

Соколов Сергей Викторович,

тренер – преподаватель,

МБУДО СШ № 6,

г. Белгород, Россия

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА В ФУТБОЛЕ

Аннотация. В статье рассматривается как правильно необходимо проводить индивидуальные тренировки в футболе.

Ключевые слова: индивидуальные тренировки, футбол, футбольное творчество.

1. Значение индивидуальной тренировки.

Для достижения высоких результатов в профессиональном футболе большое значение имеет организация тренировочного процесса.

Успешное решение тренировочных задач в футболе возможно такими формами занятий, которые позволяли бы давать тренировочные нагрузки и содержание в соответствии: с индивидуальными функциональными возможностями футболиста; обеспечивали бы необходимые условия для совершенствования технического мастерства с учетом занимаемого места в команде; совершенствовали бы сильные и слабые стороны игрока; повышали бы уровень атлетического, функционального состояния и раскрывали бы его потенциальные возможности; позволяли бы правильно регулировать работу и отдых.

2. Что такое футбольное творчество.

Здесь все должно развиваться и воспитываться в гармонии. Что надо понимать под «футбольным творчеством»? Это, прежде всего, умение целесообразно подбирать игроков для наиболее успешного ведения игры, правильно определять задачи и предоставить свободу действий для решения поставленных задач.

Совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства -

Наука и просвещение в современной России

процесс сложный, требующий систематической, ежедневной работы. И реализуется он не столько многократными повторениями стереотипов, сколько проигрыванием игровых ситуаций, характерных для выполнения главных функций в атаке и обороне.

Тренер должен разрабатывать такие станции и требовать многократного выполнения определенных действий до тех пор, пока не выработается необходимый автоматизм. Он должен помогать своим советом в выборе наиболее эффективного технического действия, но он не должен ограничивать свободы, инициативы, индивидуального творчества игроков.

Для успешной работы по совершенствованию технического мастерства тренер должен быть готовым к ежедневному фундаментальному труду, к постоянному совершенствованию своего личного мастерства, выражающегося в активном поиске новых средств и методов тренировки, в технике игры. Строго индивидуализировать тренировки, разнообразить их, чтобы игрок умел управлять скоростью и точностью выполнения на высоком уровне технико-тактических действий. Это один из главных козырей современного футбола. Задача сейчас в том, чтобы тренеры во многом изменили методы совершенствования высшего индивидуального мастерства игроков.

3. Формы индивидуальных тренировочных занятий.

Основной формой тренировочного процесса в футболе является групповой или индивидуальный урок. Избирается та или иная форма урока в зависимости от поставленных задач.

В методике тренировки профессиональных футболистов, как правило, применяется групповая форма занятий, как наиболее разработанная. В таком занятии футболисты под руководством тренера решают общие тренировочные задачи с учетом особенностей игры защиты, полузащиты и нападения. И лишь в определенных эпизодах выполняют дифференцированную работу с учетом игрового амплуа.

Наука и просвещение в современной России

В групповой тренировке почти исключается индивидуализация физических нагрузок, затрудняется совершенствование излюбленных («коронных») технических приемов и специфики выполнения двигательной и технической деятельности наиболее характерной специальности.

Индивидуально тренируются единицы, в этом и кроются корни отставания в техническом мастерстве даже ведущих игроков российских команд. Они в большой мере утратили индивидуальность, своеобразие, почерк игры. Если посмотреть на игру, например, двух нападающих разных команд, то можно обнаружить очень малую разность.

Индивидуальная тренировка должна проводиться в обстановке, приближенной к игре.

В индивидуальной тренировке тренеру и футболисту предоставляется полная возможность: индивидуального дозирования тренировочных нагрузок; выделения неограниченного времени на тренировку сильнейших приемов и совершенствование специфики техники с учетом занимаемого места в команде; совершенствования идеомоторных качеств, позволяющих наиболее успешно ликвидировать ошибки в выполнении технических приемов; создания благоприятных условий для коррекции (исправления ошибок) и контроля при выполнении движений, в воспитании у игроков чувства ответственности и самостоятельности.

4. Что следует понимать под индивидуальной тренировкой.

Под индивидуальной тренировкой следует понимать самостоятельное занятие футболиста по заданию, полученному от тренера, или без него, по самостоятельному индивидуальному конспекту.

Индивидуально может тренироваться не только один, а несколько футболистов одновременно, но каждый решает свои конкретные задачи. Например, нападающий тренируется в умении обыграть защитника на фланге с последующей подачей мяча в определенную зону штрафной площади. Его партнер, крайний защитник, противодействуя нападающему, совершенствует отбор мяча. Путем мно-

Наука и просвещение в современной России

гократного повторения оба тренируются в выполнении специфических приемов, характерных для занимаемого места в команде.

К ним можно подключить для индивидуальной тренировки и третьего игрока, например, центрального нападающего, получившего задание совершенствовать индивидуальное мастерство в выполнении удара по воротам излюбленным приемом с набеганием по летящему мячу или заданным приемом и т.д.

5. Планирование индивидуальной тренировки игрока.

Для успешного осуществления индивидуальной тренировки тренер, совместно с игроком, должен разработать индивидуальный годовой тренировочный план.

Индивидуальный годовой тренировочный план составляется на основании данных об уровне физической, технической, тактической, морально-волевой подготовки и целей, которые ставятся перед игроком на предстоящий год.

Для правильного составления индивидуального плана необходимо иметь анализ данных по всем компонентам подготовки за прошедший год. В плане необходимо обязательно отражать требования и намечаемые достижения (результаты), предъявляемые к игроку по периодам.

Необходимо добиваться от игрока положительного восприятия целей, задач и путей их решения, предложенных тренером.

Кроме индивидуального годового тренировочного плана необходимо составлять текущий план на отдельный этап или период. Такое планирование позволяет весьма конкретно определить и раскрыть требования годового плана на короткий промежуток времени и правильно спланировать индивидуальную тренировочную работу, например, на двухнедельный и недельный микроциклы.

В целях наиболее эффективного индивидуального планирования необходимо осуществить систематический контроль за игровой деятельностью футболистов (запись игр) и проводить тестирование по всем видам подготовки, которое позволит определить степень эффективности индивидуального планирования и

Наука и просвещение в современной России

внесение в индивидуальную тренировку соответствующих корректив, а также степень эффективности применяемых средств и методов.

Полученные данные обязательно доводятся до сведения игрока, обсуждаются с тренером и заносятся в его дневник и тренерский журнал.

С целью определения технического мастерства, физического, функционального состояния футболиста и правильного планирования тренировочного процесса для отдельного игрока проводится педагогический и врачебный контроль.

Следует заметить, что игрок должен приходить на тренировку с удовольствием, как и тренер. Если игрок и тренер не будут испытывать от тренировки и после нее удовольствия, команда обречена на неуспех.

И еще, классный футболист для поддержания своей специфической деятельности должен отводить час для самостоятельной тренировки, неважно - утром, днем, вечером.

И последнее. Тренер в работе с футболистами должен учитывать индивидуальные особенности каждого игрока. Очень часто те упражнения, которые необходимы одному игроку, совершенно негодны для другого. Совершенно бессмысленно тратить массу драгоценного времени на упражнения, которые не оказывают должного действия на мышцы, работающие при игре в футбол, если даже они способствуют известному росту физической подготовки футболиста. Поэтому на практике следует концентрировать свое внимание на таких методиках тренировки, которые способствуют улучшению физического состояния футболиста и одновременно вырабатывают у игрока силу, ловкость и напряжение в игровых мышцах.

Список литературы

1. Люкшинов, Н.М. *Искусство подготовки высококлассных футболистов*. Издательство: М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 432 с.