

ФУТБОЛ

ДЛЯ ДЕТЕЙ

ТОНИ ЧАРЛЬЗ
СТЮАРТ РУК

ФУТБОЛ ДЛЯ ДЕТЕЙ

101

ТРЕНИРОВКА
ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ



МОСКВА
2017

УДК 796.332-053.2
ББК 75.578
Ч-20

Tony Charles, Stuart Rook
101 YOUTH FOOTBALL COACHING SESSIONS (101 DRILLS)

Чарльз, Тони.

Ч-20 Футбол для детей. 101 тренировка для начинающего футболиста / Тони Чарльз, Стюарт Рук ; [пер. с англ. А. Поповой]. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 128 с. : ил. — (Спорт для детей).

ISBN 978-5-699-86614-4

Как вырастить настоящего чемпиона? Ответ на этот вопрос мечтает получить каждый. В книге «Футбол для детей» собраны знания, опыт и самые полезные советы мирового футбольного сообщества. Они позволят сделать обучение более продуктивным, а также повысить мастерство и навыки игры.

В книге собрана 101 содержательная и интересная тренировка, которая включает указания по подготовке и ведению самой тренировки, советы тренеру и различные варианты усложнения простейших элементов игры. Командные упражнения помогут вам непосредственно принять участие в воспитании молодых спортсменов и развить их способности к взаимодействию.

УДК 796.332-053.2
ББК 75.578

ISBN 978-5-699-86614-4

© 2011, Tony Charles and Stuart Rook. This translation of 101 Youth Football Coaching Sessions is published by arrangement with Bloomsbury Publishing Plc.

© Попова А., перевод на русский язык, 2016
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	6
Введение	7
Об организации «Фаундейшн футбол»	10
Благодарности	10
1 Разминка	11
2 Веселые игры на футбольной тренировке	35
3 Игры на маленьком поле	91
4 Планы тренировок	125

ПРЕДИСЛОВИЕ

Проработав с сотнями игроков в качестве тренера и хореографа, я как профессиональный футболист прекрасно понимаю влияние такого спорта, как футбол, на ребят и то социальное преимущество, которое он дает. Мне кажется, что книга *«101 тренировка для начинающего футболиста»* Тони Чарльза и Стюарта Рука основана на совершенно уникальном подходе к тренировке спортсменов и планированию тренировок. Эта книга отличается от других тем, что в ней описано множество нюансов тренерской деятельности, которые позволяют всем детям без исключения присоединиться к игре и наслаждаться футболом независимо от их способностей и уровня подготовки, потому что каждая из предложенных игр увлекательная и веселая.

К тому же можно каждый раз строить новую тренировку на любой комбинации различных разминочных и основных упражнений и игр. Это легко сделать, следуя специальным планам тренировок, представленным в конце книги, или просто выбирая любые упражнения из книги.

«101 тренировка для начинающего футболиста» — это обширное собрание знаний и опыта всего мирового футбольного сообщества в одном практическом пособии. Эта книга просто необходима любому хорошему тренеру, учителю, тем, кто работает с детьми, а также всем, кто хочет воспитывать юных футболистов.

Энди Анса,
футбольный консультант и хореограф

ВВЕДЕНИЕ

Основная цель этой книги — помочь тренерам сделать тренировки как можно лучше. Объединив в общей сложности 30-летний опыт, мы придумали 101 веселую, содержательную и достаточно сложную тренировку. Все они разработаны с целью дать футболистам как можно больше нужных навыков и улучшить их мастерство. Мы уверены, что юные игроки учатся гораздо лучше, когда весело проводят время, и на этом убеждении основана наша книга. Здесь есть веселые быстрые разминки, взаимодополняющие тренировки на технику и захватывающие игры.

Мы постарались сделать каждую тренировку как можно содержательнее, при этом упражнения могут выполнять как все игроки вместе, так и небольшие группы по два-три игрока, в зависимости от упражнения. Это нужно для того, чтобы отойти от привычного построения в линию, где каждый игрок стоит и ждет своей очереди и мяч ему достается раз в несколько минут. Как можно чаще контактировать с мячом — вот что действительно развивает навыки будущего футболиста. По своему опыту мы знаем, что чем больше каждый ребенок участвует в игре, чем больше радости она ему приносит, тем меньше он будет озорничать и лениться на тренировке.

На каждой странице этой книги вы найдете рисунок, а также следующие подзаголовки, которые помогут спланировать тренировку и ничего не забыть.

- *Подготовка* — какого размера нужна площадка и как расставить на ней игроков, каким игрокам нужен мяч или манишка, а также требования к игровой площадке.
- *Инвентарь* — какой дополнительный инвентарь потребуется для проведения тренировки.
- *Описание* — правила игры и советы, как сделать игру наиболее эффективной. Здесь обозначена основная цель игры и правила, по которым определяется победитель, — соревновательный момент необходим, если вы хотите, чтобы игроки раскрыли свои способности.
- *Тренеру на заметку* — ключевые элементы педагогики, которые помогут вам убедительно излагать свои мысли. Для каждой игры мы привели три-четыре рекомендации, смело дополняйте этот список самостоятельно.
- *Усложнение* — как сделать тренировку тяжелее. Некоторые игры в этой книге совсем простые и проходят довольно быстро, другие сложнее, и на них, возможно, потребуется больше времени. Одна из важнейших задач тренера — уметь вовремя определить, когда подопечным становится слишком легко выполнять упражнение, и предложить им более сложный вариант, чтобы не расслаблялись.

- *Примеры команд* — этот подзаголовок вы найдете лишь в нескольких играх, в нем содержатся дополнительные указания к тренировке.

Грамотно строить тренировку — один из важнейших навыков хорошего тренера. Нужно знать уровень общей физической подготовки, возраст и уровень футбольной подготовки подопечных, чтобы понять, чему их обучать, какие навыки и как именно развивать. Основываясь на этих параметрах, вы строите тренировки. Планируйте свою работу и работайте над своим планом!

Тренировки

В конце всех тренировок, кроме разминочных, вы найдете несколько чисел. Это номера других тренировок в этой книге, которые могут дополнить данную тренировку. Мы вдумчиво подбирали игры, которые дополняют друг друга таким образом, чтобы из них получилась полноценная тренировка. Разминки подойдут к любой тренировке, и в них содержатся всего лишь рекомендации, следуя которым вы можете построить свою собственную тренировку. Мы уверены, что тренер способен легко адаптировать наши советы для конкретной группы игроков, к тому же всегда хочется придумать что-то новое.

Полноценные тренировки, которые мы предлагаем (со значком >>>), обычно состоят из двух-трех веселых упражнений и одной-двух небольших игр. Каждая игра направлена на отработку определенного навыка, которому уделяется внимание на данной тренировке. Например, упражнение 22 «Части тела» — игра, которая помогает отработать ведение мяча, с ней хорошо сочетаются упражнения 28 «Акулы», 32 «Царь ринга» и 68 «Школа» (также на ведение мяча) и 78 «Четыре угла», суть которого в том, чтобы завести мяч в угол и забить гол. Игры на маленьком поле позволяют юным футболистам скорее начать применять на практике навык ведения мяча, который они отрабатывали в упражнениях.

Мы также продумали, где нужно стоять тренеру, чтобы отчетливо видеть технику игроков, вносить корректировки и давать игрокам указания, так чтобы каждый из них получил наибольшую пользу от тренировки. Правильная позиция тренера позволит наблюдать, что происходит в каждой точке поля, — ведь это особенно важно для небольших игр. Наблюдательность и умение видеть «полную картину» — незаменимый тренерский навык, который поможет вашим подопечным стать хорошими футболистами.

Правильное положение тренера на поле позволяет ему не вмешиваться в игру, таким образом давая игрокам почувствовать себя свободнее, но в то же время находиться под бдительным присмотром.

Время выполнения каждого упражнения зависит от возрастной группы игроков и общего времени тренировки. Например, если тренировки идут по часу после уроков, они могут состоять из разминки (5–10 минут), веселой футбольной игры (15–20 минут) и небольшого упражнения на отработку какого-нибудь навыка (10–15 минут), плавно переходящего в футбольный матч.

На полутора- или двухчасовой тренировке вам, скорее всего, захочется больше времени уделить отработке какого-нибудь конкретного навыка или двух и дополнить упражнения тремя-четырьмя играми или же большую часть времени играть в мини-игры с футбольными правилами. В таком случае разминка должна быть более основательной, чтобы подготовить игроков к большой тренировке. Разминочные игры можно применять и в конце тренировки для заминки.

Тренеры в футбольных клубах знают, какие именно навыки требуют отработки в их команде, и могут построить план тренировок в соответствии с этим.

Умение видеть сильные и слабые стороны команды и каждого игрока, умение строить обучение таким образом, чтобы работать над слабыми сторонами и эффективно пользоваться сильными в игре, — это как раз то, что отличает великую команду от хорошей команды.

Мы уверены, что для того, чтобы быть блестящим тренером, вам нужно проявлять свою индивидуальность. Каждая страница этой книги — просто рекомендации, а ваша задача — применить их в вашей команде таким образом, чтобы тренировки были наиболее эффективными.

Наконец, мы очень надеемся, что эта книга поможет тренерам, учителям и родителям придумывать интересные, увлекательные и содержательные тренировки, всегда оставаться позитивно настроенными, вдохновлять учеников и показывать пример честной игры. Работайте в полную силу и не давайте расслабляться своим подопечным, ведь так вы закладываете основу их большого будущего в футболе.

Желаем удачных тренировок!

ОБ ОРГАНИЗАЦИИ «ФАУНДЕЙШН ФУТБОЛ»

Ассоциация «Фаундейшн футбол» (Foundation Football) основана с целью улучшения качества тренировок для юных игроков. Это одна из ведущих независимых организаций тренеров в Лондоне, отмеченная наградами, которая тренирует детей с первого класса и выше. Мы работаем в Европе, Северной Америке и Азии, чтобы обеспечить спортивную подготовку мальчиков и девочек любого возраста и с любыми физическими возможностями, и надеемся заложить основы их футбольной карьеры.

В «Фаундейшн футбол» уверены, что все дети, независимо от их способностей и жизненных обстоятельств, должны иметь возможность играть и получать удовольствие от игры и спорта. Эта возможность повысит у ребенка уверенность в себе, вызовет желание участвовать в игре, совершенствовать свои навыки, развиваться и достигать новых высот.

Наша организация дает детям возможность заниматься на уроках физкультуры, а также тренироваться по вечерам, в выходные и во время каникул. Мы также помогаем образовательным учреждениям проводить тренировки, турниры и соревнования.

Тренеры «Фаундейшн футбол» вдохновляют и заражают своим энтузиазмом, а это очень важно для детей, которых переполняет энергия. Тренировки как в начальной, так и в средней школе проходят весело, информативно и нестандартно. Все тренеры имеют высокую квалификацию, являются превосходными образцами для подражания и подают пример честной игры.

Если вы хотите узнать больше о «Фаундейшн футбол», посетите наш сайт www.foundationfootball.com.

БЛАГОДАРНОСТИ

Мы хотели бы поблагодарить всех тренеров «Фаундейшн футбол», в особенности Леона Отена и Питера Макгилликадди, за их неоценимый вклад в подготовку молодых игроков.



РАЗМИНКА

Разминка — одна из самых важных составляющих тренировки. Совершенно необходимо, чтобы игроки как следует разогрелись перед началом упражнений. Это улучшит их спортивные показатели и уменьшит риск получить травму. Разминка помогает настроиться на предстоящую работу.

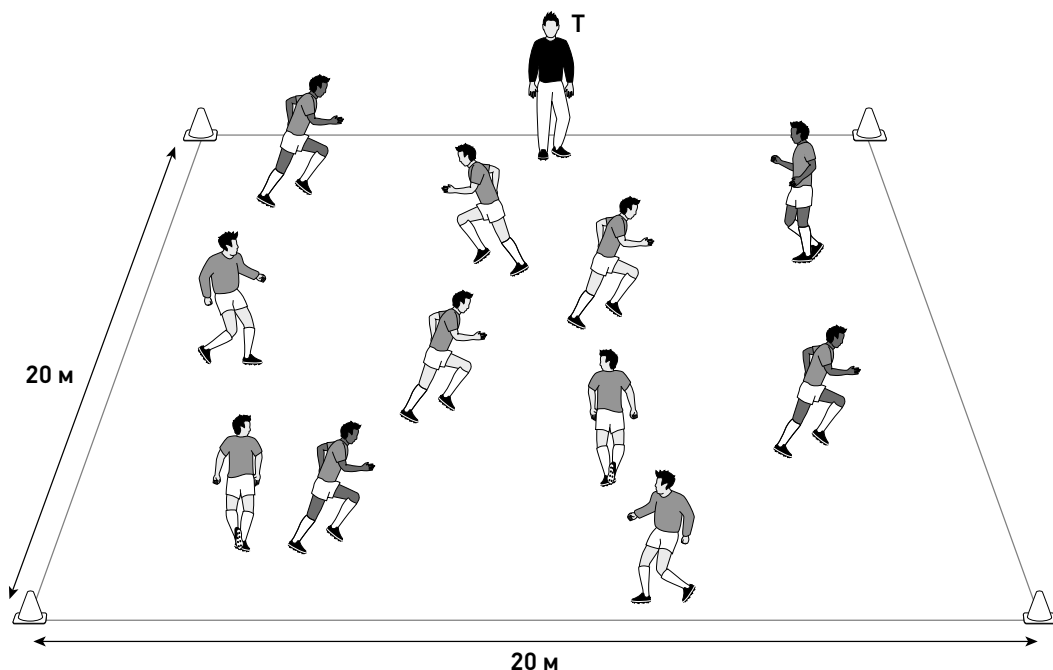
Каждую из предложенных разминок можно проводить перед любой тренировкой, так как они содержат упражнения на все группы мышц и суставов и не привязаны к отработке какой-то конкретной футбольной техники. Особенное внимание на разминке уделяется общей физической подготовке и таким качествам, как быстрота реакции, чувство равновесия, координация и скорость, а также ориентация в пространстве.

Хорошая разминка — залог эффективной тренировки. Интенсивная разминка подготовит игроков как физически, плавно увеличивая частоту пульса, так и морально, напоминая им о предстоящей работе.



упражнение 1

светофор



Подготовка. Обозначьте на поле площадку 20 x 20 м.

Инвентарь. Манишки, конусы, мячи.

Описание. Игроки двигаются внутри обозначенной площадки, следуя командам тренера. Каждая команда означает какое-нибудь простое движение.

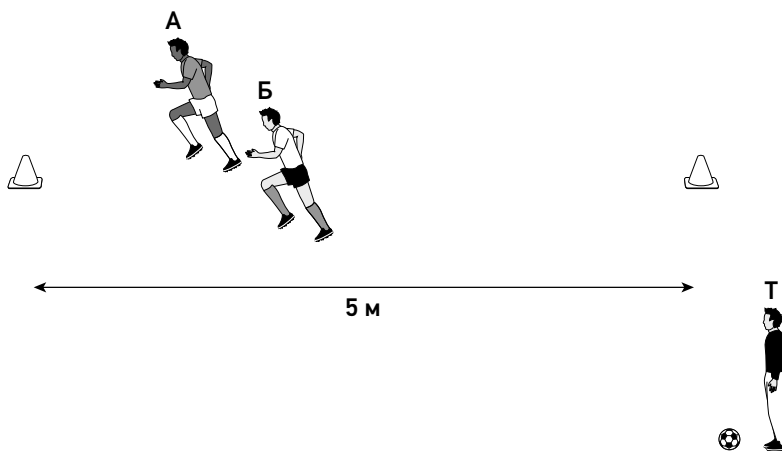
Примеры команд. Зеленый = бегать по площадке; красный = встать на месте; желтый = бежать на месте; задний ход = бегать по площадке спиной вперед; лежащий полицейский = лечь на спину (если позволяет покрытие площадки).

Тренеру на заметку. Сделайте так, чтобы дети как можно больше двигались. Обратите внимание на ориентацию в пространстве (игроки ни в кого не должны врезаться) и умение слушать.

Усложнение. Тренер может придумать больше команд, чем дано в примерах. Каждый игрок берет мяч, и теперь нужно одновременно вести мяч, слушать и выполнять команды.

упражнение 2

зеркала



Подготовка. Игроки делятся на пары. Два игрока встают друг напротив друга на расстоянии 5 м, каждый рядом со своим конусом.

Инвентарь. Конусы, один мяч на пару.

Описание. Игрок А ведет, игрок Б повторяет за ним. Игрок А старается добежать до противоположного конуса, обойдя игрока Б с помощью обманных маневров — нужно делать вид, что собираешься обойти его с одной стороны, а потом резко обходить с другой. Как только игрок А дотронется рукой до конуса, он получает одно очко, и игроки меняются ролями.

Тренеру на заметку. Игрок должен обходить противника, перенеся центр тяжести тела как можно ниже для быстрого маневрирования, и в то же время крепко стоять на ногах. Нужно заставить противника поддаться на обманный маневр как можно больше раз.

Усложнение. Попробуйте двойной обманный маневр, чтобы обойти противника, обходите то с одной, то с другой стороны, чтобы сбить его с толку. Выполните то же самое упражнение с ведением мяча — теперь, чтобы получить одно очко, нужно довести мяч до противоположного конуса. Игрок Б не должен блокировать игрока А, он может только двигаться рядом с ним.