**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества «Дружный» городского округа город Уфа Республики Башкортостан**

**Методическая разработка**

**по теме самообразования**

**«Методика тренировок**

**зарубежных специалистов.**

**На примере испанской футбольной школы»**

Автор-составитель

Акбашев А.Р.

Уфа – 2017

**Аннотация**

**Методическая разработка предназначена для школьников среднего, старшего возраста, педагогов дополнительного образования, учителей физкультуры, педагога-тренера по футболу.**

**В футбол играют разные категории спортсменов, имеющие разные возможности по своим физическим данным, по семейным обстоятельствам, ограниченные по времени и др. и потому преследующие в спорте разные цели. Миллионы людей играют в любительских командах. Это огромная армия любителей футбола, незнакомая со специфической терминологией и принципами Теории Физического Воспитания, но которая также нуждается в доступных по форме изложения рекомендациях. Они не менее чем профессионалы ответственно, в меру своих возможностей, готовятся к предстоящим играм, играют азартно, полностью отдаются спортивной борьбе и хотят избежать травм. И среди них немало молодых людей, которые ещё мечтают о профессиональной карьере в футболе и не только в качестве игрока.**

**Сведения об авторе:**

**Акбашев Артур Ришатович, педагог дополнительного образования МБОУ ДО «ДДТ «Дружный», I квалификационной категории**

**Контактный телефон 8-927-088-19-08**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Аннотация…………………………………………………………………. | 2 |
| 2. | Содержание ………………………………………….................................. | 3 |
| 3. | Введение …………………………………………………………………... | 4 |
| 4. | Основная часть…………………………………………………………… | 6 |
| 5. | Заключение………………………………………………………………... | 9 |
| 6. | Список литературы……………………………………………………... | 10 |

**ВВЕДЕНИЕ**

*«Моя философия проста:*

*нет мяча – нет паса,*

*нет паса – нет контроля,*

*нет контроля – нет футбола.*

*Нельзя бежать быстрее,*

*чем летит мяч»*

***Хосеп Гвардиола***

Футбол - особая спортивная игра. Во–первых, это прекрасное зрелище. Во-вторых, футбол дарит нам радость движения, общение с друзьями, острое соперничество. И не только в этом заключается прелесть этого вида спорта. Футбол способствует развитию молодых людей, совершенствованию физических качеств, воспитанию таких важных черт характера, как творческая активность, ответственность за порученное дело, целеустремленность. А это, безусловно, очень важно. Человек, обладающий такими качествами, способен принести большую пользу обществу.

Большинство современных молодых людей, связавших свою жизнь со спортом, с футболом, как самыми популярными командным видом спорта. В этой методической разработке даются четкие практические рекомендации как правильно строить тренировочный процесс, к какой методике тренировок обратиться, как правильно реализовать свой игровой потенциал.

Спортивная тренировка футболистов – сложный и целенаправленный процесс воспитания и обучения. Её основная **цель** – используя специфические средства и возможности, добиться максимальной подготовки от каждого игрока на основе гармонического развития личности.  
 Главная **задача** спортивной тренировки футболистов – развитие у игрока таких физических и психических качеств, которые позволят в полной мере освоить футбольные навыки. Все это – основа высокого спортивного уровня и эффективной игры.

Общевоспитательная цель спортивной тренировки заключается в том, чтобы в процессе систематической и целенаправленной работы тренера с игроками сформировать коллектив единомышленников. Параллельно с физическим совершенствованием члены этого коллектива развивают душевные и моральные качества, что положительно сказывается не только на спортивных результатах, но и в трудовом процессе, общественной жизни.  
 В сложном процессе спортивной тренировки есть свои закономерности, важнейшие из которых становятся принципами. Принципы, которыми мы руководствуемся в футболе, содержат комплекс общих правил, направляющих спортивную тренировку. В первую очередь это отражается на содержании, средствах и методах планирования и на организации тренировочного процесса. Последовательностью воплощения основных принципов в ходе тренировки являются качество и воспитательная эффективность занятий. Например, важно: разнообразны литренировки, проводятся ли они систематически, как возрастает нагрузка, выдерживается ли цикличность занятий. Все это заметно влияет на конечный результат подготовки.

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

Почему Испания (Барселона)?

**1. Профессиональные детский и юношеский футбол.**

В Барселоне очень развит детский и юношеский футбол. Здесь есть как женский, так и мужской футбол. Футбол здесь делится на 8 дисциплин от футбола 5х5 до футбола 11х11, включая пляжный футбол и футзал. Наиболее значимая футбольная дисциплина начинает набор детей с 4 лет и разделяет их на 7 возрастных категорий, заканчивая «юношеским футболом» в возрасте 18-19 лет с последующим переходом в профессиональный футбол, начиная с 19 лет. Каждая возрастная категория разделяется в свою очередь на дивизионы (по 5-6 на каждую возрастную категорию). Тем самым, более талантливые и умелые дети соревнуются в составе команд тех категорий, которым соответствует их технический уровень. Более слабые тренируются в более низких категориях команд. Только в Каталонии насчитывается более 1500 клубов, более 6000 команд, более 120000 юных футболистов. Для Барселоны футбол это не просто спорт – это форма жизни. Именно здесь скауты начинают отбор в лучшие команды мира, в том числе и в ФК Барселону и Реал Мадрид.

**2. Высокая тренерская квалификация (UEFAB/ A/ PRO)**

Барселона является столицей Каталонской автономной области Испании. Федерация Каталонского Футбола всячески стимулирует повышение квалификации тренерского состава. Тренера помимо того, что должны иметь определённый уровень, чтобы тренировать детей, обязаны посещать различные семинары и курсы по «обновлению» знаний. Для этого был создан «Комитет Технических Тренеров». Федерация сделала всё для того, чтобы комитет тщательно следил за уровнем квалификации тренеров, и при необходимости блокировал их федеральные лицензии при различных нарушениях. Также, комитет следит за посещением лекций, конференций, курсов и других мероприятий активными тренерами в Каталонской Федерации Футбола.

**3. Один из самых длинных сезонов в мире**

Благодаря великолепному климату, в Испании и в Барселоне в частности, футболом занимаются круглый год. Всё начинается с пред сезона в сентябре, затем начинается лига до июня и пост сезон в июне. Июль отводится для проведения футбольных лагерей, а в августе высшие дивизионы уже начинают свою подготовку к лиге. Таким длинным сезоном может похвастаться далеко не каждая страна. Именно поэтому, играя и тренируясь практически весь год, уровень игроков повышается намного быстрее и уходит меньше лет на создание профессиональной базы для футболистов.

**4. Испанский метод обучения**

Испанский метод признан во всём мире как один из лучших, дающий великолепные результаты. Именно здесь зародился революционный стиль «тики-така». Здесь уже в юном возрасте игроков учат играть в пас, играть в одно касание, не терять время, а также учат думать на поле, принимать решения и действовать, как с мячом, так и без мяча, а не просто стоять и наблюдать за игрой. Ведь по статистике в среднем 90% времени матча на поле игрок проводит без мяча и только 5-10% непосредственно с мячом. В современном футболе на первом месте стоит работа ума, потом скорость и ловкость и лишь на третьем месте физическая сила. А на что делает ставку ваш тренер?

**Академия SWA: Метод преподавания**

**Теория футбола и разбор ошибок на матча**

Академия SWA проводит теоретические занятия по футболу, где юным футболистам профессиональные тренера объясняют такие темы, как психологические стороны футбола, основы безопасного футбола, профессиональное развитие, спортивные тренировки, нормы и законы футбольного мира, важность правильного питания, методология, теория по технике, тактике как индивидуальной, так и коллективной. Также рассматриваются ошибки игроков и корректировки с целью дать студентам профессиональный взгляд на их игру со стороны и помочь исправить их ошибки.

**Тренировки по технике**

Дополнительные технические тренировки проводятся с целью повысить технический уровень юных футболистов. Работа проводится в зависимости от возраста и от уровня игрока. На начальном этапе уделяется больше внимания на координацию, восприятие, принятие простых решений, а также непосредственно работе с техническим элементам (ведение, подкат, защита мяча, обвод). На втором этапе внимание уделяется не только этим аспектам, но и появляются новые, такие, как ориентированный контроль, маркировка, помощь в защите и создание линий для пасса в нападении. На третьем этапе добавляется работа над пассом, разъясняется, как правильно открываться, даются понятия глубины, удара по воротам, понятие широты и работы в своей зоне. На четвёртом этапе работа проводится над добиванием головой, созданием свободных зон, «дёсдобламьето» в атаке, «цэнтрос», работе над выносом мяча, занятием свободных зон, индивидуальным прессингом. Далее, на последующих этапах проводится работа над скоростью и качеством выполнения, а также вводится работа над специфичными элементами после освоения базовых навыков.

**Тренировка по индивидуальной тактике**

Отрабатываются различные игровые индивидуальные тактические ситуации как в атаке, так и в защите: 1х1, 1х2, 2х1. Тренировка и изучение основных тактических действий в защите: индивидуальный прессинг, маркировка нападающего с мячом, подкат, карга (carga), «темпоризасион», маркировка игрока без мяча, поддержка в защитника, «пермута» в защите, активное наблюдение за игрой в защите. Также тренировки идут и на действия во время атаки: умение правильно и своевременно открываться, помощь в нападении, создание и использование свободных зон, манифестация ширины, манифестация глубины, манифестация линий для пасса, затемнение, предугадывание событий, «дэсдобламьенто» в атаке, «пермута» в атаке.

**Тренировка коллективной тактике**

Данная тренировка проходит в профессиональном клубе, куда будет определён игрок. Раз в неделю проводится дополнительное занятие по коллективной тактике. С этого года также будет вводиться новшество 115 фундаментальных основ коллективной игры для облегчения принятия решений, которые так сильно отличают хороших игроков от плохих. Данное новшество прошло 6 лет проверок в Испанских клубах, таких как ФК Барселона, ФК Дамм и в итальянской команде Рима. Данный подход позволил улучшиться игрокам и сделать невероятный скачок на 2 дивизиона вверх!

Для Soccer World Academy футбол – это сложная структурированная форма игры, в которой есть как внешний, так и внутренние факторы, которые и позволяют связывать различных людей в одно целое – в структуру одной команды. Футбол – это коллективный вид спорта, который позволяет каждому индивидуму, расти не только как спортсмену, но и как человеку.

|  |
| --- |
| **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**  *«Я до сих пор в футболе, потому что люблю*  *по утрам вдохнуть запах свежей травы,*  *пройтись по полю, снова почувствовать себя ребенком,*  *который играет в мяч. Если бы пришлось все время сидеть*  *в кабинете, я был бы другим. Мне нравится*  *смотреть, как игрок прогрессирует, нравится*  *планировать тренировки и видеть,*  *как команда прибавляет. Когда я перестану*  *наслаждаться тем, что выхожу на поле,*  *я наверняка закончу, потому что в этом*  *90% моего удовольствия от футбола »*  ***Арсен Венгер***    Самую большую отдачу первые годы занятий нужно демонстрировать на тренировках – чтобы заложить правильный футбольный фундамент, чтобы как следует натренировать выносливость. Выкладываться ли в играх на все сто процентов? Вряд ли стоит это делать в юном возрасте, ещё не имея контракта с профессиональным клубом – есть риск получить травму, которая перечеркнёт весь ваш тренировочный процесс, а вместе с ним и футбольное будущее. Ориентироваться надо не только на сверстников, занимающихся в одной с вами спортшколе, а на игроков старшего возраста, на футболистов из других спортшкол. |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Алексеев Г.Н. Специализированные подвижные игры в тренировке юных футболистов. 2013.
2. Жерар Дюрэ. Футбол – обучение базовой технике. 2012.
3. Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки. 2011.
4. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Методика тренировки "техники реализации стандартных положений", 2013
5. Кочетков А. [Управление футбольной командой](http://12igrok.com/goods.php?id=133) , 2012

**ЦОР (электронные ресурсы)**

1. <http://www.minifootball.info/blog/archives/137>
2. <http://www.dokaball.com/>
3. <http://citaty.pro/futbol-3.html>
4. <http://soccercoach.ru/>