=PL3aAHsZscj5bi9WR-hllhXVl4Jzy73CbA>

– Пример позиционной игры с тремя нейтральными футболистами. Рекомендую использовать такое занятие начиная с U-11.

<http://www.youtube.com/watch?v=5LobwVaJ3jY&list=PL3aAHsZscj5bi9WR-hIlhXVl4Jzy73CbA>

– Упражнение позиционной игры с тремя нейтральными футболистами, которые меняются позициями. Применяйте его начиная с U-11.

<http://www.youtube.com/watch?v=lILWusKO5cY&list=PL3aAHsZscj5bi9WR-hIlhXVl4Jzy73CbA>

– Видео с базовым упражнением 5:3. Используйте его начиная с U-11 и для групп старше.

<http://www.youtube.com/watch?v=daUoVRvnfNY&list=PL3aAHsZscj5bi9WR-hIlhXVl4Jzy73CbA>

– Пример использования одного из базовых упражнений 4:4+2, который применяется для всех возрастных групп. Для младших ребят это серьезная позиционная игра, для более старших групп – способ с большей пользой провести разминку.

<http://www.youtube.com/watch?v=NqmjybSFRRk&list=PL3aAHsZscj5bi9WR-hIlhXVl4Jzy73CbA>

– На этом видео показано занятие, во время которого перед защитниками стоит задача организовать и при готовности начать прессинг соперника. У них есть несколько возможностей для того, чтобы перехватить мяч. Таким образом вы стимулируете игроков повторять упражнение чаще, что, в свою очередь, даст положительный эффект.

<http://www.youtube.com/watch?v=yXTuytK3Aj8&list=PL3aAHsZscj5bi9WR-hIlhXVl4Jzy73CbA>

– Упражнение 4:4+2 нейтральных игрока и голкипер. Можно начинать выполнять его, начиная с младших возрастных групп.

<http://www.youtube.com/watch?v=68hUeRMiJhM&list=PL3aAHsZscj5bi9WR-hIlhXVl4Jzy73CbA>

– Позиционная игра на участке поля для футболистов младших возрастных групп.

<http://www.youtube.com/watch?v=I3Wmp3BazdY&list=PL3aAHsZscj5bi9WR-hIlhXVl4Jzy73CbA>

– Позиционная игра, построенная согласно принципам использования нейтральных игроков. В этом упражнении футболисты играют в рамках площадки и имеют возможность забить гол только после того, как совершили определенное количество передач. Еще один интересный момент заключается в том, что вы начинаете свое упражнение с исполнения стандартного положения. Например, углового.

<http://www.youtube.com/watch?v=2TEVPe2APIM&list=PL3aAHsZscj5bi9WR-hIlhXVl4Jzy73CbA>

– В этом упражнении принимают участие три нейтральных игрока, которые могут менять свои позиции. Таким образом можно улучшить взаимодействие между этими футболистами, ведь во время матча они могут играть как за одну, так и за другую команду.

<http://www.youtube.com/watch?v=Rvj2Oo1GxpE&list=PL3aAHsZscj5bi9WR-hIlhXVl4Jzy73CbA>

– На этом видео показано множество примеров того, как организовать позиционную игру. В зависимости от количества игроков, которые принимают участие в тренировке, можно решить, какие упражнения хотите использовать в своем занятии вы.

<http://www.youtube.com/watch?v=6go8zuz1Bjs&list=PL3aAHsZscj5bi9WR-hllhXVl4Jzy73CbA>

– Занятие на малом пространстве. Задача защитников – активно прессинговать, а их оппоненты и нейтральные игроки сохраняют свои позиции и стараются передавать мяч как можно скорее.

<http://www.youtube.com/watch?v=S2RCdKjtn50&list=PL3aAHsZscj5bi9WR-hllhXVl4Jzy73CbA>

5. Ситуации преимущества

– На видео показана ситуация 2:1, в которой футболист должен обыграть соперника и поразить ворота.

<http://www.youtube.com/watch?v=J2nq1rMsRL4&list=PL3aAHsZscj5ZNUb6H1xqtliDPu3IH60za>

– Пример организации упражнения 3:2 для возрастных групп от U-9 и старше.

<http://www.youtube.com/watch?v=agZ1zv6pAcc&list=PL3aAHsZscj5ZNUb6H1xqtliDPu3IH60za>

– В этом ролике показан пример того, как можно просто и быстро обыграть соперника. Работа в двух группах позволяет игрокам чаще контролировать мяч и принимать решения.

<http://www.youtube.com/watch?v=cvqy9XkQhcU&list=PL3aAHsZscj5ZNUb6H1xqtliDPu3IH60za>

– Ситуация 3:2. Игроки находятся на фиксированных позициях, а тренер начинает занятие передачей на одного из них – это может быть полузащитник или нападающий.

<http://www.youtube.com/watch?v=XS4b6Wxj73s&list=PL3aAHsZscj5ZNUb6H1xqtliDPu3IH60za>

– Упражнение 4:3, в ходе выполнения которого футболисты должны постараться как можно скорее поразить ворота соперника, используя для этого различные методы. Я рекомендую использовать его начиная с группы U-11.

<http://www.youtube.com/watch?v=F-zVNxwmGdA&list=PL3aAHsZscj5ZNUb6H1xqtliDPu3IH60za>

– На этом видео показано, как объяснить младшим возрастным группам построение командного взаимодействия во время атаки.

<http://www.youtube.com/watch?v=4IWxxMCNvQ0&list=PL3aAHsZscj5ZNUb6H1xqtliDPu3IH60za>

– В этом ролике показан матч. Поле разделено фишками на несколько зон с фиксированным количеством игроков в каждой из них. На всех участках нужно создать ситуацию преимущества, чтобы футболисты могли продолжить атаку.

<http://www.youtube.com/watch?v=fXPzeFux9lw&list=PL3aAHsZscj5ZNUb6H1xqtliDPu3IH60za>

6. Атакующие формы

– На этом видеоролике показаны примеры создания атакующих форм. Каждый тренер может создать подобные, согласно стилю игры своей команды.

http://www.youtube.com/watch?v=w_e0SY462JA&list=PL3aAHsZscj5akJKXk6BbPqdfuQtrHdIc0

7. Стандартные положения

– В этом ролике показано, насколько важны удары от ворот. Создайте свой стиль и используйте их с большим эффектом.

<http://www.youtube.com/watch?v=g2BoGBoclWA&list=PL3aAHsZscj5YYBrPTbJmKEtdJ8Yuy8cPa>

– Построение оборонительных действий при розыгрыше стандартов оппонентами. Такие ролики очень важны для того, чтобы объяснить футболистам, как они должны действовать.

<http://www.youtube.com/watch?v=ik3yAdQzVu4&list=PL3aAHsZscj5YYBrPTbJmKEtdJ8Yuy8cPa>

– Исполнение стандартных положений футболистами команд нашей Академии. Очень важны согласованные действия между футболистами и различные варианты выполнения.

<http://www.youtube.com/watch?v=FzUc0L5BgHE&list=PL3aAHsZscj5YYBrPTbJmKEtdJ8Yuy8cPa>

– На видео показаны различные варианты розыгрыша угловых командами Академии «Шахтера».

<http://www.youtube.com/watch?v=oRj5OXaP3wU&list=PL3aAHsZscj5YYBrPTbJmKEtdJ8Yuy8cPa>

– Оборона собственных ворот при подаче угловых соперниками. Уделите внимание взаимопониманию между футболистами и организации защиты.

<http://www.youtube.com/watch?v=YqhKKkYjzrM&list=PL3aAHsZscj5YYBrPTbJmKEtdJ8Yuy8cPa>

– В этом ролике показано, как защищаются наши команды во время вбрасывания оппонентами мяча из-за боковой. Помните, что вброс мяча из аута – хорошая возможность для соперника забить гол, а поэтому не пренебрегайте этим важным игровым элементом.

http://www.youtube.com/watch?v=8bUq_MTRQmE&list=PL3aAHsZscj5YYBrPTbJmKEtdJ8Yuy8cPa

– Вбрасывание мяча из-за боковой футболистами наших команд.

<http://www.youtube.com/watch?v=1CefftKzoIA&list=PL3aAHsZscj5YYBrPTbJmKEtdJ8Yuy8cPa>

– Несколько примеров исполнения пенальти. Тренер всегда должен знать имена футболистов, которые в нужный момент могут подойти к одиннадцатиметровой отметке.

<http://www.youtube.com/watch?v=ltxemxHzxKo&list=PL3aAHsZscj5YYBrPTbJmKEtdJ8Yuy8cPa>

8. Матчи

– Видео с примером того, как можно организовать свой тренировочный матч.

<http://www.youtube.com/watch?v=nXuT04qBZm8&list=PL3aAHsZscj5aMsGYSaUVnYHeW8CfH3qSW>

9. Тренировка

– Пример того, как наставник работает с нападающими во время индивидуальной тренировки.

http://www.youtube.com/watch?v=51RfDN2EfRY&list=PL3aAHsZscj5Zi3uQBRlpbsK6tl8rvR8q_

– Пример того, как наставник работает с защитниками во время индивидуальной тренировки.

http://www.youtube.com/watch?v=swiYaCkvBnA&list=PL3aAHsZscj5Zi3uQBRlpbsK6tl8rvR8q_

Бонус

Голы команд Академии «Шахтера»

<http://www.youtube.com/watch?v=TRur20N0-8Q>

Заключение

Написание этой книги заставило меня крепко задуматься о том, чего же я достиг в футболе за все время. Какими главными качествами должен обладать тренер, директор Академии, работник профессионального футбольного клуба. Путь, который я прошел, сделал из меня того, кем я являюсь сегодня.

Уже сейчас я могу сказать, что переезд в Украину стал отличным шагом на пути развития моей карьеры. В последние годы работы в «Фейеноорде» я много путешествовал по миру, потому как отвечал за международные филиалы. Это дало мне возможность попробовать, как моя философия работает в других странах. Также я получил важный опыт на посту тренера китайской команды. И мое видение игры принесло успех в сотрудничестве с коллективом из совершенно иной футбольной среды.

Я считаю, что инициативы, которые проявляет «Шахтер» в области развития футбола, должны стать примером для многих других команд. Осознание философии – нечто, что может помочь вашему клубу. Ни в коем случае нельзя просто копировать чужой опыт, но опираясь на него можно выбрать правильный вектор, который поможет развиваться не только вам, как тренеру, но и вести вперед вашу команду. Хорошая философия и правильные взгляды могут помочь любому клубу в мире развивать молодых игроков и обрести стабильность в мире профессионального футбола. Свои таланты нужно воспитывать. Хотя бы потому что в будущем это поможет значительно сэкономить. Академия должна воспитывать исполнителей для первой команды, а менеджмент клуба решать, какую политику выбрать в направлении ее самых талантливых выпускников.

На страницах этой книги я хотел бы поделиться с вами частью своей философии. Надеюсь, что информация и упражнения, которые в ней содержатся, помогут вам, как тренеру реализовать мечты своих воспитанников – стать профессиональными футболистами.

Надеюсь, чтение книги было для вас приятным и вы открыли для себя что-то новое.

С уважением, Патрик фон Лиувен