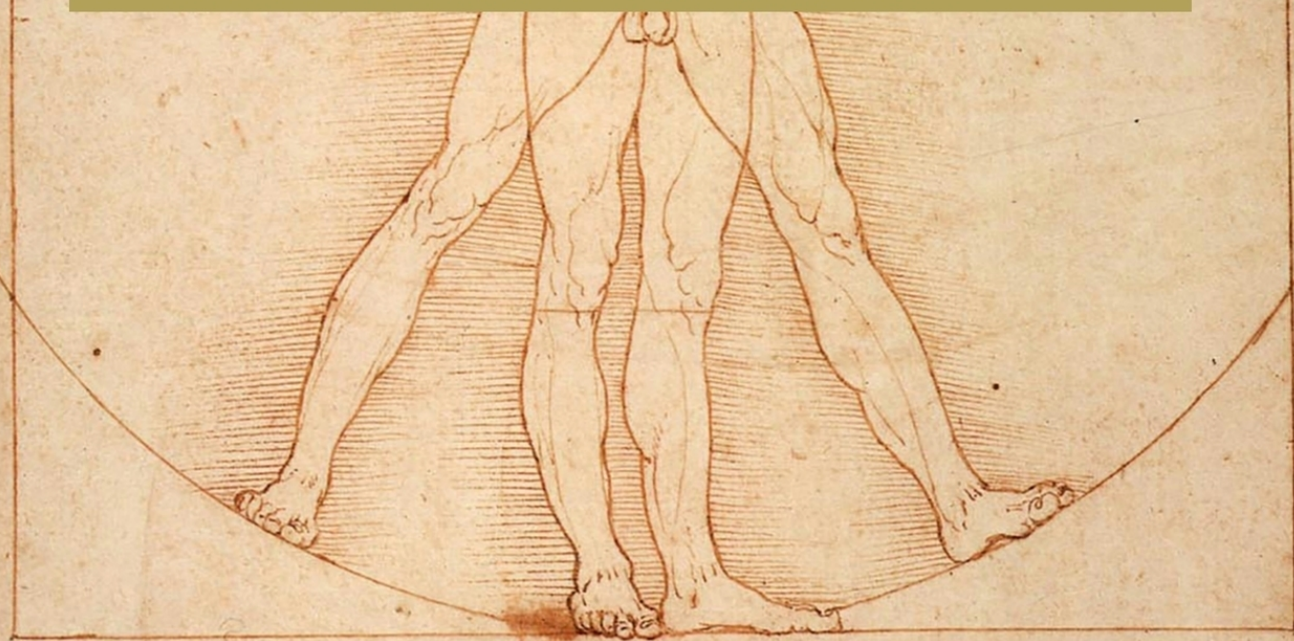


В.В. Лавриченко

Футбол. Тренировка индивидуальных
навыков

Учебно-методическое
пособие



Владислав Лавриченко

**Футбол. Тренировка
индивидуальных навыков**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Лавриченко В. В.

Футбол. Тренировка индивидуальных навыков /
В. В. Лавриченко — «ЛитРес: Самиздат», 2020

Учебно-методическое пособие подготовлено с учётом современных тенденций развития футбола. Представленные в пособии упражнения для отработки различных навыков игры в обороне и в атаке были разработаны на основе анализа практической работы наиболее успешных тренеров. Авторами используемых нами материалов являются известные в футбольном мире специалисты, а именно: Хавьер Лопес Лопес (Испания), Антонио Паппонетти (Италия), Адзельо Вичини (Италия), Жан-Пьер Эггер (Швейцария), Александр Эттер (Швейцария), Жерар Улье (Франция), Хосе Л. Пекерман (Аргентина), Эрик Рутемёллер (Германия), Луис Ф. Сколари (Бразилия), Рето Венцль (Швейцария).

© Лавриченко В. В., 2020

© ЛитРес: Самиздат, 2020

Предисловие

«Ключевой фактор для победы в тактической битве – создать численное превосходство и иметь очень сильных игроков в дуэлях 1 v 1»

Из материалов ФИФА

Футбольная мысль стремительно развивается, вносятся изменения в правила игры, меняются тактические схемы, функциональные обязанности игроков в них, соответственно меняются требования к подготовленности футболистов. Тренеру подчас нелегко уловить намечающиеся тенденции в ведении игры. Для этого необходима кропотливая аналитическая работа. Сегодня содержание тренировочного процесса юных футболистов не всегда соотносится с требованиями современной игры. Уже начиная с учебно-тренировочного этапа многолетней подготовки, тренеру необходимо четко представлять задачи, стоящие перед ним при обучении технико-тактическому мастерству в первую очередь. Ведь правильно сформированные индивидуальные навыки будут являться залогом успеха в коллективной игре. Они, по сути, являются теми кирпичиками, из которых строится здание, называемое командой игрой. Для этого тренер должен сам ясно представлять и понимать те игровые ситуации, в которых действует современный футболист. И моделировать такие ситуации в тренировке юных футболистов, чтобы они учились решать их с достаточной степенью эффективности.

«При работе с молодыми людьми, большая часть тренерского внимания должна обращаться не столько на технику, сколько на смысл, с которым они играют, на то, как их игра разворачивается, на зрелость их игры, их соревновательный дух и удовольствие, которое они получают от игры» – Ринус Михелс, выдающийся голландский тренер.

Необходимо подчеркнуть, что тактическое поведение игроков во время игры в корне зависит от их познавательных способностей (понимания и предвидения), от концентрации, от их веры в себя и их общения во время матча. Качество тактических действий также диктуется опытом, который игроки приобретают в тренировках, в соревновательных ситуациях, а также их способностью «читать» игру, которая развивается через наблюдения, анализ и самоанализ. Хорошее понимание игры ведет к воодушевлению, импровизации и смелым нестандартным действиям, всем тем качествам, которые могут внести изменения в игру и помочь склонить чашу весов в свою сторону. Все большие игроки обладают этими качествами!

Применение игровой стратегии не зависит от используемой системы игры или того, как эта система используется. Как пример, команда, играющая с построением 3-5-2 или 3-4-3, может одинаково легко атаковать, используя постепенное нападение, быстрые атаки или стандартные положения. Выбор атакующего оружия зависит от текущей игровой ситуации, зоны в которой выигран мяч, числа игроков доступных для развития атаки или возможной оборонительной нестабильности команды соперника, но не от системы игры.

То, что окажет влияние на выбор подходящей тактики это индивидуальные качества игроков, их футбольный интеллект, взаимодействие между ними и их опыт. Обладание хорошим всесторонним видением, умение быстро оценить ситуацию и сделать правильный выбор действия стремительнее остальных, вот те признаки хорошей тактической подготовленности, которые отделяют игроков топ-уровня от других. Это тактическое мастерство результат познавательных навыков игрока, его тактических знаний и его способности «читать» игру. Ведь на овладение некоторыми индивидуальными действиями и приемами могут уйти годы, а на изучение того, как нужно тактически действовать в составе игровой системы может понадобиться всего несколько недель!

Следовательно, для того, чтобы хорошо играть в футбол юному спортсмену нужно понимать суть этой игры, её структуру и содержание. «Не нужно учить игроков менять позиции – нужно учить их понимать игру»!

(Хави Эрнандес). А это требует изучения всех составляющих элементов (эпизодов) игры. В частности, в материалах ФИФА приводятся очень точные смысловые ориентиры основных этапов многолетней подготовки:

Этап начальной подготовки – «Играть, чтобы учиться!»

Учебно-тренировочный этап – «Учиться, чтобы играть!»

Этап совершенствования – «Играть, чтобы побеждать!»

ГЛАВА 1. ИГРОВОЕ МЫШЛЕНИЕ ФУТБОЛИСТОВ

«Быстрота принятия решения, внимание, концентрация и понимание игры являются ключевыми факторами в футболе»

Фабио Капелло, выдающийся итальянский тренер

Футбол – сложный ситуативный вид спорта, где в основе выбора футболистами тех или иных игровых действий лежит непрерывная череда оценок и прогнозов, в динамично разворачивающихся игровых ситуациях, которых в процессе матча может складываться бесконечное множество. Поэтому, футбол, наряду с другими командными спортивными играми, является игрой, которая предъявляет особые требования не только к проявлению двигательных способностей, но и к мышлению спортсмена. Неразделимая целостность двигательного и мыслительного компонентов определяет эффективность процесса принятия решения в условиях реальной игровой ситуации.

Найти хорошо известные стандартные, единственно правильные ответные ходы на неисчислимо количество самых разнообразных ситуаций, возникающих спонтанно или закономерно, твёрдо заучить одни единственно правильные решения-шаблоны, может быть и возможно, но ожидать таких же точно предсказуемых ответных действий от соперников ожидать не приходится. В противном случае это уже будет не игра, а твёрдо регламентированное повторение заранее известного двум сторонам алгоритма событий. Отмечено, что одностороннее обучение юных спортсменов с акцентом на биомеханическое исполнение приема в отрыве от его смыслового значения для игровой ситуации не формирует основного качества, а именно, умения играть и принимать самостоятельные игровые решения в условиях сопротивления и быстро меняющейся обстановки.

Если это так, то юных футболистов в первую очередь следует учить не повторению шаблонных действий, а самой готовности самостоятельно принимать решения и действовать непредсказуемо для соперника. В таком случае подготовка юных футболистов должна содержать нечто большее, чем просто хорошо заученный ряд неких стандартных действий и решений. Скорее наоборот следует говорить о готовности футболиста принимать собственные и вместе с тем эффективные игровые ходы. И бесконечно развивать у него те психические способности, которые позволят ему в дальнейшем продуктивно действовать и принимать наиболее результативные решения даже в самых сложных игровых ситуациях. Тренер-педагог в конкретике времени и пространства во взаимодействии с конкретными спортсменами или «реализует стандарты», или тонко и деликатно пробуждает человеческую индивидуальность, не вписывающуюся ни в какие стандарты, шаблоны и нормы.

Таким образом, смысловой основой каждого используемого при обучении упражнения должна быть задача формирования у футболистов способности своевременно выбирать и принимать наиболее верные, рациональные и, самое главное, эффективные игровые решения в любой складывающейся стереотипно или развивающейся нестандартно игровой ситуации.

Следовательно, речь надо вести о целенаправленном развитии ситуативного игрового мышления, в высоких своих проявлениях обнаруживающего творческие способности футболиста. Развитие ситуативного игрового мышления является смысловой осью всего многолетнего процесса подготовки юных футболистов.

Игровое мышление любого футболиста основывается на двух основных ментальных способностях: способности быстро принимать наиболее прогнозируемые решения и способности принимать нестандартные ходы. У каждого отдельного игрока соотношение этих двух составляющих во многом индивидуальное. У одного могут быть более ярко выражены творческие возможности. Тогда как другой склонен принимать более прогнозируемые и потому более очевидные решения. Однако и та и другая сторона игровых тактических способностей являются вариантами нормы и вместе они образуют единый механизм принятия игровых решений футболистом.

Вот этот существующий дуализм (выбор в процессе игры между стандартными и нестандартными действиями), определяет всю содержательную составляющую многолетнего развития игрового мышления футболиста. Именно поэтому, определяющая роль в успешном освоении тактических умений, несомненно, принадлежит специфическим формам игрового мышления футболиста, которые также совершенствуются в процессе всей подготовки.

Мышление – это процесс познавательной деятельности, в которой обобщается и отражается действительность. Применительно к специфической деятельности в спортивных играх, это игровое мышление, которое следует понимать как оперативный процесс переработки информации, на основе которой осуществляется поиск наиболее рационального решения игровой тактической задачи. Способы переработки информации и особенности выбора необходимого решения отражаются в сумме познавательных навыков юного спортсмена.

Познавательные навыки и инстинктивное реагирование позволяют хорошо мотивированному и активному игроку своевременно оценивать ситуации через процесс приобретения новых знаний (внимание/концентрация/восприятие/предвосхищение). Они охватывают все те стороны игрового процесса, которые восприятие и мышление юного игрока позволяют ему контролировать и активно в нём участвовать. Можно сказать, что познавательные навыки игрока являются основанием для его тактического поведения, таким же образом, как координация лежит в основе его техники. С точки зрения технико-тактической подготовленности, соединение этих двух начал в единую целостность выражается в успешности ведения соревновательной деятельности футболистом.

Когда игрок контролирует и регулирует свою познавательную деятельность, это предполагает, что он в той или иной степени способен осознавать свои познавательные процессы. Это приводит нас к вопросу, как знания происходят из умения, поскольку процесс начинается с действия. Известный швейцарский психолог Жан Пиаже, крупный специалист в области развивающей (детской) психологии, делает следующее различие между успехом и пониманием: «...успех – это понимание данной ситуации в действии до достаточной степени, чтобы позволить субъекту достигнуть предполагаемых целей; понимание – это преуспевание в управлении теми же ситуациями в мысли».

В детском развитии, ребенок на стадии, которую Пиаже называет «предоперационной», способен выполнять конкретные задания, хотя и без достижения вершин мастерства и понимания этих заданий. Позднее, на «операционной» стадии игрок может представить свои действия мысленно; он может описать их в согласованной манере и он способен предвосхитить короткую последовательность действий. На последнем «формальном» уровне юный спортсмен способен сравнивать различные процессы, обдумывать различные причинные гипотезы; на этой стадии, это больше не действие, которое обуславливает понимание происходящего события, а скорее понимание, необходимости осуществления того или иного действия. Поэтому действия управляются планом. Только при достижении этого уровня игроки могут быть способны овла-

деть тактическими аспектами игры в футбол 11 на 11 на стандартном поле. Вот почему процесс технико-тактического обучения имеет строгую последовательность в сложности познавательных навыков и настолько важен для молодых игроков.

Многими специалистами отмечено, что главное отличие наших успешных и неуспешных учеников (кроме природных данных) – это мышление, оно приводит к разным результатам в футболе. Поэтому нет ничего удивительного в том, что, кто научился мыслить на поле, в тренировках и в игре, тот и добивается успеха раньше.

«Умственные способности являются важной частью арсенала современного игрока, особенно если он собирается играть в современных тактических системах, что требует разносторонности и значительного взаимодействия с другими игроками», – Фабио Капелло.

Целью совершенствования познавательных процессов является приобретение игроками таких навыков, которые позволят им реагировать быстро и точно на любые события, происходящие в игре. Таким образом, подготовка футболиста – это, прежде всего, процесс получения опыта, способ приобретения для игроков новых, более разносторонних и реальных знаний об игре, посредством работы над различными игровыми ситуациями, которые совершенствуют их тактическую сообразительность и аналитические способности.

Основываясь на данном выводе, все игровые ситуации, над которыми футболисты работают на тренировочных занятиях, необходимо рассматривать сквозь призму максимальной реализации игроками своих познавательных способностей. Это может быть достигнуто за счет гибкого варьирования содержательными аспектами предлагаемых упражнений, избегая однообразия.

Тренеры, которые стремятся придать большее значение познавательным процессам в тренировке, особенно восприятию и предвосхищению, должны быть полностью осведомлены о том, что именно происходит в игровых ситуациях. По этой причине, они должны точно знать, что непосредственно должно быть воспринято игроком и в какой момент, убеждаясь посредством этого в том, что то, чего они хотят добиться от игроков в исполнении возможно!

Ещё одной весьма важной категорией, определяющей творческий потенциал футболиста, является интеллект, который следует рассматривать как совокупность познавательных способностей человека, определяющих уровень и качественные характеристики его мышления, а также способность оперативно и, что очень важно, рационально решать сложно прогнозируемые ситуативные задачи.

«Интеллект – это умение реагировать и адаптироваться к проблеме, которую ты раньше не решал» – Жан Пиаже.

В основе мышления человека лежат познавательные процессы, в которых обобщается и отражается действительность. В спортивных играх это в первую очередь оперативное или оперативно-тактическое мышление, которое характеризуют как процесс переработки и систематизации спортсменом информации, выражающийся в определении рационального алгоритма предстоящих решений-действий.

В футболе, как и в других командных видах спорта, разнообразие способов мышления не только возможно, но желательно и необходимо. В одном случае может оказаться полезным прямолинейное мышление, в другой ситуации игровая задача решается всего одним нестандартным ходом. В одном случае необходимо нелогическое решение ситуации и, естественно, способность к нему, в другом – главным становится способность к анализу и надежности выполнения. Оба вида мышления необходимы футболисту, но заметим, что в работе отчетливо проявляется доминирование одного из них. Здесь следует признать законность и существование на практике обеих форм мышления и использование обеих в игре и подготовке. Два отличных друг от друга способа рассуждений, но в то же время два разных подхода к проблеме подготовки.

Таким образом, оперативно-тактическое мышление футболиста имеет два качественно отличающихся друг от друга подхода к решению игровой задачи, основывающихся на реактивном и проактивном мышлении спортсмена.

Реактивный способ мышления игрока проявляется в ответе на уже состоявшееся событие. В этом случае игрок реагирует на развивающуюся на поле игровую ситуацию с некоторым запозданием. Проактивный способ мышления по своей сути упреждающий. В его основе лежат процессы антиципации и прогноза игроком возможного дальнейшего развития событий. И уже на основе сделанного прогноза происходит опережающее построение игроком соответствующих ответных действий на разворачивающуюся в данный момент времени ситуацию. Это мышление охотника, выходящего на цель в заранее определённую им точку, или посылающего в эту точку снаряд.

Особенности оперативно-тактического мышления футболиста находятся в тесной взаимосвязи с индивидуально-типологическими характеристиками человека, такими как скорость оперативного мышления связанная с подвижностью нервной системы и широтой тактического арсенала игрока, обеспечиваемая, в том числе и динамичностью нервных процессов человека, игровым опытом.

Для футболистов многие из перечисленных характеристик лежат в основе способности игрока к экстраполяции происходящих на поле событий и его возможностям выполнять опережающие действия по отношению к действиям соперника.

Выдающийся канадский хоккеист Уэйн Гретцки как-то сказал: «Хороший игрок играет с шайбой, а «звезда» – это игрок, который оказывается там, где шайба».

Ещё одно весьма лаконичное, но от этого ещё более ёмкое и точное определение дал один из лучших итальянских тренеров Арриго Сакки: «Футболист (*calciatore*) – это тот, кто умеет бить по мячу, а Игрок (*giocatore*) – тот, кто понимает игру».

В сущности, основная цель подготовки молодых футболистов – это помочь молодым игрокам превратиться из просто футболистов «*calciatore*» в «*giocatore*», то есть – в Игроков-творцов с большой буквы. Осуществить переход от реактивного к проактивному способу решения игровых задач.

Со своей стороны игроки должны научиться находить свой способ поведения в каждой отдельной ситуации в игре и действовать соответствующим образом в ответ на эту ситуацию. С этой целью, игра и ситуации, которые возникают, должны отрабатываться и анализироваться в уме.

Практически все психологи утверждают, что интеллект и мышление развиваются только до 20-летнего возраста, и оно будет определять наше понимание и игровой тактический потенциал. Самые большие психологические изменения на этапе взросления происходят, начиная с 17-18 лет, и именно в эти годы достигается высокий уровень мышления, скорости реакции, наивысшего восприятия игровой активности. Мышление юноши становится логичным, систематичным и более способным к анализу ситуаций. Мышлению юноши свойственна проблемно-поисковая, исследовательская деятельность, и поэтому эти качества необходимо использовать в обучении и развитии игрока.

Тренировка познавательных способностей (тактическое понимание)

Пример: стратегия восприятия

Атакующая игра 1v1

- На непосредственного оппонента
- На пространство позади него
- На противоположную штрафную площадь и ворота
- На расстояние между соперником и мячом
- На расположение команды

– На область бедра соперника и на расположение его ног (опорной ноги). Если соперник поворачивается чтобы идти внутрь, то я сыграю мячом и немедленно ускорюсь во внешнюю сторону

Анализ ситуации:

- Сосредоточить внимание
- Распознать эти признаки и понять их
- Действовать в соответствии с ситуацией

Очень важно чтобы тренеры знали, как привлечь внимание игроков к тем элементам, которые предоставят игрокам необходимую информацию (мяч, положение партнёра (ов) и соперника (ов)), а также как научить их интерпретировать информацию и действовать соответствующим образом.

Однако также необходимо для игроков искать эту информацию и находить для себя решения. Персональные открытия, выполненные игроком часто более эффективны, чем объяснения предоставленные тренером. Поэтому следует говорить здесь об обучении через совершение открытий, посредством направления игроков к этим открытиям, путем побуждения их к анализу своих действий и обращению внимания на действия игроков высокого уровня.

Таким образом, в тренировочном процессе можно выделить две важные составляющие: методическую и педагогическую. Первая подразумевает наполнение занятия учебными заданиями (упражнениями) и отвечает на вопрос: «Что делать?». О ней мы говорили выше. Вторая относится к вопросу эффективности игровых действий и отвечает на вопрос: «Как делать?».

Характер общения с подопечными, точная постановка задачи обучения, обозначение акцентов в изучаемых действиях, приоритет качественному исполнению, педагогическая настойчивость являются более важными условиями успешного обучения, нежели сами по себе упражнения или учебные игры. Качество преподавания, тренерские объяснения, демонстрации и особенно его коррекции будут ключевыми моментами для развития тактического мышления игроков, а в итоге для воплощения идей тренера.

Например, если тренировочное задание связано с игрой в обороне, то преподавание должно быть сконцентрировано на идее обороны. Однако, в зависимости от игровой ситуации, тренер может, а зачастую и должен также рассматривать атакующий аспект. Следовательно, в тренировочных упражнениях, где атака действует против обороны (например, 4v2, 5v3 и т.п.), учебные задачи могут относиться к обеим группам. Преподавание может быть сконцентрировано на нападающих и защитниках поочередно или даже на тех и других одновременно.

Известно, что мозг может запоминать чувствительные и двигательные события. Произнесение негативного утверждения только увеличивает возможность того, что каждое действие, которого тренер пытается избежать, на самом деле произойдет. Поэтому игра или упражнение сами по себе не являются настолько важными, как инструктирование, осуществляемое тренером, который может «почувствовать» правильный момент, чтобы подчеркнуть «психическую» причину того, почему деятельность не была успешной или почему происходило снижение мотивации.

Очень важно для тренера уметь анализировать действия игроков с тем, чтобы он мог придать особое значение тем навыкам, которые были освоены должным образом, а также тем ситуациям и инцидентам, которые продолжают вызывать проблемы.

В заключение необходимо подчеркнуть, что обучение футболу это всегда творческий процесс. Мы все иногда по-разному видим футбол, интерпретируем игровые ситуации, оцениваем качества и потенциал футболистов и т.п. Однако успешными зачастую оказываются те специалисты, кто понимает логику и дух игры, кто способен на основе тщательного анализа делать правильные выводы, кто не пренебрегает мнением и опытом других людей, беря от них для себя то, что считает нужным, и кто, наконец, из всего разнообразия вариантов и подходов к построению игры ищет свой путь в футболе, тем самым, наполняя его новыми красками.

ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ, ОСНОВАННЫХ НА РЕАЛЬНЫХ ИГРОВЫХ СИТУАЦИЯХ

«Скорость движения войск, быстрое перепозиционирование на полигоне, сила в ногах, концентрация, тяжелый труд и вера людей в своего командира – вот основные составляющие тактического гения». Наполеон Бонапарт

Современные методы тренировки индивидуальных навыков посредством ситуаций, соответствующим игре, имеют следующие преимущественные цели:

- способствовать пониманию игроком структуры игры (игра коллективная с фазами обороны – атака, которые требуют различной манеры поведения и быстрому переключению при изменении функции после потери или возврате мяча);
- повышение уровня знаний (тактическое мышление игрока), необходимость постоянно принимать решение;
- повышение тактических возможностей в непосредственных ситуациях реальной игры, в которых присутствие соперников вынуждает игрока действовать в соответствии с некой игровой логикой.

При конструировании упражнений, основанных на реальных игровых ситуациях, необходимо принимать во внимание следующие два **ГЛАВНЫХ** условия:

- исходное положение (мяча, партнёров и соперников);
- характер передвижений футболистов и динамика развития событий.

Для обучения индивидуальным действиям в таких упражнениях реализуются одновременно несколько видов подготовки: физическая, техническая, тактическая и психологическая, которые требуются для выполнения оптимальных действий в соответствующих ситуациях реальной игры.

Основные тренировочные цели по видам подготовки:

Техническая подготовка: рациональные действия с мячом и без мяча.

Тактическая подготовка: оценка ситуации (предвидение), выбор соответствующего момента для действия.

Физическая подготовка: выносливость, скоростно-силовые качества, координационные способности, быстрота реакции.

Психологическая подготовка: восприятие, внимание, решительность, агрессивность.

Для развития тренировочного процесса в обозначенном направлении необходимо:

1. Включать задания (упражнения), имеющие следующие главенствующие характеристики – методические и педагогические.

Методические:

- варьирование числом игроков, с которыми достигается необходимое количество повторов тактических действий;
- варьирование параметрами пространства для игры с целью лучшей адаптации определенного количества игроков;
- варьирование временем выполнения упражнения с целью сохранения внимания и концентрации игроков в течение всего задания;
- применение разумного сопротивления в ситуациях численного равенства, численного большинства и численного меньшинства.

Педагогические:

- добиваться мотивации для достижения победы над соперником;

- добиваться предполагаемой физической нагрузки в работе;
- добиваться лучшего выполнения технических приёмов в сочетании с разумной тактикой, в работе должна прослеживаться реализация таких процессов, как тактика-познание (элементы восприятия – выбор оптимального решения) и техника-координация (элементы техники).

2. Применять в тренировках различные варианты заданий:

Работа без сотрудничества и с сопротивлением.

Упражнения, в которых игроки не имеют партнеров по команде, а имеют непосредственного соперника (1х1). Могут иметь или не иметь информацию (ворота, зоны и т.д.) которые атакуют или обороняют.

Работа с перерывами.

Упражнения, целью которых является выполнение обороной или атакой определенного задания. В этих заданиях не требуется переход оборона – атака одному или нескольким игрокам, поскольку они выполняют функции только нападающих или только защитников (со сменой функций по заданию тренера).

Работа непрерывная.

Упражнения, в которых один или несколько игроков, добиваясь владения мячом, меняются ролями с командой соперников (оборона переходит в атаку, а атака в оборону). В этой работе требуется переход оборона-атака, все игроки участвуют в фазах обороны и атаки в зависимости от функций, которые выполняет команда.

Работа без завершения.

Упражнения, в которых команды не располагают информацией (ворота, зоны и т.д.) которые атакуют или обороняют.

Работа с завершением.

Упражнения, в которых команды имеют информацию (ворота, зоны и т.д.) которые атакуют или обороняют.

В предлагаемом материале представлены упражнения, нацеленные на развитие у игроков индивидуальных навыков в ситуациях, часто возникающих в игре. Данные упражнения сгруппированы по конкретным темам и имеют три степени сложности. Уровень сложности зависит от следующих факторов: наличие соперника (ов), партнёра (ов), параметров цели (ей), наличие (отсутствие) вратаря, величины и формы используемого пространства, концентрации на одном или нескольких объектах (психологическое утомление), интенсивности выполняемой деятельности (физическое утомление).

Каждое упражнение представлено рисунком с дополнительной информацией, способствующей моделированию требуемой игровой ситуации в тренировочном занятии и включающей следующие параметры:

- необходимый *инвентарь* для выполнения задания;
- *продолжительность упражнения и пауза для отдыха* хронометрированы в той степени, чтобы был достигнут тренировочный эффект;
- *количество игроков* подобрано таким образом, чтобы обеспечить реализацию тренировочной задачи;
- *размер площадки* устанавливается для оптимального решения игровой ситуации с определённым количеством игроков;
- *форма* – способ создания игровой ситуации для отработки необходимого навыка;
- параметр *где* говорит о локализации игрового эпизода на футбольном поле;
- параметр *когда* указывает на момент активного начала отрабатываемого действия-навыка;
- *описание* упражнения конкретизирует задачу обучения;
- *вариант* упражнения позволяет разнообразить познавательные навыки.

– *сопутствующая задача* способствует развитию функциональных возможностей организма, обеспечивающих успешность выполнения данного действия в игре.

Следует подчеркнуть, что некоторые перечисленные параметры учебных заданий (упражнений) могут подлежать коррекции в зависимости от возраста обучающихся, уровня их подготовленности, текущего состояния организма. Например: можно варьировать размерами площадки, размерами ворот, зон, коридоров, временем выполнения задания и паузами для отдыха, количеством передач мяча, количеством касаний мяча, сохраняя физиологическую направленность и, вместе с тем, не меняя логику тренируемой игровой ситуации. Все перечисленные возможности (инструменты управления) изменения параметров выполняемых упражнений являются потенциалом тренера по управлению тренировочным процессом. Это позволит ему не слепо копировать чужое, а адаптировать изучаемый материал к своим условиям проведения тренировки, возможностям футболистов, и наконец, своему пониманию той или иной игровой ситуации.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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