

**А. Володин**

# **Пакет**

**упражнений для  
самостоятельной  
работы**



Александр Володин

**Пакет упражнений для  
самостоятельной работы.  
Безальтернативный путь  
футбольного Мастера**

«Издательские решения»

**Володин А.**

Пакет упражнений для самостоятельной работы.

Безальтернативный путь футбольного Мастера / А. Володин —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-532285-2

Книга посвящена самому главному для любого футболиста — индивидуальной работе по поддержанию необходимого уровня матрицы мышечной памяти исполнения основных элементов его технического арсенала. Это безальтернативный путь к реализации мечты любого футболиста. Подобной информации вы нигде не найдете.

ISBN 978-5-00-532285-2

© Володин А.

© Издательские решения

# Содержание

Пакет	6
Введение	6
Обоснование необходимости индивидуальных тренировок	8
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Пакет упражнений для самостоятельной работы Безальтернативный путь футбольного Мастера**

**Александр Володин**

© Александр Володин, 2022

ISBN 978-5-0053-2285-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Пакет упражнений для самостоятельной работы**

### **Введение**

Настоящая книга – скромная попытка закрыть ту зияющую брешь в подготовке футболиста, на которую мало кто обращает внимание. Почему? Вопрос не ко мне.

Какая брешь? Самостоятельная работа над своими ошибками, над своими пробелами в индивидуальной технике: над скоростью мышления, над умением играть с поднятой головой, над повышением уровня фотографической памяти, над снайперскими показателями своих диагоналей, над точностью и силой удара, над умелой игрой головой, под которой подразумевается не только умение бить головой, но и подрезать мяч так, чтобы он менял направление от одного градуса до 179 градусов.

Индивидуальная работа охватывает весь спектр технического арсенала футболиста. Это касается не только таких известных финтов, как финт: Зидана, Рональдиньо, одинарный и двойной переступы, но и главного обманного движения. Также нужно уделять внимание бегу с мячом «на поводке», критическому расстоянию до соперника, трем видам подката, трем главным видам удара и многому другому.

Скажите, всем этим вещам тренеры посвящают внимание на официальных тренировках? Не по наслышке знаю, что или не посвящают никакого время вообще, либо посвящают, но явно недостаточно.

Футболист это матрица мышечной памяти. Все остальное – от лукавого. Для того, чтобы поддерживать мышечную память на удовлетворительном уровне, необходимо некоторые технические элементы повторять ежедневно несколько десятков раз, а есть такие, которые требуют к себе более пристального внимания, в виде нескольких сотен повторений!



А это возможно только тогда, когда футболист работает индивидуально, вне официального тренировочного процесса. Многие мои оппоненты заявляют, что такие тренировки невозможны, так как все время футболиста расписано до минут.

На это я могу ответить только следующим образом: плохо расписываете время в сутках, дорогие мои оппоненты? Очень плохо!

Озвучу вам, уважаемый Читатель, простой постулат: «Футбольный Мастер – это, прежде всего, индивидуальные тренировки. Нет тренировок – нет мастерства». Хотите – прислушайтесь к авторскому мнению, а хотите – закрывайте эту книгу.

Я со счета сбился, получая, чуть ли не ежедневно благодарные письма от своих Подписчиков. Одни говорят, что изменили взгляд на футбол, другие – добились желанного места в основном составе, третьи – успешно прошли просмотр в желанном футбольном клубе.

В общем, решайте сами – нужна вам эта информация или нет.

## **Обоснование необходимости индивидуальных тренировок**

В очередной раз повторю, что футболист это матрица мышечной памяти. Все остальное – из области легкой атлетики. Тот, кто этого не понимает, не может всерьез рассчитывать на успехи в тренерской работе и не только в тренерской.

Футболисты, которые также этого не понимают, автоматически превращаются в легкоатлетов с футбольным уклоном. А теперь давайте наложим это понимание футболиста на плоскость современного тренировочного процесса.

Начало тренировки – разминка, без вокруг поля, рывки, ускорения, равномерный бег. Это имеет отношение к мышечной памяти футболиста?

Никакого. Это лишь физическое тонизирование игроков, поддержание их физических кондиций на удовлетворительном уровне. Поехали дальше.

Прыжки через барьеры, бег по горизонтальным лестницам, оббегание различных стоек и т. д. Имеет все это отношение к техническому арсеналу футболиста? Никакого. Едем дальше.

Квадраты. Они влияют на развитие футболиста, как матрицы мышечной памяти? Практически никакого, если не считать поддержание уровня мышечной памяти короткого паса. Почему я говорю о поддержании, а не развитии?

Да потому, что для развития мышечной памяти необходимо большое количество повторений одного и того же движения. Вы это видите в квадратах? Десять-двадцать раз максимум передача щечкой, передача внешней частью стопы, несколько раз носком за пятнадцать-двадцать минут это не та работа, чтобы она привела к развитию мышечной памяти.

Различные виды упражнений, где делается акцент на внимание, на игру с поднятой головой, на точный пас и принятие решения до приема мяча это уже что-то, но эта работа настолько не системна, что говорить о развитии матрицы мышечной памяти не приходится.

Разве что, можно поставить оценку удовлетворительно, но с большой натяжкой, в плане поддержания того уровня матрицы мышечной памяти, которая у футболиста имеется. Что у нас осталось?

Двухсторонка – финал практически любой тренировки практически любой команды. Я уже миллион раз говорил о том, что футболист, в процессе проведения двухсторонки, два-три раза делает диагональ, до десятка раз делает короткие и средние передачи, пробегает, в лучшем случае, сто метров, контролируя мяч на скорости, два или максимум три раза бьет по воротам.

Это, по-вашему, развитие мышечной памяти? Это, разве что, поддержание в тонусе того технического арсенала, который имеется у футболиста. И здесь я соврал. Не всего технического арсенала, а только лишь той части его, который был задействован в конкретной двухсторонке.



Даже если в процессе ведения игры, в формате двухсторонки, футболист использует весь свой технический арсенал, что практически невозможно, то, все равно, можно будет на пальцах одной руки посчитать количество ударов головой, ногой, приемов, передач и т. д.

Такого количества повторений тех или иных технических элементов катастрофически мало, чтобы говорить о развитии футболиста, как матрицы мышечной памяти. Вот почему я говорю о том, что структура современной тренировки в футболе это отстой. Отстой, господа! Махровый и дремучий отстой.

Вы можете боготворить Моуриньо с Гвардиолой, Михелса с Хаппелем, Венгера с Фергюсоном, Лобановского со Сколари, и это ваше священное право. Недостатков в тех, кого боготворят, не видят в принципе. А если так, то и их тренировки являются чуть ли не священнодействием.



Если структура тренировок всех перечисленных и не перечисленных выдающихся тренеров одна и та же, если эти тренировки похожи друг на друга, как близнецы-братья, то означает ли это, что я должен отказаться от своих убеждений только потому, что такие тренировки проводит великий Сколари, Михелс, Венгер, Хаппель и т.д.?

Извините, но кумиров я себе не творю и никогда не откажусь от своих взглядов только потому, что есть авторитет в этом мире, который имеет другой взгляд. Ваш покорный слуга отличается от перечисленных и не перечисленных выдающихся тренеров современности тем, что все эти знаменитости показали во всей своей красе все, на что они способны.

У меня же такой возможности не было, нет и вряд ли будет, так как система под названием «мировой футбол» меня не пускала, не пускает и не пустит никогда внутрь себя. Любая замкнутая система отторгает любое инородное тело, которым я, безусловно и безоговорочно, являюсь.

Так что, показать всю порочность современного тренировочного процесса я не могу в принципе. Представьте, что какой-то мужик копает траншею лопатой. К нему подходит другой мужик и говорит, что так копать неправильно, что это медленно и энергозатратно.

Что сделает копающий мужик? Он с возмущением передаст лопату критикующему знатоку со словами: «Если ты такой умный, то покажи, как правильно копать». Так вот ребята, лопату мне никто не даст. Вы, надеюсь, поняли мою аналогию?

Кстати, по поводу выдающихся тренеров. По версии газеты «The Times», Гвардиола вообще не попал в список 50 лучших тренеров мира, как действующих, так и тех, которых уже нет в футболе.

Моуриньо оказался на 16 месте, а Лобановский на 32. А Брайан Клаф оказался только на шестом месте. Вы знаете, кто такой Брайан Говард Клаф? Это тренер, который взял команду, которая вылетала из второй лиги чемпионата Великобритании. Он ее чудом спас.

Через несколько лет эта команда стала обладателем Кубка чемпионов Европы (по-современному – кубка лиги чемпионов). Причем выигрывала Лигу чемпионов дважды! Также лесники выиграли суперкубок УЕФА и четыре раза Кубок футбольной лиги и суперкубок Англии!

Снимаю шляпу, Брайан! Вот таких тренеров я ценю на вес золота, а не тех, которые бегают за космическими гонорарами. На протяжении последних 10—15 лет одни из самых популярных тренеров мира это Моуриньо и Гвардиола.

Есть люди, которые тихо ненавидят Брайана за его, якобы, пьянки и другие нехорошие поступки. Но! Во-первых, я свечку не держал, а во-вторых, мне интересны не слова, а дела!

Работа с суперзвездами это замечательно. Очень часто суперталантливым игрокам тренер вообще не нужен. Когда они выходят на поле, то сами прекрасно знают, как играть с тем или иным соперником. Тренерам остается только, сидя на тренерской скамье, сдвигать брови и раздувать щеки.

Если бы один из них не бегал за баблом по Европе, а взял бы «Сибирь» из Новосибирска или «Карпаты» из Львова и сделал любой из этих клубов обладателем Кубка Лиги чемпионов, причем, не привлекая в команду суперзвезд, то это был бы настоящий триумф настоящего футбольного тренера!

Вот такого можно было бы назвать не только выдающимся, но и великим, подобно Брайану Говарду Клафу! Для меня Клаф это лучший тренер всех времен и народов. Никому не навязываю свое мнение и уважаю мнения других.

Но, я сильно отошел от темы. Мы говорим о самостоятельной работе в футболе. Как я уже пытался здесь доказать и показать, что официальная тренировка мало что дает в плане развития футболиста, как матрицы мышечной памяти.

Что же может помочь футболисту в плане его развития, как футболиста, а не как легкоатлета? Это только, и безусловно, самостоятельная работа вне официального тренировочного процесса.

Для того чтобы приобрести необходимый уровень мышечной памяти любого из технических элементов, необходимо повторить успешную попытку исполнения несколько сотен раз! Не несколько раз и не несколько десятков раз, а несколько сотен раз! Чувствуете разницу?



На какой официальной тренировке вам дадут такую возможность? Ни на какой – ответ очевидный. Вы, конечно, можете спросить, почему не меняется структура официальной тренировки в сторону прогресса? Неужели, мол, современные тренеры такие тупые?

Отвечаю. Дело не в тупости. Дело в том, что структура современной тренировки это минимальная головная боль для тренера. Простой игроков практически нулевой! Понимаете меня?

К тому же риск получить нагоняй и стать стрелочником минимальный, так как подобные тренировки проводят все тренеры мира. Претензий к тренеру быть не может!

Для того чтобы организовать правильный тренировочный процесс, необходимо иметь добрый десяток людей, которые будут обеспечивать тренировочный процесс. Нужно будет перемещать специальное оборудование, нужно будет перемещать экранные сетки и различные тренажеры.

Нужно будет следить за целым парком специальных тренажеров. Я уже не говорю о том, что мячами должен заведовать специально поставленный человек, который будет отслеживать состояние нескольких сотен мячей, и, при необходимости, подкачивать их до нужного давления.

В связи с этим, нужно будет дифференцировать, как по времени, так и персонально тренировочный процесс. Кому нужен этот головняк?

Даже если найдется тренер, который понимает всю порочность современной тренировки, он не рискнет плыть против течения. А вдруг не получится у него? Тогда на него спустят всех собак, и трудоустроиться ему будет очень и очень проблематично.

Для эффективной самостоятельной работы футболисту нужна стена и ровная поверхность перед ней. Идеальный вариант это футбольный газон. Но, это из области фантастики.

Обычно находят грунтовую поверхность перед торцом дома или трансформаторной будки или еще какого-нибудь строения.

## **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.