



# Руководство УЕФА для тренеров по футзалу

---



РУКОВОДСТВО  
УЕФА ДЛЯ ТРЕНЕРОВ  
ПО ФУТЗАЛУ

# СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ .....	7
------------------	---

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК

1. Сведения о футзале .....	9
1.1 Футзал как вид спорта .....	10
1.2 Основные термины .....	11
1.3 Основные понятия .....	13
1.4 Этапы развития игроков .....	16
2. Управление командой .....	19
2.1 Лидерство и руководство командой .....	20
2.2 Этапы подготовки игроков .....	22
2.3 Лидерство и построение команды .....	26
2.4 Планирование и программирование тренировок .....	28
3. Методика обучения и методы .....	39
3.1 Педагогические принципы .....	40
3.2 Тренировочное занятие .....	43
3.3 Планирование упражнений .....	47
3.4 Стили работы тренера .....	50

## ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК

1. Техника и тактика .....	55
1.1 Введение в тактику .....	56
1.2 Тактика в футзале .....	58
1.3 Принципы игры в футзал .....	68
1.4 Технические качества .....	77
1.5 Коллективная тактика .....	91
1.6 Системы игры .....	115
1.7 Стандартные положения .....	128
1.8 Специальная подготовка вратаря .....	136
2. Физическая подготовка .....	145
2.1 Введение .....	146
2.2 Особенности футзала .....	148
2.3 Разминка/растяжка .....	152
2.4 Выносливость .....	156
2.5 Тренировка скорости .....	159
2.6 Гибкость .....	161
2.7 Сила .....	163
2.8 Координация .....	165
2.9 Восстановление .....	166
2.10 Упражнения для физической подготовки .....	168
3. Тренерские обязанности .....	187
3.1 Организация и проведение тренировок .....	188
3.2 Управление игрой .....	190

ЛИТЕРАТУРА .....	197
------------------	-----



# ВСТУПЛЕНИЕ



В конце 2012 года УЕФА активизировал работу в области обучения футзальных тренеров и ввел лицензию категории В для футзала. В рамках серии семинаров национальные ассоциации были ознакомлены с критериями данной лицензии, а затем им оказывалось индивидуальное содействие для запуска соответствующих курсов. УЕФА продолжает эту поддержку и постоянно ищет способы ее улучшить.

С учетом этого, а также в ответ на предложения и просьбы со стороны национальных ассоциаций европейский футбольный союз поставил перед своей рабочей группой по футзалу задачу создать данное Руководство УЕФА для тренеров по футзалу. Это пособие будет служить как уникальный ресурс для ассоциаций, внедряющих лицензию категории В для футзала, а также как учебник и источник вдохновения для футзальных тренеров, работающих на любом уровне.






Руководство УЕФА для тренеров по футзалу выпущено под редакцией Хосе Венансио Лопеса Йерро, четырехкратного чемпиона Европы в качестве тренера. Без его усердного труда и самоотдачи этот проект вряд ли бы состоялся. Большой вклад в это всеобъемлющее футзальное пособие внесли еще один испанский специалист, Хавьер Лосано Сид, дважды выигравший первенство мира по футзалу, а также бывший чемпион Европы по футзалу, итальянец Роберто Меникелли.




От имени УЕФА и всей европейской футзальной семьи хочу поблагодарить каждого, кто причастен к выходу этого бесценного пособия, которое, уверен, окажется очень полезным для вас.




**Иоан Лупеску,**

Технический директор УЕФА

## Обозначения

-  Игрок команды в синем
-  Игрок команды в красном
-  Игрок команды в желтом
-  Игрок команды в зеленом
-  Вратарь

-  Джокер команды в синем
-  Джокер команды в красном
-  Нейтральный

-  Траектория игрока
-  Траектория мяча (удар)
-  Траектория мяча (бросок)

-  Изначальная позиция
-  Промежуточная позиция
-  Окончательная позиция
-  Тренер
-  Игрок



ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК

# 1. СВЕДЕНИЯ О ФУТЗАЛЕ

# 1.1 ФУТЗАЛ КАК ВИД СПОРТА

## 1.1.1 Краткая история футзала

Футзал зародился в Уругвае в 1930 году, а его отцом считают учителя Хуана Карлоса Сериани. Название игры произошло от испанской фразы *Fútbol de Salón* («футбол в зале»). К возникновению этой игры привело желание Сериани предоставить детям, не имевшим доступ к футбольным полям, возможность гонять мяч на баскетбольных площадках. Он нашел решение проблемы, о которой размышлял, в использовании меньших игровых площадей.

Используя и адаптируя правила из других зальных видов спорта, таких как баскетбол, водное поло и гандбол, он помимо прочих аспектов определил формат игры и размеры площадки, число участников, продолжительность матча и правила для вратарей. Новый спорт мгновенно набрал популярность в Уругвае, где футбольные болельщики все еще были в восторге от побед сборной на Олимпиаде-1928 и чемпионате мира ФИФА 1930 года. Вскоре футзал распространился по всей Южной Америке.

С тех пор он стал одним из самых популярных видов спорта в мире. С одной стороны, он очень похож на футбол, но в то же время сочетает особенности других игровых дисциплин и поэтому является действительно уникальным.

Футзал требует большой двигательной активности и постоянной вовлеченности участников, что делает его отличным способом развития способностей детей. Дети, занимающиеся футзалом, постоянно вовлечены в игру – прямо или опосредованно. То есть они получают больше времени на непосредственное совершенствование способностей и навыков, и по этой причине футзал также считается прекрасным тренировочным инструментом для большого футбола.

## 1.1.2 Что такое футзал?

Футзал – это игровой командный вид спорта, в котором участники сталкиваются с постоянно меняющейся, динамичной обстановкой на площадке, что вынуждает их принимать решения и выполнять действия, направленные на достижение желаемого результата их командой, в условиях сжатых временных и пространственных рамок. Этот спорт требует высокой двигательной активности и интенсивной работы; причем эффективность каждого игрового элемента в огромной мере зависит от тактических аспектов (в частности, от способностей к оценке ситуации и принятию правильных решений).

При описании любого вида спорта можно использовать разные подходы. Но если говорить о футзале более конкретно, то его можно охарактеризовать как **командный вид спорта, который базируется на коллективных действиях и противостоянии** (или взаимодействии и противодействии), поскольку в каждом аспекте этой игры существует постоянная взаимосвязь между противодействием соперников и взаимодействием партнеров. Эта связь между коллективными действиями и сопротивлением наблюдается и когда команда владеет мячом, и когда пытается его отобрать, то есть в любой фазе игры в нападении или защите.

Таким образом, футзал – это тактическая командная игра, которая основывается на взаимодействии и противодействии ее участников, использующих свои коммуникационные и двигательные навыки. Целью всей двигательной активности являются эффективные действия во время игры (то есть способность решать специфические задачи). Игра также требует тактических действий. Игроки должны правильно распознавать и анализировать разные тактические сценарии, принимая решения, нацеленные на выполнение возникающих задач. Эти решения должны быть подкреплены соответствующими техническими навыками и должным образом реализованы в ходе игры для достижения результата.

# 1.2 ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ

Чтобы понять суть игры в футзал, необходимо учитывать такие ключевые факторы:

- **Игровая зона:** Стандартная площадка 40 на 20 метров, на которой играют обе команды, а направление атаки определяется расположением ворот.
- **Формат:** На площадке постоянно возникают ситуации взаимодействия (между партнерами) и противодействия (между соперниками), в которые вовлечены игроки. В футзале на поле пребывает по пять игроков из каждой команды, количество замен – в том числе обратных – неограниченно. Такой формат повышает уровень отдачи участников и интенсивность игры. Игроки могут выходить на поле сколько угодно раз во время матча, при этом все пять исполнителей из каждой команды на площадке активно вовлечены в игру и оказывают на ее ход большое влияние.
- **Ключевой фактор:** Мяч является главным фактором, поскольку вся игра ведется вокруг него. Действия команд зависят именно от того, какая из них в данный момент владеет мячом.
- **Продолжительность:** Отсчет времени в футзале ведется лишь когда мяч в игре. При остановке игры в соответствии с правилами останавливается и таймер. Матч состоит из двух таймов по 20 минут, хотя в некоторых турнирах может быть по-другому. В матчах на вылет при ничьей после 40 минут (основное время) назначаются еще два тайма по пять минут (дополнительное время).
- **Правила:** Матчи в футзале проводятся в соответствии с правилами.
- **Задачи:** Цели команды зависят от того, владеет ли она в данный момент мячом (атакует или обороняется). **Нападение:** контролировать мяч; продвигаться с мячом вперед; нанести удар по воротам/забить гол. **Защита:** отобрать у соперников мяч; не позволить оппонентам продвинуться вперед/забить гол.
- **Функциональные возможности и моторная коммуникация:** Это физическая основа выполнения элементов игры.
- **Техника:** Выполнение различных элементов игры.
- **Тактика:** Совокупность элементов игры, направленных на достижение конкретной цели в матче, исходя из доступных вариантов и анализа игровых ситуаций.

С учетом значения этих факторов становится понятно, насколько динамичным и интенсивным видом спорта является футзал, который основывается на принципах **взаимодействия и противодействия** в условиях **дефицита времени и пространства** для выполнения разнообразных элементов игры. Поэтому процессы **оценки ситуации и принятия решений** (тактика) играют в футзале более важную роль, чем другие факторы. В футзал играют на площадке 40 на 20 метров, вся территория которой служит важным фактором, поскольку **обе команды могут действовать по всему периметру** и использовать любое свободное пространство.

Футзал – это спорт с высокими требованиями относительно тактической грамотности участников. То есть игра подразумевает активный процесс мышления на площадке, который подкрепляется соответствующими физическими и техническими способностями исполнителей. Главными техническими навыками являются **контроль мяча и пас**, от чего зависит комбинационная игра команды, а также эффективность **ударов по воротам** с учетом того, что во время матча возникает много голевых возможностей.

Также к числу главных факторов относятся **скорость и точность**. Постоянный дефицит времени и пространства означает, что все фазы игрового элемента (оценка ситуации, принятие решений и реализация) должны отвечать общей скорости игры и выполняться с точностью, необходимой для достижения должного уровня эффективности.

Что касается **физических аспектов**, то для футзала характерны краткосрочные и среднесрочные нагрузки. В футзале правила позволяют игрокам получать частый отдых. Дефицит времени и пространства создают

предпосылки для максимальной интенсивности действий, в связи с чем силовая и скоростная выносливость являются важнейшими компонентами поддержания высокого темпа игры. Поэтому соответствующая функциональная подготовка просто необходима игрокам, которые должны быстро восстанавливать затраченные на площадке силы.

В футзале различают **нападение** (при владении мячом) и **защиту** (без мяча), а также переключения из атаки в оборону и наоборот, которые считаются важнейшим аспектом в игре. Именно во время этой фазы чаще всего создаются голевые моменты, поскольку уровень организации обороны соперников снижается из-за вынужденной ротации позиций вследствие смены направления игры. Подобные ситуации называются **фазами перехода** (в оборону и в атаку).

Также стоит заметить, что размеры площадки позволяют создавать голевые возможности при любых стандартных положениях на чужой половине (угловые, ауты, штрафные). Иными словами – «стандарты» играют важнейшую роль в футзале.

Конечная цель обороны – **восстановить владение мячом**. Очень важна зона, в которой команда овладевает мячом. До этого момента команда защищает определенный участок площадки, пытаясь мешать соперникам вести свою игру. Обороняться можно многими способами: прессинговать оппонентов на их половине, применять рассредоточенную оборону, защищаться в средней зоне, применять концентрированную оборону. Вполне очевидно, что отбор мяча на чужой половине может быстро привести к удару по воротам соперников, тогда как, завладев мячом в результате концентрированной обороны, вы получаете возможность провести стремительную контратаку.

Конечная цель нападения – **забить гол**. Лучший способ добиться этого – выполнить эффективный переход от обороны к атаке. Именно это и придает игре такую динамичность. При взламывании насыщенной и хорошо организованной обороны команде приходится готовить атаку: в этом случае она может разыгрывать мяч долго и тщательно

или попытаться действовать быстро, но более прямолинейно.

В соответствии с позицией на поле игроки делятся на амплуа: **вратари, защитники, вингеры и нападающие (столбы)**. Есть игроки, которые успешно действуют на нескольких позициях, то есть **универсалы**, а есть и **узкие специалисты**: столбы, которые обладают специфическими качествами и навыками; игроки с хорошей обводкой; игроки с особыми техническими способностями или выдающимися физическими возможностями и т.д. Очень важно подчеркнуть, что именно от характеристик исполнителей зависит система игры. Например, если в команде есть столб, ей может подойти система 3-1, а при наличии игроков с хорошим дриблингом в определенных ситуациях можно выбрать расстановку 2-2, и т.п.

Хотя футзал является командным видом спорта, при анализе игры своей команды или выступления соперников необходимо принимать во внимание индивидуальные действия исполнителей и их негативное или позитивное влияние на ход матча.



# 1.3 ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

## 1.3.1 Игровые ситуации

### Фаза перехода в атаку

- **Выход из обороны:** первое атакующее намерение или действие после овладения мячом.
- **Контратака:** атакующее действие, при котором команда быстро продвигается к чужим воротам, чтобы создать голевой шанс, прежде чем игроки соперников займут свои позиции в обороне.
- **Быстрая атака:** наступление на большой скорости, когда все четыре полевых игрока соперников пребывают за линией мяча, но не успевают наладить организованную оборону, чем может воспользоваться атакующая команда.

### Позиционные атакующие действия

- **Выход с мячом из-под прессинга:** Позиционные действия под высоким прессингом соперников, главная цель которых – сохранить мяч и продвинуться вперед.
- **Позиционная атака:** Наступление на соперников, организовавших оборону на своей половине площадки или применяющих концентрированную защиту. Владующая мячом команда пытается подготовить и развить атаку так, чтобы вскрыть оборону оппонентов и создать голевой момент.
- **Особые ситуации – атака 5x4:** Позиционная ситуация, при которой команда атакует в большинстве с использованием вратаря или пятого полевого игрока на чужой половине поля. Это разрешается правилами футзала.

- **Особые ситуации – атака 4x3:** Особая ситуация, возникающая при удалении игрока соперников, благодаря чему команда получает численное преимущество на две минуты. Это приводит к позиционным атакам 4x3 или даже 5x3 в случае выхода вратаря в поле или появления пятого полевого игрока.

### Стандартные положения: нападение

- **Угловые:** Стандартные положения, при которых игра возобновляется угловым ударом; угловые выполняются в зоне атаки, поэтому всегда позволяют создать возможность для удара по воротам.
- **Ауты:** Стандартные положения, при которых мяч вводится в игру ударом с боковой линии в той точке, в которой он покинул пределы площадки. Вблизи чужих ворот наступающая команда получает разнообразные возможности для завершения комбинации, тогда как аут в средней зоне можно использовать как с целью нанесения удара, так и организации позиционной атаки. В свою очередь, разыгрывая аут ближе к своим воротам, вы можете снизить давление соперников, если они применяют высокий прессинг, либо же организовать позиционную атаку, если оппоненты защищаются низко.
- **Штрафные удары со стеной:** Стандартные положения, при которых игра возобновляется ударом с точки, в которой было совершено нарушение правил. Со штрафного можно нанести прямой удар по воротам, или разыграть его (как и свободный удар). Естественно, чем ближе штрафной к воротам, тем больше вероятность создания голевого момента. Если же штрафной выполняется издали,

то его целью обычно является начало позиционной атаки.

- **Штрафные удары без стенки и удары с 10-метровой отметки:** После того как команда совершает шесть фолов, ее соперники получают право на штрафной удар по воротам без стенки. В зависимости от места, где произошло нарушение правил, удар может выполняться непосредственно с точки фолла либо с 10-метровой отметки.
- **Пенальти:** Удар с 6-метровой отметки, который назначается за нарушение правил в штрафной площадке.
- **Начальные удары:** Мяч вводится в игру с центра площадки в начале таймов (в том числе дополнительных), а также после пропущенных голов. Иногда команды используют начальный удар в рамках разученных комбинаций, целью которых является гол.

#### Фаза перехода в оборону

- **Баланс и выигрыш времени в защите:** Оборонительные действия, которые предпринимаются сразу после потери мяча, направленные на предотвращение перехода соперников в атаку.
- **Возвращение назад:** Действие после потери мяча, целью которого является возвращение на оборонительную позицию, оставленную во время атаки.

#### Позиционная оборона

- **Высокий прессинг:** Система обороны, при которой команда создает давление на соперников на их половине площадки с целью отбора мяча и при этом препятствует оппонентам в продвижении вперед.
- **Позиционная защита:** Оборона в средней зоне или концентрированная оборона с целью не позволить соперникам развить свою атаку и войти в зону защиты соперников; при этом обороняющиеся игроки выжидают удобный момент, чтобы отобрать мяч или заставить оппонентов его потерять.

- **Особые ситуации – оборона 4x5:** Система обороны, при которой четыре защищающихся противостоят пятерке атакующих.
- **Особые ситуации – оборона 3x4:** Система обороны, при которой у команды после удаления остаются три защищающихся полевых игрока, противостоящие четверке атакующих соперников.

#### Стандартные положения: защита

- **Защита при угловых:** Оборонительные действия при розыгрыше соперниками углового.
- **Защита при аутах:** Оборонительные действия при вводе соперником мяча с боковой линии.
- **Защита при штрафных со стенкой:** Оборонительные действия против штрафного удара с точки, где было нарушение правил, при условии, что обороняющаяся команда совершила не больше пяти фолов в соответствующем тайме.
- **Защита при штрафных без стенки и при ударах с 10-метровой линии:** Оборонительные действия против штрафного удара с точки, где было нарушение правил, или с 10-метровой отметки, после того как защищающаяся команда совершила больше пяти фолов в одном тайме. В этом случае лишь вратарь противостоит штрафному удару, но остальные игроки должны быть начеку, чтобы при необходимости сыграть на подборе.
- **Защита при пенальти:** Оборонительные действия при исполнении соперником удара с 6-метровой отметки.

### 1.3.2 Игровые стили

Понимание главных целей и ситуаций, возникающих во время футзального матча, помогает определить стиль той или иной команды, который зависит от ее подхода к игре:

- Игровой стиль, основанный на **давлении** и желании **завладеть мячом** на чужой половине площадки, чтобы в защите воспрепятствовать продвижению соперников вперед, а в нападении – после отбора мяча – быстро выйти на позицию для удара по воротам. Такой стиль требует агрессивного отбора, а также очень дисциплинированной позиционной игры при осуществлении высокого прессинга. Обычно команды, обороняющиеся в такой манере, предпочитают обязательно сохранить контроль над мячом после отбора.
- Игровой стиль, основанный на **сдерживании** соперников посредством **позиционной обороны на своей половине площадки**. В этом случае защищающаяся сторона пытается не допускать забегания или врывания оппонентов, а также в целом не подпускать их к своим воротам. Главная цель подобной тактики – не позволить соперникам выйти на голевую позицию, а после отбора или перехвата мяча провести свою **контратаку**. Защищающиеся игроки располагаются на одной половине площадки и стараются не пускать соперников близко к воротам.
- Игровой стиль, основанный на **перекрытии** свободных зон возле

своих ворот, используя принцип **концентрированной обороны**. Защищающиеся игроки действуют как одно целое, чтобы не пропустить гол и вместе с этим использовать пространство в тылу атакующих соперников для проведения **контратак**. При такой тактике защищающаяся команда позволяет оппонентам без сопротивления продвигаться вперед и концентрируется главным образом на том, чтобы не допускать удары по своим воротам.

- Игровой стиль, основанный на **развитии позиционных атак**. Эта тактика требует тщательной подготовки комбинаций на основе индивидуальных и групповых действий, направленных на контроль мяча и продвижение команды вперед. Владение мячом – ключевой фактор этой тактики в контексте игры как в атаке, так и в обороне: концепция «когда мы владеем мячом, соперник не атакует». Очень важен баланс в обороне, а также постоянная поддержка игрока с мячом. Этот стиль также требует отличной работы без мяча.
- Игровой стиль, основанный на **прямых атаках**, практикуют команды, предпочитающие быстрый розыгрыш мяча и сведение к минимуму количества потерь в опасных зонах. Они не считают владение мячом главным аспектом игры и пытаются минимизировать риски для своих ворот при возможной потере. Идея заключается в том, что пока команда допускает лишь «контролируемые потери», то и переживать не стоит...
- Игровой стиль, основанный на регулярном использовании **пятого полевого игрока**. Есть команды, которые настолько любят данный прием, что применяют его не только тогда, когда уступают в счете, но и в других отрезках матча. В таких случаях можно говорить об особом стиле, основанном на игре 5x4.



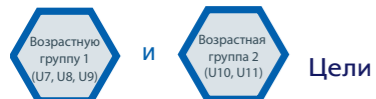


# 1.4 ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ИГРОКОВ

Развиваясь и прогрессируя, игроки проходят через определенные периоды обучения и совершенствования навыков, необходимых для футзала. Эти учебные фазы, совпадающие с этапами взросления и развития, должны обязательно соотноситься с реальными способностями юных игроков.

## 1.4.1 Начальный этап

Это первая фаза развития игроков, которая охватывает **возрастную группу 1** (6-8 лет) и **возрастную группу 2** (9-10 лет), когда они начинают знакомиться с игрой и обучаться ее основам.



- Ознакомить игроков с понятиями нападения и защиты, привить им начальные навыки игры в этих фазах.
- Развивать двигательные навыки и координацию, начать выполнение базовых технико-тактических элементов.
- Убедиться, что тренеры соблюдают разумный баланс между методами специального и общего обучения тактическим навыкам.
- Поощряя общение между игроками, развивать их социальные навыки, которые также влияют на игру.
- С самого начала учебно-тренировочного процесса использовать тактический подход, развивая способности подопечных к восприятию (оценке ситуации) и принятию решений как основам игры. Интерес к

социализации порождает потребность в этих навыках.

- Проводить игры 1x1, 2x2 и 3x3 на меньшей площадке с использованием мячей соответствующих размеров с учетом возраста игроков.
- Помогать игрокам и дальше развивать понимание основных тактических принципов посредством игр с меньшим числом участников (с мячом). С этой целью можно менять игровые условия и размеры площадки, адаптируя упражнения с учетом особенностей детей и обеспечивая их обучение благодаря упрощенным правилам и ситуациям.

## 1.4.2 Этап спортивного развития

Вторая фаза охватывает **возрастную группу 3** (11-12 лет) и **возрастную группу 4** (13-14 лет), когда исполнители уже начинают понимать игру, ее структуру и социальные аспекты.



- Продолжать развивать необходимые для футзала двигательные и координационные навыки.
- Углублять понимание игроками особенностей футзала. Повышать их знания и понимание принципов игры в нападении и обороне, ознакомить с разными фазами атаки и защиты.
- Развивать понимание принципов игры с мячом и без мяча как в нападении, так и в защите.

- Развивать социальные аспекты игры, прививая игрокам верное представление о понятиях «партнер» и «соперник».
- Развивать и совершенствовать способности к восприятию и принятию решений, которые являются ключевым компонентом игры. Делать упор на всестороннее развитие, соблюдая баланс с более специальной подготовкой.
- Совершенствовать базовые тактические навыки посредством игр с меньшим числом участников (с мячом), варьируя игровые условия и размеры площадки, а также вводя в тренировочный процесс упражнения на взаимодействие и взаимодействие/противодействие, где важная роль отведена способностям к оценке ситуации и принятию решений.



- Помочь подопечным узнать и понять внутреннюю логику игры. Ознакомить их со структурой реальной игры и различными фазами нападения и защиты. Объяснить им суть фаз перехода от атаки к обороне и наоборот.
- Разъяснить важность действий с мячом и без мяча в нападении и защите, а также повысить мобильность игроков и их способность постоянно перемещаться, чтобы создавать свободные зоны при атаке и закрывать их при обороне.
- Развивать социальную составляющую игры: коммуникационные и двигательные способности, а также групповые действия.
- Ознакомить игроков с командной тактикой и основными системами игры.
- Развивать и совершенствовать способности к оценке ситуации и принятию решений.
- Совершенствовать тактические навыки посредством игр с меньшим числом участников (с мячом) и упрощенных и/или адаптированных упражнений с обязательным переносом полученных навыков в реальную игру.

- Соблюдать разумный баланс специального и общего подходов к обучению тактическим навыкам.

## 1.4.3 Этап приобретения навыков

Этап приобретения навыков охватывает **возрастную группу 5** (15-16 лет), когда игроки начинают применять полученные знания, развивают социальные навыки и понимание групповой и командной тактики.



- Ознакомить исполнителей с логикой игры и применять ее при развитии тактических навыков. Перенести все полученные знания в реальную игру.
- Развивать индивидуальные технические навыки.
- Продолжать работу над групповыми и командными тактическими действиями.
- Развивать и улучшать социальные аспекты игры: коммуникационные и двигательные навыки, групповые тактико-технические действия и коллективную игру.
- Совершенствовать тактику нападения и защиты.
- Совершенствовать переход от обороны к атаке и наоборот.
- Повышать знания о системах игры.
- Развивать и совершенствовать способности к оценке ситуации и принятию решений.
- Развивать тактическую грамотность через игры с небольшим числом участников, а также упрощенные и/или модифицированные упражнения с переносом всех полученных знаний в реальную игру, используя соревновательный аспект как средство обучения.

- Соблюдать разумный баланс специального и общего подходов к обучению тактическим навыкам.

#### 1.4.4 Этап спортивного совершенствования

Четвертый этап развития охватывает **возрастную группу 6** (17-18 лет). В этот период игроки продолжают совершенствовать все навыки и знания, которым обучились во время предыдущих фаз, а также осваивают сложные тактические элементы в более соревновательных условиях.



##### Цели

- Анализировать и применять логику игры при развитии тактических навыков. Повышать уровень знаний о структуре футзала: фазах нападения и защиты.
- Переносить полученные знания в реальную игру. Выполнять и совершенствовать технико-тактические и тактические элементы, свойственные футзалу.
- Совершенствовать командную тактику. Развивать и совершенствовать социальные аспекты игры: коммуникационные и двигательные навыки, групповые тактико-технические действия и коллективную игру.
- Совершенствовать тактические принципы нападения и защиты, а также переходных фаз в игре. Повышать эффективность применения атакующих и оборонительных тактических схем.
- Развивать и совершенствовать способности к оценке ситуации и принятию решений.
- Совершенствовать базовые тактические принципы через игры с небольшим числом участников, а также упрощенные и/или модифицированные упражнения с переносом всех полученных знаний в реальные игровые условия, используя соревновательный аспект как средство обучения.

- Соблюдать разумный баланс специального и общего подходов к обучению тактическим навыкам.

#### 1.4.5 Этап реализации навыков

Начиная с 19 лет (**возрастная группа 7, взрослые**) игроки вступают в фазу реализации навыков, в рамках которой они достигают пика своих возможностей и продолжают постоянное обучение. Главная цель на этом этапе – выступление игроков и применение всего, чему они обучились, в реальных матчах.



##### Цели

- Постоянно совершенствовать все аспекты игры, повышая уже достаточно обширные знания о структуре и внутренней логике футзала.
- Помочь игрокам сочетать технические качества с индивидуальной тактикой, а индивидуальные тактические навыки применять в рамках групповой и командной тактики.
- Совершенствовать групповые аспекты игры, которые являются основой развития моделей командного спорта. Расширять тактический арсенал и улучшать способность к адаптации и пониманию требований реальной игры.
- Совершенствовать способность игроков действовать в любых ситуациях – с тактической, технической, функциональной и психологической точек зрения.
- Совершенствовать избирательное внимание, способности к специфическому восприятию и общему принятию решений. Получать опыт, который повысит общие когнитивные возможности.
- Опираясь на прогресс, достигнутый на тренировках, активнее переносить полученные знания и навыки в реальные игровые ситуации.



ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК

## 2. УПРАВЛЕНИЕ КОМАНДОЙ

# 2.1 РОЛЬ ТРЕНЕРА

Тренер – очень важная фигура на всех стадиях тренировочного процесса, не столько из-за самой должности, сколько из-за его роли наставника и организатора, который прививает своему коллективу особую философию и культуру. И этот процесс впоследствии превращается в метод достижения поставленных целей.

Описывая роль тренера, необходимо учитывать следующие ключевые факторы:

1. Тренер не может работать в одиночку. Его поведение, отношение и работа на поле и за его пределами должны соответствовать взглядам организации, в рядах которой он состоит. Тренер – это посол всей организации и ее ценностей. В этой связи организация или клуб должны понимать, какой тип работников им нужен, чтобы в дальнейшем избежать конфликтов.
2. Тренер ВСЕГДА должен оставаться учителем – от начального этапа и до профессиональной стадии, невзирая на какие-либо внешние факторы, которые могут время от времени отвлекать его от главной миссии. Вместе с тем его метод обучения может постоянно меняться, поэтому на первый план выходят дифференциация, адаптация и индивидуализация. Первая задача – куда более важная, чем достижение результата – заключается в том, чтобы игроки стабильно прогрессировали во всех направлениях.
3. Тренер должен помогать своим игрокам меняться в лучшую сторону, независимо от того, кто под его началом – юноши или профессионалы. Используя соответствующие каждой возрастной категории методики, тренер должен пробуждать у игроков любознательность, стимулировать обучение, налаживать командные действия, открывать таланты и поддерживать должный уровень мотивации.
4. Тренер должен свести воедино личные интересы и цели игроков, а также – на профессиональном уровне – справиться с их эго. Он должен направить эти естественные индивидуальные желания в общее русло, убедить игроков, что их персональные цели автоматически будут достигнуты, если команда и организация достигнут желаемого общего результата. Тренер должен уметь привить эти принципы игрокам и добиться, чтобы они их помнили и никогда не ставили под сомнение приоритетность командных задач. То же касается и самих тренеров, у которых есть свои личные цели и которые иногда ставят их выше командных или клубных.
5. Тренеру нужен план. Он не может работать с чистого листа или под влиянием момента. Тренировочный процесс должен отражаться в плане, в котором указано, на каком уровне пребывает команда (самоанализ и самокритика), на каком уровне хочет быть (цели) и как этого достичь (стратегия). План должен отвечать философии клуба или организации, в которой работает тренер, и всегда учитывать лишь доступные ему средства.
6. Тренер также говорит от лица организации, которую представляет, и пропагандирует ее ценности. Это означает, что его слова и поступки должны соответствовать позиции организации. Ввиду того, что дети воспринимают тренера в качестве примера для подражания на протяжении всех этапов подготовки вплоть до перехода



на профессиональный уровень, он всегда должен соответствовать принципам, которые отстаивают его клуб или организация. В случае с юношескими тренерами этот аспект обретает еще большую значимость, ведь они работают с теми, чья личность только формируется. Кроме этого, спорт представляет важнейшие общечеловеческие ценности.

7. Тренер – это также руководитель. Он управляет не только людьми, но и материальными и финансовыми возможностями, а также временем. Очень часто из-за недостаточного внимания или ухода тренировочный инвентарь и помещения для занятий (конусы, ворота, мячи и раздевалки и пр.) приходят в негодность. Может показаться, что это не забота тренера, а изношенный или испорченный инвентарь всегда можно заменить новым. Но очень важно помнить, что тренер должен проявлять ответственность и заботиться об интересах команды или организации, в которой работает.

Тренер также должен эффективно распределять время как на тренировки, так и на досуг. Крайне важно, чтобы время, отведенное на занятия,

использовалось по максимуму, невзирая на продолжительность занятий. Это достигается благодаря правильному планированию и жесткому контролю продолжительности упражнений и пауз во время тренировок.

Что касается управления личным временем, то здесь естественным образом все зависит от самого тренера. Однако в некоторых случаях это опосредованно влияет на тренировочный процесс как у детей, так и у профессионалов. Очень важно использовать свое время с максимальной эффективностью при выполнении педагогических и профессиональных функций. Это требует тщательного планирования тренировок в соответствии с общей программой подготовки и составления после занятий заметок относительно эффективности работы. В этих записях перечисляются проблемы с оборудованием или помещениями, указывается то, были ли достигнуты цели занятия, описывается поведение игроков, а также отмечаются любые сигналы о потенциальных проблемах.

После этого приходит время для семьи и друзей и других способов «перезарядить батареи». Последний фактор очень важен, так как тренер не должен становиться рабом работы. Когда тренер не может думать ни о чем, кроме работы, и начинает жить исключительно ею, он рискует попасть в психологический капкан, который не позволяет адекватно оценивать реальность, видеть настоящие проблемы и находить решения. В конечном итоге это может привести к одержимости – психологическому состоянию, в которое человек погружается, словно в бездонную яму. Именно по этой причине тренер должен всегда находить время для хорошей книги, фильма или спектакля, занятий спортом или прогулкам с детьми и друзьями.

Подводя итог, важно повторить, что роль тренеров является очень сложной. Не только из-за объема и характера работы, но и по причине невероятной ответственности, которую они несут в области интеллектуальной, эмоциональной, социальной и поведенческой подготовки игроков. Это особенно важно при воспитании молодежи, но также играет свою роль при работе с профессионалами, которые попадают в крайне агрессивную и конкурентную среду, зачастую оторванную от реальной жизни.

# 2.2 ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ ИГРОКОВ

Сначала определимся, на какие этапы разбит процесс подготовки юных игроков. Рассматриваемые здесь возрастные группы являются комбинацией классификаций, принятых в УЕФА и в психологии развития. Учитывая, сколько существует научных исследований в данной области, четкое определение этих фаз является трудной задачей. Поэтому мы придерживаемся простого и универсального подхода.

Этапы подготовки юных игроков:

- Возрастная группа 2 (U10/U11)
- Возрастная группа 3 (U12/U13)
- Возрастная группа 4 (U14/U15)
- Возрастная группа 5 (U16/U17)
- Возрастная группа 6 (U18/U19)

Поскольку в рамках данного начального курса мы хотим упростить и обобщить этапы развития, то мы еще дальше расширим границы фаз, хотя в результате этого они и станут менее специфичными.

Необходимо учитывать следующие факторы относительно личности детей в этом возрасте:



## Начальный этап

- **Психологический:** В этом возрасте дети легко идут на контакт. Они живут в своем воображаемом мире, который для них является совершенно реальным. Их способности к абстрактному мышлению

еще недостаточно развиты, к тому же им присущ определенный эгоцентризм. У них богатая фантазия и постоянная тяга к играм.

- **Физический:** Это идеальная фаза для развития координации и баланса, что является основой техники. Данный этап охватывает развитие и совершенствование базовых навыков и умений (повороты, прыжки, прием мяча, удары и т.п.). В рамках этого этапа начинается работа по развитию основных физических качеств. Силовые нагрузки практически отсутствуют, а развитие функциональных качеств происходит только при работе с собственным весом ребенка. Относительно скорости, особенно важна последовательность движений и выносливость, так как это повышает аэробную производительность. Не менее важным аспектом является гибкость, причем ее надо развивать даже в том случае, если ребенок кажется достаточно гибким от природы. На этом этапе используйте игровые элементы, круговые тренировки, конкурсы – обязательно с мячом.
- **Технический:** Главная цель игроков – развивать базовые двигательные навыки и восприятие собственного тела, улучшать координационные способности, изучать основы спорта, учиться контролировать мяч, совершенствовать наиболее важные индивидуальные технические элементы, ознакомиться с концепциями латерализации и позиционирования.
- **Тактический:** Игроки знакомятся с понятиями «нападающий», «защитник», «партнер», «соперник», а также получают

основное представление о пространстве и движении, развивают мышление в реальных игровых ситуациях на небольшом пространстве; игра используется в качестве главного обучающего средства и изучения простых тактических понятий на основе разнообразных технических элементов.



и



## Этап спортивного развития

- **Психологический:** Детское поведение уступает место более зрелому. Для детей этого возраста очень важно чувство принадлежности к группе. Поэтому необходимо всячески поощрять командные действия, обязательно включив этот компонент в программу тренировок. У игроков появляется потребность показать себе и другим, на что они способны.
- **Физический:** На данном этапе развиваются базовые физические качества. К этому времени завершается процесс латерализации, а с достижением половой зрелости они переживают физические и психологические перемены, которые могут привести к дисбалансам в организме. В начале этой фазы растет внутримышечная координация, дети становятся сильнее. С 13-летнего возраста развитие силы должно концентрироваться на силовой выносливости и скоростной силе. Что касается скорости, то у игроков повышается быстрота реагирования, но падает быстрота выполнения действий ввиду происходящих перемен в организме. В этом возрасте аэробная выносливость растет, после чего стабилизируется. Прогресс в этих областях должен достигаться гармоничной работой с использованием игр, игровых элементов, круговых тренировок и упражнений с акцентом на технику и тактику.
- **Технический:** Цель технической подготовки на этом этапе – развить физические способности и координированность, совершенствовать работу с мячом в игре, улучшать индивидуальные и групповые технические действия. В этом возрасте важнее тренировка специальных навыков, чем скорость выполнения действий.

Изолированные упражнения должны сочетаться с тренингом, основанным на реальных игровых ситуациях.

- **Тактический:** Цель игроков на этом этапе – переходить от индивидуальной тактики к групповой, развивать навыки рационального использования пространства, периферическое видение и игровое мышление. Они также работают над освоением простых тактических элементов и особенностей переходных фаз в игре. На этом этапе игроки могут получать начальные сведения о тактических схемах, но без углубления в детали. Не стоит загонять детей в жесткие тактические рамки. Им нужно позволять анализировать, думать и принимать собственные решения. Время для наблюдения и корректирования придет на следующих этапах.



## Этап приобретения навыков

- **Психологический:** В этом возрасте юноши прощаются с подростковыми годами и готовятся вступить во взрослую жизнь. Внешний вид становится для них очень важным. Именно в этом возрасте очень высок процент игроков, которые уходят из спорта, поскольку резко увеличиваются нагрузки и появляется необходимость жертвовать многим ради успеха.
- **Физический:** На этом этапе очень важно перестроить тренировки с учетом изменений в организме игроков, произошедших на предыдущем этапе. В результате меньше внимания приходится уделять развитию координации и баланса, зато пика достигает силовая работа. С ростом силы повышается и скорость стабилизации роста тела, улучшается быстрота реагирования и выполнения действий. Очень важна выносливость, особенно развитие аэробной лактатной производительности.
- **Технический:** На этом этапе тренировка техники является инструментом подготовки и в других областях – физической

(специфические координационные способности) и тактической. Хотя некоторые технические тренировки направлены на то, чтобы размяться, повеселиться или поработать над новыми навыками, технику всегда нужно совершенствовать в реальных игровых ситуациях.

- **Тактический:** Это оптимальный период, чтобы повысить тактическую грамотность игроков, ознакомить их с главными аспектами игры и в итоге добиться такого понимания тактики, которое позволит читать игру самостоятельно и развивать игровое мышление.



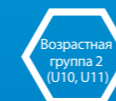
#### Этап спортивного совершенствования

- **Психологический:** Интеллектуальные способности игроков быстро развиваются, они способны на большую концентрацию внимания, причем на протяжении более продолжительных периодов. Юноши в этом возрасте могут воспринять больше информации и сосредоточиться на действительно важных вещах. Они способны размышлять и относиться к себе самокритично, а также понимать логику игры и подход тренера.
- **Физический:** На этом этапе начинаются тренировки, специально направленные на развитие и совершенствование базовых физических навыков. Цель – работать над аэробной и анаэробной силой; развивать быстроту перемещений, движений и реакции, а также скоростную силу, силовую выносливость и гибкость.
- **Технический:** На этом этапе происходит совершенствование специальных навыков работы с мячом и перенос всех технических элементов в реальные игровые ситуации. Использование самого широкого арсенала технических элементов и их успешное применение в реальных игровых ситуациях. Совершенствование выполнения базовых технических элементов с мячом и без мяча. Совершенствование и применение технических и технико-тактических навыков

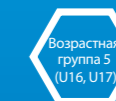
в разнообразных и постоянно усложняющихся ситуациях, требующих верного выбора того или иного технического элемента. Развитие игрового мышления и повышение скорости игры, а также точности выполнения технических элементов. Тренеры должны соблюдать разумный баланс между специальным и общим подходами к обучению техническим навыкам. Процесс приобретения навыков должен сочетаться с развитием способностей к оценке ситуации и принятию решений.

- **Тактический:** Анализ и применение логики игры в процессе развития тактических навыков. Игроки должны повышать и совершенствовать понимание структуры игры в футбол: фазы нападения и защиты. Перенос всех полученных знаний в реальную игру. Выполнение и совершенствование технико-тактических и тактических элементов, свойственных футболу. Совершенствование групповой тактики. Развитие и совершенствование навыков, касающихся социального аспекта игры: коммуникационные и двигательные навыки, групповые тактико-технические действия и коллективная игра. Совершенствование атакующих и оборонительных тактических моделей, а также переходных фаз в игре. Повышение эффективности применения атакующих и оборонительных тактических схем. Развитие и совершенствование способностей к оценке ситуации и принятию решений. Совершенствование главных тактических принципов через игры с мячом с небольшим числом участников, упрощенные и/или адаптированные упражнения в реальных игровых условиях с использованием соревновательного аспекта как средства обучения. Необходимо соблюдать разумный баланс между специальным и общим подходами к обучению тактическим навыкам.

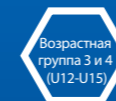
## Руководство для тренеров по каждому этапу



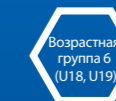
- Не перегружайте детей объяснениями, в которых слишком много теории.
- Используйте на тренировках множество игр.
- По возможности на каждого ребенка должен приходиться один мяч, или один мяч на двоих.
- Организуйте упражнения так, чтобы между ними не было простоев.
- Устанавливайте правила, которые не ограничивают свободу и креативность ребенка.
- Выбирайте места и методы для тренировок, которые не ограничивают детей, а наоборот – способствуют обучению технико-тактических элементов.
- Используйте много игр 1x1, 2x2 и 3x3 и других игровых упражнений.
- Поощряйте мальчиков и девочек играть вместе. В этом возрасте между ними не так много различий в плане физических возможностей.



- На этом этапе планирование должно основываться на психологическом развитии детей, а не на их реальном возрасте. Игроки в одной команде могут развиваться совершенно по-разному.
- Помогайте игрокам самим увидеть подоплеку той или иной тактической ситуации.
- Работайте над каждой фазой игры – защитой, переходными фазами, позиционным нападением. Убедитесь, что игроки понимают принципы действий и знают, что они делают, почему они это делают и когда это надо делать. Это поможет создать умного игрока, а не робота.
- На этом этапе необходимо сделать акцент на розыгрыше стандартных положений (угловые, штрафные и т.д.), а также на специальной подготовке вратаря, который играет ключевую роль в команде.



- Тренируйте технику в упражнениях, моделирующих реальные игровые ситуации. Иногда, впрочем, приходится выполнять повторение стандартных упражнений, чтобы игроки лучше освоили конкретный технический навык.
- Повышайте сложность упражнения в соответствии с уровнем группы игроков. Но это не должно приводить к снижению энтузиазма и мотивации у детей. Если вы видите, что они не могут овладеть навыком, вернитесь на прежний уровень сложности и закрепите на нем перед продвижением вперед.
- Работайте над индивидуальной тактикой и постепенно переходите к групповой: 1x1, 2x1, 2x2, 3x2, 3x3, 3x4, 4x4 и реальная игра. Хотя на этом этапе рано обучать ключевым тактическим принципам, рекомендуется постепенно знакомить с ними игроков. Это поможет им лучше понять тактические аспекты на следующем этапе.
- Тренерам не следует делать акцент на специально-силовых тренировках, а вместо этого использовать игры.
- Упражнения на специальную выносливость на этом этапе не нужны. Развитие тела – лучший показатель готовности ребенка к таким упражнениям.
- Приучите детей делать растяжку. Эта привычка сослужит им хорошую службу, когда их мускулатура полностью разовьется.



- К 18 годам игроки должны обладать всеми основными двигательными навыками. Иными словами, они должны понимать, как выполнять все технико-тактические элементы. Хотя при этом им может не хватать опыта, который приходит со временем и только в реальных матчах.
- Работа над главными техническими навыками, которые предусматривают участие разных частей тела, задействованных в контроле мяча и выполнении ударов, и использование обеих ног (латеральность), в условиях постоянного усложнения игровых ситуаций. Тренировки с активным процессом оценки ситуаций и принятия решений. Больше упражнений с сопротивлением.
- Знание атакующих и оборонительных систем игры. Развитие и совершенствование способностей к оценке ситуации и принятию решений.
- Совершенствование главных тактических принципов через игры с мячом с небольшим числом участников, упрощенные и/или адаптированные упражнения с переносом всех приобретенных навыков в реальную игру.

# 2.3 ЛИДЕРСТВО И ПОСТРОЕНИЕ КОМАНДЫ

В первую очередь необходимо понимать различие между работой тренеров с юными игроками и с командами элитного уровня.

## Тренеры юношеских команд

Они играют важную роль в обучающем развитии ребенка. Их стиль управления командой (ведут себя авторитарно или пытаются вовлечь подопечных в процесс принятия решений) влияет на общее развитие ребенка. Не менее важно и то, как тренер ведет занятия, может ли сплотить игроков, как он относится к юношам, какие оценочные критерии применяет (ориентированные на результат или на качество игры), какие мотивационные методики использует в тренировочном процессе и т.п.

От их стиля управления зависит, будут ли они ставить во главу угла исключительно результат или же выступление игрока, то есть усилия, направленные на индивидуальное развитие и повышение вклада в игру команды. Этот выбор оказывает огромное влияние на все вышеперечисленные аспекты.

В контексте управления юношеской командой тренер должен обладать как минимум следующими качествами:

- **Компетентность:** Знания, умения (перенос теории на практику) и отношение к работе.
- **Самопознание:** Умение знать себе цену и не обманываться насчет своих сильных и слабых сторон. Это поможет тренерам развить первые и исправить или искоренить вторые.
- **Самотивация:** Крайне важно, чтобы тренеры относились к каждому рабочему дню или занятию, как будто к первому в жизни, вкладывая всю свою энергию

и страсть в любимое дело. Энтузиазм очень заразен. Дети смотрят на тренера и подражают ему – как в хорошем, так и в плохом.

- **Эмпатия:** Способность поставить себя на место другого и понять его. Это качество делает общение более гладким и укрепляет связи между людьми.
- **Власть против авторитета:** Должность дарует вам власть, а вместе с ней подчинение, но этого недостаточно, чтобы дети уважали и любили вас. Использование власти ради самой власти наносит ущерб в любой сфере, но для тренерской профессии оно вдвойне губительно, не говоря о том, что это может нанести психологическую травму ребенку. Авторитет же, напротив, зарабатывается у других. Это признание того, что вы хорошо относитесь к людям, отлично выполняете свою работу, уважаете других, помогаете детям развиваться, обладаете необходимыми знаниями и манерами. Обретение авторитета – спонтанный процесс, который идет по нарастающей. Авторитет также подразумевает доверие.

Многие авторы и специалисты, очевидно, могут привести много других важных качеств и более широко развить эту тему. Но мы считаем, что перечисленные критерии являются основными для любого, кто занимается развитием игрока и личности на этом этапе.

## Тренеры команд элитного уровня

Когда мы говорим о выступлениях на элитном уровне, нам кажется, что это совершенно другой мир – непохожий на тот, в котором живут юношеские тренеры. Но, по нашему мнению, основа успеха и там, и там крутится вокруг

одного – собственно тренерской деятельности. Однако на элитном уровне абсолютно другой контекст работы и обстановка: появляются факторы, которые могут мешать вам на пути к главной цели. К ним относятся важность результата, давление, время, внимание прессы, деньги, агенты, разнообразие интересов и т.п.

На элитном уровне главная задача тренера – это построение команды. В данном процессе выделяют три стадии:

1. Формирование команды
  - При создании команды тренеры имеют дело с игроками, обладающими разными физическими, техническими, тактическими и психологическими характеристиками. У них также разные характеры и интересы, причем нередко – конфликтующие.
  - Первое испытание управленческих качеств тренера – создание сплоченной команды. Лучший способ достичь этого – заразить всех игроков одной мечтой, дать им трудную, но достижимую цель, которая захватывает и мотивирует каждого. Таким образом тренеры смогут привить игрокам чувство общности. Когда оно начнет крепнуть, можно вводить основные правила уважения в коллективе. Затем следует приступить к чисто спортивным аспектам, таким как создание собственного стиля игры, составление плана подготовки, проведение тренировок, матчей и пр.
2. Формирование спортивной команды
  - На втором этапе все продолжают начатое дело, а отношения между членами команды становятся прочнее. При этом нужно пытаться еще больше повысить их внутреннюю мотивацию и энтузиазм.
  - Умение тренера управлять командой видно по его коммуникационным навыкам, способности вовлечь подопечных в процесс принятия решений и организационным талантам.
3. Формирование команды элитного уровня
  - На этом этапе уровень внутренней и внешней мотивации становится намного выше. Возникают внешние факторы, которые постоянно угрожают эмоциональной гармонии игроков и стабильности команды.
  - Тренер должен показать свои лидерские способности в таких обстоятельствах.

Оказавшись в подобной враждебной и нестабильной ситуации, настоящий лидер должен обладать, по меньшей мере, такими качествами:

## Самоконтроль

В стрессовой ситуации, когда давление колоссальное, а времени очень мало, тренер должен постоянно сохранять спокойствие и держать под контролем потенциально деструктивные эмоции. Когда тренер расслаблен, игроки тоже раскрепощаются. Когда от тренера веет уверенностью, игроки также чувствуют себя уверенно. А вот когда тренер нервничает, это обязательно передастся его подопечным. Если тренер ведет себя агрессивно, игроки теряют эмоциональный баланс и, соответственно, не могут себя контролировать во время игры.

## Умение мотивировать и расслаблять

Тренер должен постоянно оценивать настрой игроков по отдельности и команды в целом. Если игроки могут перегореть, необходимо предпринять определенные меры, чтобы расслабить их немного, снять напряжение. Если же игроки наоборот слишком расслаблены, нужно применить такие мотивационные методы, которые позволят вернуть команде должный уровень концентрации.

## Создание позитивной атмосферы

Постоянное словесное, физическое или психологическое наказание за ошибки может сильно навредить климату в команде, что в свою очередь снизит уверенность игроков в своих силах и помешает им проявить все свои таланты. Вместо того чтобы действовать креативно, они будут сосредоточены на том, чтобы избежать ошибок.

А вот в атмосфере уверенности и позитива ошибки служат инструментом обучения; их разбирают сообща, чтобы отдельные или все игроки извлекали урок и впредь не допускали таких промахов. Подобная атмосфера помогает игрокам раскрыть все свои таланты и способствует общему прогрессу.

## Коммуникационные способности

Для тренера не так важно обладать всеми необходимыми знаниями, как уметь донести их до игроков с учетом возникающих внешних и внутренних факторов.

## Личный пример

Слова и поступки тренера не должны расходиться. Тренер всегда пребывает в центре внимания игроков, руководителей клуба, средств массовой информации и болельщиков. Поэтому он должен демонстрировать честность, справедливость и последовательность. Эти качества присущи настоящим лидерам.

# 2.4 ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

## 2.4.1 Концепция

Планирование, согласно определению Франсиско Сейрулло, это сочетание описания, организации и составления каждого тренировочного компонента на определенном этапе карьеры атлета, а также механизмов контроля, благодаря которым эти компоненты модифицируются для создания специфического тренировочного процесса. Его главной целью является обеспечение участников процесса средствами достижения желаемых турнирных результатов.

Как отмечает Сейрулло, планирование в спорте ориентируется не только на достижение пика формы и сохранение этого уровня, но также на влияние на игрока с целью его прогресса в рамках команды. При правильном планировании достижение командой пика формы приведет к улучшению соревновательных показателей.

Планирование должно не столько зависеть от субъективной точки зрения тренера, сколько ставить во главу угла оптимизацию игры команды, где совершенствование игроков важнее тренерского видения соревновательного процесса (от тренировки к тренировке, от матча к матчу).

Принципиальная разница между планированием в индивидуальных и командных видах спорта, таких как футбол, состоит в том, что в первом случае атлеты участвуют в меньшем количестве соревнований – обычно от 10 до 30 в год. Тогда как в футболе игроки за сезон проводят от 40 до 60 матчей. Кроме этого в командных видах спорта игры более-менее равномерно распределены на протяжении всего года. Поэтому классические модели планирования, такие как модель периодизации Матвеева,

пиковый цикл Верхошанского, меняющаяся акцентация содержания и средств по схеме Лейбара и Нойхофа, высокая концентрация специализированных нагрузок по Бондарчуку, не совсем подходят футболу. Применяя эти методики в футболе, тренеры могут наблюдать явные спады формы на протяжении сезона. В связи с этим появляется необходимость составления такого плана, который бы учитывал особенности футбола. (Seirul-lo Vargas F., 1998).

В контексте планирования в спорте существуют два ключевых понятия:

1. **Программирование.** Цель составления программы (программирования) – придать тренировочному процессу структуру в форме некоего стратегического плана, который позволяет команде выполнять поставленные задачи. Его содержание касается исключительно тренировочного процесса, поэтому его можно назвать «программированием тренировок». Программа должна включать в себя весь тренировочный контент, разбитый на определенные отрезки времени посредством периодизации тренировок.
2. **Периодизация** подразумевает деление годичной программы на более короткие тренировочные фазы, которыми легче управлять. Это позволяет добиться лучшей организации тренировочного процесса и дает возможность тренерам системно управлять программами (Вотра Т. О., 2007).

Периодизация обязательно должна учитывать вид спорта и календарь соревнований.

Деление годичного плана на меньшие циклы облегчает тренеру работу, позволяя эффективнее контролировать нагрузки.

## 2.4.2 Цели

Выделяют две главнейшие задачи планирования:

1. Планирование позволяет тренеру прогнозировать развитие событий и таким образом лучше контролировать ситуацию, упорядочить и рационализировать свою работу.
2. Это также помогает тренеру в целом работать над своим проектом.

## 2.4.3 Характеристики

Планирование должно быть уникальным, специфичным, персонализированным и гибким.

1. **Уникальность.** Очень важно, чтобы все члены тренерского штаба (тренеры, специалист по физподготовке, психолог, доктор) и другие задействованные специалисты придерживались одинаковых взглядов на процесс подготовки команды. Выбранные ими методы и схемы должны быть направлены на достижение единой цели и составление действительно уникального и универсального плана.
2. **Специфичность.** Составители программы должны в совершенстве понимать футбол и знать, какие требования предъявляются к игрокам относительно физической готовности, тактики, стратегии и психологии (правила игры, характеристики площадки, таланты игроков и их спортивные цели и т.п.). Считается, что на физическом уровне футбол зависит от следующих факторов (Barbero J. C., 2002):

- a. время;
- b. пространство;
- c. скорость.

3. **Персонализация.** При планировании необходимо учитывать специфичные потребности игроков и команды во время соревновательного периода.

4. **Гибкость.** Планирование также необходимо корректировать в соответствии с новыми обстоятельствами, возникающими на протяжении сезона.

## 2.4.4 Переменные факторы

Планирование основывается на следующих переменных факторах:

1. Национальный и международный календарь, который становится все более насыщенным и изнурительным.
2. Степень однородности подбора игроков (мастерство, опыт, футбольная или футзальная подготовка и т.п.), их количества и участия в тренировках (посещаемость, продолжительность занятий, любительский или полупрофессиональный уровень и т.д.). Также необходимо учитывать тот фактор, что в некоторых странах футбол пребывает на более высоком профессиональном уровне, чем в других.
3. Логистические потребности команды (возможная нехватка ресурсов на тренировки и выезды команды и пр.).
4. Наличие профессионалов в каждой области деятельности команды на протяжении сезона.
5. Материально-техническая база.
6. Бюджет. В нынешнее время это ключевой фактор, который оказывает решающее влияние на процесс планирования.

## 2.4.5 Принципы и структура планирования

Структура планирования должна строиться в соответствии со следующими принципами:

1. Определение главных целей и общих задач. Очень важно составить список задач, связанных с конечными целями.

2. Определение промежуточных целей или специфических задач.
3. Составление плана действий. Цель – конкретизировать, что мы должны сделать и за счет чего можно добиться выполнения наших задач.
4. Определение критериев оценивания действий и выполнения задач.
5. Визуализация реализации плана. При составлении плана тренерский штаб должен четко представлять, как он будет работать (ментальная стимуляция).
6. Реализация плана. Эта фаза подразумевает управление командой, наблюдение за игроками, а также работу по их развитию.
7. Оценка эффективности плана. Она состоит из таких компонентов:
  - Оценка результатов, достигнутых при выполнении плана. Они могут быть прямыми (спортивные достижения) или опосредствованными (результаты, которые могут быть использованы для планирования работы или прогнозирования достижений – например, показатели потребления кислорода на тренировке).
  - Оценка того, до какой степени были достигнуты цели плана.
8. Внесение корректив. Цель – при необходимости перенаправить процесс подготовки в нужное русло.

2. Описать специфические для футзала тренировочные элементы, обусловленные структурными характеристиками этого вида спорта, которые считаются наиболее эффективными инструментами для достижения поставленных целей.
3. Придерживаться логической организации тренировочного процесса в соответствии с принципами и инструкциями, описанными в соответствующей теоретической литературе.
4. Определить последовательность и объем нагрузок в соответствии с уровнем соревнования и его значением для игрока, который должен выполнять работу посредством этих компонентов в рамках разных этапов тренировочного процесса.
5. Выбрать биологические системы игроков, которым предназначены эти нагрузки, так чтобы можно было управлять процессом набора формы.
6. Предложить наиболее подходящие виды тренировок для каждой из выбранных функциональных систем, определить время, отведенное на них, и предположить результаты.
7. Установить действенные механизмы контроля для управления этими процессами и их воздействием на различные системы организма игроков.
8. Использовать технологии для оценки действий игроков во время соревновательных упражнений, чтобы получить возможность анализировать их воздействие на развитие игроков.

Тренировочный процесс необходимо постоянно пересматривать, чтобы более эффективно подгонять его под нужды игрока.

#### 2.4.7 Важные аспекты планирования в командных видах спорта: модели планирования

Традиционные теории основаны на биологических законах и принципах спортивной тренировки, обеспечивая сохранение уровня физической готовности на относительно коротком отрезке сезона. Поэтому они больше подходят для индивидуальных видов спорта, в которых соревнования проводятся в определенные периоды года, причем один главный турнир значительно выделяется среди всех. Современная стратегия подготовки в футзале основывается на концентрированной работе в относительно короткие периоды времени, что приводит к более интенсивному процессу адаптации, который характеризуется изменением состояния равновесия и стабильности игрока, что в свою очередь приводит к снижению результатов (García Manso J. M., Navarro M., Ruiz J. A., 1996). Вследствие этого после завершения концентрированной тренировочной работы происходит резкое увеличение функциональных параметров, которые превышают изначальные уровни (Верхошанский, Ю. В., 1990). Именно этот подход к тренировочному процессу больше отвечает особенностям такого вида спорта, как футзал.

#### 2.4.6 Функции планирования

В соответствии с подходом Сейрулло мы можем предпринять следующее:

1. Определить тренировочные задачи. Их можно адаптировать относительно личности игрока на основании той или иной фазы персонализированного плана и в соответствии с конкретным этапом развития его карьеры.

Теперь рассмотрим основные модели планирования:

#### Традиционные модели планирования:

Эти модели остаются эффективными, несмотря на их солидный возраст, и применяются многими тренерами. В их число входят следующие модели:

1. **Модель Матвеева.** Лев Матвеев, которого считают отцом современных спортивных тренировочных программ, получил признание за свою годичную модель планирования в середине 1950-х, расширив и обновив более ранние работы таких теоретиков спортивного тренинга, как Котов, Гориневский, Грантин, Озолин и Летунов. Одна из главных особенностей его модели заключается в том, что она основывается на трех четко разделенных тренировочных периодах: подготовительном, соревновательном и переходном.
2. **«Принцип маятника» Аросьева.**
3. **Модель высоких нагрузок Воробьева.** Наряду с Юрием Верхошанским Аркадий Воробьев считается одним из пионеров модели двухциклового периодизации..
4. **Модель высоких нагрузок Чине.** Немецкий теоретик Петер Чине придумал эту модель как средство сохранять высокий уровень готовности в рамках всего годичного цикла. Как понятно из названия, эта модель, подобно предыдущей, подразумевает использование очень больших и интенсивных нагрузок на протяжении всего года.

#### Современные модели планирования

Подвижки, достигнутые благодаря вышеприведенным моделям, помогли развитию современных концепций, которые предлагают эффективные методы планирования в отдельных видах спорта. К этой группе относятся:

1. **Блоковая система тренировок Верхошанского.** Этот метод не совсем подходит футзалу. Использование блоков продолжительностью 4-5 месяцев несовместимо с подготовкой в этом виде

спорта. Тем не менее другие аспекты этой системы, такие как насыщенный календарь соревнований, в определенной степени могут быть использованы в футзале. Система Верхошанского, которая служит основой для других современных моделей планирования, отличается такими главными особенностями:

- Силовая работа должна концентрироваться в рамках первого блока (накопительного) с целью создания условий для последующего роста технических и скоростных качеств.
  - Во время тренинга растет интенсивность специальных нагрузок.
  - Использование неспециальных нагрузок может привести к негативным физическим изменениям.
  - Концентрированные нагрузки специально-направленного характера приводят к более глубоким изменениям.
  - Нагрузки рассчитываются на основании двух критериев: время и организация.
2. **Интегративная модель Бондарчука.** Была разработана для метателей, а не футболистов. Как и в предыдущих случаях, фактор времени делает эту модель не идеальной для подготовки команд в футзале.
  3. **Кибернетическая модель – применение логических блоксхем.**
  4. **Модель колоколов Фортесы де ла Росы.**
  5. **Модель интегративных микроциклов Наварро (1998).** Эта модель концентрирует нагрузки и тренировочные средства в рамках коротких периодов времени.
  6. **Модель АТР Наварро (Иссурина-Каверина).** Ряд исследований показывают, что тренировка в футболе и футзале, которая строится на блоках или периодах аккумуляции, трансформации и реализации (АТР), приводит к повышению соревновательных показателей (Pastor Pradillo J. L., 2007).



Основанная на понятии «концентрированные нагрузки», эта модель направлена на то, чтобы в первую очередь повысить специальную тренировочную работу, а потом связать выполненную работу в одном цикле с работой в рамках следующего. Иными словами, результаты одного цикла подготовки становятся основой для следующего цикла. Задачи также переходят из одного цикла в другой.

Фернандо Наварро утверждает, что в отличие от стандартной системы с мезоциклами, в данном случае тренировочный процесс строится на основе взаимосвязей между разными целями и навыками. Иными словами, тренер должен следить, чтобы накопительный мезоцикл (аккумуляция) с большим объемом общих нагрузок превращался в трансформирующий мезоцикл с интенсивными специальными нагрузками. В свою очередь, это станет базой для узкоспециальных упражнений и

концентрированной тренировки быстроты в рамках реализационного мезоцикла.

По версии Наварро, основная идея модели ATP зиждется на двух ключевых аспектах:

- Тренировочные нагрузки направлены на специальные навыки или достижение специальных тренировочных целей.
- Последовательное развитие навыков и задач происходит в рамках специальных тренировочных блоков или мезоциклов.

Наварро доработал систему концентрированных нагрузок Верхошанского и делит макроцикл на три мезоцикла (ATP), особенности которых приводятся в Таблице 1 ниже.

	АККУМУЛЯЦИЯ	ТРАНСФОРМАЦИЯ	РЕАЛИЗАЦИЯ
Определение	Повышает двигательный потенциал атлета, являясь основной для последующего развития специальных навыков. Фокусируется на слабых местах как на индивидуальном, так и на групповом уровне.	Использует потенциал двигательных навыков и техники в рамках специальной подготовки. Развивает специфические способности, необходимые игроку для выступления в конкретном амплуа.	Использует двигательные навыки в рамках специфической соревновательной деятельности. Обеспечивает достижение максимально возможных результатов в рамках предоставленного на подготовку времени.
Развиваемые способности и навыки	Общая сила (силовая выносливость, максимальная сила). Общая скорость (Факторы: скорость – частота – интенсивность). Базовая выносливость (аэробная производительность)	Специальная сила (взрывная сила и эластичность, взрывная силовая выносливость). Специальная быстрота. Способность к ускорению через последовательность элементов. Скоростная выносливость.	Специальная сила в игре. Специальная быстрота в игре. Специальная выносливость в игре.
Динамика нагрузок	Высокий объем/средняя интенсивность	Пиковый объем/средневысокая интенсивность	Низкий объем/ высокая или максимальная интенсивность
Средства подготовки	Переход от общих к специальным	Переход от специальных к соревновательным	Соревновательные

7. **Модель пиковой формы Бомпы.** Способность сохранять высокий, если не максимальный, уровень готовности на протяжении долгого периода времени, кажется, очень интересна для тех видов спорта, которым характерны продолжительные соревновательные циклы. Поэтому данная модель очень широко применяется в футзале.

8. **Когнитивная модель Сейрулло.** Эта модель лучше других подходит для подготовки профессиональных футзальных команд, которые принимают участие в продолжительных турнирах. Она основывается на трех уровнях готовности команды:

1. Общий уровень готовности;
2. Высокий уровень готовности;
3. Пик формы.

Цель этой системы – помочь команде достичь и сохранить высокий уровень готовности на протяжении всего сезона и при этом от шести до восьми раз выйти на пик формы. Чтобы этого достичь, нагрузка должна быть структурирована в микроциклах, которые позволяют достичь специальных целей практически мгновенно. По этой причине такую структуру называют микроструктурой. Отметим, что микроциклы также зависят друг от друга.

В микроциклах системы планирования, разработанной Сейрулло (1987) для командных видов спорта, мы видим иной подход к тренировке выносливости в сравнении с традиционными моделями.

Как отмечает Герхард Зееб (1994): «Микроцикл включает планирование и реализацию тренировочных занятий на протяжении недели». Каждый микроцикл – недельный или любой другой – основывается на эффекте суперкомпенсации, который должен совпасть с днем проведения матча (обычно суббота или воскресенье). Для примера рассмотрим микроцикл с матчем в воскресенье.

В рамках микроцикла с одним матчем пики нагрузок выпадут на тренировку в среду и на игру в воскресенье. Аэробная работа

рассматривается как вспомогательный фактор в подобных высокоинтенсивных тренировках. В одних случаях она направлена на набор формы (работа на аэробную силу), а в других – на восстановление (аэробная производительность). Этот объем и вид работы должен выполняться в понедельник и пятницу, а на субботу выпадает легкое занятие с очень низким уровнем нагрузок. Сейрулло (1987) отмечает, что начало следующего микроцикла должно характеризоваться минимальным объемом нагрузки, чтобы происходил нормальный процесс восстановления. После матча должна проводиться восстановительная тренировка в понедельник или вторник – в зависимости от дня старта микроцикла. Если начало микроцикла запланировано на первый день недели, на тренировке лучше сделать акцент на функциональном восстановлении, чем на психологическом. Если же понедельник отведен под выходной, а вторник – на восстановление, это может привести к активизации стимулирующих усталость токсинов.

Концепция меняется, если речь идет о микроцикле с двумя матчами. В таком случае после первого матча даются средние нагрузки, которые должны запустить соответствующие процессы в рамках подготовки к следующей игре.

У модели Сейрулло (1987) следующие особенности:

- Она учитывает особенности системы командных видов спорта.
- Она позволяет игрокам сохранять высокий уровень готовности на протяжении всего сезона и выходить на пик формы от шести до восьми раз за год – в самые важные периоды соревнований.
- Типы микроциклов: подготовительные (предсезонные) структурные микроциклы, соревновательные структурные микроциклы и восстановительные структурные микроциклы.
- Соревновательный микроцикл делится на две части: начальная фаза нагрузок в первые дни недели (со 2-го по 4-й), во время которой наблюдается временное снижение формы, обусловленное концентрированными нагрузками; и

вторичная восстановительная фаза в заключительные дни недели (с 5-го по 7-й), во время которой временное снижение формы суперкомпенсируется.

- На стадии подготовки к сезону главная цель – адаптация игроков к агрессивной и концентрированной нагрузке, которая выпадает во время соревновательного периода. В предсезонке игрокам предлагается высокий объем специальной концентрированной нагрузки, после чего наступает фаза тактико-технической работы.
- На этапе подготовки к сезону план работы примерно тот же, что и во время сезона. Однако отличие состоит в том, что по понедельникам, вторникам и средам идет специальная концентрированная нагрузка, а по четвергам, пятницам и субботам проводится тактико-техническая работа. Общая цель – вывести команду на высокий уровень готовности в день матча. Проведение двух- или трехразовых тренировок на протяжении более чем двухнедельного периода идет во вред игрокам. Это лишь истощит их, что может аукнуться в первых пяти матчах сезона. По мнению Сейрулло, правильный подход – это готовиться целенаправленно только к первому матчу, после чего проводить подготовку ко второму и так далее. Основывать двухнедельный период подготовки в межсезонье на трехразовых тренировках, в том числе и без мяча, не рекомендуются. Они приносят больше вреда, чем пользы.

## 2.4.8 Аспекты планирования: практические ситуации

### Микроциклы

1. **Предсезонные микроциклы.** Обычно игрокам отводится 5-6 недель на набор физических кондиций, необходимых для демонстрации максимальных соревновательных результатов. На организацию нагрузок не влияет фактор матчей, в результате чего обычно используется эффект аккумулированной суперкомпенсации. На предсезонную подготовку каждой команды влияют многие

факторы (требования и задачи, результаты прошлого сезона, новый тренер, календарь матчей, количество новых игроков, руководители, спонсор, товарищеские встречи, погода, условия для тренировок и восстановления и пр.).

2. **Микроциклы в соревновательном периоде.** В рамках этого периода все микроциклы в командных видах спорта являются соревновательными. В этой связи необходимо пояснить некоторые моменты. Для команд с учебно-тренировочным процессом, для которых результат не стоит на первом месте, должны быть разные микроциклы с целью достижения баланса. Обычно после трех-четырех микроциклов с относительно высокими нагрузками идет восстановительный микроцикл для избавления от накопившейся усталости. В командах элитного уровня микроциклы направлены на то, чтобы вывести игроков на высокий уровень готовности в день матча, а этого не всегда легко добиться. Ключевым фактором является правильное соотношение нагрузок и отдыха между матчами. Говоря в целом, в командах элитного уровня микроциклы в рамках этого периода необходимо адаптировать к непредвиденным обстоятельствам, которые возникают во время соревновательного процесса.
3. **Микроциклы в переходном периоде.** Вводятся виды упражнений, не связанные с соревновательной деятельностью, с более низкими нагрузками, чтобы помочь игрокам восстановиться.

### Мезоциклы

Мезоциклы – это серии микроциклов с похожей тренировочной направленностью и едиными целями в рамках подготовки. Мезоцикл, как правило, является тренировочным блоком, по завершении которого наблюдается ощутимый прогресс в подготовке.

Продолжительность мезоцикла зависит от трех ключевых факторов:

1. Время, необходимое на улучшение определенных навыков.
2. Скорость улучшения.
3. Внешние условия, влияющие на тренировочную программу, такие как продолжительность соревнований и тренировочных сборов и пр.

### Макроциклы

Макроцикл включает в себя несколько периодов и состоит из серии тренировочных циклов общей продолжительностью от 5-6 недель до 3-4 лет. В макроцикле, как правило, различают три фазы:

1. **Становление** – соотносится с **подготовительным периодом** (общим и специальным).
2. **Стабилизация** – соотносится с **соревновательным периодом** (начало, основная часть и конец).
3. **Временная утрата** – соотносится с **переходным периодом**.

Вкратце рассмотрим периоды, из которых состоит типичный макроцикл:

1. **Подготовительный период.** Главная цель – повысить функциональные возможности атлетов, чтобы они могли выдерживать большие объемы высокоинтенсивных нагрузок как в последней фазе данного периода, так и во время соревновательного этапа. Именно в рамках этого периода происходит набор физической формы. Чем меньше опыта у спортсмена, тем важнее и продолжительнее должен быть этот период. Однако, если спортсмен обладает достаточным опытом, он быстро наберет форму и сможет тренироваться на более высоком уровне намного раньше.
2. **Соревновательный период.** Фундаментальная цель этого периода – сохранение уровня функциональной готовности, достигнутой во время подготовительного периода, и использование этих качеств для выполнения спортивных задач. Соревновательные события (матчи) должны восприниматься следующим образом: в первую очередь – как окончательное испытание тренировочных планов, затем – как способ оценки игроков в ситуациях, которые невозможно воссоздать во время занятий. Только в соревновательных условиях игроки по-настоящему сталкиваются с соперниками и испытывают напряжение, способное вызвать неприемлемую реакцию и эмоции, такие как злость, разочарование и страх.
3. **Переходный период.** Цель данного периода – обеспечить спортсменам отдыхом после тренировок и соревнований в рамках предыдущего сезона или макроцикла, но при этом сохранить удовлетворительный уровень тренированности, чтобы они надлежащим образом были готовы к старту следующего макроцикла. В этот период восстанавливаются адаптационные резервы спортсмена.

## Подготовительный период

Этот период состоит из двух этапов:

- **Общеподготовительный этап.** Характеризуется большим объемом работы при низкой интенсивности. Центральное место в большинстве видов спорта занимает аэробная тренировка. Объем работы постепенно увеличивается, но интенсивность остается невысокой. В некоторые моменты мы даже можем сделать перерыв и поиграть в другие игры, такие как теннис или сквош. Ввиду большого объема работы, необходимо учитывать восстановительные периоды. На этом этапе часто возникает так называемая «стена», поэтому важно делать шаг за шагом в условиях низкоинтенсивной работы, чтобы создать фундамент функциональной готовности. Чем крепче этот фундамент, тем больше мы на нем построим, то есть сможем сохранять более высокий уровень готовности на протяжении большого периода времени. Как говорят, в эти периоды любые упражнения соревновательного характера или высокой интенсивности будут похожи на попытки пробить стену.
- **Специальноподготовительный этап.** Мы продолжаем аэробную работу, но постепенно вводим упражнения на специальную выносливость, необходимую в футзале, и сохраняем навыки и функциональные возможности, наработанные в общеподготовительной фазе. На этом этапе растет объем нагрузок и интенсивность упражнений, что в свою очередь приводит к росту быстроты, скорости и взрываемости. Аэробная тренировка частично включает и анаэробные, и аэробные компоненты. С приближением матча объемы нагрузок уменьшаются, а интенсивность тренинга возрастает.

## Соревновательный период

Соревновательный период состоит из нескольких этапов:

- **Соревновательный этап I:** На этом этапе происходит планирование, определение и совершенствование всего, что мы сделали до этого момента для достижения главной поставленной цели. Уже само название говорит, что цель этого этапа – работать в условиях, максимально близких к реальной игре.
- **Профилактический этап:** Восстановление физических качеств.
- **Соревновательный этап II:** Это последний этап, в рамках которого будут видны результаты всей запланированной и выполненной работы со спортсменом. Он должен достичь надлежащего уровня физической готовности на данном этапе, который характеризуется намного более специфической и интенсивной тренировочной работой, но при этом более низкими объемами нагрузок.
- **Заключительный соревновательный этап:** Цель – сохранить достигнутый ранее уровень готовности.

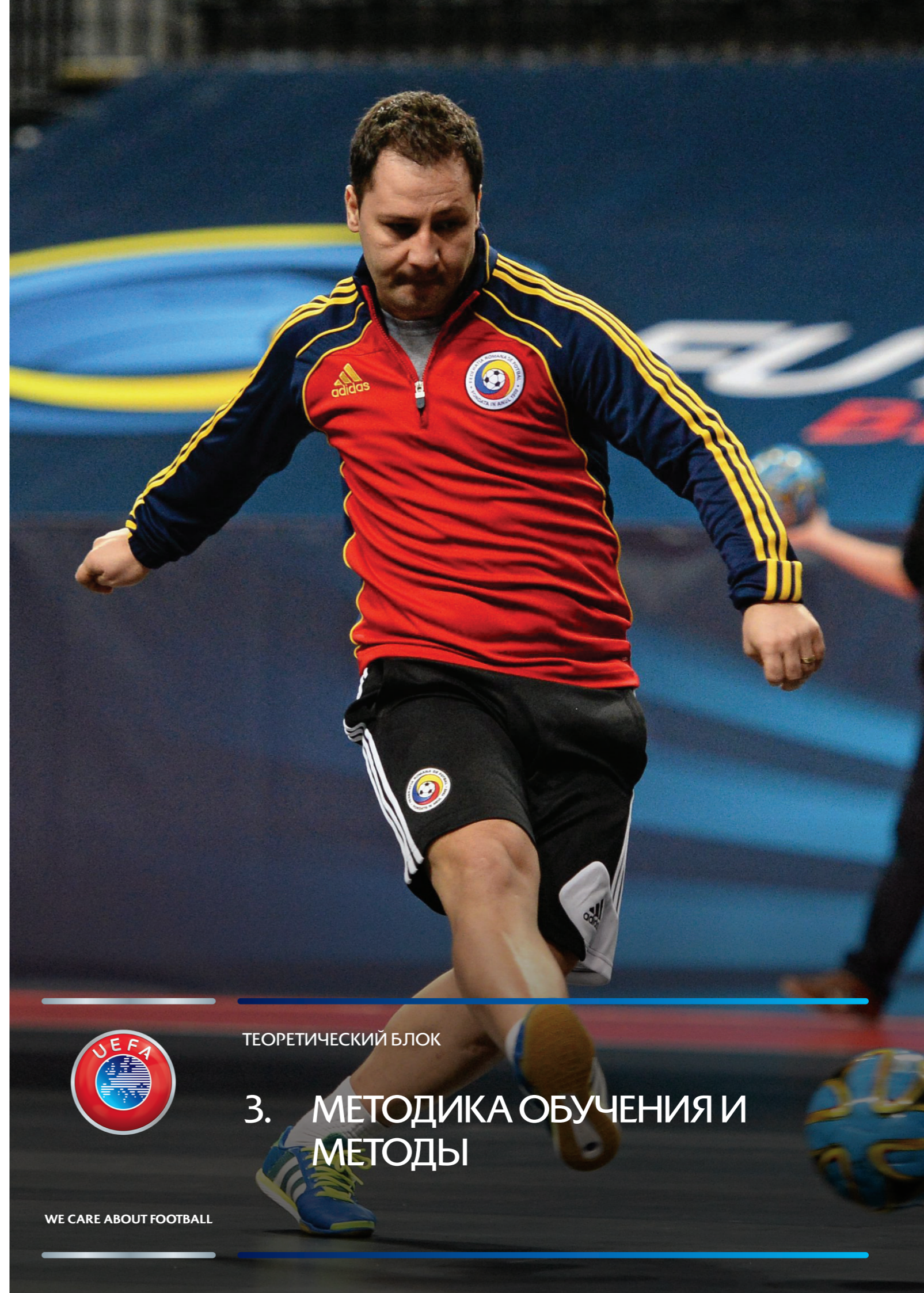
Пример макроцикла аккумуляции, трансформации и реализации (АТР) для футзальной команды

ДАТА	МИКРОЦИКЛ	МЕЗОЦИКЛ	ПЕРИОД
21-27 авг	Нагрузка	Вводная часть	Предсоревновательный период
28 авг-3 сент	Ударная фаза		
4-10 сент	Нагрузка		
11-17 сент	Восстановление		
18-24 сент	Ударная фаза	Развитие	Начало соревновательного периода
25-30 сент	Соревн. фаза		
1-3 окт	Нагрузка		
4-14 окт	Нагрузка		
15-21 окт	Активация	Контроль	Соревновательная фаза I
22-28 окт	Восстановление		
29 окт-5 нояб	Активация		
6-12 нояб	Соревн. фаза		
13-19 нояб	Соревн. фаза	Аккумуляция	Соревновательная фаза I
20-26 нояб	Коррекция		
27-29 нояб	Нагрузка	Трансформация 1	
30 нояб-02 дек	Нагрузка	Трансформация 2	
3-9 дек	Соревн. фаза		
10-17 дек	Коррекция	Реализация	Соревновательная фаза I
18-23 дек	Нагрузка		
24-31 дек	Соревн. фаза		
1-3 янв	Соревн. фаза		
4-7 янв	Активация	Контроль	Восстановление физ. качеств
8-14 янв	Восстановление		
15-27 янв	Коррекция	Возобновление	Соревновательная фаза II
28 янв-4 фев	Активация	Аккумуляция	
5-11 фев	Нагрузка		
12-18 фев	Соревн. фаза	Трансформация	
19-25 фев	Нагрузка		
26фев-1 марта	Воздействие		
2-8 марта	Соревн. фаза		
9-15 марта	Восстановление	Реализация 1	Соревновательная фаза II
16-22 марта	Активация		
23-29 марта	Коррекция	Реализация 2	
30 марта-5 апр	Нагрузка		
6-12 апр	Воздействие	Контроль	Конец соревновательной фазы
13-19 апр	Восстановление		
20-26 апр	Коррекция		
27 апр-3 мая	Соревн. фаза		
4-9 мая	Активация	Сохранение активация	Конец соревновательной фазы
10-16 мая	Соревн. фаза		
17-23 мая	Соревн. фаза		
24-30 мая	Активация		
31 мая-6 июня	Восстановление	Сохранение активация	Конец соревновательной фазы
7-13 июня	Активация		
14-20 июня	Восстановление		
Июль			

Выполненная специфическая для футзала функциональная и технико-тактическая работа:

ДАТА/ПЕРИОД	ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ РАБОТА	ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА
21 авг-17 сент Предсоревновательный период	<ul style="list-style-type: none"> <li>Долгий непрерывный бег (ЧСС140-160).</li> <li>Быстрый непрерывный бег (ЧСС150-170).</li> <li>Фартлек x раз (15 сек-1 мин).</li> <li>Круговая работа (1 мин работы – 1 мин восстановления).</li> <li>Тренинг x повторений.</li> <li>Интервал (60%).</li> <li>Ускорения с положения стоя.</li> <li>Экстенсивные и интенсивные прыжковые упражнения.</li> </ul>	<p><u>МНОГО ОБОРОНИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>На небольшом пространстве: ознакомление с системой переключений на полплощадки и с прессингом 3x3 (1-я линия и подстраховка, две линии обороны).</li> <li>Оборона в меньшинстве (2x1 и 3x2) + вратарь.</li> <li>Возвращение назад: смещение за линию мяча и возвращение назад за линию мяча как команда.</li> <li>Оборона 4x5 (ромб и 2-2).</li> </ul> <p><u>НЕМНОГО АТАКУЮЩЕЙ РАБОТЫ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Стандартные положения: ауты.</li> <li>Выход из прессинга, 3-1.</li> </ul>
18 сент-21 окт Начало соревновательного периода	<ul style="list-style-type: none"> <li>Переменный долгий + быстрый непрерывный бег</li> <li>Фартлек x раз (5 сек-1 мин)/x дистанция (10-150 метров).</li> <li>Круговая работа (1 мин работы – 1 мин восстановления и 30 сек работы – 30 сек восстановления).</li> <li>Интервальный тренинг (50-80 метров).</li> <li>Тренинг x повторений (3 мин) и бег на разных скоростях (300-600 метров).</li> <li>Ускорения с положения стоя</li> <li>Экстенсивные и интенсивные прыжковые упражнения</li> <li>Продолжительный бег по кругу</li> <li>Силовая работа в тренажерном зале + применение силы на площадке с мячом.</li> </ul>	<p><u>ОБОРОНА</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Площадка 40 на 20 метров: прессинг (2-1-1 и 1-2-1) в зависимости от схемы выхода из прессинга.</li> <li>Система переключений на полплощадки с прессингом: предсезонные примеры → Когда и где меняться. Типичные ошибки.</li> </ul> <p><u>НАПАДЕНИЕ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Игра на контратаках как игровой стиль «непрерывное движение».</li> <li>Нападение 3-1 с ложным столбом.</li> <li>5x4 игра в большинстве на фланге.</li> <li>Стандартные положения: ауты и угловые</li> </ul>
22 окт-7 янв Соревновательная фаза I	<ul style="list-style-type: none"> <li>Сила ног и т.п.</li> <li>Круговая работа (30 сек работы – 30 сек восстановления со специальными элементами).</li> <li>Интервальный тренинг (макс. 80 метров со специальными элементами).</li> <li>Тренинг x повторений (1-3 мин) и бег на разных скоростях (150-300 метров).</li> <li>Макс. скорость</li> <li>Быстрота реакции + 20 метров</li> <li>Экстенсивные и интенсивные прыжковые упражнения</li> <li>Непрерывный бег по кругу со специальными элементами.</li> <li>Силовая тренировка со специфической нагрузкой для развития скорости и прыгучести.</li> <li>Силовая работа в тренажерном зале + применение силы на площадке с мячом.</li> </ul>	<p><u>ОБОРОНА</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Совершенствование прессинга → детали.</li> <li>Совершенствование системы переключений на полплощадки с прессингом.</li> <li>Совершенствование обороны 4x5.</li> </ul> <p><u>НАПАДЕНИЕ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Атака со столбом (схема 3-1, скрытые намерения).</li> <li>4-0 атака в линию</li> <li>Рывки без мяча вперед и назад перед соперником после переключения в защиту.</li> <li>Разные схемы выхода из прессинга (2-1-1 и 4-0, смены тактических схем и т.п.).</li> </ul>

ДАТА/ПЕРИОД	ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ РАБОТА	ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА
8-28 янв Восстановление физических качеств	<ul style="list-style-type: none"> <li>Долгий непрерывный бег и непрерывная круговая тренировка с упором на аэробную силу (особенно аэробную производительность).</li> </ul>	
28 янв-19 апр Соревновательная фаза II	<p>Та же работа, что и в соревновательной фазе I, но с некоторыми изменениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Сила ног и т.п.</li> <li>Круговая работа (20 сек работы – 40 сек восстановления со специальными элементами).</li> <li>Интервальный тренинг (макс. 50 метров с позиционно-специфичными элементами).</li> <li>Тренинг х повторений (до 1,5 мин).</li> <li>Макс. скорость (40 метров).</li> <li>Быстрота реакции (бег на 10 метров).</li> <li>Экстенсивные и интенсивные прыжковые упражнения.</li> <li>Непрерывный бег по кругу со специальными элементами (20-30 сек)</li> <li>Силовая тренировка со специфической нагрузкой для развития скорости и прыгучести.</li> <li>Работа на трансформацию силы в тренажерном зале + на площадке с мячом.</li> </ul>	<p><b>ОБОРОНА</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Сохранение и совершенствование защитного стиля.</li> <li>Решение проблем, возникающих в соревновательной фазе.</li> </ul> <p><b>НАПАДЕНИЕ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Изменения в «стандартах» (избавьтесь от неэффективных и разучите новые).</li> <li>5х4: новая атакующая система 2-1-2 с неожиданным численным преимуществом на флангах.</li> </ul>
20 апр-20 июня Заключительная соревновательная фаза	<ul style="list-style-type: none"> <li>Работа на развитие общей выносливости с использованием игр, подходящих для футзала.</li> <li>Разминочные упражнения с короткими спринтами.</li> <li>Сила с нагрузками.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Продолжение технико-тактической подготовки и заключительные коррективы перед плей-офф в зависимости от соперника.</li> <li>Тактические перестановки, нацеленные на то, чтобы удивить соперника.</li> </ul>



ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК

### 3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И МЕТОДЫ

WE CARE ABOUT FOOTBALL

# 3.1 ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ

**Методика подготовки в футзале** охватывает вопросы организации знаний, методов и ресурсов в процессе обучения (средства) или освоения (цель) игры в футзал посредством тренировок.

Наш подход будет основываться на определенных педагогических принципах или ключевых понятиях учебно-тренировочного процесса.

## 3.1.1 Главные принципы учебно-тренировочного процесса в футзале

Ниже приведено краткое описание главных принципов и понятий:

### Цели

Это задачи, которые мы пытаемся выполнить посредством учебно-тренировочного процесса. Они относятся как к нашей работе (цели реализации), так и к соревновательным показателям (цели результата). Мы сделаем эти цели неотъемлемой частью процесса планирования и постараемся убедиться, что их достижение по силам нашим игрокам. Цели должны быть как можно более понятными.

- **Развитие опорно-двигательного аппарата:** здесь сочетаются цели по развитию базовых и специальных навыков, координированности и выносливости.
- **Развитие мышления:** данные цели относятся к области восприятия (оценки ситуации) и принятия решений в контексте развития навыков и способностей игроков к обучению.

- **Становление личности:** цели, которые касаются коммуникативных и двигательных навыков (социализация через игру, в том числе посредством групповых действий), а также эмоциональных и социальных аспектов и их связи с отношением игроков к работе, поведением и бытовой дисциплиной.
- **Концептуальные цели:** речь идет о знании футзала и его структуры, например, правил, норм, содержания игры и т.п.

### Содержание

Собственно, речь идет о самом предмете обучения, то есть о средствах достижения поставленных целей. Мы составляем определенный график, в соответствии с которым игроки получают специфические знания в рамках учебно-тренировочного процесса. Обычно содержание учебно-тренировочного процесса в футзале делят на следующие категории: развитие физических, технических (индивидуальных и групповых), тактических (индивидуальных и групповых) качеств, психологическая подготовка, спортивные ценности и отношение к делу.

### Ресурсы

Инфраструктурные, материальные и логистические возможности, которыми мы обладаем для достижения целей учебно-тренировочного процесса. Существуют разные типы ресурсов: кадровые, материальные и финансовые.

### Виды деятельности и средства

Виды деятельности предлагаются в качестве средств выполнения тренировочной работы. Это череда задач, направленных на достижение

целей посредством активного участия игроков. Говоря о средствах тренировочного процесса в футзале, с самых ранних возрастных групп мы должны рассматривать игру как первое надлежащее средство психомоторного развития ребенка и обучения базовым навыкам. После этого идут общие формы групповой игры, специфичные формы групповой игры, игры с меньшим количеством участников, игры с модифицированными условиями и матчи (Sampedro Molinuevo J., 1999).

### Коммуникация между тренером и игроком

Связь или отношения, которые устанавливаются между людьми с целью улучшения педагогического взаимодействия и усвоения изучаемого предмета. Это взаимодействие может происходить между самими игроками, а также между тренером и игроками (на индивидуальном или коллективном уровне) в вербальной или визуальной форме.

### Методы обучения

Под этим подразумеваются способы и средства достижения целей учебно-тренировочного процесса. Разумеется, выбор методов и техник обучения зависит от философии тренера и его образа мыслей, а также от характеристик его игроков.

С точки зрения методики в данном вопросе существует два подхода:

**Традиционные или директивные методы** Прямой контроль или инструкции/постановка заданий/обучение на основе обратной связи/индивидуализированное обучение. Подобной методике присущи следующие характеристики:

- Расчлененные упражнения, основанные на жестких инструкциях, с четко установленными задачами.
- Тренер определяет и контролирует виды работы; от игроков требуется минимальное участие.
- Злоупотребление стандартизированными игровыми сценариями без должного сопротивления или упор на упражнения,

в которых тренер полностью руководит действиями игроков, что мешает развитию их мышления.

- Оценка заточена на результат, процессу обучения уделяется недостаточное внимание.
- Нечеткая или неэффективная связь между упражнениями и реальными игровыми ситуациями.
- Неэффективное использование времени на развитие двигательных и когнитивных способностей игроков.

### Современный подход к запрограммированной игре или активные методы

Метод управляемых открытий/поиск решений и устранение проблем. Подобной методике присущи следующие характеристики:

- Центральной фигурой является игрок, а не тренер. Наш подход основывается на активном обучении с более гибкими целями.
- Систематизированный тренировочный процесс, сфокусированный на параллельном развитии техники, тактики, коммуникационных и двигательных навыков.
- Баланс между усвоением двигательных навыков и когнитивным развитием ребенка/игрока, помогающий развивать способности к оценке ситуации и принятию решений.
- Упражнения, моделирующие реальные игровые ситуации; мини-версии игры; упражнения на развитие коммуникационных и двигательных навыков.
- Помощь в развитии креативности игроков, их желаний и способности искать верные решения.
- Рациональное использование времени с более высоким уровнем двигательной и когнитивной вовлеченности игроков во всех упражнениях.

- Мотивация и позитивный настрой как результат обучения путем открытий и поиска решений проблем.
- Должное внимание к соревновательному эффекту с самого начала обучения.
- Непрерывное оценивание и огромное внимание к учебно-тренировочному процессу.

### Оценивание

В контексте тренерской деятельности в футзале оценивание включает в себя проведение анализа, измерений и интерпретации аспектов игры и деятельности игроков, которые являются объектом обучения (цели и содержание), а также, в более широком смысле, планирования, содержания тренировок, самих наставников и их учебно-тренировочных методов. Оценивание также учитывает все аспекты, прямо или опосредствованно влияющие на учебно-тренировочный процесс в футзале.

Оценивание – часть учебно-тренировочной работы, ориентированная на сам процесс и обратную связь. Это позволяет игрокам постоянно видеть результаты своих тренировок, что влияет на их мотивацию и облегчает исправление ошибок.

В процессе оценивания используются следующие подходы и средства: **систематическое наблюдение**, которое является наиболее

реалистичным подходом, поскольку применяется во время матчей или тренировок на постоянной основе, а также опирается на статистический анализ и использование так называемых индикаторов – этот вид оценивания также называют **качественным методом**; **оценочные тесты**, которые включают практические упражнения, составленные специально с целью получения наиболее точных и объективных данных относительно базовых игровых компонентов, являясь частью обучающего материала – этот вид оценивания также называют **количественным методом**.

### Профессиональное развитие и спортивный менеджмент

Подготовка тренеров и развитие их карьеры является начальной точкой. Собственно говоря, вы не можете учить тому, чего сами не знаете. Тренеры должны получить должную подготовку как в плане спорта, так и образования. Они должны обладать необходимыми знаниями и способностью передать их своим подопечным.

Спортивный менеджмент – также очень важный аспект в контексте управления учебно-тренировочным процессом и знакомства с игроками на достаточном уровне для совместной работы.

### 3.1.2 Важные аспекты учебно- тренировочного процесса

Игрок, структура футзала и методика обучения являются тремя краеугольными камнями учебно-тренировочного процесса. Эти аспекты также тесно связаны.



# 3.2 ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ

Мы можем достичь поставленных целей только при условии должной организации процесса. Без этого тренировки и планирование будут выглядеть беспорядочными, игроки будут терять время в рамках учебно-тренировочного процесса, а вместе с этим снизится уровень их вовлеченности и самоотдачи. Организация – это важное методическое средство в любой области, и как тренеры мы должны уделять этому особое внимание в своей работе.

### 3.2.1 Главные принципы

Тренировка должна быть организована так, чтобы отвечать всем перечисленным ниже критериям:

- Занятие само по себе менее важно, чем учебно-тренировочные цели.
- Разные фазы тренировки следует рассматривать как средства ознакомления с целями и содержанием этого конкретного занятия, а также их реализации как в общей, так и, при необходимости, специфической манере.
- Занятие должно обеспечить высокий уровень участия и вовлечения.
- Тренировка должна способствовать индивидуализации.
- Занятие должно создавать надлежащую обстановку для тренировочной работы и процесса обучения.

Функции организации - оптимизировать, повысить уровень, улучшить и т.д.

- Организация помогает развивать хорошие отношения среди игроков, а также между игроками и тренером.
- Организация отдельных занятий и годичной программы помогает проводить учебно-тренировочный процесс последовательно.
- Организация помогает упредить пассивность игрока и максимально увеличить время обучения, фокусируя внимание на учебно-тренировочном процессе.

- Организация также позволяет нам создать более безопасные условия для тренировок.

Главные факторы организации тренировочных занятий:

- **Время:** продолжительность тренировки.
- **Место:** место проведения тренировки, его характеристики и имеющиеся в распоряжении оснащение и экипировка.
- **Группа:** характеристики и изначальный уровень игроков.
- **Оснащение:** какое оснащение можно использовать и как это делать правильно.
- **Тренер:** извлечение максимальной пользы из доступных методологических ресурсов.

### 3.2.2 Общие характеристики занятия

Занятия – основной элемент тренировочного процесса, связующее звено между планированием и практическим воплощением учебно-тренировочной деятельности наставника через работу игроков. Выполненная на занятии работа должна помогать игрокам в достижении целей, поставленных для каждого уровня подготовки в соответствии с общей программой.

Типичному тренировочному занятию присущи следующие характеристики:

- У тренировочного занятия должна быть четко определенная продолжительность, а его содержание должно отвечать этапу подготовки, на котором пребывают игроки.

- Тренировка – это связующее звено между запланированной и выполненной работой. При составлении занятия мы должны придерживаться выбранных ранее педагогических подходов, но оставаться достаточно гибкими, чтобы должным образом реагировать на перемены, которые могут происходить с игроками во время учебно-тренировочного процесса.
- У каждой тренировки должны быть конкретные цели. Наша задача – закрепить и улучшить знания и навыки, приобретенные игроками, при этом понимая, что для этого необходима постоянная практика.
- Тренировка и выполняемые в ее рамках упражнения дают тренеру бесконечный объем информации, которую можно использовать для многих выводов и оценок. В свою очередь это позволяет нам усовершенствовать содержание занятий и усилить их влияние на учебно-тренировочный процесс.
- Перед началом тренировки нужно объяснить ее цели и содержание.
- Как и упражнения, которые являются частью занятия, необходимо заранее оговорить и некоторые другие не менее важные аспекты, такие как продолжительность заданий, интенсивность, перерывы и паузы на восстановление, расстановку тренировочного снаряжения.
- Во время занятия тренер должен следить, чтобы у игроков был реальный прогресс в выполнении упражнений для постепенного освоения специальных навыков (от простых к сложным). Вместе с этим тренер должен добиться переноса приобретенных навыков в реальные игровые ситуации, особенно в конце занятия.
- Необходимо заранее на внутреннем уровне определить с параметрами оценивания и контроля, а затем ознакомить с ними игроков.

### 3.2.3 Структура занятия

В рамках тренировочного занятия должен соблюдаться принцип постепенного увеличения сложности и интенсивности упражнений, а также физических нагрузок и концентрации внимания. Тренировка состоит из трех основных частей:

#### 1. Первая часть/разминка:

Прежде всего, необходимо подготовить доступное нам оснащение и методические средства и начать работу с ознакомления игроков с целями и содержанием занятия, а также с другими аспектами (педагогическими, корректирующими, оценочными, постановкой задач и пр.).

В начале тренировки уровень интенсивности должен быть низким или средним. Это позволит игрокам втянуться в работу, не даст им быстро устать и растратить энергию, что в свою очередь сделало бы невозможным выполнение основной работы в оптимальных условиях. Первая часть занятия также позволяет нам сфокусировать внимание игроков на том, что они должны выполнить, помогает им достичь должной степени концентрации и постепенно подстроиться под динамику тренировки.

В начале занятия обычно даются общеразвивающие упражнения на большие группы мышц, для того чтобы повысить температуру тела игроков, разогреть их физически и психологически.

#### Ключевые аспекты:

- Начальная информация. Сообщите о целях и содержании тренировки.
- Приспособьтесь к тренировочным условиям и имеющимся в распоряжении ресурсам.
- Подготовьте игроков к основной работе; перейдите к играм.
- Продолжительность зависит от этапа подготовки, на котором пребывают игроки.
- Общая часть (кардиореспираторная работа).
- Специальная часть (знакомство с содержанием).
- Меняйте оснащение и тренировочные условия в зависимости от содержания работы.
- Первая фаза не должна быть утомительной: низкая или средняя физическая нагрузка.
- Создайте рабочую обстановку, которая подстегивает игроков, заставляет их концентрироваться и по-настоящему выкладываться.

#### 2. Основная часть/фаза развития:

В основной части занятия выполняется специфическая работа в соответствии с обозначенным выше принципом постепенного увеличения сложности. Именно здесь мы работаем над достижением целей, определенных в нашей долгосрочной программе.

Во время этой стадии тренировки интенсивность достигает максимальной точки, то есть в определенные моменты приближается к соревновательному уровню. При этом мы должны следить, чтобы игроки

сохраняли должный уровень внимательности и концентрации. Очень важную роль играет время на восстановление, которое должно позволять спортсменам достигать необходимого уровня интенсивности и оставаться в хорошем физическом состоянии. Чем выше интенсивность упражнений, тем важнее правильное восстановление игроков. В ходе этой части занятия игроки обретают и совершенствуют большинство из навыков, поэтому тренер должен особую роль уделять демонстрации и корректировке, используя средства и методы обучения, выбранные для подготовки этой группы исполнителей.

#### Ключевые аспекты:

- Продолжительность зависит от возрастной группы: 35-40 минут для игроков 8-9, 10-11, 12-13 и 14-15 лет; примерно 60 минут для старших юношей и взрослых игроков.
- Виды работы определяются целями и содержанием. В начале тренировки игроков знакомят с ними, а в основной части дают более специфические технико-тактические пояснения.
- Работа должна быть специальной и проходить в соответствии с общей программой тренировок.
- При обучении необходимо придерживаться принципа постепенного увеличения сложности тренировки.
- Обязательно нужно следить за правильной гидратацией, восстановлением и соблюдением гигиены игроков на тренировках.
- Игроки должны сохранять достаточный уровень мотивации и стимулов для достижения поставленных целей.
- Упражнения должны быть разнообразными как в рамках одной тренировки, так и относительно других занятий. Поощряйте стремление игроков к обучению, предлагайте им разные варианты решений.
- Переносите освоенный на тренировке материал в реальные игровые ситуации, старайтесь завершить занятие игрой.

### 3. Заключительная часть/заминка:

Заключительная часть тренировки содержит упражнения, направленные на нормализацию пульса и функциональное восстановление. Обычно сюда входят упражнения на растяжку, гибкость и эластичность. Интенсивность низкая или очень низкая, и так до, собственно, окончания физической активности.

Как и при разминке, упражнения в заключительной части должны соответствовать целям и содержанию занятия, тем не менее чаще всего они не подразумевают работу с мячом, который обязательно должен использоваться в начальной фазе тренировки.

В завершение необходимо подчеркнуть, что заключительная часть важна не только в контексте этой конкретной тренировки, но и для подготовки к следующим занятиям. Она не только служит хорошей возможностью оценивания, но и шансом узнать мнение самих игроков – довольны ли они собой, своей работой, была ли тренировка интересной. Помимо прочего, правильная заминка поможет игрокам лучше подготовиться к следующему занятию.

#### Ключевые аспекты:

- Заминка должна длиться от 10 до 15 минут.
- В ходе заминки пульс постепенно должен вернуться к состоянию покоя.
- Это также верный момент для игроков, чтобы получить от тренера как положительные, так и негативные отзывы.
- Игрок и наставник получают возможность проанализировать и оценить работу на тренировке в индивидуальном порядке.

### 3.2.4 Эффективный тайм-менеджмент и организация

Продолжительность тренировочной работы у разных команд может кардинально отличаться. Это может быть обусловлено многими факторами. Тренеры должны максимально эффективно использовать время, которое есть в их распоряжении. Распределение и умелое использование времени играет ключевую роль, равно как и применение тех методик, которые помогают оптимизировать количество времени, затраченного игроком непосредственно на учебно-тренировочную деятельность.

#### Стратегии максимально эффективного использования времени:

- Поощрять пунктуальность и ответственность; следить за тем, чтобы время, отведенное непосредственно на занятие, не тратилось на дорогу до места тренировки или на пребывание в раздевалке.
- Готовить занятие и его содержание должным образом. Это сэкономит вам время при объяснении упражнений.
- Придерживаться организованности и дисциплины, что способствует более быстрой и прямой коммуникации между тренерами и игроками.
- Усовершенствуйте процедуры установки и уборки оборудования, что позволит увеличить непосредственное тренировочное время.
- Используйте в разминке специальные упражнения как элемент введения в основную часть тренировки.
- Избегайте упражнения, где игрокам приходится ждать своей очереди, и любые другие виды работы, негативно влияющие на их двигательную вовлеченность.
- Интегрированная комплексная тренировка позволяет на регулярной основе повторять изученный на прошлых занятиях материал.

## 3.3 ПЛАНИРОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

### 3.3.1 Факторы реализации

Следующие факторы реализации (или организационные факторы) должны учитываться при выборе видов работы для групповых и индивидуальных упражнений на тренировке:

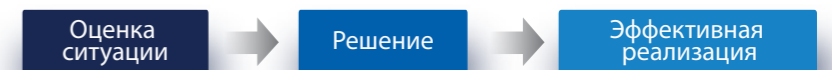
- Тип упражнения: с упором на физическую, техническую или тактическую подготовку, комплексное, когнитивное, реальная игра, упрощенное, модифицированное, кондициональное (с заданными условиями) и т.п.
- Содержание и инструкции тренера.
- Необходимое оснащение и ресурсы.
- Интенсивность и объем нагрузки.
- Время двигательной вовлеченности в рамках упражнения.
- Время на восстановление – в ходе самих упражнений и между ними.
- Число игроков, участвующих в упражнении.
- Место для игры или выполнения упражнения.
- Оценивание исполнения или результатов.
- Уровень конкуренции или сопротивления в упражнении: без соперника, пассивное сопротивление, активное сопротивление, сопротивление с определенными условиями и т.п.

### 3.3.2 Когнитивная модель

В других разделах этого руководства мы обсудили необходимость основывать учебно-тренировочный процесс на реальной игре. Другими словами, использовать анализ игры и игровых процессов как инструмент поиска лучших методов тренировки. Теперь посмотрим, как применять когнитивную модель в планировании упражнений и видов работы.

Наша когнитивная модель тренировки базируется на активных методах обучения (управляемые открытия и решение проблем) и применяет принципы индивидуального/программного обучения (директивные методы) лишь в отдельных случаях – преимущественно на начальном этапе подготовки игроков или в качестве инструмента корректировки.

Предлагая вам именно эти методы обучения, мы хотим добиться, чтобы **в ваших тренировках акцент был на процессах оценки ситуации, мышления и принятия решений игроками**, при должном внимании к качеству исполнения. При этом игроки должны получить возможность быть креативными. Попросту говоря, цель этой методики заключается в адаптации к внутренней логике футзала в рамках поиска наиболее эффективных способов ведения игры. Нельзя отделять реализацию функциональных компонентов и главные аспекты игры от процессов восприятия и принятия решений, которые играют ключевую роль в нашем виде спорта.



Резюмируя вышесказанное, мы будем основывать наш учебно-тренировочный процесс на модели, во главе которой стоит **процесс принятия решений**, так как это поможет игрокам с большим потенциалом повысить уровень тактической грамотности и понимания игры. Именно эти важнейшие факторы позволяют им принимать верные решения максимально быстро и выполнять правильные действия в ходе реальной игры.





Эта тренировочная модель опирается на следующие факторы:

- Фрагментирование тактических элементов таким образом, чтобы их можно было перенести в реальную игру, с акцентом на выбранный учебно-тренировочный материал.
- Постоянное изменение параметров упражнений: размер площадки, время, количество игроков, смена ролей, особые условия и правила.
- Совершенствование учебно-тренировочного процесса посредством постоянной смены игровых ситуаций.
- Подбор упражнений, в которых игрокам постоянно приходится принимать решения и в которых присутствуют соревновательные элементы.
- Доминирование активных методов учебно-тренировочного процесса.
- Принцип постепенного увеличения сложности: как только игроки должным

образом выполняют упражнение, необходимо переходить к более сложным задачам.

- Моделирование ситуаций высокой сложности – похожих на те, что возникают в ходе реальной игры.
- Тренировка опирается на реальную игру, а упражнения помогают игрокам искать правильные решения.
- Общая подготовка основана на когнитивной модели. От общей – к специальной.
- Работа с акцентом на тактические компоненты – совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики.
- Совместный анализ игровых ситуаций с подопечными.

### 3.3.3 Переменные факторы при планировании упражнений

При планировании упражнений мы можем использовать разные средства или переменные факторы, чтобы модифицировать игровые условия и влиять на процесс принятия решений игроками. Это делается для того, чтобы в рамках упражнения сосредоточиться на развитии конкретных навыков и достижении поставленной учебно-тренировочной задачи.

#### ПРОСТРАНСТВО

**РАЗНЫЕ ИГРОВЫЕ ЗОНЫ:** 40 на 20 м – футзальная площадка. / 28 на 20 м – длина баскетбольной площадки, ширина футзальной площадки. / 28 на 16 м – баскетбольная площадка. / 20 на 20 м – половина футзальной площадки. / 18 на 9 м – волейбольная площадка. / Небольшие площадки – 5 на 5 м, 6 на 6 м, 10 на 10 м. Круговые упражнения на игру в пас и контроль мяча.

**ОГРАНИЧЕННЫЕ ИГРОВЫЕ ЗОНЫ:** Нельзя входить. / Можно входить только нейтральным. / Ограниченное число атакующих или защищающихся в отдельных зонах площадки. / Ограниченное время игры в отдельных зонах. / Можно бить по воротам только из определенных зон.

**ЗОНЫ С ОГРАНИЧЕНИЯМИ:** Сколько угодно касаний на чужой половине, только два касания на своей. / Игроки, получившие мяч в зоне, должны пробить. / Минимальное число пасов перед пересечением центральной линии. / Игра в одно касание в определенной зоне. / Правая часть площадки – удар правой ногой; левая часть – удар левой ногой.

**СОЗДАНИЕ ЧИСЛЕННОГО ПРЕИМУЩЕСТВА:** Определенное число игроков в каждой зоне. / Создавать численное преимущество в конкретных зонах: пасующий может войти в зону, любой игрок может войти в зону. / Столб может войти в зону после паса. / Можно войти в зону посредством дриблинга.

#### ВРЕМЯ

**ОГРАНИЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ ДЕЙСТВИЯ:** Владение мячом определенное время. / Игра с промежутками: держать мяч 10 секунд, выйти на чужую половину за пять секунд, нанести удар за 10 секунд. / Периоды игры в численном большинстве или меньшинстве. / Создание дисбалансов через определенные промежутки: каждые 20 секунд один игрок уходит, а второй выходит; сначала в одной команде, затем в другой и т.п.

**ИЗМЕНЕНИЯ ПЕРИОДОВ ИГРЫ:** Мини-игры. / Мини-игры с определенными промежутками, когда одна из команд действует в большинстве или меньшинстве.

**НАКАЗАНИЕ ИЛИ ПОощРЕНИЕ ЗА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЯ:** Надо ударить по воротам за определенное время или придется отдать мяч. / Сколько угодно касаний после 20 секунд владения мячом, до этого – только два касания. / Если выходишь на чужую половину поля за пять секунд, соперники не могут защищаться.

**МОДЕЛИРОВАНИЕ ИГРЫ:** Игра с ограничением времени на удары, которая моделирует реальные игровые ситуации или результаты.

#### ВОРОТА

**КОЛИЧЕСТВО ВОРОТ:** Игры на четверо ворот (по двое на команду). / Игры с разным количеством ворот; ворота, в которые забит гол, убираются с площадки. / Игра, в которой ворот на одну единицу больше, чем голкиперов. / Лишь одни ворота на две команды, которые переключаются с обороны на атаку.

**РАЗМЕР ВОРОТ:** Увеличенные ворота. / Маленькие ворота без голкиперов. / Игры с нормальными воротами и маленькими воротами на боковых линиях.

**ПОЗИЦИЯ ВОРОТ И УДАРЫ:** Команды могут атаковать любые из двух ворот после выполнения определенной задачи или условия: переход через центральную линию или выполнение пяти пасов за пять секунд после овладения мячом и т.п. / Ворота находятся на баскетбольной лицевой линии и развернуты задом наперед. / Ворота находятся на баскетбольной лицевой линии и без сетки, что позволяет забивать с любой стороны. / Несколько пар ворот расположено ассиметрично на площадке. / Ворота расположены стандартно. После забитого гола в одни ворота команда может развернуть направление игры и атаковать другие ворота.

**БЕЗ ВОРОТ:** Голы или очки могут быть заработаны разными способами: при пересечении лицевой линии с мячом в ногах; при входе в штрафную площадь с мячом в ногах; при входе и выходе из центрального круга с мячом в ногах и т.п.

#### ПРАВИЛА

**НЕСТАНДАРТНАЯ СИСТЕМА ПОДСЧЕТА ГОЛОВ:** Забитый нерабочей ногой гол считается за два. / Забитый первым касанием гол считается за два. / Пропустившая гол команда лишается одного игрока (на определенное время) / Забитый со «стандарта» гол считается за два. / Право на пенальти или 10-метровый удар после забитого гола. / Забитый после передачи на дальнюю штангу гол считается за два.

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ПОощРЕНИЯ ЗА ХОРОШУЮ ИГРУ И НАКАЗАНИЯ ЗА ПЛОХУЮ:** Правило возвращения мяча на свою половину поля. / Удары по обоим воротам после определенного числа пасов или времени владения мячом. / Изменения в правилах замен (игроки могут выходить и уходить в любом месте; игрок может выйти на пять секунд раньше, чем уйдет его партнер; увеличивается зона для замен, чтобы игроки могли заставить соперников врасплох и создать численное преимущество в атаке). / Пробившая по воротам команда получает право на угловой. / Игра всегда возобновляется ударом с лицевой линии. / Обязательное число пасов перед ударом, или ограниченное число передач перед ударом. / Ограниченное число касаний мяча игроком перед ударом: разрешено одно или два касания перед ударом.

**ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ АРБИТРАЖА ИЛИ ПРАВИЛА В ИГРЕ:** Одна команда начинает с пятью фоллами. / Арбитр не свистит для каждого аута, позволяя командам продолжать игру.

#### ТЕХНИЧЕСКИЕ ВАРИАЦИИ

**РАЗНЫЕ МЯЧИ:** Используйте мячи разных размеров и форм, или те, у которых непривычный отскок: теннисные, мячи для тренировки реакции, регбийные, футбольные и т.п. / Играйте с разным числом мячей (например, двумя). / Играйте двумя мячами для ударов и одним для владения (только владеющая мячом команда может пробить по воротам одним из двух мячей). / Играйте тремя мячами (один на площадке, а двумя другими владеют по одному игроку из каждой команды, которые не могут принимать участие в игре). / Трюки с разными мячами (повышающейся сложности). / Жонглирование мячом, теннисные мячи (вратарь).

**ЧИСЛО КАСАНИЙ ИЛИ ПЕРЕДАЧ:** Игра в два касания, без ограничения касаний, в одно касание и т.п. / Полтора касания: одно или два касания – если получаешь мяч от игрока, который сделал два касания, то можешь сделать только одно, а если получаешь мяч от игрока, который сделал одно касание, то можешь сделать два. / Команды могут перейти на чужую половину поля только посредством паса низом. / Определенное число касаний или пасов перед ударом.

**ЧИСЛО КАСАНИЙ И КОНТРОЛЬ МЯЧА:** Ограниченное число касаний с одним в запасе – для удара. / Разрешено исключительно два касания, а не одно. / Разрешено два касания при использовании обеих ног. / Мяч после паса верхом не должен отскочить от площадки. / Мяч после паса верхом должен отскочить от площадки.

**ЗОНА КОНТАКТА С МЯЧОМ:** Поощрение за контроль мяча подошвой. / Определение части стопы для контроля мяча / Определение части стопы для удара (например, носок, подъем, боковая часть стопы и т.д.).

#### ТАКТИЧЕСКИЕ ВАРИАЦИИ

**РАЗНОЕ ЧИСЛО ИГРОКОВ:** Равные составы, численное большинство и меньшинство, в особых зонах и на определенные периоды времени. / Определенным игрокам или позициям разрешено двигаться/не разрешено двигаться. / Множество игроков на маленьком участке. / Мало игроков на большом участке площадки. / Тренировка технико-тактических групповых действий. / Потерявший мяч игрок должен подбежать к чужим воротам и дотронуться до штанги или заменить на лицевой линии соперников.

**ОСОБЫЕ РОЛИ И УСЛОВИЯ ВАРИАЦИИ РОЛЕЙ:** Использование нейтральных в атаке: без ограничений, с ограничением количества касаний, можно только бить, можно только пасовать и т.п. / Использование нейтральных в обороне: в упражнениях на владение мячом, в размеченных зонах во время игры (например: нейтральный защитник в центральном круге). / Особые условия активности игры в обороне: активно, полуактивно, пассивно, ограничения для игроков по бегу или игре на базовых позициях. / Вратарь не может выйти из штрафной площади.

**УСЛОВИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ИЛИ ГРУППОВОЙ ТАКТИКИ:** Введение ограничений на тип обороны или разрешенной схемы защиты. / Голы можно забивать только после обыгрыша со столбом. Голы можно забивать только после «стеночки», после параллельного забегания (когда столб смещается от ворот на фланг, а его партнер врывается в свободную зону на другом фланге) или после диагональной передачи. / Голы можно забивать только из пределов штрафной. / Голы можно забивать только из-за пределов штрафной. / Все игроки должны коснуться мяча перед ударом по воротам. / Ложный маневр перед каждым приемом мяча.

**УСЛОВИЯ ИЛИ ОГРАНИЧЕНИЯ ДЛЯ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ:** Например, сокращение возможностей для передач: нельзя делать пас назад игроку, от которого получил передачу; в командах игроки носят разные манишки (нельзя делать пас партнеру в манишке того же цвета).

# 3.4 СТИЛИ РАБОТЫ ТРЕНЕРА

Существует множество директивных и активных методов обучения, направленных на достижение определенных спортивных показателей при тренировке игроков в таком командном виде, как футбол, в котором важную роль играют процессы оценки ситуации и принятия решений. Как мы уже выяснили, традиционная директивная модель обучения отличается от динамичных, активных и интерактивных, которые нацелены на формирование умных игроков. Одна из наших задач состоит в том, чтобы реципиенты тренерской деятельности, то есть игроки, были главными фигурами учебно-тренировочного процесса, которые разделяют ответственность и напрямую участвуют в определении формы работы.

Дальше мы рассмотрим различия между традиционными директивными и динамичными активными методами.

## 3.4.1 Директивные методы

### 3.4.1.1 Прямой контроль или инструктаж

Игрокам отводится пассивная роль в учебно-тренировочном процессе. Тренер предоставляет им четкую информацию относительно решения моторной задачи и указывает, как все должно быть выполнено. Этот метод подходит для работы с уклоном на повторение навыков. Однако мы должны постепенно отходить от его применения, чтобы добиться в действиях игроков автоматизма, основанного на процессе принятия решений.

Как мы уже видели, эта методика подразумевает, что тренер сам определяет упражнение и объясняет, как его нужно выполнять, а также наблюдает, контролирует ход упражнения и даже делает замечания в процессе. Попросту говоря, игроки делают то, что им говорит тренер.

### 3.4.1.2 Постановка задач

Разные упражнения назначаются игрокам в зависимости от функций, выполнения которых мы от них требуем. Тренер объясняет, как он видит ход упражнений, дает инструкции по выполнению, тогда как от игроков зависят их действия, направленные на решение возникающих задач.

Тренер основывает свою оценку игроков на их демонстрации способностей к восприятию, принятию решений и выбору способов достижения задач. Игроки больше вовлечены в этот процесс, чем когда тренер напрямую контролирует ход работы, ведь в данном случае они сами выбирают свои действия, исходя из предложений тренера.

### 3.4.1.3 Взаимное обучение

Тренер называет упражнения и объясняет, как они должны выполняться. Работа проводится в парах: один из игроков наблюдает за упражнением и подсказывает партнеру, который его делает, а при необходимости и исправляет ошибки. Затем игроки меняются ролями.

Тренер тоже наблюдает за упражнениями, пока игроки руководят и исправляют друг друга. Тренер делает замечания с учетом мнений обоих игроков (выполняющего упражнение и наблюдающего). Игроки участвуют в работе, выполняя упражнение, исправляя своего партнера и наблюдая за ним, однако они не задействованы в выборе упражнений.

### 3.4.1.4 Воспроизведение моделей

Игроки пытаются повторить модель специфической моторной деятельности со специфическими движениями или упражнениями. Тренер предлагает модель, которую может продемонстрировать он сам

или один из игроков. Также модель может предложить кто-то со стороны (например, можно посмотреть, как отрабатываемый на тренировке элемент выполняет известный игрок).

### 3.4.1.5 Индивидуализированное/программированное обучение

Индивидуализированное обучение применяется в тех случаях, когда игроку приходится работать на другом уровне по сравнению с партнерами, чтобы процесс его обучения учитывал изначальные навыки, цели, индивидуальные программы и нагрузки, которые лучше всего подходят данному игроку в текущем физическом состоянии и т.п. Цель этого метода состоит в том, чтобы посредством использования разных подходов способствовать процессу обучения, а не разделять игроков. Мы должны четко понимать разницу между индивидуализированным обучением и персональным, когда тренер работает только с одним игроком.

Этот метод следует применять в разнородных группах на детско-юношеском уровне, поскольку дети даже одной возрастной категории могут сильно отличаться в плане моторного развития, когнитивных способностей и скорости обучения. Поэтому нам следует иногда обращаться к этому методу, чтобы повысить скорость прогресса отдельных игроков, хотя в современных методиках подготовки в командных видах спорта индивидуализированное обучение практически игнорируется, так как сегодня упор обычно делается на методы, стимулирующие социализацию.

Ниже приведены главные характеристики и операционная структура индивидуализированного обучения в контексте организации, проведения и оценки тренировочного занятия:

- Тренер фокусируется на индивидуальных особенностях игрока и на его процессе обучения, ставя перед ним специфические задачи, ориентированные на индивидуальные потребности.
- Это помогает лучше мониторить и контролировать подготовку каждого игрока, хотя и мешает развитию определенных коллективных аспектов игры.

- Может служить полезным педагогическим инструментом стимуляции развития определенных моторных, физических и технических аспектов.
- Этот метод можно использовать, чтобы помочь определенному игроку достичь общего уровня группы в той или иной специфической области.
- Это также может помочь развить специальные качества отдельного игрока.
- Иногда трудно уделять должное внимание отдельным игрокам во время коллективной работы. Поэтому выполнение специфической работы в определенные отрезки времени могут помочь игрокам повысить свой уровень в той или иной области.
- Тренер составляет индивидуальные программы и определяет цели, разрабатывая для каждого игрока персональный план нагрузок.
- Игроки несут главную ответственность за выполнение каждого индивидуального вида работы.
- Тренер наблюдает за упражнением и пытается управлять тренировкой, уделяя особое внимание исправлению индивидуальных ошибок игроков.
- В конце тренировки тренер подводит итог, фокусируясь на том, были ли достигнуты цели, поставленные в начале занятия.
- Необходимо постоянно работать над уровнем внимания и концентрации.
- Креативные возможности игроков в некоторой степени снижаются, поскольку они должны полностью сосредоточиться на выполнении работы, указанной в их программе.

Выделяют следующие цели, которые необходимо выполнить в рамках индивидуализированного обучения:

- Привести учебный процесс в соответствие с моторными, когнитивными и техническими

навыками каждого игрока и его скоростью обучения.

- Установить более тесные отношения с каждым игроком, определив для них более специфические цели, направленные на повышение эффективности обучения.
- Справиться с отставанием в обучении, связанным с задержкой начала учебно-тренировочного процесса, травмой, более низкими способностями и т.п.
- Создать более эффективный учебно-тренировочный процесс с упором на специфическую работу, где учитывается разница в уровне изначальных навыков или скорости усвоения новых.
- Развить у игроков чувство самостоятельности.
- Персонализировать некоторые аспекты учебно-тренировочного процесса. Ввести понятие специализации.
- Повысить уровень контроля над работой каждого игрока.

### 3.4.2 Активные методы

#### 3.4.2.1 Метод управляемых открытий

Управляемые открытия – активный и побуждающий метод, в рамках которого игрока в процессе обучения направляют в соответствии с его собственными творческими возможностями и способностью к изучению. Игроку не предлагают готовые ответы, но предоставляют определенную информацию, чтобы помочь в поиске решений. Игроки действуют с большой свободой, а наставник создает все условия, чтобы способствовать их развитию.

Ниже приведены главные характеристики и операционная структура метода управляемых открытий в контексте организации, проведения и оценки тренировочного занятия:

- Отправной точкой является креативность игрока и его способность к изучению. Внутренняя мотивация игрока служит

главным стимулом активного участия в процессе обучения.

- Этот метод подразумевает активную когнитивную деятельность игрока, в отличие от традиционного подхода, механизмирующего учебно-тренировочных процесс посредством повторений.
- Игрок «открывает» для себя предложения тренера в рамках процесса проб и ошибок, который сам по себе является важнее конечного результата и рассматривается как часть учебно-тренировочной работы.
- Между игроком и тренером складываются особые отношения. Наставник ставит перед подопечным задачу и помогает ему найти решение, не предлагая готового ответа.
- Решения можно найти вербально или посредством моторного акта.
- Тренер активно развивает правильные решения, найденные игроком.
- Игрока оценивают с общей точки зрения, учитывая при этом каждый аспект и фокусируясь на максимально широком спектре его действий, а не только на специфическом двигательном аспекте предложенного упражнения.



- Игроки должны постепенно учиться предугадывать действия, которые приведут к ожидаемому результату. Это также будет мотивировать их в процессе достижения результата.
- Этот тип модели стимулирует развитие игрового мышления во время двигательной деятельности.
- Тренер может направлять игроков с помощью советов и подсказок, которые ложатся в основу их поиска решений. В этом контексте также очень важны вопросы.
- На протяжении тренировочного процесса, основанного на интерактивном методе, проводится последовательное оценивание. Вследствие этого данное оценивание более тесно связано с учебным процессом, чем сам результат.
- Для метода управляемых открытий жизненно важно, чтобы у игроков проснулась настоящая тяга к поиску решений. Чтобы достичь этого, тренеру необходимо создавать ситуации, способные стимулировать инициативность игроков.
- Когнитивные, эмоционально-социальные, психологические, тактические и технические аспекты развиваются одновременно с моторными навыками.

- При использовании этого метода тренер должен ставить игрокам посильные задания (задачи и решения), а также варьировать их сложность в соответствии с перцептивными, когнитивными и аналитическими способностями игроков.
- Анализ изученного и последовательная обратная связь более четкие и понятные, оказывающие большее влияние на развитие игрока.

Выделяют следующие цели, которые необходимо достичь в рамках метода управляемых открытий:

- Вовлечь игрока в тренировочный и оценочный процесс с целью обеспечения более полноценного обучения.
- Увеличивать когнитивный потенциал игрока, стимулируя его общее развитие и способность к созиданию и изучению.
- Совершенствовать способность игрока реагировать на ситуации, возникающие на площадке, и новые обстоятельства.

- Поощрять инициативность игроков и мотивировать их на более активное обучение.
- Адаптировать изучаемый материал к способностям игроков, более эффективно распределяя нужное им тренировочное время (ожидание, пока они найдут ответ).
- Включать тренировочный компонент в фазу оценивания, тем самым расширив данный процесс.
- Повысить способности игроков к самоанализу и самооценке, помогая им развивать понимание игры.
- Сформировать особые отношения между тренером и игроком, улучшая коммуникацию и обмен информацией между ними, учитывая тот факт, что именно игрок ищет новые сведения.

#### 3.4.2.2 Метод решения проблем

Решение проблем – активный метод обучения, который задействует игрока на когнитивном уровне, обеспечивает более выраженный акцент на игре и игроке в рамках учебно-тренировочного процесса, а также стимулирует мышление и повышает тактическую грамотность. Игроки должны сами искать решения или возможные решения заданий и задач, которые ставит перед ними тренер.

Ниже приведены главные характеристики и операционная структура метода решения проблем в контексте организации, проведения и оценки тренировочного занятия:

- Тренер описывает проблемы или дает задачи, основанные на игровых ситуациях, чтобы запустить когнитивный диссонанс. Иными словами, существует несколько решений поставленной задачи.
- После структуризации тренировочного содержания тренер описывает задачи.
- Задачу следует ставить правильно и понятно для игроков, которые могут задавать вопросы, чтобы полностью разобраться в задании.

- Цель – не повторять известные ответы для развития моторных шаблонов. Решение не должно быть известно наперед.
  - Тренер дает игрокам возможность самостоятельно выполнить задачу, постоянно поощряя и развивая эффективные решения. Игроки самостоятельно контролируют процесс своего обучения, действуя независимо от тренера.
  - Упражнения должны стимулировать мышление, а также развивать как индивидуальный, так и коллективный игровой компонент, при этом всегда фокусируясь на исходных навыках игроков.
  - Задачи должны стимулировать креативность и воображение спортсменов, помогая им развивать игровое мышление (принятие решений) и понимание игры.
  - Наличие когнитивного диссонанса означает, что существуют разные решения для игровых ситуаций, и это в свою очередь увеличивает опыт игроков и повышает их психомоторные ресурсы.
  - Аналогичным образом, увеличение когнитивных процессов приводит к тому, что игроки путем экспериментов расширяют арсенал технических и тактических действий, лучше понимая связь между этими двумя аспектами.
  - Этот подход находится на следующей ступени в сравнении с методом управляемых открытий, заставляя игроков думать еще больше. Метод решения проблем дает игрокам больше возможных вариантов, чем метод управляемых открытий, причем без инструкций тренера.
  - Иногда бывает, что процесс обучения идет медленнее, чем при традиционных системах, поскольку игроки работают настолько быстро, насколько позволяют их способности. Однако при этом обучение будет более полноценным.
  - Тренер должен постоянно быть начеку и следить, чтобы игроки правильно интерпретировали все ситуации с технической точки зрения. В противном случае это может замедлить обучение на более поздних стадиях.
  - Ставя задачи в рамках данного метода, тренер должен постоянно повышать сложность упражнений: от простых к сложным.
  - Этот метод очень мотивирует игроков и заставляет их быть любопытными, экспериментировать и смотреть на вещи под необычным углом.
  - Изученный с помощью этого метода материал намного проще перенести в реальную игру.
  - Постоянная самооценка является частью учебно-тренировочного процесса.
  - Тренер дает свою оценку только после того, как игрок завершил поиск решений, причем эта оценка не исключает ни одного из предложенных игроком вариантов.
- Выделяют следующие цели, которые необходимо выполнить в рамках метода поиска решений:
- Полностью вовлечь игрока в учебно-тренировочный процесс и сделать обучение более полноценным.
  - Развивать когнитивный потенциал игрока и способность принимать решения в разнообразных и динамичных игровых ситуациях.
  - Увеличить когнитивную базу и число моторных, технических и тактических реакций, вместе с этим совершенствуя способности игроков реагировать на возникающие на площадке ситуации и новые обстоятельства.
  - Стимулировать инициативность игроков, способность к созиданию и экспериментированию, а также мотивировать их на более активное обучение.
  - Адаптировать учебно-тренировочный процесс к способностям игроков.
  - Повысить способность игроков анализировать и понимать внутреннюю логику игры.



ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК

## 1. ТЕХНИКА И ТАКТИКА

WE CARE ABOUT FOOTBALL

# 1.1 ВВЕДЕНИЕ В ТАКТИКУ

## 1.1.1 Общее понятие тактики

Существует много определений тактики, сформулированных разными авторами в разное время. Мы бы хотели предложить то, которое как можно лучше отражает суть игры.

Таким образом, мы можем определить тактику как совокупность индивидуальных, групповых и командных действий игроков в рамках команды, которая координирует и использует свои ресурсы в организованной и рациональной манере. При этом игроки должны принимать во внимание роль и характер соперников, в том числе недостатки и ошибки в их игре. Также они должны находить практические и эффективные решения задач, возникающих в ходе игры, в защите и нападении с целью одолеть или нейтрализовать оппонентов.

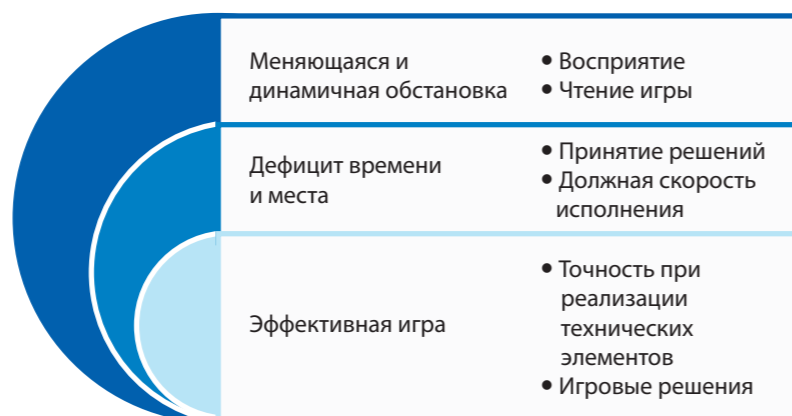
В рамках общего понятия тактики выделяют индивидуальную тактику (действия одного игрока), групповую тактику (действия двух или более игроков) и командную тактику (действия всей команды).

## 1.1.2 Классификация футзала как командного вида спорта

При классификации видов спорта можно использовать разные подходы. Но если говорить более конкретно, главной характеристикой футзала следует назвать то, что это **командный вид спорта, который базируется на коллективном взаимодействии и противодействии**. То есть действия игроков во всех ситуациях – как по отношению к соперникам, так и к партнерам – взаимосвязаны.

Эта связь между коллективными действиями и противодействием существует и когда команда владеет мячом, и когда пытается его отобрать, в любой фазе нападения или защиты.

Таким образом, футзал – это командная игра, которая основывается на взаимодействии и противодействии ее участников, использующих свои коммуникационные и двигательные навыки. Она требует тактических действий, то есть участники должны адаптироваться к постоянно меняющейся, динамичной обстановке на площадке в условиях временного и пространственного цейтнота, анализируя ситуации, принимая решения и демонстрируя навыки, чтобы достичь своих целей в игре. Процесс двигательной активности должен быть эффективным во время игры (чтобы решать специфические задачи). Поскольку это тактическая игра, то участники должны правильно распознавать и анализировать разные тактические сценарии. Им нужно принимать решения, нацеленные на выполнение возникающих задач и подкрепленные соответствующими техническими навыками, которые необходимо реализовать должным образом для достижения результата.



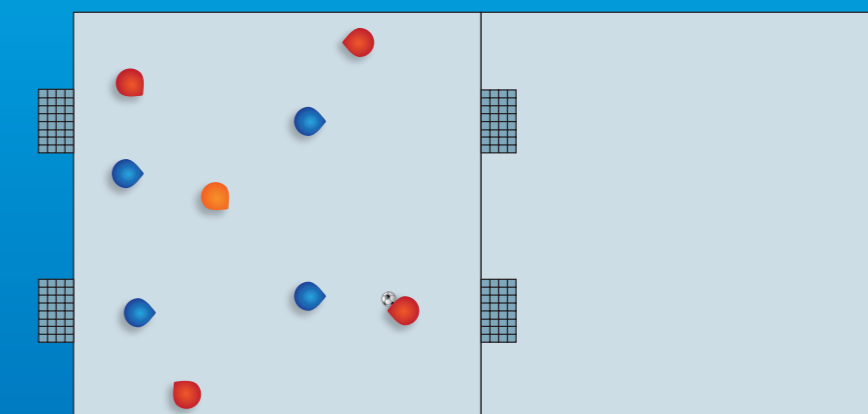
## 1.1.3 Анализ и обучение

Чтобы подготовить игроков к возникающим на площадке ситуациям, мы должны проанализировать, как и что именно происходит во время игры. Для этого нужно учесть четыре следующих фактора:

- 1. Каким видом спорта является футзал?** В первую очередь мы должны понимать, с каким видом спорта имеем дело. Мы уже выяснили, что футзал – это командный вид спорта, который основывается на взаимодействии и противодействии игроков. Таким образом, во время тренировки мы должны учитывать, что в игре на одной и той же площадке одновременно участвуют и партнеры, и соперники. То есть все игроки взаимосвязаны в рамках данной площадки, по краям которой размещены ворота, являющиеся главными целями в игре.
- 2. Что происходит во время игры?** В игре существует два типа ситуаций, которые определяются тем, какая команда в данный момент владеет мячом – объектом, которым ведется игра: нападение (когда команда контролирует мяч) и защита (когда мячом владеют соперники).
- 3. Двигательные навыки, используемые в игре:** Мы должны знать, какие инструменты используются в игре. Это функциональные факторы, такие как физические способности и координация, определяющие все движения игрока, которые мы называем техническими элементами.
- 4. Тренировочный метод:** Мы можем видеть, что в игре возникают ситуации, в которых игроки должны двигаться (функциональные или физические факторы) и выполнять действия с мячом (технические факторы), чтобы достичь своих целей (тактические факторы). Все эти элементы переплетены между собой. Поэтому в рамках тренировочного процесса их нельзя рассматривать по отдельности – необходим комплексный подход, охватывающий все факторы, которые влияют на игру.

## 4x4 плюс атакующий нейтральный

1



**КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ**  
9.

### КЛЮЧЕВЫЕ ПРИНЦИПЫ

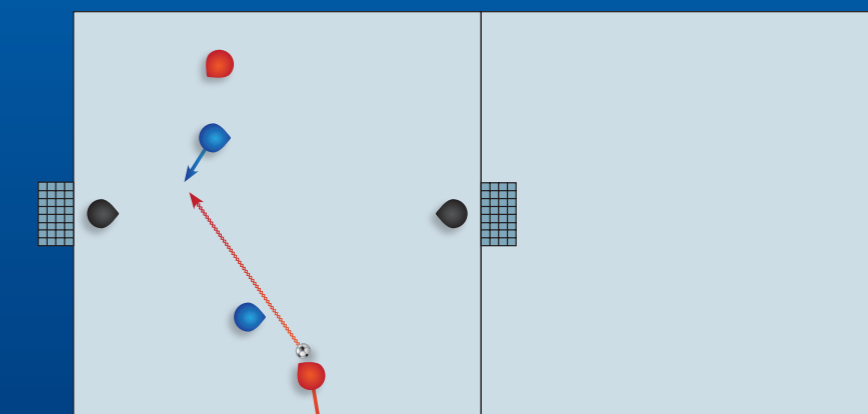
**Нападение:** Игра в пас/контроль. Точность ударов. Смена направления игры. Положение тела при ударах.  
**Защита:** Закрывание углов для передач. Прессинг игрока с мячом. Блокирование ударов. Контроль сильной ноги соперника.

### ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

4x4 плюс атакующий нейтральный, без вратарей, площадь 20 на 20 м (половина площадки). Каждая команда должна защищать двое маленьких ворот, расположенных на одной стороне игровой площадки (чтобы развивать точность). Игроки могут забивать в любые ворота соперников. Посредством атакующего нейтрального обеспечивается численное неравенство команд – владеющая мячом сторона постоянно играет в большинстве, что только повышает значение игры в пас в данном упражнении.

## 2x2 плюс вратари

2



**КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ**  
6 (4 + 2 вратаря)

### КЛЮЧЕВЫЕ ПРИНЦИПЫ

**Нападение:** Контроль/ведение мяча. Последний пас. Удары. Принятие решений при ударах.  
**Защита:** Закрывание углов для передач. Отбор. Перехват. «Кража» мяча. Контроль пространства в обороне/атаке. Возвращение назад. Принятие решений вратарями. Защита в численном меньшинстве.

### ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

2x2 плюс вратари, площадь 20 на 20 м (половина площадки). Каждая команда должна защищать свои ворота и может забивать в ворота соперников. Игра начинается в формате 2x2. Когда команда теряет мяч, игрок, который последним коснулся мяча в атаке, покидает площадку (в любой ее точке). Он может вернуться в игру, когда его команда снова овладеет мячом (он может выйти на площадку в любой точке). Таким образом, по ходу упражнения всегда будет ситуация 2x1 плюс вратарь.

# 1.2 ТАКТИКА В ФУТЗАЛЕ

## 1.2.1 Цели тактики

Тактику определяют цели в игре, которые зависят от двух ключевых процессов – нападения и защиты. Цели любой команды – забить в ворота соперников и не позволить забить в свои. Более детально о целях в каждой фазе игры речь идет ниже:

### Цели нападения

Главные цели атаки основываются на том, что можно назвать «главными принципами игры в нападении» (Байер, 1986). К ним относятся:

- Сохранить контроль над мячом:** первая ключевая задача команды после овладения мячом – не потерять его.
- Продвинуться с мячом к воротам соперников:** следующая логическая задача – продвинуться с мячом к воротам соперников и выйти на позицию для удара.
- Нанести удар/забить гол:** конечная цель любой атаки – создать опасный момент и превратить его в гол.

### Цели защиты

Как и в отношении нападения, три цели оборонительных действий основаны на «главных принципах игры в защите» (Байер, 1986). К ним относятся:

- Восстановить контроль над мячом:** Главная задача команды в фазе защиты – завладеть мячом и перейти из обороны в атаку.

Восстановление контроля над мячом означает, что команда достигла всех целей в обороне (когда вы овладеваете мячом,

то тем самым не позволяете соперникам продвинуться к вашим воротам и забить гол) и может переключиться на выполнение атакующих задач. Таким образом, восстановление контроля над мячом можно считать главной целью процесса защиты.

- Остановить продвижение соперников к воротам или контролировать это продвижение:** Задача состоит в том, чтобы помешать соперникам продвинуться с мячом вперед. Если не удастся завладеть мячом, то минимальной задачей является удержание соперников от выхода в опасную зону.
- Не позволить соперникам нанести удар/забить гол или сократить их возможности сделать это:** Первичная цель обороны – не дать соперникам забить гол.

## 1.2.2 Тактическая структура футзала



## 1.2.3 Игровой цикл

В этом пункте мы рассмотрим игровой цикл, основой которого являются фазы нападения и защиты – другими словами, периоды, когда команда владеет или не владеет мячом. Переключение команды из атакующих действий на оборонительные называется фазой перехода в оборону, а переключение из защитных действий на наступательные – фазой перехода в атаку. Это циклические процессы, постоянно повторяющиеся в ходе матча.



При позиционной атаке команде противостоит уже организованная оборона, тогда как переход в атаку осуществляется тогда, когда команда овладела мячом и пытается провести наступление до того, как соперники займут свои позиции в защите и организуют оборону. Тем самым атакующая сторона старается добиться численного или позиционного преимущества и найти возможность для быстрого завершения атаки.

При позиционной обороне все защищающиеся игроки действуют организованно на своих позициях. В фазе перехода в оборону все действия и перемещения выполняются сразу после потери мяча до того момента, когда команда сумела реорганизоваться в защите или смогла пресечь или даже сорвать переход соперников в атаку.

## 1.2.4 Тактика игры в нападении

Тактика игры в нападении подразумевает индивидуальные или групповые элементы, которые выполняют игроки команды в период владения мячом с целью преодоления сопротивления оппонентов и достижения

атакующих целей. Другими словами, это действия, которые выполняются в рамках разных фаз нападения (выход из обороны, контратака, быстрая атака и позиционная атака).

### Фазы нападения

1. Выход из обороны
2. Контратака
3. Быстрая атака
4. Позиционная атака



**Выход из обороны:** Действие, в котором сочетается намерение атаковать и быстрое перегруппирование сил после овладения мячом, с целью не дать соперникам восстановить оборонительный баланс, вернуться назад и организовать защиту. Это в свою очередь позволяет создать численное преимущество в нападении или дезорганизацию в защите оппонентов и провести контратаку. Если это не удастся, то необходимо сохранить мяч и попытаться организовать быструю или позиционную атаку.

**Контратака:** Атакующий маневр, в котором команда продвигается к чужим воротам быстрее, чем четыре полевых игрока соперника занимают свои позиции в обороне. Таким образом, не все соперники находятся за линией мяча, в связи с чем их оборонительные порядки нарушены.

**Быстрая атака:** Последняя стадия фазы перехода в атаку, все еще подразумевающая быструю форму нападения. Даже если все четыре полевых игрока противника вернулись за линию мяча, они не успели полностью переключиться на защиту, поэтому атакующая команда может получить позиционное преимущество, пока оппоненты не наладят организацию обороны.

**Позиционная атака:** Атакующие действия против соперников, которые уже заняли свои позиции в защите и действуют организованно, не позволяя провести контратаку или быструю атаку. Позиционная атака подразумевает организацию и координацию наступательных действий игроков с целью эффективного использования пространства, контроля мяча и завершения комбинаций.

#### 1.2.4.1 Построение организованной атаки

Построение организованной атаки состоит из трех стадий: выход из обороны, развитие атаки и завершение атаки.

**Выход из обороны:** Переход от защиты к нападению, при котором выполняются начальные тактические элементы и перемещения сразу после овладения мячом.

**Развитие атаки:** Координированное перемещение игроков с мячом и без мяча с целью совершить прорыв оборонительных порядков соперников и помочь команде строить комбинации. При этом необходимо постоянно сохранять оборонительный баланс и контролировать мяч, пытаясь создать выгодную ситуацию, численное или позиционное преимущество, которое позволит перевести атаку в заключительную фазу и завершить ее ударом по воротам.

**Завершение атаки:** Заключительная фаза, в рамках которой команда пытается извлечь максимальную пользу из выгодных ситуаций, созданных на стадиях выхода из обороны и развития атаки, то есть нанести удар или забить гол.

Как правило, при этом необходимо учитывать следующие аспекты:

- Стадия развития атаки не всегда нужна.
- Построение атаки может происходить в соответствии с предварительно спланированной и систематизированной стратегией, когда команда следует четким инструкциям. Или же исполнители могут получить свободу принимать решения в атаке по ходу игры.

- Структурное использование тактических схем и ротаций является обычной практикой, обеспечивая позиционную и динамичную основу для создания выгодных ситуаций и возможностей для удара.
- Во всех этих стадиях очень важно учитывать фактор доступного пространства.
- Каждую атаку следует проводить, помня о необходимости постоянно поддерживать должную позиционную организацию.

Для правильного построения атаки необходимы разнообразные модели, а также использование разных технико-тактических средств:

- Чтобы помочь команде сохранять контроль над мячом, необходимо обеспечивать постоянную **поддержку** игроку с мячом.
- **Открытие** – ключевой аспект. Игроки, не владеющие мячом, перемещаются, чтобы избавиться от опеки соперника и найти свободное пространство, благодаря чему они могут прорваться сквозь оборону противника.
- Обеспечение территориального преимущества в игре в большой мере зависит от таких аспектов, как **глубина** и **ширина** расположения игроков на площадке.
- **Движение игроков без мяча** в сочетании с хорошим чтением игры обеспечивает должную поддержку исполнителю с мячом. Вместе с этим одна из задач движения без мяча – **создавать, занимать и использовать пространство**.
- Еще один фундаментальный аспект игры – **постоянное движение мяча**.
- Разумное и эффективное использование **основных технических средств**.
- Также важно «**прикреплять**» к себе **обороняющихся соперников** благодаря верному **положению тела**, которое демонстрирует тактическое намерение продвинуться вперед.

#### 1.2.4.2 Позиционная атака

Позиционная атака – это совокупность маневров команды при наступлении на организованную оборону соперников.

Мы уже рассмотрели три стадии построения атаки, но позиционная содержит только две из них – развитие и завершение атаки.

По этой причине в рамках позиционной атаки необходимо придерживаться одной из специфических систем игры. Наиболее часто используются системы: **3-1, 4-0, 2-2, а также схемы игры в большинстве (5x4 и 4x3)**.

#### 1.2.4.3 Фаза перехода в атаку

Фаза перехода в атаку – это переключение из оборонительных действий на наступательные после овладения мячом, которое содержит три стадии: выход из обороны, контратаку и быструю атаку.

Как наступательный процесс, фаза перехода в атаку также состоит из трех стадий построения: выход из обороны, развитие и завершение атаки. Важно учитывать, что атаки обычно протекают очень быстро, поэтому не всегда содержат все три стадии.

#### 1.2.5 Тактика игры в защите

Тактика игры в защите подразумевает индивидуальные или групповые действия игроков, когда мячом владеет противник, с целью оказания сопротивления или другой формы противодействия оппонентам для достижения своих оборонительных целей.

При переключении из атакующих действий на защитные после потери мяча выделяют четыре стадии, две из которых составляют, собственно, фазу перехода в оборону.



#### Фазы защиты

**Баланс:** Позиции, которые должны занимать атакующие игроки в момент потери мяча, чтобы обеспечить баланс команды и не позволить соперникам выполнить быстрый переход в атаку.

**Выигрыш времени:** Действия, направленные на игрока с мячом, с целью замедлить его игру и дать время партнерам вернуться назад и организовать оборону.

**Возвращение назад:** Действие, цель которого состоит в том, чтобы как можно быстрее оказаться за линией мяча или в зоне, где команда может перегруппироваться и организовать оборону.

**Организация обороны:** Действия и позиционные перемещения игроков после возвращения назад, направленные на формирование

сбалансированной и дисциплинированной линии защиты, которая соответствует специфическому тактическому плану и условленной схеме.

**Позиционная оборона:** Защитные действия в исполнении всех игроков, организованно занявших должные позиции.

#### 1.2.5.1 Построение организованной обороны

Построение организованной обороны главным образом происходит в рамках последних двух стадий: организации обороны и позиционной обороны (также известной как «систематизированная защита»). Другие ключевые аспекты построения обороны – пространство и высота расположения линии защиты. Обороняющаяся команда может применять системы высокого прессинга, рассредоточенной обороны на трех четвертях площадки или концентрированной обороны на своей половине.

Существуют следующие типы обороны:

- **Персональная защита:** Эта система подразумевает персональную опеку каждым игроком одного из соперников.
- **Зонная защита:** При таком подходе игроки не опекают определенных соперников персонально, но обороняют конкретные зоны площадки. Каждый игрок отвечает за соперника, который входит в соответствующую зону.
- **Комбинированная защита:** Тип обороны, при котором сочетаются элементы персональной и зонной систем, то есть один или несколько игроков действуют по сопернику, а другие контролируют определенные зоны.
- **Система переключений:** Вид персональной обороны, в которой переключения выполняются в соответствии с определенными принципами и инструкциями, которые получает вся команда. Система переключений может сочетать положительные черты персональной и зонной защиты, но основывается на верном применении

главных оборонительных технико-тактических аспектов и принятии рациональных решений.

### 1.2.5.2 Позиционная оборона

Позиционная оборона состоит из двух фаз – организации обороны и, собственно, позиционной защиты. Организация обороны – первая стадия позиционной обороны. Это короткая фаза, но требующая очень высокого уровня коммуникации между защитниками, а также быстрого и точного анализа ситуаций. Необходимо восстановить организацию обороны, разобрать соперников, наладить подстраховку и контролировать пространство.

**Позиционная защита** включает все действия после того, как команда организует оборону. Характер этих действий зависит от типа защиты и тактических схем, которые применяются в каждой зоне площадки. Система обороны основывается на типе защиты и главных тактико-технических аспектах, среди которых ключевыми являются **персональная опека и направление, в котором двигаются обороняющиеся игроки**, в зависимости от положения мяча и защищаемых ворот.

Наиболее распространенные оборонительные системы: 1-2-2, 1-1-2-1, 1-1-3, а также **схемы игры в меньшинстве (4x5 и 3x4)**.

### 1.2.5.3 Фаза перехода в оборону

Как мы уже видели, фаза перехода в оборону начинается с момента потери мяча и состоит из нескольких стадий (баланс, выигрыш времени и возвращение назад), завершаясь тогда, когда вся команда смещается за линию мяча и готовится к позиционной защите. Цель фазы перехода в оборону – не позволить соперникам провести быструю атаку, пока ваша команда не наладит организацию защиты и не займет оставленные во время своего наступления позиции так, чтобы перейти к полноценной позиционной обороне.

### 1.2.6 Роль тактики в футзале

*Диаграмма Мальо (1969)* показывает составляющие тактики и делит их на три главных процесса: оценка ситуации, принятие решений и исполнение.

- Оценка ситуации:** Начальная точка и основа любого тактического элемента, особенно в футзале как в спорте, который строится на взаимодействии партнеров и противодействии соперников, что делает процесс принятия решений более сложным.
- Принятие решений:** После оценки ситуации мы должны принять правильное решение и выбрать наиболее эффективный вариант действий с учетом развития и скорости игры. Принимая верные решения, вы сможете более эффективно выполнять игровые задачи. Оба упомянутых процесса содержат тактический компонент: мы принимаем правильные решения благодаря верному анализу игры, который основывается на как можно более полной и точной информации.
- Исполнение:** Процесс реализации на практике задуманных моторных действий. На него могут влиять факторы функциональной готовности и технического мастерства, необходимого для решения игровой задачи.

#### Роль тактики



### 1.2.7 Классификация тактики

Тактику можно классифицировать относительно числа игроков, принимающих участие в тактическом действии.



Под **индивидуальной тактикой** подразумевается серия действий игрока на основе его знаний и индивидуальных тактических принципов. **Групповая тактика** подразумевает расширение знаний и тактических аспектов посредством отношений игрока с мячом, партнерами и соперниками. **Командная тактика** охватывает систему игры, которой придерживаются все исполнители (то есть вся команда).

### 1.2.8 Методы обучения тактике

#### 1.2.8.1 Когнитивная модель и принятие решений

Стоит ли нам провести тренировку с упором на директивный, расчлененный метод обучения, в рамках которой игроки раз за разом повторяют упражнения, выполняя действия механически, без осмысления и анализа игры?

Или

Лучше провести тренировку в соответствии с целостным, комплексным подходом? На такой тренировке игроки тоже сосредоточены на выполнении упражнений, но их работа отвечает внутренней логике игры и развивает механизмы оценки ситуаций и принятия решений, повышая уровень креативности.

Нам нужен игрок с узким тактическим арсеналом, которому нужны подсказки с бровки для принятия решений?

Или Нам нужен исполнитель, умеющий читать игру и принимать решения на основе того, чему мы уже обучились?

Традиционная модель: работа над отдельными тренировочными компонентами (техника, тактика, физподготовка и т.д.).

Когнитивная модель: тренировка, которая сочетает и интегрирует все компоненты на базе реальных игровых ситуаций.

Потому что

- В футзале много тактических дилемм.
- Действия всегда выполняются с определенной целью в контексте игры и ее внутренней логики.
- Футзал требует игрового мышления, а не механического воспроизведения действий.

Зачем

- Приспособиться к переменчивости и непредсказуемости игры.
- Формировать игроков, способных концентрировать внимание на главных аспектах каждого действия.
- Научить игроков продумывать свои действия во время матча и улучшить их созидательные навыки.

Методические рекомендации

- В обучении должны превалировать активные методы. Не предоставляя игрокам всю информацию, вы даете им шанс самостоятельно найти решение.
- Тренировка должна строиться на реальных игровых ситуациях, а упражнения – предлагать игрокам самим находить решения.
- Нужно постоянно побуждать игроков думать самостоятельно.



### 1.2.8.2 Цели тренировки тактики на разных этапах развития игрока

#### Начальный этап



#### Цели

- Ознакомить игроков с понятиями нападения и защиты, привить им начальные навыки игры в этих фазах.
- Начать выполнение базовых технико-тактических и тактических элементов.
- Соблюдать разумный баланс между специальным и общим подходами к обучению тактическим навыкам.
- Развивать социальные навыки, влияющие на игру.
- В начале процесса обучения взять на вооружение тактический подход, развивая способности подопечных к оценке ситуации и принятию решений, что является основой игры.
- Проводить игры 1x1, 2x2 и 3x3.
- Помогать игрокам и дальше развивать понимание ключевых тактических принципов посредством игр с меньшим числом участников. Этого также можно достигнуть через игры с измененными условиями и размерами площадки или адаптированные с учетом особенностей юных игроков упражнения. Благодаря разнообразным упрощенным игровым условиям процесс обучения становится более эффективным.

#### Этап спортивного развития



#### Цели

- Развивать понимание игры в футбол.
- Повышать знания и понимание принципов игры в нападении и защите, ознакомить с разными фазами атаки и обороны.
- Развивать понимание принципов игры с мячом и без мяча в нападении и в защите.
- Практиковать базовые технико-тактические

и тактические элементы, постепенно повышая их сложность.

- Развивать социальные аспекты игры, прививая игрокам верное представление о понятиях «партнер» и «соперник».
- Развивать и совершенствовать способности к оценке ситуаций и принятию решений, которые являются ключевым компонентом игры.
- Развивать тактические навыки посредством игр с меньшим числом участников, варьируя условия и размеры площадки, а также через ввод в тренировочный процесс упражнений на командную игру и взаимодействие/противодействие, где важная роль отводится способностям к оценке ситуаций и принятию решений.
- Соблюдать разумный баланс между специальным и общим подходами к обучению тактическим навыкам.



#### Цели

- Помочь подопечным узнать и понять внутреннюю логику игры.
- Ознакомить их со структурой реальной игры, в частности, с различными фазами нападения и защиты.
- Объяснить игрокам суть фаз перехода от атаки к обороне и наоборот.
- Разъяснить важность игры с мячом и без мяча в нападении и защите.
- Практиковать технико-тактические и тактические элементы, постепенно повышая их тактическую сложность.
- Развивать социальную составляющую игры: коммуникационные и двигательные навыки, а также групповые действия.
- Ознакомить игроков с групповой тактикой.
- Ознакомить игроков с базовыми тактическими схемами.
- Развивать и совершенствовать способности к оценке ситуации и принятию решений.

- Развивать понимание главных тактических принципов посредством игр с меньшим числом участников и упрощенных и/или модифицированных упражнений с более активным переносом навыков в реальную игру.
- Соблюдать разумный баланс между специальным и общим подходами к обучению тактическим навыкам.

#### Этап приобретения навыков



#### Цели

- Ознакомить исполнителей с логикой игры и применять ее при развитии тактических навыков.
- Переносить все полученные знания в реальную игру.
- Выполнять технико-тактические элементы и осваивать специфическую футзальную тактику.
- Развивать и совершенствовать групповые тактические действия.
- Развивать и улучшать социальные аспекты игры: коммуникационные и двигательные навыки, групповые технико-тактические действия и коллективную игру.
- Совершенствовать тактику игры в нападении.
- Совершенствовать тактику игры в защите.
- Совершенствовать переход от обороны к атаке и наоборот.
- Повышать знания об игровых системах.
- Развивать и совершенствовать способности к оценке ситуаций и принятию решений.
- Совершенствовать ключевые тактические навыки через игры с небольшим числом участников, упрощенные и/или модифицированные упражнения с переносом всех полученных знаний в реальную игру, используя соревновательный аспект как инструмент обучения.

- Соблюдать разумный баланс между специальным и общим подходами к обучению тактическим навыкам.

#### Этап спортивного совершенствования

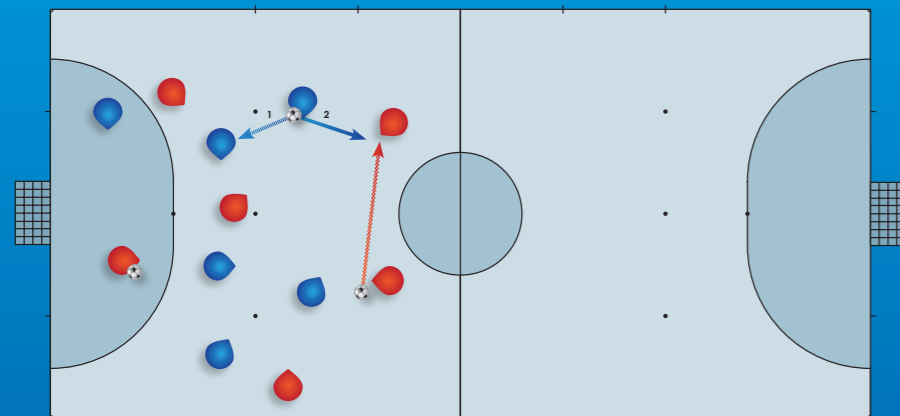


#### Цели

- Анализировать и применять логику игры при развитии тактических элементов.
- Повышать уровень знаний о структуре футзала: фазы защиты и нападения.
- Переносить полученные знания в реальную игру.
- Выполнять и совершенствовать технико-тактические и тактические элементы, свойственные футболу.
- Совершенствовать групповую тактику.
- Развивать и совершенствовать социальные навыки, относящиеся к игре: коммуникационные и двигательные навыки, групповые тактико-технические действия и коллективную игру.
- Совершенствовать тактику игры в нападении.
- Совершенствовать тактику игры в защите.
- Совершенствовать тактические принципы переходных фаз.
- Учить применению атакующих и оборонительных тактических схем.
- Развивать и совершенствовать способности к оценке ситуации и принятию решений.
- Совершенствовать главные тактические принципы через игры с небольшим числом участников, а также упрощенные и/или модифицированные упражнения с переносом всех полученных знаний в реальные игровые условия, используя соревновательный аспект как средство обучения.
- Соблюдать разумный баланс между специальным и общим подходами к обучению тактическим навыкам.

## Упражнение на владение футзальным мячом с «ручными мячами» у каждой команды

1



**РАЗДЕЛ ОБУЧЕНИЯ**  
Групповые технико-тактические действия.

**ЭТАП**  
Приобретения навыков.

**СОДЕРЖАНИЕ**  
Контроль мяча, игра в пас, обводка; развитие периферического видения; развитие способностей к оценке ситуации и принятию решений.

**ЦЕЛИ**  
Совершенствовать базовые технико-тактические аспекты игры, развивая общие способности к визуальной оценке ситуации и обучаясь принимать простые решения с целью сохранить контроль над мячом.

**КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ**  
10-12.

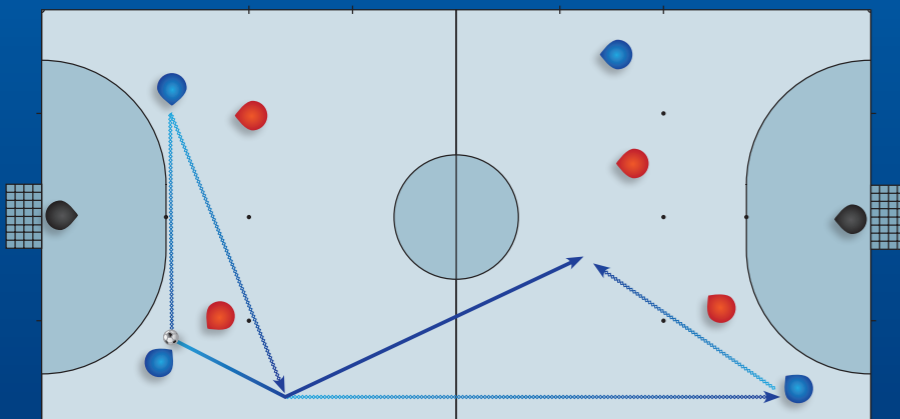
**ОСНАЩЕНИЕ**  
Мячи и манишки.

### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

- Игроки делятся на две равные команды. Если количество игроков нечетное, то они делятся на две команды с атакующим нейтральным.
- Зона владения мячом обозначается с учетом количества игроков и желаемого уровня сложности.
- Игроки должны сохранять контроль над мячом, играя в одно-два касания в пределах обозначенной зоны. Помимо этого у каждой команды есть дополнительный «ручной мяч», который игроки могут передавать друг другу руками.
- Игрок, владеющий «ручным мячом», не может помогать своей команде в атакующих или оборонительных действиях и ограничен в передвижениях (можно делать только три шага). «Ручной мяч» не должен падать на поверхность (в таком случае упустившая мяч команда наказывается потерей основного мяча или назначением пенальти/ударом с центра).

## 2x2 на каждой половине, с переходом на 3x2

2



**РАЗДЕЛ ОБУЧЕНИЯ**  
Групповые технико-тактические действия.

**ЭТАП**  
Приобретения/совершенствования навыков.

**СОДЕРЖАНИЕ**  
Групповые технико-тактические действия; командные технико-тактические действия; основы тактики нападения; знакомство с игрой в большинстве и меньшинстве.

**ЦЕЛИ**  
Совершенствовать групповые технико-тактические действия для сохранения мяча, развития игры и нанесения ударов по воротам; совершенствовать главные технико-тактические аспекты при игре в большинстве или меньшинстве – 3x2 или 2x1.

**КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ**  
Восемь плюс вратари.

**ОСНАЩЕНИЕ**  
Мячи и манишки.

### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

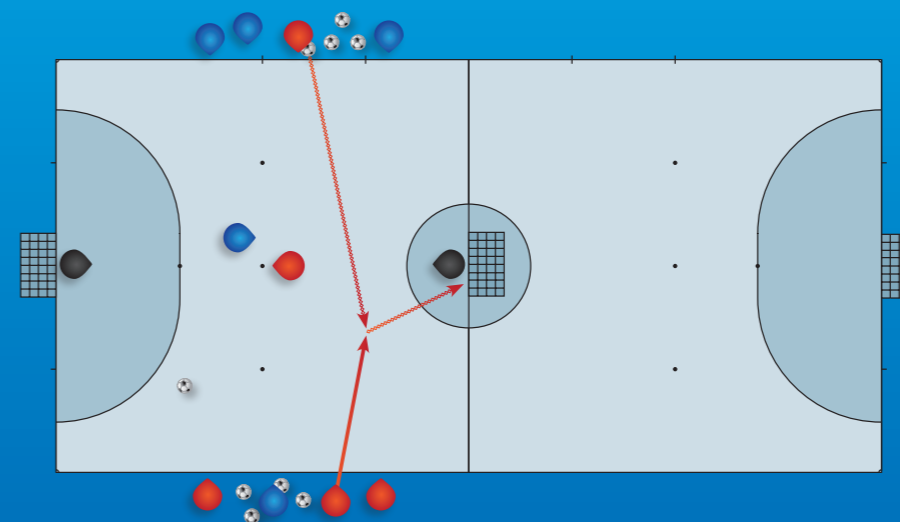
- В упражнении используется реальная игровая ситуация; 4x4 плюс вратари, но на каждой половине площадки играют 2x2. Главное правило – игроки не могут переходить центральную линию.
- Тем не менее после паса на чужую половину площадки игрок, сделавший эту передачу, может перейти через центральную линию. После этого ни он, ни другие атакующие игроки соответствующей команды не могут вернуться на свою половину, пока не забьют гол. Таким образом, если они не забивают и теряют мяч, играя в атаке в большинстве, их команда окажется в меньшинстве на своей половине площадки – там возникнет ситуация 2x1.

### ВАРИАНТЫ

Переходить на чужую половину поля можно только на некоторое время (например, на пять секунд); через центральную линию может перейти игрок, который не делал пас; через центральную линию может перейти игрок, ведущий мяч.

## Упражнение на игру в равенстве/меньшинстве/большинстве, забивать разрешено в любые ворота

3



**РАЗДЕЛ ОБУЧЕНИЯ**  
Групповые технико-тактические действия.

**ЭТАП**  
Приобретения навыков.

**СОДЕРЖАНИЕ**  
Ключевые технико-тактические аспекты; завершение атаки; периферическое видение; игра в большинстве или меньшинстве; скорость исполнения при

ударах; оценка ситуации и принятие решений.

**ЦЕЛИ**  
Совершенствовать процесс принятия решений при возникновении возможностей быстро завершить комбинацию и повысить скорость и точность действий в зоне атаки.

**КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ**  
10 плюс вратари.

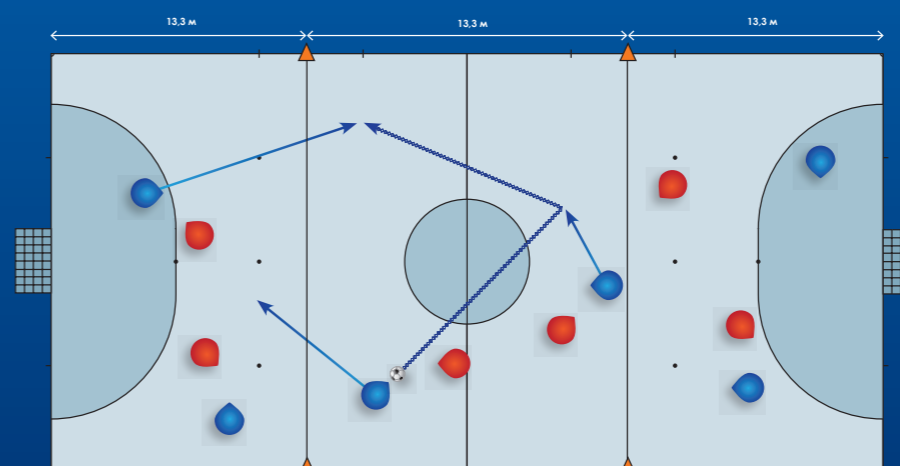
**ОСНАЩЕНИЕ**  
Мячи и манишки.

### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

- Упражнение выполняется на площадке 20 на 20 метров, 4x4 плюс вратари и один подающий в каждой команде.
- Игроки каждой команды выстраиваются в линию друг против друга, а подающие находятся на противоположной стороне площадки от их команд. Дополнительные игроки выходят на площадку по очереди от каждой команды. Подающий может пасовать мяч в любой момент, когда на площадку выходит его партнер.
- Во время игры больше никто не выходит на площадку, пока мяч не покинет ее пределы или не будет забит гол. Подающий может пасовать мяч любому игроку на площадке или тому, кто вступает в игру.
- Таким образом, составы команд формируются в такой последовательности: 1xBP, 1x1, 2x1, 2x2, 3x2, 3x3, 4x3 и 4x4. Игроки могут забивать в любые ворота в любое время, команды могут менять направление атаки в любой момент. После того, как команды сыграют 4x4, последовательность начинается заново, но меняется порядок выхода игроков на площадку.

## Упражнение на контроль мяча в трех зонах со сменой 2x2 на 3x2

4



**РАЗДЕЛ ОБУЧЕНИЯ**  
Групповые технико-тактические действия.

**ЭТАП**  
Приобретения навыков.

**СОДЕРЖАНИЕ**  
Контроль мяча, игра в пас и дриблинг; периферическое видение; создание,

занимание, использование свободного пространства; оценка ситуации и принятие решений.

**ЦЕЛИ**  
Совершенствовать базовые технико-тактические принципы владения мячом и обеспечения постоянной поддержки игрока с мячом.

**КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ**  
12.

**ОСНАЩЕНИЕ**  
Мячи и манишки.

### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

- Площадка делится на три зоны двумя поперечными линиями с интервалом 13,3 м. Две команды по шесть игроков, в каждой зоне игра ведется 2x2.
- Цель каждой команды – сохранять контроль над мячом за счет взаимодействия между шестью игроками. Игрок из любой зоны, прилегающей к зоне, в которой находится мяч, может пересечь линию, чтобы создать для команды, владеющей мячом, ситуацию 3x2 в течение четырех секунд. Игрок должен покинуть чужую зону раньше, чем пройдут эти четыре секунды.
- Игра ведется в два касания, мяч может быть направлен в любую точку площадки.

# 1.3 ПРИНЦИПЫ ИГРЫ В ФУТЗАЛ

## 1.3.1 Главные аспекты игры в нападении

Независимо от тактической расстановки или системы игры в атаке, правильное применение технических навыков и наши способности к оценке и анализу игровых ситуаций во многом будут зависеть от базовых аспектов игры в нападении. Иными словами, главные аспекты игры в атаке охватывают визуальную оценку, двигательные или координационные способности и индивидуальную тактику (индивидуальные технико-тактические средства). С увеличением роли групповых действий в рамках тактических аспектов растет и их сложность. Таким образом, они являются основой для развития групповой тактики (групповые технико-тактические средства) и командной тактики (командные технико-тактические средства).

Главные аспекты игры в нападении можно охарактеризовать как сочетание перемещений, выбора позиции и атакующих действий на индивидуальном или коллективном уровне в зависимости от цели атаки (например, владение мячом, развитие комбинаций, нанесение результативного удара). Эти элементы обеспечивают игроков средствами, необходимыми для решения игровых задач во время матча. Учитывая, что процесс принятия решений опирается на анализ игровой ситуации, основанный на восприятии, можно говорить, что ключевые аспекты восприятия (оценки ситуации) и принятия решений являются основой верной тактики.

Ключевые аспекты игры в нападении можно классифицировать следующим образом:

1. **Визуальный контроль площадки**  
Чтобы принимать решения, основанные на анализе игровой ситуации, необходимо обладать хорошим видением зон

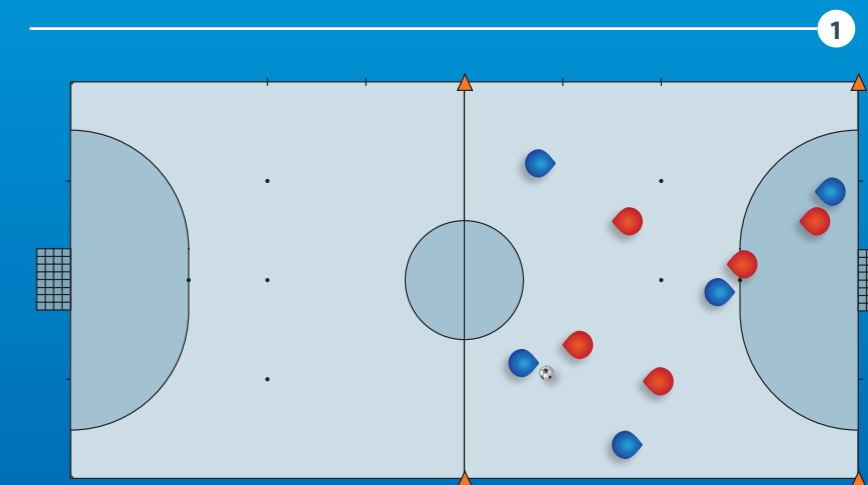
вокруг нас, в том числе фиксировать расположение мяча, партнеров и соперников. Игрок должен знать, куда, как и на что смотреть во время игры.

2. **Положение тела**  
Это еще один ключевой аспект, который не только влияет на способность к оценке ситуации, но также во многом определяет наши тактические цели. Расположение тела тем или иным образом может изменить количество вариантов действий с мячом или без мяча. Удачное расположение тела, соответственно, может увеличить тактические возможности, позволяя игроку улучшить пространственное и временное восприятие своей позиции на площадке и оценку игровой ситуации с учетом партнеров, соперников и мяча.
3. **Контроль пространства с мячом относительно своего опекуна**  
Способность контролировать пространство, необходимое для успешного маневрирования, является еще одним ключевым фактором на уровне тактики. Наша способность расположить свое тело должным образом по отношению к мячу и соперникам, а также разместиться на верном расстоянии от игрока, который нас опекает, во время владения мячом или в момент приема требует умения предугадывать вероятную реакцию противника на наши действия. При этом нельзя забывать о нашей тактической задумке. Как мы видим, все эти усилия направлены на то, чтобы осложнить защищающемуся игроку выполнение персональной опеки.
4. **Применение основных технических средств**  
Как мы уже выяснили, пас, прием, ведение, обводка и удар являются основными

техническими элементами, а их применение в игровых условиях подразумевает предварительный когнитивный процесс, то есть оценку ситуации и принятие решений. Можно сказать, что тактика является и причиной, и следствием любого технического элемента.

5. **Открытие**  
Это движение игрока, цель которого – избавиться от персональной опеки в момент, когда его команда владеет мячом. Команда должна искать свободные зоны, чтобы создать игроку с мячом возможности для передач. **Открытие** можно использовать для того, чтобы обеспечить **поддержку** игроку с мячом, а также чтобы **найти прорехи** в защите соперников. Для этого партнеры игрока с мячом занимают такие позиции, чтобы каждый пас позволял развивать атаку.
6. **Поддержка**  
Это движение игрока без мяча, цель которого – создать партнеру возможность для передачи. Игроки постоянно должны искать возможность оказать поддержку партнеру с мячом.
7. **Обманные движения**  
Это технико-тактический элемент, предусматривающий смену положения тела или направления движения, чтобы обмануть или запутать непосредственного противника и после этого выполнить задуманное действие или комбинацию.
8. **Смена направления игры**  
Данный процесс происходит, когда игрок переводит мяч в совершенно другую зону площадки, чтобы увеличить количество вариантов дальнейших действий для своей команды. Этот маневр включает смену положения владеющего мячом игрока и, собственно, перемещение на нужную позицию мяча с последующим пасом или ведением.

## Держание мяча, 5x5 на 1/2 площадки, одно касание/любое число касаний



### РАЗДЕЛ ОБУЧЕНИЯ

Индивидуальные и групповые технико-тактические средства.

### ЭТАП

Приобретения/совершенствования навыков.

### СОДЕРЖАНИЕ

Базовые аспекты игры в нападении и защите; принятие решений при игре в пас; положение тела; контроль поля обзора; персональная опека; отбор; перекрывание углов для передач; ориентирование в пространстве при смене позиции.

### ЦЕЛИ

Совершенствовать базовые аспекты нападения и защиты, необходимые для сохранения и восстановления контроля над мячом.

### КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ

10.

### ОСНАЩЕНИЕ

Мячи, манишки и конусы.

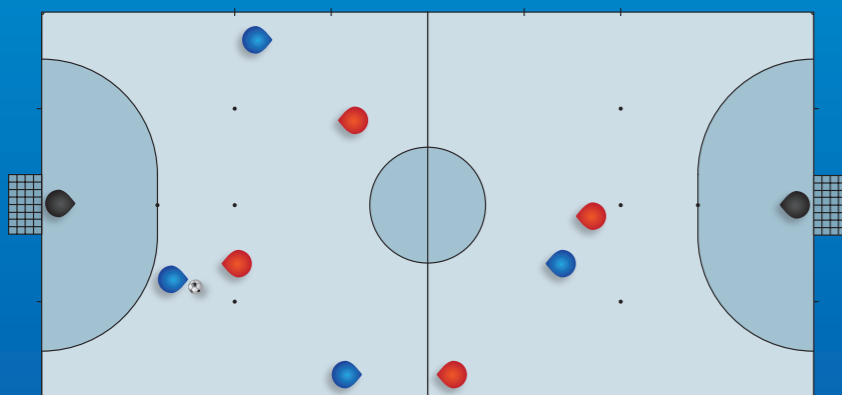
### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

- Держание мяча на половине площадки (20 на 20 м), 5x5.
- Обе команды пытаются сохранить контроль над мячом. При потере мяча каждая команда переключается на защиту. При выходе мяча за пределы поля аут выполняет команда, чей соперник последним коснулся мяча.
- Условия: если игрок получил от партнера пас в одно касание, то сам может делать сколько угодно касаний. Но если он допустил больше одного касания, то партнер, которому он сделал пас, должен сыграть в одно касание.



## Упражнение на игровое мышление, 4x4 плюс вратари на всей площадке, одно касание.

2



### РАЗДЕЛ ОБУЧЕНИЯ

Индивидуальные и групповые технико-тактические средства.

### ЭТАП

Приобретения/совершенствования навыков.

### СОДЕРЖАНИЕ

Базовые аспекты игры в нападении и защите; принятие решений при игре в пас; создание углов для передач; положение тела; контроль поля обзора; контроль пространства в борьбе с персональным опекуном; перекрытие углов для передач; бдительность; перекрытие углов для паса; игра на опережение; перехват и т.п.

### ЦЕЛИ

Совершенствовать базовые аспекты нападения и защиты, необходимые для развития игры, восстановления контроля над мячом, недопущения продвижения соперников вперед и выхода на ударную позицию.

### КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ

Восемь игроков плюс вратари.

### ОСНАЩЕНИЕ

Мячи и манишки.

### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

- 4x4 плюс вратари – реальная игра, которая ведется в ОДНО КАСАНИЕ. Игроку разрешается сделать ДВА КАСАНИЯ, если он получил мяч от соперника или партнера, сыгравшего в одно касание, либо же собирается пробить по воротам.
- Игрок должен оценить игровую ситуацию перед приемом мяча и, соответственно, расположить свое тело так, чтобы получить визуальный контроль над площадкой и сыграть при необходимости в одно касание. Когда игрок получает мяч, он уже должен знать, что нужно делать, и принять верное решение как можно скорее.

### 9. Создание углов для передач

Пас является важнейшим элементом комбинационной игры. Чем больше вариантов для передач, тем легче игрокам с мячом принимать решения. Таким образом, атакующие игроки – и тот, кто владеет мячом, и его партнеры – постоянно должны искать способы создания возможностей для паса.

### 10. Создание/занимание/использование свободного пространства

Игровые ситуации варьируются в зависимости от того, сколько у игрока с мячом свободного пространства и углов для передач. Большинство атакующих перемещений без мяча направлено на создание свободных зон или использование уже существующих. Игрок может **создать** свободное пространство, переместившись из одного участка площадки в другой и тем самым открыв зону, которая до этого была занята. Это приводит к тому, что один из защищающихся соперников меняет свою позицию в ответ на перемещение атакующего игрока без мяча. Другой вариант для атакующего игрока без мяча – перемещения или открывания с целью **занять** свободное пространство. Конечная цель создания и занимания свободного пространства – **использовать** его после получения мяча.

### 11. Прикрепление к сопернику

Для владеющего мячом игрока существует большая разница между тем, когда он вторгается в пространство защитника или когда защитник входит в зону контроля атакующего игрока. В первом случае, сближаясь с защитником и правильно расположив свое тело («прикрепляя» его к себе), атакующий игрок может найти эффективные решения, которым сопернику будет сложно что-либо противопоставить.

### 12. Выигрыш времени в атаке

Подобно выигрышу времени в фазе обороны, мы можем снижать темп игры и при наступательных действиях, чтобы взять паузу или провести атаку на меньшей скорости, если это требуется для создания более благоприятных условий для реализации нашей тактической задумки.

### 13. Блокировка

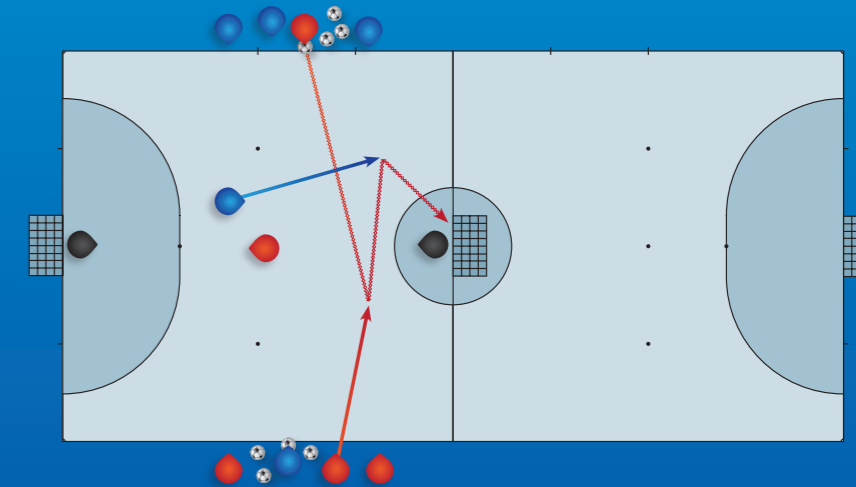
Это действие, которое игрок выполняет в отношении соперника, противостоящего его партнеру с мячом (прямая блокировка), или соперника, противостоящего его партнеру, который только готовится к приему мяча (непрямая блокировка). Действуя строго в рамках правил, игрок атаки занимает такую позицию, чтобы помешать сопернику попасть в определенную зону площадки, таким образом позволяя занять ее своему партнеру (который может быть с мячом или без мяча).

### 14. Движение без мяча

Мы уже обсуждали пользу движения игрока без мяча с целью создания углов для передач и свободного пространства. Впрочем, не лишним будет повторно остановиться на этом аспекте, учитывая его огромную важность. Движение атакующего игрока без мяча создает соперникам проблемы при прогнозировании опасностей, выполнении персональной опеки, а также для эффективного оценивания ситуаций и принятия решений.

## Игра в равенстве/меньшинстве/большинстве, разрешено забивать в любые ворота

3



### РАЗДЕЛ ОБУЧЕНИЯ

Индивидуальные и групповые технико-тактические средства.

### ЭТАП

Приобретения навыков.

### СОДЕРЖАНИЕ

Технико-тактические аспекты; завершение атак; периферическое видение; действия в большинстве и меньшинстве; скорость выполнения ударов по воротам; оценка ситуации и принятие решений.

### ЦЕЛИ

Совершенствовать процесс принятия решений при возникновении быстрых голевых возможностей, повысить скорость и точность действий в фазе держания мяча и при игре в зоне атаки.

### КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ

10 плюс вратари.

### ОСНАЩЕНИЕ

Мячи и манишки.

### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

- Упражнение выполняется на площадке 20 на 20 метров, 4x4 плюс вратари и один подающий в каждой команде. Игроки каждой команды выстраиваются в линию друг против друга, а подающие находятся на противоположной стороне площадки от своих команд. Исполнители вступают в игру по одному, поочередно из каждой команды. Подающий пасует мяч каждый раз, когда на площадку выходит новый игрок его команды.
- Во время игры больше никто не выходит на площадку, пока мяч не покинет ее пределы или не будет забит гол. Подающий может пасовать мяч любому игроку на площадке или тому, кто вступает в игру.
- Таким образом, составы команд формируются в такой последовательности: 1хВР, 1х1, 2х1, 2х2, 3х2, 3х3, 4х3 и 4х4. Игрок может забивать в любые ворота, но **только тогда, когда все его партнеры на площадке коснулись мяча**, при этом команда может менять направление атаки в любой момент. После того, как команды сыграют 4х4, последовательность начинается заново, но меняется порядок выхода игроков на площадку.

### 1.3.2 Главные аспекты игры в защите

Главные аспекты игры в защите можно охарактеризовать как сочетание перемещений, выбора позиции и прочих оборонительных действий на индивидуальном или коллективном уровне в зависимости от целей (например, восстановление контроля над мячом, недопущение продвижения соперников к воротам и нанесения результативного удара). Отметим, что все эти аспекты характеризуются наличием тактических целей и должны соответствовать одному из главных принципов игры в защите.

Эти элементы и аспекты трудно отделить друг от друга и классифицировать ввиду группового характера игры в защите. Тем не менее все они в первую очередь опираются на процессы оценки и принятия решений игроком, которые в свою очередь основаны на его анализе игровой ситуации. Поскольку, таким образом, их реализация зависит от умения читать игру и определять ее главные переменные и обуславливающие факторы, когнитивная составляющая моторного акта в каждой игровой ситуации является решающим аспектом. По этой причине важно вкратце рассмотреть главные компоненты процессов оценки ситуаций и принятия решений.

После того как мы достигли понимания процессов, связанных с восприятием и принятием решений, что в свою очередь обеспечивает реализацию главных аспектов защиты, мы можем изучить ключевые элементы базовых принципов обороны:

#### 1. Персональная опека

Выделяют три ключевых аспекта персональной опеки:

Главные компоненты оценки ситуации и принятия решений



Перед приемом мяча (или когда мяч не получен)	Подстраховка в защите. Базовая оборонительная позиция. Надежность в защите.
	Расположитесь так, чтобы хорошо видеть игровую зону (мяч, а также положение партнеров и соперников).
	Сохраняйте безопасную дистанцию до соперника (чтобы у вас была возможность четко реагировать на все атакующие действия оппонента). Играйте в защите на опережение (расположитесь перед соперником, закрывая ему все потенциальные углы для передач).
Во время приема мяча (когда пас в процессе выполнения)	Поддержка, подстраховка, контроль пространства (индивидуальный и командный), плавающая подстраховка и т.п.
	Движение по траектории паса, сближение с игроком, который принимает мяч. Давление. Агрессия.
	Игра на опережение. Перехват на траектории паса. Защищайтесь, предугадывая пас, или расположитесь во время передачи между мячом и игроком, которому делают пас.
После приема мяча (защита против игрока с мячом)	Положение тела и контроль пространства относительно игрока, принимающего передачу, в рамках перемещения в защите. Нужно учитывать следующие факторы: скорость мяча, движение атакующего игрока, рабочая нога принимающего передачу игрока, чтение игры.
	Базовая оборонительная позиция. Преследование соперника с мячом. Отбор. Движение плечом к плечу с игроком, владеющим мячом.
	Блокировка/перехват (перекрытие) углов для передач или ударов. Без потери базовой оборонительной позиции.
	Оборонительные перемещения: давление на соперника, который ведет мяч, и контроль пространства, чтобы не позволить команде с мячом развить атаку. Читайте игру, чтобы защищаться в правильном направлении при давлении на игрока с мячом.
	Командные действия, основанные на чтении игры: выигрыш времени, плавающая подстраховка и т.п.

#### 2. Контроль пространства (во время перестановок)

Ключевым аспектом является способность контролировать пространство относительно соперника во время налаживания персональной опеки:

- Должное расстояние от опекаемого игрока (пространство вокруг соперника без мяча).
- Контроль пространства вокруг соперника с мячом.
- Восстановление пространства в обороне.
- Контроль пространства при выполнении блокировки в обороне.

#### 3. Давление на игрока с мячом

Ключевым аспектом игры в обороне, на котором во многом базируются другие аспекты защиты. Необходимо учитывать следующие факторы:

- Сокращение оборонительного пространства на траектории передачи.
- Позиционные действия во время давления на соперника.
- Отбор, перехват, преследование, движение плечом к плечу с соперником и игра на опережение.
- Оборонительные позиционные действия во время давления на соперника, контроль зоны вокруг оппонента, чтобы сократить ему свободное пространство и перекрыть углы для передач.

#### 4. Управление пространством

Рациональное использование пространства в линии защиты является базовым аспектом любой системы обороны (в том числе персональной). Всегда есть защитники, которые уступают индивидуально своим оппонентам. В таком случае они должны поддерживать баланс в обороне, доминируя в своей зоне и закрывая свободное пространство, которое могло быть использовано противником для создания опасности воротам, или же

обеспечивая подстраховку партнерам. Выполнение задачи по контролю пространства начинается еще до потери мяча командой – игроки должны сохранять **оборонительный баланс** во время атаки. Как только команда переходит в оборону и налаживает позиционную защиту, игроки второй и третьей линии защиты должны контролировать вверенные им зоны и страховать перемещения и решения игроков первой линии защиты, выполняющих давление на соперника с мячом. Для этого необходимо выполнение эффективных переключений, подстраховки и ротации в обороне. Игрок второй линии защиты, который находится на дальней стороне от соперника с мячом, называется **противоположным флангом** обороны. В этой ситуации чаще всего используется тактика **оборонительного треугольника**, который формируется игроками первой линии защиты и игроком противоположного фланга. Они пытаются получить преимущество благодаря максимально возможному числу **линий давления на соперников**, создавая организованную систему обороны, которая обеспечивает поддержку и подстраховку и позволяет защищающимся игрокам эффективно контролировать пространство.

#### 5. Основные принципы командной игры

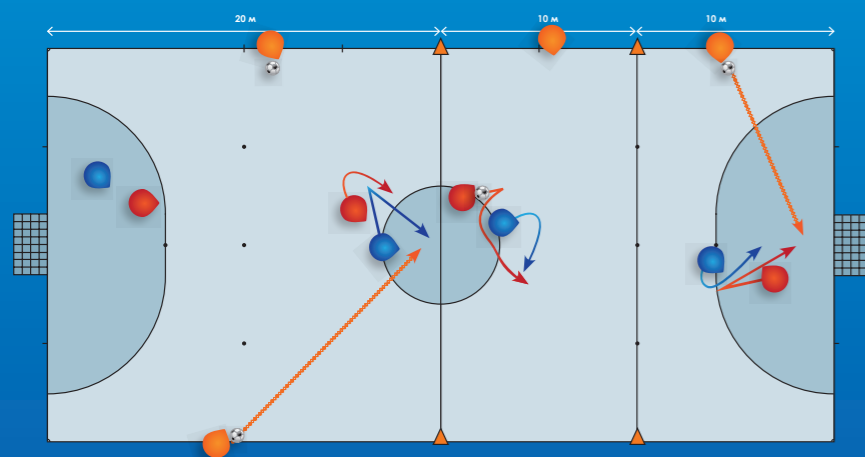
Ключевыми элементами командной игры в рамках групповой тактики являются: **поддержка** (действие, которое выполняет защитник, чтобы остановить соперника, который обыграл или оторвался от его партнера, пока последний не займет снова оборонительную позицию); **подстраховка** (действия игрока, направленные на обеспечение потенциальной поддержки партнеру, если тот упустит подопечного соперника); **смена позиций** (переход на позицию партнера, который оставил ее в рамках выполнения подстраховки при прорыве соперника).

#### 6. Выигрыш времени

Действие, направленное на снижение темпа атаки соперников, чтобы защищающиеся игроки успели занять свои позиции.

## Упражнение по индивидуальной персональной опеке

1



### РАЗДЕЛ ОБУЧЕНИЯ

Индивидуальные технико-тактические средства.

### ЭТАП

Начальный.

### СОДЕРЖАНИЕ

Индивидуальные аспекты персональной опеки.

### ЦЕЛИ

Ознакомить игроков с элементами и аспектами персональной опеки и принципами защиты против атакующего соперника до и после того, как он получает мяч.

### КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ

12.

### ОСНАЩЕНИЕ

Мячи, манишки и конусы.

### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

- Площадка делится на три зоны, как показано на диаграмме; две зоны 10 на 20 м и одна – 20 на 20 м.
- В зонах 10 на 20 м ведется игра 1x1, где атакующий игрок старается получить мяч от игрока из другой зоны. Когда мяч выходит, его в игру должен вернуть исполнитель вне

пределов данной зоны. Задача атакующего игрока – добраться до границы противоположной зоны (относительно той, откуда он получил мяч), контролируя мяч. Защищающийся игрок должен помешать сопернику принять мяч или, если это не удалось, помешать ему добраться до границы противоположной зоны. Если защищающийся игрок завладел мячом, он должен сделать пас в другую зону, чтобы стать атакующим и затем самому попытаться получить передачу.

- В зоне 20 на 20 м игра ведется 2x2 с двумя игроками за пределами зоны (по одному из каждой команды) по таким же принципам, как и прежде. На половине упражнения вводится новое правило: оба атакующих игрока должны коснуться мяча, прежде чем пересечь границу своей зоны. Когда защищающаяся команда овладевает мячом, она отдает мяч своему игроку в другой зоне.
- Тренеры должны вносить коррективы в действия игроков, чтобы улучшить их навыки персональной опеки до и после приема мяча соперником.
- Игроки из-за пределов зоны проводят ротацию с игроками в зоне в соответствии с установленным графиком или по другому принципу.

### 7. Плавающая подстраховка

Это прием в защите, при котором игрок увеличивает дистанцию от соперника, чтобы вмешаться в другую игровую ситуацию, когда найдет более верный момент и правильный вариант действий.

### 8. Переключения

Защитники могут обмениваться подопечными игроками в определенных ситуациях, когда они пытаются сохранить структуру обороны под давлением атакующих соперников. Цель переключений – сохранить линии защиты, помешать соперникам создавать углы для передач, затруднить оппонентам контроль мяча, перекрыть углы для передач соперников, создавать давление на игрока с мячом, а также мешать противникам выполнять поддержку игрока с мячом и т.п.

Существует много ситуаций, при которых защищающиеся игроки делают переключения, но мы выделим только три основных:

- Обмен подопечными игроками с партнером (соперники без мяча)
- Переключение с целью сокращения углов передач между соперниками (закрывать углы для передач)
- Перемещение в другую зону при переключениях.

### 9. «Перескок»

Фактически это переключение, но с некоторыми особенностями. Так называется ситуация, когда два защитника опекают двух атакующих игроков, один из которых владеет мячом: защитники меняются подопечными, когда игрок с мячом делает пас на партнера. Игрок, опекавший автора паса, переключается – будто

перескакивает – на соперника, получившего мяч; его партнер в свою очередь переключается на оппонента, который сделал пас.

### 10. Перекрытие/блокирование углов для передач

Есть два способа блокировать или перекрыть угол для передачи: перекрыть углы для передач игроку с мячом (выбор позиции, давление на игрока с мячом и контроль пространства) или перекрыть углы передач для потенциальных получателей мяча (блокирование углов для передачи, предугадывание траектории паса и т.п.).

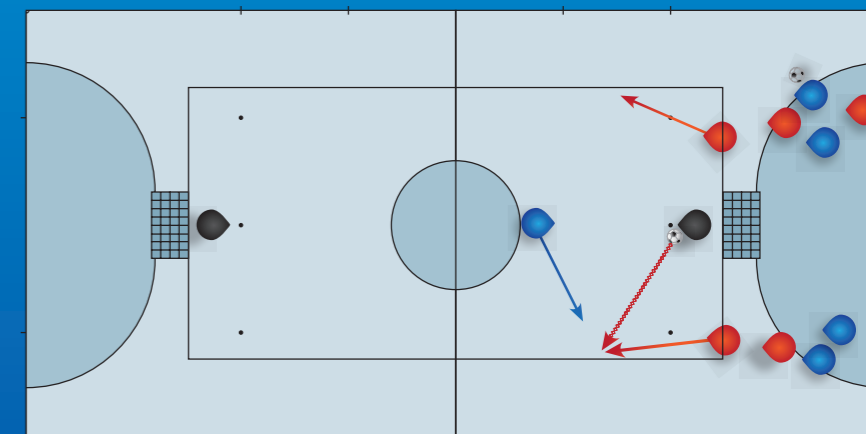
Обычно цели перекрытия углов для передач заключаются в следующем: не позволить сопернику воспользоваться свободным пространством; ограничить движение мяча по площадке при атаке соперников (от сильной стороны нашей обороны к слабой); не позволить сопернику продвинуться с мячом вперед (не позволить пробиться сквозь наши линии обороны); выиграть время или не допустить создание соперниками численного преимущества; восстановить контроль над мячом.

### 11. Возвращение назад

Это один из базовых элементов защиты, предусматривающий возвращение на оборонительные позиции одного или нескольких игроков команды после потери мяча (фаза перехода в оборону) либо же после того, как атакующие соперники прорвутся сквозь одну из линий обороны (обычно при позиционной защите, основанной на высоком прессинге).

## Защита 1x2 без ограничений в передвижениях атакующих игроков после шести передач; после этого атакующая команда может забивать в любые ворота

2



### РАЗДЕЛ ОБУЧЕНИЯ

Принципы защиты.

### ЭТАП

Приобретения навыков.

### СОДЕРЖАНИЕ

Контроль пространства; контроль поля обзора и периферическое видение; движение; ложные маневры в защите; чтение позиционной игры атакующей команды и т.п.

### ЦЕЛИ

Совершенствование некоторых принципов игры в защите в меньшинстве 1x2; особый акцент на улучшении визуального контроля площадки.

### КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ

10 плюс вратари.

### ОСНАЩЕНИЕ

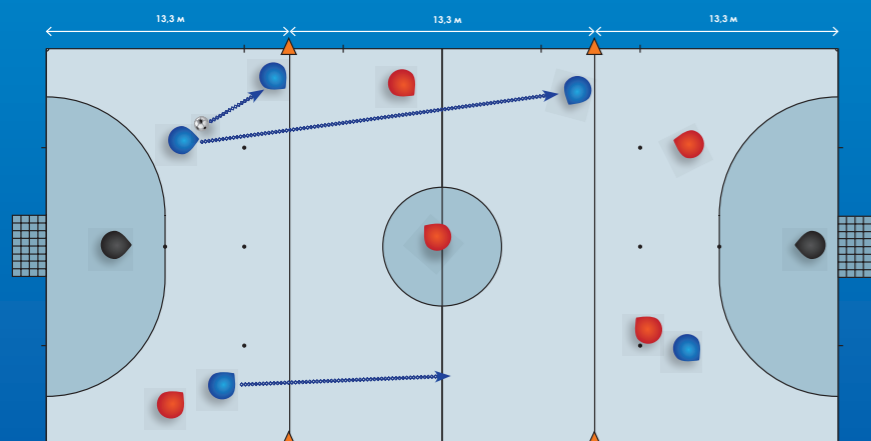
Мячи и манишки.

### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

- Как показывает диаграмма, игра ведется 1x2 на половине баскетбольной площадки, пока атакующая команда не сделает шесть передач подряд. После этого атакующие игроки могут перемещаться по всему периметру площадки и забивать в любые ворота.
- Атакующим игрокам не разрешается менять направление атаки, переходя из одной половины площадки на другую. То есть, когда атакующие игроки перешли с мячом в одну зону, они не могут развернуть игру и атаковать противоположные.
- Игрок, который нанес удар, в следующем цикле упражнения становится защитником.

5x5 + вратари на площадке 40 на 20 м, поделенной на три зоны 13,3 на 20 м, в каждой из которых допускается максимум 3 атакующих и 2 защищающихся игрока

3

**РАЗДЕЛ ОБУЧЕНИЯ**

Принципы защиты и нападения.

**ЭТАП**

Приобретения навыков.

**СОДЕРЖАНИЕ**

Плавающая подстраховка; возвращение назад; выигрыш времени; закрывание углов для передач и т.п.

**ЦЕЛИ**

Совершенствование некоторых принципов игры в защите в меньшинстве 2х3.

**КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ**

10 плюс два вратаря.

**ОСНАЩЕНИЕ**

Мячи, манишки и конусы.

**ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ**

- 5x5 плюс вратари на площадке 40 на 20 м.
- Площадка делится на три зоны по 13,3 на 20 м. В каждой зоне может находиться определенное максимальное количество атакующих и защищающихся игроков – три против двух соответственно. При выполнении этого условия игроки могут свободно перемещаться между зонами.
- Игра ведется без каких-либо других ограничений.

**ВАРИАНТЫ**

- Разрешено делать только два касания.
- Вратарь команды, которая владеет мячом, считается атакующим игроком в рамках ситуации 3х2.

**12. Организация обороны**

В рамках любой фазы игры и в процессе оценки возможных вариантов действий команда должна быть организованной, чтобы эффективно использовать свои технико-тактические средства и навыки игры в обороне. Данный аспект является основой групповой тактики игры в защите и подразумевает не только позиционную организацию и рациональное использование пространства в любых ситуациях и во всех фазах обороны, но также координацию действий игроков в рамках общей тактической задачи (восстановить контроль над мячом, закрыть соперника с мячом, сохранять оборонительный баланс и т.д.).

# 1.4 ТЕХНИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

**1.4.1 Определение техники**

В целом, понятие техники в спорте относится к процессу или совокупности двигательных процессов, которые позволяют заниматься тем или иным видом спорта. В футзале игроки часто ощущают дефицит свободного пространства и времени, поэтому техника работы с мячом настолько важна для этой игры.

**1.4.2 Техника и игровые ситуации**

Обладать хорошей техникой – это очень здорово, но при этом необходимо уметь применять ее в конкретных ситуациях, в которых также участвуют партнеры и соперники в условиях нехватки времени и свободного пространства, характерных для футзала. Другими словами, нужно демонстрировать технику в соответствии с конкретной игровой обстановкой. Вот почему так важно понятие техники, которая применяется именно в реальной игре.

**1.4.2.1 Развитие техники**

Совершенствование технических навыков опирается на принцип повторения. Однако в футзале невозможно обучаться исключительно посредством выполнения специфических упражнений. Тренер должен обращать внимание также на другие факторы, влияющие на выступление игроков. Технические навыки необходимо использовать прагматично, адаптируя к постоянно меняющимся игровым ситуациям. Иными словами, техника развивается в постоянно меняющемся контексте (поскольку футзал – это динамичный вид спорта).

**1.4.2.2 Обучение техническим навыкам**

При обучении технике тренер должен придерживаться золотой середины между расчлененными и игровыми упражнениями. Для расчлененных упражнений характерно повторение действий в соответствии с инструкциями тренера без сопротивления со стороны оппонентов (фокус на обращении игрока с мячом и работе в парах или группах).

В игровых упражнениях всегда присутствуют соперники, то есть игроки должны применять технику с учетом действий их оппонентов.

Кроме этого методы обучения должны соответствовать возрастной группе игроков.

При работе с новичками следует делать акцент на развлечении, чтобы они овладевали техническими навыками, просто играя в футзал.

Обучение базовым навыкам должно плавно переходить от одного этапа к следующему – начального, спортивного развития и приобретения навыков (в котором игроки овладевают основными навыками и переходят к соревновательным элементам) – к стадии овладения и совершенствования данных навыков.

**1.4.2.3 Обнаружение и исправление ошибок**

Когда тренер хочет исправить повторяющуюся ошибку, он должен уметь разбить тот или иной технический прием на несколько элементов. Например, анализируя выполнение игроком удара по мячу, тренер должен сфокусироваться на ключевых аспектах: разбег, действия опорной ноги, действия ударной ноги, положение верхней части тела. Наиболее частые ошибки в этих элементах касаются угла разбега, неправильного положения опорной ноги, неправильного расположения торса и рук.

### 1.4.3 Главные технические аспекты работы с мячом

#### 1.4.3.1 Обзор

##### Основные технические навыки

Пас  
Удар  
Прием, обработка и контроль мяча  
Ведение мяча  
Отбор  
Обводка  
Удар головой  
Вратарская техника

##### Специфическая техника в футзале

Остановка мяча подошвой  
Использование подошвы для коротких передач  
Использование подошвы при обводке  
Удар с носка  
Удар подъемом  
Пас внутренней стороной стопы  
Вратарская техника

#### 1.4.3.2 Игра в пас

Игра в пас – лучшее средство для начала атаки, поскольку это самый быстрый и наименее утомительный способ перевести мяч из одной части площадки в другую, занять свободное пространство, обыграть одного или нескольких противников или всю линию защиты, а также сохранить контроль над мячом. Передачи должны быть точными, удобными для приема, задуманными и выполненными вовремя.

##### Пас в ноги

Как понятно из названия, такую передачу дают прямо в ноги партнеру. В некоторых ситуациях (например, при очень плотной опеке) пас нужно делать в ногу, противоположную стороне, где находится соперник, чтобы принимающий игрок мог как можно лучше защитить мяч.

##### Пас на ход

Игрок выполняет пас на ход так, чтобы мяч пересекся с траекторией партнера. Таким образом, принимающий игрок получает мяч уже в задуманной зоне.

В идеале игрок принимает мяч без замедления своего движения в задуманную зону площадки.

Когда нужно делать пас на ход, а когда – в ноги?

Если цель – сохранить владение мячом, то упор делается на передачи в ноги. А когда необходимо доставить мяч в свободную зону и начать атаку, лучшее средство – отдать передачу туда, куда уже набегает ваш партнер.

##### Цели и задачи игры в пас

К целям и задачам игры в пас относятся:

Развитие комбинаций: передачи назад (партнеру за линией мяча); передачи вперед (партнеру перед линией мяча); поперечные передачи (чтобы расширить игру)

Создание свободного пространства: проникающие передачи (отрезающие защиту)

Завершение комбинаций: длинные передачи на игрока, который совершает рывок к воротам соперников, – либо за спину защитнику, либо под удар партнеру.

##### Риски, связанные с поперечными передачами

Поперечные передачи могут оказаться крайне опасными, особенно если выполняются от бровки к центру. При перехвате мяча и отдающий, и принимающий игроки будут отрезаны. В таких ситуациях потенциальный адресат передачи должен лучше открыться, создав более надежную линию паса.

#### 1.4.3.3 Направляющий прием мяча

Под направляющим приемом мяча подразумевается способность игрока одним касанием обработать передачу и перенаправить мяч в ту точку, откуда он хочет продолжить развитие игры. Этот технический навык особенно важен при выступлении на высоком уровне. В современном футзале больше не эффективно останавливать мяч так, чтобы он «прилипал» к ноге.

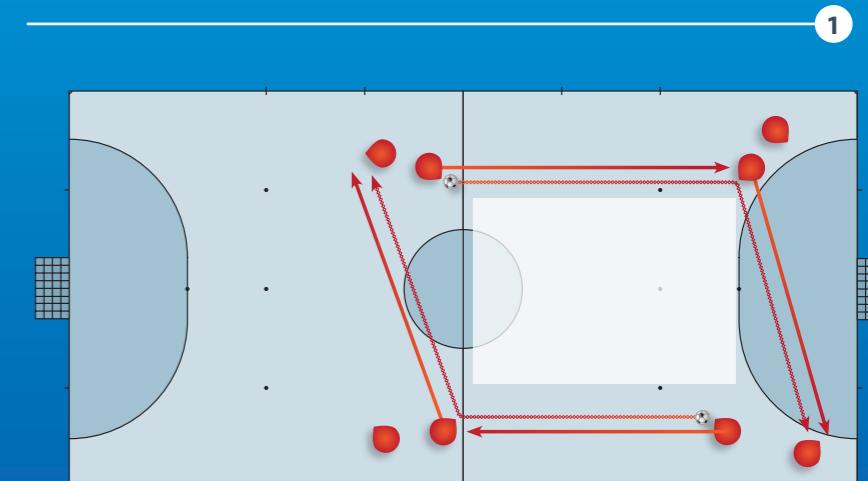
##### Контроль мяча и слежение за развитием игры

Игрок, владеющий мячом, часто фокусируется только на этом, не замечая партнера, которому удалось оторваться от опекуна. Чтобы эффективно действовать на площадке, необходимо развивать способность концентрировать внимание одновременно на нескольких вещах. Этого можно достичь посредством упражнений, которые помогают игрокам улучшить визуальное восприятие всей игровой площадки.

##### Контроль и прикрытие мяча

Обработка мяча требует от игрока умения принять и прикрыть его от соперника. Приняв мяч, игрок должен расположить корпус между мячом и оппонентом, а также контролировать мяч дальше от соперника ногой.

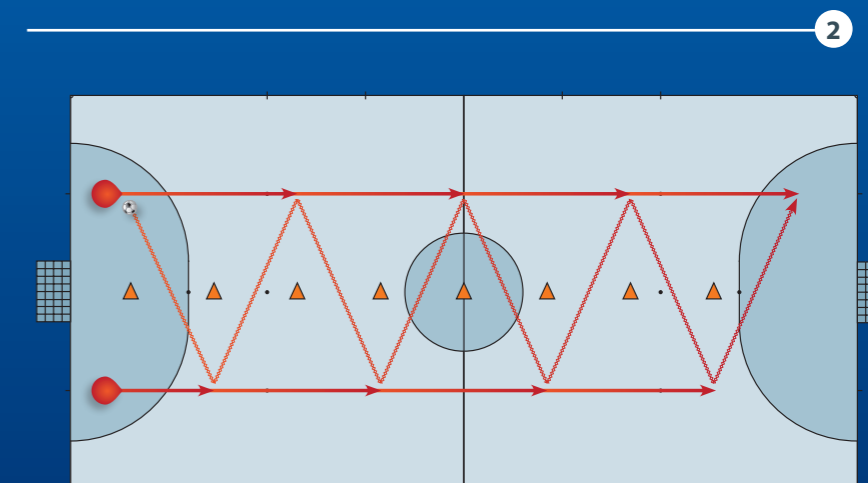
## Упражнения на развитие игры в пас и техники приема мяча



##### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

Разметьте прямоугольник примерно 15 на 12 метров, разместите двух или трех игроков на каждом углу и мячи, как показано на рисунке. Мяч пасуется по периметру прямоугольника (например, по часовой стрелке), игрокам разрешено делать два касания. Сделавший

передачу игрок двигается за мячом и становится за спиной партнера, которому он отпасовал мяч. Мяч необходимо принимать так, чтобы следующим касанием можно было сделать передачу в нужном направлении.

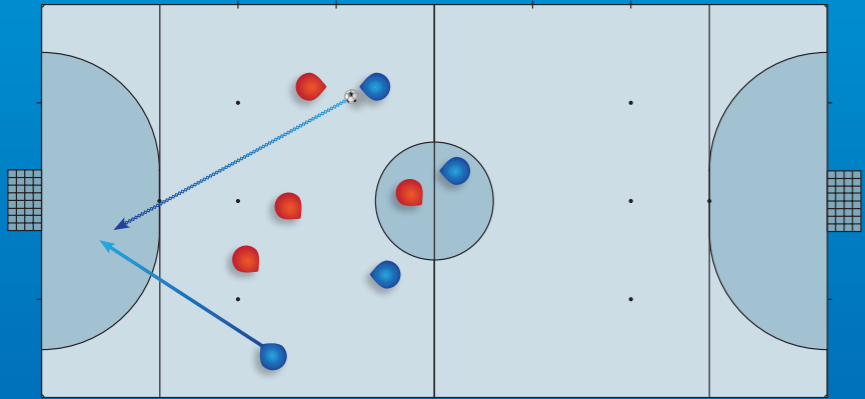


##### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

Два игрока становятся на расстоянии 8-10 метров друг от друга на одном конце поля. Они продвигаются вперед, делая передачи друг другу между конусами в одно или два касания.



3

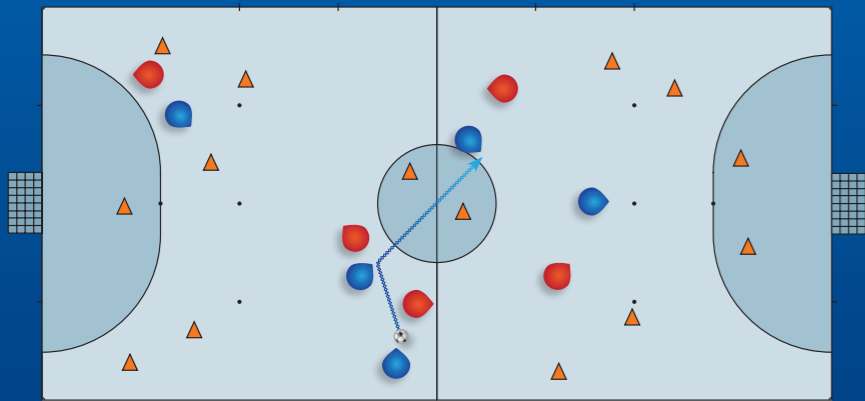


**ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ**

Две команды (например, 4х4) играют на площадке, на обоих концах которой отмечены зоны – линией примерно в шести метрах от ворот, – куда запрещено входить защитникам. Владеющая мячом

команда получает очко, если ей удастся доставить мяч своему игроку в этой зоне (атакующие игроки могут входить в зону только для того, чтобы получить мяч).

4



**ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ**

Две команды играют на всей площадке, на которой конусами отмечены «ворота». «Ворот» должно быть больше, чем игроков в одной команде. Команда получает очко, если один из ее игроков успешно отдает пас партнеру через «ворота».

**1.4.3.4 Ведение мяча: основа дриблинга**

Умение вести мяч – важнейший элемент эффективного дриблинга. Согласно тренерским методикам, дриблинг основывается на ведении мяча с целью пройти или обыграть оппонента.

Ведение мяча является одним из первых базовых навыков, которому учат детей, начинающих заниматься футзалом.

**Советы по улучшению ведения мяча**

Игрок должен мягко работать с мячом, чтобы держать его как можно ближе к своим ногам.

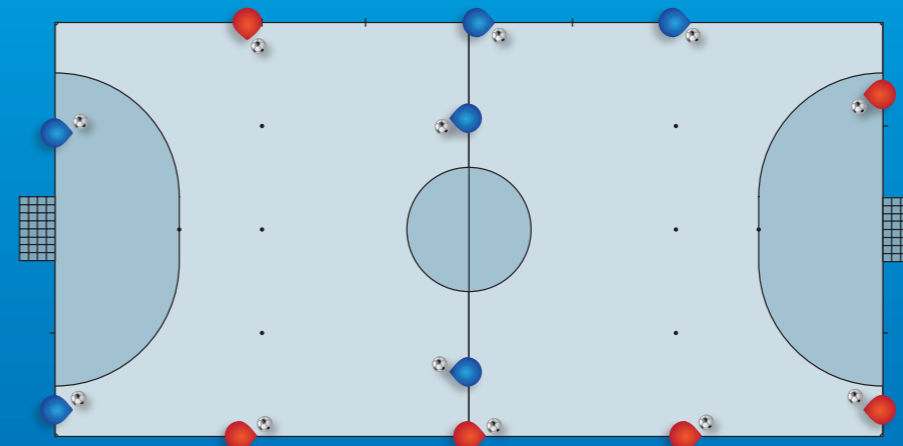
Контроль мяча важнее скорости.

Игрок должен бежать короткими, быстрыми шагами.

Для последующего развития комбинации крайне важно во время ведения мяча держать голову поднятой.

**Упражнения на развитие навыков дриблинга**

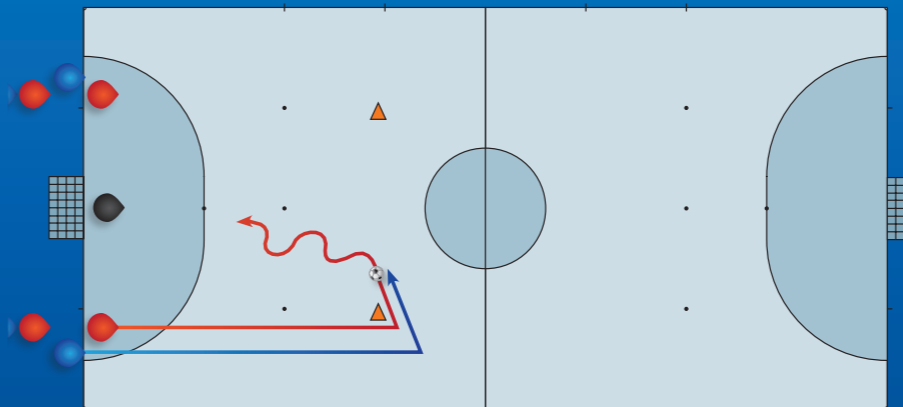
5



**ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ**

Каждый игрок ведет мяч по периметру площадки. По сигналу тренера игроки перемещаются внутрь площадки, где в свободном режиме демонстрируют дриблинг, меняя направление движения. По следующему сигналу тренера они возвращаются за периметр площадки.

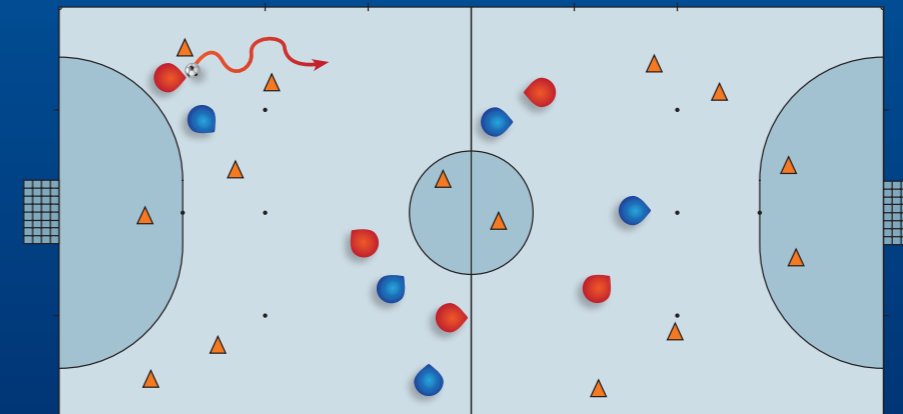
6



**ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ**

Два игрока (атакующий и защищающийся) делают рывок от лицевой линии к конусу, расположенному возле центральной линии. У атакующего игрока есть фора примерно в 1 метр. Когда он достигает конуса, то овладевает мячом и бежит в направлении ворот, тогда как защитник преследует его, пытаясь отобрать мяч.

7



**ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ**

Две команды играют на целой площадке, на которой в виде «ворот» расставлены конусы. «Ворот» должно быть больше, чем игроков в одной команде. Команда получает очко, если ее игроку удастся провести мяч через «ворота».

### 1.4.3.5 Обводка

#### Основные правила обводки (дриблинга)

Игрок, ведущий мяч, должен держать его на таком расстоянии, чтобы смочь обыграть противника.

Он также должен идеально сохранять баланс, используя финты, чтобы нарушить баланс оппонента.

#### Обыгрыш соперника с места или в движении

Обыгрыш с места основывается на способности игрока поймать соперника на противохвате и обвести его в нужный момент. Соответственно, обыгрыш соперника в движении зависит от умения игрока мгновенно ускориться.

#### Начальная фаза обводки

Владеющий мячом игрок, который хочет обвести соперника, сначала должен бежать прямо на оппонента на максимально возможной скорости. Это значит, что игрок должен приблизиться к мячу к противнику, прежде чем попытаться обыграть его с помощью финтов и дриблинга.

#### Почему важно сближаться с соперником?

Это не позволяет защитнику вытеснить нападающего в удобную для обороняющейся команды зону. Помимо этого, когда владеющий мячом игрок бежит прямо на соперника, тот оказывается в незащищенной позиции, а его ноги и верхняя часть тела находятся под не идеальным углом для выполнения защитных действий и успешной нейтрализации атакующего игрока.

#### Обманные и подлинные движения

Обманные движения, или финты, выполняются перед тем, как игрок пытается обыграть соперника. В целом финт заключается в том, чтобы заставить противника подумать, что вы намерены сделать тот или иной шаг, но вместо этого вы выполняете другое изначально задуманное действие. Успешный финт вводит в заблуждение соперника, позволяя вам его обыграть.

#### Согласованность финта и подлинного движения

При обводке игрок должен заставить соперника думать, что финт является его настоящим замыслом. Поэтому нельзя «предлагать» ваш финт ни слишком быстро (противник может просто не понять, что происходит, и не отреагировать на ваше обманное движение), ни

слишком медленно, так как оппонент получит достаточно времени, чтобы восстановить баланс и снова противостоять атаке. А вот настоящую обводку необходимо выполнять очень быстро, чтобы у противника не было возможности восстановить баланс.

#### Где обводить соперника

Игрок с мячом должен выполнять обводку со стороны той ноги оппонента, которая более выставлена вперед (например, вправо от защитника с ведущей правой ногой, которая считается его слабой стороной). Лучший момент для обводки соперника – когда его ведущая нога вот-вот коснется поверхности площадки.

#### Дриблинг с целью развития комбинации

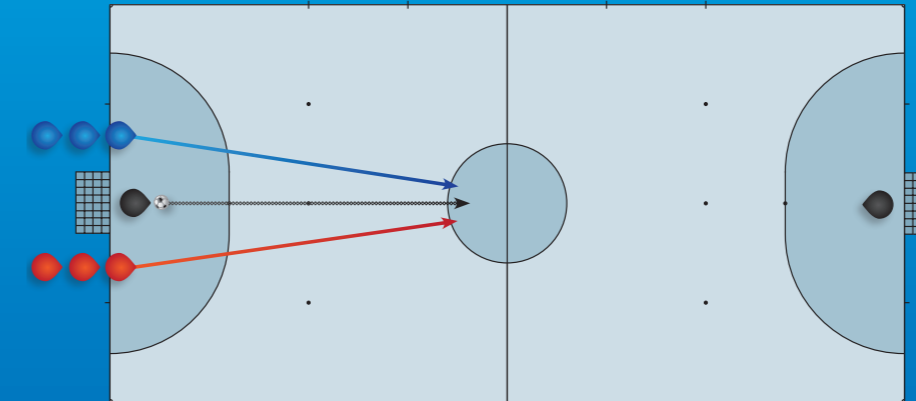
Когда команда собирается атаковать, ей лучше сосредоточиться на игре в пас, а не дриблинге. Игроки должны пытаться обыграть соперника один на один только в «безопасных» зонах, когда их партнеры занимают правильные позиции. Дриблинг – ключ к ситуациям, которые обеспечивают атакующей команде численное преимущество. Благодаря дриблингу также можно создать свободное пространство, которое позволяет атакующим игрокам выходить на ударные позиции, создавать углы для передач и преодолевать прессинг соперников.

#### Тренерские методы, предназначенные для совершенствования навыков обыгрыша соперников

- Обыгрыш соперника, чьи передвижения ограничены (расположение оппонентов по линиям).
- Обыгрыш соперника, у которого больше свободы передвижений (оппонент может двигаться в определенной зоне).
- Обыгрыш соперника с полной свободой передвижений.
- Развитие чувства времени и пространства в ситуациях один на один: упражнения, в которых защитник и нападающий начинают движение в разное время – либо когда атакующий игрок уже владеет мячом (например, когда защитник стартует первым, нападающий стартует первым, или оба стартуют одновременно с места и т.п.), либо когда нападающий принимает мяч от партнера перед дриблингом.

## Упражнения на обыгрыш соперников

8



#### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

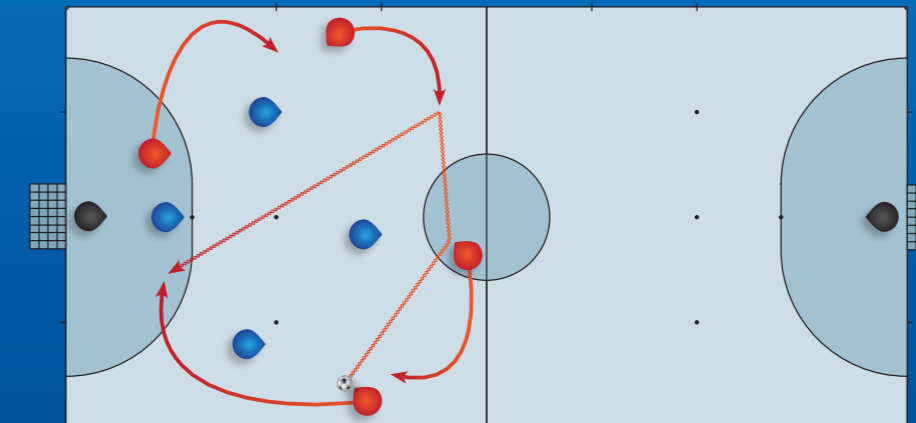
Дриблинг 1x1. Вратарь выбивает мяч к центру площадки в направлении двух игроков, которые одновременно стартуют из-за штанг. Кто первым достигнет мяча, становится атакующим, другой – защищающимся. Нападающий пытается обыграть защитника и пробить по воротам.

#### ВАРИАНТЫ

Нападающие стартуют из позиции сидя, или лежа на животе или спине и т.п.

Упражнение можно выполнять, атакуя одновременно двое ворот. Для этого нужны еще один голкипер и две группы полевых игроков.

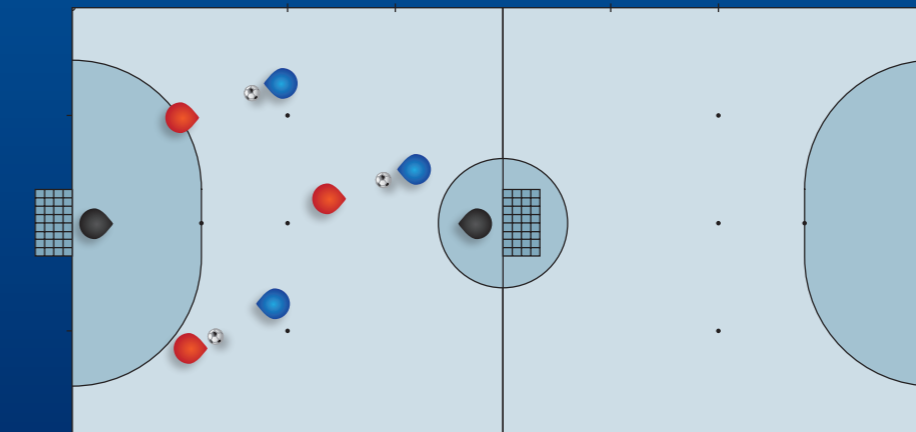
9



#### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

Игра 2x2 плюс вратари на половине площадки. Игровое пространство разделено на две зоны воображаемой линией, которая проходит по центру обоих ворот. В каждой зоне играет по одному нападающему и защитнику. Игроки не могут покидать их зоны, но мяч можно передавать из одной зоны в другую.

10

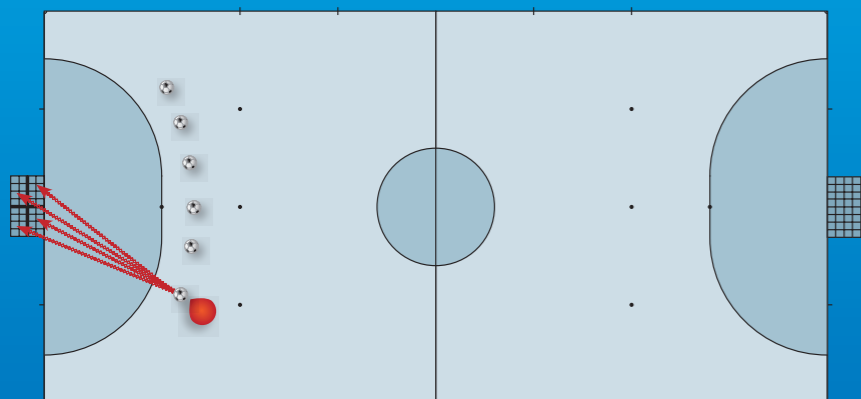


#### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

Три пары игроков плюс голкиперы, которые защищают свои ворота, играют на половине площадки в ситуациях 1x1. У каждой пары – свой мяч.

## Упражнения на удары по воротам

11



### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

Игроки наносят серию ударов с 10 метров по неподвижному мячу, концентрируясь на точности попадания. Ворота специальной лентой разделены на четыре сектора (два верхних, два нижних).

### ВАРИАНТ

Можно наносить удары по движущемуся мячу.



### 1.4.3.6 Удары по воротам

Успешная атака завершается ударом по воротам. Игрок, который наносит удар, должен найти оптимальное соотношение точности и силы. При работе над повышением точности можно сделать упор на удары по следующим целям: ворота в целом, правый или левый угол от вратаря, штанги (верхний сектор – нижний сектор).

#### Удары под углом к воротам

Игроку, который атакует с левого фланга и бьет левой ногой или с правого фланга и бьет правой ногой, рекомендуется бить под дальнюю штангу, чтобы в случае промаха его партнер мог сыграть на замыкании. Таким образом, удар в дальний угол может превратиться в пас, после которого собственно будет нанесен удар по воротам.

#### Смещение с фланга для удара

Тренер может поставить правшу на левый фланг, а левшу на правый, чтобы они могли смещаться в центр и наносить удары по воротам. Разнообразные виды ударов включают и перекрестные удары, когда игроки направляют мяч в противоположную сторону относительно направления их движения, чтобы застать вратаря врасплох (например, поймать на противоходе).

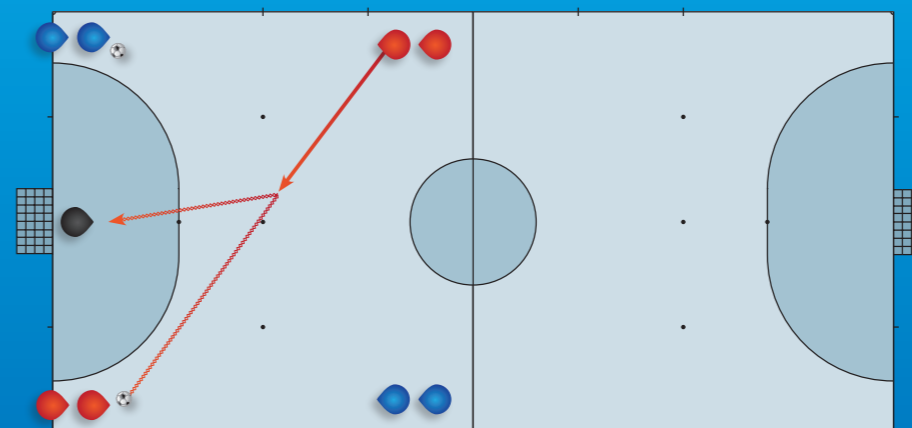
### 1.4.3.7 Удары головой

Выделяют три вида ударов головой: лбом, боковой частью, затылком.

Игроки могут наносить удар головой с места (как вариант – резко выбросив корпус вперед) или в прыжке с одной или двух ног.

Тренировка ударов головой начинается с упражнений в положении сидя, когда игрок отбивает головой мяч, брошенный партнером. Затем идут упражнения в положении стоя: удары с места, резко выбросив корпус вперед (удар «щучкой»), подпрыгивая в одной точке. Заключительный этап включает упражнения в движении, в том числе во время бега вперед или назад.

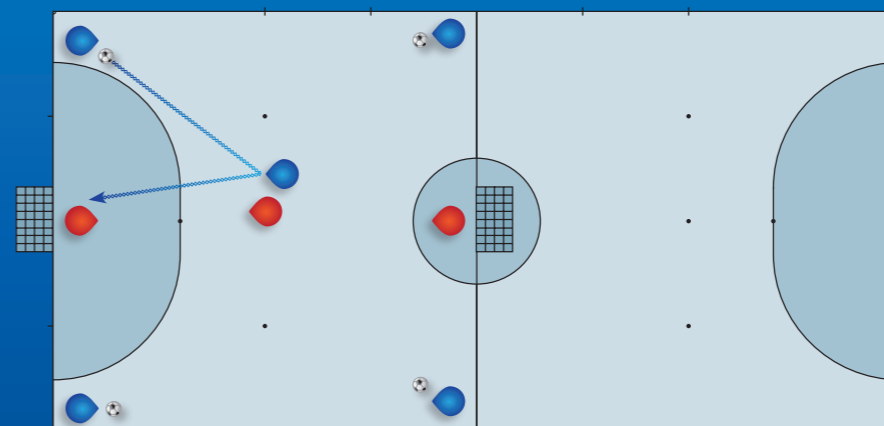
12



### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

Четыре группы по два игрока размещены на площадке следующим образом: две группы находятся возле секторов для выполнения угловых по обе стороны от ворот, другие две группы занимают противоположные позиции на бровках возле центральной линии, ворота защищает голкипер. Один из игроков возле сектора для углового выполняет диагональный пас на партнера, который находится у центральной линии. Последний должен как можно быстрее нанести удар по воротам, но перед этим может обработать пас и немного пройти вперед. Группы игроков меняются местами после каждого цикла упражнения.

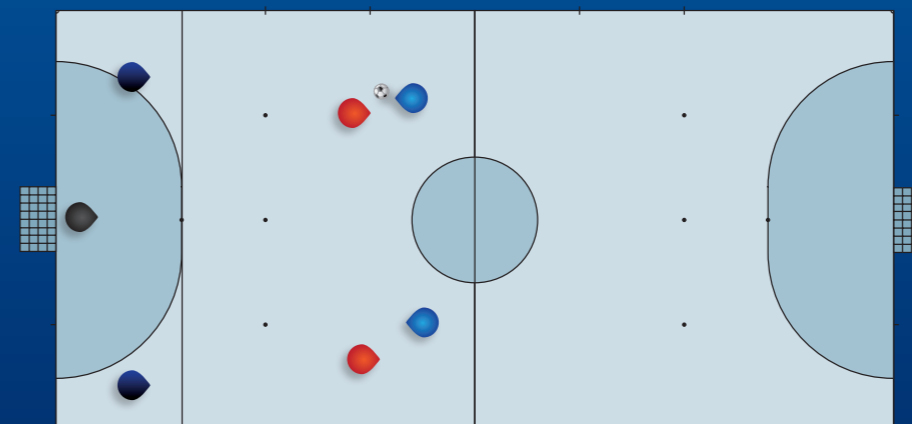
13



### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

В каждом углу половины площадки находится игрок с мячом. Внутри нападающий и защитник ведут борьбу. Нападающий должен принять пас от одного из четырех партнеров, пребывающих по углам площадки, и как можно скорее нанести удар по одним из двух ворот.

14

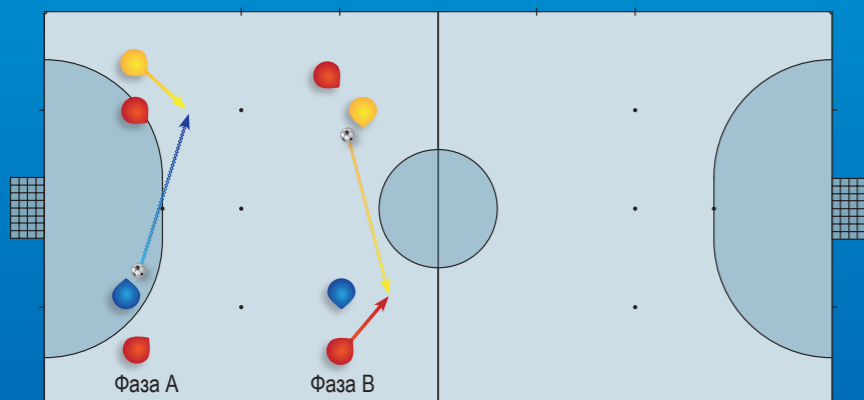


### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

Две команды по два игрока играют на половине площадки. Владеющая мячом команда должна нанести удар по воротам – либо самостоятельно комбинируя, либо обыгравшись с одним из игроков (на рис. отмечены темно-синим цветом), которые находятся в нейтральной зоне (от лицевой линии до конца штрафной). Игроки в нейтральной зоне не могут делать больше двух касаний.

## Упражнения на открывание

15

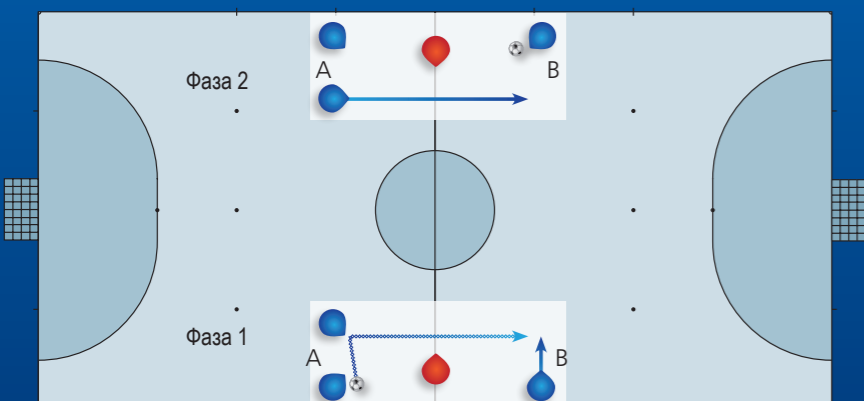


### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

Несколько групп по четыре игрока (у каждой группы – свой мяч) располагаются по периметру площадки так, чтобы по два игрока было возле противоположных боковых линий. В

фазе А игрок в желтой форме должен открыться (в свободную зону) для передачи от партнера; в фазе В игрок в желтой форме начинает аналогичный порядок действий.

16



### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

Ситуация 3x1 на участке 4 на 8 метров. Два игрока в зоне А должны передать мяч партнеру в зоне В, которому необходимо открыться, чтобы получить пас (фаза 1). Затем один из игроков из

зоны А перемещается в зону В (фаза 2), и все повторяется. Изначально защитник может перемещаться только вдоль линии, разделяющей две зоны. После этого он не ограничен в передвижениях.

### 1.4.3.8 Открывание

Движение, которое позволяет игроку избавиться от опекуна и выйти на идеальную позицию (открытая зона) для получения передачи от партнера. Этот элемент индивидуальной тактики является ключевым фактором процесса создания голевых возможностей. Открывание неразрывно связано с понятием мобильности (движения), что является основой коллективной тактики в период владения мячом. Игроку с мячом мало помогут партнеры, которые застыли без движения.

#### Открывание

**Как?** Используя челноки, рывки со сменой направления и темпа, диагональные рывки.

**Куда?** В зону, где вы можете получить мяч (свободную зону), то есть в ту часть площадки, где игрок с мячом может увидеть партнера, который избавился от опеки.

**Когда?** В подходящий момент.

#### Разные способы открываться

Чтобы открыться для поддержки, нападающий должен двигаться к своему партнеру, владеющему мячом. То есть дистанция между пасующим и принимающим игроками сокращается, но увеличивается расстояние до ворот оппонентов. Альтернативный ход: атакующий игрок может сместиться ближе к своим воротам, чем его партнер с мячом, создавая последнему более безопасный вариант для паса. Игрок также может избавиться от опекуна, сделав забегание в свободную зону за его спиной. Это, наоборот, увеличивает дистанцию между пасующим и принимающим, но в то же время приближает последнего к воротам соперников.

#### Понятие открытой зоны

Так называется участок площадки, на котором игрок с мячом может увидеть партнера, освободившегося от опеки

соперника и готового принять передачу. Размер, форма и расположение этой зоны постоянно меняется в зависимости от позиции и действий защитника, который опекает игрока с мячом, а также позиций и действий остальных защищающихся.

#### Понятие закрытой зоны

Это зона прямо за спиной защитника, в которую игрок с мячом не может отдать передачу. Чем ближе защитник к мячу, тем больше закрытая зона за ним. Таким образом, это пространство становится бесполезным для команды, владеющей мячом.

#### Челнок

Этот прием помогает атакующему игроку оторваться от защитников в свободную зону для более простого приема мяча. Игрок двигается в одном направлении, а затем резко смещается в противоположную сторону.

#### Бег со сменой направления

Еще один способ отвоевать пространство у непосредственного соперника. При этом очень важно в моменты смены направления правильно подобрать скорость рывка.

Примеры: параллельные, диагональные рывки и т.п.

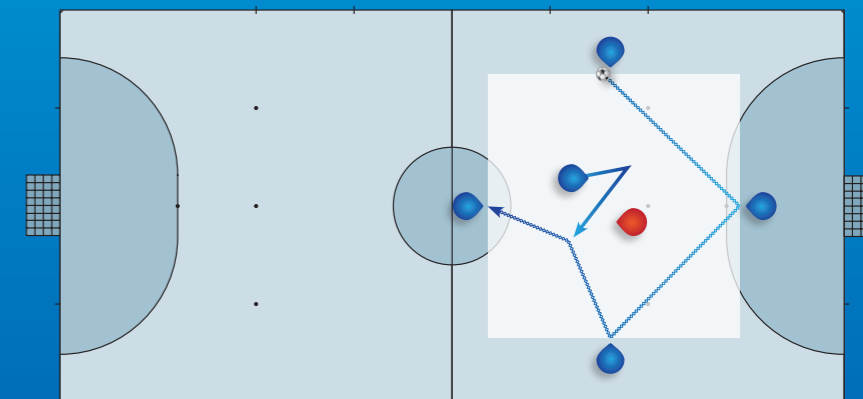
#### Смещение за спину защитнику

Это очень полезный и эффективный способ освободиться от опекуна, так как ему очень трудно сфокусироваться одновременно на мяче и на игроке, которого он закрывает.

#### Своевременность открывания

Выбор момента – крайне важен в процессе открывания. Игрок должен войти в свободную зону, как только он увидел, что его партнер с мячом вышел на удобную позицию для выполнения передачи. Также очень важно оценить ситуацию, в которой находится игрок с мячом, относительно имеющегося в его распоряжении времени и пространства.

17

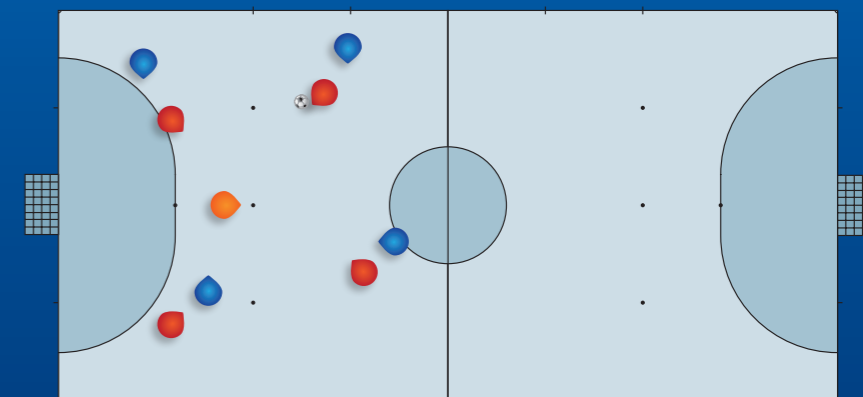


### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

Четыре игрока находятся по краям участка 12 на 14 метров и пасуются друг с другом в два касания. Внутри борьбу ведут нападающий и защитник. Задача

первого – избавиться от опеки, чтобы получить пас и обыграть с одним из четырех партнеров по краям игрового участка.

18



### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

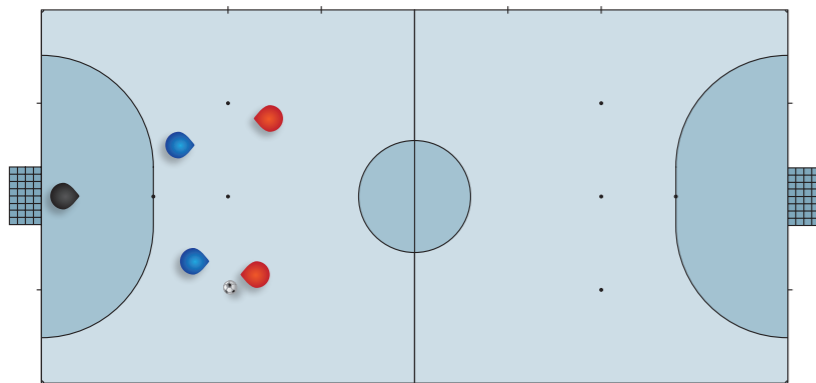
Две команды по 4-5 исполнителей играют на держание мяча на половине площадки. Защитники должны плотно опекать своих прямых оппонентов. Один

или два нейтральных игрока помогают команде, которая владеет мячом. Игрокам не разрешено делать больше двух или трех касаний.

### 1.4.3.9 Опека

#### Есть ли у соперника мяч?

Если соперник владеет мячом, защищающийся игрок занимает позицию между оппонентом, мячом и воротами. Однако даже если противник без мяча, защитник все равно должен расположиться между оппонентом и воротами внутри условного треугольника, составленного между точками, в которых находится мяч, атакующий игрок и центр ворот. Защитник должен занять наиболее выгодную позицию в этом треугольнике в зависимости от игровой ситуации.



Выбор позиции и опека.

#### Противостояние сопернику с мячом: положение ног

В контексте подготовки начинающих игроков учебники предписывают, что при противостоянии сопернику с мячом ноги защитника не должны находиться на одной линии с его плечами (параллельная стойка), поскольку так легко потерять баланс. Вместо этого защитник должен выставить одну ногу вперед. Какая нога выставляется вперед, а какая располагается немного сзади, зависит от тактического решения защищающегося игрока.

#### Сильная и слабая стороны защитника в зависимости от положения ног

При выставленной вперед ноге у защитника получаются слабая и сильная стороны. Сильной является та сторона, где он может двигаться более свободно (обычно относится к так называемой задней ноге), соответственно сторона, которая относится к передней ноге, считается слабой.

#### Тактические аспекты игры защитника в ситуациях один на один: принуждение атакующего игрока к определенным перемещениям

Игрок может заставить атакующего оппонента двигаться в направлении, которое выгодно защищающейся команде (где нападающий не столь опасен, например, на фланг, подальше от ворот и т.п.), а также сделать так, чтобы соперник перемещался к сильной стороне защитника.

#### Тактические аспекты игры защитника в ситуациях один на один: разные решения

Является ли соперник «одноногим» (то есть предпочитает работать только правой или левой ногой)? Если так, заставьте его работать слабой ногой.

Можно намеренно пустить соперника с фланга в центр, если в центральной зоне площадки больше защищающихся игроков, или если вы знаете, что этот игрок очень опасно бьет под дальнюю штангу, и хотите пресечь развитие опасной ситуации в следующей фазе атаки.

#### Проблемы, возникающие в процессе направления атакующего игрока в ту или иную сторону

Если игрок решает подтолкнуть атакующего соперника двигаться в определенном направлении, он должен убедиться, что соперник действительно уйдет в сторону, которую задумал защитник. Для достижения этого защитник должен сделать так, чтобы атакующий игрок не расположился к воротам ближе воображаемой линии, которая проходит между ног обороняющегося игрока.

#### Какова главная задача защитника в ситуации один на один?

Ответ может показаться банальным, но его главная задача – не позволить себя обыграть. Поэтому в целом в начальной фазе действий в защите игрок должен сопровождать соперника с мячом. Далее защитник должен имитировать попытку отбора, чтобы вывести из равновесия нападающего и заставить его сомневаться, сколько в его распоряжении времени и свободного пространства.

#### Противостояние сопернику (лицом к лицу), который вот-вот должен получить мяч

Важно накрывать нападающего, который должен получить мяч, в правильный момент (когда мяч идет от пасующего к принимающему игроку). Более того, защитник должен обязательно остановиться и остаться на безопасном расстоянии от атакующего игрока непосредственно перед тем, как тот получит мяч.

#### Действия игрока при опеке соперника, который владеет мячом, находясь спиной к воротам защищающейся команды

Защитник должен научиться не фолить против

соперника, мешая тому развернуться лицом к воротам. Также защитник не должен позволять использовать свое тело в качестве «точки для разворота» для нападающего, который таким образом пытается обыграть противника.

#### Опека соперника без мяча

Защитнику следует находиться между соперником и своими воротами, одновременно с этим следя за своим подопечным и мячом. Защитник попадет в трудное положение, если потеряет из виду игрока и мяч (например, если нападающий переместился за спину защитнику).

#### Влияние характеристик и позиции соперника на персональную опеку

Зона безопасности защитника зависит от скорости, фактуры, техники и т.п. нападающего, которому он противостоит.

Чем дальше нападающий от мяча и ворот защищающейся команды, тем слабее его опека (больше подстраховки, меньше персональной опеки).

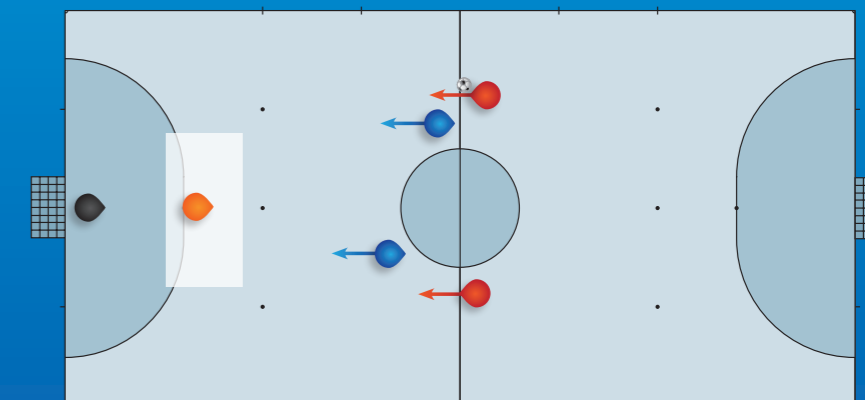
Чем ближе нападающий к мячу и воротам защищающейся команды, тем плотнее его опека (меньше подстраховки, больше персональной опеки).

#### Опека или подстраховка?

Главная дилемма для защитника – когда применять персональную опеку, а когда только подстраховку. Он должен принимать во внимание позицию соперника, а также время и свободное пространство, которое есть в распоряжении у игрока с мячом (угол для передачи «открыт» или «закрит»?)

## Упражнение на опеку и подстраховку в защите

19



#### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

Игра ведется на половине площадки. Два атакующих игрока должны сделать пас на партнера, который находится в зоне размерами 6 на 3 метра прямо перед воротами (в районе конца штрафной площадки). Когда этот игрок получает

мяч, он наносит удар по воротам. Два защитника должны не допустить этого, применяя принципы персональной опеки и подстраховки. В зоне перед воротами может находиться только игрок, который получает пас и бьет по воротам.



### 1.4.3.10 Отбор

Отбор – это технический элемент, позволяющий защищающемуся игроку выиграть мяч у соперника или выбить его. Вместе с двумя другими способами овладения мячом (игра на опережение и перехват передачи) отбор позволяет защитнику прервать атаку противника.

Это базовый технический навык в футзале, требующий определенной цепкости и физической силы.

Отбор не всегда является оптимальным решением; иногда лучше обойтись без него (в некоторых ситуациях предпочтительнее выждать).

При обучении игроков отбору мяча тренер может прибегнуть к теоретическому подходу. Однако чтобы убедиться, что игроки правильно усвоили навыки, очень важно проверить игроков в ситуациях один на один (несмотря на то, что это повышает риск травм).

Выделяют три вида отбора мяча: отбор перехватом, отбор сбоку и подкат.

#### Отбор перехватом

При отборе перехватом защитник и нападающий находятся лицом к лицу.

При отборе перехватом важно, чтобы защитник был немного развернут к сопернику боком, а не встречал его в параллельной стойке (то есть защитник выставляет одну ногу вперед).

Также убедитесь, что равномерно распределили вес тела, ваши ноги полусогнуты и вы готовы к соответствующему движению.

Убедитесь, что ваш центр тяжести перемещен как можно ниже, чтобы повысить стабильность и силу.

Атакуйте мяч достаточно жестко поставленной ногой.

1-й метод (традиционный): сильной ногой (выполняющей отбор), отставленной немного назад, накрывайте мяч внутренней стороной стопы или подъема.

2-й метод: выставив сильную ногу вперед, заставьте соперника врасплох атакой на мяч именно передней ногой, которая ближе к мячу.

#### Отбор сбоку и подкат

Защитник может отобрать мяч сбоку, когда бежит рядом с атакующим игроком в том же направлении; защитник выполняет такой отбор в момент, когда выйдет на линию мяча. Оттолкнувшись дальше от соперника ногой, защитник резко разворачивается на другой ноге вокруг своей оси так, чтобы оказаться перед оппонентом.

Подкат применяется в тех случаях, когда защитник не может выполнить отбор сбоку. При этом он действует либо ближней ногой (внешней стороной стопы и подъема), либо дальней ногой (внутренняя часть стопы и подъема). Этот технический прием сопровождается тактическим риском, поскольку защищающийся игрок оказывается в положении лежа и в случае неудачи больше не может помочь команде в обороне.

### 1.4.3.11 Игра на опережение и перехват

**Перехват** передачи происходит тогда, когда защитник прерывает атакующую комбинацию соперников, действуя по мячу, а не по игроку.

**Игра на опережение** заключается в том, что защитник первым добирается до мяча, который направляется опекаемому игроку.

- чтобы достичь мяча раньше соперника, защитник должен расположиться на траектории передачи и избегать контакта с оппонентом (следует держаться примерно на расстоянии вытянутой руки)
- необходимо просчитать траекторию полета мяча и быстро отреагировать (чувство антиципации)

Нужно быть очень внимательным, поскольку в случае неудачи вы можете повредить всю структуру обороны вашей команды.

### 1.4.3.12 Защита ворот

Игрок защищает ворота, расположив свое тело на условной прямой линии между бьющим игроком и воротами. Защитник не должен отворачиваться от бьющего игрока (из-за страха, что мяч попадет в него) перед ударом, поскольку это даст шанс сопернику выполнить обводку и атаковать незащищенные ворота. После удара соперника защитник должен как можно скорее бежать к своим воротам, чтобы при необходимости подстраховать своего голкипера, который не смог зафиксировать мяч. Если защитник защищает ворота от удара в подкате, он должен быть уверен в успехе. В противном случае он должен оставаться на ногах как можно дольше.

# 1.5 КОЛЛЕКТИВНАЯ ТАКТИКА

## 1.5.1 Понятие коллективной тактики

Именно коллективный характер игры обуславливает столь большое тактическое разнообразие в командных видах спорта. По мере того как игроки начинают взаимодействовать, они переходят от сугубо индивидуальной тактики (но не забывая о ней), к **тактике коллективной**. В дальнейшем мы обсудим различные действия, которые необходимо выполнять и координировать в условиях коллективной игры – как командой в целом, так и группами игроков:

1. Групповые технико-тактические действия
2. Тактические процессы (сложные тактические действия)
3. Фазы игры
4. Формы ведения игры
5. Системы игры

Эти действия могут выполняться как двумя-тремя игроками (**групповая тактика**), так и всей командой (**командная тактика**).

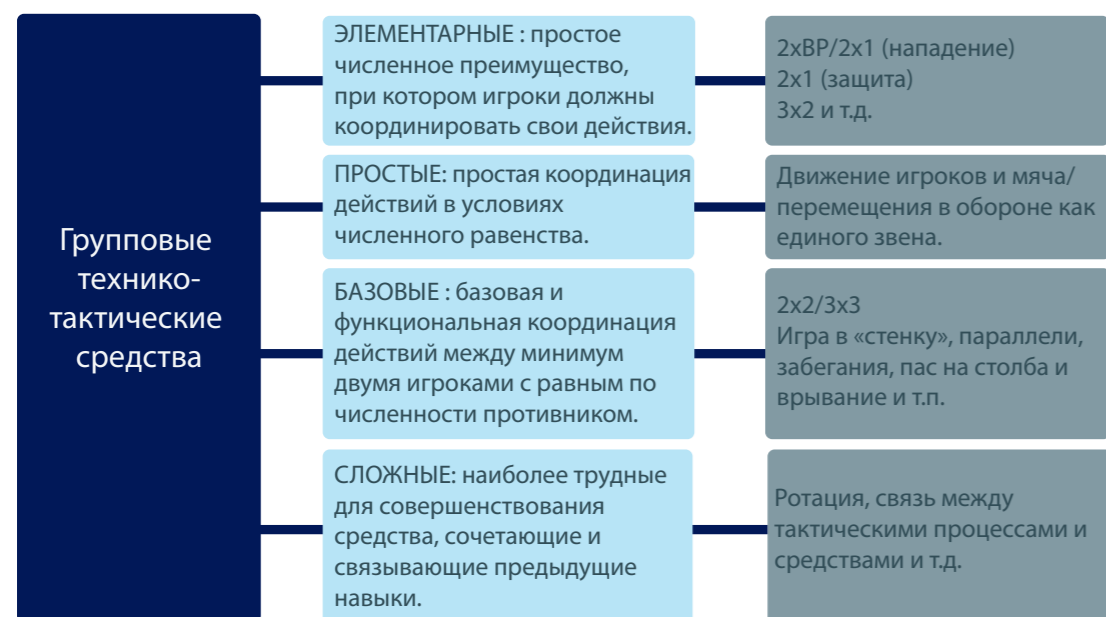
Структура коллективной тактики



На основе диаграммы групповой тактической подготовки Х.Л. Антона (1998)

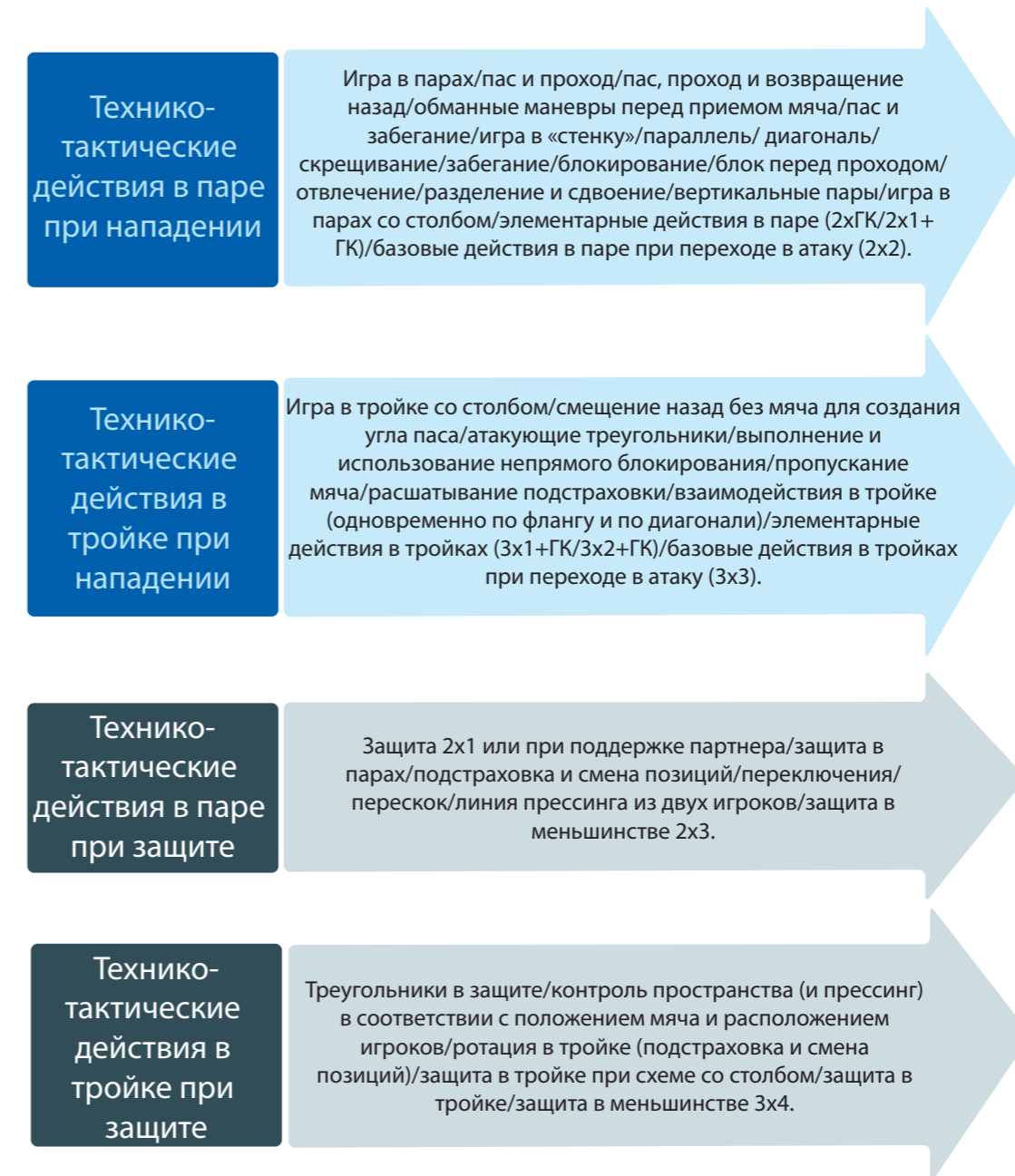
### 1.5.2 Групповая тактика

Групповая тактика подразумевает взаимодействие как минимум двух игроков. Комбинируя, игроки выполняют индивидуальные технико-тактические действия для достижения общей тактической цели (эта цель будет сформулирована, исходя из «Главных принципов игры»). Групповая тактика является промежуточным элементом между индивидуальной и командной тактикой. Начальный этап является фундаментом, на котором мы строим дальнейший прогресс для перехода на следующий уровень. Взаимодействие между игроками как в фазе нападения, так и в фазе защиты, относится к групповым технико-тактическим средствам. Классификация групповых технико-тактических средств:



Классификация Х.Л. Антона (1998)

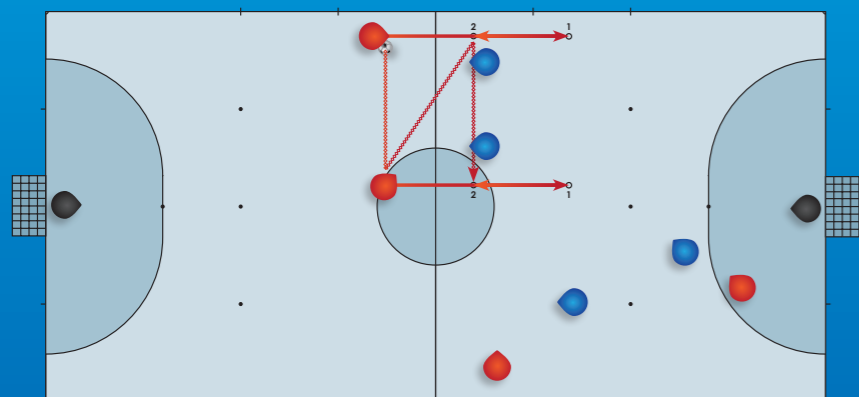
Далее все групповые технико-тактические средства будут рассматриваться отдельно для фаз нападения и защиты. Наиболее важные аспекты, которые будут обсуждаться в последующих разделах:



## Технико-тактические действия в парах в нападении

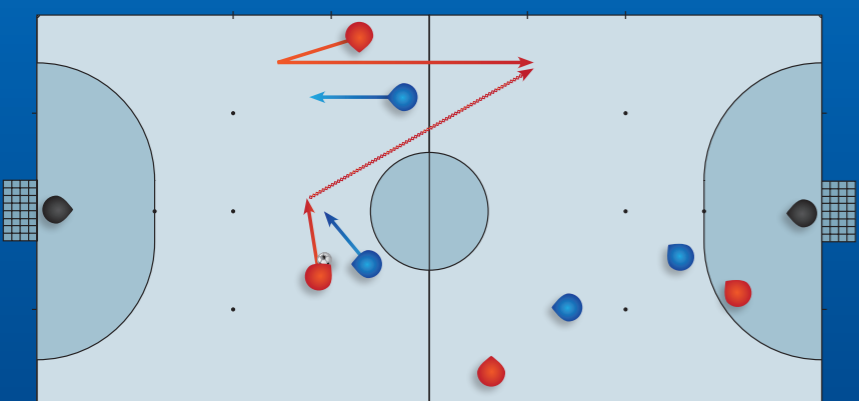
1

Игра в парах



2

Челнок на фланге



### 1.5.2.1 Групповые технико-тактические действия в нападении

#### Технико-тактические действия в парах в нападении

Это взаимодействие игроков в тандеме, включающее в себя большинство действий и систем, которые мы рассмотрим в последующих разделах.

#### Челнок на фланге – игрок с мячом читает игру и делает своевременный пас

Игрок без мяча делает движение к своим воротам по флангу, увлекая за собой опекуна, позади которого, таким образом, освобождается зона. Резко развернувшись, атакующий игрок затем может ворваться в эту зону и получить передачу.

#### Игра в «стенку»

Пас партнеру и забегание за спину защитнику, для того чтобы получить мяч обратно. Обычно используют в ситуации 2х2 для того, чтобы создать численное преимущество 2х1, вытянув защитника из его зоны.

#### Забегание

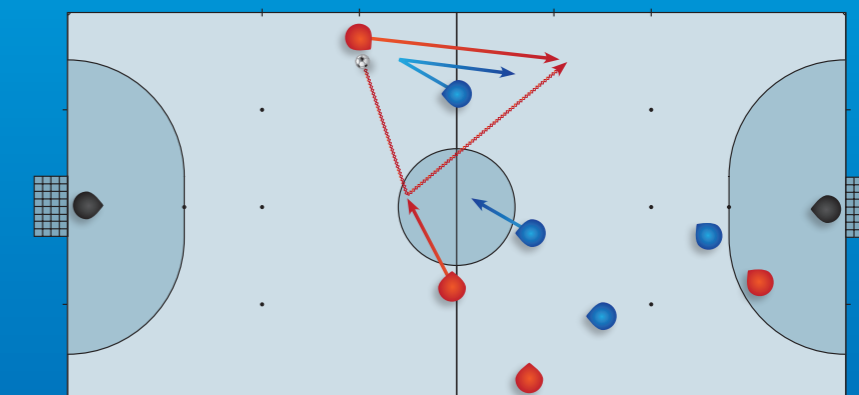
Ситуация, при которой пересекаются траектории движения игроков одной команды. При этом нападающий обегает сзади партнера с мячом, чтобы впоследствии получить передачу либо запутать соперников в момент пересечения, что в свою очередь может использовать игрок с мячом.

#### Параллель

Атакующий игрок уходит от своего опекуна (не обязательно через пас), забегая в свободную зону за спину защитнику, который опекает игрока с мячом, для того чтобы получить передачу. Этот маневр называется параллель, потому что обычно выполняется, когда мяч находится у боковой линии и передача идет параллельно ей.

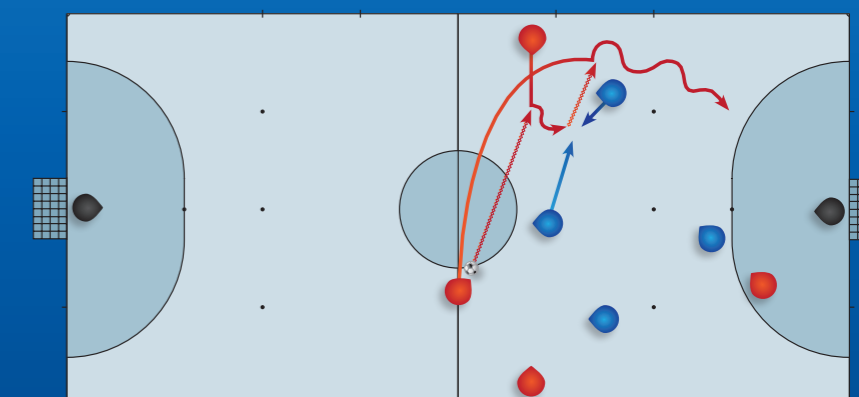
3

Игра в «стенку»



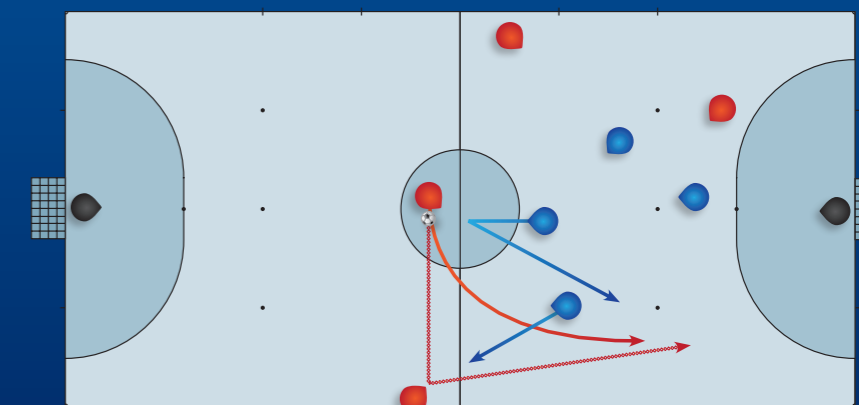
4

Забегание



5

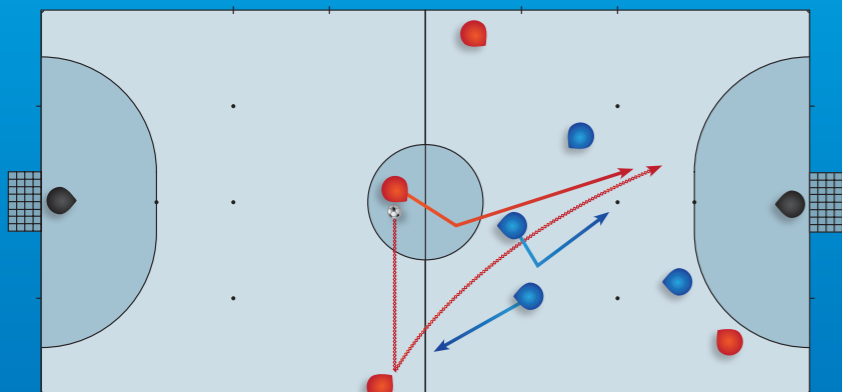
Параллель





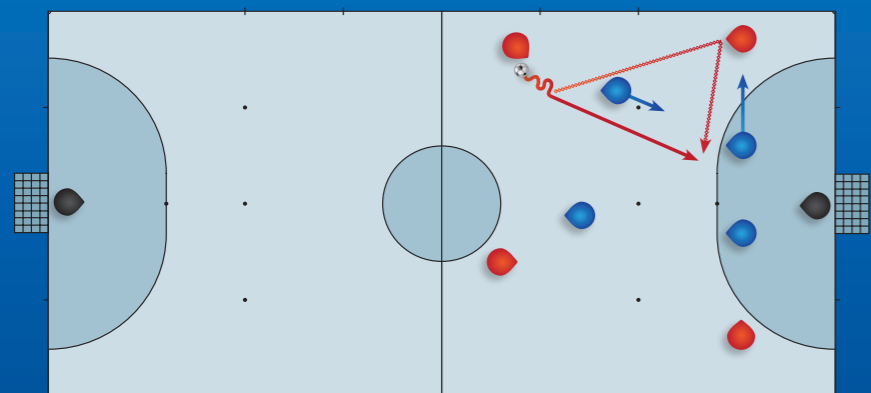
6

Диагональ



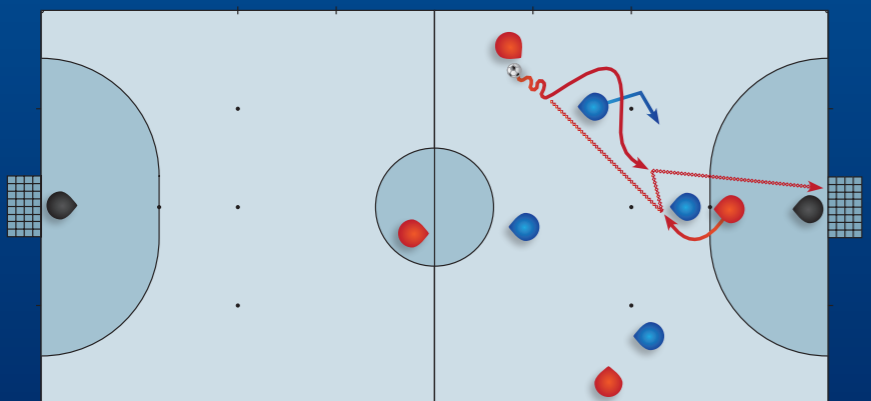
7

Вертикальные пары



8

Пас, рывок вперед и остановка/скидка столба под удар



**Диагональ**

Атакующий игрок уходит от опекуна (не обязательно через пас), забегая в свободную зону за спину защитнику, для того чтобы получить диагональную передачу. Этот маневр так называется, потому что пас идет по диагонали относительно горизонтальной и вертикальной оси.

**Вертикальные пары**

Игровая связка, в которой участвуют два исполнителя, где один находится намного ниже другого, тем самым создавая свободную зону между линиями защиты. В ситуациях 2x2 игроки взаимодействуют друг с другом в так называемых горизонтальных парах, когда защитники располагаются на одной линии, тогда как вертикальные пары противостоят оппонентам, которые располагаются на разных линиях обороны.

**Взаимодействие игрока и столба**

Все подобные ситуации относятся к игре в вертикальных парах, состоящих из пасующего игрока и столба, который получает передачу в глубине атаки.

**Элементарные технико-тактические действия в паре**

Прямое численное преимущество в ситуациях 2xVP и 2x1. В основном эти выгодные ситуации возникают в фазе перехода в атаку либо при вскрытии линии обороны, когда атакующие получают временное численное преимущество, прежде чем защитники вернуться и займут свои позиции.

**Базовые технико-тактические действия в фазе перехода в атаку в паре**

Игра в ситуации 2x2 при позиционном нападении против организованной обороны отличается от действий в фазе перехода в атаку при численном равенстве наступающих и защищающихся игроков.

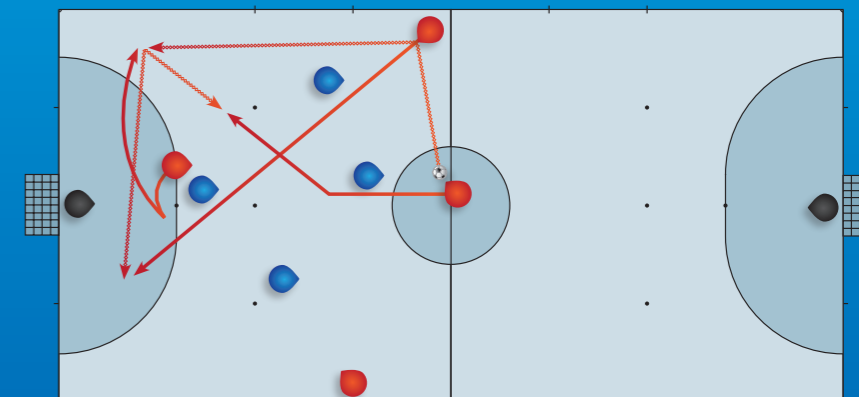
**Атакующая игра в тройках (со столбом)**

В целом, это взаимодействия пары игроков со столбом. Существует множество вариантов комбинаций в тройках, так же как и в игре вертикальных пар со столбом. Однако в данном случае дополнительный игрок, также делающий вбегание, обеспечивает более широкий выбор вариантов завершения атаки. Некоторые примеры представлены на рисунках

9

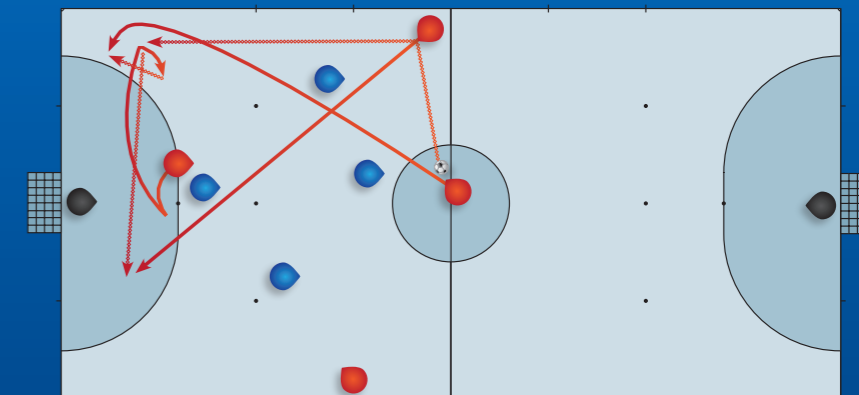
Технико-тактические действия в тройках в нападении

Пас на столба и вбегание двух игроков (на дальнюю штангу и на край штрафной)



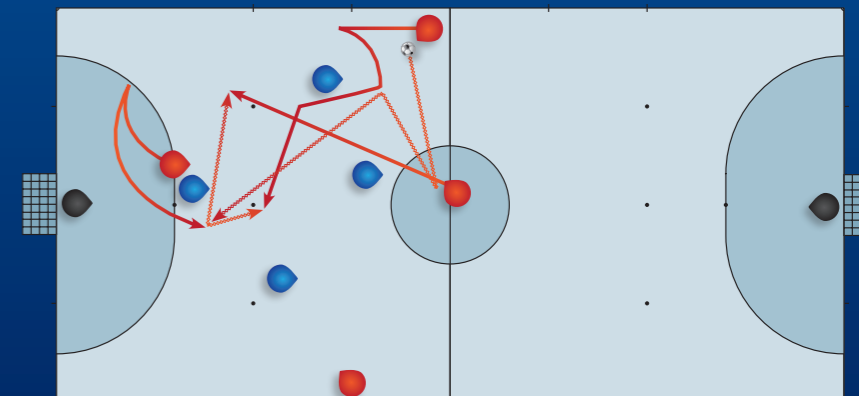
10

Пас на столба и вбегание двух игроков (на дальнюю штангу и забегание)



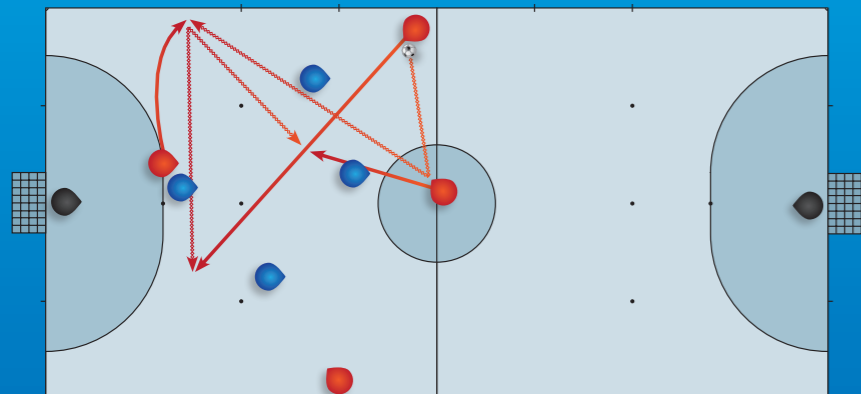
11

Игра в паре с пасом на столба и вбеганием двух игроков



12

Смещение на фланг для эффекта ложного столба

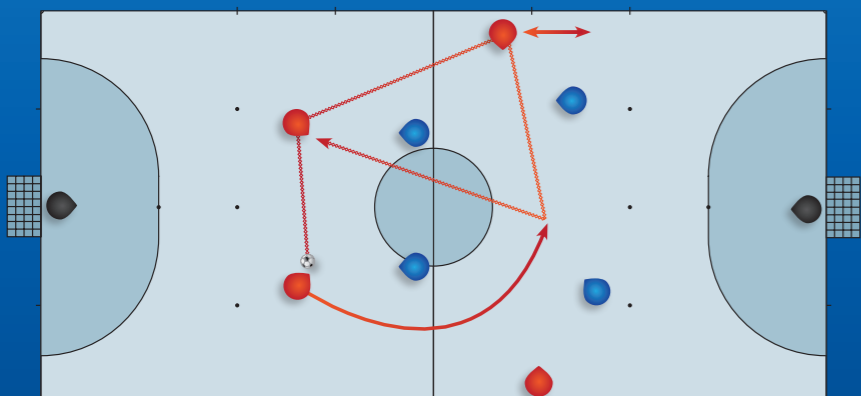


### Ложное смещение для создания свободной зоны или угла для передачи

Тактико-техническое действие для тройки игроков, при котором столб выполняет смещение без мяча для создания свободной зоны либо угла для передачи.

13

Атакующие треугольники (игра в пас в треугольнике)

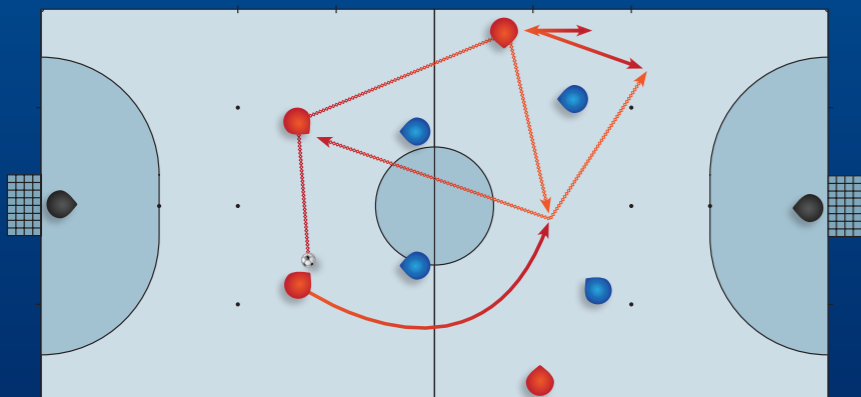


### Атакующие треугольники

Расположение игроков в форме треугольника, в одном из углов которого находится мяч, позволяет игроку с мячом получать постоянную поддержку от партнеров. У игрока с мячом есть несколько углов для передач, что мешает защитникам создавать эффективное давление на него.

14

Атакующие треугольники (игра в «стенку»)



### Вытягивание игроков из защиты

Хотя этот прием может выполнить и один атакующий игрок в ситуации 1х1, в нем может участвовать до трех исполнителей. Два игрока уводят за собой защитников, растягивая оборонительные порядки соперников и расшатывая подстраховку, в результате чего появляется свободное пространство, а третий атакующий игрок остается 1х1 со своим оппонентом.

### Розыгрыш на третьего

Перепасовка между тремя игроками с целью вывести на ударную позицию одного из участников. Например, завершающая передача идет на одного из игроков, которые выполняют диагональ и параллель.

### Элементарные групповые технико-тактические действия в тройках

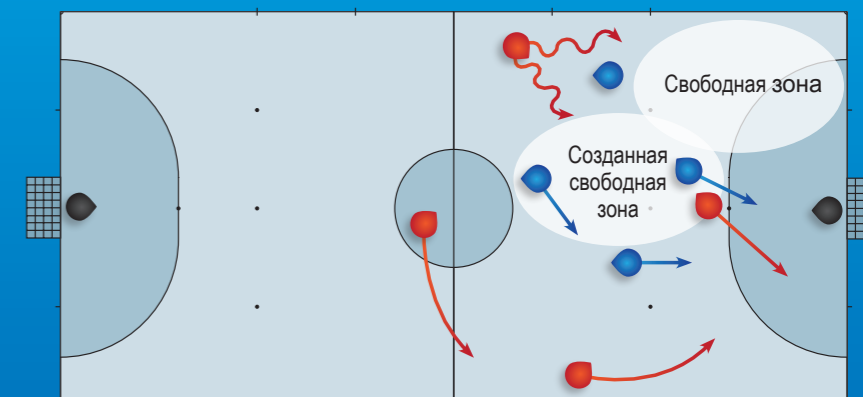
Действия в условиях численного превосходства 3хВР (редко), 3х1 или 3х2. Как и в аналогичных ситуациях при игре в паре, атакующие игроки должны действовать с достаточной скоростью и точностью, чтобы воспользоваться численным преимуществом и забить гол.

### Базовые технико-тактические действия в тройке в фазе перехода в атаку

Хотя фаза перехода в атаку в ситуации 3х3 более сложная, чем при 2х2, они похожи в следующем: у соперников остается множество вариантов для замедления вашего перехода в атаку. Однако атакующие игроки, пытающиеся извлечь выгоду из стремительного перехода в нападение, получают возможность для быстрого выхода на ударную позицию.

15

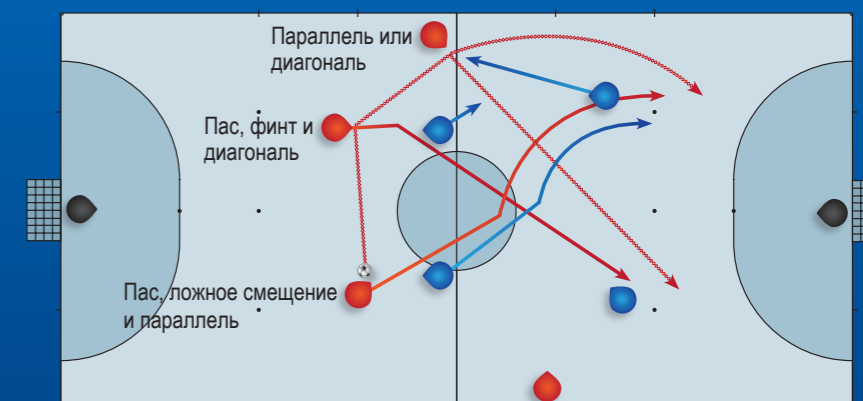
Три игрока растягивают защиту соперников



У игрока с мячом два варианта пройти защитника в ситуации 1х1, когда последнего не страхуют партнеры

16

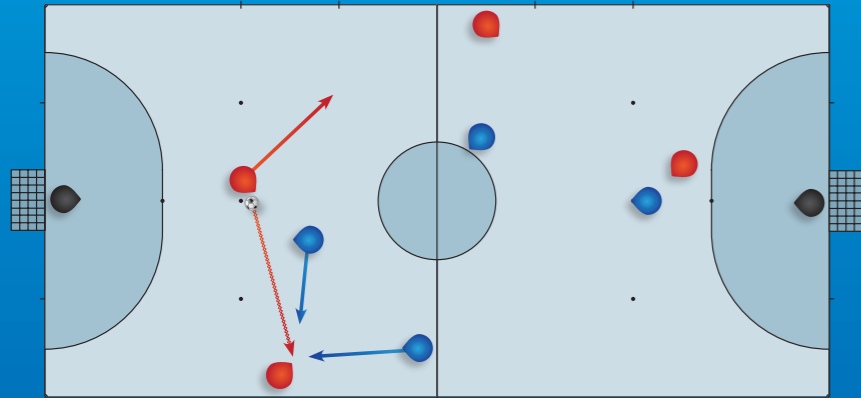
Взаимодействия в тройке: параллели и диагонали



## Технико-тактические действия в парах в защите

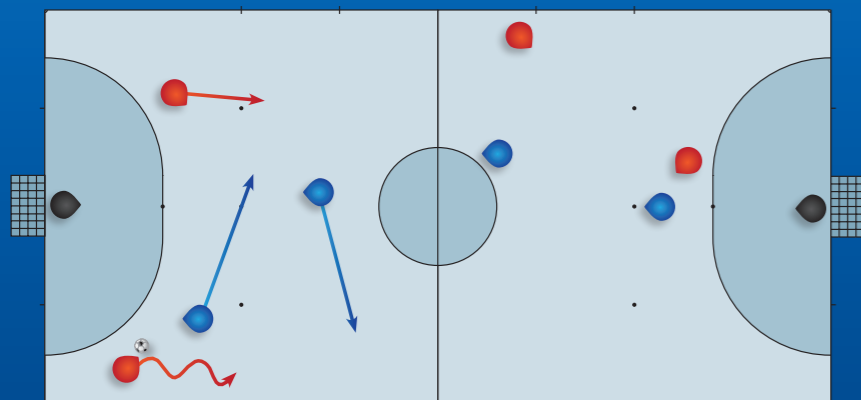
17

Игра в защите 2x1



18

Подстраховка и смена позиций



### 1.5.2.2 Групповые технико-тактические действия в защите

#### Защита 2x1 или поддержка в защите

Оборонительное действие, при котором два игрока обороны сообща оказывают давление на игрока с мячом. Защитники пытаются остановить продвижение соперников, закрывают углы для передач, прессингуют игрока с мячом с целью вернуть владение мячом своей команде.

#### Подстраховка и смена позиций

Тактический прием при игре в защите в паре. Когда один обороняющийся игрок смещается в рамках принципа подстраховки, чтобы накрыть прорвавшегося соперника, другой защитник закрывает зону, оставленную партнером. Таким образом сохраняется баланс и структура системы защиты.

#### Защита против двоих

Игра 2x2; защита при игре в «стенку», защита при забеганиях, защита против атакующей пары (со столбом) и т.д.

#### Переключение

Действие, при котором два защитника обмениваются своими подопечными.

#### «Перескок»

Это один из вариантов переключения, в рамках которого защитники меняются опекаемыми игроками (будто «перескакивая» с позиции на позицию). В рамках этого действия защитник берет под опеку игрока, получившего мяч, а опекун последнего сразу же переключается на противника, который остался без опеки вследствие «перескока» партнера.

#### Линия прессинга из двух игроков

Два игрока скоординировано создают давление на соперника с мячом, закрывая возможные углы для передач и тем самым не позволяя мячу пересечь первую линию защиты.

#### Защита в численном меньшинстве 2x3

Два защитника противопоставят противникам, получившим численное преимущество в рамках переходной фазы. Задача защитников контролировать как можно большее пространство благодаря своей мобильности и постепенно выжимать игрока с мячом к боковой линии, где у противника не будет численного преимущества.

#### Защитные треугольники

Трио защитников рационально располагается в виде треугольника с учетом позиций мяча и оппонентов. Обычно два игрока располагаются на первой линии, в зависимости от положения мяча, а третий контролирует пространство на второй линии. Эта позиция позволяет ему страховать партнеров или выполнять переключения при необходимости.

#### Контроль пространства с учетом положения мяча и структуры атаки соперников

Данный защитный треугольник может поворачиваться в соответствии с положением мяча или направлением движения игрока с мячом. Умение трех защитников согласованно читать игру является фундаментальным фактором для совершенствования групповых действий в защите.

#### Ротация при игре в защите в тройках

Этот аспект мы уже упоминали в контексте подстраховки и смены позиций трех игроков. Один выполняет подстраховку партнера, которого обыграли, тогда как два других защитника меняются позициями, чтобы восстановить оборонительные построения.

#### Защита против троих (со столбом)

Игровая ситуация с пасом на столба, которого поддерживают два партнера. В этом случае защита располагается близко к своим воротам, поэтому у атакующей команды появляются возможности для ударов.

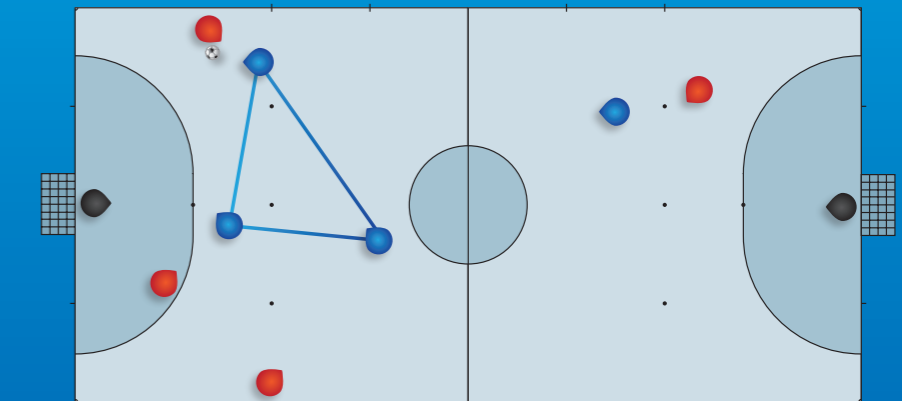
#### Защита в меньшинстве 3x4

Численное меньшинство, которое возникает в случае быстрого перехода в атаку четырех соперников, тогда как один из защищающихся остается за линией мяча. Такая же ситуация возникает при позиционной защите при удалении одного из игроков. Этот случай мы детально рассмотрим и проанализируем в разделе о системах игры.

## Технико-тактические действия в тройках в защите

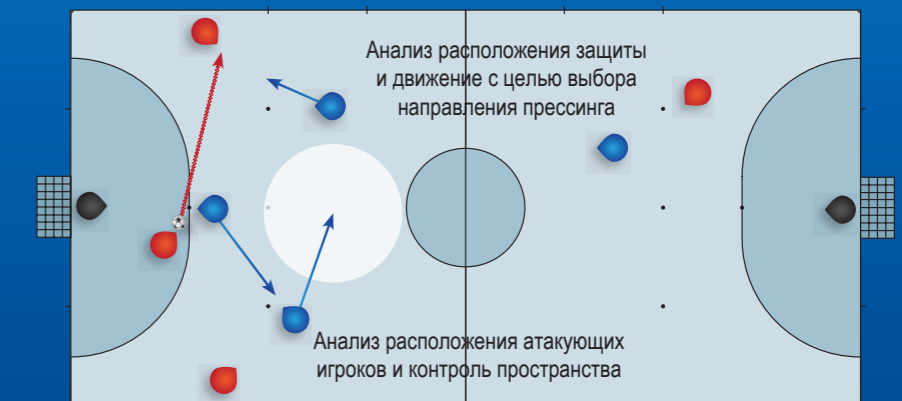
19

Защитный треугольник



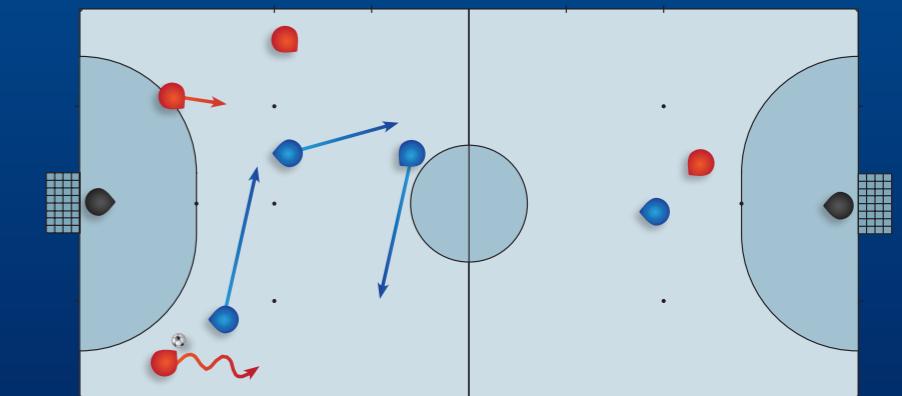
20

Ротация в тройках в защите: подстраховка и смена позиций



21

Ротация при игре в защите в тройке: подстраховка и смена позиций

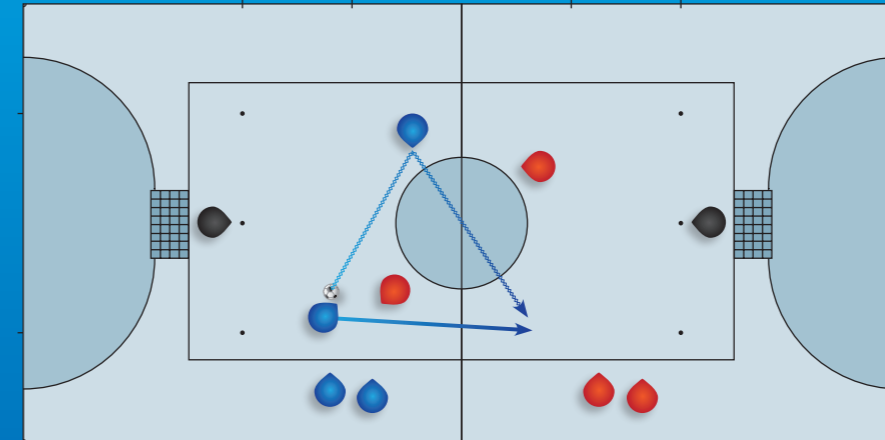




### 1.5.2.3 Упражнения для отработки групповых технико-тактических действий

#### 2x2 на площадке 28 на 15 м

22



**РАЗДЕЛ ОБУЧЕНИЯ**  
Групповые технико-тактические действия.

**ЭТАП**  
Приобретения навыков.

**СОДЕРЖАНИЕ**  
Основы игры в нападении и защите;  
комбинации в парах; игра в парах;  
командная работа в защите двух игроков.

**ЦЕЛИ**  
Улучшить навыки принятия решений при коллективных действиях в нападении и защите, начиная с ситуации 2x2; отработать базовые групповые технико-тактические действия.

**КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ**  
8-10 плюс вратари.

**ОСНАЩЕНИЕ**  
Мячи и манишки.

**ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ**

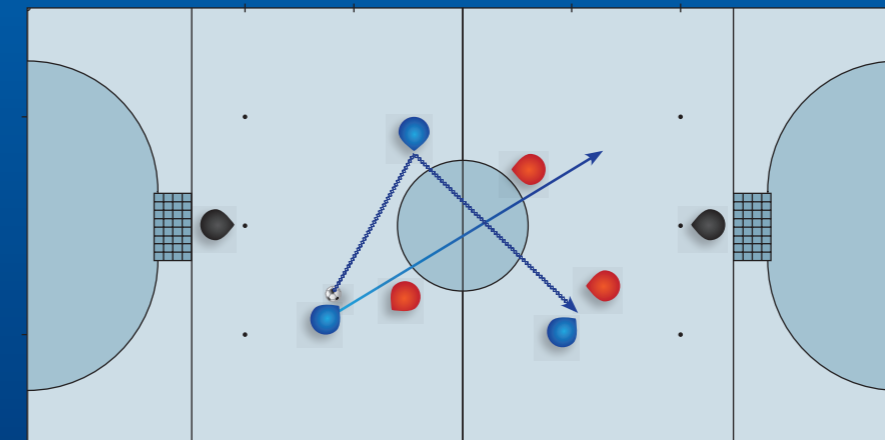
- Игра 2x2 плюс голкиперы на площадке 28 на 15 м.
- При выходе мяча за пределы площадки игру возобновляет вратарь команды, которая в обычном матче получила бы право на аут.
- Это упражнение помогает улучшить выполнение технико-тактических действий.
- Меняйте пары каждые две минуты.

**ВАРИАНТЫ**

- Увеличить площадь игры до 28 на 20 м
- Неограниченное количество касаний до первого гола, затем разрешено три касания до второго гола, затем два касания до третьего гола и одно касание после третьего гола – кроме случаев, когда команда возобновляет контроль над мячом (тогда игроку разрешено два касания).

#### 3x3 на площадке 28 на 20 м

23



**РАЗДЕЛ ОБУЧЕНИЯ**  
Групповые технико-тактические действия.

**ЭТАП**  
Приобретения навыков.

**СОДЕРЖАНИЕ**  
Основы игры в нападении и защите;  
взаимодействие в парах и тройках;  
главные аспекты командной игры в защите и контроль пространства двумя/ тремя игроками.

**ЦЕЛИ**  
Улучшить навыки принятия решений при коллективных действиях в ситуациях 2x2 и 3x3; отработать базовые групповые технико-тактические действия в нападении и защите.

**КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ**  
9 плюс вратари.

**ОСНАЩЕНИЕ**  
Мячи и манишки.

**ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ**

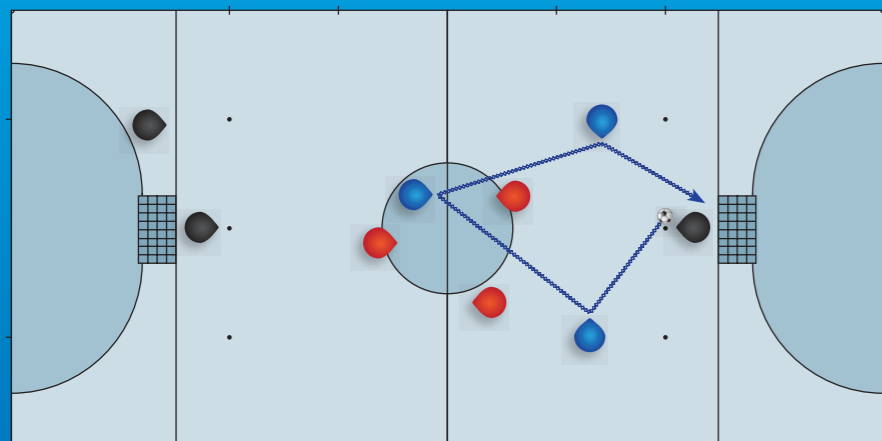
- Игра 3x3 плюс голкиперы на площадке 28 на 20 м.
- При выходе мяча за пределы площадки игру возобновляет вратарь команды, которая в обычном матче получила бы право на аут.
- Это упражнение помогает улучшить выполнение технико-тактических действий.
- Команда из трех игроков, ждущих за пределами площадки, меняет одну из команд в игре каждые три минуты.

**ВАРИАНТЫ**

- Неограниченное количество касаний до первого гола, затем разрешено три касания до второго гола, затем два касания до третьего гола и одно касание после третьего гола – кроме случаев, когда команда возобновляет контроль над мячом (два касания)
- Нельзя возвращать мяч игроку, только что отдавшему вам пас (за исключением случаев, когда наносится удар).

## 3x3 на площадке 28 на 20 м, выход из прессинга с последующим ударом по любым воротам, с ограничениями

24



### РАЗДЕЛ ОБУЧЕНИЯ

Групповые технико-тактические действия; контратаки с быстрым нанесением удара.

### ЭТАП

Приобретения навыков.

### СОДЕРЖАНИЕ

Основы индивидуальной игры в нападении и защите; элементарные (2x1, 3x2) и базовые (2x2, 3x3) групповые технико-тактические действия; периферическое видение прилегающих зон; скорость и точность выполнения технических действий.

### ЦЕЛИ

Применять и выполнять базовые групповые технико-тактические действия для развития игры; применять элементарные групповые технико-тактическими действия для быстрого создания голевых возможностей в ситуациях численного преимущества 2x1 или 3x2; учиться действовать в условиях постоянных изменений относительно пространства и поля зрения, находя решения и создавая ситуации для быстрого удара по воротам.

### КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ

9 плюс вратари.

### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

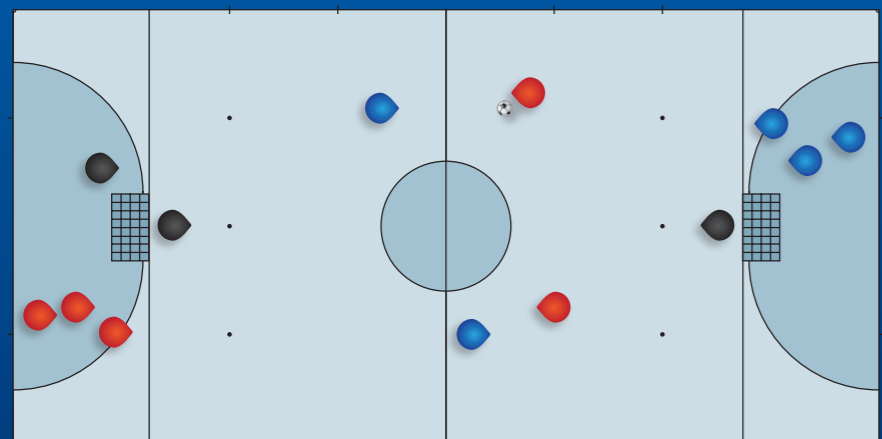
- Игра 3x3 на площадке 28 на 20 м.
- При выходе мяча за пределы площадки игра возобновляется от одних из ворот.
- Команда с мячом должна пересечь центральную линию, как будто она атакует противоположные ворота.
- После этого команда может атаковать любые ворота. Можно менять направление атаки, как только игроки команды с мячом увидят возможность создать численное преимущество.
- Например, когда команда пересекла центральную линию, у нее есть 4-6 секунд для удара по воротам.
- Три команды по три игрока меняются каждые три минуты.

### ВАРИАНТЫ

- Ограничить количество передач для нанесения удара после пересечения центральной линии (максимум одна).
- Команды также отрабатывают базовые групповые технико-тактические действия в ситуациях 2x2 и 3x3, учатся выходить из прессинга, работают над элементарными технико-тактическими действиями в ситуациях 1xBP, 2x1 и 3x2, учатся использовать численное превосходство в зоне атаки (на последней трети площадки).

## 2x2, 3x3, 4x4 с заменой игрока, который теряет мяч

25



### РАЗДЕЛ ОБУЧЕНИЯ

Групповые технико-тактические действия в контратаке.

### ЭТАП

Приобретения/совершенствования навыков.

### СОДЕРЖАНИЕ

Технико-тактические аспекты; периферическое видение при численном равенстве и большинстве; групповые технико-тактические действия.

### ЦЕЛИ

Поощрять игроков мгновенно переходить в атаку при перехвате мяча, чтобы как можно быстрее воспользоваться численным превосходством; отрабатывать элементарные, базовые и сложные групповые технико-тактические действия.

### КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ

9-12 плюс вратари.

### ОСНАЩЕНИЕ

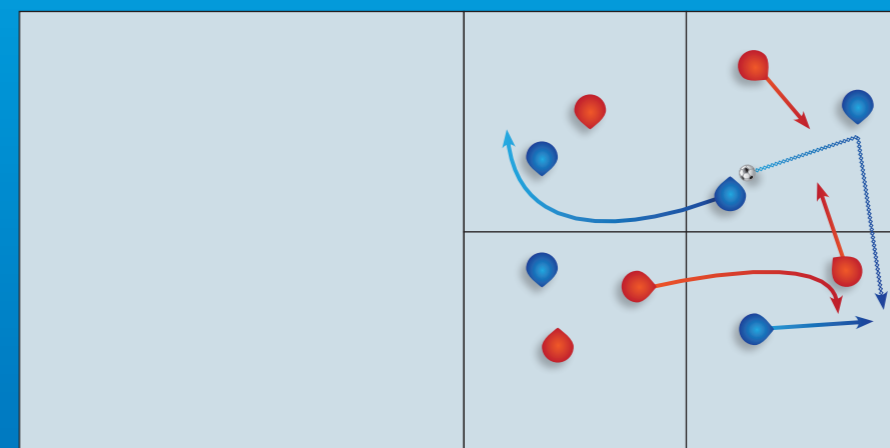
Мячи и манишки.

### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

- Игра начинается в формате 2x2 плюс голкиперы на площадке 28 на 20 м. У каждой команды по три запасных игрока, пребывающих за лицевой линией, противоположной от ворот, которые защищает их команда. Игра всегда ведется 2x2; потерявший мяч исполнитель не может участвовать в защитных действиях и должен сразу же поменяться с запасным игроком своей команды. Таким образом, игра идет в противостоянии 2x1 плюс исполнитель, возвращающийся назад в оборону (т.е. запасной, который выходит на площадку). Проводится две игры по три минуты.
- После этого проводим еще две игры по три минуты по тем же правилам. Но на этот раз на площадке противостояние 3x3, а за линией поля находятся по два запасных каждой команды. Таким образом, игра идет 3x2 плюс возвращающийся к своим воротам защитник.
- Затем проводим две игры по три минуты в формате 4x4 с одним запасным у каждой команды. Правила остаются прежними.

## 5x5 на площадке 20 на 20 м. у команд обязательно должно быть по игроку в каждом квадрате 10 на 10 м

26



### РАЗДЕЛ ОБУЧЕНИЯ

Коллективные и индивидуальные тактические действия.

### ЭТАП

Спортивного развития.

### СОДЕРЖАНИЕ

Занимание и создание свободных зон; рациональное использование пространства; периферическое видение прилегающих

зон; навыки оценки ситуации и принятия решений.

### ЦЕЛИ

Развивать и улучшать навыки визуальной оценки ситуации и принятия решений в игре с мячом и без мяча; понимать, как занимать пространство, создавать свободные зоны и углы для передач посредством элементарных и базовых групповых технико-тактических действий в фазе контроля мяча.

### КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ

10.

### ОСНАЩЕНИЕ

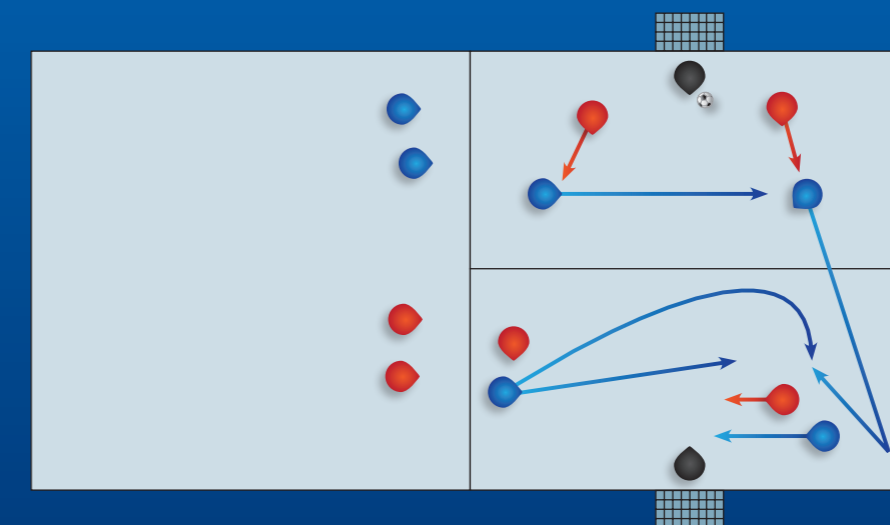
Мячи, манишки, конусы.

### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

- Половину площадки разделите на четыре квадрата 10 на 10 м.
- Выполняем упражнение на контроль мяча с условием, что в каждом квадрате находится минимум по одному игроку атакующей и защищающейся команд.
- Игроки могут свободно перемещаться в другие квадраты, соблюдая вышеуказанное условие. Чтобы сохранить владение мячом, игроки комбинируют и перемещаются по площадке, создавая ситуации 2x2, 2x1, 1x2.
- Варианты: когда игроки хорошо освоят это упражнение, можно добавить две пары ворот. Командам разрешено наносить удары по любым воротам при выполнении одного из условий: сделать определенное количество пасов либо «обыграть» соперников во всех четырех квадратах.

## 4x4 на площадке 20 на 20 м с разделением на 2x2 в зонах 20 на 10 м

27



### РАЗДЕЛ ОБУЧЕНИЯ

Групповые технико-тактические действия.

### ЭТАП

Приобретения навыков.

### СОДЕРЖАНИЕ

Ситуации 2x2; обманные движения; скорость и точность выполнения технических действий в фазе завершения атаки (контроль, пас и удар); защита против двух игроков.

### ЦЕЛИ

Улучшить использование обманных движений при приеме мяча в ситуациях 2x2 – спиной или лицом к защитнику; адаптировать выполнение технических действий в завершении атаки к условиям дефицита времени и пространства; совершенствовать игру в парах и взаимодействие в вертикальных парах; посредством вариаций этого упражнения отрабатывать элементарные групповые технико-тактические действия (3x2 и 2x1).

### КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ

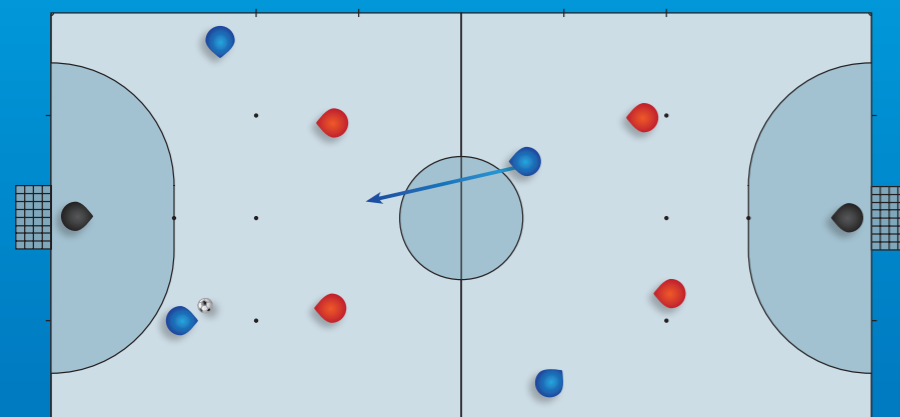
8-12 плюс два вратаря.

### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

- Противостояние 2x2 в двух зонах (каждая занимает четверть площадки). Ни защитники, ни нападающие не могут покидать свою зону. Обе команды могут бить по любым воротам.
- Ограничено время пребывания мяча в одном из квадратов. Например, каждые 8-10 секунд мяч должен переходить в другой квадрат.
- Можно широко использовать обманные движения при игре в парах для приема мяча в другом квадрате, а также в ситуациях, когда у атакующего игрока за спиной находится защитник.
- Варианты: игрок, который отдал передачу в другой квадрат, может переместиться туда же, создав численное преимущество 3x2. Однако этот игрок может вернуться в свою зону, только если его команда забила гол. В противном случае в его квадрате возникает численное меньшинство 1x2.
- Можно ввести другое правило: в противоположный квадрат перемещается не тот игрок, который перевел туда мяч, а его партнер (рывком без мяча).

## 2x2 на каждой половине площадки, возможно 3x2 при выходе из-под прессинга или в завершающей фазе атаки

28



### РАЗДЕЛ ОБУЧЕНИЯ

Групповые технико-тактические действия.

### ЭТАП

Приобретения/совершенствования навыков.

### СОДЕРЖАНИЕ

Групповые технико-тактические действия; тактические аспекты нападения; численное большинство и меньшинство; элементарные технико-тактические действия в ситуации 3x2.

### ЦЕЛИ

Улучшить выполнение групповых технико-тактических действий, необходимых для владения мячом; совершенствовать комбинационную игру и завершение атак; улучшить выполнение технико-тактических действий в ситуациях численного большинства или меньшинства 3x2 и 2x1.

### КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ

8 + вратари.

### ОСНАЩЕНИЕ

Мячи и манишки.

### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

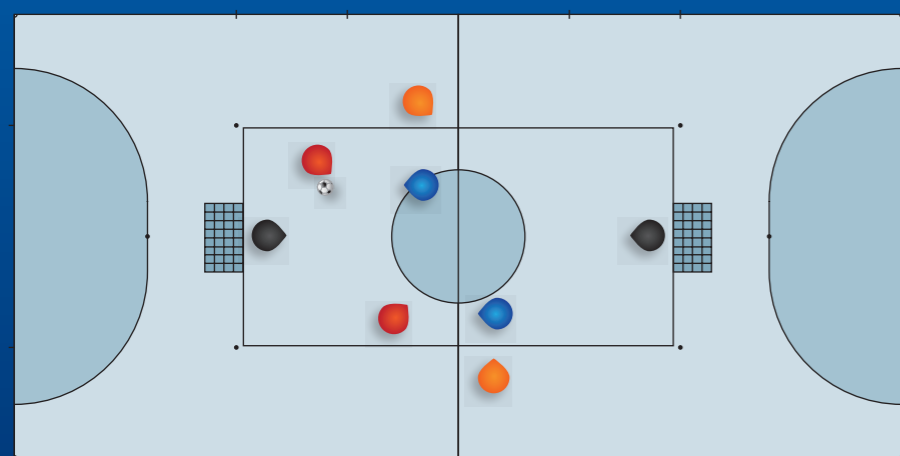
- Упражнение выполняется в режиме реальной игры 4x4 плюс голкиперы. На каждой половине площадки создана ситуация 2x2. Основное правило: игроки не могут пересекать центральную линию как с одной, так и другой стороны.
- Тем не менее один из игроков команды, которая владеет мячом, может переходить на противоположную половину, создавая численное превосходство 3x2. Это может происходить либо при выходе команды из обороны (игрок перемещается с половины атаки на половину защиты), либо при завершении атаки (игрок перемещается с половины защиты на половину атаки).

### ВАРИАНТЫ

- Игроки могут переходить на противоположную половину только на определенный промежуток времени (например, пять секунд).
- Игрок, перешедший на противоположную половину, может делать ограниченное количество касаний (например, одно или два).

## 2x2 + нейтральные за пределами площадки 18 на 9 м (особые правила для нейтральных)

29



### РАЗДЕЛ ОБУЧЕНИЯ

Групповые технико-тактические действия.

### ЭТАП

Приобретения/совершенствования навыков.

### СОДЕРЖАНИЕ

Групповые технико-тактические действия; основы тактики игры в нападении.

### ЦЕЛИ

Улучшить выполнение групповых технико-тактических действий по владению мячом, развитию игры и завершению атак.

### КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ

6 плюс вратари.

### ОСНАЩЕНИЕ

Мячи и манишки.

### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

- Упражнение проводится на площадке 18 на 9 м (волейбольная) в режиме реальной игры 2x2 плюс голкиперы и нейтральные вингеры, которые располагаются за боковыми линиями. Игра ведется в два касания.
- Для нейтральных игроков существуют свои правила:
  - Нейтральный не может возвращать пас игроку, от которого получил мяч.
  - Нельзя два раза подряд отдавать одному и тому же нейтральному, то есть необходимо подключать их попеременно.

### ВАРИАНТЫ

- Один из нейтральных может располагаться за лицевой линией.
- Один из нейтральных должен располагаться за лицевой линией, а другой обязательно остается за боковой, но при этом они могут меняться позициями.

## 1.5.3 Командная тактика

Под командной тактикой подразумевается совокупность сложных тактических элементов, которые выполняют все игроки на площадке. Команда слаженно и по заранее оговоренному плану применяет индивидуальные и коллективные технико-тактические средства, чтобы добиться поставленных целей в нападении и защите.

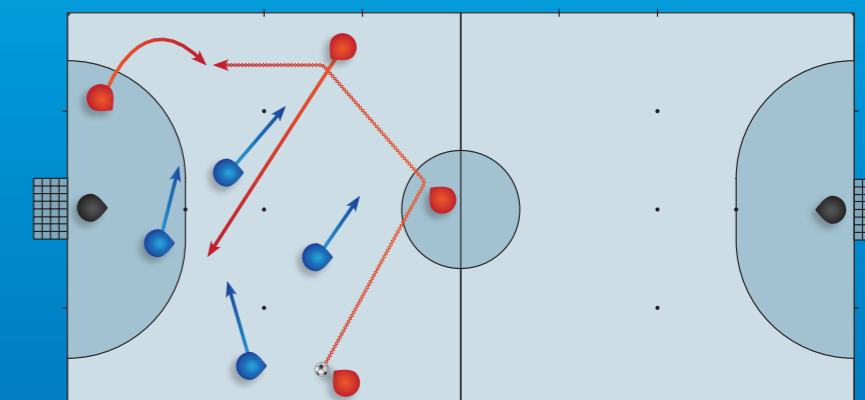
### 1.5.3.1 Командная тактика нападения

**Коллективные тактические действия в нападении:** Некоторые тактические действия, уже рассмотренные в разделе о групповых средствах, можно рассматривать и более широко, поскольку они являются ключевыми элементами, на которых тренер строит общекомандную тактику.

- Постоянное движение мяча:** В игре важно быстро и точно переводить мяч из одной зоны площадки в другую, постоянно перепасовываясь с целью взламывания защитных порядков противника. Это также можно использовать, чтобы сохранять контроль над мячом, расшатывать подстраховку в чужой команде или разрушать ее защитные построения из-за необходимости обороняющихся игроков постоянно перемещаться со стороны в сторону как единое звено.
- Распределение пространства:** Рациональное распределение свободного пространства и расположение в этих зонах означает, что игроки занимают позиции в соответствии с системой игры команды. В этом контексте ключевыми являются понятия **глубины** и **ширины**.
- Создание/занимание/использование пространства:** Это ключевой аспект, который затрагивает игру всей команды, но опирается на индивидуальные действия. Игроки двигаются без мяча и увлекают за собой опекунов, заставляя их перемещаться в определенные зоны, в результате чего освобождается пространство,

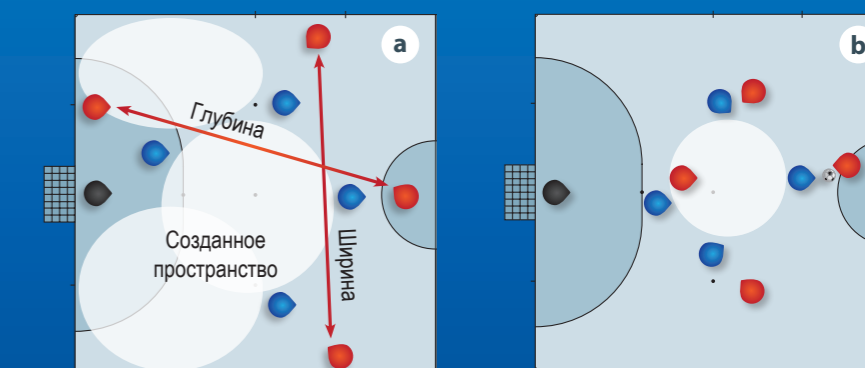
## Движение мяча

30



## Глубина и ширина

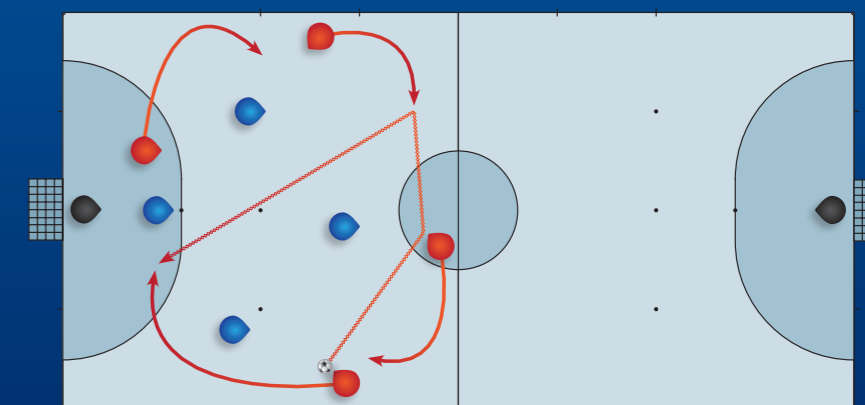
31



Без глубины или ширины между защитными линиями будет мало пространства

## Ротации в атаке

32



которое могут использовать другие атакующие исполнители. Для создания и использования свободного пространства игроки должны уметь **открываться**.

- **Ротации в атаке:** Три или четыре игрока меняются позициями, освобождают и занимают зоны в условленном порядке.
- **Чередование открываний и поддержки:** Поддержка является не только основным индивидуальным элементом, но и ключевым аспектом коллективных действий в рамках общей командной игры. В частности, это касается открываний, направленных на создание свободного пространства и поддержки игрока с мячом.
- **Контроль темпа игры:** Иногда необходимо поменять стиль, скорость или ритм игры, либо изменить игру с учетом скорректированной цели.
- **Растягивание обороны соперника и использование созданных свободных зон:** В выполнении данной задачи могут участвовать два, три или даже четыре игрока, включая того, кто в итоге и

воспользуется свободным пространством, созданным для возникновения ситуации 1x1.

- **Комбинационная игра и наигранные комбинации:** Речь идет о комбинациях и технических действиях с мячом или без мяча, которые отрабатываются и разучиваются на тренировках.
- Системы игры в атаке:** Хотя мы и затрагиваем в этом разделе тему систем игры, в целом они, включая расстановку, распределение и расположение игроков в нападении (основы организации игры), сами по себе не относятся к командной тактике. Этот вопрос мы детально рассмотрим в разделе 1.6. Тем не менее, тактические аспекты, на которые тренер опирается при составлении плана на игру в соответствии с выбранной системой, являются неотъемлемой частью командной тактики. К таковым относятся:
- **Ротации:** Коллективное тактическое действие при построении атаки, которое подразумевает постоянное движение игроков, меняющихся позициями и функциями с целью создания преимущества



в нападении и возможностей для завершения атак. При этом необходимо постоянно соблюдать позиционный баланс.

- **Перемещения для завершения атаки:** Системы игры определяют перемещения и маневры, которые выполняются именно для создания возможностей для завершения атак.

**Фазы игры в нападении:** Командная тактика должна содержать как основные индивидуальные, так и групповые тактические действия в каждой фазе игры в нападении (выход из обороны, контратака, быстрая атака, позиционная атака).

**Тактические действия с участием четырех игроков:** Постоянное сочетание нескольких технико-тактических действий, которые выполняет каждый игрок команды. Этот процесс опирается на индивидуальную и коллективную тактику. Чтобы добиться целостности игры, все действия должны подчиняться коллективному характеру футзала.

**Формы игры в нападении:** Этот аспект относится к стилю, которого придерживается команда при выполнении перемещений и действий, а отдельные игроки – при принятии решений относительно индивидуальных и групповых тактических средств, входящих в их арсенал.

1. **Игра с упором на заученные комбинации:** В этом случае команда опирается на отработанные во время тренировок комбинации, в результате чего выполнение технико-тактических элементов практически доведено до автоматизма. Соответственно, при такой игре принятие самостоятельных решений почти исключено, а тренировочный процесс основан на повторении заученных комбинаций и автоматизации технических навыков и действий.
2. **Игра с упором на принятие решений:** В этом случае именно от игроков зависит выбор лучших и наиболее эффективных тактико-технических действий в конкретной игровой ситуации. Эта концепция и



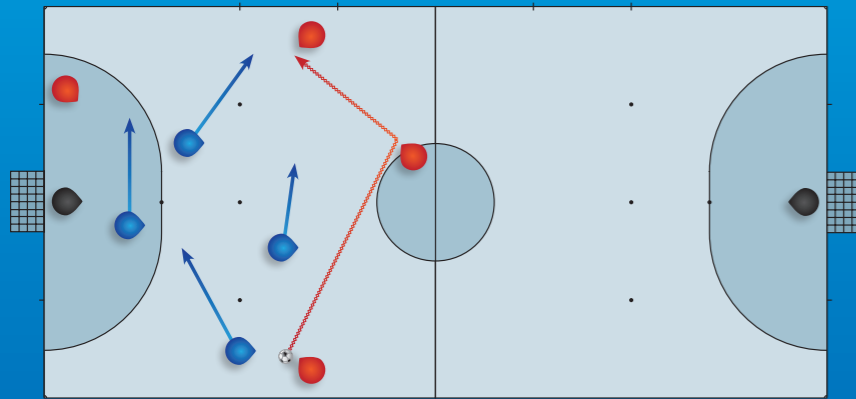
является основой игры. В данном случае переплетаются когнитивный (тактика) и двигательный (техника) компоненты. Игрок должен постоянно думать и анализировать игру, действуя соответствующим образом. Игрок свободен в принятии решений, но для достижения максимальной эффективности основные технико-тактические навыки и способности к принятию решений постоянно совершенствуются на тренировках.

Методологические рекомендации по обучению игре с упором на принятие решений: разбить на компоненты тактические элементы, если их можно перенести в реальную игру; не предоставлять игрокам полной информации, позволить им самостоятельно находить окончательные решения; постепенно увеличивать сложность упражнений вместе с ростом мастерства игроков; стараться находить более сложные ситуации, чем те, с которыми игроки сталкиваются в реальном матче; применять целостный подход к обучению игроков, который стимулирует развитие игрового мышления; менять количество игроков и работать над всеми групповыми технико-тактическими действиями; использовать разные переменные факторы и условия при выполнении упражнений (см. о планировании тренировок в разделе «Методика обучения и методы»).

3. **Управляемая игра:** В этом случае применяются несколько заученных комбинаций, но затем упор делается на процесс принятия решений по ситуации.

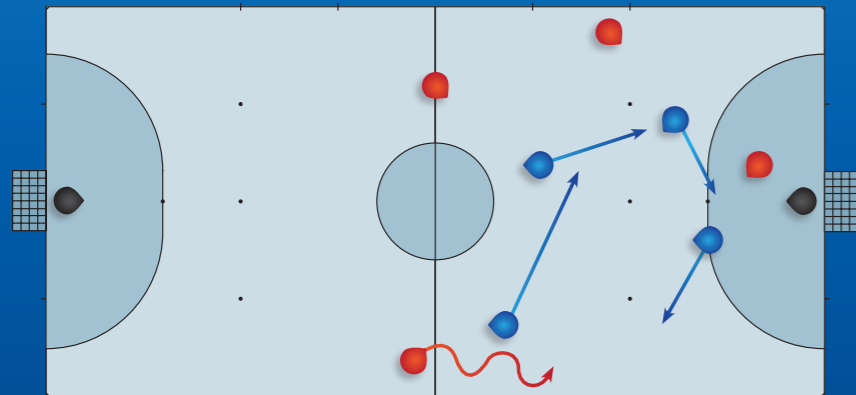
## Перемещения в защите как единое целое

33



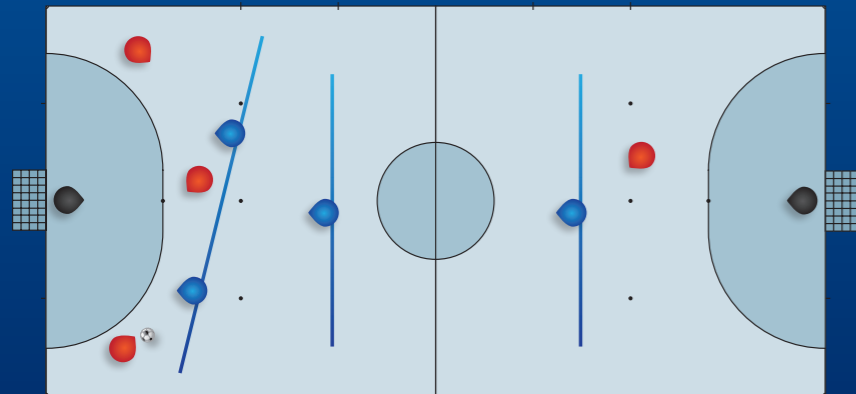
## Ротация в защите четырех игроков

34



## Линии защиты

35



### 1.5.3.2 Командная тактика защиты

**Коллективные тактические средства защиты:** Некоторые из них уже рассматривались в разделе о групповых технико-тактических средствах. Благодаря универсальному характеру их также можно использовать на командном уровне, так как они являются ключевыми тактическими аспектами в арсенале команды в дополнение к тем, которые прививает тренер.

- **Перемещение защитников как единого звена:** Речь идет о движении игроков защиты в рамках единой структуры в соответствии с изменением позиции мяча. Их задачей является сохранение дистанции между линиями обороны и подстраховка.

- **Ротации в защите:** Движение игроков при подстраховке или переключениях с целью перегруппировки защиты. Когда эти действия выполняются в особом порядке, а защитники двигаются в одном направлении, это называется ротациями двух, трех или четырех игроков.

- **Перегруппировка в защите:** Когда нарушается целостность защиты, игрокам иногда необходимо меняться подопечными или позициями, чтобы восстановить организацию обороны.

- **Рациональное использование пространства в защите:** Независимо от выбора системы игры в защите, игроки должны рационально использовать пространство, применяя такие индивидуальные и групповые технико-тактические действия, как контроль пространства, плавающую подстраховку и т.д. Рациональное использование пространства также подразумевает наличие максимально возможного количества линий защиты.

- **Изменение типа защиты:** Игровые ситуации иногда требуют изменения типа защиты, чтобы адекватно реагировать на действия соперников либо запутать их.
- **Изменения тактических целей в защите:** Под этим подразумевается изменение интенсивности или построения защиты, либо рационального использования оборонительного пространства в определенный момент матча.
- **Стенка:** Тактико-техническое средство, которое может состоять как из одного, так и группы игроков (вплоть до всей команды, включая голкипера) в зависимости от точки штрафного удара соперников.

**Фазы игры в защите:** мы уже ознакомились с фазами игры в защите (позиционный баланс и выигрыш времени, возвращение назад, организация обороны и позиционная оборона). Командная тактика охватывает все эти фазы и применение необходимых средств и принципов в каждой из них.

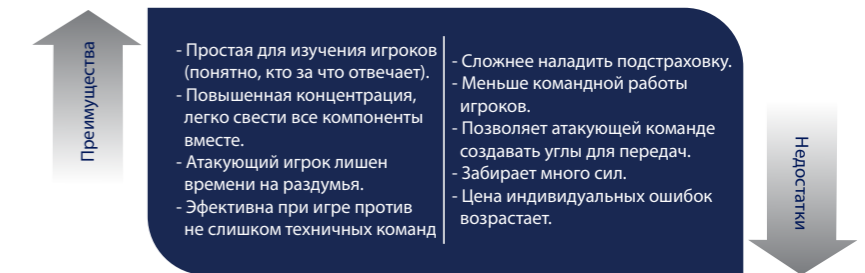
**Тактическое взаимодействие четырех полевых игроков:** Совокупность различных технико-тактических действий, которые команда выполняет как единое целое.

**Системы игры в защите:** Этот вопрос будет рассмотрен детально в следующем разделе. Как уже упоминалось, системы игры не относятся непосредственно к командной тактике. Однако мы затрагиваем их здесь, так как перемещения и действия в рамках той или иной системы являются тактическими средствами.

**Типы защиты:** Этот аспект определяет принципы, по которым команда реагирует на атакующие действия соперника. Основное внимание следует уделить положению мяча и оппонентов, пространству на площадке, возможным углам для передач противника.

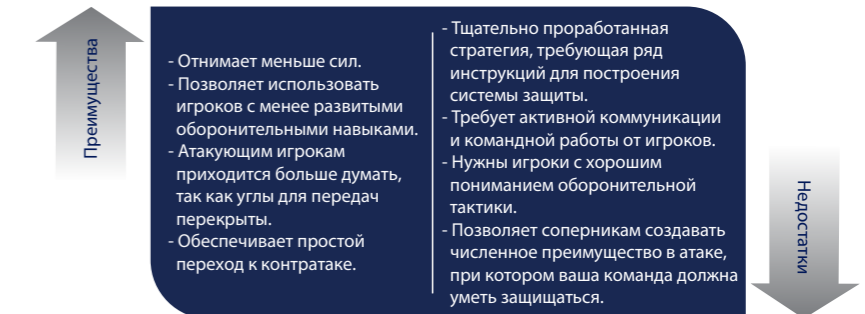
1. **Персональная защита:** Этот тип защиты предусматривает, что каждый защищающийся игрок отвечает за опеку своего персонального оппонента.

### Преимущества и недостатки персональной защиты



2. **Зонная защита:** Игроки отвечают за определенные зоны в зависимости от положения мяча. Каждый защитник опекает нападающего, который находится в его зоне, а также перекрывает углы для передач в пределах этой зоны.

### Преимущества и недостатки зонной защиты

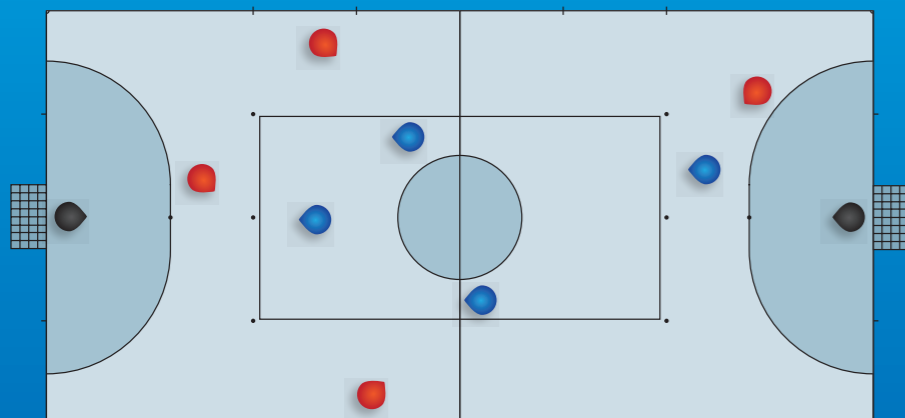


3. **Комбинированная защита:** Система, сочетающая элементы персональной и зонной обороны. Некоторые игроки выполняют персональную опеку, остальные контролируют зоны.
4. **Система переключений:** Это система обороны, при которой защищающиеся игроки постоянно применяют переключения в соответствии с принципами подстраховки и смены позиций. Особенность этого типа защиты состоит в том, что первая линия обороны не опускается назад относительно положения мяча. Оба вингера и защитник должны сразу разбирать соперников, вне зависимости от того, с мячом они или без. Эта система опирается на персональную защиту, при которой игроки постоянно меняются подопечными согласно инструкциям тренера. В целом эта система объединяет преимущества персональной и зонной защиты. Переключения выполняются на основе процесса принятия решений в соответствии с ситуацией на площадке (например, прессинг игрока с мячом, позиция оппонентов, направление игры и т.д.) или же более четких инструкций тренера.



### 4x4 на площадке 40 на 20 м с игрой в одно касание в зоне 18 на 9 м

36



#### РАЗДЕЛ ОБУЧЕНИЯ

Командные технико-тактические действия.

#### ЭТАП

Спортивного совершенствования.

#### СОДЕРЖАНИЕ

Групповые и командные технико-тактические средства; основы тактики нападения; рациональное занятие пространства в атаке.

#### ЦЕЛИ

Улучшить выполнение групповых и командных технико-тактических действий при контроле мяча и развитии игры; улучшить коллективное взаимодействие при занятии пространства; обеспечивать глубину и ширину командной игры.

#### КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ

8 плюс вратари.

#### ОСНАЩЕНИЕ

Мячи и манишки.

#### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

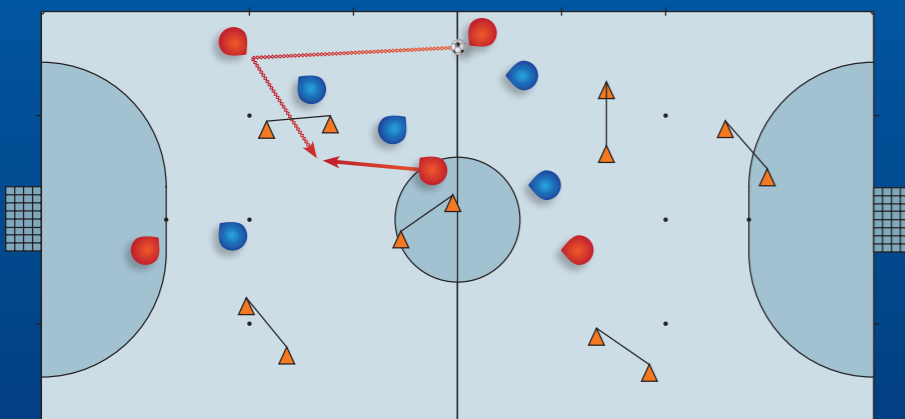
- Упражнение выполняется с определенными условиями. Игроки могут делать только одно касание в специальной зоне 18 на 9 м (размеры волейбольной площадки).
- Основной акцент упражнения направлен на обеспечение ширины в игре. Два игрока действуют по флангам, один игрок располагается высоко и должен постоянно находиться вне выделенной зоны.

#### ВАРИАНТЫ

Вариант для работы над контролем пространства в защите: если мяч находится на одном из флангов и за пределами выделенной зоны, то на противоположном фланге не должно быть защищающегося игрока.

### Упражнение на контроль мяча с использованием шести ворот

37



#### РАЗДЕЛ ОБУЧЕНИЯ

Командные технико-тактические действия.

#### ЭТАП

Спортивного совершенствования.

#### СОДЕРЖАНИЕ

Групповые и командные технико-тактические средства; основы тактики нападения и защиты; постоянное движение мяча; перемещения защитников как единого звена.

#### ЦЕЛИ

Улучшить выполнение групповых и командных технико-тактических действий, необходимых для контроля мяча посредством быстрого обмена передачами; совершенствовать перемещения в защите как единого звена, меняя позицию в зависимости от местоположения мяча.

#### КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ

10 полевых игроков.

#### ОСНАЩЕНИЕ

Мячи, манишки и конусы.

#### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

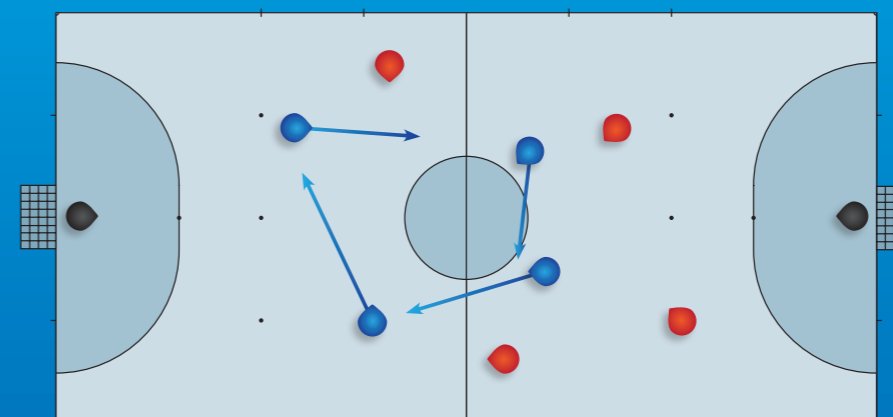
- Игра 5x5 на стандартной площадке 40 на 20м с шестью воротами (сделанными с помощью конусов) в любой части площадки и в произвольном порядке.
- Команды выполняют контроль мяча посредством игры в пас; если игрок успешно отдает пас через ворота в любом направлении, его команда зарабатывает очко.

#### ВАРИАНТЫ

- Ограничить количество касаний (например, до двух), чтобы ускорить перемещение мяча.
- Включить в игру атакующего нейтрального с правилом, что команда получает три очка, если пас через ворота проходит именно нейтральному.
- Очки даются только за пас через ворота с внешней стороны (это будет подстегивать игроков активнее открываться, действовать шире, направляя мяч на края, и искать возможности заработать очко через пас внутрь площадки).

### Упражнение в условиях реальной игры; дезорганизация защиты за счет вынужденных переключений

38



#### КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ

8-12 полевых игроков + вратари.

#### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

- Игра 4x4 + голкиперы.
- По сигналу тренера каждый игрок защищающейся команды должен поменяться подопечным либо в рамках ротации в защите, либо переключений в парах.
- Атакующая команда должна воспользоваться этим моментом дезорганизации обороны и провести быструю атаку.
- Тренер подает сигнал в момент, когда защищающаяся команда уже вернулась назад, но до того, как их соперники начали строить позиционную атаку.
- Защищающаяся команда не должна выполнять переключения в одном и том же порядке и в полном составе. Поэтому атакующая команда должна анализировать ситуацию и просчитывать альтернативные варианты действий.

#### РАЗДЕЛ ОБУЧЕНИЯ

Командные технико-тактические действия.

#### ЭТАП

Спортивного совершенствования.

#### СОДЕРЖАНИЕ

Командные технико-тактические средства нападения и защиты; групповые технико-тактические аспекты; ротации в защите;

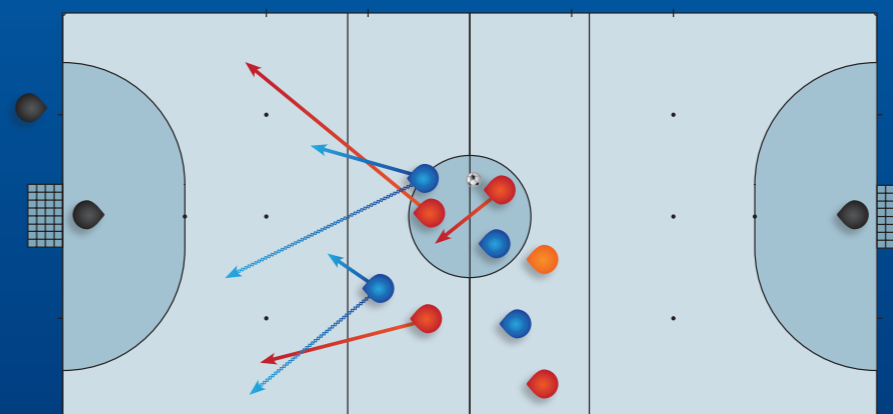
анализ возможностей в атаке при дезорганизации обороны; быстрая атака.

#### ЦЕЛИ

Находить возможности для проведения быстрой атаки, определяя трудности, которые защита соперников испытывает при реорганизации; максимально быстро перегруппироваться в защите посредством ротации.

### 4x4 + нейтральный. Упражнение на держание мяча в средней зоне с атакой на указанные тренером ворота

39



#### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

- Участвуют две команды по четыре игрока и один нейтральный. В начале упражнения команды выполняют держание мяча в средней зоне; нейтральный играет за команду, которая владеет мячом. Можно установить разные правила для команды, владеющей мячом: не ограничивать количество касаний, разрешить только два касания и т.д.
- В какой-то момент тренер называет ворота, и владеющая мячом команда должна организовать атаку на них. С учетом игровой ситуации, нападающие должны быстро сориентироваться, захватить контроль над центральной зоной и флангами. Защищающаяся сторона пытается выиграть время, вернуться назад и занять позиции.

#### РАЗДЕЛ ОБУЧЕНИЯ

Начало и развитие контратаки.

#### ЭТАП

Спортивного совершенствования.

#### СОДЕРЖАНИЕ

Командные действия на стадиях начала и развития фазы перехода в атаку; основы игры в защите; занятие и создание свободных зон; периферическое видение прилегающих зон.

#### ЦЕЛИ

Улучшение основных навыков владения мячом и возврата контроля над мячом с целью развитие визуальной оценки прилегающих зон после овладения мячом; ознакомление с особенностями начала и развития контратаки.

#### КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ

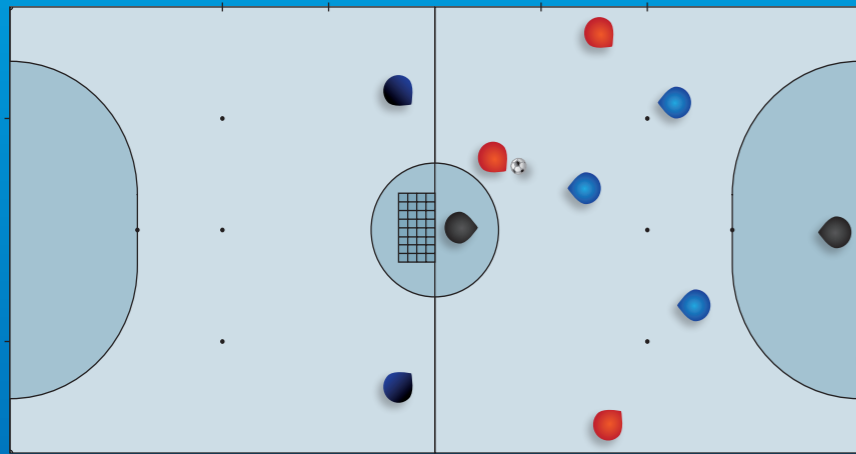
9 игроков + вратари.

#### ВАРИАНТЫ

- Ввести ограничение по времени (4-5 секунд на одну атаку); тренер может решить, позволить ли нейтральному занять место другого игрока во время контратаки или нет.
- Игра в средней зоне означает, что переход в атаку должен быть быстрым, а построение атаки – коротким.

## 3x3 на площадке 20 на 20 м с нейтральными на лицевых линиях (по два на команду)

40



по блокированию углов для передач и препятствованию сопернику в продвижении вперед.

**КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ**  
10 полевых игроков + вратари.

### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

- Игра 3x3 на площадке 20 на 20 м, с двумя нейтральными в каждой команде, которые располагаются на лицевых линиях по обе стороны от ворот.
- Атакующая команда может наносить удар по воротам только после паса от нейтрального. После передачи от нейтрального игрок может сделать только два касания перед ударом по воротам. Если он не нанес удар, то должен снова обыграть с нейтральным и повторить попытку.

### ВАРИАНТЫ

Игрок, который отдает пас на нейтрального, не может пробивать по воротам – это должен сделать один из его партнеров; таким образом, мы поощряем игроков выбегать на ударную позицию вдвоем или даже втроем, а также делать ложные смещения к столбу.

### РАЗДЕЛ ОБУЧЕНИЯ

Командные тактические действия при схеме 3-1.

### ЭТАП

Спортивного совершенствования.

### СОДЕРЖАНИЕ

Командные действия в рамках схемы 3-1; создание ширины атаки и взаимодействие со столбом; групповые действия в парах,

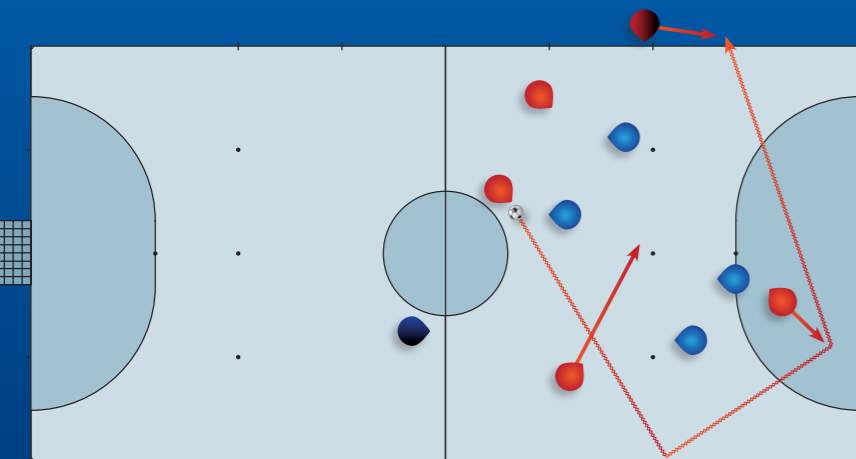
тройках и т.д.; защитные действия при вбегании соперников.

### ЦЕЛИ

Улучшить командные атакующие действия при поиске углов для передач на столба (быстрое перемещение мяча); работать над выходом на ударную позицию после комбинации с участием двух-трех игроков и столба; улучшить защитные действия

## 4x4 с нейтральными за пределами площадки

41



### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

- Игра 4x4 на площадке 20 на 20 м с четверкой нейтральных за пределами площадки (по одному с каждой стороны). Игра в два касания. Цель – сохранять контроль над мячом и зарабатывать очки.
- Нейтральный не может отдавать пас игроку, от которого получил мяч, а только его партнеру по команде.
- Очки зарабатываются следующим образом: нейтральный получает передачу и делает пас на другого игрока той же команды, который в одно касание передает мяч другому нейтральному в смежной зоне (практика игры в треугольнике); нейтральный получает передачу и делает пас на другого игрока той же команды, который в два касания передает мяч другому нейтральному на противоположной стороне (быстрое перемещение мяча со сменой направления игры).

### РАЗДЕЛ ОБУЧЕНИЯ

Командные средства для сохранения владения мячом.

### ЭТАП

Спортивного совершенствования.

### СОДЕРЖАНИЕ

Командные действия, направленные на постоянное движение мяча; рациональное расположение на площадке; создание/занимание/использование пространства.

### ЦЕЛИ

Улучшить групповые и командные тактические действия для сохранения и возврата владения мячом; отрабатывать действия в атакующих треугольниках, смену направления игры, постоянное движение мяча.

### КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ

12.

# 1.6 СИСТЕМЫ ИГРЫ

## 1.6.1 Определение систем игры

Система игры охватывает расстановку, распределение и расположение игроков в нападении (основы организации игры) и защите (в зависимости от типа обороны). Как уже упоминалось в разделе 1.5, системы напрямую не относятся к командной тактике. Начальная расстановка игроков является лишь отправной точкой для применения различных тактических средств. Индивидуальные и коллективные действия выполняются с целью реализации плана на игру, разработанного тренером, в соответствии с выбранной тактической схемой.

Системы игры должны учитывать необходимость поддержки игрока с мячом и баланса с точки зрения защиты ради сохранения позиционной целостности. Система или системы, которые выбирает тренер, зависят от игроков в его распоряжении и их способности полноценно выполнять соответствующие требования. Выбор также зависит от пространства для атаки, которое предоставляет защита соперника.

## 1.6.2 Системы игры в нападении

Это системы, которые применяются для позиционной игры в атаке, определяя начальную расстановку и распределение функций игроков. Опираясь на исходную расстановку, игроки впоследствии могут менять позиции, чтобы сохранять позиционный баланс и стабильную структуру игры в соответствии с системой. В то же время мы должны разделять такие понятия, как игровые системы, ротации и специальные перемещения.

### ЗОНЫ ИГРЫ

Игра в зоне защиты. Выход из-под прессинга высокой линии обороны соперников.

Действия в атаке против обороны на трех четвертях площадки.

Атакующие действия против обороны на полплощадки.

Атакующие действия на половине соперника против концентрированной обороны.

При игре 4x4 наиболее популярны следующие тактические схемы:



### 1.6.2.1 Система 3-1

Схема 3-1 считается традиционной, но со временем она начала терять позиции под натиском модели 4-0. Впрочем, с введением новых правил ее популярность и влияние на игру снова повышается.

#### Особенности:

- Защитник: обеспечивает баланс в игре, должен обладать хорошим пасом и сильным ударом с дальней дистанции; от него во многом зависит позиционный баланс с точки зрения обороны.
- Два вингера: должны эффективно действовать в ситуациях 1x1, обладать хорошим пасом, располагаться как можно ближе к боковым линиям, чтобы обеспечивать ширину игры и углы для передач на столба; в идеале, вингеры должны хорошо владеть обеими ногами, быстро переключаться между фазами защиты и нападения.
- Столб: ключевой игрок в этой схеме; должен хорошо завершать атаки и читать игру; может играть спиной к воротам, умеет закрывать мяч корпусом; именно он должен обеспечивать глубину игры.

Данная система позволяет ротации и перемещения без существенного позиционного дисбаланса, что является ключевым фактором эффективной атаки. У игрока с мячом всегда есть надежный вариант для передачи. Таким образом, эта система подходит командам, желающим контролировать игру и ее темп. Эта система не будет уязвимой для контратак соперника, если игроки грамотно и терпеливо строят свои атаки, поскольку при таком тактическом рисунке предусмотрены различные варианты для сохранения сбалансированности с точки зрения защиты, а за линией мяча постоянно находятся один или несколько игроков.

При использовании этой системы игроки получают много свободных зон благодаря открываниям, так как данная модель обеспечивает глубину и ширину – ключевые факторы для игры в атаке.

Схема 3-1 эффективна при атакующих действиях против концентрированной обороны, а также для быстрого продвижения вперед (выход из защиты при давлении со стороны оппонента).



Ключевая роль в этой системе принадлежит столбу. Без игрока с необходимыми качествами данную схему не удастся использовать эффективно.



Различные варианты роли столба в схеме 3-1:

**Центральный столб**

Нападающий располагается в центре, прямо перед защитником, всегда готов получить передачу.

**Мобильный столб**

- Смещается на фланги, появляется в центре, играет спиной к воротам для обманных движений либо скидки под удар партнеру.
- Играет в центре, перед защитником или за его спиной, смещается на фланг (обычно под нерабочую ногу), освобождая зону на противоположном, после чего может обыграть с партнером, получить пас по бровке или диагональ.

**Фальшивый столб**

Играет на одном из флангов в зависимости от рабочей ноги.

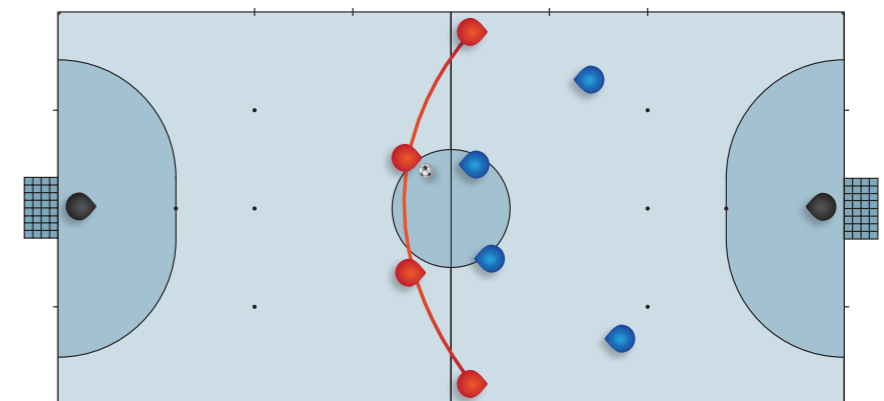
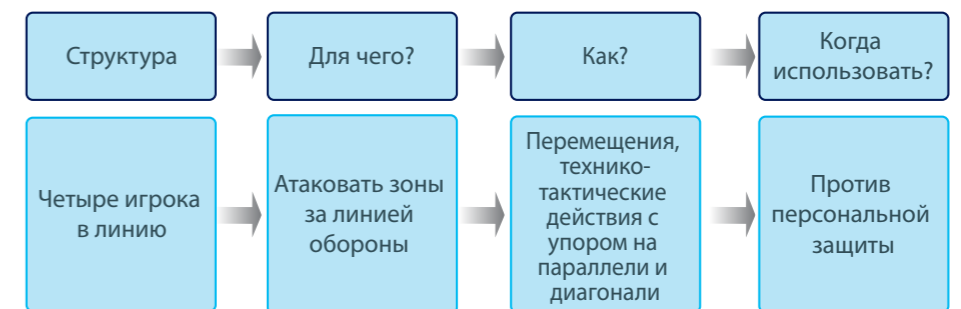
Одна из основных функций системы 3-1 заключается в продвижении вперед при активном противодействии со стороны соперника. При этом столб исполняет роль главного адресата, который обеспечивает прорыв. Цель состоит в быстром прорыве и переводе игры от своих ворот на противоположный конец площадки. Стремясь достичь глубины и ширины игры, схема 3-1 растягивает защитные линии соперника и создает свободные зоны, в которых можно строить атаку.

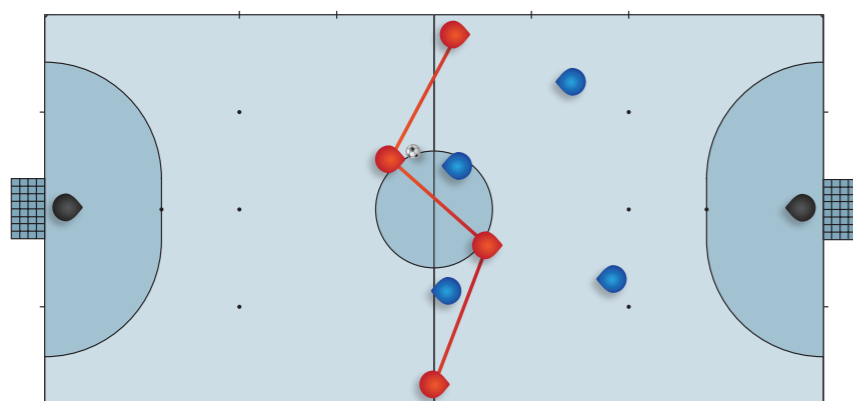
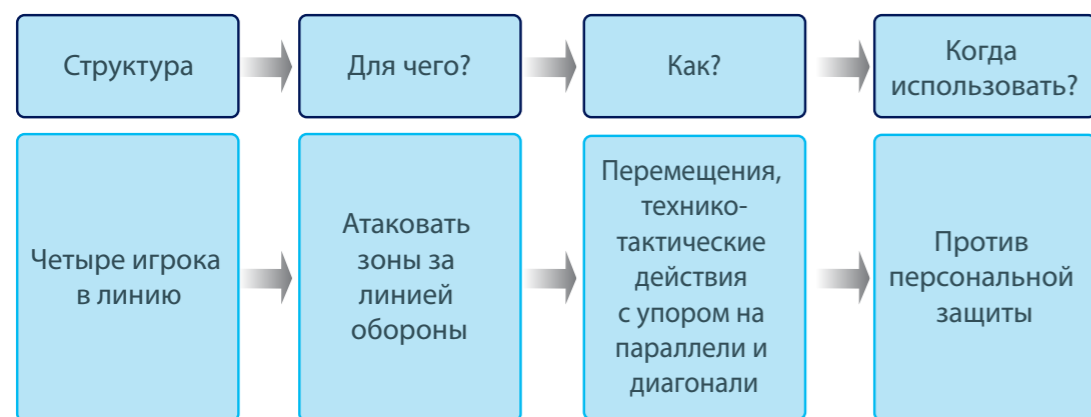
**1.6.2.2 Система 4-0**

Схема 4-0 предполагает по сути одну линию атаки (прямую или зигзагообразную). При этом не выделяется один исполнитель, через которого ведется игра в атаке. Вместо этого система 4-0 предназначена для взламывания линий обороны и создания свободных зон за спиной защитников. Особенности данной модели:

- Необходимы универсальные игроки; система 4-0 более гибкая, чем 3-1.
- Создает более мощное физическое и психологическое давление на защиту соперников.
- Облегчает контроль мяча, так как игрока с мячом постоянно поддерживают несколько партнеров.
- При игре против персональной защиты позволяет нарушить систему подстраховки соперников и создавать свободные зоны за линией обороны в последней трети площадки.
- При противостоянии с зонной обороной или системой переключений атакующей команде необходимо сосредоточиться на действиях между линиями защиты.
- Меньше собственных линий защиты по сравнению с вариантом 3-1.
- Эффективная для создания и занятия свободных зон.
- Проблематично использовать при игре против концентрированной обороны.
- Высокий уровень риска для баланса в защите, так как команда играет практически в линию.
- Требуется постоянное и быстрое движение мяча и игроков.
- Позволяет атакующей команде вытянуть центрального защитника из своей позиции.

**Вариации системы 4-0**





### 1.6.2.3 Система 2-2

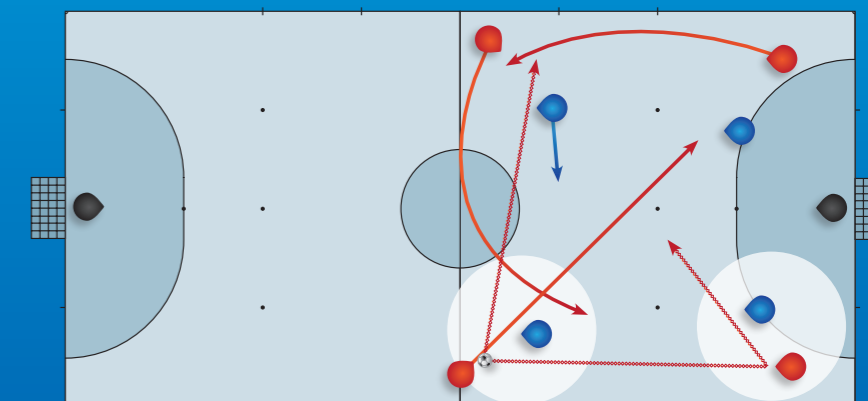
При этой системе четыре игрока делятся на две линии атаки. Схема широко используется в массовом футзале благодаря рациональному использованию площадки. Характерные особенности системы:

- Более статична по сравнению с вариантами 4-0 и 3-1, предлагает меньше возможностей для ротаций.
- Редко используется в матчах высокого уровня.
- Применяется в конкретных ситуациях, в основном когда команда проигрывает и хочет создать ситуации 1x1.
- Игроки первой линии атаки должны быть быстрыми, хорошо обыгрывать один на один, обладать отличными навыками паса и завершения атаки.
- Схема также используется при игре с двумя столбами.
- Одна из основных задач системы 2-2 – нарушить защитные линии и систему подстраховки противника, но при этом страдает баланс с точки зрения обороны.
- Традиционно эту систему используют для выхода из обороны в условиях прессинга со стороны соперников.



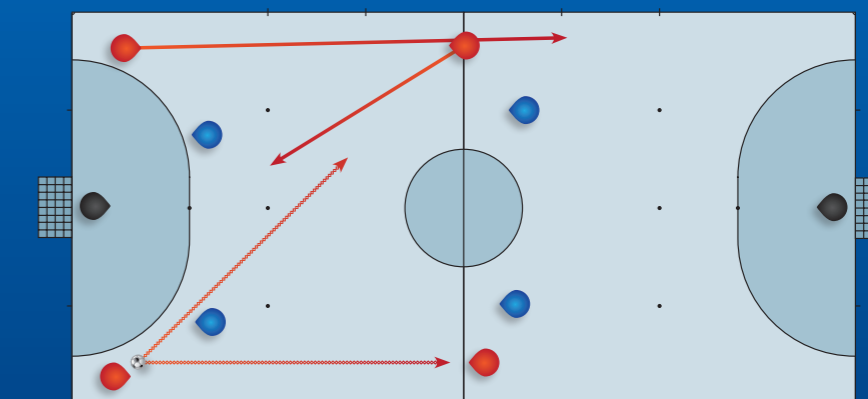
### Система 2-2 в позиционной атаке

1



### Система 2-2 для выхода из обороны под прессингом

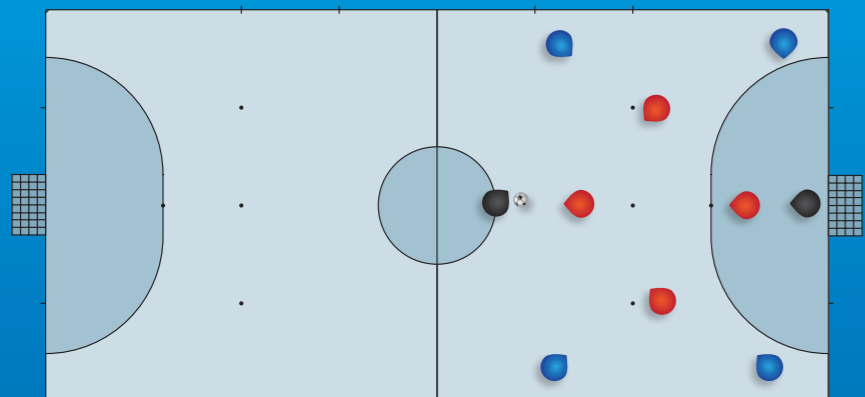
2



## Основные системы атакующей игры 5x4

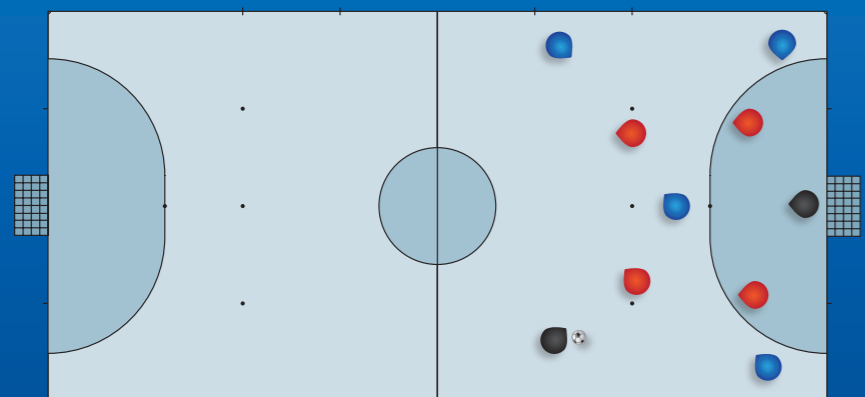
3

Система атаки 3-2



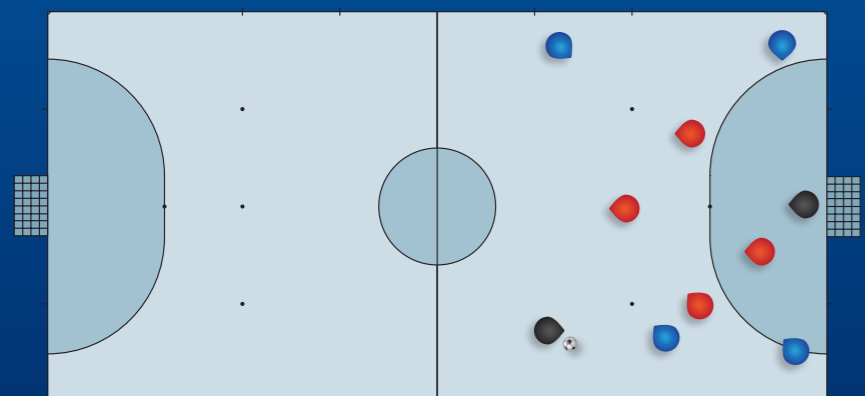
4

Система атаки 2-1-2



5

Система атаки 2-1-2 с забеганием на фланге



### 1.6.2.4 Особые ситуации: 5x4

Атакующая модель 5x4 может применяться в соответствии с правилами игры. Ее преимущества и недостатки следующие:

#### ПРЕИМУЩЕСТВА

- Можно использовать, когда команда уступает и осталось мало игрового времени.
- Полезна против концентрированной защиты.
- Предоставляет команде численное преимущество.
- Позволяет команде при необходимости взять паузу прямо по ходу игры и оценить ситуацию.
- Провоцирует неуверенность среди соперников и усиливает психологическое давление на них, так как они не контролируют игру.

#### НЕДОСТАТКИ

- При потере мяча можно сразу пропустить гол.
- Ворота остаются незащищенными.
- Требуется высокий уровень концентрации и соблюдения дисциплины, чтобы избежать ошибок.

#### Использование модели 5x4

- В основном применяется в случаях, когда команда проигрывает по ходу матча.
- Эту модель используют и при ничьей, когда команда хочет получить численное преимущество и повести в счете.

Также используется в следующих случаях:

- Как тактический инструмент для вскрытия концентрированной обороны.
- Команда, которая ведет в счете, может использовать эту схему для продолжительного контроля мяча, таким образом не позволяя соперникам угрожать воротам.
- Для того чтобы сбить ритм игры, когда противник полностью доминирует.

Большинство расстановок являются достаточно гибкими и допускают изменения или смену тактического рисунка (с 3-2 на 2-1-2 и т.д.), а также варьирование позиций при завершении атак.

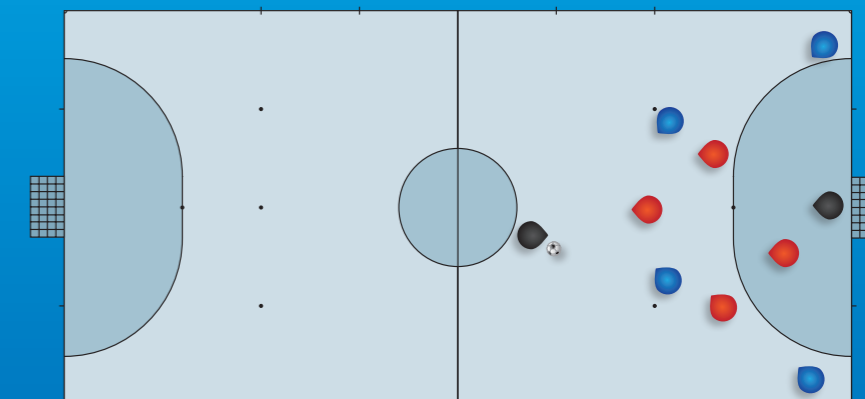
### 1.6.2.5 Особые ситуации: 4x3

Как и в случае с 5x4, правила футзала допускают игру 4x3 с численным преимуществом, которое возникает при удалении одного из игроков противника (на две минуты или до забитого гола).

В таких случаях можно использовать самые разные атакующие действия, что в большей степени зависит от расположения трех игроков защиты. Также необходимо принять решение, должны ли в первой линии атаки действовать «перевернутые» игроки (например, левша на правом фланге), как это часто бывает во второй линии атаки (возле углов площадки).

6

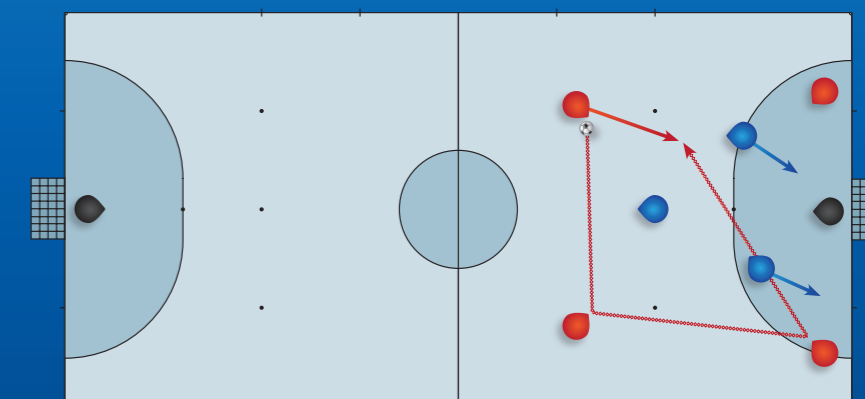
Система атаки 1-2-2 в форме пирамиды



7

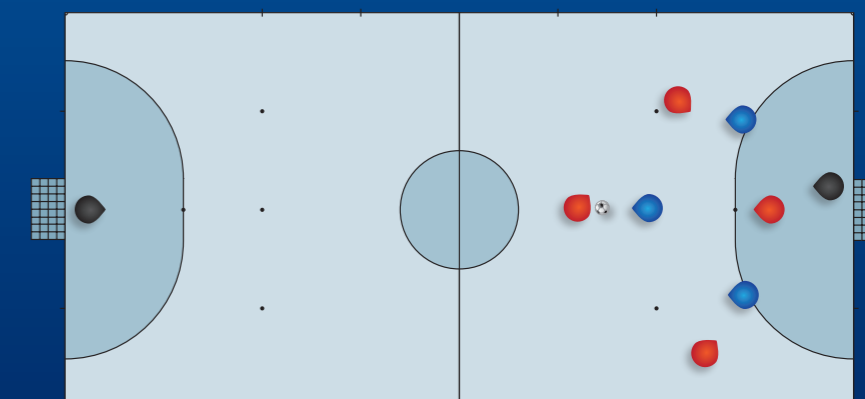
## Основные атакующие системы при игре 4x3

Система атаки 2-2



8

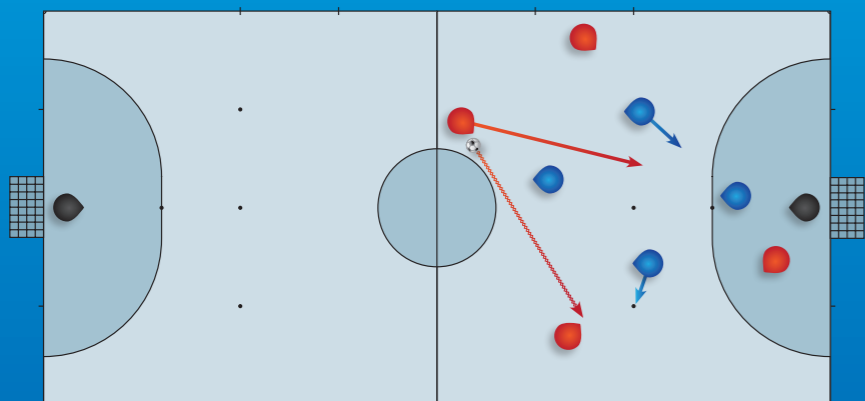
Система атаки 1-2-1



## Наиболее популярные варианты зонной защиты

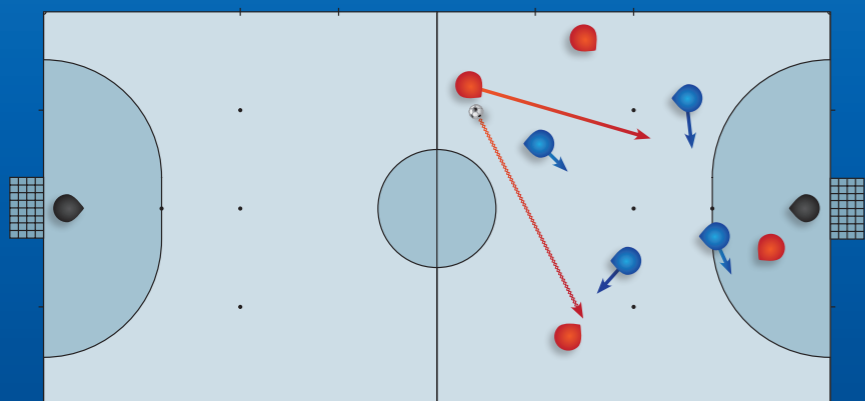
9

Зонная защита 1-1-2-1 на половине площадки



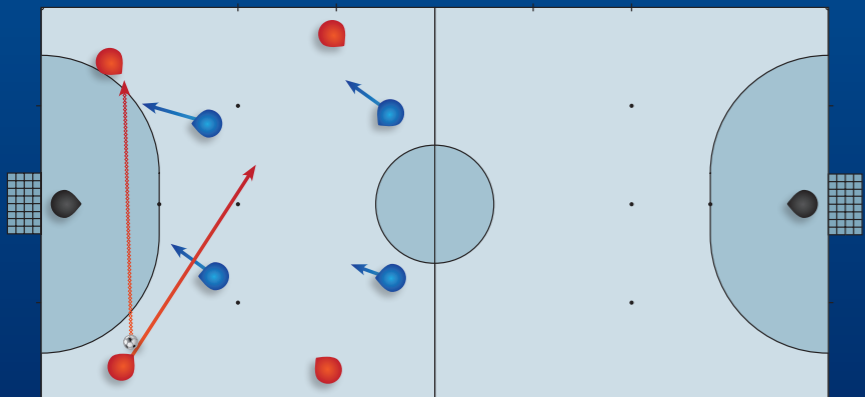
10

Зонная защита 1-2-2 на половине площадки



11

Зонная защита 1-2-2 на трех четвертях площадки



### 1.6.3 Системы игры в защите

Системы игры в защите применяются для позиционной обороны, определяя начальную расстановку и распределение функций игроков. Опираясь на исходную расстановку, игроки впоследствии могут менять позиции, чтобы рационально занимать пространство в защите. Их действия обусловлены выбранным типом защиты (зонная, персональная, комбинированная, система переключений), а также планом тренера на игру. В рамках каждого типа обороны, которые были детально рассмотрены в разделе 1.5, существуют разные системы.

Выбор системы также зависит от зоны площадки, в которой обороняются игроки. Это может быть высокий прессинг по всей площадке, рассредоточенная оборона на трех четвертях площадки, позиционная оборона в средней зоне или концентрированная защита на своей половине.

#### 1.6.3.1 Системы зонной защиты

Естественно, перемещения атакующих игроков определяют конкретную расстановку в рамках зонной обороны. Однако в основном при зонной защите используется ромб (1-1-2-1) или квадрат (1-2-2), причем последняя больше предназначена для высокого прессинга или защиты на своей половине площадки.

#### 1.6.3.2 Системы персональной защиты

Поскольку суть этого типа защиты сводится к повторению движения опекаемых соперников, то невозможно придерживаться какого-либо конкретного расположения игроков. С другой стороны с учетом того, в какой зоне команда начинает защитные действия (высокий прессинг, рассредоточенная оборона на трех четвертях площадки, позиционная защита на полплощадки или концентрированная защита на своей половине), игроки могут сохранять начальные позиции до тех пор, пока их соперники не попытаются ворваться в зону защиты. После этого защитники начинают действовать персонально против своих оппонентов. В рамках персональной защиты формальная расстановка игроков обычно применяется только при обороне на полплощадки.

В этом случае преимущественно используют расстановку 1-1-2-1 до тех пор, пока защитники не начнут персонально разбирать оппонентов, а противник не перейдет в атаку.

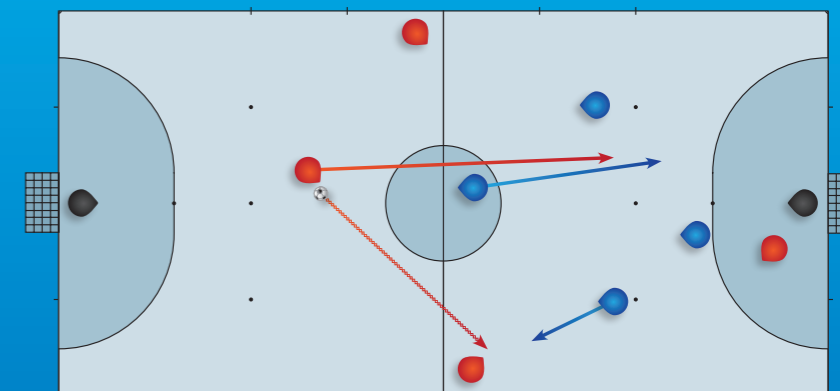
#### 1.6.3.3 Системы переключений

Системы переключений в основном используют указанные ниже расстановки для высокого прессинга или защиты на полплощадки.

## Системы персональной защиты

12

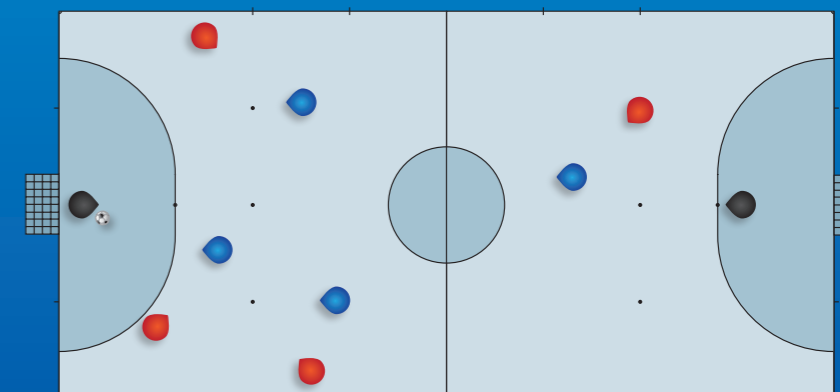
Персональная защита 1-1-2-1 на половине площадки



## Системы переключений

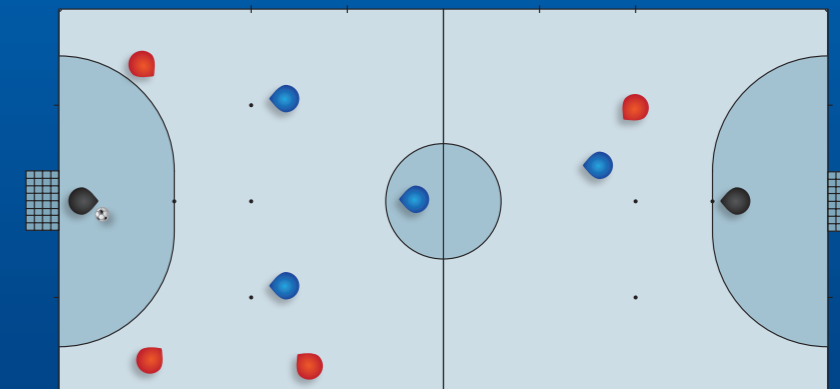
13

Система переключений 1-1-2-1 на всей площадке



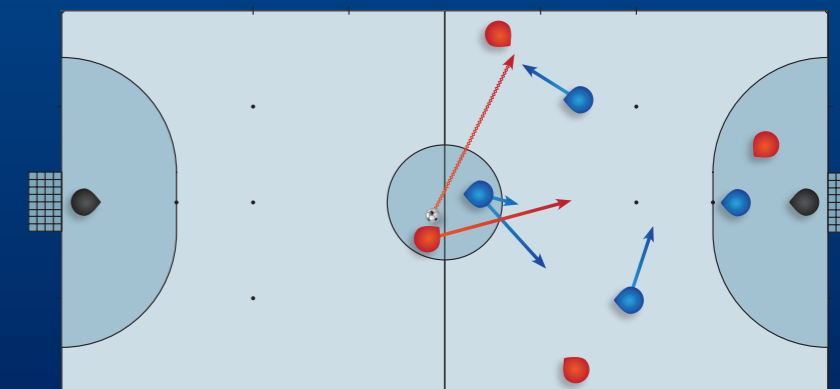
14

Система переключений 1-1-1-2 на всей площадке



15

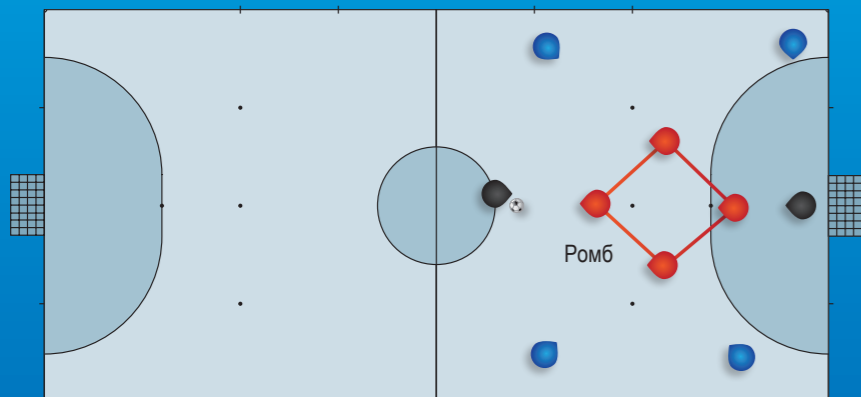
Система переключений 1-1-2-1 на половине площадки



## Основные системы при защите 4x5

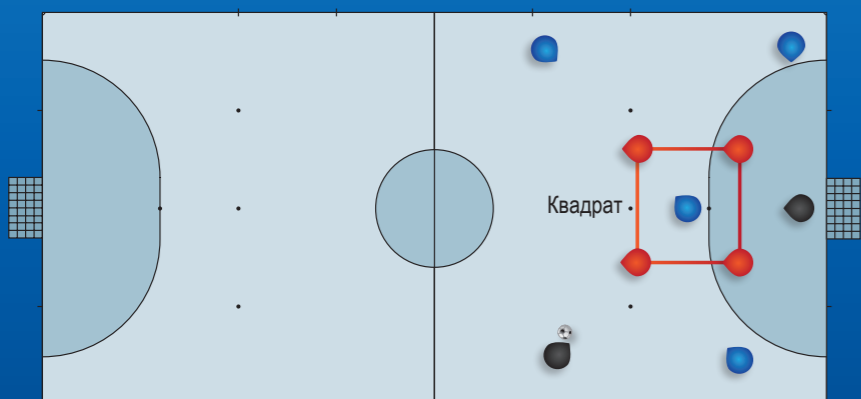
16

Система защиты 1-1-2-1



17

Система защиты 1-2-2



### 1.6.3.4 Особые ситуации: 4x5

Разные системы могут быть использованы, когда соперники создают ситуацию 4x5 благодаря дополнительному полевому игроку. В таком случае выбор конкретной системы во многом зависит от атакующей модели противника.

- В основном игроки используют одну из двух следующих схем игры в защите: 1-1-2-1 или 1-2-2.
- Необходимо учитывать следующие важные моменты: распределение зон в соответствии с конкретной системой; движение как единое звено; перекрытие углов для передач; расположение игроков защиты (обычно ориентировано на центр); расположение по зонам в зависимости от положения мяча в конкретный момент; недопущение разрыва защитных линий; согласованность тактических действий (сдерживание или прессинг); перемещения без потери визуального контроля зоны игры; недопущение ударов из-за штрафной (необходимо внимательно следить за сильной ногой каждого игрока первой линии атаки противника).
- Переключения между системами защиты: с 1-1-2-1 на 1-2-2 и обратно в зависимости от атакующей модели соперников.
- Важно знать о главных технических способностях соперников.
- После возобновления контроля над мячом не стоит спешить с ударом. Необходимо выбирать только надежные варианты для удара либо просто сохранять контроль мяча, чтобы вам не приходилось постоянно обороняться в условиях численного меньшинства.
- Можно прессинговать на половине соперников, не позволяя им свободно продвигаться вперед.

### 1.6.3.5 Особые ситуации: 3x4

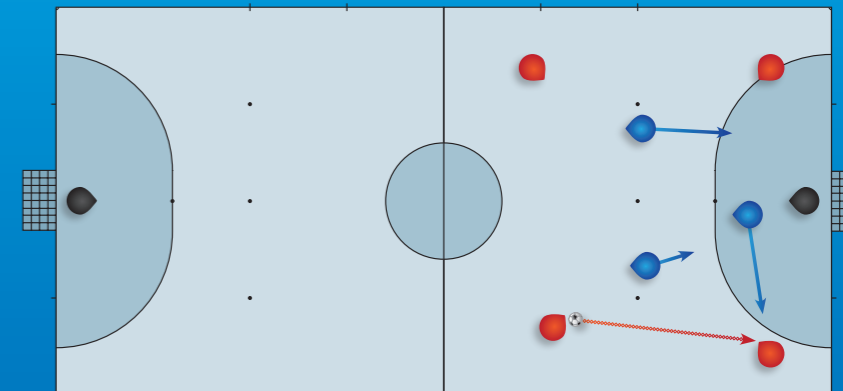
Ниже показаны основные системы защиты в условиях численного меньшинства 3x4 после удаления одного из игроков. Они способны обеспечить мобильность и гибкость команды в соответствии с атакующими действиями соперника и расположением мяча.

В случае игры 3x4 в численном меньшинстве, как и в ситуации 4x5, защищающаяся команда должна постоянно переключаться между системами 1-2-1 и 1-1-2 в зависимости от положения мяча и перемещений атакующих игроков.

## Основные системы при защите 3x4

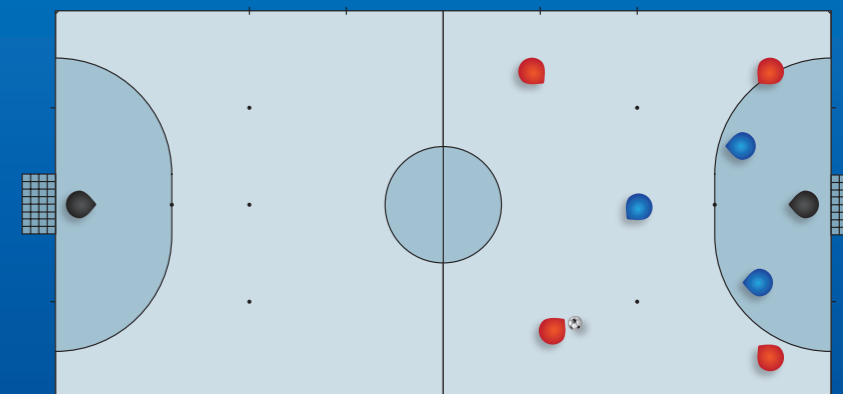
18

Система защиты 1-1-2



19

Система защиты 1-2-1





# 1.7 СТАНДАРТНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

## 1.7.1 Введение

Стандартные положения в футзале выполняются при возобновлении игры после того, как был зафиксирован фол, мяч вышел за пределы площадки или при розыгрыше с центра поля. Они являются частью игровой модели каждой команды, так как регулярно возникают на протяжении матча и считаются важным тактическим инструментом для создания возможностей для удара. Необходимость ввести мяч в игру позволяет командам планировать и отрабатывать специфические комбинации, поскольку у игроков есть время занять позиции и выполнить согласованные действия.

Стандартные ситуации встречаются как в нападении, так и в защите, то есть игроки должны быть готовы к обоим вариантам.

## 1.7.2 Основы теории: типы и аспекты

Существует большое разнообразие стандартных положений. Если буквально придерживаться терминологии, в этом качестве необходимо рассматривать каждый момент, когда мяч вводится в игру. Но в действительности мы будем разбирать ситуации, целью которых является возможность быстрого завершения атаки при введении мяча в игру с применением наигранной комбинации: прямой удар, быстрый розыгрыш штрафного, угловой или аут с элементами неожиданности. Таким образом, мы предлагаем следующую классификацию стандартных положений: **угловые, ауты в атакующей, средней и защитной зонах (третях), штрафные удары со стенкой, штрафные удары без стенки, удары с 10-метровой отметки, пенальти, начальные удары.**

Также стандартные положения можно распределить по категориям согласно следующим критериям:

1. **В соответствии с местоположением на площадке (штрафные удары и ауты):** в атакующей, средней или защитной зонах (штрафные удары и ауты); по центру, с фланга или с угла площадки (штрафные удары со стенкой).
2. **В соответствии со стилем выполнения:** быстрый розыгрыш/прямой удар/простой розыгрыш/сложный розыгрыш/комбинация.
3. **В соответствии с типом защиты противника:** против персональной, зонной, комбинированной защиты или системы переключений.

При выполнении стандартных положений нужно учитывать следующие аспекты:

- **Категория стандартного положения:** как указано выше.
- **Положение мяча на площадке:** место, с которого выполняется стандартное положение.
- **Сигнал для команды:** вербальный, визуальный или позиционный сигнал, который информирует команду о том, какие действия необходимо предпринять.
- **Сигнал начала розыгрыша:** иногда используется после общего сигнала, чтобы предупредить о начале определенных действий, которые команда должна выполнить.
- **Исходные позиции:** позиции на площадке, которые занимают игроки перед выполнением стандартного положения.
- **Перемещения:** маневры, которые выполняют игроки во время розыгрыша.
- **Синхронность:** временные рамки реализации перемещений при выполнении стандартного положения с целью создания или занимания пространства в нужные моменты.
- **Базовая модель:** основной план выполнения стандартного положения, в который вносятся коррективы в соответствии с нашими целями относительно создания голевых возможностей.

- **Вариации:** отталкиваясь от базовой модели, возможны различные вариации перемещений, интервалов действий и способов завершения атаки.
- **Комбинация:** серия отработанных действий, которые выполняются в определенном порядке.
- **Главные технико-тактические аспекты:** технико-тактические действия, которые выполняются при стандартных положениях для достижения определенных целей и реализации задач.
- **Система игры в защите:** исходное расположение игроков защиты относительно атакующей стороны и пространства, а также ответные меры на наступательные действия.
- **Исполнитель стандартного положения:** игрок, который разыгрывает мяч.
- **Роли:** стратегические задачи, которые выполняет каждый игрок при розыгрыше.
- **Голевые возможности:** при розыгрыше стандартного положения могут выполняться различные действия, целью которых является создание голевых возможностей.

## 1.7.3 Стандартные положения в нападении

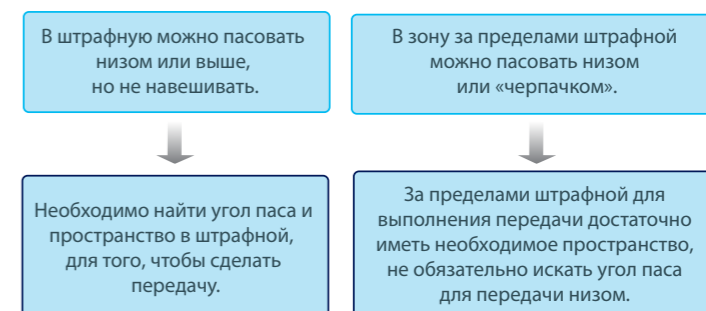
### 1.7.3.1 Роли атакующих игроков

При розыгрыше стандартных положений каждый игрок выполняет свою конкретную функцию, но возможен вариант, при котором игрок исполняет разные роли при розыгрыше одной и той же комбинации. Основные роли: исполнитель, бьющий (после розыгрыша), отвлекающий игрок или игроки поддержки, задача которых состоит в создании свободных зон для партнеров, а также игроки, которые обеспечивают баланс с точки зрения защиты. Каждую функцию необходимо выполнять согласованно – так, чтобы игроки дополняли друг друга. Все роли важны, однако успешная реализация стандартного положения в большей мере зависит от исполнителя.

**Качества, необходимые исполнителю стандартных положений:** периферическое видение и умение читать развитие игровой ситуации; хорошие навыки принятия решений; высокая культура паса; умение отдать выверенную передачу и вывести партнера на ударную позицию; умение скрыть направление паса; способность своевременно отдать пас в рамках отработанной комбинации; умение читать игру после розыгрыша стандартного положения; высокий уровень тактической выучки – умение интерпретировать информацию от скаутов; эффективное использование сильной ноги (играет на противоположном фланге?); умение оценить риски и потребности команды, принимая во внимание счет и время до завершения матча.

### 1.7.3.2 Атакующие действия при угловых

Угловые удары являются стратегическими элементами, характер которых во многом определяется фиксированной точкой выполнения (левый или правый угол площадки). В результате варианты розыгрышей зависят от типа защиты противника и передвижений атакующих игроков. Они должны помнить об особенностях игры в чужой штрафной площадке.



### 1.7.3.3 Ауты в нападении

Ауты выполняют при выходе мяча за боковую линию площадки. Это важные стандартные положения, так как они часто случаются на протяжении игры. Классифицируются ауты следующим образом:

1. **Аут в зоне атаки:** К таковым относятся ауты на отрезке примерно в 15 м от линии чужих ворот. В этой зоне оптимальным результатом аута считается создание возможности для удара по воротам. При таком розыгрыше важно «контролировать зону».
2. **Аут в средней зоне:** Следующий отрезок шириной 10-15 м называется средней зоной площадки. Целью аута в этом секторе может быть не только реализация наигранной комбинации для создания возможности удара, но и розыгрыш, направленный на сохранение контроля мяча. Также можно использовать отработанные комбинации для развития позиционной атаки. Команда должна рационально использовать пространство, чтобы поддерживать динамичность в своей игре.

3. **Аут в зоне защиты:** Эта часть площадки находится на расстоянии 25-30 м от ворот соперника. Комбинации могут разыгрываться с целью создания возможностей для удара по воротам или развития игры, преодолевая давление соперников.

#### 1.7.3.4 Штрафные удары со стенкой

Штрафной удар со стенкой может быть назначен в любом месте площадки (за исключением штрафной площади, где нарушение карается пенальти). Данное стандартное положение предоставляет возможность нанести **прямой удар по воротам**, кроме случаев назначения **свободного удара**. Когда у атакующего игрока есть возможность нанесения прямого удара по воротам, защищающаяся сторона выстраивает стенку, количество игроков в которой зависит от следующих факторов: зона, где назначен штрафной удар; расстояние до ворот; угол удара; уверенность защищающейся команды и вратаря, их умение читать ситуацию с тактической точки зрения. Выше мы говорили о разнице между штрафным и свободным ударом (зависит от решения арбитра относительно зафиксированного фола). Кроме этого штрафные со стенкой также можно классифицировать **относительно зоны, в которой был зафиксирован фол** (зона защиты, средняя или зона атаки, центр, фланг или угол площадки), и **количества защитников в стенке**.

Также при выполнении штрафных ударов необходимо учитывать следующие аспекты: насколько удобна позиция и есть ли прямая видимость ворот; сильная нога исполнителя; возможность нанести прямой удар по воротам (зависит от расположения и реакции защитников).

#### 1.7.3.5 Штрафные удары без стенки, удары с 10-метровой отметки и пенальти

Штрафные удары без стенки и удары с 10-метровой отметки назначаются после совершения командой пяти фолов в одном тайме. С этих стандартных положений разрешены только прямые удары по воротам.

В случае фола против атакующих игроков в штрафной площади арбитр назначает пенальти. Как и в предыдущем случае, это может быть только прямой удар по воротам.

Игроки, которые выполняют все вышеперечисленные стандартные положения, должны быть специалистами в этом, обладать достаточными техническими навыками и психологической устойчивостью.

#### 1.7.3.6 Начальный удар

Конечная цель этого стандартного положения – быстро создать возможность для удара по воротам либо после розыгрыша мяча в начале каждого тайма, либо при возобновлении игры после пропущенного командой гола.

### 1.7.4 Защита при стандартных положениях

Игра в защите при стандартных положениях подразумевает действия, которые выполняют игроки команды без мяча. Их задача – противостоять атаке соперников, основанной на стандартном положении. То есть необходимо не позволить оппонентам быстро и неожиданно провести розыгрыш, пока ваша команда не организует оборону.

#### 1.7.4.1 Общие соображения относительно защиты при стандартных положениях

Исполнение стандартного положения и выбор соответствующей модели защиты зависят от действий обеих сторон. Как мы уже убедились, существует множество стандартных положений, и защитные действия против углового, начального удара или штрафного со стенкой существенно отличаются. Дальше мы сфокусируем внимание на обороне против следующих стандартных положений: **угловые, ауты (в атакующей и средней зонах) и штрафные удары со стенкой**.

#### 1.7.4.2 Способы защиты против стандартных положений

Тип обороны при стандартных положениях зависит от изначальных позиций защитников в соответствии с расположением атакующих игроков и зоны, в которой назначен стандарт. Также необходимо учитывать оговоренную ранее стратегию противодействия атакам соперников.

**Персональная защита:** Модель защиты, при которой каждый игрок отвечает за конкретного соперника, постоянно следуя за ним. Персональная защита подразумевает высокий уровень индивидуальной ответственности и прямого участия в процессе, но в отдельных случаях это может позволить атакующим игрокам эффективнее создавать и занимать свободные зоны, а также находить углы для передач.

**Зонная защита:** Тип защиты, в которой каждый обороняющийся игрок контролирует определенную зону, потенциально опасную в контексте удара по воротам. Зонная защита требует высокого уровня координации действий и коммуникации между партнерами.

**Комбинированная защита:** Эта система объединяет элементы персональной и зонной защиты. Одни игроки выполняют персональную опеку, другие играют по зонам. Или же вся команда переключается с одной модели на другую, когда мяч покидает поле или игра останавливается.

#### 1.7.4.3 Роли защищающихся игроков при стандартных положениях

Позиции, которые занимают игроки при оборонительных действиях против различных стандартных положений, зависят от многих факторов: индивидуальных способностей, типа защиты, а также набора игроков в распоряжении тренера. В зависимости от ситуации необходимо оптимально распределить специфические функции между игроками в соответствии с их качествами.

#### 1.7.4.4 Главные аспекты защиты при стандартных положениях

Кроме технико-тактических действий, которые команда выполняет в игровых ситуациях с мячом или без него, существуют другие технико-тактические средства, более подходящие для стандартных положений. Это обусловлено частотой их возникновения и специфическим характером выполнения. Способность обороны противостоять атакующим действиям соперников является ключевым фактором построения системы защиты против стандартных положений.

Соответствующие технико-тактические средства играют важную роль в процессе обороны при стандартных положениях ввиду того,

что игроки действуют в условиях дефицита времени и пространства, а процесс принятия решений является ключевым фактором. Основные понятия в контексте противодействия стандартным положениям: **позиция, положение тела, визуальный контроль игровой зоны, контроль пространства между защитником и нападающим**.

#### 1.7.4.5 Защита при угловых

Мы уже убедились, насколько важно уметь обороняться при стандартных положениях; рассмотрели системы защиты (персональная, зонная и смешанная), которые можно применять при этом; ознакомились с навыками, необходимыми игрокам защиты; а также затронули некоторые другие понятия, касающиеся одного из важнейших аспектов игры на элитном уровне. Точки выполнения штрафных ударов и аутов могут быть разными, что заставляет защитников адаптироваться к каждой конкретной ситуации. А вот угловые и начальные удары всегда выполняются с заранее известных точек.

#### 1.7.4.6 Защита при аутах

Выбор защитных действий зависит от расстояния между положением мяча и воротами, поскольку аут может выполняться с любой точки боковой линии. Чем она ближе к воротам, тем опаснее это для защищающейся команды, так как создает угрозу быстрого выхода противника на ударную позицию. В таких случаях важно сконцентрироваться на обороне штрафной площадки и прилегающих к ней зон. Наиболее популярные типы защиты против аутов: **персональная и зонная**.

#### 1.7.4.7 Защита при штрафных ударах со стенкой

Чем ближе к воротам штрафной, тем больше роль стенки, поскольку растет вероятность прямого удара. Стенка и прочие защитники должны находиться на расстоянии не менее пяти метров от мяча. Количество игроков в стенке зависит от зоны, где назначен штрафной удар, и расстояния до ворот. Чем ближе к центральной оси и непосредственно к воротам штрафной, тем больше игроков необходимо задействовать в стенке (обычно три). Если штрафной назначен по диагонали, можно сократить число игроков в стенке (обычно два). Если штрафной

выполняется далеко от ворот или в случае свободного удара, в стенку может стать только один игрок. Учитывая, что голкиперу, возможно, придется принять участие в эпизоде, он должен правильно занимать позицию, что в свою очередь зависит от количества игроков в стенке.

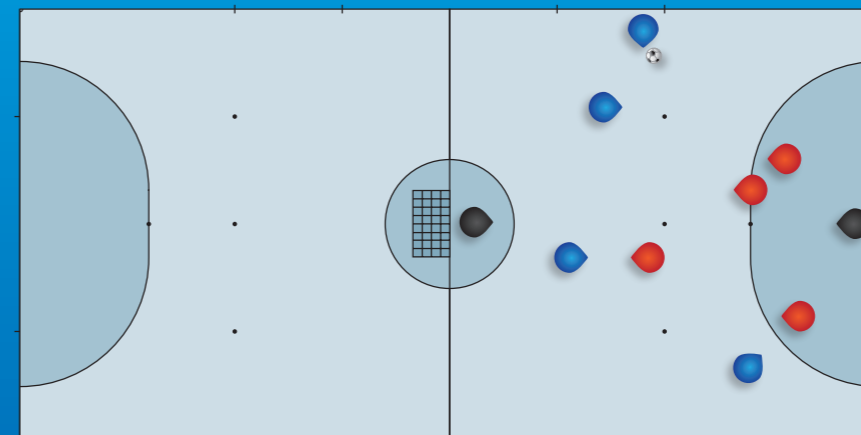
### 1.7.5 Методы тренировок для стандартных положений

Недостаточно просто механически отрабатывать стандартные положения на тренировках. Необходимо уделить достаточно времени всестороннему изучению принципов игры в данных ситуациях, начиная с понимания, внедрения и отработки различных вариантов стандартных положений и заканчивая совершенствованием соответствующих технико-тактических навыков. Мы уже рассмотрели различные аспекты и элементы, на которые следует обратить внимание при розыгрыше стандартных положений. В тренировочном процессе необходимо работать над всеми этими компонентами с целью дальнейшего переноса в реальную игру. Нужно добиться баланса между доведенными до автоматизма действиями, которые можно отрабатывать на тренировках, и развитием навыков принятия решений с учетом игровой ситуации, что поможет углубить понимание командой соответствующих аспектов. Далее мы рассмотрим методику тренировки стандартных положений.



### 1.7.6 Упражнения для тренировки стандартных положений

#### Упражнение для тренировки стандартных положений в реальных игровых ситуациях



**РАЗДЕЛ ОБУЧЕНИЯ**  
Индивидуальная и групповая тактика.

**ЭТАП**  
Приобретения/совершенствования навыков.

**СОДЕРЖАНИЕ**  
Угловые, ввод мяча, штрафные; основные аспекты и средства розыгрышей стандартных положений в атаке.

**ЦЕЛИ**  
Освоить и усовершенствовать основные аспекты и средства розыгрышей стандартных положений, направленных на создание возможностей для удара по воротам после угловых, ввода мяча и штрафных посредством заученных комбинаций и чтения игры.

**КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ**  
Восемь плюс вратари.

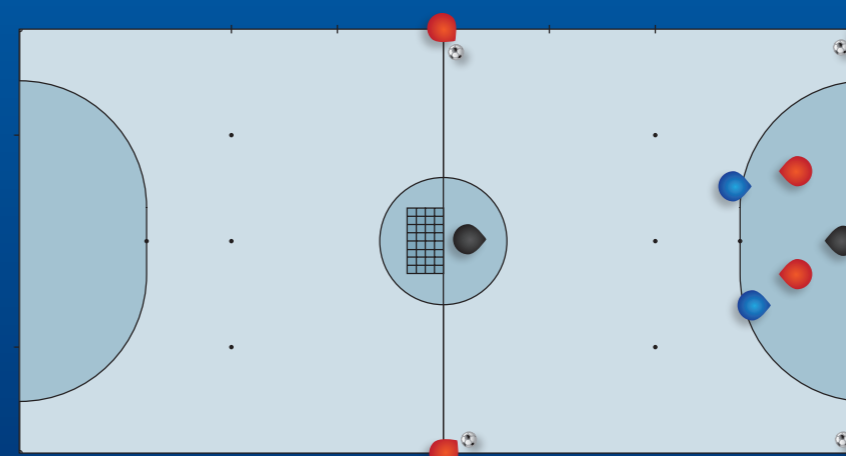
**ОСНАЩЕНИЕ**  
Мячи и манишки.

**ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ**

- 4x4 плюс вратари на площадке 20 на 20 м. Реальная игра с особыми правилами относительно «стандартов». Когда мяч выходит за пределы площадки или игра остановлена ввиду нарушения правил, атакующая команда возобновляет игру с помощью условленного заранее «стандарта»: углового, аута или штрафного.
- С помощью этого упражнения мы можем работать над всем репертуаром отретепитированных комбинаций в условиях реальной игры, разучивая их, а также совершенствуя наши основные аспекты и средства, необходимые для розыгрышей стандартных положений. Необходимо уделить особое внимание важности чтения игры, когда дело доходит до выбора комбинаций и процесса принятия решений исполнителя «стандарта».

**ВАРИАНТЫ**  
Разрешите игрокам действовать лишь в два касания, чтобы придать больше динамики игре и увеличить количество выходов мяча за пределы площадки.

#### Упражнение с использованием основных аспектов и средств при стандартных положениях



**РАЗДЕЛ ОБУЧЕНИЯ**  
Индивидуальная и групповая тактика.

**ЭТАП**  
Приобретения/совершенствования навыков.

**СОДЕРЖАНИЕ**  
Угловые, ввод мяча, штрафные; основные индивидуальные и групповые аспекты и средства розыгрышей стандартных положений в атаке.

**ЦЕЛИ**  
Освоить и усовершенствовать основные аспекты и средства розыгрышей стандартных положений, направленных на создание возможностей для удара по воротам после угловых, ввода мяча и штрафных с помощью групповых технико-тактических действий.

**КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ**  
10 плюс вратари.

**ОСНАЩЕНИЕ**  
Мячи и манишки.

**ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ**

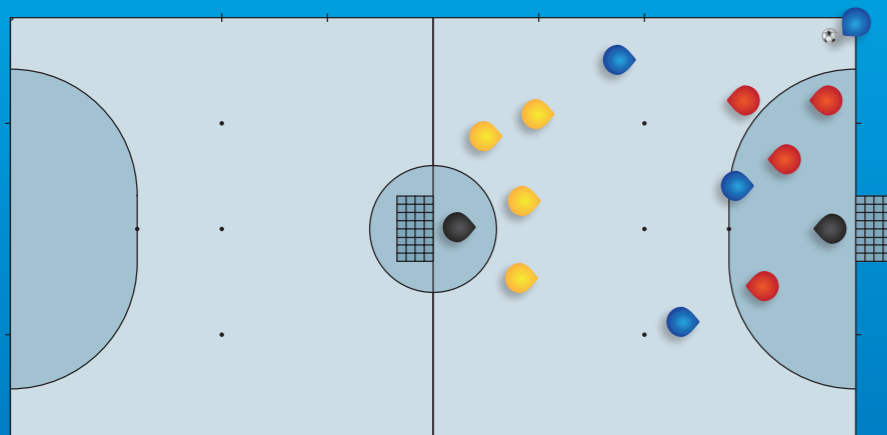
- В начале игра ведется в формате 2x2 на площадке плюс по два исполнителя «стандартов» по углам площадки. При выходе мяча за пределы игра возобновляется посредством углового удара.
- На площадке мы работаем над стратегией стандартных положений с одинаковым количеством противостоящих игроков, то есть без лишнего защитника. Команда, которая забивает гол, может изменить количество игроков (с 2x2 на 3x3 или наоборот) или вид стандартного положения (угловой удар на аут или наоборот).

**ДИНАМИКА УПРАЖНЕНИЯ**  
Игроки на площадке меняются на запасных через определенные интервалы (например, каждые две минуты). Важно менять лишь одного игрока за раз, чтобы отрабатывать взаимодействия в различных парах.

**ВАРИАНТЫ**  
Игроки могут делать только два касания.

## Упражнение на тренировку вариантов розыгрышей «стандартов»

3



### РАЗДЕЛ ОБУЧЕНИЯ

Индивидуальная и командная тактика.

### ЭТАП

Приобретения/совершенствования навыков.

### СОДЕРЖАНИЕ

Угловые, ввод мяча, штрафные; основные индивидуальные и групповые аспекты и средства розыгрышей стандартных положений в атаке; варианты розыгрышей стандартных положений в атаке.

### ЦЕЛИ

Составлять, распознавать и изучать варианты розыгрышей стандартных положений на основе начальной отретепированной комбинации: «прочитай» изменение типа защиты соперников, атакующие игроки должны находить другие способы создания возможностей для удара по воротам после угловых, аутов и штрафных.

### КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ

12 плюс вратари.

### ОСНАЩЕНИЕ

Мячи и манишки.

### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

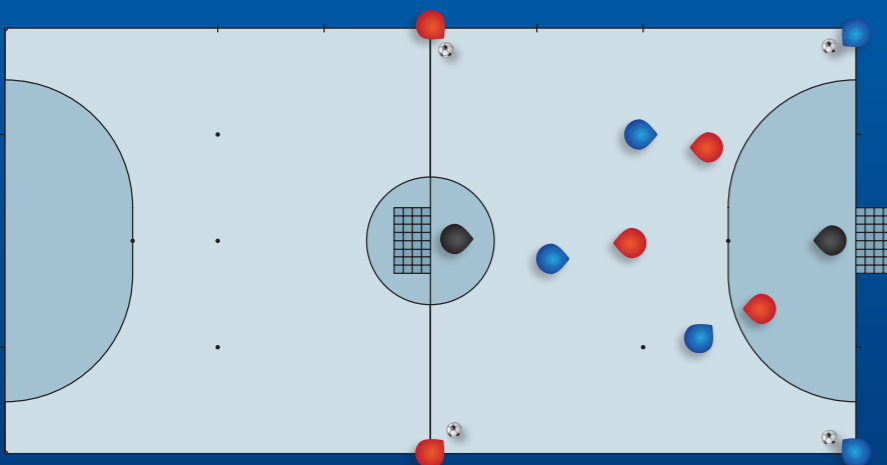
- Упражнение можно выполнять с 12-ю (три команды по четыре) или 11-ю полевыми игроками (три команды по три игрока плюс два исполнителя «стандартов», один из которых присоединяется к обороняющейся команде в качестве дополнительного защитника), плюс вратари. Игра ведется на площади 20 на 20 м.
- Одна команда проводит подряд пять розыгрышей одного и того же «стандарта», используя различные варианты комбинаций в зависимости от изменений типа защиты соперников. Обороняющаяся команда переключается между зонной, смешанной и персональной системами защиты в соответствии со своим собственным выбором или инструкциями тренера (атакующая команда может как знать об этом, так и не знать).

### ПОРЯДОК СМЕНЫ РОЛЕЙ КОМАНД

Атака – отдых (комментарии тренера) – защита. Тип «стандарта» можно менять при каждой смене ролей команд.

## Упражнение на создание и изучение автоматических движений при «стандартах»

4



### РАЗДЕЛ ОБУЧЕНИЯ

Индивидуальная и групповая тактика.

### ЭТАП

Приобретения/совершенствования навыков.

### СОДЕРЖАНИЕ

Угловые, ввод мяча, штрафные; основные аспекты и средства розыгрышей стандартных положений в атаке; автоматические движения, выбор позиции и перемещения.

### ЦЕЛИ

Освоить и усовершенствовать основные аспекты и средства розыгрышей стандартных положений, направленных на создание возможностей для удара по воротам после угловых, ввода мяча и штрафных, посредством заученных комбинаций и чтения игры; довести до автоматизма размещение игроков с учетом того, на какой стороне площадки выполняется «стандарт».

### КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ

10 плюс вратари.

### ОСНАЩЕНИЕ

Мячи и манишки.

### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

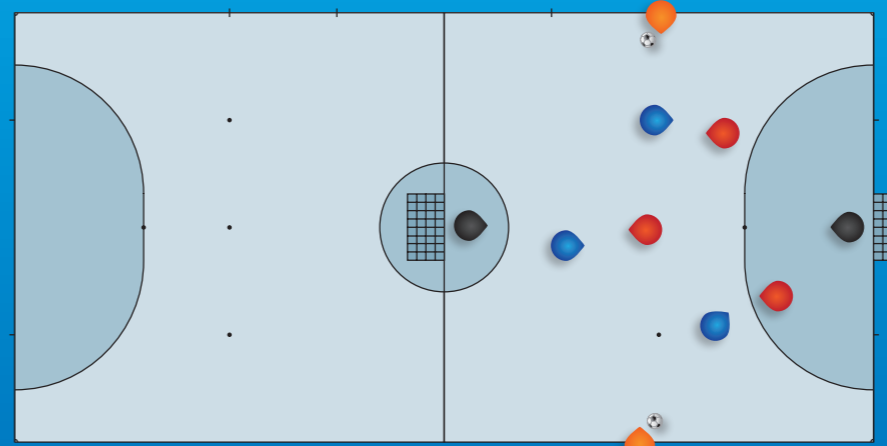
Упражнение в формате 3x3 плюс четыре исполнителя «стандартов» (по два в каждой команде), которые располагаются по углам площадки.

### ДИНАМИКА УПРАЖНЕНИЯ

- Тренер указывает на исполнителя, который выполняет все «стандарты» в своей команде. Этот игрок сам определяет тип «стандарта». Команда всегда атакует одни и те же ворота. В зависимости от стороны площадки, где выполняется «стандарт», а также игроков на площадке, они должны быстро организоваться так, чтобы извлечь максимум возможностей от «стандарта», выбранного их исполнителем. При этом они должны так разыграть «стандарт», чтобы добиться автоматизма их перемещений и синхронности действий.
- Защищающаяся команда состоит лишь из трех игроков, что дает больше возможностей для ударов по воротам.
- Исполнители «стандартов» могут периодически меняться или, если их роли заранее оговорены, оставаться на своих местах.

## Упражнение для тренировки быстрых розыгрышей «стандартов» в реальных игровых ситуациях

5



### РАЗДЕЛ ОБУЧЕНИЯ

Индивидуальная и групповая тактика.

### ЭТАП

Приобретения/совершенствования навыков.

### СОДЕРЖАНИЕ

Угловые, ввод мяча; основные аспекты и средства быстрых розыгрышей стандартных положений в атаке.

### ЦЕЛИ

Освоить и усовершенствовать основные аспекты и средства розыгрышей стандартных положений, направленных на создание возможностей для удара по воротам после угловых и аутов с помощью быстрого розыгрыша и чтения игры.

### КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ

8-12 плюс вратари.

### ОСНАЩЕНИЕ

Мячи и манишки.

### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

- Реальная игра на площади 20 на 20 м в формате 3x3 плюс два исполнителя «стандартов» на боковых линиях. При выходе мяча за пределы площадки исполнитель на противоположной боковой линии возобновляет игру.
- Эти игроки выполняют стандартные положения очень быстро, что требует предельной концентрации и внимательности и в защите, и в нападении. Цель в атаке – быстро вывести игрока на ударную позицию.

### ДИНАМИКА УПРАЖНЕНИЯ

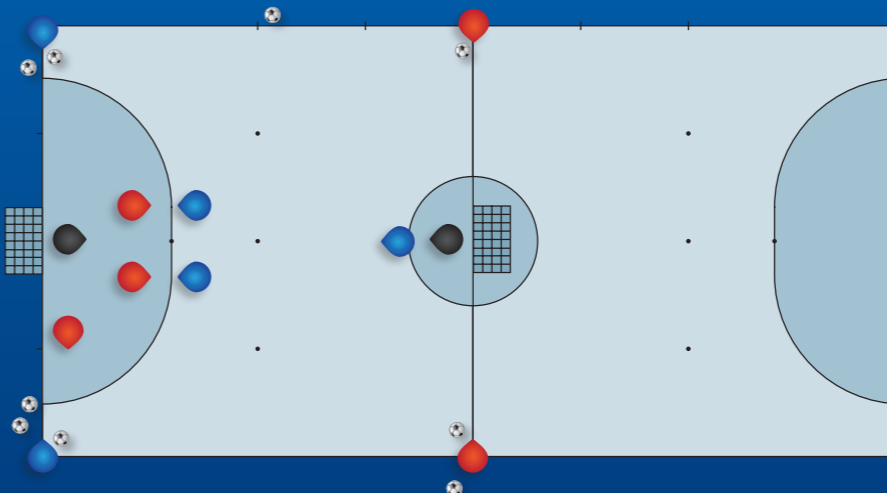
Можно задействовать три команды, меняя их через определенные промежутки времени.

### ВАРИАНТЫ

Переключать фланги при угловых, задействовав сразу четырех исполнителей «стандартов».

## Упражнение для тренировки основных аспектов и средств розыгрышей «стандартов» и атак вторым темпом

6



### РАЗДЕЛ ОБУЧЕНИЯ

Индивидуальная и групповая тактика.

### ЭТАП

Приобретения/совершенствования навыков.

### СОДЕРЖАНИЕ

Угловые; основные аспекты и средства розыгрышей стандартных положений в атаке.

### ЦЕЛИ

Освоить и усовершенствовать основные аспекты и средства стандартных положений,

направленных на создание возможностей для удара по воротам как непосредственно после углового, так и в рамках атаки вторым темпом, с выбором оптимального варианта действий исходя из перемещений в начальной фазе розыгрыша.

### КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ

10 плюс вратари.

### ОСНАЩЕНИЕ

Мячи и манишки.

### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

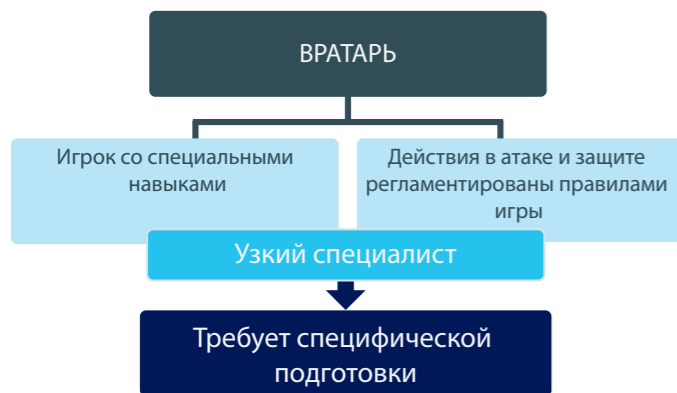
- Основные аспекты и средства выполнения атак первым и вторым темпом после угловых.
- Сначала идет игра 3x3. При выходе мяча за пределы площадки разыгрывается угловой удар (в каждом углу площадки находится исполнитель «стандартов»).
- При розыгрыше углового команды играют 2x2 со свободным защитником и глубоко оттянутым атакующим игроком. Последний располагается глубоко возле своих ворот и может вступать в игру только после получения мяча, а пробивать по воротам лишь после обыгрыша с партнером.
- Команды должны пытаться забить в ситуации 2x2 (непосредственный розыгрыш «стандарта») или в игре 3x3 (атака вторым темпом).
- Важно: в ситуации 2x2 нужно пытаться сразу пробить по воротам. Если возможности для удара нет, необходимо подключать третьего игрока и переходить на игру 3x3 (атака вторым темпом). Для защиты важно перестраиваться при розыгрыше углового, правильно оценивая возможные риски.

### ДИНАМИКА УПРАЖНЕНИЯ

Через оговоренные промежутки времени меняйте команды и исполнителей «стандартов» в зависимости от количества игроков, которые участвуют в упражнении.

# 1.8 СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ВРАТАРЯ

## 1.8.1 Введение



Важно определить различные действия, в которых голкипер является главной фигурой во время матча. С учетом этого нам нужна тренировочная программа с упором на специальные навыки и элементы, в которой упражнения помогают вратарю развиваться. При этом его прогресс должен четко отслеживаться.



## 1.8.2 Действия вратаря в защите

Действия вратаря в защите можно классифицировать следующим образом:

ЗАЩИТА	Действие	Описание
	Положение тела	Правильное положение различных частей тела перед выполнением действия.
	Выбор позиции	Главные ориентиры - это мяч. Контроль пространства.
	Перемещения	Постоянный контроль позиции. Соблюдение баланса при перемещениях.
	Обманные движения	Цель: ввести в заблуждение оппонента, но при этом не потерять позицию.
	Сейвы и ловля мяча	Хорошая игра руками (создание защитного треугольника), корпус перед мячом.
	Вынос мяча, отражение ударов и подбор	Основная задача - не позволить сопернику сыграть на добивании.
	Сейвы в падении	Решить, можно ли поймать мяч или лучше выбить мяч/отбить мяч в сторону. Совершенствовать технику падений.
	Игра на выходе	Оценить расстояние между голкипером, мячом и атакующим игроком. Принимать правильное решение.

## 1.8.3 Действия вратаря в атаке

Действия вратаря в атаке можно классифицировать следующим образом:

АТАКА	Действие	Описание
	Вынос ногой и выброс мяча	Умелое обращение с мячом и выбор правильного варианта для передачи с учетом расположения партнеров и соперников.
	Поддержка	Коммуникация с партнером, который владеет мячом, чтобы получить передачу в оптимальных условиях.
	Бдительность	Концентрация внимания, которая позволяет вратарю понимать, что происходит в игре и быстро реагировать.



## 1.8.4 Методика тренировки вратаря в футзале

Упражнения должны быть направлены на развитие и совершенствование вратарей в четырех ключевых областях, которые тесно взаимосвязаны и охватывают основные аспекты специализированной подготовки. Этими ключевыми областями являются:

- техника
- тактика
- физическая готовность
- психология

### Техника:

- Определить и ознакомиться с действиями голкипера в футзале, а также совершенствовать понимание и реализацию принципов взаимодействия с командой.
- Согласовывать содержание упражнений в тренировочной программе с ответственными за тактическое развитие (тренер) и физическую готовность (специалист по физподготовке).
- Принимать во внимание индивидуальные способности вратарей.
- Помочь игрокам определять и исправлять ошибки, связанные с выбором позиции и положением тела.
- Взаимодействовать с вратарями (оценивание, обмен мнениями).

### Тактика:

- Соблюдать баланс между индивидуальной работой голкипера в воротах и совместной работой с партнерами по команде.

### Физическая готовность:

- Уровень технико-тактической работы должен учитывать физические нагрузки игроков, чтобы избежать повреждений мышц, связок и т.д.
- Разумный объем физических нагрузок должен дополнять другие виды работ

на тренировке, что позволит повысить скорость, точность и эффективность реализации других навыков.

### Психология:

- Необходимо обратить внимание на эмоциональные и поведенческие аспекты, которые могут проявляться на тренировках и влиять на вратаря (который не должен заниматься отдельно от команды), когда он выполняет задания, потенциально способные нанести вред результатам всей команды.

- ✓ Максимальная концентрация как в играх, так и на тренировках.
- ✓ Учиться принимать ошибки и не заикливаться на них.
- ✓ Вселять уверенность в других.
- ✓ Тренироваться, чтобы совершенствоваться (и соревноваться).
- ✓ Конкуренция с партнером по команде, способствующая обоюдному прогрессу.

### Организация специальной подготовки голкипера

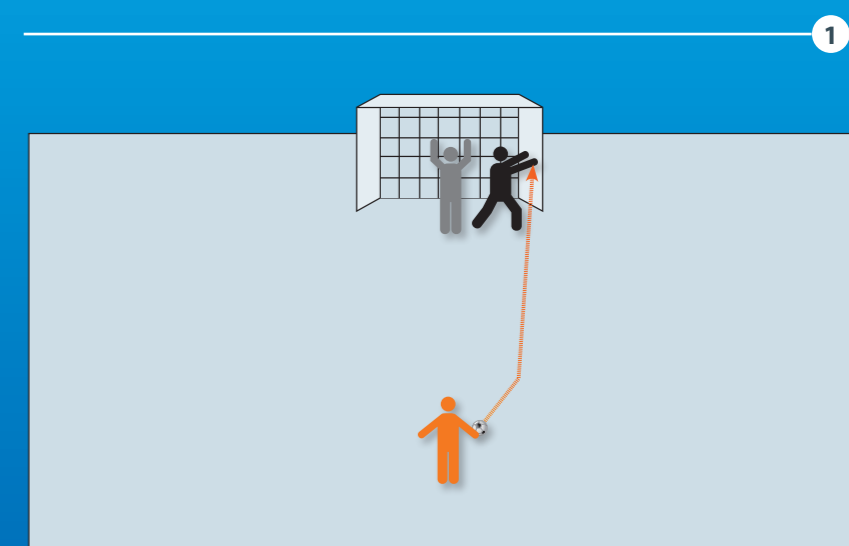
Специальная подготовка вратаря не начинается и не завершается отработкой специфичных для этого амплуа элементов. Тренировочный процесс является непрерывным и циклическим.

Резюмируя вышесказанное, наша работа как главного тренера или тренера по вратарям заключается в обучении и совершенствовании навыков, которые помогут голкиперу выполнять необходимые технико-тактические действия и принимать решения – **что, как, когда и где делать в той или иной конкретной игровой ситуации**. Голкипер не играет сам по себе, а является неотъемлемой частью команды. Таким образом, он должен постоянно следить за тем, что происходит на площадке. Вратарь сталкивается с динамичными, постоянно меняющимися ситуациями, которые возникают очень быстро и никогда не повторяются. Все это требует умения быстро принимать решения и выполнять их с максимальной точностью.

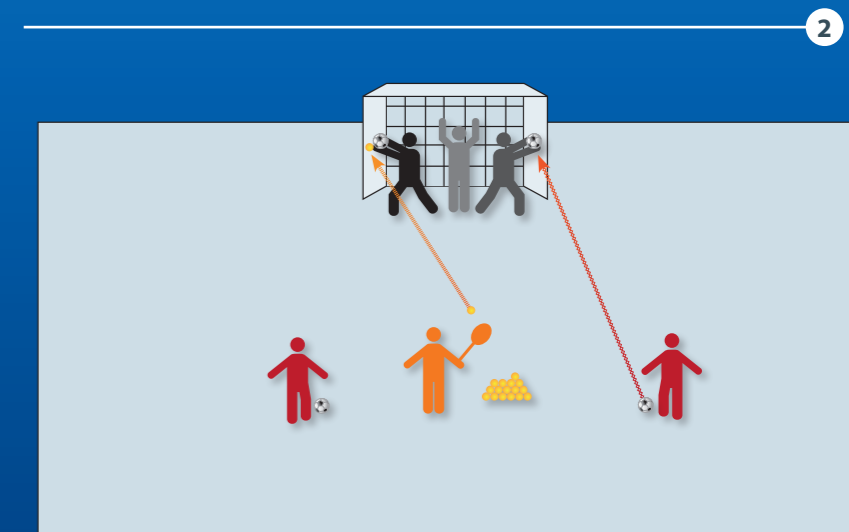


## 1.8.5 Упражнения для вратарей

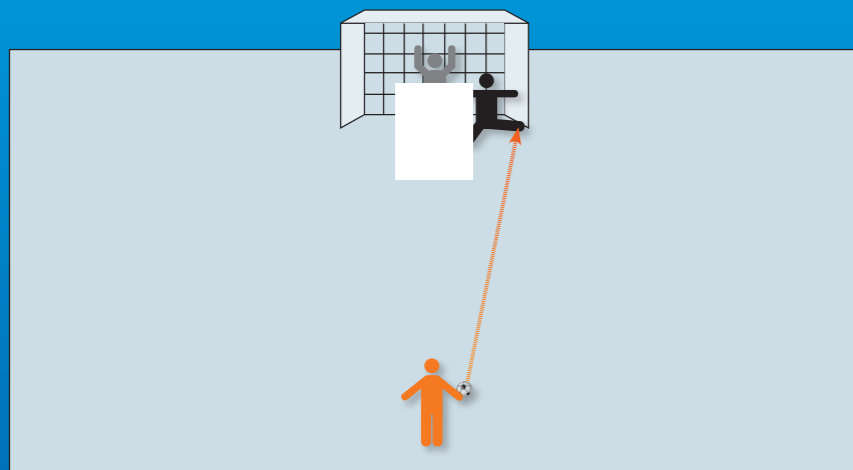
1. **Боковые перемещения в воротах и игра руками для отражения ударов**  
Голкипер находится чуть-чуть впереди линии ворот. Тренер бросает резиновые мячи верхом либо с отскоком. Можно бросать поочередно влево-вправо либо в произвольном порядке, чтобы голкипер не знал заранее направление броска.



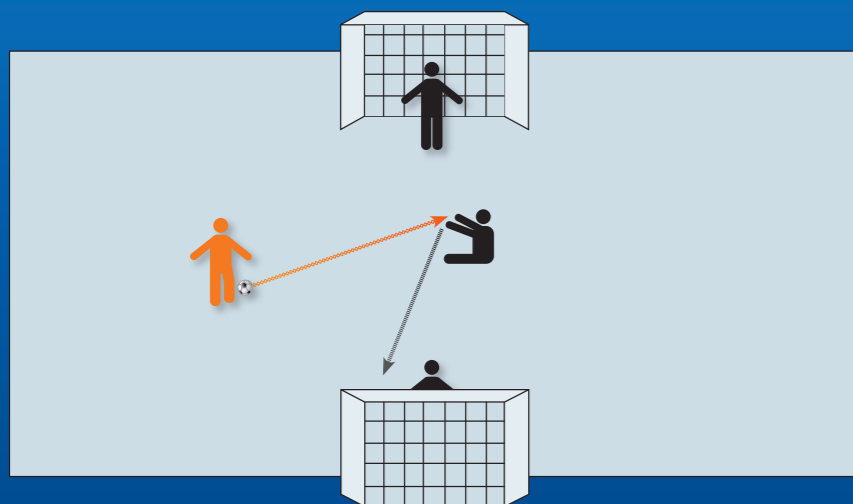
2. **Боковые перемещения в воротах, отбивание и ловля мяча**  
Голкипер находится по центру ворот. Напротив каждой штанги располагается по одному игроку с футзальными мячами. Тренер стоит напротив голкипера с корзиной теннисных мячей. Упражнение выполняется следующим образом: один из двух игроков выполняет удар футзальным мячом, голкипер перемещается в сторону и ловит мяч. Удар может быть на уровне середины ворот или на любом другом, чтобы голкипер заранее не знал высоту полета мяча. Все еще с мячом в руках голкипер перемещается в противоположный угол, куда тренер подает теннисный мяч. Голкипер должен отбить теннисный мячик футзальным мячом, который он держит в руках. Затем все повторяется в противоположном направлении.



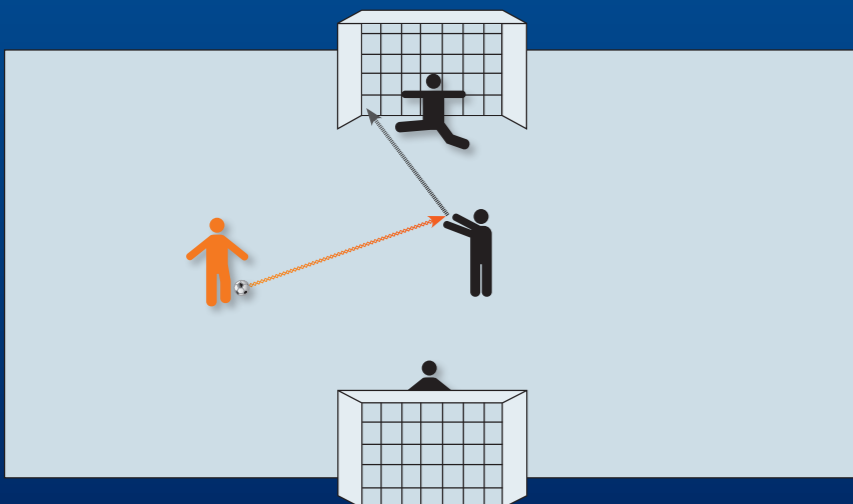
3



4a



4b



### 3. Отражение ударов низом ногами (шпагат) с ограниченным углом обзора

Голкипер находится чуть-чуть впереди линии ворот. На расстоянии двух-трех метров от голкипера по центру ворот ставим экран (или другую помеху), который ограничивает угол обзора. Тренер выполняет удары низом (предупреждая о нанесении удара или нет), которые вратарь должен отбивать ногой. Можно выполнять другие варианты этого упражнения: голкипер должен отбивать мяч в падении руками или же парировать резиновые мячи, которые тренер бросает на различной высоте (как в упражнении 1).

### 4. Отражение ударов руками в падении или на среднем уровне

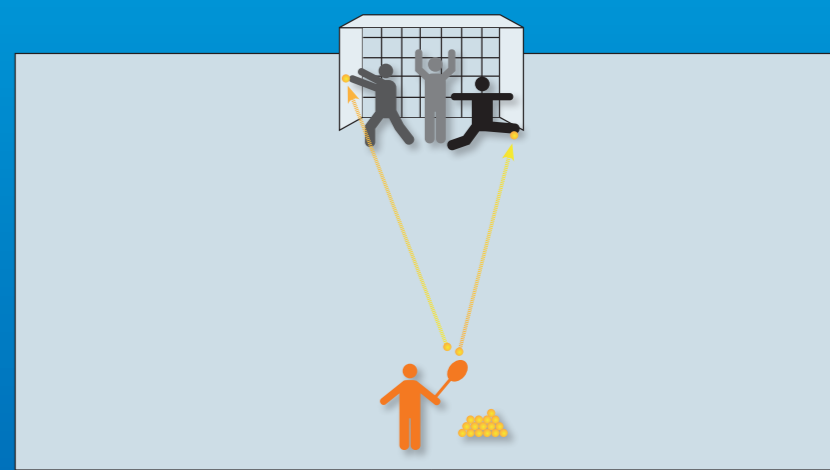
Голкипер сидит в центре вратарской площадки. Двое ворот расположены друг напротив друга – одни в обычном месте, как в реальной игре, а другие на 6-метровой отметке. В каждом воротах находится по голкиперу. Тренер выполняет удары низом или на средней высоте в направлении голкипера, который находится между воротами. Последний должен в падении отбивать мяч в направлении одних ворот, пытаясь забить гол. Тренер может варьировать упражнение, меняя изначальное положение голкипера, который, например, может стоять перед тем, как отбивать удары.

5

### 5. Отражение ударов руками или ногами на разной высоте

Голкипер находится чуть-чуть впереди линии ворот. Тренер выполняет удары теннисными мячами (с расстояния 9-10 м) в разные углы и на разной высоте. Задача голкипера парировать удары, используя руки или ноги в зависимости от высоты подачи.

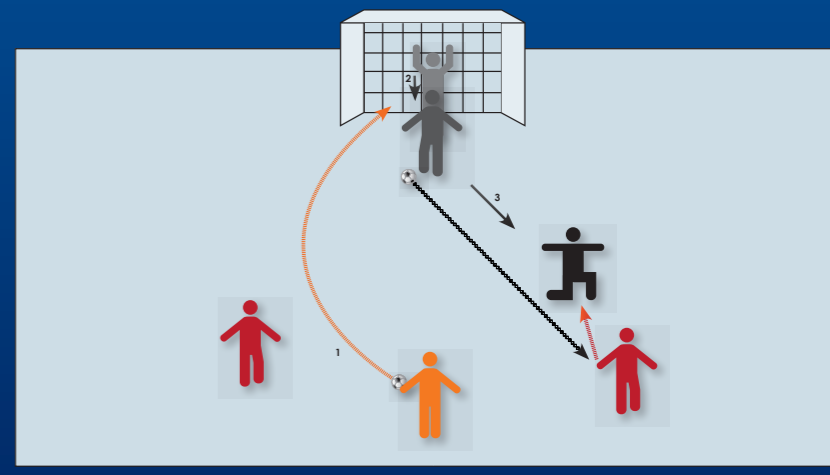
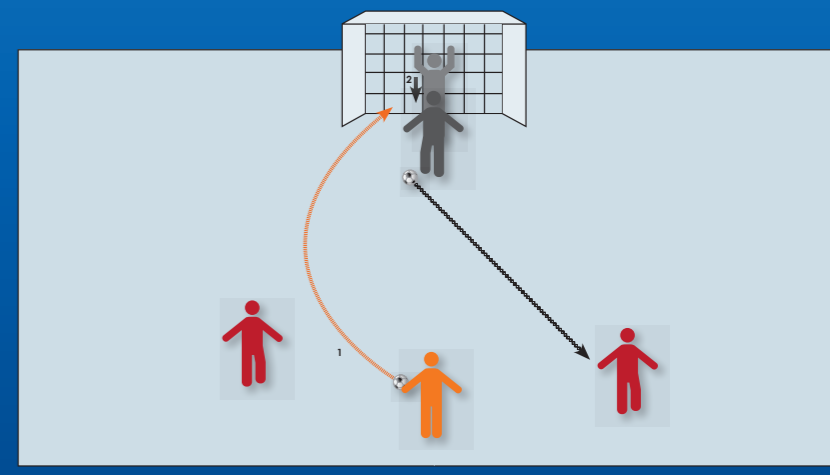
6a



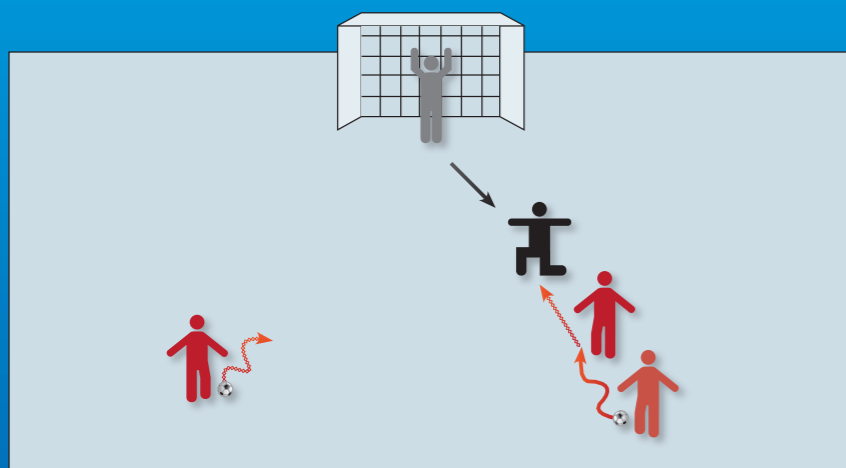
### 6. Выход 1x1 с вратарем

Тренер подбрасывает мяч в воздух, вратарь должен выйти, овладеть мячом и двигаться с ним к краю штрафной площадки. Далее тренер выбирает одного из двух нападающих, которые располагаются на флангах. Голкипер пасует мяч назначенному игроку и пытается помешать ему реализовать выход 1x1. Можно ограничить время выполнения одной серии: нападающему разрешена только одна попытка забить гол, или игра продолжается, пока мяч не выйдет за боковую линию.

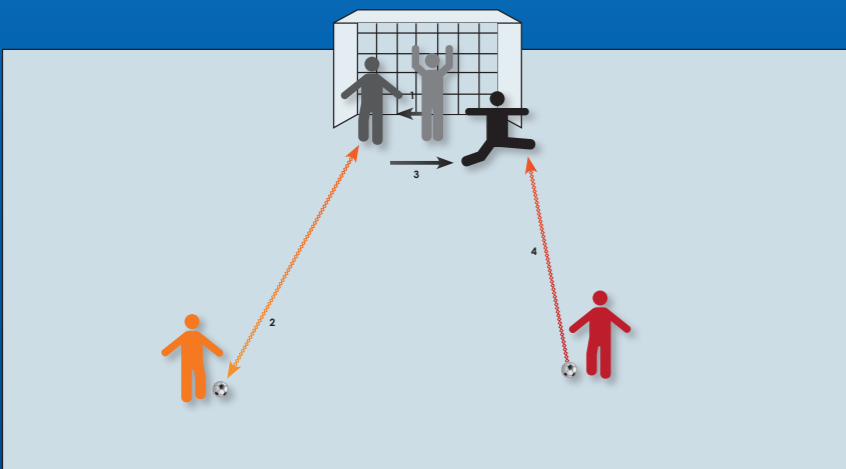
6b



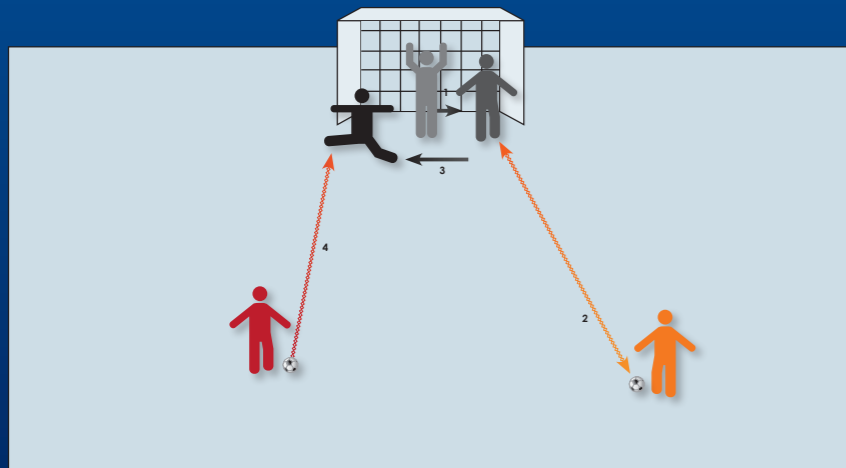
7



8a



8b



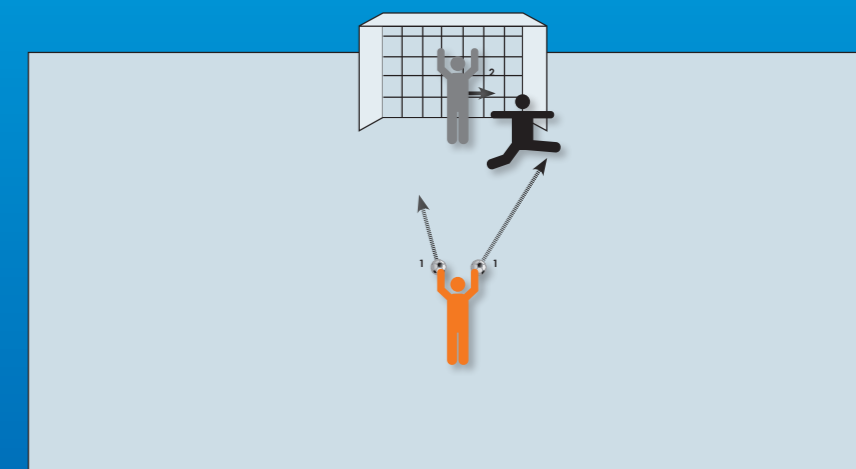
### 7. Выход 1x1 с вратарем

Три игрока – один по центру и два на флангах – занимают позиции в 10 метрах от ворот. Все трое начинают движение с мячом к воротам; достигнув линии штрафной площадки, двое останавливаются, третий выходит 1x1 с голкипером и пытается забить гол. Вратарь выходит, чтобы защитить ворота. Заранее он не знает, кто именно из трех игроков будет наносить удар. Атака заканчивается после удара по воротам, либо после гола или выхода мяча за пределы площадки. Можно изменить упражнение, приблизив к реальной игре в нападении в численном превосходстве: три игрока останавливаются на расстоянии девяти метров от ворот, в этот момент игрок, который должен был наносить удар, отдает пас одному из партнеров и становится защитником. Таким образом, два атакующих игрока противостоят защитнику и голкиперу.

### 8. Пас и сейв руками или ногами

В начале упражнения голкипер находится по центру ворот, затем перемещается к одной штанге, куда тренер отдает пас низом. Вратарь должен вернуть передачу в одно касание и сразу начать движение к противоположной штанге. Он не знает, на какой высоте полетит мяч, поэтому должен быть готов отбивать руками или ногами.

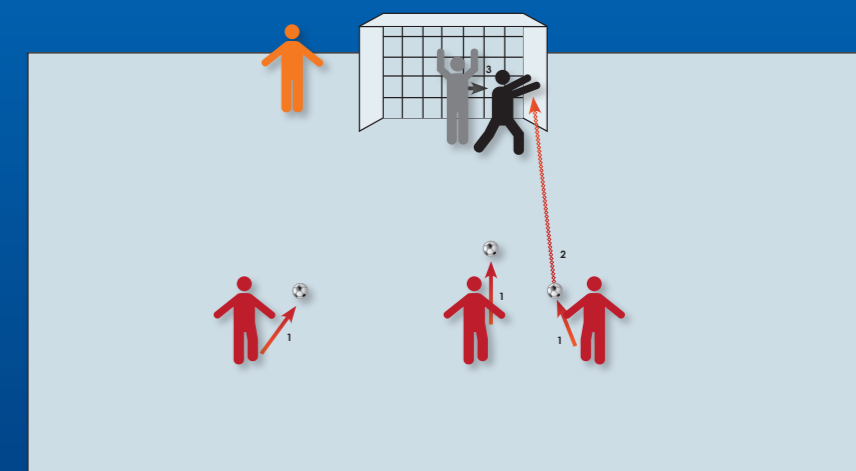
9



### 9. Упражнение для развития реакции с отражением руками или ногами первого из двух ударов

Голкипер находится чуть-чуть впереди линии ворот. Тренер с разной силой поочередно бросает два мяча (оба теннисных, либо один теннисный + один для футзала). Таким образом, мячи приближаются к воротам примерно в одно время, и голкипер должен отбить руками первый, который достигнет ворот. Вариант упражнения: немного увеличить промежуток между бросками первого и второго мячей; задача вратаря – отбить оба, для чего он должен определить, какой прилетит первым, чтобы у него осталось время парировать и второй.

10

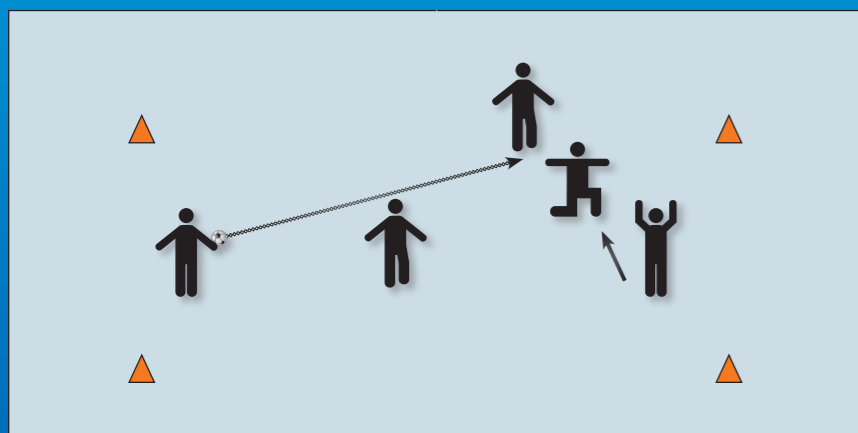


### 10. Упражнение для развития реакции с отражением серии ударов руками или ногами

Голкипер занимает место в воротах. Два или три игрока (в зависимости от уровня сложности упражнения) располагаются на расстоянии 9-10 метров от ворот. Тренер занимает такое место, откуда будет удобно показывать, какой игрок наносит удар (например, за воротами). Все трое поочередно пробивают по воротам, причем вратарь не знает, в какой последовательности будут наноситься удары. Можно усложнить упражнение, произвольно предоставляя право следующего удара игрокам, которые пробивали перед этим.



11



### 11. Выбрасывание мяча и последующий выход 1х1 с вратарем

Упражнение проходит на площадке 20 на 20 м. На каждой половине находится по одному игроку, которые исполняют функции защитника и нападающего в зависимости от игровой ситуации и не могут покидать свою зону. Голкипер выбрасывает мяч, защитник при этом мешает атакующему игроку принять его. Если мяч оказывается у нападающего, он должен реализовать выход 1х1 с вратарем. В случае перехвата мяча защитником уже он получает право на выход 1х1. Вариант выполнения упражнения: в каждой команде по два нападающих и защитника плюс вратари.



ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК

## 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

WE CARE ABOUT FOOTBALL

# 2.1 ВВЕДЕНИЕ

Понятие физической подготовки является очень широким и обсуждается уже давно. Многие годы эксперты по тренировочному процессу проводят исследования с целью дать определение понятию «физическое состояние».

Хуан-Карлос Лехидо в 1996 году предложил следующее определение: физическое состояние спортсмена обусловлено анатомическими и физиологическими критериями, которые являются основой для достижения высокого уровня готовности. Впоследствии эта модель была пересмотрена, в результате чего пять составляющих физической готовности сократили до трех:

	КОМПОНЕНТЫ	ФАКТОРЫ/КАЧЕСТВА/СПОСОБНОСТИ	
Физическое состояние	Анатомические параметры	Рост	
		Вес	
	Физиологические параметры	Пропорции тела	
		Телосложение	
		Кинантропометрические данные	
		Общее состояние здоровья	
Физико-моторные параметры	Хорошее состояние сердечно-сосудистой системы		
	Хорошее состояние органов дыхания		
	Миотипологическое строение		
	Системы энергообеспечения организма		
	Детерминирующие двигательные способности	Сила	Скорость
		Гибкость	Выносливость
Координационные двигательные способности	Координация	Баланс	
	Пространственно-временная ориентация	Умения и навыки	
Суммарные способности	Ловкость		

Компоненты и факторы физического состояния (Torges, J., 1996)

Принимая во внимание вышесказанное, можно назвать физическую подготовку компонентом спортивного тренировочного процесса, целью которого является достижение наивысшего уровня развития функционального потенциала и физических качеств. Эти качества можно развивать как по отдельности, так и все вместе, в зависимости от целей занятий спортом, самого спортсмена и его уровня подготовки.

Под физической подготовкой мы понимаем набор упражнений и действий, посредством которых спортсмен готовится к соревнованиям. Обладая своей спецификой, они отражают физический аспект тренировочного процесса и нацелены на подготовку спортсмена к соревнованиям, а не просто на поддержание уровня физической готовности. Задача состоит в улучшении физических качеств спортсмена, чтобы он мог выступать на более высоком уровне. Физическую подготовку также называют функциональной тренировкой, поскольку она повышает функциональные способности, или физическую форму.

Прежде чем рассмотреть классификацию физической подготовки и во избежание недоразумений, мы должны прояснить значение следующих понятий, которые часто вызывают путаницу:

- **Спортивная тренировка:** Научно-образовательный процесс, целью которого является повышение уровня выступления

атлета посредством улучшения его физических и физиологических способностей. Спортивная тренировка – это регулярный процесс, который необходим для достижения специальных целей, т.е. в конечном результате – успеха (максимальный уровень выступлений).

- **Физическая подготовка:** Набор специальных видов работы, с помощью которых спортсмен готовится к соревнованиям. Являет собой физический аспект тренировки со специфическими особенностями и четкими соревновательными целями.
- **Нагрузки:** Упражнения, которые оказывают агрессивное влияние на организм, заставляя его выходить из состояния баланса. После нагрузок организм восстанавливается, но не только до прежнего, а до более высокого уровня. Это явление называется гиперкомпенсацией или суперкомпенсацией. В результате организм готовится к тому, чтобы в будущем аналогичные нагрузки не приводили к дисбалансу.
- **Физическое состояние:** Согласно определению Манфреда Гроссера (1986), физическое состояние в спорте – это взвешенная сумма всех физических качеств, необходимых для выступления, а также их реализация посредством личных качеств.



# 2.2 ОСОБЕННОСТИ ФУТЗАЛА

## 2.2.1 Истоки футзала

Легко определить, куда уходят корни футзала, то есть «футбола в зале». Впервые этот термин использовали в 1930 году, когда в футбол начали играть на баскетбольных площадках и в закрытых помещениях, чтобы не зависеть от погодных условий и времени суток.

Поворотный момент в истории этого вида спорта случился в начале 1990-х, когда утвердилось название этой игры – футзал (сокращенно от исп. fútbol sala). ФИФА сделала важный шаг, приняв решение поддерживать футзал и подтолкнув национальные ассоциации к развитию и популяризации этой игры.

С технической точки зрения футзал адаптировал характеристики нескольких видов спорта, в которых верхняя часть тела принимает активное участие в контроле мяча и игре в целом. Тем не менее, его основой является футбол, где для выполнения основного технического элемента – контроля мяча – используют нижнюю часть тела, и в особенности ступни.

Тренеры в футзале постоянно пребывают в поиске способов совершенствования техники, обусловленной особенностями мяча, маленькими размерами площадки и ограниченной продолжительностью матчей.

Эта игра прошла долгий путь, преодолев множество преград, чтобы более чем через полвека превратиться в очень зрелищный вид спорта.

### Основные отличия от футбола

Футзал очень близок к футболу, но тем не менее обладает рядом очевидных отличий:

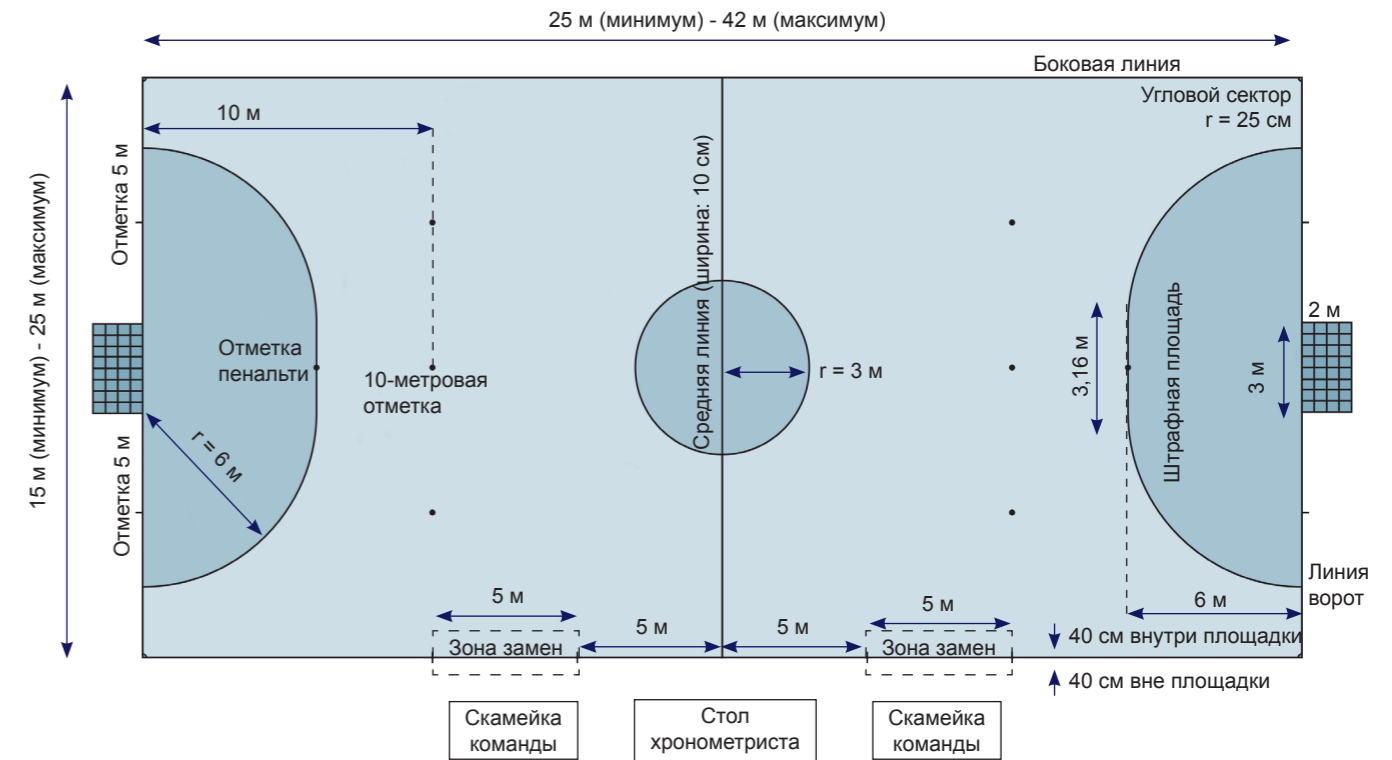
- В футзал играют на площадке размером 40 на 20 м, то есть в пять раз меньше футбольного поля.
- Размер мяча меньше, также он менее прыгуч по сравнению с футбольным.
- В каждой команде по пять игроков.
- По понятным причинам правило офсайда отсутствует.
- Замены можно делать, когда мяч находится в игре.
- Все фолы суммируются, и в результате это приводит к более суровым последствиям по сравнению с футболом (с шестого командного фола соперники пробивают штрафные удары без стенки).
- Реальное игровое время фиксируется с помощью хронометра.
- Команды могут брать тайм-ауты.

Существуют и некоторые другие нюансы относительно нарушений правил (фолы и неспортивное поведение), однако в целом футзал является адаптацией большого футбола к игре на площадке меньшего размера.

## 2.2.2 Физические качества и футзал

Футзал – это коллективный вид спорта, основанный на принципах взаимодействия и противодействия, которому присущ смешанный тип потребления энергии (аэробно-анаэробный), а также интенсивная, динамичная работа мышц. Этот вид спорта предполагает неоднородный характер нагрузок, разбитых на разные интервалы и основанных на периодах максимальных и субмаксимальных усилий, которые перемежаются с отрезками активного и пассивного восстановления различной продолжительности. В общем, этот рваный ритм не позволяет осуществлять полное восстановление спортсмена.

Матч состоит из двух таймов по 20 минут чистого времени. То есть игровое время останавливают каждый раз, когда мяч выходит за пределы площадки либо судья прерывает матч. Таким образом, в целом игра может длиться 75-85 минут, а иногда и более 90 минут. Общее время варьируется из-за предусмотренных правилами футзала факторов, таких как тайм-ауты, 10-метровые штрафные удары, мытье покрытия площадки, оказание медицинской помощи и т.д.



Футзалу характерны последовательные перемещения с максимальной скоростью на ограниченных участках (5-10 метров), с постоянным изменением направления движения, которые чередуются со статичными отрезками, при которых мышечный тонус все равно находится на максимальном уровне. Отрезки небольшой, средней и максимальной интенсивности прерываются периодами активного и неполного восстановления. В результате игрокам приходится выполнять действия как будто рывками.

Размеры площадки составляют всего 20 на 40 метров, что не так уж много для такого количества игроков. Поэтому они должны постоянно сохранять концентрацию и максимальную внимательность, так как голевая возможность может возникнуть на любом участке площадки и в любой момент матча.

Игроки должны быть быстрыми и подвижными, обладать хорошо развитыми навыками контроля пространства и времени, чтобы уметь ускориться и резко менять направление движения в условиях ограниченного пространства, которое они делят с партнерами и оппонентами. Игроки должны владеть навыками контроля мяча и выполнять другие технические действия в нужное время и в нужном месте. Так как соперник практически всегда находится на небольшом расстоянии, решения должны быть быстрыми и как можно более неожиданными для оппонента. Ввиду этого доведенные до автоматизма действия и наигранные комбинации являются важным компонентом эффективности команды.

В этой связи координация движений и контроль тела игроков должны быть на высоком уровне, что необходимо для синхронизации и доведения до автоматизма действий в условиях ограниченного пространства и высокоскоростной работы. Игроки не должны снижать продуктивность и

эффективность действий по ходу матча даже с учетом постоянно возрастающей усталости.

Футзальный матч создает неоднородный характер нагрузок: отрезки с максимальным напряжением чередуются с периодами неполного восстановления

В результате повышения уровня физических кондиций игроков, а также интенсивности современной игры, периоды субмаксимального и максимального напряжения становятся все более продолжительными. При таких условиях способность справиться со стрессом и усталостью – или, если оперировать физиологическими понятиями, накоплением молочной кислоты – становится все более важной.

Спортсмен должен обладать большими запасами энергии, развитой алактатной анаэробной способностью и быстрой регенерацией фосфатов. Также его организму необходимо уметь справляться со средним и высоким уровнем накопления молочной кислоты и обладать высокой аэробной готовностью, чтобы выдерживать нагрузки и быстро восстанавливаться.

### 2.2.3 Тренировка физических качеств на юношеском уровне

Широко признано, что занятия спортом с детьми должны проводиться не так, как с юношами или взрослыми, и при этом лучше избегать тех видов, где не исключены потенциальные угрозы здоровью ребенка. Дети и подростки существенно отличаются уровнем физического, умственного и эмоционального развития. Безусловно, это необходимо учитывать тренерам при планировании соответствующих нагрузок, которые спортсмены испытывают во время тренировок и соревнований.

Детский спорт и физкультура относятся к социально важным явлениям. Общество заинтересованно в вовлечении детей в другие сферы деятельности (в частности, тренировки) в дополнение к школьному образованию.

Работа тренеров с детьми младшего возраста должна отвечать следующим требованиям: обеспечивать комплексное развитие ребенка, стимулировать занятия различными видами спорта; мотивировать для постепенного достижения более высоких соревновательных результатов в соответствии с возрастом и уровнем развития; закладывать фундамент для дальнейших занятий спортом; способствовать созданию необходимых условий, в которых ребенок сможет развиваться на психомоторном, социо-эмоциональном, умственном и физическом уровнях; с помощью родителей, тренеров, спортивных медиков и психологов формировать сообщества, которые обеспечивают постоянное спортивное развитие детей и т.д.

#### Способы знакомства детей со спортом

Существуют различные модели работы с детьми на начальном этапе их знакомства со спортом, которые помогают правильно структурировать процесс планирования в соответствии с особенностями конкретных этапов развития ребенка:

Первой является педагогическая модель, которая в основном ориентирована на воспитание и образование ребенка. Главными задачами образования, согласно Веберу (1976 г.), являются приобщение к культурным нормам, социализация, персонализация. Знакомство

со спортом в педагогическом смысле в целом преследует эти же цели. Спортивные задачи (победы, награды и т.д.) отходят на второй план.

Следующая важная модель называется инструментальной. Ее цель – обучить детей определенным умениям, например, плаванию, катанию на коньках, лыжах и т.д. Педагогическим аспектам не уделяется особого внимания: они уходят на второй план, поскольку здесь главное, чтобы ребенок как можно быстрее освоил определенный навык или умение. То есть в данном контексте лучше, если ребенок сделал это за 10 дней, чем, скажем, за 15.

Третья модель – спортивная, главная цель которой состоит в достижении спортивных успехов (рекорды, титулы, повышение в классе и т.д.). Тренировки предназначены исключительно для подготовки к соревнованиям – этой цели подчиняются все структурные и прочие аспекты.

Самая большая практическая проблема тренеров, которые работают с детьми в начальных возрастных группах в период их знакомства со спортом, это сочетание всех трех моделей в динамичной манере, поскольку они обязательно должны совершенствоваться и приводить к постоянному прогрессу.

Дети знакомятся со спортом через процесс практики под пристальным контролем тренера во время достаточно широкого периода, который охватывает возрастную группу от восьми до 17 лет.

Возраст знакомства со спортом выбран не случайно, поскольку в основном дети приступают к занятиям спортом именно в восемь лет. Этот возраст оптимально подходит для того, чтобы продолжить заниматься спортом и в дальнейшем.

В промежутке между восемью и 17 годами у детей происходит интенсивное количественное (рост) и качественное (созревание) развитие. В этом отношении мы можем говорить как о биологическом развитии, так и улучшении умственных и социальных качеств. Эти три типа постоянно пересекаются, то есть для наблюдения и оценивания необходимо использовать комплексный подход.

В биологическом плане на этот период приходятся три этапа развития человека: препубертатный, пубертатный и постпубертатный. Эти три этапа, с биологической точки зрения, разделяются согласно скорости и уровню созревания репродуктивной функции.

Здесь одну из главных трудностей представляет несоответствие между реальным временем (возраст) и физико-биологическим временем (рост и зрелость).

Процесс знакомства ребенка со спортом очень важен в плане развития личности, поскольку в этот период закладываются основы для продолжения занятий спортом и в более зрелом возрасте. Он может быть более или менее длительным, а также отличаться уровнем достижений со спортивной точки зрения. Кроме этого, следует учитывать, что за эти семь-восемь лет с ребенком происходят значительные перемены в плане роста и взросления.

При планировании тренировочного процесса для мальчиков и девочек мы должны принимать во внимание следующие факторы, которые напрямую влияют на это:

- Нельзя оказывать давление на детей для достижения победы.
- Родители часто ищут в выступлениях своего ребенка удовлетворение своих личных амбиций.
- Если занятия проводят неквалифицированные тренеры, это может негативно повлиять на развитие ребенка.
- Радость и удовольствие должны быть главными атрибутами тренировок.
- Какие причины заставляют мальчиков и девочек прекращать занятия спортом?
  - Пассивное участие, механическое подчинение на тренировках.
  - Монотонность тренировки (ограничивает желание ребенка).
  - Основная цель тренировочного процесса – выиграть соревнование и выявить лучших.
- Раннее созревание: успех на начальных стадиях благодаря неравной конкуренции.
- Многосторонняя тренировка с определенной целью.

На соревнованиях дети, прежде всего, должны получать радость от спорта, которым они занимаются. Мы не должны ставить задачи, которые не соответствуют уровню их развития. Обязанность тренеров убедиться в том, что в рамках соревнований дети вместе с ними достигают следующих целей:

- получают удовольствие от занятий спортом.
- находят свое место в группе.
- знакомятся с навыками и правилами игры.
- участвуют в небольшом количестве соревнований

(победа это не главное).

- никого не выделяют при помощи трофеев или медалей и т.д.
- работают над развитием техники.
- акцентируют внимание на качестве выполнения, а не скорости.
- соревнуются в рамках тренировочных групп или клубов.
- в соревновательном аспекте делают упор на работе в группе или команде, а не индивидуально.
- одинаково относятся к мальчикам и девочкам.
- участвуют в соревнованиях, которые специально разработаны для детей этого возраста.

Ниже приводится таблица с указанием оптимального возраста для развития двигательных навыков:

		НАЧАЛО	РАЗВИТИЕ	ПРИМЕНЕНИЕ	СОВЕРШЕНИЕ
Максимальная сила	М	14	16-18	18-20	20 +
	Ж	12	14-16	16-18	18-20
Взрывная сила	М	12-14	14-16	16-18	18-20
	Ж	10-12	12-14	14-16	16-20
Силовая выносливость	М	14-16	16-18	18-20	20+
	Ж	13-14	14-16	16-18	18-20
Аэробная выносливость	М	8-12	12-16	16-18	18-20
	Ж			18-20	
Анаэробная выносливость	М	14-16	16-18	18-20	20+
	Ж	12-14	14-18		
Быстрота реакции	М	8-11	12-15	16-18	18-20
	Ж				
Максимальная ациклическая скорость	М	12-14	14-16	16-18	18-20
	Ж	10-12	12-15	16-18	
Максимальная циклическая скорость	М	12-14	14-16	16-18	18-20
	Ж	10-12	12-15		
Гибкость	М	5-11		12-14	14-20

# 2.3 РАЗМИНКА/ РАСТЯЖКА

Это набор элементов и упражнений, которые выполняются перед тренировочным занятием или матчем и необходимы для того, чтобы игрок активизировал организм и обеспечил эффективную работу на протяжении всего матча или тренировки. Разминка, которая обеспечивает процесс адаптации организма к нагрузкам и предотвращает скопление продуктов распада в мышечных тканях, выполняет две главные функции:

- Профилактика травм.
- Подготовка спортсмена к более интенсивным, чем обычно, физическим, физиологическим и психологическим нагрузкам.

Разминка проводится перед тренировкой или матчем и состоит из двух частей:

- **Основная часть** (кардиоваскулярный блок, подходит для всех видов спорта): Легкая пробежка, разминка и упражнения на координацию, общая цель которых – улучшить циркуляцию крови и таким образом разогреть основные мышцы и связки. Также эта часть содержит упражнения на растяжку.
- **Специальная часть** (нейромускульный блок, особый для каждого вида спорта): Включает движения, специфические для футзала. Тренировочные упражнения на технику для подготовки нервной и нейромускульной системы. В этом блоке специфические упражнения являются логическим продолжением основной части. Обычно также используются упражнения с противодействием соперника.

## Особенности разминки

1. **Общий характер:** задействует все суставы, мышцы и кардиоваскулярную систему (сердце и легкие).
2. **Динамичность:** проводится непрерывно, лишь с несколькими паузами, совмещая работу рук и ног.
3. **Ступенчатость:** интенсивность и сложность упражнений постепенно возрастают.
4. **Мотивация:** упражнения и задания должны позитивно влиять на настрой спортсмена, стимулировать желание тренироваться и соревноваться.
5. **Полный охват:** разминка должна разогревать все тело; при этом она должна включать движения, свойственные футзалу, в том числе и с мячом.
6. **Методичность:** разминка должна быть обязательной частью подготовки спортсменов, ее интенсивность и сложность возрастают постепенно, с переходом от общих упражнений к специальным.
7. **Дозированность и специфичность:** разминка проводится в соответствии с физическим состоянием и мастерством игроков, а также с учетом последующих действий и упражнений.
8. **Динамические отрезки** следует чередовать с паузами (небольшими). Упражнения должны быть разнообразными, на каждое приходится не более 10 повторений.

## Объем и интенсивность

Объем и интенсивность разминки варьируется в зависимости от вида спорта и климатических условий. Виды спорта, которые предусматривают большие нагрузки, требуют более продолжительной и интенсивной разминки. Для дисциплин, где превалирует использование технических элементов, допустима более короткая разминка. По таким же причинам длительность зависит от климатических условий: чем холоднее, тем более продолжительный разогрев необходим.

Также важно учитывать промежуток времени между окончанием разминки и началом матча.

Тренированный атлет восстанавливается после разминки очень быстро – не дольше пяти минут. Более продолжительный зазор между разминкой и началом основной работы может свести на нет положительный физиологический эффект разминки.

Как показывает опыт, мышечная система сохраняет тепло дольше, если игрок правильно подобрал спортивную форму и не мерзнет. В любом случае рекомендуется завершить разминку за 6-10 минут до начала матча, чтобы осталось время на установку, а игроки могли восстановить дыхание.



#### Преимущества правильной разминки

- Улучшает готовность нейромускульной системы к последующим нагрузкам.
- Сокращает риск получения травм.
- Позволяет организму пройти несколько различных стадий, которые обеспечат необходимое поступление кислорода и питательных веществ, а также оптимальное функционирование метаболических процессов.
- Повышает уровень психологической готовности к тренировке или матчу. Многие игроки могут лучше противостоять сопернику благодаря упражнениям, которые были выполнены во время разминки.

#### Эффект от разминки

- Повышает температуру мышц и таким образом улучшает функционирование мышечной системы.
- Улучшает координацию, поскольку при разминке выполняются похожие движения с теми, которые будут в игре.
- Сокращает риск получения повреждений или травм, так как подготавливает все функции организма к активной работе.



#### Виды разминки

- Статичная: в основном это упражнения на растяжку.
- Динамичная: упражнения с перемещениями.
- Смешанная: комбинация двух предыдущих видов разминки, также можно добавить игровые элементы.
- Игровая: подготовка к матчу через игровые ситуации.

#### Отличие разминки перед тренировкой и перед матчем

- Зависит от количества свободного времени и пространства.
- Можно включить больше упражнений с мячом уже с начала разминки.
- Упражнения могут быть более сложными.
- Необходимо включить отработку ударов и упражнения на индивидуальную технику.
- Следует включать игры и упражнения развлекательного характера, эпизодически в них можно добавлять соревновательный компонент.

#### Методика проведения разминки

- Повышение уровня сложности – от легкого к сложному.
- Переход от общих упражнений к специальным.
- Постепенное повышение интенсивности упражнений.
- Не стоит включать новые упражнения в разминку перед матчем.

- На протяжении разминки дыхание должно быть ровным; усталость не должна проявляться.
- Сохранять концентрацию, чтобы избежать повреждений.
- Продолжительность:
  - Перед тренировкой: 10-20 минут.
  - Перед матчем: 25-35 минут.
- Следить за длиной паузы между разминкой и основной работой.

#### Какие факторы могут изменить влияние разминки на выступление?

- Вид разминки.
- Уровень мотивации, с которым игроки выходят на разминку или которого достигают в ее ходе.
- Физическое состояние и технические качества.
- Уровень спортсмена.
- Нагрузка на разминку (интенсивность и объем).
- Возраст (детям для разминки необходимо меньше времени, чем взрослым).
- Время суток.
- Условия.
- Температура и другие климатические факторы.

# 2.4 ВЫНОСЛИВОСТЬ

Выносливость в командных видах спорта – это функциональное качество, которое позволяет физически и психологически выдерживать специфические нагрузки в условиях переменной интенсивности на протяжении определенного периода времени, поддерживая оптимальный уровень выполнения технических действий и принятия решений. Также выносливость позволяет быстро восстанавливаться в соответствии с работой над улучшением этой способности, которая является частью тренировочного процесса.

Под выносливостью обычно понимают соотношение приложенных усилий и их продолжительности. Выносливость — это способность справляться с физической и умственной усталостью во время длительных нагрузок, а также умение быстро восстанавливаться после приложенных усилий.

В случае с футзалом, однако, нет смысла работать над выносливостью, чтобы выдерживать нагрузку на протяжении максимально продолжительного периода, так как время игры ограничено. Следовательно, при подготовке игроков нецелесообразно превышать отвечающий требованиям футзала уровень выносливости.

То есть целью тренировки выносливости является повышение интенсивности действий спортсмена во время коротких и последовательных промежутков нагрузки, характерных для футзала, а также сохранение этого уровня интенсивности как можно дольше. Также следует помнить, что после коротких периодов высокой интенсивности следуют короткие промежутки восстановления. Поэтому на тренировках следует уделить внимание развитию способности быстро восстанавливать кардиореспираторные функции.

Специальная выносливость – это способность адаптироваться к длительным нагрузкам в различных соревновательных ситуациях. Определяется характерными особенностями, присущими конкретному виду спорта, и уровнем подготовленности спортсмена.

К факторам, на которые влияет специальная выносливость, относятся: повышение выносливости при мышечном напряжении, которое обеспечивает оптимальное выполнение характерных для футзала действий; улучшение способности к непрерывному интенсивному бегу, а также повышение уровня выполнения таких действий, как прыжки, удары по мячу, рывки, резкие остановки, смена ритма и др.; улучшение способности поддерживать высокий темп игры на протяжении большего периода времени.

Различают следующие виды этой выносливости: **аэробная** и **анаэробная**, отличающиеся способом энергообеспечения организма, который необходим для выполнения действий.

При аэробном способе необходимой для выполнения физических действий энергией клетки организма обеспечивает кислород, который потребляет спортсмен при дыхании. Это становится возможным, поскольку интенсивность усилий позволяет получать энергию извне.

Напротив, в случае очень интенсивных нагрузок у организма нет достаточно времени для необходимого потребления кислорода респираторным путем, поэтому поступление энергии обеспечивается за счет резервов организма. При этом образуются продукты распада, такие как молочная кислота, вывод которой требует определенного времени, а ее концентрация в организме усложняет активную деятельность.

Можно добиться значительных успехов в развитии аэробной и анаэробной выносливости при условии соблюдения принципов адаптации к нагрузкам и постепенного повышения интенсивности тренировок.

Сам процесс игры способствует развитию обеих видов выносливости, однако если мы хотим проводить какую-либо специфическую работу, необходимо принимать во внимание ограниченное время тренировок. Неэффективно пытаться превратить игроков в легкоатлетов, заставляя их выполнять длительные пробежки или круговые упражнения. Тренировки на аэробную выносливость с интенсивной беговой работой необходимы в начале сезона, так как они служат фундаментом физической формы игрока на протяжении всего года. Тем не менее, поскольку общее время занятий ограничено, необходимо объединять работу на выносливость с упражнениями по развитию специальных футзальных навыков. Это позволит работать над техникой и аэробной выносливостью или атакующими навыками одновременно с развитием анаэробной выносливости.

При развитии аэробной выносливости можно использовать упражнения, которые выполняются на небольшой скорости, с мячом или без мяча. Это позволит игрокам восстанавливаться после нагрузок в движении, без полной остановки на отдых. Кроме развития физических качеств посредством этих упражнений можно совершенствовать технические и тактические навыки или работать над стратегическими действиями, а также комбинировать все вышеперечисленные элементы.

Таким образом, главная цель тренировок на выносливость – повысить интенсивность действий игрока во время коротких и последовательных периодов нагрузки, характерных для футзала, а также сохранять этот уровень интенсивности на максимально долгий промежуток времени.

## 2.4.1 Классификация выносливости относительно количества энергии, которое используется/производится

Существуют два способа классификации выносливости: относительно продолжительности и интенсивности действия (см. таблицу на следующей странице) или относительно количества энергии, которое используется/производится, то есть речь идет об определении способа получения энергии и того, каким образом она используется. В последнем случае классификация указывает на разную работоспособность и взрывную силу.

Энергия, необходимая для совершения какого-либо действия, может использоваться двумя способами: медленно, с эффектом капли, обеспечивая работоспособность, или же очень быстро, взрывного характера, что дает взрывную силу.

- **Работоспособность:** представляет собой весь запас энергии, который образовался метаболическим путем.
- **Взрывная сила:** способность освободить максимум энергии за короткий промежуток времени посредством энергетического процесса.

Принимая во внимание эту классификацию, в контексте тренировки специальной выносливости в футзале необходимо учитывать следующие аспекты для достижения поставленных целей:

- Стиль игры команды;
- Приблизительная дистанция, которую игрок пробегает за матч;
- Паузы и время на восстановление;
- Частота сердечных сокращений;
- Концентрация молочной кислоты.

2.4.2 Классификация выносливости относительно продолжительности и интенсивности действия

	Аэробная выносливость	Анаэробная выносливость
Определение	Способность справляться с краткосрочными и среднесрочными нагрузками на протяжении длительного периода времени (количественный показатель = число повторений).	Способность справляться с интенсивными нагрузками на протяжении как можно более продолжительного периода времени.
Цель	Выдерживать 40 минут матча в среднем темпе, при этом качественно выполнять необходимые технико-тактические элементы (количественные показатели = свежесть, готовность, эффективность).	Выдерживать нагрузки при интенсивном, продолжительном и повторяющемся беге, выполняя при этом необходимые действия в соответствии с игровой ситуацией.
Физиологические аспекты	<ul style="list-style-type: none"> <li>Баланс между обеспечением и потреблением (постоянная производительность – состояние).</li> <li>Участие аэробной системы посредством окисления глюкозы и жирных кислот.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Появляется дефицит кислорода.</li> <li>Участвуют следующие системы:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Алактатная анаэробная:                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>Не вырабатывает молочную кислоту.</li> <li>Использует энергетические резервы мышц.</li> <li>Обеспечивает энергией на протяжении коротких периодов высокой интенсивности (0-15 секунд).</li> </ul> </li> <li>Лактатная анаэробная:                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>Вырабатывает молочную кислоту (ограничивающий фактор).</li> <li>Обеспечивает энергией на протяжении периодов средней продолжительности высокой интенсивности (от 15-20 секунд до двух минут).</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
Методологические аспекты	<ul style="list-style-type: none"> <li>Работа на количество.</li> <li>Низкая или средняя интенсивность (пульс от 110-120 ударов/мин до 150-160 ударов/мин).</li> <li>Длительная продолжительность (2-3 минуты и более).</li> <li>Работа всего организма.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Качественно-количественное регулирование нагрузки.</li> <li>Существенная концентрация молочной кислоты.</li> <li>Высокоинтенсивные нагрузки (пульс 160-170 ударов/мин и выше) при средней продолжительности.</li> </ul>
Влияние	<ul style="list-style-type: none"> <li>На выступление:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Увеличение скорости бега при сохранении того же пульса.</li> <li>Ускорение восстановления после нагрузок.</li> <li>Укрепление силы воли и самоотдачи.</li> </ul> </li> <li>На организм:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Укрепление сердца игрока.</li> <li>Увеличение дыхательной емкости.</li> <li>Снижение фоновой частоты сердечных сокращений.</li> <li>Повышение уровня эритроцитов и, соответственно, концентрации кислорода в крови.</li> <li>Увеличение числа кровеносных сосудов в мышцах.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>На выступление:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Позволяет атлету справляться с кислородным голодом как можно дольше.</li> <li>Повышает устойчивость организма к молочной кислоте.</li> </ul> </li> <li>На организм:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Гипертрофия мышц сердца.</li> <li>Увеличение щелочного резерва крови.</li> <li>Отсрочка возникновения усталости; организм лучше справляется с ней.</li> </ul> </li> </ul>

# 2.5 ТРЕНИРОВКА СКОРОСТИ



Скорость – это комплексное физическое качество, которое определяется нейромышечной системой. Для понимания природы скорости необходимо принимать во внимание два ключевых аспекта: координацию и силу.

Понятие скорости, которое используется для командных видов спорта, можно определить следующим образом: функциональная способность, которая обеспечивает мгновенную и правильную (оптимальную) моторную реакцию на различные раздражители и ситуации, возникающие на протяжении игры; а также функциональная способность, которая позволяет выполнять умственные и двигательные действия, необходимые для быстрой и эффективной игры (Seirul-lo Vargas F., 2002)..

В контексте футзала необходимо принимать во внимание два вида скорости: **скорость движения и выполнения элементов во время матча**, а также **скорость оценки ситуаций и принятия решений**.

Игрок, который быстро бегаёт, не всегда будет считаться быстрым непосредственно в игре, поскольку он может быть недостаточно скоординирован для быстрой перемены направления движения или же не владеть умением менять скорость в нужный момент. Поскольку игра проходит на небольшой площадке, он не сможет удивить оппонента своими действиями.



Важно понимать, что нет никакого смысла иметь в распоряжении быстрых игроков, которые не знают, как свою скорость применить. Мы должны учить спортсменов, когда необходимо менять скорость и направление движения; когда следует остановиться; когда отдать передачу освободившемуся от опеки партнеру. Так мы помогаем нашим игрокам стать быстрыми именно в игре, невзирая на то, что в обычном понимании они могут обладать достаточно скромными скоростными качествами.

Несмотря на это, скорость можно развивать с помощью упражнений с высокой интенсивностью. В отличие от тренировок по улучшению анаэробной выносливости, длительность пауз между упражнениями должна быть достаточной для полного восстановления (пульс до 120 ударов/мин). Благодаря полному восстановлению игрок может выполнять каждое упражнение или повторение с полной выкладкой, в итоге улучшая свою скорость перемещений.

Упражнения желательно выполнять на игровой площадке, а в основе занятий должны быть перемещения со сменой направления, взрывные рывки в разные стороны (вперед, в сторону, назад или по диагонали). Можно добавить упражнения с мячом для совершенствования техники, а также в качестве мотивационного компонента для игроков.

Для повышения скорости действий в игре и с мячом идеально подходят специальные упражнения с упором на быстрые фазы игры (контратака, возвращение назад в защиту, переходные фазы, игра в большинстве или меньшинстве с временными ограничениями и т.д.), так как их выполнение требует развитых навыков оценки ситуации, принятия решений и реализации действий.

Ключевые элементы в футзале (кратковременные и высокоинтенсивные) требуют высокой скорости исполнения. Однако такие элементы, как контратака, обманные движения, игра на опережение, удары по воротам, создание и контроль свободного пространства, не дадут эффекта, если просто выполняются на скорости, но не подкреплены качественным исполнением других технических действий (пас, контроль мяча и

т.д.). Недостаточно просто обладать хорошей скоростью – ее необходимо продемонстрировать именно при выполнении специфических действий в футзале, принимая во внимание, что поспешное исполнение провоцирует большое количество технических ошибок и может негативно влиять на общее выступление игрока.

Футзал является сложным видом спорта применительно к скорости, да и само это качество является непростым. В этом контексте общее определение скорости верно до тех пор, пока мы осознаем, что данный термин охватывает не только быстроту перемещений, но и типичные для футзала ациклические движения, которые требуют другого вида скорости: быстроты сокращений мышечных волокон. Кроме этого нельзя забывать о других видах скорости, таких как быстрота реакции на внешние факторы, сегментальная скорость (скорость движения части тела) и скорость исполнения (скорость, с которой выполняются технические действия). Все они очень важны при владении мячом.

#### Классификация скорости

В зависимости от определенных факторов различают два основных типа скорости:

##### Циклическая скорость

Циклическая скорость наблюдается в двигательных действиях повторяющегося характера, таких как бег, гребля, плавание. Представляет собой последовательность действий, которая выполняется на большой скорости. Определяется как способность перемещаться с максимально возможной скоростью и, соответственно, также известна под названием скорость перемещения.

##### Ациклическая скорость

Ациклическая скорость используется в одиночных движениях, таких как прыжок, удар в волейболе, удар по мячу или пас. Также известна как скорость действия или сегментальная скорость, поскольку в таких движениях иногда задействован только один отдел конечности или одна часть тела, а собственно перемещение при выполнении действия является минимальным. В качестве примеров можно привести прием мяча, сейв, удар по мячу, т.е. одиночное движение, которое выполняется на высокой скорости.

## 2.6 ГИБКОСТЬ

В повседневной речи такие понятия, как гибкость, подвижность суставов, эластичность мышц, амплитуда движения и растяжка, часто используются в качестве синонимов.

В общем смысле физическая способность, которая позволяет совершать движения с различной амплитудой или динамикой, называется подвижность суставов.

Гибкости же мы даем следующее определение: механико-физиологическая способность, которая зависит от анатомо-функционального состояния мышц и суставов, обеспечивающих движения различной амплитуды. Гибкость зависит от подвижности суставов, то есть амплитуды движений каждого сустава, а также от эластичности мышц, которая является способностью растягиваться (растяжение мышц) и возвращаться в исходное состояние без ущерба силе и взрывной силе.

Чтобы приобрести необходимую гибкость и впоследствии улучшить ее, следует выполнять соответствующие упражнения на растягивание мышц, сухожилий и связок. Таким образом, оптимальным способом развития гибкости является растяжка.

В основном движения, которые используются для растяжки определенных мышц, должны выполняться в противоположном направлении по отношению к функции агониста. В процессе последовательных движений мышцы, кроме прочих функций, могут выступать в качестве агонистов (отвечают за выполнение действия посредством сокращения) или антагонистов (контролируют движение при помощи растягивания).

Принимая вышесказанное как отправную точку, правомерно утверждение, что для улучшения эластичности мышечной группы необходимо выполнять противоположные агонистам

действия (сокращение), то есть использовать противоположные функции (антагонизм).

Когда мы пытаемся достигнуть максимальной подвижности сустава, вмешиваются два ограничительных фактора в следующем порядке:

- **мышечный компонент** (функции мышцы, которая участвует в направлении движения).
- **суставный компонент** (форма поверхности кости и ограничения группы суставов).

Среди факторов, которые влияют на уровень гибкости, выделяют пол (у женщин мышечная масса меньше, поэтому они более расположены к растяжению суставов) и возраст (гибкость – это единственная физическая способность, которая инволюционирует с рождения, хотя и преимущественно с 10-12 лет, после чего с каждым годом ее уровень будет резко падать, если не выполнять специальных упражнений для замедления этого процесса). Время суток также оказывает влияние на способность к растягиванию мышечных тканей (с утра мышцы менее склонны к деформации и более упругие). Температура окружающей среды также влияет на гибкость, так как может уменьшить упругость мышц и, соответственно, увеличить способность мышц к растяжению.

#### Формы и методы тренировки гибкости

Существует много тренировочных методов, которые применяются в зависимости от того, как они влияют на препятствующие развитию гибкости факторы – а именно мышечный и суставный компоненты. Выделяют следующие методы:

- Метод нервно-мышечного расслабления, который влияет на мышечный компонент.
- Пассивные и динамические методы, которые

оказывают влияние на суставы (только после того, как увеличили гибкость мышечных волокон).

- **Активно:** подвижность улучшается за счет сокращений агонистов и одновременного растяжения антагонистов.

Дальше необходимо сделать четкое разделение между двумя типами растяжки на основе динамики мышечного растяжения:

- **Пассивно:** подвижность улучшается благодаря влиянию внешних факторов, которые обеспечивают растяжение без участия мышцы агониста, которая растягивается, или соответствующей мышцы антагониста.

- **Статическая растяжка:** Преследует следующую цель – растяжение мышечных волокон за счет удержания конкретной позиции. Движения должны быть медленными и осторожными, постепенно приближаясь к порогу максимальной гибкости (движения ограничены уровнем напряжения).

Принимая во внимания вышесказанное, мы не должны забывать следующее:

- Пассивная гибкость больше активной.
- Для футзала необходима активная гибкость.
- Пассивная гибкость является первоочередной, так как она определяет потенциал активной.

- **Динамическая растяжка:** Развивает амплитуду движений посредством выполнения повторяемых действий с определенной скоростью, например, упражнений на сохранение равновесия, подскоков, прыжков, поворотов до максимального напряжения суставов. Большинство этих действий присутствует в технических элементах различных видов спорта.

В свете всего этого, логично предположить, что активная гибкость больше подходит для футзала, однако до сегодняшнего момента еще не разработаны методики полностью соответствующих упражнений.

Эти два вида растяжки могут выполняться двумя различными способами:

Учитывая эту проблему, современная тенденция состоит в проведении смешанных занятий, среди которых наиболее популярными являются:

Описание	Общая методика
<b>Активная/ статическая растяжка</b> Статическая растяжка не предусматривает растяжения мышц до максимума (относительно комфортные позиции). Применяется в ситуациях до или после получения нагрузок небольшой интенсивности (оптимальный вариант для поддержания гибкости). Необходимо применять к главным группам мышц.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Нагрузка:</b> свободные активные движения мышечных групп, направленные на растяжение (10-30 секунд).</li> <li>2. <b>Релаксация:</b> проводится с целью снизить внутримышечное давление (6 секунд).</li> <li>3. <b>Растяжка:</b> свободные активные движения мышечных групп, направленные на максимальное растяжение (10-30 секунд).</li> </ol>
<b>Статическая/ динамическая растяжка</b> Используется в разминке перед тренировкой или матчем.	Комбинация статической и динамической растяжки среднего и высокого уровня интенсивности (от 75 до 90%): <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Статическая растяжка.</li> <li>2. Ритмичная, динамическая растяжка в щадящем режиме.</li> </ol>
<b>Растяжка по методу сокращения/ релаксации</b> Также известна как ПНР (проприоцептивная нервно-мышечная растяжка).	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сокращение мышц, которые подлежат растяжке (30-50% от максимального значения).</li> <li>2. Статическая растяжка 5-15 секунд.</li> <li>3. Сокращение мышц на 40-75% от максимальной величины (обычно с помощью партнера).</li> <li>4. Короткие паузы релаксации, от двух до пяти секунд.</li> <li>5. Мягкое растягивание ранее сокращенных мышц.</li> </ol>

# 2.7 СИЛА

Сила – это способность создать внутримышечное напряжение, независимо от сокращения мышцы и того, совершается движение или нет. Она необходима для упреждения травм и особенно для выполнения технических элементов, а также в целом для оптимального спортивного выступления.

прыжковые упражнения, использование дополнительного веса и упражнения на сопротивление с помощью эластичных лент, партнеров и т.п. Вид силы, который мы пытаемся развить у своих игроков, называется быстрой силой.

Сила – это качество, которое зависит от способности соответствующей мышцы сокращаться. Тренировка силы не требует особых процедур и не затрудняет развитие спортсмена, если эта работа проводится аккуратно и не создает негативного эффекта на скелет, особенно на хребет. Следует избегать движений, предполагающих слишком сильное давление, напряжение, скручивание или сокращение.

Отталкиваясь от физического определения силы (все, что изменяет состояние покоя или движения тела или вызывает его деформацию), можно говорить, что перечисленные ниже элементы являются одними из многих, где сила проявляется в футзале: рывок с положения стоя (изменение состояния покоя тела), смена темпа движения (изменение состояния движения тела), удар по мячу (изменение состояния покоя/ движения мяча и его деформация).

Уровень развития игроков определяет то, насколько может быть увеличена их сила. Хотя, как мы уже знаем, в большой мере на продолжительность силовой подготовки влияет проблема еженедельного распределения тренировочного времени. Однако было бы полезным выделять, если это возможно, отдельное занятие именно на тренировку силы, особенно в рамках межсезонья или в начале сезона.

Применяя понятие силы к спорту, тем не менее, мы говорим о физическом качестве, которое позволяет атлету преодолевать или противостоять внешнему сопротивлению (то есть сопротивление самого тела) с помощью мышц, так как единственный тип силы, существующий в командных видах спорта, создается посредством мышечного сокращения.

Целью подобной тренировки является развитие данного качества через внутримышечную координацию (фибр, из которых состоят мышцы) и межмышечную координацию (то есть с участием нескольких мышц), а не через мышечную гипертрофию (рост мышечной массы). Это позволяет адаптировать мышцы к работе, при этом снизив риск мышечных повреждений и заложив основу достижения элитного уровня выступлений на более поздних стадиях, когда это качество будет тренироваться в более специфичной манере.

Рост силы и скорости приводит к росту качества и эффективности, когда речь идет о выполнении характерных для футзала действий.

Тренировка силы согласно четкому плану играет важную роль в профилактике определенных повреждений и восстановлении травмированных игроков.

Голеностоп и колено – суставы, имеющие огромное значение для игроков, и они постоянно подвергаются риску травмы и стрессу (ротации) во время игры. Эти суставы должны быть хорошо защищены сильной мускулатурой, а также посредством укрепления и развития связок, которые являются их частью.

К наиболее подходящими методами развития силы относятся использование отягощений,

Также очень важно развивать нейромоторный контроль суставов, что лишь повышает значение составления заданий на основе проприоцептивных упражнений. Другой крайне важный аспект – это артро-мышечный и постуральный баланс.

Можно избежать потенциальных травм посредством введения упражнений для развития компенсирующей силы, особенно в работе с игроками, которые демонстрируют отставание в развитии определенной группы мышц.

Целью таких упражнений является укрепление несбалансированных мышечных групп, которые не работают напрямую в выполнении характерных для футзала действий. В частности, речь идет о торсе (баланс между абдоминальными, косыми и ягодичными мышцами) и верхних конечностях. Все это очень важно для достижения высокого уровня выступлений. Также очень важно работать над антагонистами хорошо развитых мышц. Например, в парах «задние мышцы бедра – квадрицепсы» или «ягодичные мышцы и напрягатель широкой фасции бедра – отводящие мышцы».

#### Типы силы

Выделяют следующие типы силы:

1. **Общая сила:** Развивается упражнениями общего характера без привязки к конкретному виду спорта. Цель – обеспечить общее мышечное развитие (строение тела игрока) и заложить основу дальнейших силовых тренировок.

Соответствующие упражнения обычно выполняются на начальной фазе подготовки и перед стартом сезона. В их число входят: упражнения с собственным весом, использование стандартного тренировочного оснащения (медицинские мячи, шесты и т.д.), круговые тренировки, упражнения с весом, упражнение с элементами сопротивления с использованием партнера и т.п. Силовые упражнения этого типа должны обладать следующими характеристиками:

- Развитие силы каждой мышцы, вовлеченной в двигательное действие, через изолированные упражнения.

- Положения тела не слишком похожи.
- Разнообразные сверхнагрузки, которые превосходят нагрузки при интересующем нас действии, что приводит к увеличению силы.
- Разные диапазоны нагрузки, отличные от тех, что возникают при игре.
- Высокий уровень самоконтроля и ничтожный тактический компонент.

2. **Целевая сила:** Развивается мышцами, напрямую участвующими в технико-тактических движениях или элементах игры. Цель – развить одно из проявлений силы, необходимой в футзале, посредством работы мышечных групп, которые чаще всего задействуются в этом виде спорта.
3. **Специальная или соревновательная сила:** Результат выполнения тех же реальных технико-тактических движений или элементов одновременно или в частичном сочетании с силовыми упражнениями. Цель – добиться прямого переноса, подвергая игроков сверхнагрузкам в рамках деятельности, которая задействует мышцы в то же время, как они выполняют технические элементы, или же внося в силовые упражнения элементы работы на технику.
4. **Компенсирующая сила:** Необходимое для выполнения технико-тактических действий качество, зависящее от мышечных групп, которые развиваются иначе, чем остальные. Другими словами, в данном случае цель состоит в том, чтобы избежать травм определенных мышц, сухожилий или связок, для которых характерна декомпенсация (дефицит развития) из-за того, что они редко задействованы. В результате наша работа будет сфокусирована на следующем:

- Развитие более слабых мышечных групп: мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц, камбаловидной мышцы, абдоминальных и поясничных мышц.
- Укрепление связок голеностопа.

## 2.8 КООРДИНАЦИЯ

Двигательную координацию обеспечивают навыки, которые многие испанские исследователи называют перцептивно-моторными. Но в этой публикации мы будем придерживаться практики немецких и итальянских специалистов, использующих термин «координационные навыки».

Такой фактор, как баланс, мы относим к координационным навыкам, хотя большинство авторов отмечают, что систематизировать и описать эти факторы очень тяжело.

Координационные навыки – очень важный аспект составления тренировок как в индивидуальных, так и в командных видах спорта. Хотя роль некоторых из них не столь значима, другие могут быть очень важны.

Развивать эти навыки можно начинать с самого раннего возраста, но идеальным считается период от шести до 11 лет.

Работа над координационными навыками должна быть многосторонней и многофункциональной. У специфических моторных действий особая природа, поскольку они являются результатом так называемого обширного опыта, что в свою очередь помогает игрокам легко овладеть техникой в командных видах спорта.

#### Типы координационных навыков

Координационные навыки – это связанные с развитием свойства, которые ребенок обретает, когда учится регулировать и координировать свои движения. Они определяются действиями, которые ребенок выполняет для достижения должного уровня координации.

**Способность к ориентации:** Умение игроков определять свою позицию и перемещение в пространстве, а также позицию и перемещение

движущихся объектов. Способности к ориентации используются для изменения положения тела и/или объектов в пространстве и времени. Примеры: сальто в гимнастике или направление мяча после удара в волейболе.

**Способность к комбинированию:** Это способность координировать движения рук и ног и последовательность движений с основными моторными навыками. Примеры: плавание свободным стилем или броски сверху в гандболе.

**Способность к различению:** Подразумевает очень точную координацию, целью которой является различение сил, приложенных в конкретном движении. Техника та же, но координированное исполнение движения отличается. Примеры: короткие и длинные передачи, медленные и быстрые движения.

**Способность к балансу:** Способность сохранять и восстанавливать баланс в динамичных ситуациях, возникающих в спорте. Пример: обманные движения.

**Способность к ритму:** Под этим подразумеваются перемены во времени и пространстве в рамках движения, которые могут происходить под музыку или без нее. Примеры: бег с барьерами, разбег перед прыжком, ритмическая гимнастика.

**Способность к реакции:** Выполнение коротких движений в ответ на внешние раздражители (сигналы или резкая перемена ситуации). Пример: уклонение от ударов в боксе.

**Способность к адаптации:** Способность приспосабливаться к разным ситуациям, возникающим в спорте, резко менять намерения на полном ходу. Пример: обманное движение вместо удара по воротам.

# 2.9 ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Восстановительные периоды обязательны, так как от них зависит количество и качество тренировочной работы, которая может быть выполнена. К примеру, объем и интенсивность действий в рамках тренировки зависят от уровня физической готовности игроков, которая является важной частью их способности восстанавливаться во время тренировок и матчей. Чтобы тренироваться с высокой интенсивностью и выполнять большой объем работы, у игроков должны быть очень развитые способности к восстановлению фосфагенов по ходу тренировки. Это позволит им работать на высоком уровне в рамках интервального тренинга, характерного для нашего вида спорта.

Существует два типа восстановления, активное и пассивное, и к ним обоим нужен правильный подход. В зависимости от момента восстановления (во время тренировки или после матча), но независимо от используемой модели, необходимо тщательно взвешивать решение о применении активного или пассивного восстановления, чтобы получить желаемый эффект.

Следующие методы и средства применяются для активного восстановления после нагрузок:

- **Непрерывный бег** при показателе 50-60% максимального потребления кислорода (VO2 max) на протяжении 10-20 минут. Другой вариант, который может быть даже более подходящим, это статический велосипед. Дело в том, что педалирование, при котором выполняются преимущественно концентрические движения, помогает восстановить мышцы после матчей, где игроки выполняют много эксцентрических движений. Тем не менее, упражнения должны быть индивидуально

подобраны для каждого игрока, так как этот тип работы оказывает разное влияние на разных людей.

- **Растяжка:** работа на гибкость выполняется как часть активного восстановления, чтобы расслабить мышцы; методы динамической растяжки не должны использоваться с этой целью, так как они больше подходят для разминки.
- **Упражнения на релаксацию** в парах также способствуют активному восстановлению и притоку крови в те части тела, которые мы хотим расслабить; это помогает ускорить восстановление.

Дальше мы рассмотрим методы и средства пассивного восстановления, под которым подразумевается период бездействия после нагрузок и возвращение организма в нормальное состояние:

- **Сон** является наиболее распространенной формой пассивного восстановления. От семи до девяти часов сна должно хватить для преодоления последствий физического, неврологического и эмоционального стресса, вызванного высокоинтенсивной тренировкой или матчем. Бывают игроки, которые не засыпают после матчей и, соответственно, не получают достаточно отдыха. Для таких существует альтернатива в виде полуденного сна на следующий день после матча. Этот вариант приемлемый при условии, что не нарушает обычный режим сна игрока.

Также выделяют другие способы активного и пассивного восстановления:

#### • Эрго-пищевые методы восстановления:

- **Восстановление мышечного гликогена** посредством потребления углеводов. Уровень мышечного гликогена быстрее всего восстанавливается в течение первых 30 минут после тренировки или матча. Рекомендуется принимать один грамм на килограмм веса тела, причем углеводы должны обладать высоким гликемическим индексом.
- **Восстановление водно-солевого баланса** можно достичь, выпив больший объем жидкости, чем тот, что игрок потратил во время тренировки или матча. Обычно это 150% от потери веса в двух или трех порциях жидкости с большим содержанием соли.



#### • Физиотерапевтические методы восстановления:

- **Массажелечение:** массаж после тренировки или матча; массаж с применением льда – также эффективное средство восстановления между тренировками.
- **Электротерапия:** Активное восстановление на протяжении 20 минут посредством электростимуляции, в основном направленное на возобновление взрывной силы мышц.
- **Водотерапия:** Использование воды при восстановлении имеет множество преимуществ, таких как снижение жесткости мышц благодаря мягкому массирующему эффекту гидростатического давления, снятие

мышечной боли посредством повышения температуры и усиления притока крови в мышцы, а также уменьшение мышечных повреждений после нагрузок.

- **Криотерапия:** Эта терапия основана на использовании низких температур, чтобы ускорить восстановление после нагрузок и добиться некоторых других терапевтических целей. Криотерапия очень эффективна при заживлении микротравм, вызванных высокоинтенсивной тренировкой или матчем. Чтобы достичь положительного эффекта, необходима процедура продолжительностью 5-10 минут, которая приводит к снижению температуры глубоких мышц на два-три градуса.

# 2.10 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

## 2.10.1 Разминочные упражнения с мячом

### Индивидуальная техника на площадке 20 на 20 м

1

ВРЕМЯ: 3-5 мин

#### ОСНАЩЕНИЕ

Один мяч на каждого игрока.

#### КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ

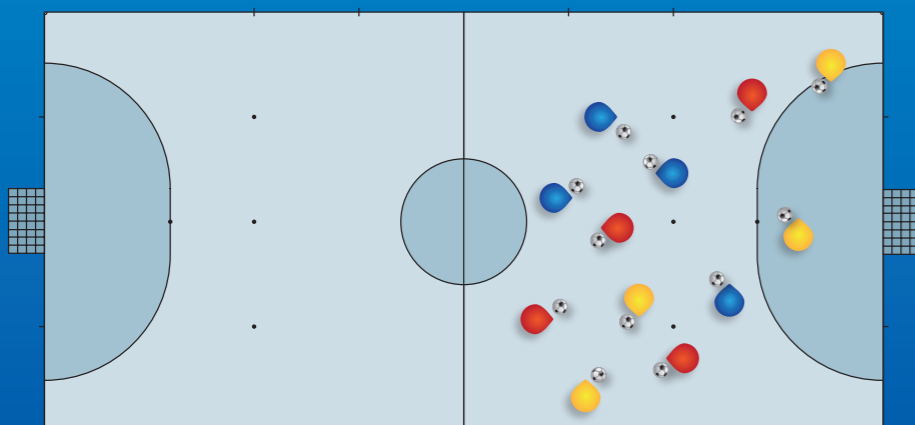
Все игроки.

#### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

Каждый игрок выполняет действия с мячом, направленные на контроль и ведение мяча.

#### ВАРИАНТЫ

- Игроки используют нерабочую ногу при выполнении упражнения.
- Используются разные мячи – теннисные, мячи для тренировки реакции, резиновые.



#### ЦЕЛИ

- Ознакомить игроков с игровой площадкой.
- Обеспечить низкоинтенсивный старт тренировки.

- Улучшить индивидуальную технику.

ИГРОВАЯ ПЛОЩАДЬ  
20 на 20 м (половина площадки).

### Работа на технику в парах на площадке 20 на 20 м

2

ВРЕМЯ: 3-5 мин

#### КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ

Все игроки.

#### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

Все игроки двигаются по площадке, выполняя разные технические элементы в парах (передачи, технические приемы, 1x1 и т.п.).

#### ВАРИАНТЫ

Используются разные мячи – теннисные, мячи для тренировки реакции, резиновые.

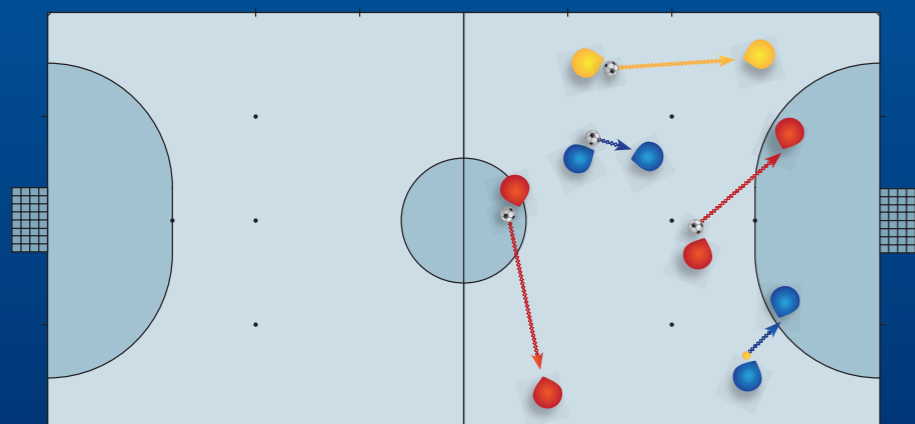
#### ЦЕЛИ

- Улучшить контроль мяча и навыки паса.
- Ознакомить игроков с разными видами передач, способами контроля мяча и техническими приемами.
- Повысить температуру тела.

ИГРОВАЯ ПЛОЩАДЬ  
20 на 20 м (половина площадки).

#### ОСНАЩЕНИЕ

Один мяч на каждую пару.



### Работа на технику в тройках на площадке 20 на 20 м

3

ВРЕМЯ: 3-5 мин

#### КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ

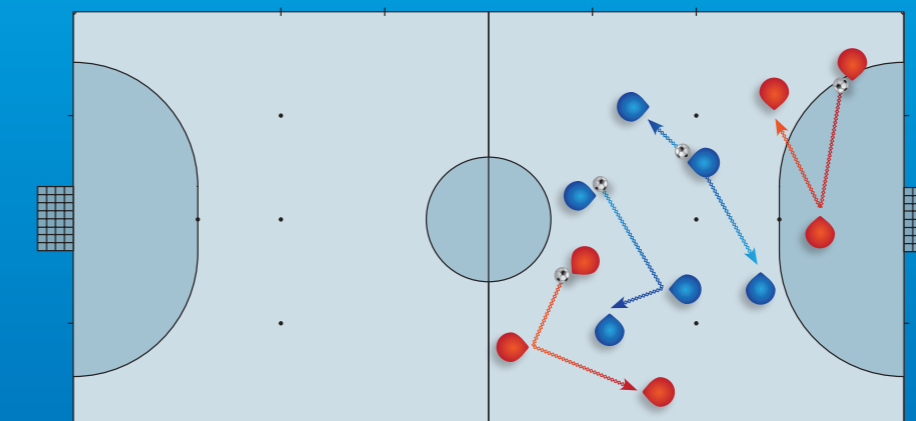
Все игроки.

#### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

Игроки работают в тройках, перемещаясь по игровой площадке. Два игрока из каждой тройки являются атакующими, третий – защищающимся. Игроки выполняют передачи и технические приемы, создают ситуации 2x1 и т.п.

#### ВАРИАНТЫ

Ограничить количество касаний мяча, позволенных атакующим игрокам.



#### ЦЕЛИ

- Улучшить контроль мяча и навыки паса.
- Ознакомить игроков с разными видами передач, техническими приемами и способами контроля мяча.
- Повысить температуру тела.
- Начать работу в ситуациях 2x1.

#### ИГРОВАЯ ПЛОЩАДЬ

20 на 20 м (половина площадки).

#### ОСНАЩЕНИЕ

Один мяч на три игрока.

### Упражнение в форме звезды с ведением мяча

4

ВРЕМЯ: 3-5 мин

ИГРОВАЯ ПЛОЩАДЬ  
15 на 15 м.

#### ОСНАЩЕНИЕ

Мячи, конусы.

#### КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ

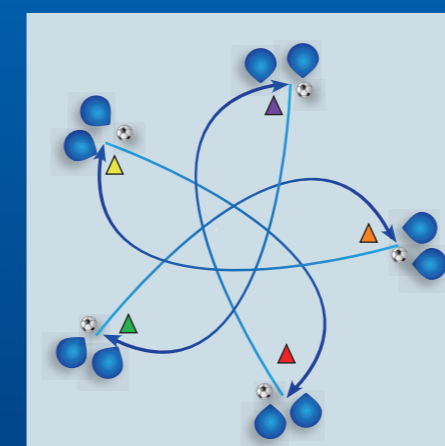
От 10 до 15.

#### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

Расположившись в форме звезды (пять конусов обозначают ее вершины), игроки ведут мяч в заданном порядке (желтый/красный/фиолетовый/зеленый/оранжевый). Мячи вводятся в том же порядке.

#### ВАРИАНТЫ

Игроки используют нерабочую ногу при выполнении упражнения.

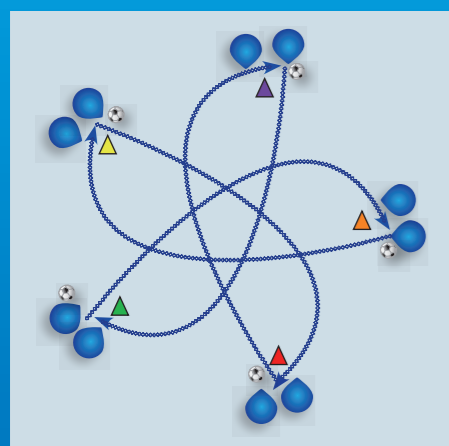


#### ЦЕЛИ

- Улучшить ведение мяча.
- Ознакомить игроков с разными частями стопы, которые используются для контроля мяча.
- Повысить температуру тела.
- Улучшить навыки визуального восприятия при использовании нескольких мячей в упражнении.

## Упражнение в форме звезды с передачами

5



ВРЕМЯ: 3-5 мин

**ОСНАЩЕНИЕ**  
Мячи, конусы.

**КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ**  
От 10 до 15.

### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

Расположившись в форме звезды (пять конусов обозначают ее вершины), игроки формируют двойки и тройки в каждой вершине и выполняют передачи в заданном порядке (желтый/красный/фиолетовый/зеленый/оранжевый). Мячи вводятся в том же порядке.

### ВАРИАНТЫ

- Игроки используют нерабочую ногу при выполнении упражнения.
- Используются разные мячи – теннисные, мячи для тренировки реакции, резиновые.

### ЦЕЛИ

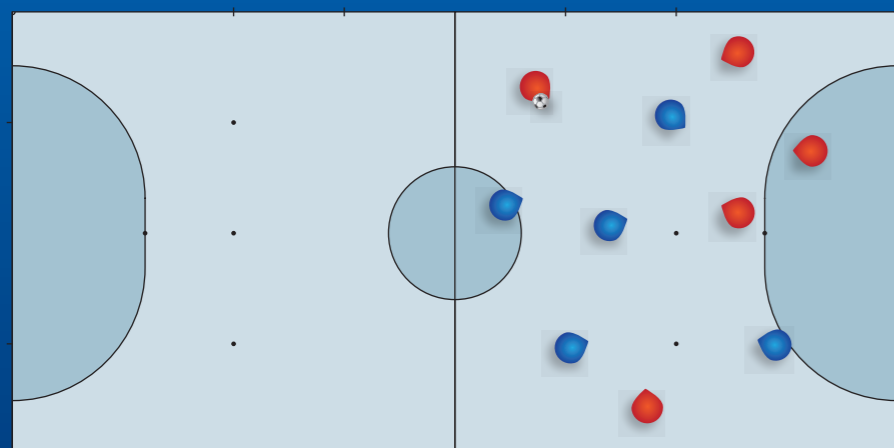
- Улучшить навыки паса.
- Улучшить навыки паса разными частями стопы.
- Повысить температуру тела.
- Улучшить навыки визуального восприятия при использовании нескольких мячей в упражнении.

### ИГРОВАЯ ПЛОЩАДЬ

15 на 15 м.

## Выбивной мяч

6



ВРЕМЯ: 3-5 мин

**КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ**  
Равное число в каждой команде.

### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

Формируются две команды с равным числом игроков. У одной команды мяч и задание «выбить» всех соперников с помощью касания мячом, но бросать мяч запрещено. Игроки не могут идти или бежать с мячом. Они могут лишь бросать мяч друг другу. Время, за которое обеим командам удастся «выбить» всех соперников, засекается. Кто быстрее справился – тот и победитель.

### ВАРИАНТЫ

Это же упражнение, но мяч контролируется ногами, а не руками. Игроки выбивают соперников, ударяя мячом по их ногам.

### ЦЕЛИ

- Работать над перемещениями, применяемыми в футзале.
- Повысить интенсивность перемещений и смены направления.
- Повысить ЧСС игроков.
- Разогреть игроков перед последующими упражнениями.

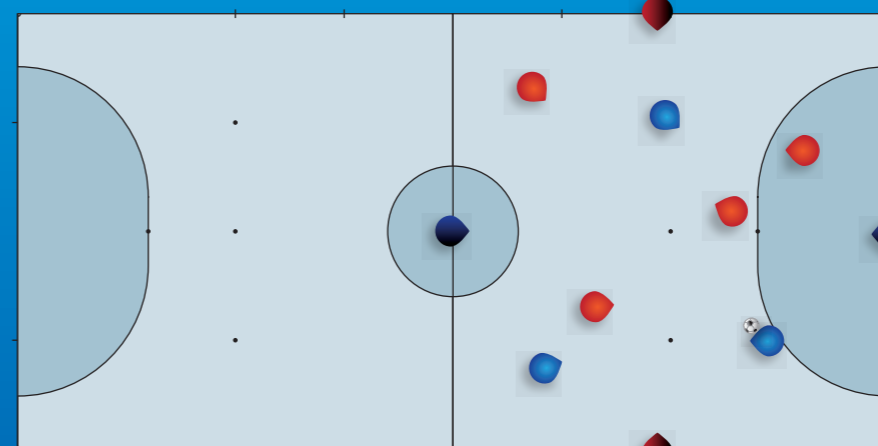
**ИГРОВАЯ ПЛОЩАДЬ**  
20 на 20 м (половина площадки).

**ОСНАЩЕНИЕ**  
Мячи.

## 2.10.2 Упражнения на развитие аэробной или общей выносливости

7

### 4x4 + 2 «джокера» за площадкой в каждой команде



ВРЕМЯ: 8-12 мин

**КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ**  
10.

### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

Игра ведется 4x4 на половине площадки, у каждой команды есть по два «джокера» за пределами игровой площадки. Игроки на площадке, и «джокеры» могут делать сколько угодно касаний мяча. Получив передачу, «джокер» выходит на площадку вместо игрока, отдавшего ему пас.

### ВАРИАНТЫ

Ограничить до двух количество касаний мяча, позволенных игрокам на площадке и за ее пределами.

### ЦЕЛИ

- Улучшить аэробную работоспособность через игру.
- Улучшить перемещения, применяемые в футзале.

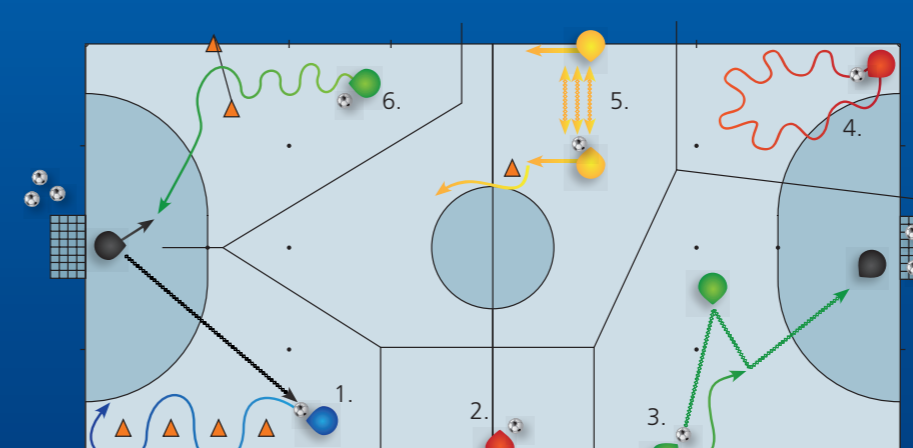
### ИГРОВАЯ ПЛОЩАДЬ

20 на 20 м (половина площадки).

**ОСНАЩЕНИЕ**  
Мячи.

## Круговое упражнение на технику

8



ВРЕМЯ: 8-12 мин

### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

Игроки выполняют круговое упражнение на технику, тратя по 90 секунд на каждой станции и работая в парах на каждой станции. Два дополнительных игрока нужны на станциях 3 и 5. Станции:  
1. Обработка мяча, полученного от вратаря, и дриблинг между конусами.  
2. Набивание мяча.  
3. «Стенка» со столбом и удар.  
4. Контроль мяча подошвой при беге спиной вперед.  
5. Пас в одно касание подъемом и дриблинг с продвижением к конусу.  
6. Контроль мяча подошвой при беге лицом вперед, подбрасывание мяча и 1x1 с вратарем.

### ЦЕЛИ

- Улучшить аэробную работоспособность через специальную технику.
- Улучшить перемещения, применяемые в футзале.

### ОСНАЩЕНИЕ

Конусы, мячи, шесты, барьеры.

### КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ

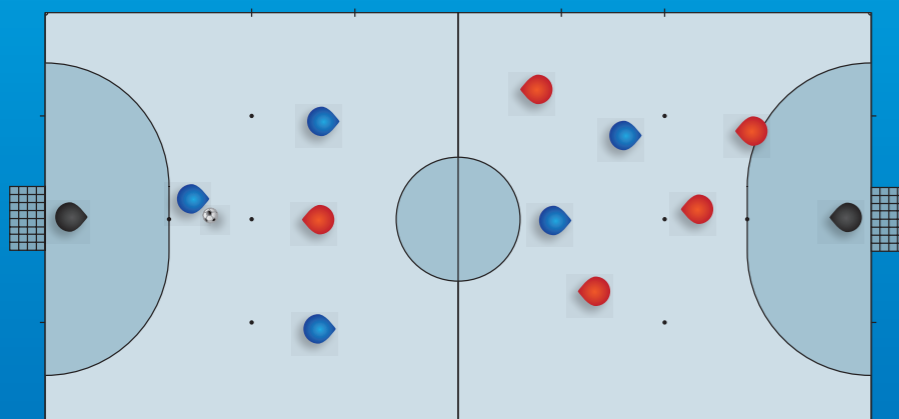
10 плюс два вратаря.

### ИГРОВАЯ ПЛОЩАДЬ

40 на 20 м.

## Одно касание/сколько угодно касаний

9



ВРЕМЯ: 10-15 мин

### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

Игра ведется на всей площадке с участием всех игроков. Главное правило: если игрок совершает более одного касания мяча, то партнер, получивший от него пас, может сделать только одно касание. Если же игрок сыграл в одно касание, то партнер, получивший передачу, может сделать одно или сколько угодно касаний. При нарушении этого правила мяч переходит к соперникам.

### ВАРИАНТЫ

Ограничить до двух количество касаний мяча, позволенных игроку, получившему пас в одно касание.

### ЦЕЛИ

- Выполнять держание мяча и продвигаться вперед, чтобы забить гол.
- Улучшить аэробную работоспособность через игровые ситуации.

**ОСНАЩЕНИЕ**  
Мячи, ворота.

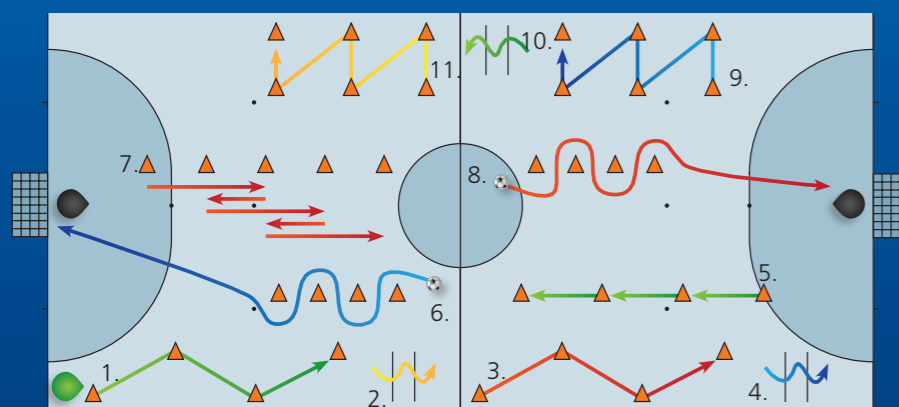
**КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ**  
10 плюс два вратаря.

### ИГРОВАЯ ПЛОЩАДЬ

40 на 20 м.

## Круговое упражнение на технику и физические качества

10



ВРЕМЯ: дважды по 6-8 минут  
(3 минуты отдыха)

### ЦЕЛИ

- Улучшить аэробную работоспособность через элементы физической подготовки.
- Улучшить аэробную работоспособность через индивидуальные технические элементы.

**КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ**  
10 плюс два вратаря.

### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

Это непрерывное круговое упражнение, в котором игроки вступают в дело с 5-секундным интервалом. Круг состоит из 11 станций:

1. Бег зигзагом лицом вперед.
2. Два прыжка ноги вместе.
3. Бег зигзагом спиной вперед.
4. Два прыжка ноги вместе.

### ОСНАЩЕНИЕ

Конусы, мячи, шесты, барьеры.

## 2.10.3 Упражнения на развитие анаэробной или специальной выносливости

### Пас и перемещение

11



ВРЕМЯ: Дважды по 6-8 мин  
(2 мин отдыха)

### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

Игроки работают в парах, стараясь выполнять передачи как можно быстрее. Сначала идет пас вперед, затем перемещение с максимальной интенсивностью – это может быть бег лицом вперед, спиной вперед или приставными шагами и т.п. Игроки работают отрезками по 30 секунд, между которыми идет 30 секунд активного восстановления посредством бега трусцой.

### ВАРИАНТЫ

Игроки делают передачи в одно касание, чтобы повысить скорость выполнения и количество перемещений.

### ЦЕЛИ

- Улучшить специальную выносливость с мячом, переключаясь между высоко- и низкоинтенсивной работой на выносливость.
- Улучшить технику паса.

### ОСНАЩЕНИЕ

Конусы, мячи.

### КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ

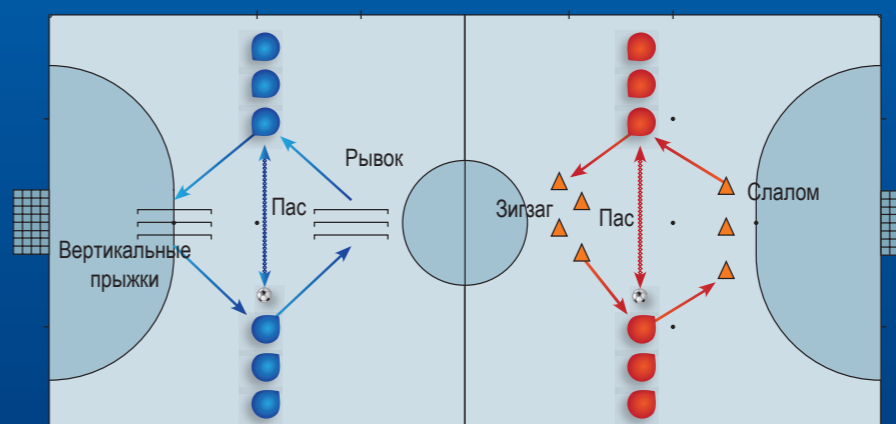
10-12.

### ИГРОВАЯ ПЛОЩАДЬ

Квадрат 6 на 6 м.

## Пас + рывок + элемент + рывок

12



ВРЕМЯ: 6x6 элементов на игрока (три с каждой стороны) (1 мин 30 сек отдыха)

### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

Выполняются два круговых упражнения, по одному на каждой половине. Дистанция паса – 12-15 метров. Содержание кругов:

1. Пас вперед на 12-15 метров + 5-метровый рывок + три прыжка ноги вместе + 5-метровый рывок.
2. Пас вперед на 12-15 метров + 5-метровый рывок + слалом без мяча + 5-метровый рывок. (Содержание второго элемента круга: пас вперед на 12-15 метров + 5-метровый рывок + 4-метровый рывок зигзагом + 5-метровый рывок).

Каждый игрок непрерывно выполняет шесть элементов (по три на каждой стороне), после чего отдыхает полторы минуты.

### ЦЕЛИ

- Улучшить специальную скоростную выносливость.
- Улучшить взрывную силу (элементы).
- Улучшить технику паса.

### ОСНАЩЕНИЕ

Конусы, мячи, барьеры, шесты.

### КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ

12.

### ИГРОВАЯ ПЛОЩАДЬ

Квадрат 12 на 12 м.

## 2.10.4 Упражнения на развитие скорости

### Скорость перемещения

13



#### ЦЕЛИ

- Улучшить скорость перемещения без мяча.
- Улучшить все виды перемещений (вперед, поперек и назад).
- Улучшить взрывную силу (прыжки и удары).

#### ИГРОВАЯ ПЛОЩАДЬ

Квадрат 15 на 15 м.

#### ОСНАЩЕНИЕ

Конусы, мячи, барьеры.

**ВРЕМЯ:** 2 сета по 6 повторений (3 в каждую сторону); 1 мин отдыха после повторений, 2 мин между сетами.

#### КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ

10-12.

#### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

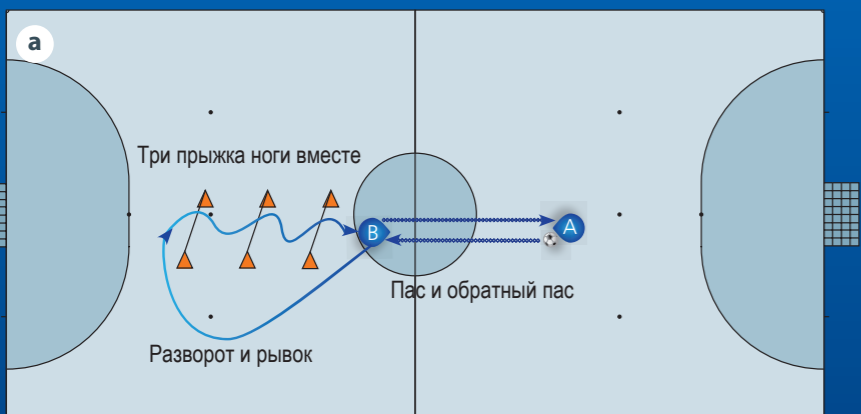
Круговое упражнение выполняется на максимальной скорости. Каждый игрок выполняет действия в следующем порядке:

1. Финт + рывок на 5 метров.
2. Бег приставными шагами – 10 метров.
3. Рывок по диагонали – 12 метров.
4. Бег спиной вперед – 4 метра.
5. Два прыжка ноги вместе.
6. Слалом с мячом.
7. Удар по воротам.

Упражнение поочередно выполняется в разные стороны (латеральность).

### Скорость действия/реакции после паса

14



**ВРЕМЯ:** 2 сета по 6 повторений (3 на каждой половине); 1 мин отдыха после повторений, 2 мин между сетами.

#### ЦЕЛИ

- Улучшить скорость действия/реакции.
- Улучшить взрывную силу через смену направления, развороты и прыжки.
- Улучшить реализацию ударов через работу с упором на точность.

#### ИГРОВАЯ ПЛОЩАДЬ

Квадрат 12 на 12 м.

#### ОСНАЩЕНИЕ

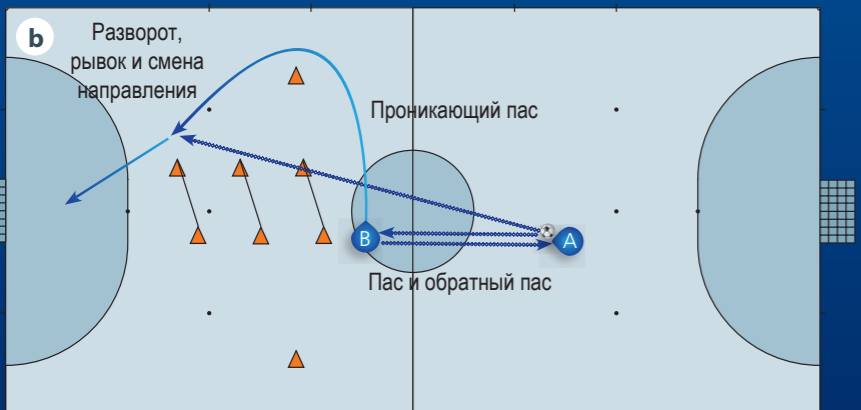
Конусы, мячи, барьеры.

#### КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ

10-12, работа в парах.

#### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

Два игрока выполняют два элемента упражнения. В первом элементе игрок А пасует игроку В, который возвращает мяч игроку А. После этого паса игрок В разворачивается как можно быстрее, располагается перед барьерами и делает три прыжка ноги вместе по направлению к игроку А. Игрок А остается на своей изначальной позиции. Во втором элементе игрок А пасует игроку В, который возвращает мяч игроку А. После этого паса игрок В разворачивается как можно быстрее, обегает конус и получает проникающий пас от игрока А. Обработав мяч, игрок В бьет по воротам.



## ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК / ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### 2.10.5 Упражнения на развитие силы

#### 15 Общесиловая работа в спортзале

#### ОСНАЩЕНИЕ

Оборудование спортзала.

#### ВРЕМЯ

35 минут.

#### ЦЕЛИ

- Улучшение нейромышечной активации и синхронизации.
- Набор мышечной массы в верхней части тела.

#### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

Игроки делятся на две группы и работают по двум круговым схемам:

- Круг на максимальную силу.

- Круг на гипертрофию мышц. Дополнительное упражнение на контролируемую силу. Взрывные движения в концентрической фазе, контролируемые движения в эксцентрической фазе.

Переключайтесь между упражнениями на верхнюю и нижнюю части тела.

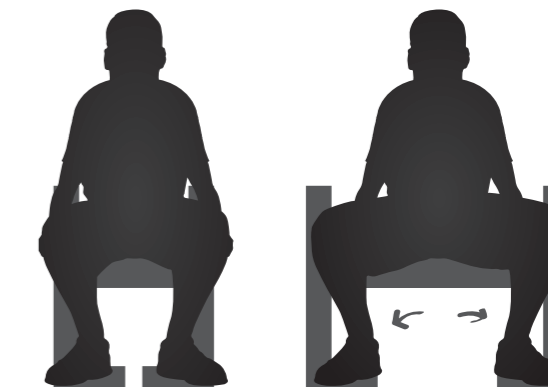
4x3-5 повт., взрывные



3x8-10 повт., эксцентрические



3x10 повт., контролируемые

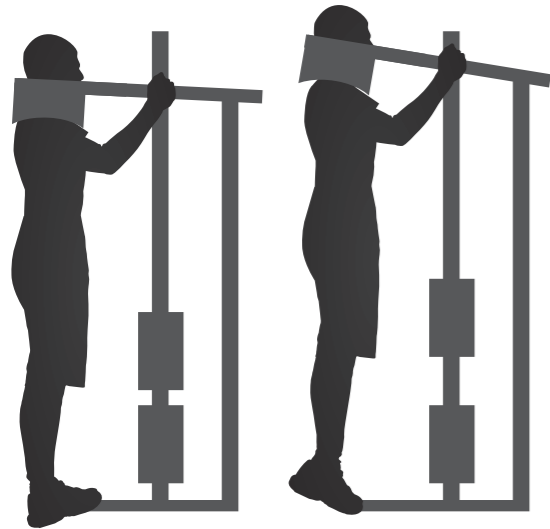


4x3-5 повт., взрывные

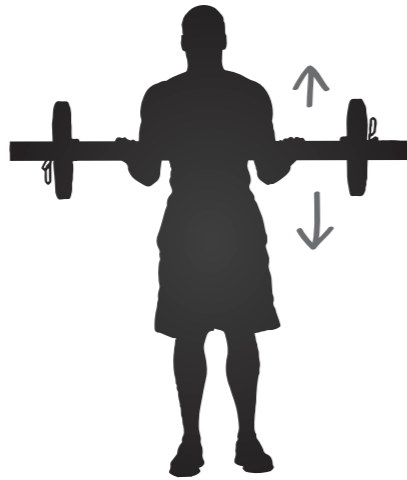




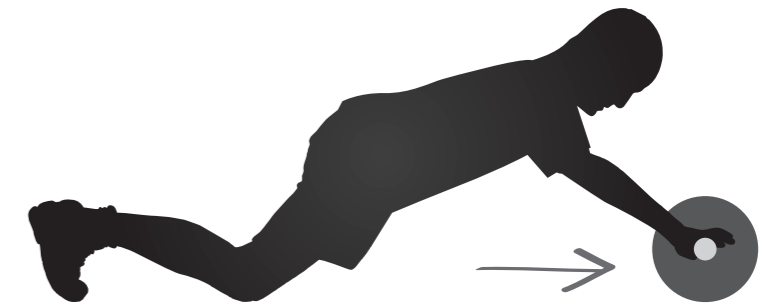
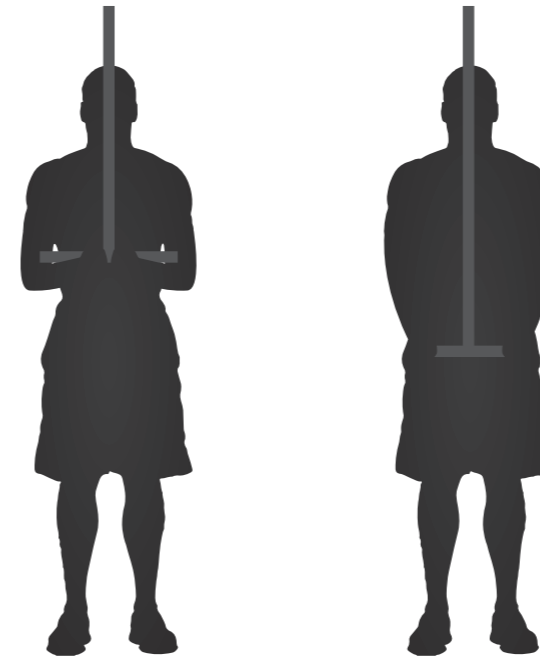
4x3-5 повт., взрывные



3x10+40-60 секунд восстановления

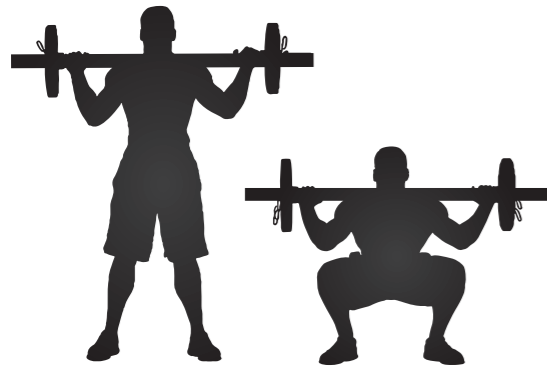


3x10+40-60 секунд восстановления

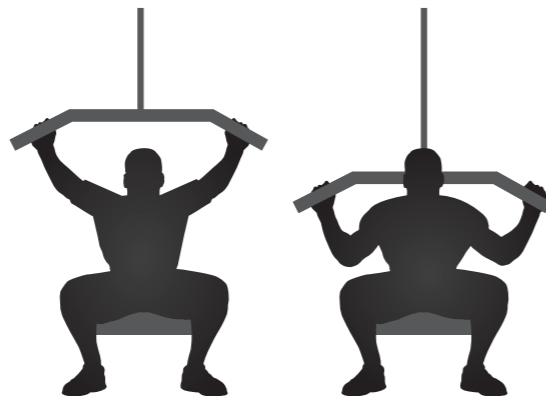


3x10+40-60 секунд восстановления

2x8 повт., взрывные



3x10+40-60 секунд восстановления



3x10+40-60 секунд восстановления



3x10+40-60 секунд восстановления



16 Упражнения с собственным весом

**ОСНАЩЕНИЕ**  
маты и фитболы.

**ВРЕМЯ**  
25 минут.

**ЦЕЛИ**  
Улучшить способность игроков сохранять стабильность и не терять баланс.

**ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ**  
Игроки по отдельности работают над нейромышечным контролем в пояснично-тазовой области, выполняя упражнения медленно, точно и контролируемо, а также сохраняя правильный ритм дыхания. Упражнения предусматривают 12-15 повторений или определенную продолжительность (изометрические упражнения), включая две секунды сокращения мышц.



Подъем прямой ноги с помощью пресса



Почередный подъем ног



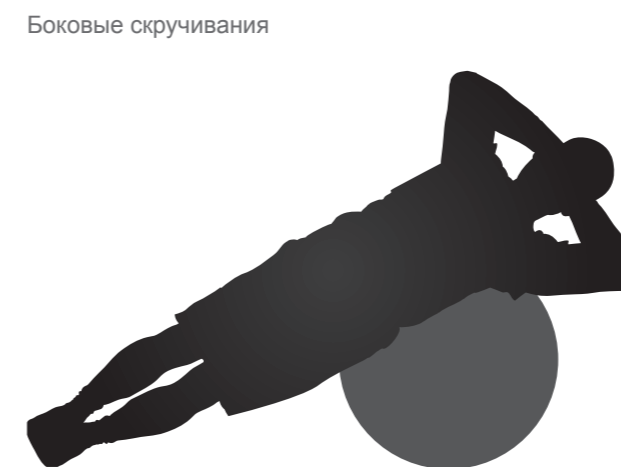
Скручивания



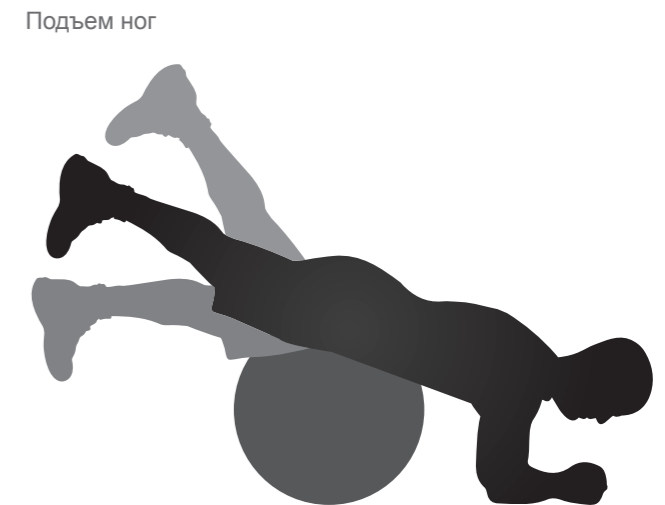
Изометрические отжимания



Гиперэкстензия



Боковые скручивания



Подъем ног

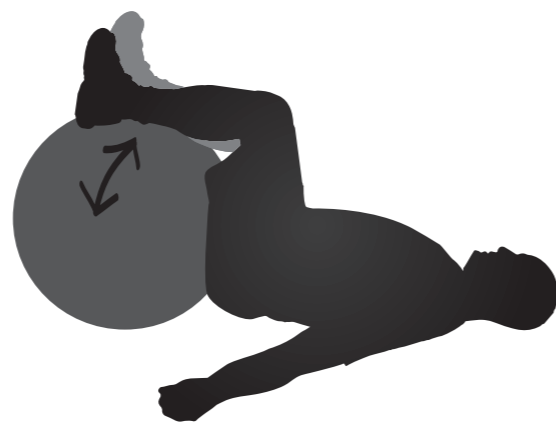


Изометрический жим ногами

Повороты верхней части тела

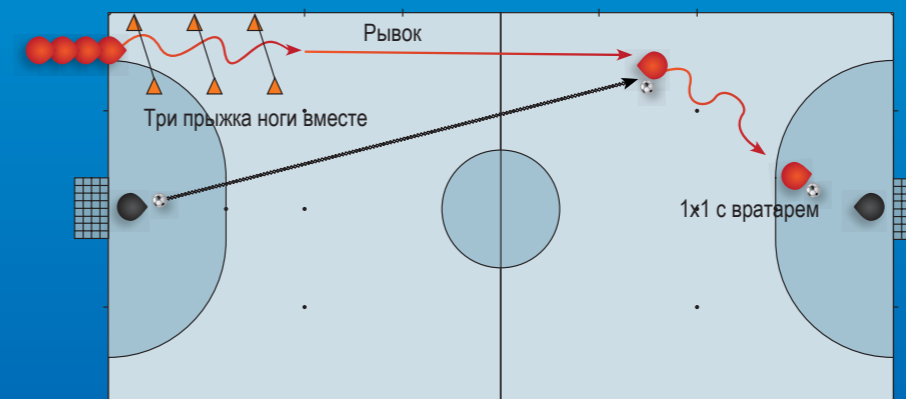


Повороты нижней части тела



## Специальная сила

Шесть полуприседов



**СЕТЫ/ПОВТОРЕНИЯ:** 4 повторения в сете. 5 сетов (по 1 на группу мышц).  
Всего - 20 упражнений.

### ЦЕЛИ

- Улучшить специальную силу через последовательность: общая сила, целевая сила и специальная сила.
- Улучшить скорость перемещения без мяча.

### ИГРОВАЯ ПЛОЩАДЬ

40 на 20 м.

### ОСНАЩЕНИЕ

конусы, мячи, барьеры, лесенка для бега, шесты.

### КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ

10-12 плюс вратари.

### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

Каждый игрок работает по следующей схеме:

1. Упражнение на квадрицепсы (шесть полуприседов).
2. Затем игроки выполняют три вертикальных прыжка перед каждым перемещением.
3. Рывок на максимальной скорости на 20-25 метров.
4. После того как вратарь выносит мяч, выполнявший рывок игрок принимает мяч и завершает упражнение выходом 1x1 с голкипером в других воротах.

### ВАРИАНТЫ

Это упражнение можно также использовать для развития других мышечных групп (поясничных мышц, икроножных мышц, мышц задней поверхности бедра и отводящих мышц).

Можно использовать разные типы перемещений: серия быстрых шагов, прыжки через низкие барьеры, лесенка для бега и т.п.

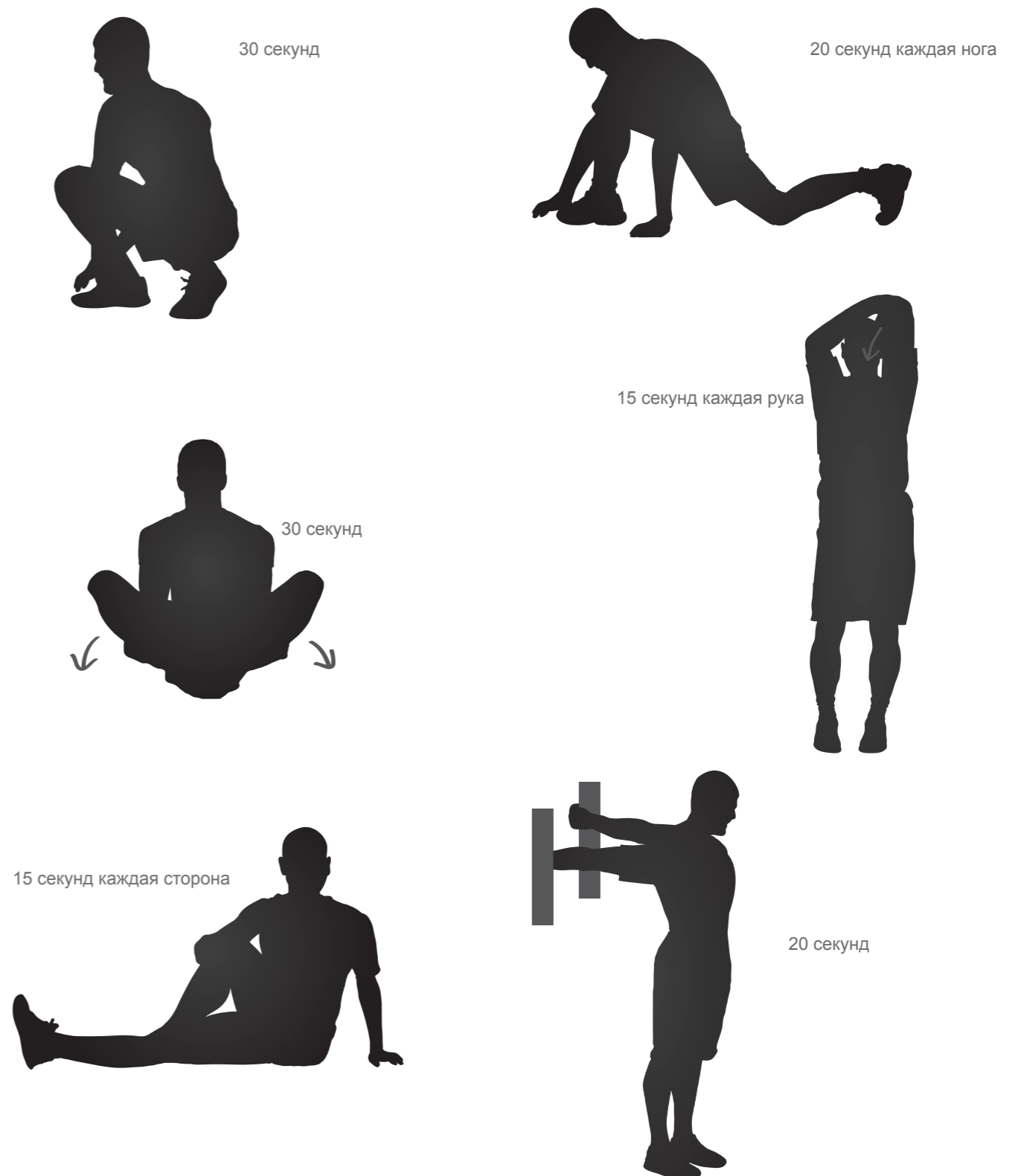
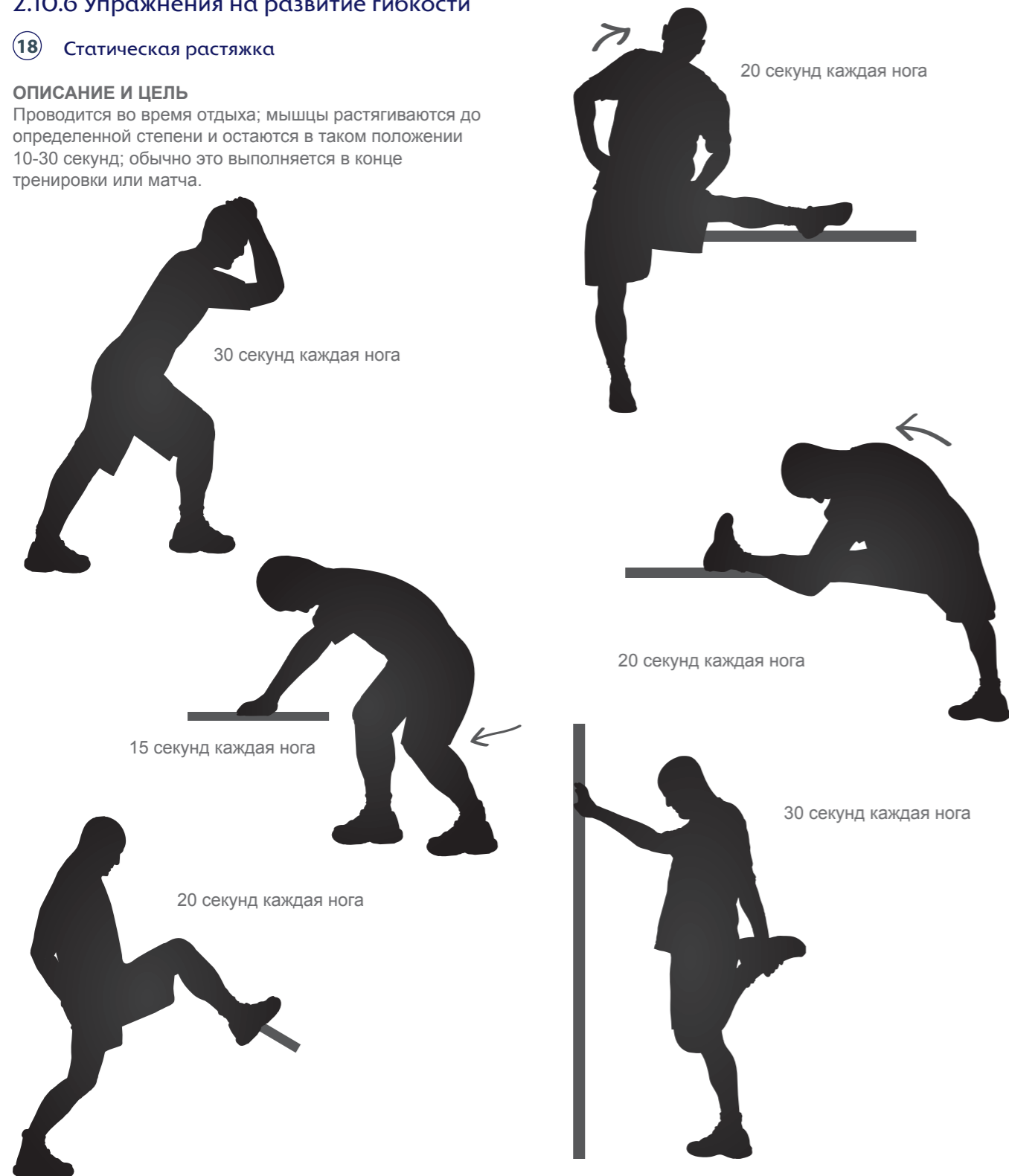
Упражнение можно выполнять одновременно на обеих сторонах площадки.

2.10.6 Упражнения на развитие гибкости

18 Статическая растяжка

ОПИСАНИЕ И ЦЕЛЬ

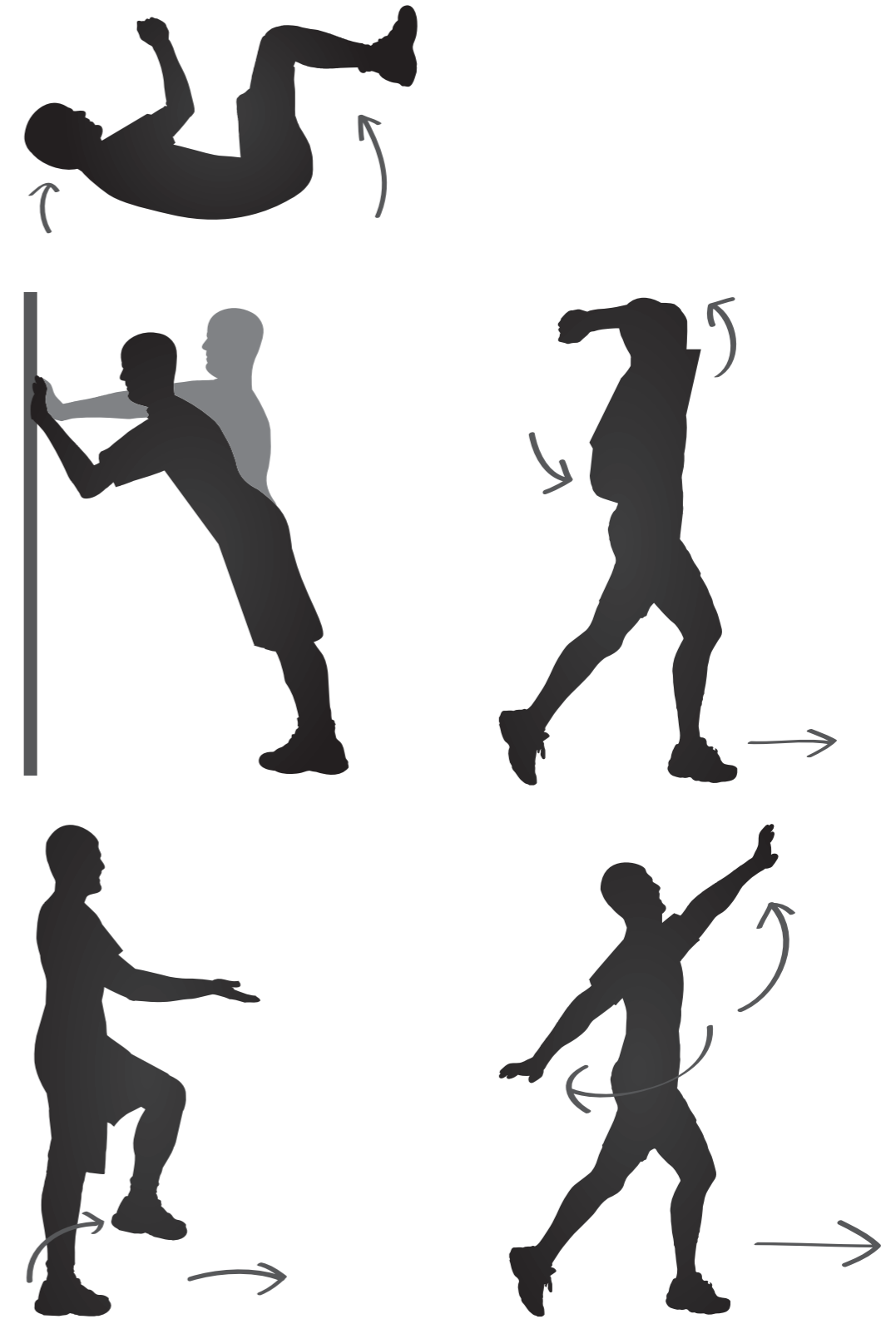
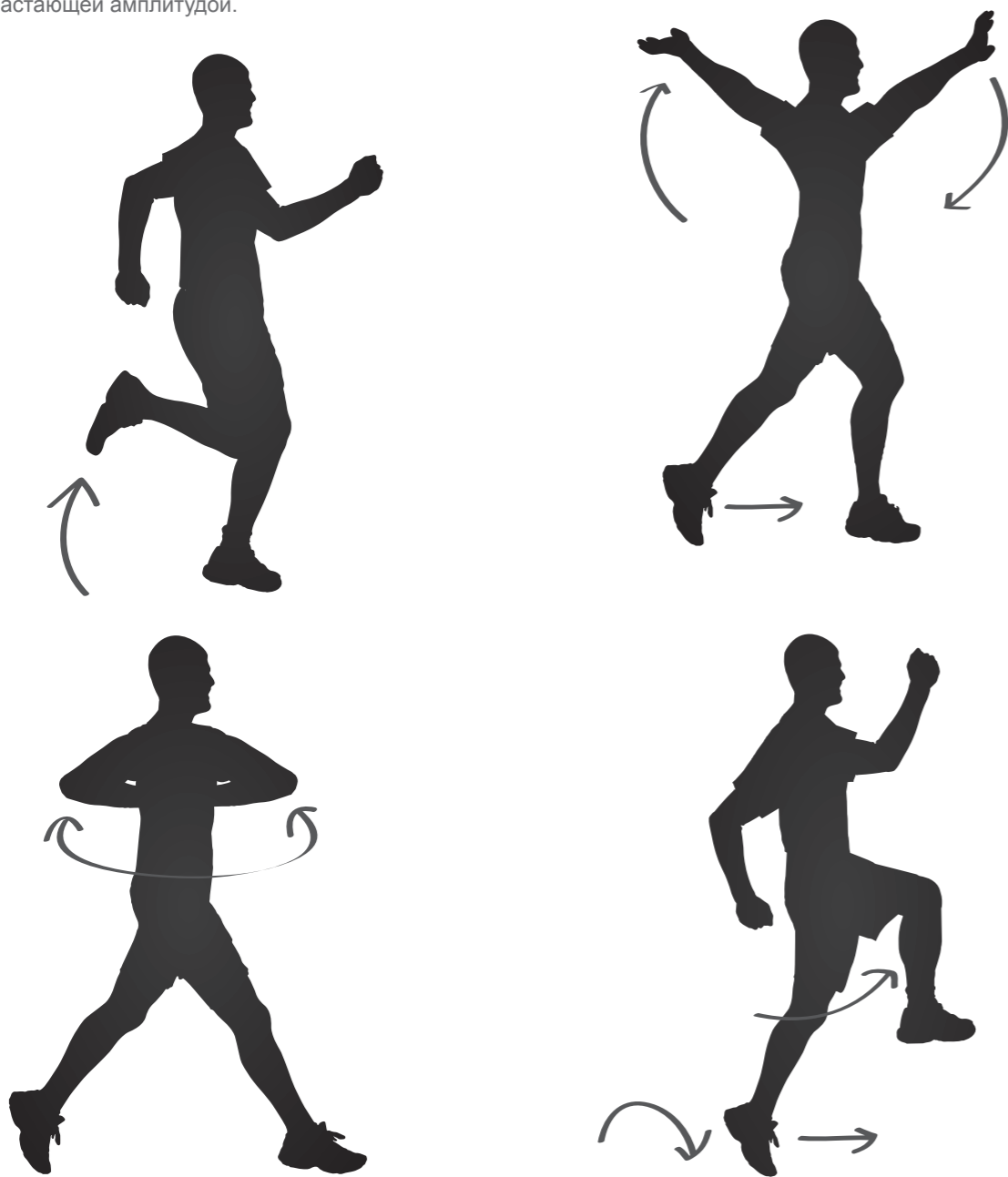
Проводится во время отдыха; мышцы растягиваются до определенной степени и остаются в таком положении 10-30 секунд; обычно это выполняется в конце тренировки или матча.

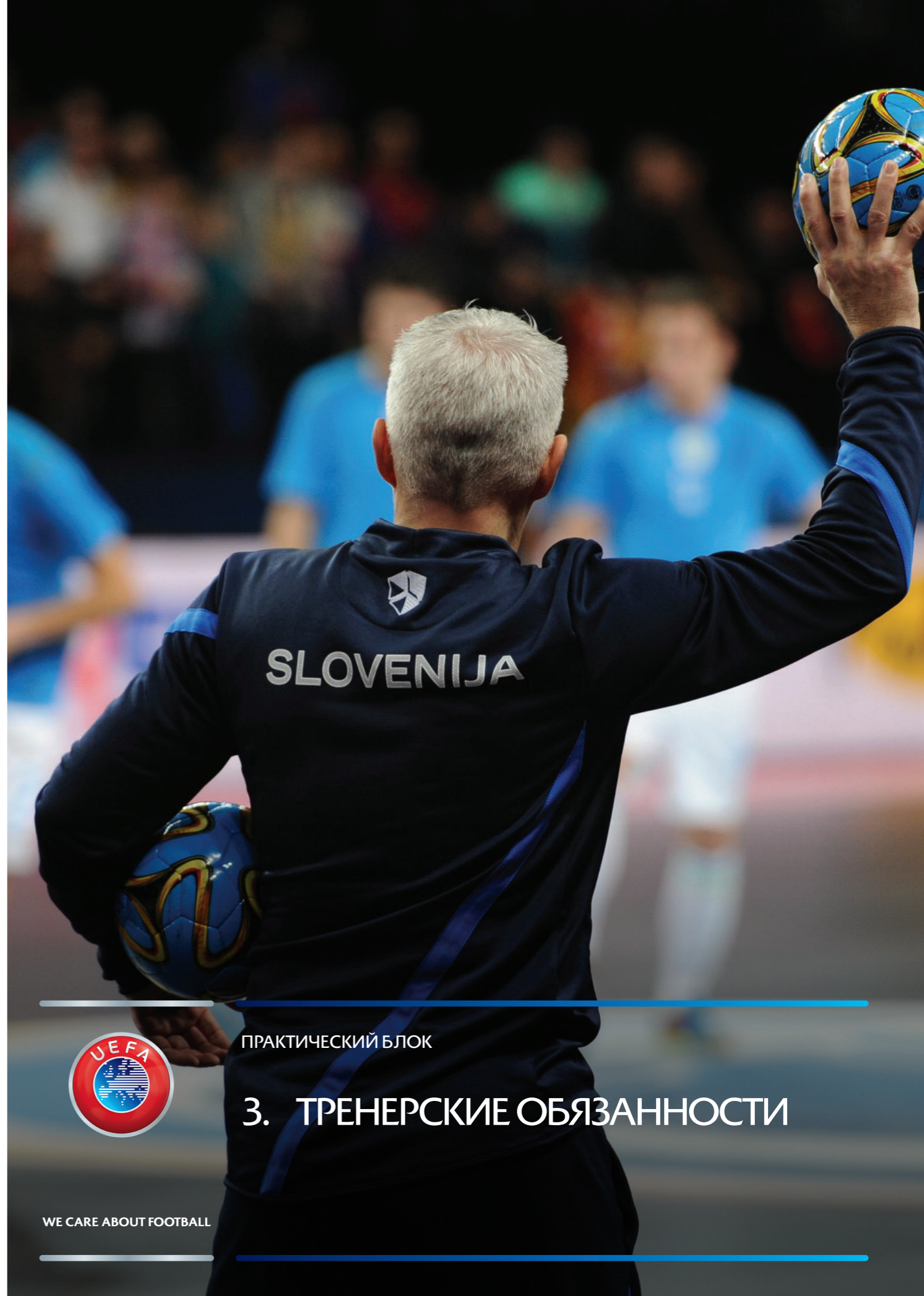


19 Динамическая растяжка

**ОПИСАНИЕ И ЦЕЛЬ**

Упражнения на растяжку проводятся во время раскачивания или прыгания. Эти упражнения активизируют мышцы и лучше всего подходят для разминки перед тренировками или матчами. Движения в рамках упражнения должны быть плавными и контролируемыми с возрастающей амплитудой.





ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК

### 3. ТРЕНЕРСКИЕ ОБЯЗАННОСТИ

# 3.1 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИРОВОК

## 3.1.1 Планирование тренировок

Планирование – неотъемлемый элемент эффективной тренерской работы. В основе планирования и разработки графика на год лежит тренировочное занятие – главный компонент этих процессов. Планирование занятий – фундамент тренерской работы. Это практическое воплощение их деятельности в качестве педагогов, определяющих виды работы, которые должны выполнить игроки.

Тренировку следует планировать в соответствии с различными факторами, представленными в разделах о методологии данного курса. Однако, фокусируясь на практических спортивных аспектах, эффективное планирование должно основываться на **целях**, которые команда хочет достичь, а также на **составлении заданий** (упражнений), чтобы этих целей добиться.

### Цели

При планировании занятия тренер в первую очередь должен четко определиться с целями, которых хочет достичь в итоге (Какая задача у тренировки? Чего тренер хочет добиться ее проведением?). Достигая этих целей, команда совершенствуется, хотя мы должны понимать, что игрокам необходимо время на усвоение поставленных перед ними задач.

Как мы узнали из предыдущих разделов, тренировка состоит из трех частей: первая – разминка, вторая – основная работа, третья – заминка. Они должны быть упорядочены таким образом, чтобы соответствовать принципу увеличения интенсивности, а также физических и психологических нагрузок. Эти части обеспечивают средства подготовки игроков

через ознакомление с целями, работу над их достижением и оценку успешности этой работы.

### Составление упражнений

Для достижения целей конкретного занятия тренер должен использовать все доступные практические средства, то есть упражнения и задания. Они должны быть составлены в соответствии с методикой данного тренера и с пониманием, что упражнения являются главными средствами достижения целей тренировочного процесса. Упражнения предусматривают определенную гибкость – их можно менять при необходимости. Тренеру следует опираться на все доступные структурные и функциональные инструменты, чтобы составить упражнения, выполнение которых гарантировало бы достижение поставленных целей.

## 3.1.2 Проведение тренировок

Одно дело – составить план тренировки, и совсем другое – провести ее в соответствии с этим планом и целями занятия. Эффективный контроль хода тренировки – это следующий шаг в процессе реализации запланированной работы и достижения максимальной отдачи от усилий команды.

Эффективный контроль тренировочного занятия предусматривает следующие элементы:

### Пояснение целей игрокам

Игроки должны знать перед тренировкой о ее целях, чтобы они могли впоследствии на них сосредоточиться. Пояснение должно быть

очень четким, чтобы игроки ясно понимали, что им необходимо делать во время упражнений. Тогда они смогут правильно их выполнять, и таким образом будут достигнуты цели тренировки. Игрокам также необходимо сообщить о специфической цели каждого упражнения. В зависимости от метода, который использует тренер, игроки могут получить разный объем информации относительно того, что им следует делать, чтобы решить поставленные перед ними задачи.

### Оценивание

Мы должны оценивать уровень достижения специфических целей упражнений во время тренировки, а не по ее окончании. Это позволит нам внести определенные коррективы, если не удастся достичь поставленных целей или если нужен альтернативный вариант, чтобы помочь игрокам лучше понять и выполнить задачу. После занятия нужно также оценить, насколько план тренировки помог достичь поставленных целей, чтобы убедиться, что выбранные упражнения эффективны в контексте развития у игроков тех качеств, которые нам нужны.

### Проведение тренировки

Мы должны держать под контролем все факторы, влияющие на ход занятия (материальные и кадровые ресурсы, тайм-менеджмент, тренерские методы, методические средства и т.д.). Также необходимо следить, чтобы игроки достигли должного уровня мотивации и все время сохраняли его; давать

эффективные инструкции, чтобы каждое упражнение выполнялось максимально качественно; постоянно наблюдать за упражнениями, чтобы при необходимости вносить коррективы, а игроки могли извлечь из работы как можно больше пользы и т.д.

### Исправление ошибок

Упражнения нельзя составлять с мыслью, что игроки с первого раза идеально их выполнят. При составлении упражнений всегда нужно учитывать, что игроки могут допускать ошибки, и тренер должен быть готовым их выявить. Обязанность тренера – исправлять ошибки, как только они проявляются, поскольку в этот момент игроки сосредоточены именно на тех элементах, о которых идет речь, и способны лучше чем когда-либо понять суть проблемы. Работа над ошибками важна не только потому, что помогает игрокам усовершенствовать данный элемент, но также потому что это служит примером для остальной команды. Очень важно эффективно руководить этим процессом, чтобы игроки учились друг у друга, прогрессировали как команда и осваивали нужную модель игры. Разбор ошибок также можно проводить во время бесед после тренировок или на видео-занятиях, что дает нам возможность снова и снова анализировать элементы тренировок. Такая работа после тренировок должна дополнять процесс исправления ошибок во время занятий, а не заменять его.

# 3.2 УПРАВЛЕНИЕ ИГРОЙ

## 3.2.1 Обуславливающие факторы

Управление командой – не точная наука. Было бы слишком самонадеянно думать, что может существовать одна победная формула или что можно заранее придумать план действий для любой возможной игровой ситуации. В рамках этого курса мы охарактеризовали футбол как игру, которая ведется в условиях дефицита пространства и в которой постоянное движение с мячом или без мяча является ключевым фактором создания и использования свободного пространства. Футбол также можно назвать игрой, в которой участники сталкиваются с помехами, влиянием внешних факторов и постоянно меняющимися ситуациями, то есть он совершенно непредсказуем.

В этой связи тренерам невозможно предусмотреть все, что может произойти в игре. Тем не менее, они должны управлять тем, что находится под их контролем, и пытаться делать предположения о том, что они не могут контролировать.

Учитывая вышесказанное, мы можем разделить на две категории факторы, влияющие на игру:

### Контролируемые факторы

К ним относятся все факторы и аспекты, которые поддаются нашему управлению, контролю или оценке. К ним относятся: тренировки, средний КПД игроков, скаутинг, автоматизация отработанных технико-тактических действий, розыгрыши стандартных положений, настрой команды и ее отношение к работе, влияние оценок со стороны на команду (мастерство и психологическая подготовка), планирование и т.д.

Продолжительная работа над игрой, подготовкой и поведенческими моделями команды может

обеспечить более стабильную и предсказуемую реакцию игроков в тех или иных ситуациях на площадке.

Фактором, помогающим нам предугадывать ситуации, которые могут возникнуть в матче, является опыт. Тем не менее, к этому термину надо подходить осторожно, так как он может вводить в заблуждение. Опыт приходит не со временем, а с повторением ситуаций. Поясним на примере. Человек идет по тротуару, читая на ходу газету, и падает в яму. Если он и дальше всю жизнь будет ходить по тротуарам, читая на ходу газету, мы сможем говорить, что он ничему не научился на своем опыте. Однако, если он решит в дальнейшем смотреть, куда идет, мы сможем говорить, что он извлек урок из этой ситуации и стал более опытным.

Считается, что игрок овладевает мастерством, когда выступает на протяжении десяти лет. Но это правда лишь в том случае, если он учится на ошибках и помнит об их причинах. И когда он снова оказывается в аналогичной ситуации, то, по крайней мере, знает, как не следует поступать.

В контексте тренировок систематическое повторение ситуаций, моделирующих реальную игру, обеспечивает нас должным опытом, чтобы распознавать все возможности в рамках той или иной ситуации и принимать эффективные решения с учетом возникающих обстоятельств.

В этой связи можно привести такой пример: ситуация 3х2 многократно возникает в каждом матче, и очень важно хорошо знать, как действовать в ее рамках. На тренировках я пытаюсь создавать ситуации, которые максимально близко похожи на реальную игру: активная оборона, возвращающийся назад защитник, максимальная интенсивность и т.п. Относительно действий атакующей команды,

получивший мяч игрок должен прорываться к воротам по центру, создавая таким образом две другие возможности для удара – справа и слева. Это вселит неуверенность в двух защитников. Игрок с мячом должен наблюдать за реакцией противников. Когда защита находится в максимально рискованной позиции, вы увидите, что один из защитников выдвигается вперед, чтобы заблокировать потенциальный удар, оставляя одного из атакующих игроков без опеки. Это нормальный ход событий. Однако случается, что защитники располагаются так, чтобы заблокировать один из углов для передачи, оставляя игроку с мячом два варианта: либо пробить по воротам по центру, либо отдать мяч на фланг, не закрытый противником. Возникает ситуация 2х2, так как вратарь также вступает в игру. Поначалу эта ситуация может выглядеть необычной, но при ее настойчивом повторении атакующие игроки подберут верные решения, а тренер убедится, что они найдут эффективный вариант действий в подобной ситуации и в матче.

В командных видах спорта каждый гол или очко всегда частично являются следствием чьей-то ошибки.

Если наша команда проигрывает матч за матчем на последних минутах, а мы виним в этом поле или судьбу, или говорим, что противник просто слишком силен, то мы никогда ничему не научимся и не обретем опыт. Мы должны внимательно смотреть за игрой команды и делать выводы, если наши игроки, например, в концовке матча слишком сильно прижимаются к своим воротам или, наоборот, теряют голову и бегут вперед, или действуют рискованно в тех зонах, где не следует, и т.п.

Если мы учимся на своих ошибках, то становимся опытнее, можем найти больше верных решений в матче и чаще предугадывать развитие ситуаций.

### Неконтролируемые факторы

Как показано в предыдущем разделе, мы можем контролировать почти все игровые факторы, в том числе переменные, посредством тренировок и повторений.

Однако существуют другие факторы, чье влияние на выступление команды невозможно

предугадать. Хотя практически все они не касаются непосредственно игры, но могут оказать большое влияние на нее.

Зная и предусматривая эти факторы, мы можем минимизировать их влияние на выступления команды. В некоторых случаях мы даже можем извлечь из них пользу, используя для сплочения команды и повышения мотивации игроков.

Вот несколько примеров:

**Травмы:** Повреждений, вызванных мышечной усталостью, можно избежать благодаря должному мониторингу нагрузок и периодов восстановления. Остальное, увы, предвидеть трудно. Но когда случаются травмы, не стоит себя жалеть – лучше посмотреть на проблему под другим углом. Мы должны поговорить с игроками, которые попадают в состав из-за травм партнеров, и повысить их уверенность, подчеркивая, что они получили шанс проявить себя и т.п. Серьезные травмы могут заставить тренера с большим уважением относиться к работе специалистов по физподготовке, физиотерапевтов и докторов. Эти напасти могут также сплотить коллектив.

Единственное, в чем мы можем быть уверены: мы не в силах предусмотреть эти ситуации, но можем превратить проблему в возможность. Все это вопрос отношения и видения тренера.

**Судейство:** Давайте уясним раз и навсегда: арбитры не влияют на результат матча. Они тоже люди и совершают ошибки, но все равно их действия влияют на обе команды. Впрочем, если судьи принимают какие-то решения против нас, то на протяжении сезона они могут принимать другие решения – уже в нашу пользу. Даже называть судейство в числе таких факторов могут только неудачники, чтобы отвлечь внимание от реальной ситуации: своих ошибок и игры команды.

**Площадка:** Иногда, особенно на низком уровне соревнований, площадки могут быть скользкими или замедлять игру. Если мы об этом не знаем до начала игры, это можно расценивать как неконтролируемый фактор. Но он становится контролируемым, когда мы об этом узнаем. К следующему матчу на этой площадке мы сможем подготовиться соответствующим образом.



**Зрители:** Как и в случае с непривычным покрытием площадки, нас может застать врасплох шумная или враждебно настроенная публика. Однако в следующий раз мы будем знать, к чему готовить нашу команду.

**Семья:** Этот фактор оказывает огромное влияние на психологическое состояние игроков. Если родители запасного твердят ему, что тренер его не любит, что он лучше своего конкурента или что больше работать должны те, кому больше платят, то по своему настрою такой игрок может сильно отличаться от партнера, чьи родители говорят, что нужно трудиться усерднее, доверять мнению тренера, не вредить собственным интересам, быть терпеливым и уважать товарищей по команде.

Если мы хотим оказывать влияние на этот неконтролируемый фактор, то должны подумать о проведении регулярных встреч с семьями игроков. Мы также можем предоставлять родителям игроков отчеты о разных аспектах, в том числе и о поведении их ребенка; оценить прогресс игроков или отметить его отсутствие и указать на причины, а также, что важнее всего, дать родителям общее представление о целях команды и клуба. Благодаря такому подходу мы добьемся того, что игрок будет получать одинаковую информацию из разных источников и не станет искать оправдания, не связанные с его повседневной работой в рамках тренировочного процесса.

**Агенты и представители игроков:** В некоторых случаях агенты оказывают большее влияние на игрока (как положительное, так и негативное), чем семья. В итоге агенты могут по-настоящему манипулировать игроками.

Поскольку для некоторых агентов главным являются деньги, а не интересы игроков, они могут создать большие проблемы тренеру и команде. Особенно если их клиент играет меньше, чем они считают справедливым, или выступает не на той позиции, которую они считают оптимальной.

Один из способов решения или минимизации проблемы – организовать встречу с агентом и представить ему реальные данные и информацию. Этим мы можем убедить агента мотивировать игрока, что поможет добиться его прогресса.

**Пресса:** Критика может помочь, а похвала может навредить. Все зависит от того, как мы принимаем и то, и другое.

Когда мы получаем критику, то должны объективно ее воспринимать и черпать из нее мотивацию – если, конечно, она не личного свойства. В конце концов, критики могут говорить дельные вещи. Если это не так – можно ее просто игнорировать. Время все расставит по своим местам.

Что касается игроков, которые априори более чувствительны к критике из-за возраста и нехватки опыта, мы можем улучшить их настрой, напоминая удачные моменты в игре и мотивируя их совершенствоваться, чтобы закрыть рот критикам.

Если критикуют всю команду, мы можем использовать это для сплочения игроков, подтолкнуть их к выявлению причин этих нападков и борьбе с соответствующими недостатками. В конце концов, хула со стороны заставляет коллектив объединиться.

Когда же речь идет о похвале, тренеры должны воспринимать ее с большой осторожностью. Лестные отзывы могут сделать тренера слабым, заносчивым и расслабленным. А это в свою очередь приводит к утрате объективности и соревновательного тонуса, а также к поиску виноватых в собственных ошибках на стороне.

Похвала должна восприниматься только как подтверждение правильности выбранного курса клубом, в котором тренер является всего лишь одним из работников.

Мы также должны быть начеку, когда игроки получают свою порцию комплиментов, так как это может спровоцировать зависть в коллективе и раздел на группировки, подрывая командный дух и сыгранность. Когда игрока хвалят, следует поздравить его, но затем напомнить при остальных партнерах, что без последних он бы ничего не добился: нельзя забывать голы, если кто-то другой не отбирает мяч и не пасует. Следует подчеркнуть, что правильнее всего – разделить славу и признание болельщиков с остальной командой, то есть с игроками, которые помогают своему партнеру блистать.

Похвала в адрес целой команды – меньшая проблема. Мы можем использовать ее, чтобы напомнить игрокам, что это признание они получили в результате совместных усилий и тяжелой работы и что им нужно продолжать в том же духе, если они хотят снова заслужить комплименты. Такой подход помогает повысить самооценку команды и уберечь игроков от самодовольства и эгоизма.

Существуют и другие единичные, нерегулярные факторы, которые невозможно контролировать и которые могут возникнуть в любой момент, оставляя тренеру слишком мало возможностей адекватно отреагировать. В качестве примеров можно привести задержки по дороге на матч, которые могут повысить нервозность, проблемы при переездах из-за погоды, плохое освещение на площадке и т.п. Чтобы не поддаваться подобным обстоятельствам, необходимо всегда сохранять позитивный настрой и пытаться найти выход, пускай даже и не идеальный. Если же



вы только показываете свое разочарование и злость, то можете создать нервозность и неуверенность в команде.

### 3.2.2 Фазы управления игрой

Процесс управления игрой не ограничивается 40 минутами ее чистого времени. Матч начинается, как только закончился предыдущий, и состоит из следующих фаз:

#### До матча

**Неделя перед матчем:** Задача тренера заключается в том, чтобы детально изучить следующего соперника и посвятить часть тренировочного процесса тому, чтобы научиться противодействовать его сильным сторонам и использовать слабые. Однако при анализе необходимо учитывать текущие возможности: количество игроков, уровень физической готовности, травмы и т.п. Например, может так случиться, что следующий противник плохо играет против команд, применяющих высокий прессинг. Тем не менее, если в команде много отсутствующих из-за травм и дисквалификаций игроков, не стоит использовать это средство, так как на оставшихся исполнителей ляжет слишком большая нагрузка. Тренер должен определить, когда и в каких игровых ситуациях можно использовать эту тактику, а когда лучше отойти назад и ограничить свободное пространство. К примеру, можно решить не прессинговать при вводе мяча в игру вратарем или после его сейва, но делать это, если соперники уже начали развитие атаки, или при аутах, или когда мячом владеет наименее техничный игрок чужой команды и т.п.

Визуализация ситуаций, которые могут возникнуть в ходе игры, и отработка соответствующих действий может быть очень полезным психологическим инструментом при подготовке к матчам. В качестве примера можно привести следующие ситуации: соперники выходят вперед; мы выходим вперед; у нас удаляют игрока; у соперников удаляют игрока; оппоненты высоко прессингуют; соперники защищаются глубоко, оставляя очень мало свободного пространства;

мы проигрываем за две минуты до конца; мы выигрываем за несколько минут до конца и т.п.

Нейробиологические исследования и тесты доказывают пользу визуализации. Когда мы рисуем себе ситуацию или комбинацию и наши возможные действия, это создает запечатленную в подсознании нейронную цепь, которая отвечает за принятие решений относительно этих действий. Когда такая ситуация возникает в реальном матче (в условиях давления и постоянно меняющихся обстоятельств, а также на фоне наблюдений и анализа, которые мы должны делать), мы автоматически принимаем решение, визуализированное до этого, даже не зная, почему именно мы его приняли.

**Непосредственно перед матчем:** Если матч назначен на середину дня или вечер, установку лучше проводить утром, чтобы у игроков было время подумать и переварить полученную информацию относительно соперников и специфических целей в игре.

Хотя это не является догмой, но обычно установка не должна продолжаться дольше 20-25 минут. Некоторые исследования показывают, что в этот момент игроки начинают терять концентрацию, а уровень их внимания снижается.

Существуют альтернативные способы установки. Например, можно дать слово самим игрокам или вообще попросить их самостоятельно обдумать установку и вовлечь в аналитическую дискуссию.

Когда команда уже в раздевалке, необходимо провести последнюю оценку уровня настроения команды в целом и каждого игрока по отдельности. Если они слишком расслаблены, нужно их правильно настроить, и наоборот – успокоить, если они рискуют перегореть. В идеале игроки должны достичь такого уровня соревновательного напряжения, который не мешает им анализировать ситуации и принимать правильные решения, а также сохранять самоконтроль.

#### Во время матча

Главное для тренера – держать под контролем свои эмоции (страх, возбуждение,

удовлетворенность, высокомерие, обеспокоенность и т.д.) и отрешиться от болельщиков, прессы, возможных последствий результата. Иными словами, тренер должен войти в состояние, похожее на транс, в котором он может сосредоточиться на своей работе до такой степени, будто ни время, ни внешние факторы больше не существуют. Это позволяет тренеру управлять командой во время игры правильно.

Как только начался матч, тренер должен провести быстрый анализ соперников, чтобы выяснить, отражает ли наша подготовительная работа в течение недели то, что на самом деле происходит на площадке: тип защиты, переходные фазы, позиционная атака, тактическая позиция важного игрока и т.п. Затем тренер должен направлять своих игроков соответствующим образом, будто играя в шахматы, чтобы противодействовать противникам, пользоваться своими сильными сторонами и недостатками соперников. При этом тренер не должен забывать, что матч длится 40 минут. Ему нужно попытаться сделать так, чтобы к завершающей стадии игры, когда осталось очень мало времени на какие-либо изменения, команда подходила с шансами на успех или, желательнее, с серьезным преимуществом.

Очень важно также осмысливать действия своей команды и решать, какие замены проводить (они не должны происходить в жестком порядке или механистически): какие игроки должны выходить на площадку, чтобы поменять вещи, которые не работают; какие игроки лучше подходят под конкретную систему или схему. Попросту говоря, тренер должен учитывать каждый аспект, который может привести к разнообразию в игру команды, помочь ей превзойти противника и сохранить контроль над матчем.

Тренеру следует сохранять самоконтроль в необычных или очень эмоциональных ситуациях, таких как, например, спорный пенальти, агрессивное действие со стороны кого-то из игроков, провокация тренера соперников, оскорбления с трибун и т.п. В таком случае стоит немедленно переключить внимание с события, которое разозлило или обеспокоило. Если причиной стало решение арбитра, надо сразу же выбросить это из головы и начать думать о следующем этапе игры. Если причиной стало

поведение тренера соперников, не следует смотреть в его сторону, а сосредоточиться исключительно на игре. Если же дело в трибунах, нужно всю энергию пустить на то, что происходит на площадке, игнорируя свист или оскорбления со стороны болельщиков.

### Послематчевая оценка

После матча, когда улягутся эмоции (что может случиться уже на следующий день), необходимо сесть и проанализировать хорошие и плохие моменты. Важно делать пометки, так как память может быть обманчива. Следует рассмотреть ошибки как важный материал для учебного процесса, а также удачные действия игроков как инструмент для повышения уверенности игроков и позитивного настроения относительно проделанной командой работы. Это подтолкнет тренера продолжать в том же духе.

И последнее: тренер должен смотреть на вещи реалистично и полностью осознавать то, что происходило на площадке, как бы горько это ни было. Это единственный путь к исправлению ошибок и прогрессу команды. Если тренер сам себя обманывает и ищет оправдания в невезении, судьях или состоянии площадки, то единственное, в чем можно быть уверенным, это в повторении тех же ошибок, но с еще более печальными последствиями.

### 3.2.3 Специфические аспекты анализа игры

Процесс управления игрой состоит из двух основных компонентов:

- Анализ происходящего на площадке.
- Принятие решений.

Ниже перечислены некоторые главные аспекты анализа матча:

- Как соперники выстраиваются на площадке в нападении и защите (системы).
- Как соперники перемещаются и взаимодействуют в нападении и защите (тактика).

- Как они располагаются при стандартных положениях (штрафные, ауты, угловые).
- Как они в целом располагаются на площадке (высоко, в середине, глубоко; открыто или закрыто).
- Расстояние между передней и задней линиями.
- Баланс в их игре.
- Скорость игры в пас.
- Скорость передвижений с мячом и без мяча.
- Частота замен и ротаций.
- Настрой соперников (агрессивный, пассивный, обычный).
- Стиль игры (быстрый, размеренный, прямолинейный, обманчивый и т.д.).
- Принципы честной игры/симуляции (симуляция травмы, чтобы потянуть время; грязная игра и провокации и т.п.).
- Особые приметы игроков противостоящей вам команды или хотя бы самых важных из них:
  - **Вратарь:** хорошо/плохо отражает удары низом; умение играть ногами; проблемы при ударах под углом; тенденция падать при отражении ударов; как вводят мяч в игру и т.д.
  - **Полевые игроки:** левша/правша; умеет работать с мячом только со стороны своей сильной ноги или с обеих сторон; при передаче идет на мяч или ждет, пока мяч придет к нему; способен быстро вернуться назад в защиту или нет; хорошо бьет с дальней дистанции или предпочитает вести мяч и сыграть на дальнюю штангу и т.д.

Что касается **решений**, которые нужно принимать, то они зависят от качества анализа и доступных нам средств.

### Два примера

1. Центральный защитник соперников умело перехватывает передачи. В ответ на это мы должны отправить в ту зону игроков, которые не ждут мяч, а двигаются навстречу и умеют прикрыть его корпусом.
2. Нападающий умеет играть обеими ногами: поручите его опеку игроку, который хорошо умеет сбивать темп атаки, а не специалисту по отборам. Защищающийся игрок должен стоять вполборота к сопернику, переместив центр тяжести на носки, чтобы быть готовым быстро отреагировать на любое действие. Он также может использовать руки, чтобы помешать нападающему обойти его с любой стороны, но при этом необходимо избегать фолов. Мы также можем прикрыть тыл этого игрока благодаря страхующему партнеру.

Как мы видим, в управлении игрой много аспектов, которые тренер должен контролировать и над которыми должен работать. Тренеру следует попытаться превратить все неконтролируемые факторы в контролируемые, чтобы он мог к ним подготовиться. Для этого необходимо опираться на подготовительную работу на протяжении недели перед матчем, помня, что никто не застрахован от непредвиденных ситуаций во время игры.

Во время матчей тренер также должен контролировать эмоции, чтобы быть способными анализировать ситуации и принимать правильные решения.

Неспособность действовать – худшее, что может случиться с тренером. Страх и чувство, что все выходит из-под контроля, могут привести к панике, которая передастся игрокам. Если это происходит, следует сделать глубокий вдох, расслабиться, выбросить из головы негативные мысли и воображаемые угрозы, забыть о будущих последствиях и начать концентрировать внимание на самых простых аспектах матча, постепенно переходя к более сложным. После окончания игры тренер должен определить причины этого ступора и поработать над этим, чтобы в будущем подобное не повторилось.



## ЛИТЕРАТУРА

Оригинал данного руководства написан на испанском языке – авторами использовался нижеприведенный список литературы.

- Antón, J. L.: *Balonmano. Táctica grupal defensiva. Concepto, estructura y metodología*. Madrid, editorial Gymnos, 2002.
- Antón, J. L.: *Táctica grupal ofensiva. Concepto, estructura y metodología*. 2ª edición, Madrid, editorial Gymnos, 2006.
- Añó, V.: *Planificación y organización del entrenamiento juvenil*. Madrid, editorial Gymnos, 1997.
- Balyi, I., Way, R., Norris, S., Cardinal, C. y Higgs, C.: "Canadian sport for life: Long-term athlete development" [resource paper]. Vancouver (Canadá), Canadian Sport Centres, 2005. Extraído el 04-09-2009 <http://www.canadiansportforlife.ca/default.aspx?PageID=1120&LangID=en>
- Barbero Álvarez, J. C.: *Desarrollo de un sistema fotogramétrico y su sincronización de los registros de frecuencia cardíaca para el análisis de la competición en los deportes de equipo. Una aplicación práctica en fútbol sala* [tesis doctoral]. Universidad de Granada, 2002.
- Bayer, C.: *La enseñanza en los juegos deportivos*. Barcelona, ed. Hispano Europea, 1986.
- Binkley, H.: "Strength, Size or Power?". En: *NCSA Performance Training Journal*, vol. 1, nº 4, 2004, págs. 14-18.
- Bompa, T. O.: *Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento*. 2ª edición, Barcelona, editorial Hispano Europea, 2007.
- Bompa, T. O.: *Periodización del entrenamiento deportivo*. Barcelona, editorial Paidotribo, 2000.
- Bores Cerezal, A.: Manual práctico para el diseño de tareas en fútbol sala. Conferencia en: *Jornadas para entrenadores de fútbol sala* (Oviedo, 8-9 de junio de 2012). Oviedo, Comité Asturiano de Entrenadores de Fútbol.
- Bores Cerezal, A.: Planificación y variables para el diseño de tareas en fútbol sala. Conferencia en: *Real Federación Española de Fútbol* (Madrid, 27 de abril de 2014).
- Campos, J. y Ramón, V.: *Teoría y planificación del entrenamiento deportivo*. 3ª edición, Barcelona, editorial Paidotribo, 2006.
- Cometti, G.: *Los métodos modernos de musculación*. Barcelona, editorial Paidotribo, 1998.
- Cook, G.: "Valoración deportiva de Base". En: Foran, B: *Acondicionamiento físico para deportes de alto rendimiento*. Barcelona, editorial Hispano Europea, 2007.
- De Dios López, T.: Progresión en el entrenamiento táctico, desde la iniciación a la edad adulta. Conferencia en: *Simposium para entrenadores de futsal* (Torrejón de Ardoz, Madrid, 24-26 de junio de 2011).
- Delgado, M., Gutiérrez, A., y Castillo, M. J.: *Entrenamiento físico-deportivo y alimentación*. Barcelona, editorial Paidotribo, 1997.

- Duncan MacDougall, J.: *Evaluación fisiológica del deportista*. 2ª edición, Barcelona, editorial Paidotribo, 2000.
- Eskurza, I.: "Área teoría y práctica del entrenamiento". En: *Apuntes del bloque común de los cursos de entrenadores y entrenadoras. NIVEL I*. Edición c-3, Escuela Vasca del Deporte, 2007.
- Fetiche, B y Delgado, M.: *La Preparación biológica en la formación integral del deportista*. Barcelona, editorial Paidotribo, 2003.
- Foran, B.: *Acondicionamiento físico para deportes de alto rendimiento*. Barcelona, editorial Hispano Europea, 2007.
- García Manso, J. M.: "Aspectos teóricos básicos a considerar en la planificación del entrenamiento deportivo". En: *Avances en ciencias del deporte*. Bilbao, servicio editorial de la Universidad del País Vasco, 2006.
- García Manso, J. M., Navarro, M. y Ruiz, J. A.: *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones*. Madrid, editorial Gymnos, 1996.
- García Manso, J. M., Navarro, M. y Ruiz, J. A.: "Modelos de Planificación Deportiva". En: *Planificación del entrenamiento deportivo*. Madrid, editorial Gymnos, 1996, págs. 103-158.
- García Manso, J. M., Navarro, M. y Ruiz, J. A.: *Planificación del entrenamiento deportivo*. Madrid, editorial Gymnos, 1996.
- González Badillo, J. J.: *Bases de la programación del entrenamiento de fuerza*. Barcelona, editorial Inde, 2002.
- González Badillo, J. J. y Gorostiaga, E.: *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo*. Barcelona, editorial Inde, 1995.
- González, S., García, L. M., Contreras, O. R. y Sánchez-Mor, D.: *El concepto de iniciación deportiva en la actualidad. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, nº 15, 2009, págs. 14-20
- González, J. J. y Gorostiaga, E.: *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo*. Barcelona, editorial Inde, 1997.
- Grosser, M.: *Entrenamiento de la velocidad*. Barcelona, editorial Martínez Roca, 1992.
- Grosser, M. y Neumaier, A.: *Técnicas de entrenamiento*. Barcelona, editorial Martínez Roca, 1986.
- Grosser, M., Brüggemann P. y Zintl, F.: *Alto rendimiento deportivo*. Barcelona, editorial Martínez Roca, 1989.
- Grosser, M., Hermann H., Tusker, F. y Zintl, F.: *El movimiento deportivo*. Barcelona, editorial Martínez Roca, 1991.
- Harichaux, P. y Madelli, J.: *Test de aptitud física y test de esfuerzo*. Barcelona, editorial Inde, 2006.
- Hegedus, J.: *La ciencia del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires, editorial Stadium, 1988.
- Legido, J. C.; Segovia, J. C. y Ballester, J. M.: *Valoración de la condición física por medio de tests*. Madrid, ed. Ediciones Pedagógicas, 1995.
- López, M.: *El entrenamiento personal en el ámbito de la salud*. Málaga, ed. Junta de Andalucía, 2008.
- López Hierro, J. V.: Conceptos tácticos y técnicos en categorías de perfeccionamiento: juvenil y sub-20. En: *Jornadas de Entrenadores de Fútbol Sala* (Barcelona 21 de febrero de 2010). Barcelona, Comité de Fútbol Sala de la Federación Catalana Fútbol.
- López Hierro, J. V.: El entrenamiento del fútbol sala en la edad escolar. Conferencia en Villa del Río (Córdoba), 9 de julio de 2009.
- López Hierro, J. V.: Metodología III. Conferencia en: *Curso de nivel 3 para entrenadores de fútbol sala* (Barcelona, 20 de junio de 2014). Barcelona, Escuela de Entrenadores de la Federación Catalana de Fútbol.
- López Hierro, J. V.: Metodología III. Conferencia en: *Curso de nivel 3 para entrenadores de fútbol sala* (Las Rozas, Madrid, 8-10 de junio de 2015). Madrid, Escuela de Entrenadores de la Real Federación Española de Fútbol.
- López Hierro, J. V.: Metodología de entrenamiento en las diferentes categorías de formación. Conferencia en: *Escuela de Entrenadores de la Federación de Fútbol de les Illes Balears* (Palma Mallorca, 5 de mayo de 2010).
- López Hierro, J. V.: Metodología y métodos de enseñanza. Conferencia en: *Cursos para entrenadores de la UEFA* (Las Rozas, Madrid, 25-28 de febrero de 2013).
- López Hierro, J. V.: Programación y diseño de tareas de fútbol sala en función de los objetivos del juego. Conferencia en: *Real Federación Española de Fútbol* (Madrid, 27 de abril de 2014).
- López Hierro, J. V.: Tareas de entrenamiento táctico y su aplicación. Metodología de toma de decisiones. Conferencia en Castro Urdiales (Cantabria), 2 de julio de 2010.
- Martínez López, E. J.: *Pruebas de aptitud física*. 2ª edición, Barcelona, editorial Paidotribo, 2006.
- Mestre Sancho, J. A.: *Planificación deportiva: teoría y práctica: bases metodológicas para una planificación de la educación física y el deporte*. Barcelona, editorial Inde, 1995.
- Mora, J.: "El entrenamiento deportivo y las leyes de adaptación biológica". En: Mora, J. (coordinador): *Teoría del entrenamiento y el acondicionamiento físico*. Sevilla, editorial COLEF de Andalucía, 1995.
- Morante, J. C. y Villa, J. G.: "Valoración técnico-táctica y control del entrenamiento a través de programas informáticos". En: *RendimientoDeportivo.com*, nº 1, 2002.
- Navarro Valdivielso, F.: "La estructura convencional de planificación del entrenamiento versus la estructura contemporánea". En: *Revista de Actualización en Ciencias del Deporte*, nº 17, 1998.
- Pastor Pradillo, J. L.: *Salud, estado de bienestar y actividad física. Aproximación multidimensional*. Sevilla, ed. Wanceulen Editorial Deportiva, S. L., 2007.
- Pérez, J. L. y Pérez, D.: "El entrenamiento deportivo: conceptos, modelos y aportes científicos relacionados con la actividad deportiva". En: *Revista Digital*. Buenos Aires, año 13, nº 129, febrero, 2009.
- Platonov, V. N.: *El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología*. Barcelona, editorial Paidotribo, 1995.
- Platonov, V. N.: *Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico*. Barcelona, editorial Paidotribo, 2001.
- Sánchez Bañuelos, F.: "Desarrollo de las habilidades personales de organización y gestión del entrenador". En: Máster COE, módulo 3.4, 2004.
- Santos, J. A.; Viciano, J. y Delgado, M.: *Voleibol. La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos*. Madrid, MEC, ed. Consejo Superior de Deportes, 1996.
- Seirul-lo Vargas, F.: "Opción de planificación en los deportes de largo periodo de competiciones". Traducción de Leitungssport 2/1999. En: *RED-Revista de Entrenamiento Deportivo*, vol. IV, nº 1, págs. 89-91, 1987.
- Seirul-lo Vargas, F.: "Planificación a largo plazo de los deportes colectivos. Curso sobre Entrenamiento Deportivo en la Infancia y la Adolescencia". Escuela Canaria del Deporte. Dirección General de Deportes del Gobierno de Canarias, 1998
- Seirul-lo Vargas, F.: "Planificación del entrenamiento en los deportes de equipo. Área de control, planificación y evaluación". En: Máster de profesional de alto rendimiento de deportes de equipo. Fundació F.C. Barcelona, Byomedic System, 2005.



- Siff, M. y Verjoshanski, I. V.: *Super entrenamiento*. Barcelona, editorial Paidotribo, 2000.
- Simon, H. A. y Chase, W. G.: "Skill in chess". En: *American Scientist*, vol. 61, 1973, págs. 394-403.
- Terreros, J., Navas, F., Gómez-Carramiñana, M. A. y Aragonés, M. T.: *Valoración funcional. Aplicaciones al entrenamiento deportivo*. Madrid, editorial Gymnos, 2003.
- Torres, J.: *Teoría y práctica del entrenamiento deportivo. Consideraciones Didácticas*. Granada, Imprenta Rosillos, 1996.
- Tous, J.: *Nuevas tendencias en fuerza y musculación*. Barcelona, editorial Julio Tous Fajardo, 1999.
- Vasconcelos Raposo, A.: *Planificación y organización del entrenamiento deportivo*. Barcelona, editorial Paidotribo, 2000.
- Verjoshanski\*, I. V.: *Entrenamiento deportivo. Planificación y programación*. Barcelona, editorial Martínez Roca, 1990.
- Vidal Montaldo, F.: El fútbol sala: El juego y el entrenamiento. Conferencia en: *Curso para entrenadores de nivel 2 de Andalucía (CEDIFA)* (Sevilla, mayo-junio de 2013).
- Vidal Montaldo, F.: Herramientas estructurales para el diseño de tareas: variables y condicionantes. Conferencia en: *Curso de nivel 3 para entrenadores de fútbol sala* (Las Rozas, Madrid, junio de 2015). Madrid, Escuela de entrenadores de la Real Federación Española de Fútbol.
- Vidal Montaldo, F.: Metodología (diseño de tareas). Conferencia en: *Curso para entrenadores de nivel 3 de la Federación Catalana de Fútbol* (Cornellá, Barcelona, 30 de junio-1 de julio de 2016).
- Viru, A.: "Mecanismos de adaptación biológica y entrenamiento". En: *Revista de Entrenamiento Deportivo*, nº 9, 1995, págs. 5-11.
- Weber, E.: *El problema del tiempo libre. Estudio antropológico y pedagógico*. Madrid, ed. Editora Nacional, 1976.
- Weineck, J.: *Entrenamiento total*. Barcelona, editorial Paidotribo, 2005.
- Zabala, M., Chiroso, I. J., Chiroso, L. y Viciano, J.: *Tecnología y metodología científica aplicada al control y evaluación del rendimiento deportivo*. Granada, Reprografía Digital, 2002.
- Zeeb, G.: *Manual de entrenamiento de fútbol*. Barcelona, editorial Paidotribo, 1994.
- Zintl, F.: *Entrenamiento de la resistencia*. Barcelona, editorial Martínez Roca, 1991.

---

© УЕФА, Ньон, апрель 2017 г.

Издатель: Union des Associations Européennes de Football (UEFA), route de Genève 46, 1260 Nyon, Швейцария

Печать: Artgraphic Cavin SA, cavin.com

Фотографии: УЕФА, Джон Сибли, Sportsfile, Том Дьюлэт и Вид Пониквар

Управление проектом и дизайн: Дэвид Гоф, Франк Людольф, Иоан Лупеску, Лиза-Мария Чендлер

Верстка: Катя Рот, Селин Либерал

Автор и редактор-консультант: Хосе Венансио Лопес Йерро (главный тренер сборной Испании по футзалу)

Соавторы: Хавьер Лосано Сид (президент Испанской футзальной лиги), Роберто Меникелли (главный тренер сборной Италии по футзалу)

Координация: Сесиль Пьерркло, Сандра Висневски, Элена Уренья, Libero Language Lab

Перевод и редакция русской версии: Libero Language Lab, Богдан Буга, Кирилл Семенов, Сергей Закин



UEFA  
Route De Genève 46  
CH-1260 Nyon 2  
Switzerland  
Telephone: +41 848 00 27 27  
Telefax: +41 848 00 27 27  
UEFA.org  
UEFA.com

WE CARE ABOUT FOOTBALL

---