

О. Б. Лапшин

ТЕОРИЯ и
МЕТОДИКА
ПОДГОТОВКИ
**ЮНЫХ
ФУТБОЛИСТОВ**



Олег Борисович Лапшин

Теория и методика подготовки юных футболистов

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22979571

Теория и методика подготовки юных футболистов. / О.Б. Лапшин:

Человек; Москва; 2014

ISBN 978-5-903508-73-0

Аннотация

Методическое пособие, подготовленное известным специалистом в области юношеского футбола О.Б. Лапшиным, безусловно, является важным вкладом в данную сферу и рекомендуется к печати для дальнейшего использования в практике. В данном пособии охватываются основные этапы обучения и тренировки юных футболистов, раскрываются принципы данного процесса, приводятся примерные упражнения по разным разделам подготовки, а также рекомендуется технология планирования работы с игроками разных возрастных групп. Полезным являются разделы, раскрывающие современные тенденции подготовки юных футболистов в одной из ведущих футбольных стран Европы – Испании, а также педагогические аспекты деятельности тренера, работающего с молодыми игроками, тесты и контрольные испытания. Основанная на

богатом личном опыте автора, включающая требования ФИФА и РФС по подготовке квалифицированного резерва, данное пособие необходимо использовать в практической деятельности тренерского состава ДЮСШ, СДЮШОР и УОР, а также групп подготовки молодых игроков спортивных клубов.

Содержание

I. Введение. Юношеский футбол сегодня	7
II. Основные этапы и принципы тренировочного процесса	18
Обучение тренеров: современное состояние	20
ФИФА предлагает непрерывность обучения, в тренировках и развитии юных футболистов	22
Наиболее благоприятные возрастные периоды развития в подготовке футболистов	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Олег Лапшин

Теория и методика

подготовки юных

футболистов

Лапшин Олег Борисович – Заслуженный работник физической культуры России. Заслуженный тренер РСФСР. Инструктор ФИФА. Старший инструктор методист СДЮШОР «Смена» (Москва)

Методическое пособие, подготовленное известным специалистом в области юношеского футбола О.Б. Лапшиным, безусловно, является важным вкладом в данную сферу и рекомендуется к печати для дальнейшего использования в практике.

В данном пособии охватываются основные этапы обучения и тренировки юных футболистов, раскрываются принципы данного процесса, приводятся примерные упражнения по разным разделам подготовки, а также рекомендуется технология планирования работы с игроками разных возрастных групп. Полезным являются разделы, раскрывающие современные тенденции подготовки юных футболистов в одной из ведущих футбольных стран Европы – Испании, а

также педагогические аспекты деятельности тренера, работающего с молодыми игроками, тесты и контрольные испытания.

Основанная на богатом личном опыте автора, включающая требования ФИФА и РФС по подготовке квалифицированного резерва, данное пособие необходимо использовать в практической деятельности тренерского состава ДЮСШ, СДЮШОР и УОР, а также групп подготовки молодых игроков спортивных клубов.

С.Н. Андреев,

заслуженный тренер РФ,

кандидат педагогических наук,

профессор кафедры теории и методики МГАФК

I. Введение. Юношеский футбол сегодня

Актуальность данного вопроса, подготовка юношей к большому футболу, сегодня как никогда остра.

Подготовка мальчиков и девочек, которые пришли в футболную школу в 6–7 лет, требует от тренера больших знаний, умений и педагогического опыта.

Тренер должен выстроить целую систему тренировочного и педагогического процесса так, чтобы мальчику или девочке впервые пришедшим на стадион или в спортзал было интересно приходить ежедневно.

Начальный этап подготовки юного дарования самый сложный. Мало, мальчика или девочку, научить техническому приёму, надо ещё из тех, кто приходит, отбирать более быстрых, координированных, ловких и сообразительных.

Педагогический процесс подготовки игрока составляет целый комплекс знаний, который даёт возможность достижения высоких результатов посредством овладения техническим мастерством, планомерного развития физических и индивидуальных, а также морально волевых качеств. Учить, обучать, тренировать, воспитывать – это неразрывные звенья одной цепи.

Итак, начальный этап подготовки требует внимательного

отношения к вашему ученику, который к Вам пришёл. Для тренера очень важно – определить и понять принципы эффективного общения с игроком на уровне группы или индивидуально, а также специфику контактов с родителями.

Тренер – пример для подражания.

Тренер должен быть последовательным во взаимоотношениях с игроками, он должен объяснить вклад каждого игрока в успехе команды. И ко всем игрокам относиться как к личностям.

Обучение техническим элементам (приёмам), как правило, начинают с простого ведения мяча, в сочетании с элементами других видов (лёгкая атлетика – бег, прыжки, гимнастика – растяжки, приседания, отжимания и др., баскетбол – ловля, передачи мяча руками и т. д.). Начиная обучать ведению мяча, тренер должен знать и добиваться того, чтобы его ученик поднимал голову, отрывал глаза от мяча. Природный инстинкт, который с самого рождения закрепился у ребёнка, когда «Мама говорила: «смотри под ноги, чтобы не упасть». Мы, тренеры должны разрушить этот природный навык, постоянно, давая такие упражнения, чтобы ученик смотрел вперёд и по сторонам, контролируя мяч или не глядя на него или, успевая посмотреть на мяч и выполнять следующее действия или приём.

Первое упражнение – ведение мяча по прямой удобной ногой серединой подъёма или носком на расстояние 5-10 метров, остановить мяч подошвой и катнуть мяч на-

зад, развернуться, продолжить ведение другой, неудобной ногой. После первого прохождения ведения, сделать остановку, поправить или исправить, увиденные ошибки, показав правильное ведение мяча.

Когда ученики освоят технический приём, его надо закрепить, проведя соревнование:

1 – кто будет лучшим, вторым, третьим...

2 – какая команда будет первой, второй, третьей.

Затем мы переходим к изучению следующего технического приёма.

Второе упражнение – как научиться держать мяч в воздухе (жонглируя), не давая ему дотронуться земли (опустится на землю). Начинающие пробуют, после показа тренера. Кто-то сделает 1 раз, другой 1–2 раза. Остановите, покажите ещё раз, дайте попробовать ещё, ещё и ещё. Дайте команду – мяч взять в руки, затем опустив мяч (бросить) на землю и после отскока от земли подбить мяч удобной ногой, поймать его руками. Дать команду сделать это же упражнение другой ногой. Затем дать задание выполнить это упражнение поочередно той и другой ногой.

По окончании урока (тренировки) дать задание на дом по этому упражнению, и на следующей тренировке проверить, как они справились с домашним заданием.

Третье упражнение – от ведения мяча по прямой, переходим к ведению мяча по диагонали, при этом расстояние между стойками должно быть 3–4 метра:

Ведение мяча правой ногой внутренней стороной стопы, касаясь три раза, остановка мяча левой ногой внутренней стороной стопы, продолжить ведение, касаясь три раза внутренней стороной стопы, остановка правой ногой, продолжить ведение этим способом по диагонали.

Четвёртое упражнение – ведение по диагонали, но внешней стороной стопы.

Если вы замечаете ошибки при выполнении упражнения, останавливаете, показываете правильное выполнение, даёте задание продолжить с учётом замечаний.

Постепенно переходим к упражнениям по обучению передач мяча внутренней стороной стопы и ударам внутренней частью подъёма. Когда мы начинаем обучать ударам (передачам), должны обратить внимание, как второй партнёр должен принимать (останавливать) мяч.

Эти технические приёмы выполняются, когда мяч будет на земле или катиться по земле.

Очень важно знать: как подойти к мячу?

Где поставить опорную ногу?

Какое движение должна сделать бьющая нога?

Куда она должна быть направлена после удара?

Приёмы ведения мяча, которые необходимо освоить в течение всего учебного процесса:

ведение – носком, серединой подъёма, внешней и внутренней стороной стопы, подошвой.

Виды ударов ногам, которыми надо овладеть:

– носком, внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма, серединой подъёма, внешней и внутренней частью подъёма, коленом, пяткой.

Раз, мы начали осваивать удары, значит необходимо осваивать остановки мяча.

Сначала, все упражнения по ударам и остановкам выполняются по земле, затем переходим к передачам по воздуху и остановкам мяча после передач.

Остановки мяча под подошву, на носок на бедро, на грудь, головой, внутренней и внешней стороной стопы.

Освоив технические приёмы в ведениях, остановках, ударах, переходим к изучению

обманных движений (финтов).

Самым первым и простым в обучении является финт корпусом. Ребята уже научились ведениям, передачам и мы приступаем к изучению финта.

Начинаем с ведения мяча внутренней стороной стопы правой ноги, касаясь 3–4 раза, затем, как бы оступаясь на левую ногу, корпус и вес тела смещается влево, а затем резким движением изменяем положение тела вправо и забираем мяч внешней стороной стопы правой ноги убегаем вправо.

Тоже упражнение повторяем в противоположную сторону.

Сначала этот технический приём выполняются на месте, затем отступив один шаг от мяча, по команде, раз – делаем

шаг – выпад влево, два – забираем мяч внешней стороной стопы, убегает вправо. Потом, повторяем после ведения мяча по диагонали. Когда освоили приём, напоминаем ребятам, чтобы голову держали прямо.

Затем усложняем упражнение, когда два партнера двигаются одновременно на встречу друг к другу и за 2–3 метра показывают финт влево и уходят вправо.

Освоив этот финт, переходим ко второму, построенному на базе первого:

Сначала повторяем первый финт на месте влево, затем правой ногой делаем движение влево, закрываем мяч, ставим ногу на землю, смещаем корпус вправо, забираем мяч внешней стороной стопы левой ноги и убегает влево.

Освоив правильное выполнение на месте, повторяем, отойдя один шаг от мяча.

Затем выполняем этот финт после ведения по диагонали.

Усложняем выполнение финта, двигаясь друг к другу на встречу.

Предлагаем применить изученные финты в игре.

Таким образом, игрок, овладев определенным арсеналом навыков должен продолжать совершенствовать их в игре. Например, игра 1 против 1 в течение одной минуты, здесь есть маневр и выбор позиции, и отбор мяча, и обводка, где выявляются те качества, которые хорошо освоились и те, которые ещё не освоены. Над чем надо работать. Повторив несколько таких упражнений, сделав замечания по ошибкам

каждому игроку, переходим к упражнениям в играх 2 против 2, 3 против 3 и т. д.

При обучении ударов, тренер должен ставить перед учеником новые задачи, таким образом:

первую неделю – удар определенным способом в определенную часть ворот,

вторую неделю – удар из разных точек, поражать одну и ту же точку ворот,

третью неделю – удар с одного и того же места, посылать мяч поочередно в две точки ворот.

На четвертой неделе – ударом из двух точек попадать поочередно в каждую зону ворот.

В дальнейшем повторяем различные виды ударов по катящему мячу (от партнера, к партнеру, справа и слева, с отскока о землю, с воздуха) правой и левой ногой.

Чтобы побудить воспитанников освоить и закрепить навыки различных ударов, предлагаю каждую неделю производить удары:

Первую – удар внутренней частью подъёма

Вторую – удар серединой подъёма

Третью – удар внешней частью подъёма

Четвёртую – резаный удар внутренней стороной подъёма

Пятую – резаный удар внешней стороной подъёма.

Затем закрепляем технику ударов и усложняем условия исполнения, время исполнения, выполнения ударов после различных видов технической подготовки (ведения, остано-

вок, обработки, финтов, передач). Тренер требует от учеников, чтобы они выбирали способ удара, который необходимо выполнить в данный момент в сложившейся ситуации.

Выполняя технические приемы в связках надо ставить задачу по сокращению пауз между обработкой, остановкой, финта, передачи.

Например – остановка мяча ногой – удар, или пауза перед ударом

– остановка мяча грудью – удар,

– остановка мяча головой – удар, при этом ребята должны, как можно быстрее поразить ворота.

Тренировка данных упражнений должна быть приближена к игре. И ещё очень важно, чтобы удары выполнялись точно и с необходимой силой как правой, так и левой ногами. Те ребята, кто слабо или плохо выполняют удары, должны получать задания на дом.

По мере освоения технических приёмов, переходим к изучению взаимодействия футболистов своей команды, то есть начинаем изучать азы тактики. Учим, как лучше сыграть в данный момент, отдать пас в ноги по земле или по воздуху, сделать паузу, финт, сыграть с партнером, или убежать, забить гол.

Но прежде, чем перейти к тактике мы должны сформировать команду, расставив своих учеников так, чтобы они могли выполнять поставленные задачи перед командой. Кто будет защищать ворота, кто будет играть в защите, кто будет

полузащитниками, кто будет атаковать.

В процессе тренировок, где осваиваются технические навыки и приёмы, уже выявляются способные, координированные, быстрые ученики.

При игре в обороне, надо учить не только отобрать мяч у противника, но и отдать точный пас партнеру. Выбежит, к примеру, защитник из-за спины нападающего, перехватит передачу и должен будет мгновенно сориентироваться в обстановке. Каким путём выгоднее начать контратаку? То ли самому пойти вперёд, то ли коротко сыграть с партнером, то ли длинным пасом направить мяч за спину соперника, куда должен первым поспеть нападающий партнер.

Ещё очень важно – это дисциплина, строгое выполнение указаний тренера.

Защитник сегодня должен быть таким же быстрым, как и нападающий, умеющий хорошо играть головой, предугадывать маневр противника (читать игру), обладать хорошим ударом, уметь отбирать мяч.

Линия полузащиты комплектуется прежде всего из работоспособных футболистов, хорошо ориентирующихся на поле в разных ситуациях и способных выдать пас партнеру для завершающего удара или для продолжения атаки. Умение организовать игру – ценное качество, поэтому полузащитники должны быть дирижёрами.

Нападающие должны быть быстрыми, агрессивными, уме-

ющие обыграть противника, быстро ориентироваться в изменяющейся обстановке, исполнять (забивать) мяч и тем способом, которым позволяет обстановка.

С детства, играя на определенном месте, футболист постепенно постигает все тонкости борьбы, характерные для его игрового амплуа, становится опытным, надежным форвардом, полузащитником, защитником, вратарем.

Тренеры стараются найти такое амплуа игроку, где он любит играть, когда раскрывает свои лучшие индивидуальные качества.

Творчество тренера вместе с энтузиазмом, старанием, дисциплиной и исполнением игрока, во всем тренировочном процессе, дает результат. Работая в ФШМ-Москва, с ребятами разных возрастов, я добивался результата. Так с Игорем Колывановым и Александром Смирновым мы отрабатывали постановку ударов, с Евгением Сидоровым больше уделяли времени отработке обманных движений. С Александром Дозморовым отрабатывали взятие ворот после обыгрыша защитника, а с Игорем Терениным и братьями Мишей и Васей Каратаевыми работали над проникающим пасом.

В команде юношей 1955 года рождения, я переставил Сергея Петренко из линии нападения в линию полузащиты, а Виктора Круглова переставил из центрального защитника в правого крайнего. Все, выше перечисленные, стали игроками команд мастеров, старались, добивались новых успехов, попадая в составы сборных команд.

Некоторые из них стали чемпионами Европы.

II. Основные этапы и принципы тренировочного процесса

Подготовка юных футболистов будет полноценной, когда обучение проходят, как ученики, так и их учителя – тренеры

ФИФА предлагает:
развитие и обучение молодых игроков

ФИФА предлагает:
развитие и обучение молодых игроков



Обучение тренеров: современное состояние

Невозможно представить, как можно реализовать программу, нацеленную на юных игроков, если в ней не сделан упор на образование и тренировки. Это означает, очевидно, что квалифицированные тренеры также необходимы.

Несмотря на тот факт, что у нескольких тысяч тренеров была возможность получить инструкции и улучшить свои навыки на курсах ФИФА в последние годы, мы понимаем, что тренерская наука с ее упором на физические, педагогические и психологические аспекты постоянно развивается и прокладывает новые пути. Более того, принимая во внимание современную эволюцию игры и постоянно возрастающие потребности игроков, необходимо, чтобы современные тренеры и инструкторы – истинные архитекторы индивидуальной и коллективной подготовки игроков – были лучше «вооружены» в столкновениях со всеми требованиями своей работы. Для достижения этой цели мы намерены предоставить им эту техническую программу.

Эта программа была методически разработана и основана на хорошо устоявшемся, прогрессивном подходе, который нацелен на подготовку юных футболистов. Тем не менее, он также подходит для использования тренерами команд высшего уровня. Программа может использоваться для игроков

как женского, так и мужского пола.

Задачи подготовки юных футболистов определяются многолетней эффективной методикой, возрастной диапазон сегодня простирается с 6 до 17–18 и даже 19–21 года. Каждый этап, которые я бы разделил на несколько: 6–9 лет, 10–12 лет, 12–15 лет, 15–17, 16–19. или даже 19–21 год, требует учета методических положений и выполнения задач, средств и методов при подготовке юных и квалифицированных игроков.

ФИФА рекомендует следующие этапы

ФИФА предлагает непрерывность обучения, в тренировках и развитии юных футболистов



Приведенные для различных стадий обучения возрастные рамки являются лишь примерными. Они должны варьироваться в зависимости от развития юного игрока и уровня его игры.

- Стадии обучения и, в особенности, начального обучения являются решающими. Поэтому основной акцент и цели тренировок, которые мы более подробно опишем в последующих главах, сконцентрированы в основном на этих двух уровнях.

- Стадия 1 Начальный этап подготовки 8-12 лет, где закладываются основы тренировочного процесса. Общая подготовка: знакомство с мячом и футболом через игру и развитие основных психомоторных навыков с мячом и без него – фундаментальные элементы образовательного процесса.

Выделяем возраст 10–12 лет, в котором продолжается обучение и развитие вышеперечисленных принципов. Это генеральный период игрока будущего, который ФИФА называет золотым годом обучения. Этот период называют экстенсивной фазой развития, в котором продолжается укрепление психической устойчивости, фундамента заученных элементов футбола. Особо обратить внимание на развитие координации, скорости, индивидуального технического мастерства. Этом периоде рекомендуется применять длительный интервальный метод тренировки.

В этом возрасте закладываются понятие игры в атаке и обороне.

- Стадия 2 Этап углубленного обучения 12–15 лет – в котором формируется игрок будущего.

- Стадия 3 Этап спортивного совершенствования, где индивидуальные и коллективные действия футболиста дово-

дятся до автоматизма.

- Стадия 4 Основная подготовка: относится к игрокам от 19 до 21 года, которые хотя и не завершили полностью свое обучение и развитие, особенно развитие психических и ментальных качеств, уже приглашаются играть за первую команду своего клуба. В отношении этой важной стадии мы высказываемся в пользу особенной, индивидуально подобранной программы, которая гарантирует, что различные связанные с качеством исполнения способности, над которыми эти игроки не могут работать с первой командой или с профессионалами, все еще будут развиваться.

Все приводимые на следующих страницах рекомендации и информация имеют ценность только в сопровождении квалифицированной тренерской деятельности и должной их адаптации под игроков, команду и цели тренировки.

Наиболее благоприятные возрастные периоды развития в подготовке футболистов

Возраст	7–8	9–10	10–11	11–12	12–13	13–14	14–15	15–16	16–17	17–18
Ловкость	И	И	В	Ц						
Координация	П	П	П	Ц	Ц	П				
Равновесие	И	И	И	И						
Гибкость		В	И	Ц						
Быстрота	Ц	Ц	В	И						
Нарастание скорости движений			В	И						
Сила				И	И				Ц	
Развитие скоростно-силовых качеств				В	В					
Выносливость общая	И		И		И		И			
Выносливость скоростная			В						Ц	
Выносливость скоростно-силовая									Ц	
Работоспособность					И	И	П		Ц	
Реакция на движущийся объект		И	И							
Интенсивно формирует систему организма			О	О	О			О		
Половое созревание					ОС	ОС				
Не способны к продолжительной работе	О	О								
МХ темпы прироста роста						О				
Школа футбола				О	О	О				
Легко овладевает простыми форм движения	О	О	О							
Начальное обучение технике		Ц	О							
Лучший возраст обучаемости					О					
Обучение навыкам «ведущей» стороны	О	О	О	О	О					
Обучение навыкам «неведущей» стороны					О	О	О	О		
Выбор игрового амплуа					Ц	Ц	О			
Выполнение тех. приемов в усложн. условиях				Ц	Ц	О	О	О	О	О

И – интенсивное развитие. В – наиболее высокие темпы развития. Ц – целенаправленное развитие. П- развивается плохо. С – снижение показателя О – основной период.

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.