

А. Володин

Принципы в футболе



Александр Володин

Принципы в футболе

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67142689

ISBN 9785005604460

Аннотация

Эта книга о том, о чем футбольные спецы не говорят. Эта книга о вешках на дороге, ведущей к успеху, об ориентирах, благодаря которым сбиться с пути практически невозможно.

Содержание

Принципы в футболе	5
Содержание	5
Введение	6
Принципы ведения игры на футбольном поле	11
Принцип 1	11
Принцип 2	12
Принцип 3	12
Принцип 1	12
Принцип 2	13
Принцип 3	13
Принцип 1	14
Принцип 2	14
Принцип 3	15
Принцип 4	16
Принцип 5	16
Принцип 6	16
Принцип 7	16
Принцип 8	17
Принцип 9	17
Принцип 10	17
Принцип 11	17
Официальный тренировочный процесс	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Принципы в футболе

Александр Володин

© Александр Володин, 2022

ISBN 978-5-0056-0446-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Принципы в футболе

Содержание

- 1. Введение**
- 2. Принципы ведения игры на футбольном поле**
- 3. Официальный тренировочный процесс**
- 4. Самосовершенствование футболиста**
- 5. Жизнь футболиста вне территории футбольного клуба**
- 6. Ваимоотношения между игроками и тренером**
- 7. Заключение**

Введение

Никогда не думал, что буду писать эту книгу. Но, после общения с одним из подписчиков моего ютуб-канала, понял, что книга о принципах в футболе также актуальна, как и понимание идеологического фундамента в футболе.

Почему эта книга актуальна? Причина очень проста. Подавляющее большинство тренеров и специалистов пытаются разобраться в бесконечных хитросплетениях футбольной теории и практики, не понимая, что это невозможно.

Почему невозможно? Потому, что футбол – игра Бога. Бог это то начало, та сила, которая свободно оперирует бесконечностями. Для тех, кто не верит в высшую силу, рекомендую слово «Бог» или «Всевышний» заменить на «Вселенную» или «природу».

Почему я говорю, что футбол это игра Бога? Потому, что, анализируя эту игру, мы постоянно сталкиваемся с бесконечностями в том или ином варианте. Например.

Мяч, при его ограниченной по площади поверхности, имеет бесконечное число точек соприкосновения с бутсой, любой частью тела, штангой, газоном и т. д. На шахматной доске мы имеем 64 клетки и 32 фигуры, которыми начинают игру шахматисты.

Ученые подсчитали, что вариантов игровых ситуаций в шахматах – это такое число, которое исчисляется квадра-

льонами! Для тех, кто не знает величину квадрильона, скажу, что это тысяча триллионов. Такое в моей голове не может уместиться.

А теперь вернемся к футболу. На футбольном поле не 64 клетки, как в шахматах, а бесконечное количество точек, где может находиться, либо игрок, либо мяч. А теперь простой вопрос: можно ли найти число, которое бы описывало многовариантность игры в футбол? Ответ вам ясен, как и мне – такое число найти невозможно.

Совершенно очевидно, что оно равно бесконечности. Для того, чтобы игра была эффективной, осмысленной, футболисты на поле думают головой, где им находиться, что делать с мячом, как подстраховывать партнеров, где предлагать себя для паса и т. д. В этом им помогает их мозг.

Человеческий мозг это число нейронных связей, приближающееся к бесконечности. Думаю, что сказанного достаточно, чтобы понять, насколько сложна и глубока игра под названием «футбол».

У меня вопрос к читателю. Что делать тренеру, который решил создать футбольную команду ТОП-уровня, если он (и не только он) не в состоянии разобраться в бесконечных хитросплетениях футбола?

Ответом на этот вопрос и есть содержание предлагаемой для чтения и изучения настоящей книги. Принципы это те вешки, которые расставлены по краям дороги, ведущей к успеху.

Принципы не дают сбиться с пути, не позволяют оказаться в тупике. Футбол это многосегментная деятельность человека. Например:

- **непосредственно сама игра на футбольном поле;**
- **официальный тренировочный процесс;**
- **самосовершенствование футболиста;**
- **жизнь футболиста вне территории футбольного клуба;**
- **взаимоотношения между игроками и тренером;**

Есть и другие сегменты деятельности человека под названием «футбол». Но, если рассматривать все, то этой книге не будет конца. Моя же задача – рассмотреть принципиальную базу этих пяти вышеупомянутых сегментов, как самых значимых.

Каждый из перечисленных сегментов, как и футбол в целом, являются бесконечными по своей вариативности и глубине. И для того, чтобы не утонуть в этих глубинах, для того, чтобы ваша деятельность в футболе была успешной, на помощь приходят, их величество, принципы.

Для того, чтобы вы, уважаемый читатель, лучше поняли эффективность и безальтернативность ориентирования на принципы в любой работе, в любой деятельности, предлагаю рассмотреть следующий пример.

Как известно, общение между людьми это бесконечно глубокая тема. Но, если человек хочет быть успешным в этой сфере, необходимо ориентироваться на принципы общения.

И если человек так и будет поступать, то он будет уважаем и любим окружающими. Что же это за принципы, благодаря которым человек будет высоко цениться среди окружающих?

Давайте попробуем их перечислить. Их, на самом деле, не так много, как может показаться. Итак, перечислим эти принципы с точки зрения автора книги:

- **Доброжелательность в общении с кем-либо.**
- **Внимательность к тому, кто к вам обращается.**
- **Честность в общении.**
- **Неприятие обсуждения человека за глаза, неприятие в разведении сплетен.**
- **Умение и желание держать слово, даже если оно вредит личным обстоятельствам.**



Если вы будете придерживаться этих пяти принципов в общении с людьми, то многие будут вас уважать и даже любить. Избавят ли вас эти принципы от врагов?

Конечно, не избавят, но ваши враги будут вас уважать, а не презирать и ненавидеть. Думаю, что после всего сказанного, суть того, о чем я буду говорить в дальнейшем, в целом понятна.

Итак, как я уже отметил, футбол это многосегментная деятельность, и у каждого сегмента есть свои принципы. Также я отметил те пять сегментов, на которые рекомендую обратить особое внимание.

А если так, то из содержания этой книги вы узнаете о принципиальном каркасе деятельности в этих пяти озвученных сегментах. Еще раз их повторю:

- **непосредственно сама игра на футбольном поле;**
- **официальный тренировочный процесс;**
- **самосовершенствование футболиста;**
- **жизнь футболиста вне территории футбольного клуба;**
- **взаимоотношения между игроками и тренером;**

Вводную часть книги хочу закончить следующим замечанием. Вся информация ориентирована на футбольного тренера, прежде всего. Если информация касается футболиста, то тренер должен эту информацию донести до футболиста.

Принципы ведения игры на футбольном поле

Прежде, чем начать эту главу, хочу озвучить следующее: все пять рассматриваемых сегментов деятельности тренера и футболистов очень важны и весомы. Но, особую важность имеют второй и третий сегменты, так как без правильной тренировки и эффективного самосовершенствования ни о каких успехах команды, впрочем, как и успешной личной карьеры футболиста не может быть и речи. А теперь переходжу к теме главы.

Сам футбольный матч имеет три фазы участия в нем, как футболиста, так и тренера. **Первая фаза – это предматчевый день.** Многие в этот день особенно нервничают, переживают, постоянно прокручивают в голове свою игру и возможные ошибки.

Вся эта суета лишь ухудшает психологическую устойчивость футболиста. Какие принципы поведения здесь уместны? Вот они, по мнению автора книги:

Принцип 1

Если тренер в этот день не организовал легкую тренировку, то самому ее организовывать для себя лично не стоит. Достаточно ограничиться пробежкой утром

или днем.

Принцип 2

Ни о каком футболе думать в этот день не нужно. Лучше погулять по парку, у реки, у озера, порывачить, позагорать, сходить в кинотеатр, пообщаться с семьей, друзьями и т. д.

Принцип 3

Ни в коем случае, перед матчем нельзя засиживаться допоздна. Отбой в 22—00, максимум в 23—00. В любом случае сон должен быть, минимум, восьмичасовым.

Эти три принципа поведения в предматчевый день не позволят приехать или прийти на матч психологически или физически разбитым. Третья фаза – день, следующий после игры.

Здесь также имеются принципы проведения этого дня.

Принцип 1

Если тренер организует в этот день тренировку, то она должна иметь половину своей стандартной интенсивности.

Если в команде каждый день по две тренировки, то в после-матчевый день не стоит проводить обе тренировки, а достаточно ограничиться одной.

Принцип 2

Сразу после игры, тренер обязан нарезать видео закончившейся игры и проанализировать выявленные сбои в игре и ошибки. И эту работу нужно сделать вечером после игры. Да, это большая нагрузка для тренера. Но, если он хочет создать высококонкурентную команду, то подобная работа необходима.

Принцип 3

На следующий день после игры, на тренировке, тренер должен собрать игроков, показать все недостатки в работе, а в случае необходимости провести несколько индивидуальных бесед с игроками. Другими словами, разбор полетов, как говорится, не стоит затягивать на неопределенное время. Также возможен со стороны тренера инструктаж для проведения индивидуальной тренировки некоторых футболистов.

Как видите, и этот день имеет, по моему мнению, лишь три главных принципа. Вы можете соглашаться или не соглашаться со мной в вопросе приверженности к тем или иным

принципам, но, надеюсь, что вы понимаете актуальность их наличия.

Иначе, тренировочный процесс превратится в кашу, в действо, в основе которого лежит хаос, а не упорядоченность. Ну а теперь самое главное, касающееся непосредственно самой игры.

Вторая фаза участия в матче это сам день игры и полтора часа противостояния на футбольном поле. Давайте попробуем нащупать принципы проведения игрового дня и самой игры:

Принцип 1

Опоздание на игру недопустимо. Прибытие в назначенное место должно быть с запасом по времени, минимум 15 минут.

Принцип 2

Инструктаж игроков перед игрой обязателен. Он должен проходить не тогда, когда футболисты выбегают на поле, так как предстартовое волнение не позволит эффективно воспринять сказанное тренером. Инструктаж должен проходить в спокойной обстановке, в раздевалке или в том месте, где

футболисты готовятся к игре и переодеваются. Также инструктаж должен быть проведен в доброжелательной и ободряющей тональности, при полном отсутствии индивидуальной и командной критики со стороны тренера.



Принцип 3

Футболисты обязаны безоговорочно выполнить все указания тренера на игру. Выполнить эти указания даже тогда, когда вам кажется, что он неправ. Отвечает за результат игры тренер, только тренер и никто, кроме тренера. Свое недовольство или несогласие можно высказать тренеру в приватном порядке после игры, но не публично.

Принцип 4

Любые споры с судьей для футболистов во время матча – суровое табу.

Принцип 5

Если футболист чувствует, что его покидают силы, и он не может продолжать игру, то обязан просигнализировать тренеру, а не дотягивать до того момента, когда усталость станет причиной пропущенного гола.

Принцип 6

Если соперник грубит, то отвечать на грубость нужно не ответной грубостью, а хорошей игрой, в идеале – забитыми мячами.

Принцип 7

Покидать свою амплуальную зону или не выполнять свои амплуальные обязанности можно только тогда, когда необходимо подстраховать партнера в ситуации, близкой к голу.

Принцип 8

Если во время игры у игрока возникли какие-то проблемы, то он должен стараться решить их, обратившись к своему капитану.

Принцип 9

Радость, восторги и торжествующие выкрики не должны унижать, а тем более оскорблять соперника, ни звуком, ни жестом. Нужно уметь проявлять спортивное великодушие.

Принцип 10

Необходимо научиться послематчевые разборки в раздевалке между игроками проводить не на повышенных тонах и не применяя оскорбительные и унижительные выражения, а делать все это в доброжелательной атмосфере. Общение на повышенных тонах, а тем более драка это ЧП – абсолютно недопустимая вещь.

Принцип 11

В случае грубой атаки партнера, заступничество приветствуется, но в рамках правил. Необходимо оттеснить хули-

гана от партнера и обратиться к капитану или судье, если тот находится ближе.

Итак, мы имеем семнадцать принципов правильного поведения при участии в футбольном матче. Три принципа в доматчевый день, одиннадцать принципов в день проведения игры и три принципа в послематчевый день.

Официальный тренировочный процесс

Это фундамент функционирования команды, это та почва, без живительных элементов которой командное древо не выживет. Оно просто засохнет.

Разобраться с принципами осуществления тренировочного процесса не так сложно. Но, когда вы разберетесь, взяв на вооружение принципы, выведенные вашим покорным слугой, или возьмете на вооружение собственные принципы, то поймете, насколько эффективны современные подходы к тренировочному процессу в футболе.

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.