

A man in a blue FIFA jersey is captured mid-air, performing a bicycle kick on a beach soccer field. He is barefoot and has a focused expression. The background shows a clear blue sky, green trees, and a goalpost with a net. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

**FIFA Training Centre**

---

**РУКОВОДСТВО  
ДЛЯ ТРЕНЕРОВ  
ПО ПЛЯЖНОМУ  
ФУТБОЛУ**



## Идем на пляж!

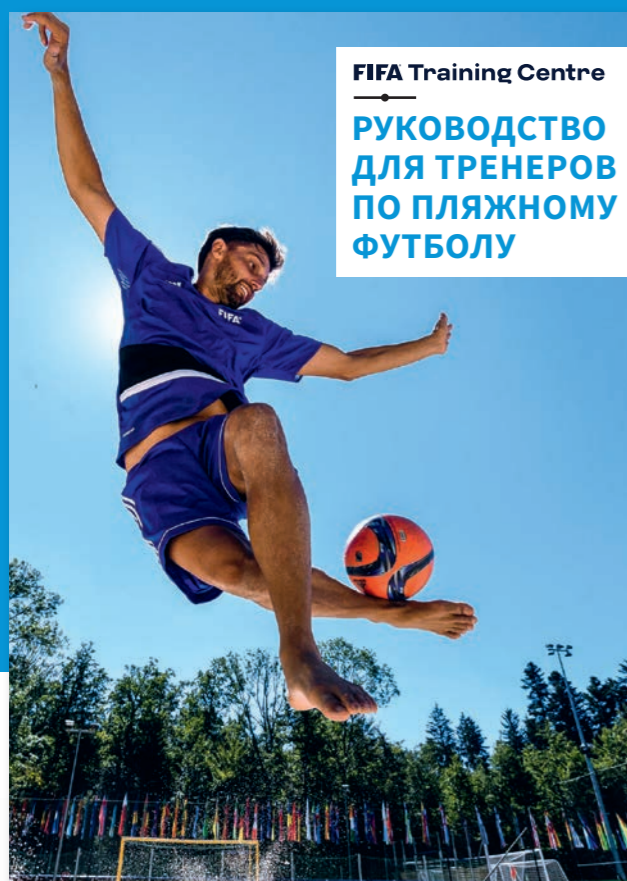
Пляжный футбол в последние годы приобрел значительную популярность. С момента включения пляжного футбола в портфель соревнований FIFA в 2005 году руководство мирового футбола прилагает все усилия для поддержки и развития этого вида спорта. В рамках этой деятельности организация реализует различные программы развития и инициативы, направленные на помощь ассоциациям, входящим в ее состав. Данное руководство предназначено для того, чтобы предоставить лидерам динамично развивающегося вида спорта – пляжного футбола – технические и логистические рекомендации.

Тренеры по пляжному футболу играют важнейшую роль в том, чтобы прививать любовь к игре и поддерживать развитие этого вида спорта. Для того чтобы тренеры обладали необходимыми навыками и знаниями для достижения успеха, мы сделали их профессиональное развитие одним из приоритетных направлений. Инвестируя в тренеров и поддерживая их рост, мы помогаем игрокам реализовать свой потенциал и повышаем общее качество игры. Нас объединяет уверенность, что подобные инициативы гарантируют пляжному футболу светлое будущее во всех наших ассоциациях по всему миру.

## Футбол объединяет мир!

<b>01   Приветственные слова</b>	<b>03</b>	<b>09   Фитнес-тренировки для пляжного футбола</b>	<b>102</b>
<b>02   Введение</b>	<b>06</b>	9.1. Выносливость	104
<b>03   История</b>	<b>08</b>	9.2. Взрывная сила	106
<b>04   Факты</b>	<b>10</b>	9.3. Скорость	108
<b>05   Роль тренера</b>	<b>12</b>	9.4. Сила	112
5.1. Стили тренерской работы	14	9.5. Фитнес-тренировки для вратарей	112
5.2. Работа тренера в матче	14	<b>10   Пляжный футбол как дополнение к футболу</b>	<b>116</b>
5.3. Планирование тренировочного процесса	14	10.1. Дополнение к футбольным тренировкам	116
5.4. Содержание тренировок	18	10.2. Инфраструктура и календарь соревнований	117
5.5. Структура тренировок	19	10.3. Профилактика травматизма и реабилитация	117
5.6. Вклад тренера во время тренировок	20	<b>11   Тренировки по пляжному футболу для игроков детского и юношеского возраста</b>	<b>118</b>
5.7. Психология и менталитет	20	11.1. Общие соображения для тренеров	119
5.8. Питание	22	Детский возраст (6-9 лет)	120
5.9. Анализ матча	22	Детский возраст (9-12 лет)	120
<b>06   Технические навыки для пляжного футбола</b>	<b>24</b>	Юношеский возраст (13-16 лет)	121
6.1. Знакомство с мячом	25	Юношеский возраст (16-18 лет)	121
6.2. Передачи	26	<b>Опубликовано:</b>	
6.3. Жонглирование	27	Международная федерация футбольных ассоциаций	
6.4. Дриблинг 1 на 1	28	FIFA-Strasse 20, Цюрих, 8044, Швейцария	
6.5. Передачи с лёта	29	T: +41 (0)43 222 7777 FIFA.com	
6.6. Схема ударов/завершения атак	30	Произведено в Швейцарии	
6.7. Удар с лёта	31	Воспроизведение содержания – даже частичное – запрещено в отсутствие разрешения FIFA и ссылки на источник (FIFA Beach Soccer Coaching Manual – Руководство для тренеров по пляжному футболу © FIFA 2024).	
6.8. Удары ножницами и через себя	32	Логотип FIFA является зарегистрированным товарным знаком.	
6.9. Схема завершения атаки ударом головой	33	Официальные эмблемы соответствующих турниров FIFA являются товарными знаками FIFA.	
6.10. Захват 1 на 1	34	© 2024 FIFA	
6.11. Перехват	35	<b>Стороны, ответственные за содержание и публикацию</b>	
<b>07   Вратарь</b>	<b>36</b>	Сектор глобального развития футбола	
7.1. Введение	37	Отдел услуг технического развития	
7.2. Вбрасывание на короткое расстояние (нижнее вбрасывание)	39	Philippka GmbH & Co. KG	
7.3. Короткие и длинные броски	40	<b>Сбор данных</b>	
7.4. Броски за мячом, ловля и отбивание	42	Внутренние ресурсы FIFA	
7.5. Верховая борьба и игра кулаком на выходе	43	<b>Графический дизайн</b>	
7.6. Ситуации «один на один»	44	Philippka GmbH & Co. KG	
7.7. Игра ногами	45	<b>Фото</b>	
7.8. Позиционная опека	46	© FIFA; © Getty Images	
7.9. Отход назад	47		
7.10. Защитное выжидание и предугадывание действий оппонента	48		
<b>08   Тактика</b>	<b>50</b>		
8.1. Введение	51		
8.2. Тактические принципы защиты	54		
8.3. Атакующая игра	70		
8.4. Расстановки	92		
8.5. Стандартные положения	95		





FIFA Training Centre  
**РУКОВОДСТВО  
 ДЛЯ ТРЕНЕРОВ  
 ПО ПЛЯЖНОМУ  
 ФУТБОЛУ**

## Краткое введение в пляжный футбол и данное пособие

Пляжный футбол – захватывающий вид спорта, которым увлекаются люди независимо от возраста, пола и способностей. Благодаря бразильским корням, отличительными чертами игры являются броские движения и высокий темп игры. С момента своего появления в 1992 году пляжный футбол приобрел такую популярность, что в настоящее время в него играют более чем в 130 странах мира. Динамичный характер этого вида спорта приводит к постоянному совершенствованию его правил, стратегий и навыков, что в совокупности обеспечивает еще больший интерес как игроков, так и болельщиков.

Как отмечалось выше, тренировочные упражнения, приведенные в данном пособии, подходят для всех игроков в пляжный футбол. Однако уровень интенсивности упражнений может быть скорректирован в соответствии с особенностями группы, которые зависят от их способностей, физической подготовки и возраста. Например, тренер может изменить дистанцию или продолжительность упражнения, чтобы сделать его более подходящим для игроков разного уровня подготовки. В данном руководстве также предлагаются рекомендации по использованию тренировочных занятий для мотивации игроков, чтобы не перегружать их.

Здесь представлены новейшие методики и стратегии обучения пляжному футболу. В пособие включены разнообразные упражнения, направленные на развитие технических навыков, тактической осведомленности, координации и физической подготовки игроков. Упражнения подходят для игроков всех возрастов, способностей и уровня физической подготовки. Пособие представляет собой ценный ресурс для тех, кто стремится повысить уровень своего мастерства и знаний в области пляжного футбола.

Как и обычный футбол, пляжный футбол является быстро развивающимся видом спорта, но тот факт, что в него играют босиком на песке, существенно меняет характер игры. Игра на песке требует от игроков высокого уровня физической подготовки и координации, что делает пляжный футбол уникальной и сложной альтернативой футболу. Здесь также прослеживаются параллели с командными видами спорта, требующими скорости и силы, в то время как отличная координация является решающим фактором в освоении техники игры в пляжный футбол. Характер игрового покрытия и, как следствие, непредсказуемость движения мяча помогают игрокам совершенствовать свои технические навыки и тактическое мышление, а также адаптироваться к неожиданным ситуациям. Пляжный футбол – захватывающий и сложный вид спорта, требующий адекватной психологической и физической подготовки.



В пляжном футболе, где в матчах участвуют две команды по пять игроков в каждой, развитый тактический интеллект является необходимым навыком. Все игроки должны уметь действовать как в атаке, так и в обороне. Однако особенно важна роль вратаря, который диктует темп и ритм игры.

Развитие технических навыков также является важным элементом пляжного футбола. Сочетание значительного времени контакта с мячом, неровной игровой поверхности и ограниченного времени контроля мяча требует от игроков приобретения специальных навыков. Опытные игроки обладают отличной координацией и способны поднимать мяч с песка для комбинаций с товарищами по команде, а также выполнять искусные и эффективные приемы, такие как удары ножницами и разнообразные финты.

Благодаря тому, что основы этого вида спорта легко усваиваются и являются базой для развития технических навыков игроков, пляжный футбол особенно подходит для детей и подростков. Быстрый темп игры способствует развитию когнитивных навыков, так как требует от игроков быстрого определения и анализа игровых ситуаций и принятия решительных мер. Игроки могут выиграть время для планирования и выполнения своих действий, точно анализируя игру и предугадывая действия соперника. Умение читать игру и предугадывать индивидуальные действия является важнейшим условием успеха в командных видах спорта и лучше всего развивается в юном возрасте.

В пляжном футболе большое внимание уделяется розыгрышу стандартных положений. Исследования показали, что именно в результате эффективного розыгрыша стандартных положений забивается значительная часть голов в этом виде спорта. Поэтому важно, чтобы тренеры уделяли этому аспекту игры значительное количество тренировочного времени.

Учитывая, что пляжный футбол проводится на песке, он также помогает игрокам улучшить свою физическую форму: высокие когнитивные и технические требования требуют от игроков предельных усилий. Фундаментальной основой пляжного футбола является удовольствие, которое получают от игры как игроки, так и зрители. С годами этот вид спорта стал более быстрым, спонтанным и зрелищным благодаря обновлению официальных правил игры. Пляжный футбол также известен своей приверженностью к честной игре: все фолы приводят к свободному удару в пользу игрока, на котором был совершен фол. Поскольку игроки могут забивать из любой точки поля, фол может быть быстро наказан голом.

В данном учебном пособии мы углубляемся в эти аспекты игры и изучаем, как их следует учитывать при составлении программы физической и тактической подготовки.

Графики и иллюстрации в данном руководстве призваны помочь вам наглядно представить и понять представленные в нем различные упражнения и техники коучинга.

Кроме того, все тренинги, представленные в данном пособии, сопровождаются видеоматериалами, которые доступны на [нашем сайте](#).

## Пляжный футбол: краткая история

С момента своего появления пляжный футбол представляет собой уникальное сочетание футбола, атмосферы праздника и зрелищности. Он объединяет в себе отдых, молодость, фитнес и энергию, что является ключевыми элементами пляжной культуры. Матчи по пляжному футболу очень зрелищны: одно захватывающее дух движение тут же сменяется другим. Небольшое поле, акробатические голы и непредсказуемый характер игрового покрытия создают вид спорта, который завораживает как игроков, так и зрителей. За годы существования пляжного футбола в нем приняли участие такие известные футболисты, как Зико, Эрик Кантона, Ромарио и Мичел. В этом виде спорта есть и свои суперзвезды, в том числе бывшие асы – Маджер (Португалия), Рамиро Амарелль (Испания) и Бенжамин (Бразилия).

В футбол неофициально играли на пляжах десятилетиями, но только в 1992 г. организация Beach Soccer Worldwide, базирующаяся в Барселоне и созданная специально для развития этого вида спорта, кодифицировала правила игры. Правила были разработаны с целью создания быстрого и динамичного вида спорта, включающего три периода по 12 минут, неограниченное количество замен и дополнительное время, а также серию пенальти для определения победителя, если после основного времени счет остается равным. Для ускорения игры были введены правила ввода мяча в игру рукой или ногой, а использование более легкого мяча потребовало от игроков улучшить контроль мяча.

Первый чемпионат мира по пляжному футболу состоялся в 1995 году на пляже Копакабана в Рио-де-Жанейро, на котором чемпионом стала сборная Бразилии, обыгравшая в финале США со счетом 8:1. Турнир оказался успешным, и в следующем году был организован международный турнир для профессионалов – Pro Beach Soccer Tour, в рамках которого было проведено 60 матчей в Южной Америке, Азии, США и Европе. Широкий интерес к этому турниру привел к созданию в 1998 г. Европейской лиги пляжного футбола (первоначальное название: European Pro Beach Soccer League; ныне – Euro Beach Soccer League), которая стала ведущим соревнованием в мире по этому виду спорта. К 2004 году в лиге участвовали команды 17 европейских стран, а также была образована Американская лига, в которой участвуют команды Северной и Южной Америки. Впоследствии турниры Pro Beach Soccer Tour стали проводиться в Объединенных Арабских Эмиратах, Японии, Австралии, Мексике, Греции, Таиланде и Великобритании.

Следующим важным шагом в развитии этого вида спорта стало объединение усилий с FIFA, что позволило привлечь к участию в пляжном футболе все шесть континентальных конфедераций.



### Вступление в ряды FIFA

FIFA сыграла важную роль в том, что пляжный футбол получил мировое признание. Сейчас по всему миру организованы национальные лиги, а также престижные международные соревнования, такие как Межконтинентальный кубок, Европейская лига пляжного футбола и Чемпионат мира по пляжному футболу FIFA™. Вступление в FIFA помогло пляжному футболу утвердиться на мировой спортивной арене.

### Больше чем игра

Формат соревнований по пляжному футболу легко подходит для телевизионных трансляций, и это превратило его в любимца средств массовой информации. Структура матча по пляжному футболу с тремя периодами и двумя перерывами идеально вписывается в часовую телепередачу. В настоящее время пляжный футбол транслируется в 170 странах. С ростом популярности этого вида спорта в мире усилился и коммерческий интерес к нему.

Пляжный футбол завоевал широкую популярность среди руководящих органов футбола, средств массовой информации, болельщиков и игроков благодаря впечатляющему сочетанию ловкости, силы и энергии. В праздничных мероприятиях, посвященных этому виду спорта, часто участвуют знаменитости и профессиональные спортсмены из других видов спорта, а также проводятся различные предматчевые развлекательные мероприятия.

Такой большой интерес к этому виду спорта привел к появлению значительных коммерческих и мультимедийных возможностей. Уникальная возможность пляжного футбола проводить матчи и соревнования в самых различных точках планеты и минимальные затраты на инфраструктуру и оборудование делают его привлекательным вариантом для любой национальной ассоциации. Пляжный футбол – это вид спорта, в котором большое внимание уделяется честной игре, а элитные игроки выступают в качестве примера для подражания для детей и молодежи во всем мире. К настоящему времени пляжный футбол уже завоевал важное положение на международной спортивной арене.





## Факты о пляжном футболе

- Команды состоят из четырех полевых игроков и вратаря.
- На поле работают два судьи, может быть назначен третий судья и хронометрист.
- Отсутствует правило «вне игры»
- Игра состоит из трех периодов по 12 минут.
- При равном счете по окончании основного времени назначается дополнительное время и серия пенальти.
- В ходе матча может проводиться неограниченное количество замен.
- Все свободные удары являются прямыми, и если нарушение было фолом по отношению к игроку команды-соперника, то свободный удар должен выполнять игрок, на котором сфолили, если только он не получил серьезную травму.
- Размеры поля: 35-37 метров в длину и 26-28 метров в ширину.
- Штрафная площадь – это зона на поле между линией ворот и воображаемой параллельной линией на расстоянии девяти метров от линии ворот, которая обозначается желтыми флажками, расположенными на каждом конце воображаемой линии. Воображаемая линия половины поля обозначается красными флажками, установленными на каждом конце линии.
- Красная карточка означает удаление игрока. Однако по истечении двух минут игрового времени (или раньше, если за это время был забит гол) на поле вместо удаленного игрока может выйти другой игрок.

## Следы на песке



Когда технический эксперт FIFA по пляжному футболу **Анджело Ширинци** решил создать команду по пляжному футболу в своей родной Швейцарии, он представлял, какие его ждут трудности, но не боялся их. В свое время он полюбил этот вид спорта после того, как увидел игру Эрика Кантона на канале Eurosports, и понял, что эта игра 5 на

5 на песке, где на каждом игроке лежит гораздо больше ответственности, чем в обычном футболе, невероятно интересна и очень привлекательна для просмотра. Это вдохновило его на создание команды в своей стране, где на тот момент не было команд по пляжному футболу. Одной из первых задач было создание в Швейцарии, у которой нет выхода к морю, игрового поля из песка, что тоже было непростым делом. Для набора игроков в команду и участия в первых турнирах он пригласил бывших футболистов. Для популяризации пляжного футбола в Швейцарии был разработан план показать игры команды как можно большему числу людей. Они пригласили бразильцев сыграть в матче на главном и очень многолюдном вокзале Цюриха. Трибуны оказались полностью заполнены, и матч освещался во многих газетах, что способствовало росту и развитию этого вида спорта. Со временем Ширинци начал привлекать более молодых игроков и изменил методы тренировок для развития команды. Эта эволюция в наборе и тренировках привела к успеху на чемпионате Европы 2005 года в Москве, который Швейцария выиграла с совершенно новой командой.



**Рамиро Амарель** – легенда испанского пляжного футбола, который провел за свою страну не менее 309 матчей и забил более 300 голов. После окончания карьеры он продолжал развивать этот вид спорта, работая тренером в России, Украине и Китае, а затем на своей нынешней работе в Объединенных

Арабских Эмиратах. Амарель называет пляжный футбол «особенным», потому что он позволяет реализовать мечты. Он дал ему возможность развиваться как личность,

как спортсмен и как профессионал, и о большем он не мог мечтать. Амарель говорит, что на заре своего существования пляжный футбол был сродни дворовому спорту, а сейчас он является частью системы FIFA, что в те времена было просто невысказано. Он гордится своими достижениями и очень благодарен всему, что сделал для него пляжный футбол. Для Амареля техника этого вида спорта уникальна. Это самый привлекательный элемент, который отличает пляжный футбол от футбола обычного. И там, и там есть ворота, которые надо поразить, но пляжный футбол имеет свою особенность: песок. Игрокам приходится к нему приспосабливаться. Специфические технические приемы делают его совершенно иным: игра в воздухе, подъем мяча с песка, дриблинг, удары по воротам, действия вратаря – все это выглядит потрясающе.



Технический эксперт FIFA по пляжному футболу **Клод Баррабе** сотворил маленькое чудо, когда его попросили помочь организовать сборную по пляжному футболу на Мадагаскаре, маленькой африканской стране, которая никогда ничего в спорте не выигрывала. Баррабе заметил, что в стране, где

молодые люди не пользуются обувью и ходят босиком по дорогам и на песке, это, видимо, делает их сильнее. Европейцы носят обувь и имеют довольно плоские ступни, в то время как у жителей Африки пальцы ног расположены шире, а подошвы тверже, что делает их сильнее при беге по песку. Он максимально использовал эту физическую силу и просто добавил к ней свою европейскую тактику. И это сработало: Мадагаскар выиграл Кубок африканских наций по пляжному футболу, который проводился на Сейшельских островах, обыграв в финале Сенегал. Это было поистине феноменальным достижением для маленькой страны, которая никогда ранее не добивалась успеха.



Перед тренером стоит задача повышать уровень мастерства отдельных игроков и команды, выбирать состав и стратегию игры, прививать командную философию и вести соревновательный календарь команды.

Тренер в современной игре должен подготавливать игроков психологически и следить за тем, чтобы они качественно питались, при этом понимая особенности организма своих игроков и осознавая важность послематчевого восстановления. Ниже приведен ряд качеств, необходимых тренеру.

### Профиль тренера по пляжному футболу

#### Личность

- Позитивный настрой
- Справедливость и открытость
- Лидерские качества
- Ориентированность на достижение целей
- Умение критиковать конструктивно
- Уважительное отношение

#### Преподавательские навыки

- Способность передать свою философию пляжного футбола
- Методика
- Теория

#### Специальные навыки

- техники
- Тактика и системы
- Физиология и анатомия
- Психология
- Питание
- Организация
- Общее планирование

#### Социальные навыки

- Коммуникация
- Разрешение конфликтов и принятие решений
- Способность мотивировать
- Создание положительной атмосферы
- Умение предлагать положительную обратную связь
- Способность признавать собственные ошибки

## 5.1 Стили тренерской работы

Существует целый ряд тренерских стилей, каждый из которых может быть успешно использован в работе с различными типами личности и в разных ситуациях.

### Профиль тренера по пляжному футболу

#### Авторитарный

- Работает, выдавая указания
- Навязывает собственные решения
- Заботится о взаимоотношениях

#### Демократичный/сотрудничающий

- Сосредоточен на проблемах игроков
- Содействующий стиль
- Вовлекает игроков в процесс поиска решений
- Открывает для себя альтернативные решения
- Побуждает игроков использовать свои сильные стороны

#### Патерналистский

- Фокусируется на игроках как личностях
- Использует адресный подход при разрешении ситуаций
- Успокаивает игроков

#### Соучаствующий

- Подход, ориентированный на игрока
- Устраняет недостатки в прямой манере
- Учитывает опыт игроков
- Помогает игрокам осознать их проблемы и найти собственные решения



### Особенности надлежащего планирования

Планирование тренировочного процесса должно быть:

- **систематическим:** необходимо учитывать все составные части процесса
- **достижимым:** тренировки должны быть достаточно простыми и соответствовать способностям игроков
- **гибким:** перестраиваемым, когда это необходимо:
- **творческим:** тренер должен быть открыт к изменениям и новым подходам
- **предусмотрительным:** учитывающим предвидение того, что может произойти, исходя из поставленных задач и содержания тренировок
- **динамическим:** постоянно стремиться к совершенствованию; и
- **самокритичным:** оценивать, что было сделано для исправления недостатков, если это необходимо

## 5.3 Планирование тренировочного процесса

Занятия – основное средство развития отдельных игроков и команд. Скрупулезное планирование повышает качество занятий и, следовательно, их пользу, что ощущают и их участники.

Под планированием тренировок понимается систематический процесс, позволяющий понять, как организовать эффективные тренировки.

Планирование тренировок предполагает их организацию в краткосрочной, среднесрочной и долгосрочной перспективе, начиная от ежедневных тренировок и заканчивая планированием на еженедельной и ежемесячной основе, а также на весь год и далее. Планирование должно осуществляться последовательно и структурированно. Желаемые результаты определяются заранее, а целью является достижение конкретных показателей с учетом ограничений, накладываемых имеющимися человеческими и материальными ресурсами.

Тренер должен отслеживать прогресс в достижении поставленных целей, оценивать достигнутое и вносить необходимые коррективы. Планирование может осуществляться на индивидуальном или командном уровне.



## 5.2 Работа тренера в матче

Работа в день матча ставит перед тренером особые задачи, требующие от него специальных навыков и подготовки.

#### До матча

- Анализ соперника и турнирной ситуации
- Предматчевая беседа с командой (состав, тактика, мотивация и цели)
- Разминка

#### Тренерская работа во время матча

- Мотивация игроков
- Анализ обеих команд (их тактик и действий игроков)
- Корректировки командной игры (тактика и игроки)

#### После матча

- Легкая тренировка и восстановление
- Анализ матча (индивидуальный и командный уровень)
- Корректировка восстановления и планирование последующих часов и дней



### 5.3.1 Виды планирования

Планирование может относиться к краткосрочной, среднесрочной или долгосрочной перспективе.

#### Продолжительность

- Макроциклы: более шести месяцев
- Мезоциклы: двухмесячные, месячные или недельные
- Микроциклы: ежедневные

#### Цели

- Основанные на достижении результата: победа/квалификация
- Основанные на качестве игры: индивидуальный или командный прогресс

#### Содержание

- Общие, специфические или основанные на задачах/действиях

#### Обуславливающие факторы

- Возраст и способности игроков и другие характеристики
- Приоритеты национальной ассоциации или клуба, философия, модель

#### Оценка

- Весь процесс планирования или намеченные цели
- Все содержание или различные этапы
- Тренерский штаб и его роль



#### Преимущества планирования

- Обеспечивает рациональный, основанный на фактах процесс принятия решений
- Снижает риск, неопределенность и импровизацию в решениях
- Обеспечивает осведомленность всех заинтересованных сторон в организации о целях или задачах
- Обеспечивает эффективное и рациональное приложение сил и координацию в использовании ресурсов
- Обеспечивает более высокий контроль над процессами, оставляя меньше аспектов на волю случая

#### Недостатки планирования

- Всегда присутствует некоторая степень неопределенности
- Склонность к слишком жесткому планированию, что может мешать игрокам проявлять свою инициативу
- Цели могут быть нереалистичными или неверно объясненными



### 5.3.2 Этапы планирования

Разбивка планов на этапы дает тренеру четкую временную шкалу, которой он может следовать.

#### Анализ ситуации

- Оценка исходной ситуации, имеющихся ресурсов, окружающих факторов и т.д.
- Определение целей и приоритетов
- Формирование общего направления работы: гипотеза, цели и общие задачи

#### Разработка плана действий и расписания и определение методов

- Цели
- Содержание
- Оснащенность
- Методика
- Срок
- Оценка

#### Выполнение плана

Создать общее расписание для достижения поставленных целей и задач

#### Оценка результатов

Определить, как и когда проводить мониторинг и оценку результатов в привязке к расписанию



## 5.4 Содержание тренировок

На первом этапе необходимо определить направленность и цели занятия в рамках таких аспектов, как:



Следующий шаг в этом процессе – выбор соответствующих тренировочных упражнений и типов игр.

- Определите продолжительность и интенсивность упражнений, а также периоды отдыха между ними
- Организация инфраструктуры, снаряжения и игроков
- Составьте список аспектов, требующих особого внимания: тренерские установки
- Упражнения должны всегда точно отражать тактический подход, который игроки должны применять в каждом матче.



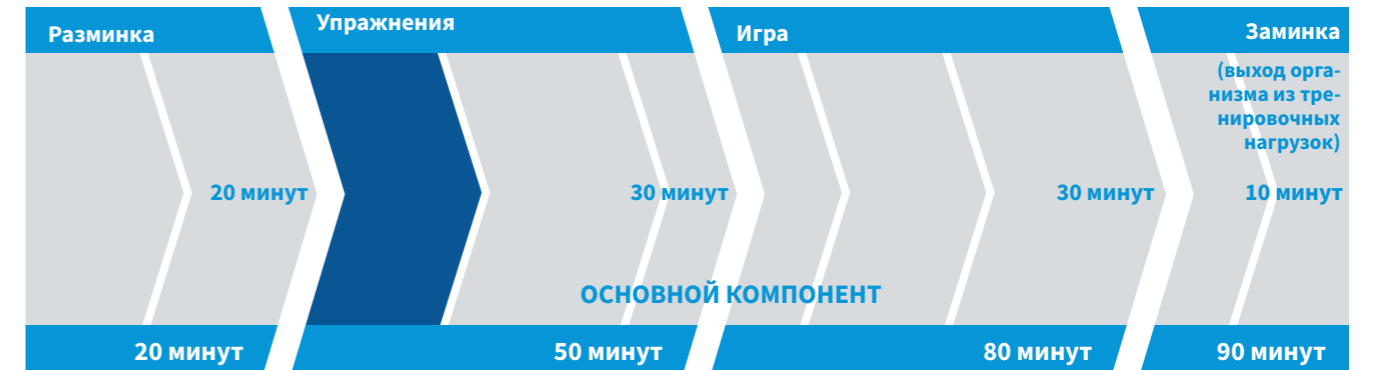
Организация снаряжения, расписания и игроков:

- Определите снаряжение, необходимое для выполнения каждого упражнения
- Распланируйте время, которое необходимо затратить на выполнение каждого упражнения
- Будьте внимательны к индивидуальным потребностям игроков в каждом упражнении, если это необходимо

Тренеры должны постоянно наблюдать за всеми игроками и не забывать о том, что тренировки должны быть им в радость. Хотя и важно, чтобы игроки выполняли различные упражнения и достигали поставленных целей, главная задача состоит в том, чтобы игроки получали удовольствие.

## 5.5 Структура тренировок

Достижение правильного баланса в ходе занятия является ключевым моментом в достижении целей тренировки



Все тренировки должны включать в себя следующие три ключевых компонента:

### Разминка

- Для подготовки организма к требованиям, предъявляемым в основной части тренировки
- Профилактика травматизма
- Аналитические упражнения, связанные с содержанием основной части тренировки
- Включение в программу как можно большего количества упражнений с мячом способствует совершенствованию базовых навыков игроков

### Основной компонент

- Основное внимание или тема тренировки должны быть связаны с ключевой задачей тренера.
- Ключевая задача может состоять из двух-трех аналитических упражнений и игры
- Составляющие элементы тренировки должны опираться друг на друга и становиться все более сложными
- В игре нужно стремиться как можно точнее воспроизвести реальные условия матча

### Заминка (выход организма из тренировочных нагрузок)

- Снижает рабочую нагрузку, замедляет частоту сердечных сокращений
- Помогает предотвратить травмы и сократить время на восстановление



## 5.6 Вклад тренера во время тренировок

Поведение тренера может как вовлечь группу в тренировочный процесс, так и лишить ее интереса к тренировке.



### Объяснение

- Цели упражнения
- Роли и функции отдельных игроков
- Правила, ограничения, возобновление игры, площадка для упражнений, количество игроков, снаряжение и т.д.
- Используйте соответствующие наглядные пособия (например, тактическую доску или видео для мотивации игроков)

### Демонстрация

- Вовлекайте тренеров или игроков

### Наблюдение

- Наблюдение за игроками, выполняющими упражнение, с особым акцентом на озвученные ранее тренерские установки

### Вмешательство

- Делайте замечания, если упражнение выполняется не так, как нужно
- Повторяйте тренерские установки
- Обдуманно и своевременно используйте слова, жесты и прямое взаимодействие
- Старайтесь вовлечь игрока(-ов): попросите их напомнить заявленную цель(-и), сосредоточьтесь на проблеме(-ах) и поощряйте сотрудничество

### Корректировка

- Сложности упражнения
- Распределения задач
- Исходя из способностей игроков и их текущего физического состояния (при необходимости разделите их на группы по возможностям)



Игра 5 на 5 на песке значительно утомительнее, чем футбол на траве. Большинство матчей в пляжном футболе проводятся в рамках турниров, в которых игроки проводят матчи практически каждый день в течение 3-10 дней подряд. Это сказывается не только на физическом, но и на психологическом состоянии. Скоротечность соревнований также приводит к тому, что командам приходится играть много важных матчей в течение очень короткого периода времени.

Поэтому с точки зрения спортивной психологии тренерам необходимо работать не только над техникой, тактикой, физической формой и правильным питанием, но и помогать игрокам овладевать психологической стороной игры.

Тренер и игроки могут совместно определять цели своего развития, проводя индивидуальные беседы, которые, как правило, включают следующие вопросы: как я могу реализовать свой игровой потенциал? Каких целей я могу достичь индивидуально как игрок, а каких – на командном уровне? Как мне сохранять концентрацию во время матча? Как мне справляться с психологическим давлением? Как мне сохранять спокойствие под этим давлением? Должны ли у меня быть какие-либо предматчевые ритуалы?

Затем тренер и игроки вместе планируют, фиксируют и отслеживают конкретные шаги, которые необходимо предпринять. Регулярные беседы могут также способствовать личностному развитию игроков в целом и приносить им пользу и в других сферах жизни, например в школе, на работе или в общественной жизни. Следующие меры могут быть использованы для укрепления психической устойчивости игроков, что поможет закрепить или улучшить уровень их игры в матчах:

- **Визуализация** (представление определенных ситуаций в матче перед игрой)
- **Дыхательные техники**
- **Релаксация в воде**
- **Массаж**

Большое значение в ходе матча имеют и психологические аспекты. Одной из главных задач каждого игрока является формирование высокого уровня уверенности в себе, при этом важно, чтобы он чувствовал доверие со стороны тренера и партнеров по команде. Важно, чтобы игроки подходили к матчу в отличном психологическом состоянии.

Игроки должны понимать, что любая ошибка может привести к возникновению голевой возможности для команды соперника. Иногда допускается ошибка, которая не влияет на исход игры, а иногда эта же ошибка может привести к поражению. Поэтому необходимо, чтобы игроки сохраняли собранность и дисциплинированность на протяжении всей игры.

Во время напряженного матча игрокам бывает трудно определить и осмыслить ключевые моменты, которые привели к победе или поражению. Обычно такие ключевые моменты можно определить уже при разборе игры, и именно здесь тренер должен проявить себя: проанализировать, выделить и объяснить, в какой момент все пошло как надо или, наоборот, не так.

В пляжном футболе у команды, уступающей в счете, всегда есть шанс вернуться в игру благодаря большому количеству стандартных положений, которые являются хорошим источником возможностей для взятия ворот. В частности, вратарь должен быть психологически сильным, поскольку он является основным действующим лицом и в оборонительной, и в атакующей частях тактической схемы команды.

## 5.7 Психология и менталитет

Как и технические навыки, менталитет тоже можно тренировать. Тренерам нужно стремиться к этому, чтобы их игроки могли добиться успеха в решающие моменты матча.

Тренеры должны постоянно спрашивать себя, как они могут оптимизировать уровень игры своей команды, когда игроки находятся под психологическим давлением, и как они могут снять негативное влияние этого давления на действия игроков. Существует феномен игроков, хорошо проявляющих себя на тренировках в отсутствие давления, но в условиях реального матча действующих значительно хуже. Изучение этого – важная область интереса спортивных психологов.



## 5.8 Питание

**Для достижения высоких результатов необходим всеобъемлющий подход. Питание является одним из важнейших элементов такого подхода, помогающим игрокам полностью раскрыть свой потенциал.**

Учитывая, что питание является одним из ключевых аспектов тренировочного процесса, базовые знания о нем бесценны для тренера, независимо от того, играет ли его команда в пляжный футбол просто для развлечения или выступает на элитном уровне и придерживается интенсивного графика тренировок. Рацион, которого придерживаются игроки во время тренировок и соревнований, влияет на то, как они готовятся и выступают.

Правильный выбор пищи и напитков может привести к повышению уровня работоспособности даже при отсутствии изменений в тренировочной программе. Очень важно, чтобы игроки восполняли свои энергетические запасы с помощью еды и питья сразу после физической нагрузки.

Ключ к правильному питанию – потребление достаточного количества энергии для поддержания здоровья и достижения хороших результатов. Доказано, что достаточный баланс жидкости в организме повышает работоспособность. Поэтому рекомендуется во время тренировок делать короткие перерывы для питья. Игроки также должны использовать возможность пить во время перерывов и замен по ходу реальных матчей.

## 5.9 Анализ матча

**Анализ матча проводится после его окончания и нужен для оценки игры с целью улучшения тактики, стратегии и подхода к командной игре или действиям отдельного игрока. Такой анализ улучшает понимание игры и помогает тренеру определить направления, на которые необходимо обратить внимание на будущих тренировках. Это одна из ключевых задач тренера.**

Далее приведены примеры того, какие пункты стоит включить в список для анализа матча, чтобы тренер мог лучше понять ход игры или то, как действует его команда.

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>1 Голы, забитые вратарем</li> <li>2 Голы, забитые после комбинационных действий</li> <li>3 Голы, забитые после менее трех передач</li> <li>4 Голы, забитые во время выходов 1 на 1</li> <li>5 Голы, забитые в контратаках</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>6 Стандартные положения               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прямой штрафной удар после фола за помеху при попытке пробить через себя</li> <li>• Прямой штрафной удар после игры рукой</li> <li>• Пенальти</li> <li>• Вбрасывания</li> <li>• Угловые</li> <li>• Ввод мяча в игру в начале игры или тайма</li> </ul> </li> </ul> |
|---|--|

Комментарии и выводы по следующим темам:

- Командная игра в атаке (сильные и слабые стороны)
- Командная система обороны (сильные и слабые стороны)
- Командные расстановки
- Ключевые игроки
- Особые аспекты, касающиеся физической формы
- Психологические аспекты (команды и отдельных игроков)





## 6.1 Знакомство с мячом

### Организация

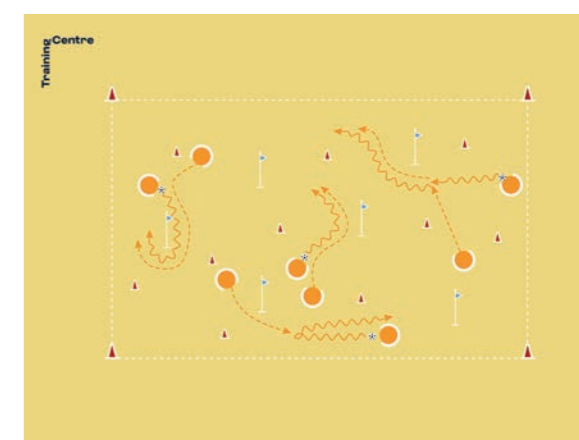
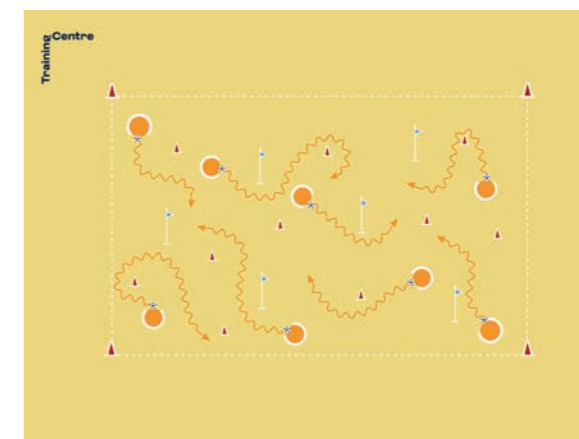
- Разметьте игровую площадку с помощью меток или конусов и установите препятствия, используя метки, шесты и т.д.

### Объяснение

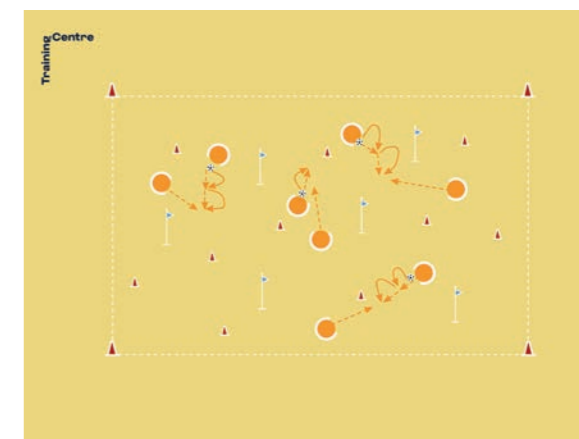
- Каждый игрок получает мяч.
- Игроки ведут мяч по площадке, обходя препятствия и меняя направление движения.
- Игроки должны использовать обе ноги и отрабатывать различные точки контакта с мячом при ведении (внутренняя часть стопы, внешняя часть стопы и т.д.).

### Варианты

- Разделите игроков на две равные по размеру группы. Игроки без мяча должны попытаться отобрать его у тех, кто ведет мяч. Как только игрок теряет мяч, он должен попытаться вернуть себе другой мяч.
  - Каждый игрок получает мяч. Игроки должны вести мяч, подбрасывая его вверх через равные промежутки времени. Цель – отработать различные способы подбрасывания мяча с песка.
  - Снова разделите игроков на две равные по размеру группы. Игроки без мяча должны попытаться отобрать его у тех, кто ведет мяч. Если игроку с мячом удастся подбросить мяч вверх и принять его, мяч у него больше отбирать нельзя – он получает 2 секунды на то, чтобы уйти от соперника. Это заставляет защитника стремиться завладеть мячом до того, как он будет подброшен.
  - Игроки, выполняющие дриблинг, должны сделать как минимум одно дополнительное касание мяча в промежутке между тем, как подбросили его и зафиксировали.
- Установки тренера**
- Игроки должны постоянно перемещаться по площадке, не сталкиваясь друг с другом и сохраняя контроль над мячом.
  - Они должны использовать обе ноги для дриблинга и подбрасывания мяча с песка.



Вариант 1



Вариант 2



FIFA Training Centre

## 6.2 Передачи

### Организация

- С помощью меток установите ряд 10-метровых дорожек.
- Расположите по 3 игрока на каждой дорожке – 2 на старте и 1 на противоположной отметке.
- Дайте игрокам по мячу в стартовой точке каждой дорожки.

### Объяснение

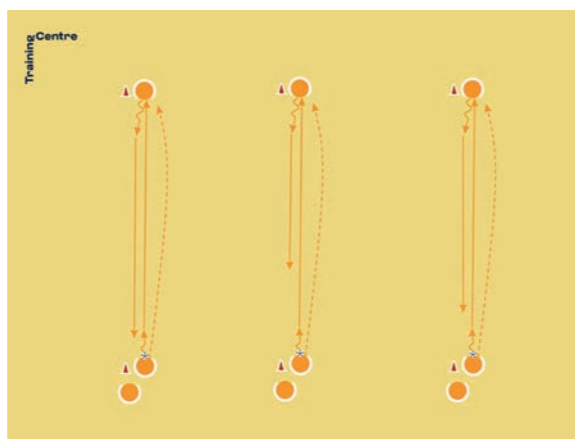
- Игроки ведут мяч 2-3 метра, выполняя передачу по воздуху и двигаясь в направлении игрока, находящегося у противоположной отметки, а затем отдают ему пас.

### Варианты

- Выполните то же упражнение, но на этот раз игроки должны фиксировать мяч перед тем, как сделать передачу «черпачком»
- Выполните то же упражнение, но на этот раз игроки фиксируют мяч, подбрасывают его с песка и выполняют передачу с лёта.
- Затем игроки должны выполнить эти действия в три касания: зафиксировать мяч при приеме передачи, подбросить его вверх с песка и выполнить передачу с лёта.

### Установки тренера

- В идеале пас должен приходиться точно в ноги адресату, что максимально удобно для того, чтобы взять мяч под контроль и избежать его непредсказуемых отскоков от песка.
- Игроки в момент исполнения передачи по движущемуся мячу должны следить за тем, чтобы он не находился в ямке в песке.



FIFA Training Centre

## 6.3 Жонглирование

### Организация

- Установите ряд 10-метровых дорожек.
- Разделите игроков на одинаковые по размеру команды (например, 3 команды по 3 игрока в каждой).
- В конце каждой дорожки поставьте конус, который игроки должны обойти, прежде чем вернуться к стартовому конусу.

### Объяснение

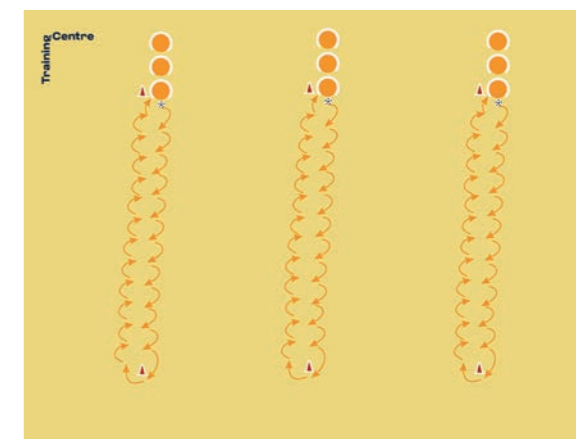
- Упражнение представляет собой командную эстафету, в которой игроки поочередно жонглируют мячом до конуса в конце дорожки и обратно, используя только ноги, а затем опускают мяч к ногам следующего в очереди партнера по команде.
- Если мяч коснулся земли, игрок должен присесть на него, прежде чем продолжить ведение.
- Выигрывает команда, первой завершившая эстафету.

### Варианты

- Игрокам разрешается использовать только бедро. Если мяч касается земли или игрок использует не ту часть тела, которой посвящено занятие, он должен присесть на мяч, прежде чем сможет продолжить ведение.
- Игроки могут использовать только правую ногу при жонглировании мячом до конуса в конце дорожки и только левую при возвращении к стартовому конусу (или наоборот).
- Попросите игроков подбросить мяч с песка и жонглировать им, используя только голову.
- Попросите игроков чередовать касания правой и левой ногой при жонглировании к конусу в конце дорожки и правым и левым бедром на пути назад (или наоборот).

### Установки тренера

- Сочетайте скорость и качественность технического исполнения.
- Сделайте упражнение как можно более интересным для игроков.



FIFA Training Centre

## 6.4 Дриблинг 1 на 1

### Организация

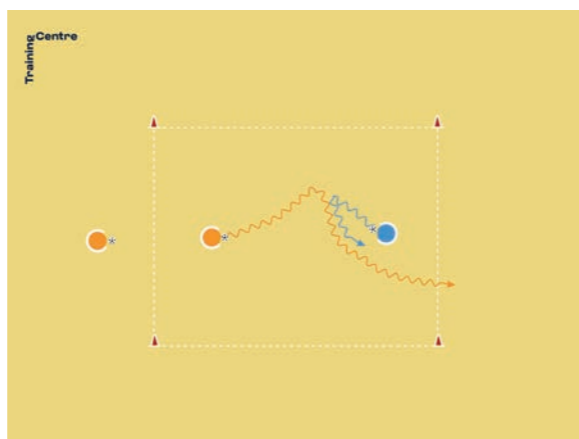
- Разметьте квадратную или прямоугольную зону для выполнения упражнения. Для увеличения или уменьшения сложности упражнения меняйте размер этой зоны.
- Организуйте очередь из игроков в обоих концах тренировочной зоны.
- Дайте по мячу игрокам с каждой стороны.

### Объяснение

- Создайте ситуацию 1 на 1 между нападающим и защитником, у каждого из которых есть мяч. Нападающий стремится остановить мяч за линией на стороне защитника. Защитник пытается отобрать мяч у нападающего, сохраняя при этом контроль над своим мячом.
- После каждого раунда игроки меняются ролями.

### Варианты

- Выполните упражнение с одним мячом. Две команды поочередно разыгрывают ситуации 1 на 1. Нападающий ведет мяч и пытается остановить его за линией на стороне защитника. Если защитник отбирает мяч, то он, в свою очередь, пытается провести его и остановить за линией на стороне соперника. Игрок, которому удалось остановить мяч за линией на стороне соперника, остается там и становится защитником в ситуации 1 на 1 против следующего нападающего. Каждый игрок может находиться в игре не более 2 раундов.
- Упражнение начинается с того, что мяч находится в центре зоны выполнения упражнения. Защитник включается в эпизод только после того, как нападающий коснулся мяча. Атакующий может использовать финты перед ведением мяча и пытаться остановить его вдоль любой из боковых линий. Для того чтобы ему было засчитано очко, нападающий должен сделать более одного касания.
- Выполните то же упражнение, но на этот раз нападающий пытается остановить мяч за линией на стороне соперника.



FIFA Training Centre

### Установки тренера

- Нападающий должен стараться как можно быстрее обыграть своего противника.
- Защитник должен закрыть нападающего.
- Это упражнение позволяет игрокам отрабатывать финты с мячом и без него.

## 6.5 Передачи с лёта

### Организация

- Выстройте 1 или несколько кругов, в зависимости от количества игроков. Каждый такой круг размечается 4 конусами, образующими ромб.
- Разместите по 6 игроков в каждом круге.

### Объяснение

- Попросите игроков с мячом поднять его с песка, подбросить и сделать передачу с лета.
- Принявший передачу игрок жонглирует мячом в 2-3 раза, после чего выполняет передачу с лета следующему в очереди игроку.
- Упражнение выполняется с 2 мячами. Тренер определяет направление передач.

### Варианты

- Меняйте направление передач во время выполнения упражнения.
- Играйте в 2 касания: 1-е касание для того, чтобы принять мяч перед передачей его с лета.
- Выполните упражнение с 1 мячом. Принявший мяч игрок выполняет ответную передачу партнеру по команде, который продвигается по направлению к нему. Затем этот партнер выполняет передачу с лета игроку, находящемуся у следующего конуса. Игроки могут играть в 1 или 2 касания.
- Круг 5 на 1: Игроки, образующие круг, должны передавать мяч так, чтобы он не коснулся земли и не используя голову. Если им удастся выполнить 20 передач, то игрок, находящийся в центре круга, выполняет ту же роль еще один раунд.
- Круг 4 на 2: Игроки, образующие круг, могут использовать голову, но ограничены 3 касаниями.

### Установки тренера

- Попросите игроков удерживать мяч в воздухе как можно дольше. Во время выполнения упражнения мяч не должен касаться земли.
- Работайте над коммуникацией: попросите принимающего передачу давать пасующему понять, что он готов к приему, а пасующий должен обратиться к адресату передачи, прежде чем сделать ее.

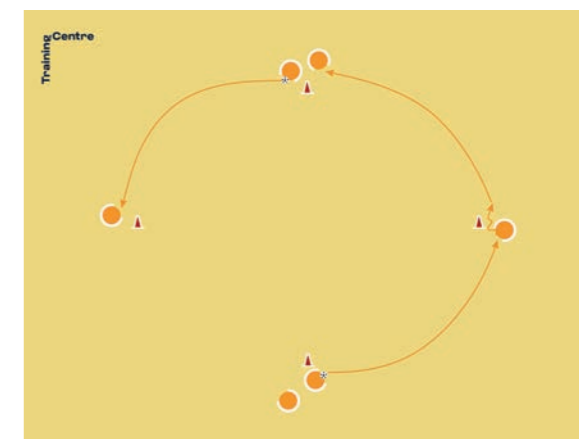


Схема 1

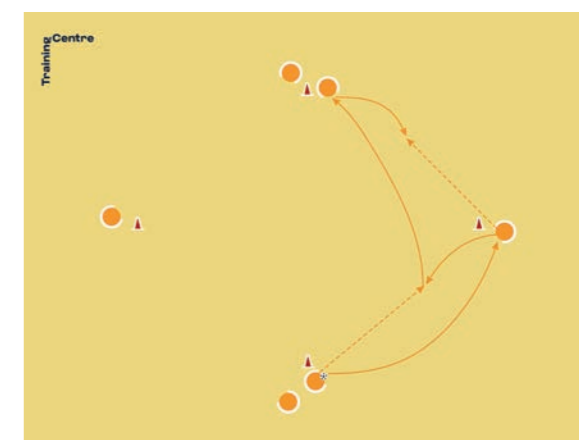
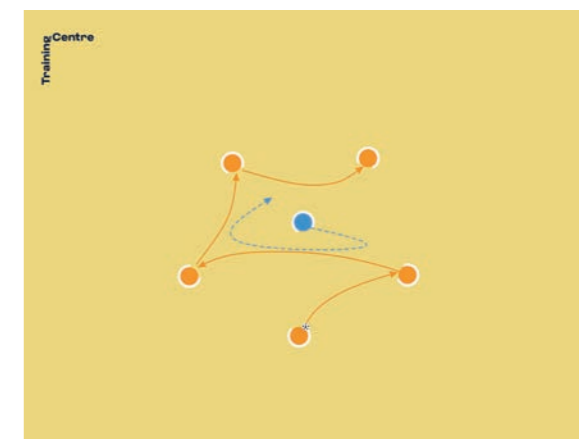


Схема 2



Круг



FIFA Training Centre

## 6.6 Схема ударов/завершения атак

### Организация

- Установите 2 базы с мячами на линии ворот, по одной на уровне каждой зоны подачи углового. Расположите по 2 игрока на каждой базе.
- Установите 2 конуса немного впереди воображаемой линии середины поля, по одному напротив каждой базы с мячами. Разместите по 2 игрока на каждом конусе.

### Объяснение

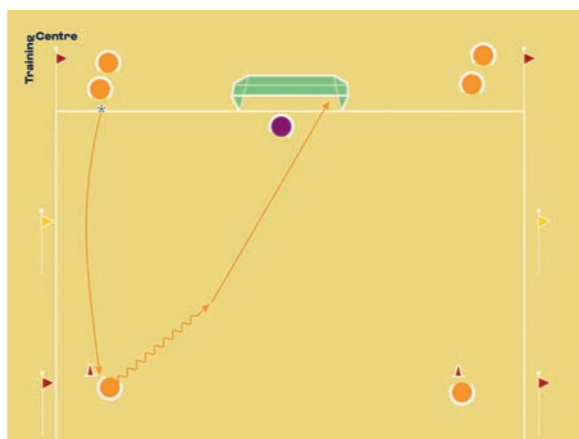
- Нападающий получает пас верхом от игрока, находящегося на базе напротив него. Они обрабатывают мяч и продвигаются с ним несколько метров, после чего наносят удар по воротам.
- Чередуйте базы: после удара нападающий занимает позицию на базе подачи мячей, расположенной по диагонали от него, тогда как передающий перемещается на базу удара (к конусу), расположенную напротив него.

### Варианты

- Пасующий делает передачу на грудь своему партнеру по команде, который опускает мяч на землю, после чего продвигается с ним несколько метров и бьет по воротам.
- Нападающий принимает мяч, продвигается с ним несколько метров, а затем подбрасывает его с песка перед ударом.

### Установки тренера

- Задача состоит в том, чтобы добиться максимального числа попаданий в створ ворот. Поэтому нападающему нужно не только уделять внимание ведению мяча и удару, но и брать в расчет позицию вратаря.
- После приема мяча игроки должны выполнить дриблинг в направлении ворот.
- Это упражнение также позволяет вратарю поработать над отражением ударов.



FIFA Training Centre

## 6.7 Удар с лёта

### Организация

- Установите 2 базы с мячами на линии ворот, по одной на уровне каждой зоны подачи углового. Распределите игроков между двумя базами.
- Поставьте конус на воображаемой линии середины поля напротив каждой станции. Разместите по игроку у каждого конуса.
- Расположите двух игроков на воображаемой линии штрафной площади и по диагонали к конусу и стартовой базе. Вспомогательный игрок разыгрывает стеночку с нападающим.

### Объяснение

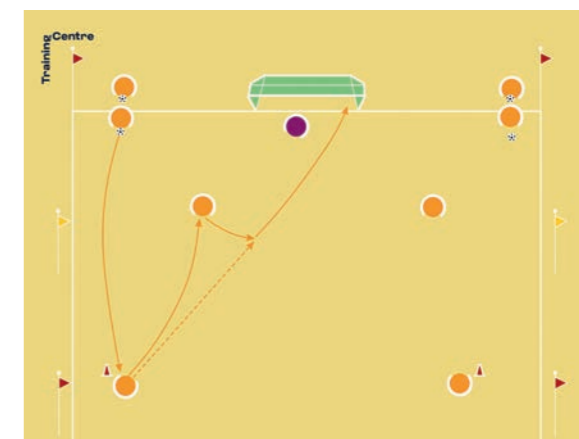
- Нападающие, находящиеся у конусов, получают верховую передачу с базы, расположенной напротив них. Они должны принять мяч, сыграть в стеночку со вспомогательным игроком на границе штрафной площади, а затем нанести удар с лёта.
- Каждому из игроков разрешается сделать не более 2 касаний мяча.
- Меняйте базы: после того как игрок выполнил свой удар, он переходит к роли вспомогательного игрока на границе штрафной площади. Вспомогательный игрок становится в конец очереди на стартовой базе, расположенной по диагонали от него, а игрок, делавший первую передачу, перемещается к конусу и становится нападающим.

### Варианты

- Каждому из игроков разрешается сделать не более 1 касания мяча.

### Установки тренера

- Качество первых касаний и верховых передач имеет ключевое значение. Игроки должны предоставлять своим партнерам наилучшие шансы забить, тщательно выверяя свои передачи.
- Это упражнение также позволяет вратарю поработать над отражением ударов.



FIFA Training Centre



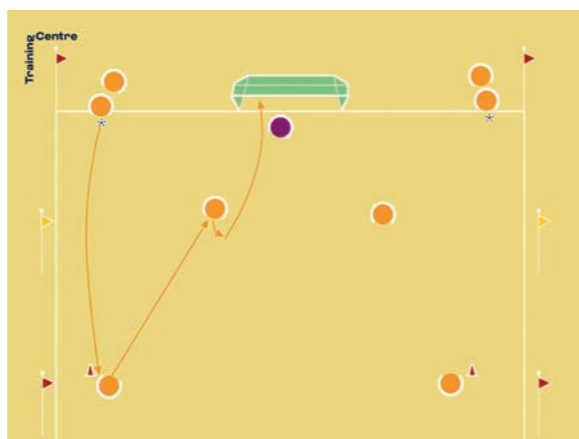
## 6.8 Удары ножницами и через себя

### Организация

- Установите 2 базы с мячами на линии ворот, по одной на уровне каждой зоны подачи углового. Разделите игроков между двумя базами.
- Поставьте конус на воображаемой линии середины поля напротив каждой базы. Разместите по игроку у каждого конуса.
- Разместите на границе штрафной площадки игрока, который попытается забить мяч ударом через себя.

### Объяснение

- Игроки, находящиеся на воображаемой линии середины поля, получают пас с расположенной напротив них базы. Они должны принять мяч и сделать передачу низом нападающему на границе штрафной площадки; тому нужно справиться с мячом, подкинуть его с песка и пробить по воротам ударом через себя или ножницами.
  - После подбрасывания мяча нападающий может сделать не более 2 касаний, чтобы лучше подстроиться под исполнение удара через себя.
  - Меняйте базы: после того как игрок выполнил свой удар, он встает в конец очереди на стартовой базе, противоположной той, с которой он начинал. Игроки, находящиеся на воображаемой линии середины поля и на стартовой базе, следуют за своими передачами, чтобы занять следующую позицию.
- Варианты**
- Игроки, расположившиеся на воображаемой линии середины поля, выполняют верховую передачу нападающему на границе штрафной, тот должен зафиксировать мяч, затем поднять его с песка и пробить.
  - После подбрасывания мяча нападающий может сделать только одно касание для удара по воротам.



FIFA Training Centre

### Установки тренера

- Нападающий должен подбросить мяч на максимальную высоту для того, чтобы нанести удар ножницами или через себя.
- Нападающий должен подстраивать положение тела для подготовки к удару.
- При необходимости нападающий может сделать еще 1-2 касания после подбрасывания мяча, чтобы лучше подготовиться к удару.
- Подчеркните, что качественные и точные передачи важны для того, чтобы повысить шанс нападающего поразить ворота.
- Действия наиболее результативных игроков в этом упражнении можно использовать в качестве примера для остальных.

## 6.9 Схема завершения атаки ударом головой

### Организация

- Разместите по одному вратарю в каждом воротах.
- Расположите 4 игрока в центре поля лицом к одним из ворот.
- Установите 4 базы с мячами, поместив по 1 игроку на каждую.:  
База 1: на линии ворот, посередине между воротами и угловым флагом  
База 2: в зоне подачи углового  
База 3: на боковой линии, непосредственно рядом с 9-метровым флагом (отмечающим границу штрафной площадки)  
База 4: около вратаря на противоположном конце поля

### Объяснение

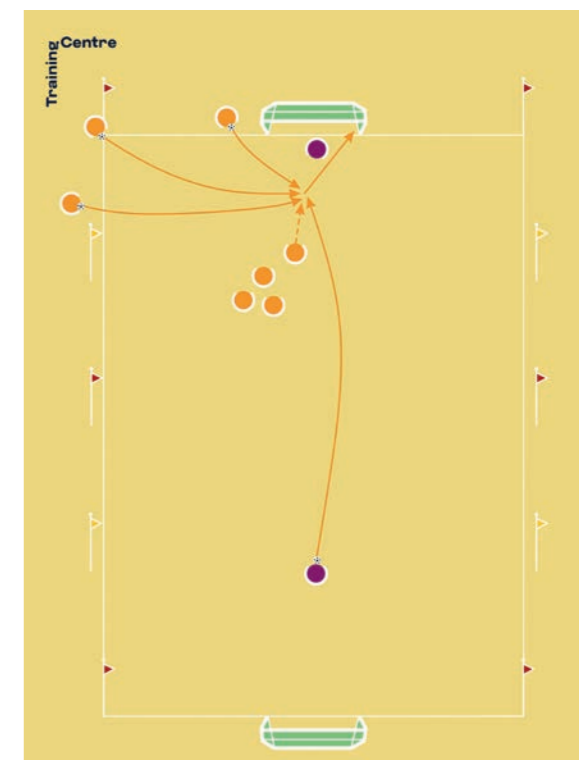
- Четыре нападающих по очереди выполняют удары головой по воротам после навесов от игроков на лицевой линии (базы на линии ворот).
- Затем они по очереди выполняют удары головой по воротам после навесов от угловой отметки, от боковой линии и после дальнего броска вратаря от противоположных ворот.

### Варианты

- Повторите схему на противоположной стороне поля.
- Два нападающих пытаются забить, получив мяч, который голкипер бросил рукой. Игрок, на которого идет бросок, может сам попробовать отличиться ударом головой или также головой сделать скидку своему партнеру. Тот может завершить атаку любым способом по своему усмотрению. Два нападающих могут совершать скрещивающиеся рывки по диагонали.

### Установки тренера

- Подчеркните, что важно качественно и своевременно исполнять каждое действие.
- Нападающий должен подстроить положение своего тела, чтобы быть готовым пробить головой.
- После броска мяча вратарем нападающий должен развернуть свое тело так, чтобы создать наиболее удобный угол для удара головой по воротам.



FIFA Training Centre

## 6.10 Захват 1 на 1

### Организация

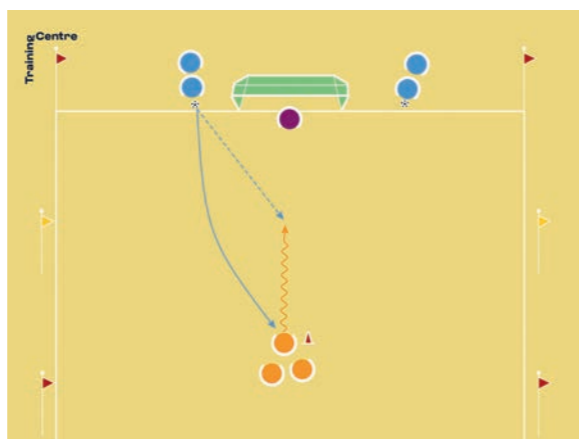
- Создайте 2 группы – 1 атакующую и 1 защищающуюся.
- Установите 2 базы с мячами на линии ворот, по одной с каждой стороны от ворот. Разделите защитников между двумя базами на линии ворот.
- Установите конус в самом центре поля. Расположите нападающих у конуса лицом к воротам.

### Объяснение

- Защитники по очереди выполняют пас нападающему в центр поля и сразу после передачи выходят ему навстречу.
- Нападающий принимает мяч, а затем пытается переиграть защитника, стремящегося отобрать у него мяч.

### Установки тренера

- Защитник должен приблизиться к нападающему, чтобы добиться желаемого при отборе мяча.
- Защитник должен преследовать нападающего, чтобы не дать ему прорваться к воротам.
- Защитник должен попытаться сделать так, чтобы нападающему пришлось контролировать мяч неудобной ногой.
- Защитник должен показать стремление победить в поединке 1 на 1.
- Попросите защитника как можно дольше оставаться на ногах и не дать нападающему освободиться.



FIFA Training Centre

## 6.11 Перехват

### Организация

- Используйте 2 вратаря, 2 защитника и 4 нападающих (2 из них будут подключены в одном из вариантов упражнения).
- Используйте все поле и двое ворот.
- Разметьте конусами зону перед каждым воротами

### Объяснение

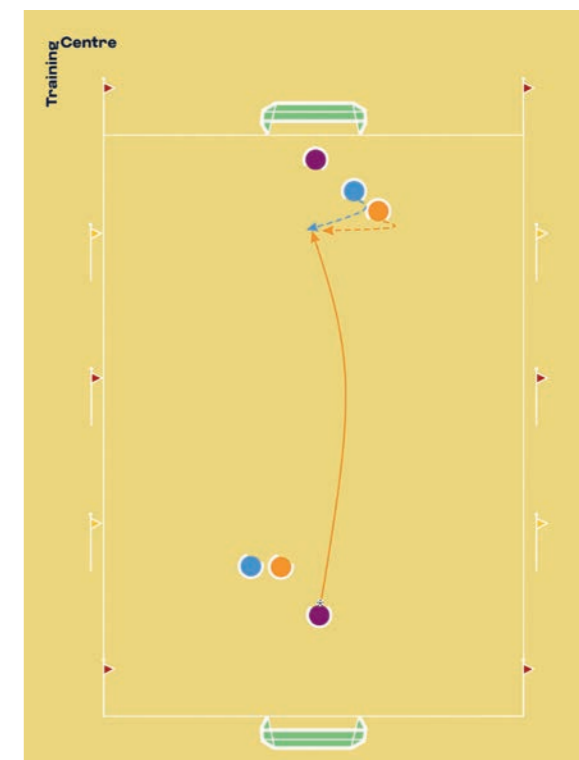
- Создайте 2 команды, в каждую из которых входят вратарь, нападающий и защитник.
- Расположите в каждой зоне вратаря, защитника из его команды и нападающего соперников. Игроки должны оставаться внутри обозначенной зоны.
- Один из вратарей начинает упражнение с длинного заброса в сторону нападающего в зоне соперника. Защитник должен попытаться предугадать передачу и первым добраться до мяча.
- Нападающий должен стараться заполучить мяч внутри игровой зоны, а не на ее краю. Если ему это удалось, нападающий может попытаться забить.
- Вратари выполняют забросы нападающим по очереди. Они должны начинать каждый новый розыгрыш как можно быстрее.

### Варианты

- Если защитник перехватывает мяч, он может попытаться забить его в ворота соперников дальним ударом.
- Добавьте еще одного нападающего в каждую зону, чтобы создать ситуацию 2 против 1. У нападающих есть максимум 5-6 секунд для нанесения удара по воротам. Ведите счет: одно очко начисляется, если мяч после броска вратаря оказывается у нападающего (нападающих); еще одно очко начисляется, если тому удастся забить гол. Игра всегда возобновляется вратарем, который защищался при последней атаке.

### Установки тренера

- Защитник должен попытаться предугадать траекторию полета мяча, чтобы перехватить его. Защитник всегда должен стараться оказаться перед нападающим (нападающими).



FIFA Training Centre

- Защитник также может попытаться ложным маневром обмануть вратаря соперников, когда тот ищет, куда бросить мяч.
- Нападающий должен попытаться освободиться от своего опекуна, чтобы получить возможность принять мяч и пробить по воротам.
- Это упражнение также позволяет вратарям отработать дальние броски.



## 7.1 Введение

Вратарь, безусловно, является самым важным игроком в пляжном футболе: его роль можно описать как «дирижер» команды. Вратари начинают практически каждое командное действие, что позволяет им задавать темп игры. В отличие от большого футбола, в пляжном нет ударов от ворот, а есть ввод мяча в игру рукой. В результате возможность вратаря вводить мяч рукой имеет первостепенное значение при начале атак.

Большинство голов в пляжном футболе забивается в результате действий, включающих менее трех передач, причем инициатором голевых моментов часто выступает вратарь. После введения новых правил, касающихся вратарей, возрастающее значение их роли можно было наблюдать на последних соревнованиях по пляжному футболу во всем мире. Важность роли вратаря заключается не только в том, что он спасает свою команду от взятия ворот, но и в организации атак партнеров. Кроме того, что вратарь имеет самый высокий в команде процент владения мячом, в ряде случаев он может даже возглавлять и список лучших бомбардиров.

Четырехсекундное ограничение по времени, отведенное вратарю для ввода мяча в игру и на контроль мяча на своей половине поля, ограничивает его возможности, заставляя повышать свое мастерство в игре ногами. С точки зрения точности в передачах и качества принимаемых решений - хотя важность этого при выступлении на высоком уровне и так очевидна - требования к вратарю зачастую схожи с теми, что предъявляются к полевым игрокам. В настоящее время команды, вратари которых обладают хорошими техническими и тактическими навыками имеют огромное преимущество перед своими противниками и часто способны создавать ситуации 5 на 4.

От вратаря в современной игре требуется все более широкий спектр навыков – от физических и психологических до технических и тактических, причем требования к таким способностям постоянно растут. Вратарь играет двойную роль: он является игроком, который своими руками начинает игру и направляет ее развитие, но при этом действует и ногами, выполняя роль, схожую с функциями полевого игрока. Эта двойственность может стать ключевым фактором, дающим командам преимущество при попытке взломать оборону соперника.



Что касается физических требований в пляжном футболе, то вратарь должен быть универсальным спортсменом, обладающим определенной силой, чтобы передвигаться по песку и уметь корпусом прикрыть мяч от соперника при приеме передачи, бросках за мячом, прыжках, при обороне один на один и в верховых дуэлях, что является неотъемлемой частью игры. Поскольку во время игры в пляжный футбол можно производить неограниченное количество замен, полевых игроков меняют часто, давая им время восстановить силы на скамейке запасных, в то время как заменить вратаря во время матча гораздо сложнее. Игра не останавливается при замене, а значит, тренер должен ждать подходящего момента для замены вратаря со всеми вытекающими отсюда рисками. Как вариант, тренер может дожидаться момента, когда судьи остановят игру, например после фола или гола. Однако это не всегда может произойти именно в тот момент, когда тренер хотел бы заменить вратаря.

В техническом и тактическом плане различаются защитные действия, атакующие действия и действия в переходных фазах игры. Следует отметить, что с момента овладения мячом у вратаря есть всего четыре секунды на принятие решения и выполнение любого технического движения на своей половине поля.

В результате тактическая подготовка вратарей, представленная в данном учебном пособии, содержит много концепций, аналогичных тем, которые были разработаны для полевых игроков, но при этом адаптирована к игровым ситуациям, в которых вратарь занимает центральное место. Все тактические аспекты игры, как атакующие, так и оборонительные, имеют отношение к роли вратаря.

С психологической точки зрения вратарь должен уметь справляться со стрессом и ответственностью, связанными с его участием в игре как в оборонительной, так и в атакующей фазах. Вратарь в любой момент может пропустить гол и должен быть психологически готов к тому, что это произойдет.

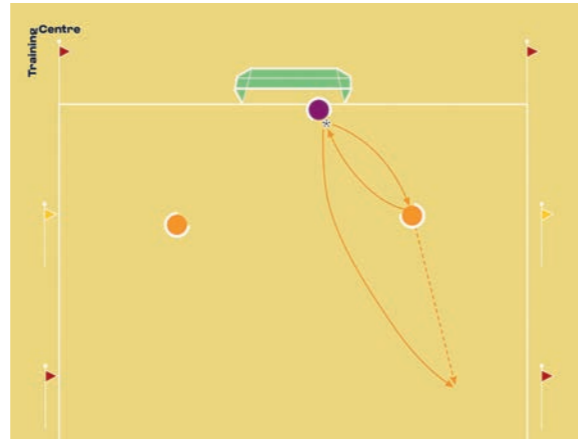
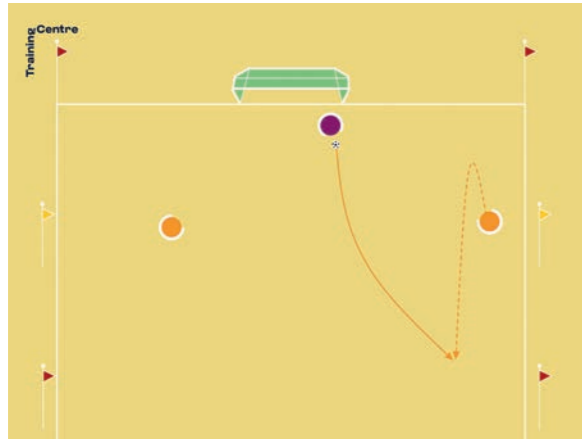
## 7.2 Вбрасывание на короткое расстояние (нижнее вбрасывание)

### ОБЪЯСНЕНИЕ

У вратаря есть различные варианты введения мяча в игру. Нижнее вбрасывание заключается в том, что вратарь бросает мяч снизу круговым движением руки. Такой бросок используется для точных передач на короткие расстояния, в основном в обороне на своей половине поля.



## 7.3 Короткие и длинные броски



### Организация

- В упражнении участвуют 3 вратаря и 4 полевых игрока (добавляются в процессе выполнения упражнения).
- Установите базу с мячами.
- Используйте полноразмерное поле с двумя воротами.

### Объяснение

- Вратарь располагается в одном из ворот, а два других вратаря выполняют роль защитников.
- Вратарь исполняет короткие броски (вбрасывания снизу) защитникам, которые должны принять мяч перед выполнением ответной передачи ногой.
- Защитники перемещаются по ширине поля (слева, в центре и справа).
- Вратарь варьирует высоту бросков мяча защитникам (в ноги, к бедру, затем на уровне груди).
- Меняйте вратарей.

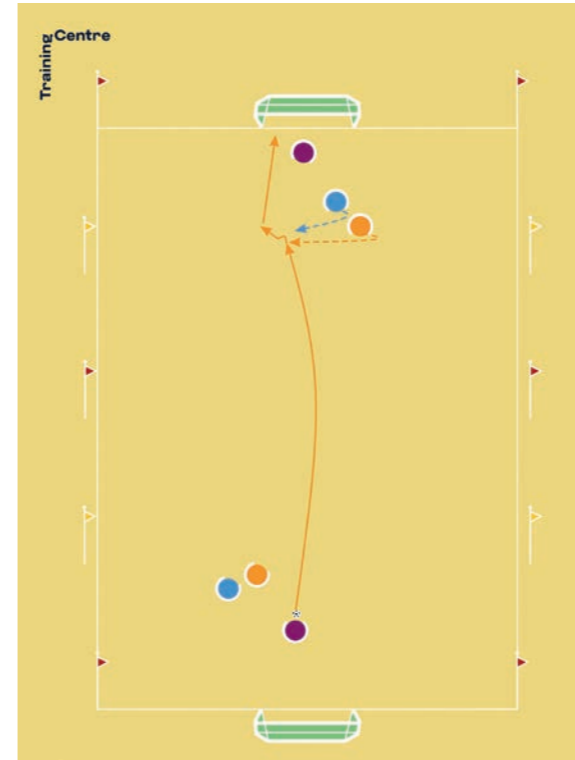
### Варианты

- Вратарь выполняет короткий бросок в ноги защитнику, который готов к приему мяча. Защитник возвращает мяч в руки вратарю, а тот отдает его на ход тому же защитнику, который совершил рывок вперед.
- Второй вариант идентичен первому, но одного из вратарей, используемого в качестве защитника, просят прессинговать вратаря во время второго броска.

- Введите в упражнение одного полевого игрока. Вратарь выполняет длинные броски (сверху и из-под руки), выбирая поочередно трех своих партнеров по команде (слева, в центре и справа).
- На каждой половине поля расположите нападающего и защитника, а в воротах – вратаря. Вратарь получает 1 очко каждый раз, когда его бросок попадает точно к нападающему, и еще 3 очка, если тот завершает этот игровой эпизод голом. Ведите счет. На игру дается 1 минута.

### Установки тренера

- Добивайтесь повышения точности бросков и отработывайте короткие и длинные броски.
- Подчеркните важность качества броска и правильно выбранного момента для его выполнения.
- Читать игру и откликаться на предложения партнеров по команде, готовых к приему мяча.
- Выберите наиболее подходящий вариант броска в зависимости от ситуации.



FIFA Training Centre



## 7.4 Броски за мячом, ловля и отбивание

### Организация

- В упражнении участвуют 3 вратаря и тренер.
- Установите 3 базы с мячами на границе штрафной площади (слева, в центре и справа).
- Упражнение выполняется с использованием одних ворот.

### Объяснение

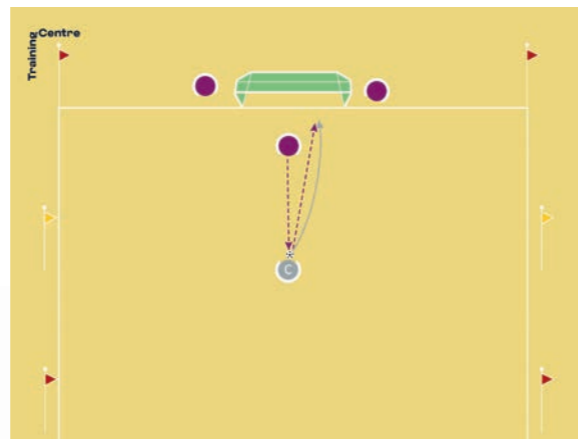
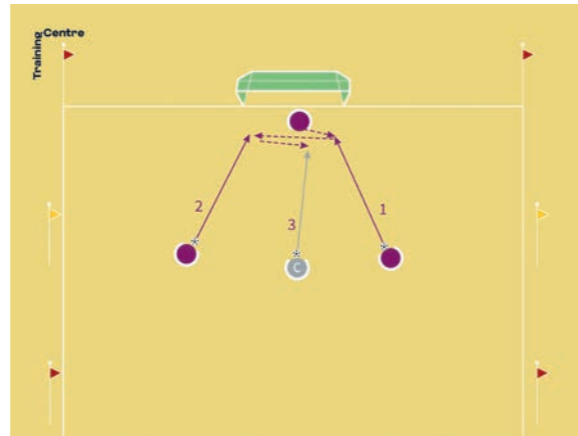
- Расположите одного вратаря в воротах, а двух других вратарей и тренера на каждой из баз с мячами.
- Игроки выполняют удары с песка в следующем порядке: справа (удар рядом с ближней штангой), слева (удар рядом с ближней штангой) и в центре (игрок сам решает, куда нанести удар).
- Варьируйте высоту ударов (по земле, затем на средней высоте, затем верхние).
- В рамках одного тренировочного эпизода игроки могут чередовать удары по земле, на средней высоте и высокие.
- Меняйте вратарей.

### Варианты

- Отработайте прыжки за мячом, который оказывается позади вратаря. Поставьте вратаря в ворота. Тренер занимает позицию в центре с мячом в руках. Вратарь выбегает из своих ворот и касается мяча, находящегося у тренера, после чего совершает рывок уже к воротам, чтобы отразить навесной бросок тренера. Эпизод разыгрывается два раза подряд, один раз справа, другой слева.

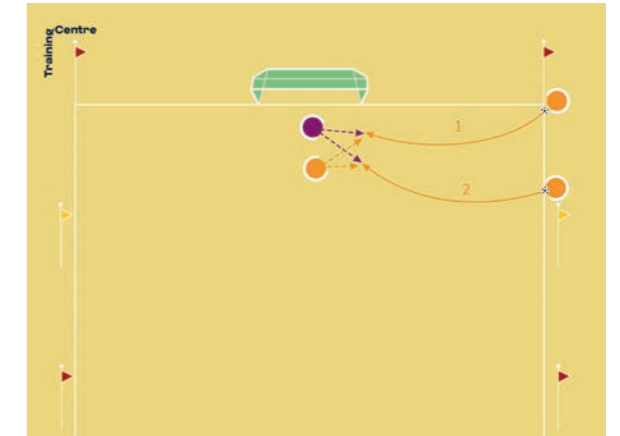
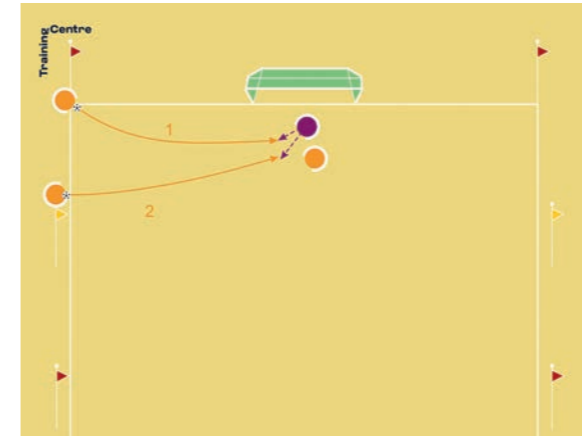
### Установки тренера

- Вратарь должен работать над выбором позиции и техникой ловли мяча.
- Вратарь должен просчитывать игру и намерения нападающих.
- Требуйте от вратаря избегать преждевременных действий, оставаться на ногах как можно дольше и всегда следить за мячом.



FIFA Training Centre

## 7.5 Верховая борьба и игра кулаком на выходе



### Организация

- В упражнении участвуют 3 вратаря и нападающий.
- Установите две базы с мячами: одну в зоне угловой, другую на боковой линии.
- Используйте полноразмерное поле с двумя воротами.

### Объяснение

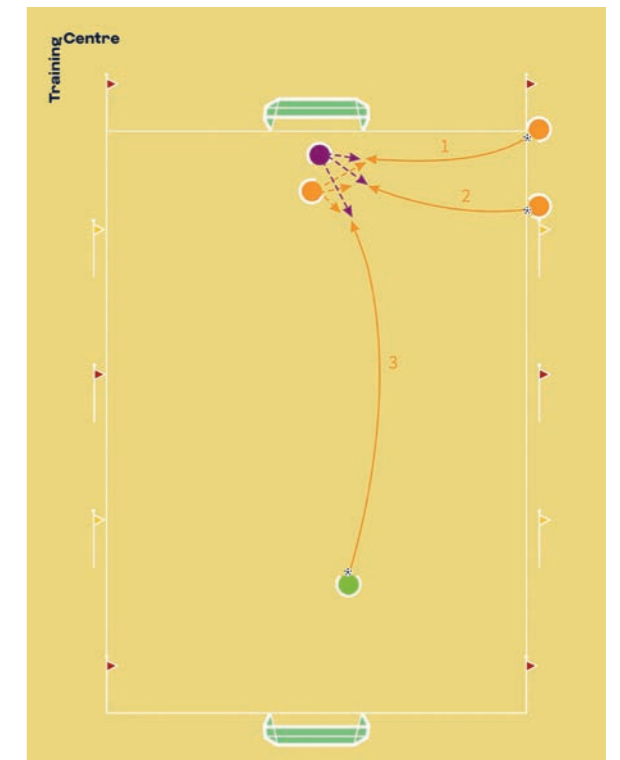
- Начинаем упражнение с одними воротами. Вратарь должен ловить мячи, которые подаются из угловой зоны, а затем от боковой линии.
- Для начала нападающий, находящийся в штрафной площади, остается статичным.
- Меняйте вратарей.

### Варианты

- Подавайте мяч с другой стороны поля, попросив нападающего мешать вратарю. В зависимости от ситуации вратарь может либо поймать мяч, либо отбить его кулаком.
- Добавьте третью базу: поставьте вратаря во вторые ворота и попросите его делать длинные забросы рукой. И снова вратарь может либо поймать, либо отбить мяч.

### Установки тренера

- Попросите вратаря голосом предупреждать, что он выходит, чтобы поймать или выбить мяч.
- При необходимости вратарь должен корректировать свою позицию, делая небольшие скрестные шаги и не отрывая глаз от мяча.
- Вратарь должен прочесть ситуацию, чтобы решить, выходить ему или оставаться на



FIFA Training Centre

- месте. Если подача слишком короткая, вратарь должен остаться на своей линии, чтобы защитить ворота.
- В зависимости от ситуации вратарь может либо поймать мяч, либо отбить его кулаком. Если вратарь выбирает последний вариант, то он должен попытаться отбить мяч в сторону партнера по команде.

## 7.6 Ситуации «один на один»

### Организация

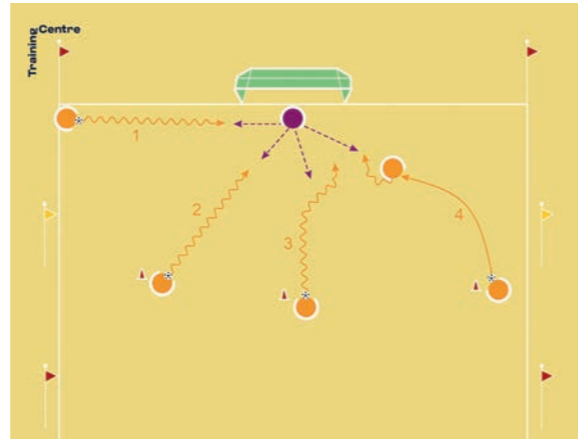
- В упражнении участвуют 3 вратаря и 2 полевых игрока.
- Расположите одного вратаря в воротах.
- Установите 4 базы, на каждой из которых должен находиться игрок с мячом:
  - База 1: угловая зона
  - База 2: левый край штрафной площадки
  - База 3: центр штрафной площадки
  - База 4: правый край штрафной площадки

### Объяснение

- Игроки, расположенные на базах 1, 2 и 3, ведут мяч от своих точек по направлению к воротам, чтобы выманить на себя вратаря. Игрок, занимающий базу 4, бросает мяч в грудь нападающему, который располагается в штрафной площадке спиной к воротам. Нападающий может выполнить удар через себя или опустить мяч на землю, а затем повернуться лицом к вратарю в ситуации 1 на 1.
- Вратарь в каждом розыгрыше такого упражнения сталкивается с четырьмя попытками поразить его ворота. В первых трех случаях игроки выполняют дриблинг, а вратарь должен решить, броситься ли на мяч или остаться на ногах и в таком положении подготовиться к отражению удара. В случае атаки с базы 4 вратарь должен либо попытаться заблокировать удар через себя, либо броситься на мяч в ногах нападающего.
- Меняйте вратарей.

### Установки тренера

- Вратарь должен совершить выход из ворот, уменьшать размер шага и снизить свой центр тяжести, чтобы либо броситься в ноги нападающему, либо подготовиться к удару.
- Упражнение позволяет отработать три ключевых навыка: ментальный, технический и тактический.



FIFA Training Centre

## 7.7 Игра ногами

### Организация

- В упражнении участвуют 3 вратаря и 2 полевых игрока.
- Установите 2 базы с мячами на одной половине поля (базы 1 и 2).
- Используйте полноразмерное поле с двумя воротами.

### Объяснение

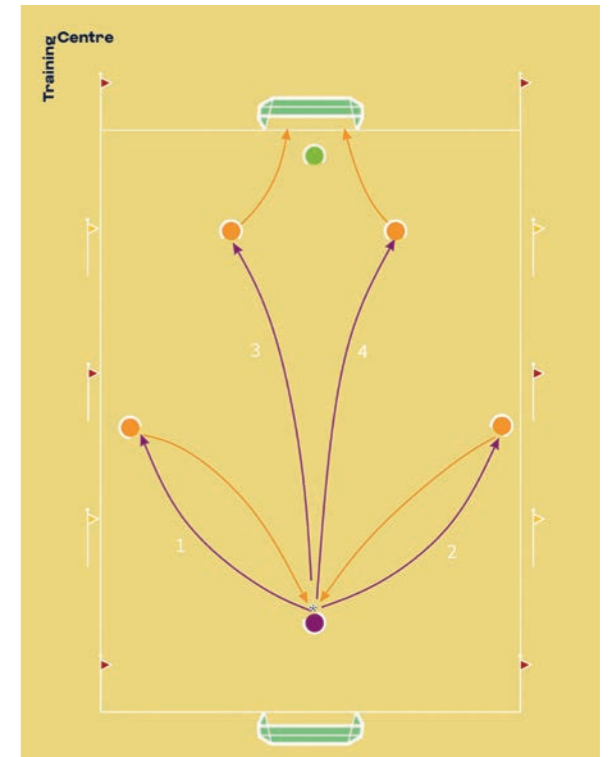
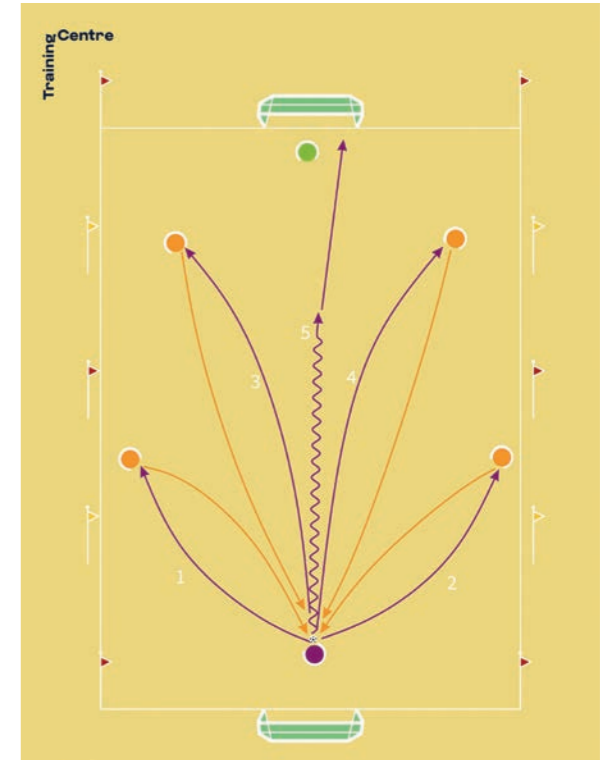
- Разместите по одному вратарю и два полевых игрока на каждой стороне поля.
- Вратарь, выполняющий упражнение, обменивается передачами с каждым из своих партнеров по команде. Вратарь контролирует мяч, опуская его на землю, а затем поднимает его с песка для выполнения передачи.
- Упражнение выполняется в следующей последовательности: короткая передача влево, затем вправо; длинная передача влево, затем вправо; затем удар издалека.
- Перед выполнением вратарь продвигается вперед на несколько метров, жонглируя мячом.

### Варианты

- После выполнения двух коротких передач в ноги своим партнерам вратарь выполняет передачу на уровне груди игрокам, находящимся на базах 3 и 4, чтобы они могли завершить эпизод ударом через себя или «ножницами».
- При выполнении и длинных, и коротких передач вратарь должен направлять мяч в грудь своему партнеру.

### Установки тренера

- Отрабатывайте и улучшайте способность вратаря играть ногами, в частности выполняя передачи на разные дистанции (короткие, длинные, нижние, верхние).



FIFA Training Centre

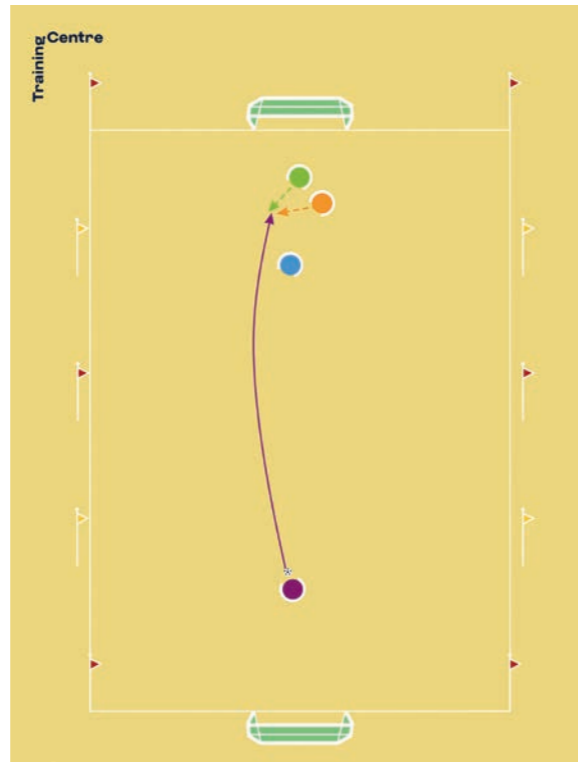
## 7.8 Позиционная опека

### Организация

- В упражнении участвуют 2 вратаря, 1 нападающий и 1 защитник.
- Упражнение выполняется с одним мячом в игре.
- Используйте полноразмерное поле с двумя воротами.

### Объяснение

- Разместите по одному вратарю в каждом воротах. Расположите нападающего и защитника в одной из двух штрафных площадей, поместив защитника с той стороны от нападающего, откуда тот будет принимать мяч.
  - Один из вратарей выполняет длинный бросок в сторону нападающего, находящегося в штрафной площади соперника.
  - Другой вратарь должен прочесть траекторию полета мяча, выйти на нападающего и предугадать развитие ситуации, чтобы перехватить мяч.
  - Защитник может войти в штрафную площадь только после розыгрыша мяча, а значит, вратарь должен прочесть игру и выйти из своих ворот, чтобы встретить нападающего, оставшегося без опеки.
  - Чередуйте стороны, на которых выполняется упражнение (левую и правую).
  - Меняйте вратарей.
- ### Установки тренера
- В зависимости от ситуации вратарь может либо поймать мяч, либо отбить его кулаком. Если вратарь выбирает последний вариант, то он должен попытаться отбить мяч в сторону партнера по команде.
  - Работа над умением вратаря отбивать мяч.



FIFA Training Centre

## 7.9 Отход назад

### Организация

- В упражнении участвуют 2 вратаря и 2 полевых игрока (добавляются в процессе выполнения упражнения).
- Используйте полноразмерное поле с двумя воротами.

### Объяснение

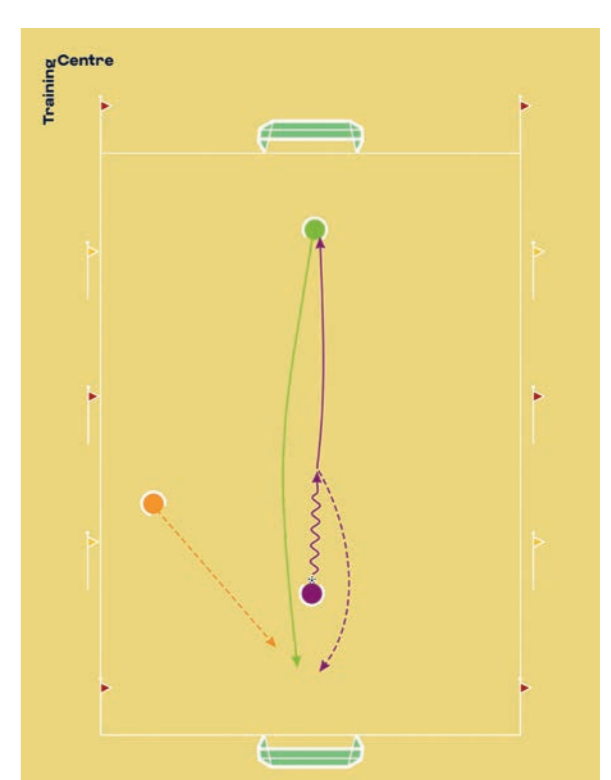
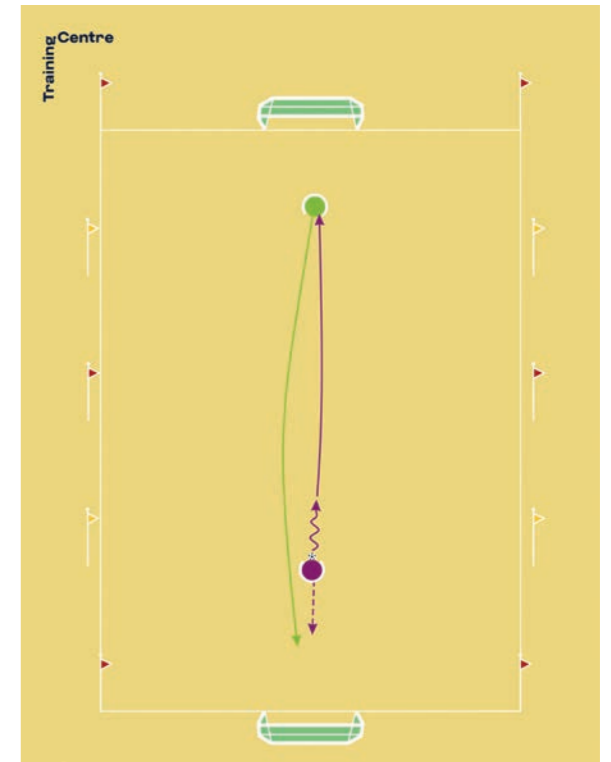
- Вратарь, начинающий упражнение, отбивает мяч от песка и продвигается по полю, жонглируя им, после чего бьет мяч в направлении противоположных ворот, тот вратарь принимает мяч и быстро опускает его на песок, а затем в касание пытается поразить чужие ворота навесным ударом.
- Вратарь, начавший упражнение, должен как можно быстрее отойти к своим воротам, чтобы отразить мяч и избежать такой ситуации, что его перекинули.

### Варианты

- Введите в упражнение атакующего игрока в качестве варианта развития эпизода контратакой. Вратарь, начавший упражнение, должен предвидеть навесной удар своего визави или его бросок мяча нападающему для организации контратаки.
- Введите в упражнение второго нападающего, чтобы предоставить вратарю еще один вариант, и работайте через и левый, и правый фланги.

### Установки тренера

- Вратарь возвращается назад на свою позицию, используя небольшие скрестные шаги и не отрывая глаз от мяча.
- Отметьте важность выбора правильного момента для возвращения к своим воротам.



FIFA Training Centre



## 7.10 Защитное выжидание и предугадывание действий оппонента

### Организация

- В упражнении участвуют 3 вратаря, тренер, участвующий в упражнении, и 2 нападающих (добавляются в процессе выполнения упражнения).
- Установите 3 базы с мячами на краю штрафной площадки (слева, в центре и справа).

### Объяснение

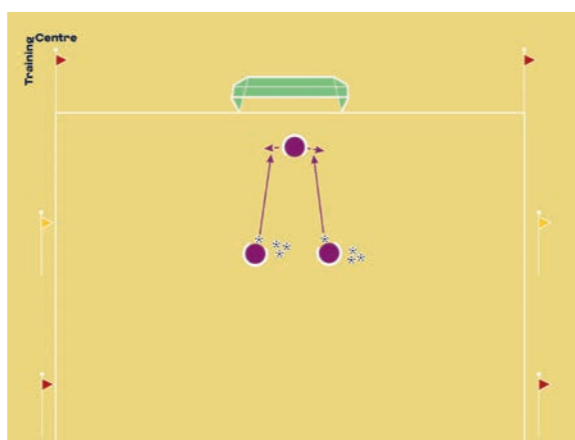
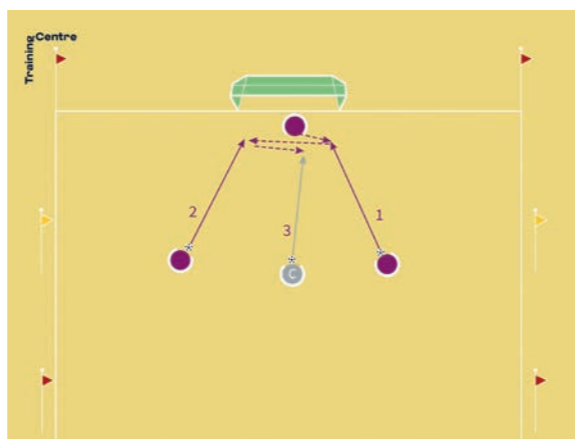
- Игроки, расположенные на базах, по очереди выполняют навесные удары, при которых мяч отскакивает прямо перед вратарем, что дает возможность вратарю отработать реакцию, предугадывая неожиданные отскоки. Броски выполняются поочередно с трех баз.
- Вратарь либо ловит мяч, либо отбивает его, прежде чем зафиксировать.
- Меняйте вратарей.

### Варианты

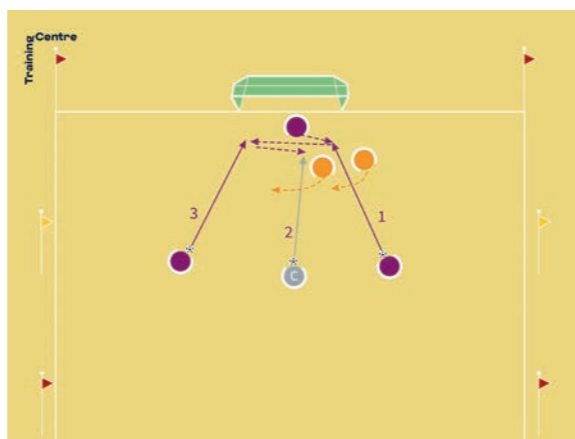
- Отработайте ловлю мяча на небольшой высоте. В зависимости от ситуации вратарь ловит мяч либо ладонями, либо фиксируя его кистями, предплечьями и грудью.
- Отработывайте ловлю мяча в воздухе (на уровне головы).
- Отработайте спасения за счет реакции при ударах из центральных зон и с близкого расстояния, когда мяч подсакивают перед вратарем. Выполните упражнение, используя удары с 2 баз.
- Вернитесь к первоначальной схеме (3 базы) и добавьте двух нападающих, которые располагаются перед вратарем и должны отвлекать его внимание, но не касаться мяча. Это воссоздает потенциальную игровую ситуацию.

### Установки тренера

- Вратарь должен поддерживать низкий центр тяжести тела, чтобы иметь возможность в любой момент среагировать и перестроиться.
- Вратарь должен стараться предвидеть неожиданные отскоки от песка.
- Вратарь должен выбирать наиболее подходящее действие в зависимости от ситуации.
- Вес тела вратаря должен находиться на носках стоп в момент нанесения удара соперником.



Вариант 1



Вариант 2



FIFA Training Centre





## 8.1 Введение

Тактика – это широкое понятие, обозначающее подход, применяемый командой. Правильный выбор тактики может значительно повлиять на результат игры. При выборе тактики учитывается целый ряд факторов: индивидуальные способности каждого игрока (включая технику, физическое состояние и мышление), игровая модель команды, а также уровень мастерства и готовности игроков. Еще одним важным фактором является способность команды адаптироваться к каждой команде-сопернику.



### 8.1.1 Знание игры

Выбор правильной тактики требует использования навыков восприятия, анализа и принятия решений. Тренеры должны дать понимание правил или ключевых понятий, которые позволят игрокам мыслить и развивать свои творческие способности.

#### Переменные, которые необходимо учитывать

- Игровая площадка, продолжительность, соперник, техника, количество игроков с обеих сторон и т.д.
- Перечисленные выше переменные оказывают влияние на восприятие

#### Задействованные навыки

- Восприятие, когнитивные и моторные навыки
- Способность учитывать различные сопутствующие факторы
- Принятие решений

## 8.1.2 Тренировочные игры с реальными игровыми ситуациями

Обучение также происходит в процессе игры. Прикладные игры - это метод обучения, который побуждает игроков углублять понимание игры и ее механизмов с целью развития их игрового интеллекта.



Оба варианта командных перемещений связаны с рядом факторов:

### Кто возвращает мяч

- Вратарь
- Полевой игрок

### Как теряется мяч

- Пас или индивидуальный ход
- Игрок затем выпал из игровой ситуации или все еще способен оказать поддержку в обороне

### Количество защищающихся игроков по сравнению с атакующими игроками:

- Больше
- Столько же
- Меньше

### На какой части поля потерял мяч:

- Половина команды соперника или своя половина
- В центре поля или на фланге

### Стандартный набор ситуаций

- Нет противника
- Не меняющиеся условия по пространству и времени принятия решений
- Без ограничений
- Индивидуальные или групповые
- Стандартизировать технические и тактические приемы для отработки этих аспектов

### Нестандартный набор ситуаций

- С противником
- Меняющиеся условия по пространству и времени принятия решений
- Сочетание различных факторов, инструкций и т.д.

### Меняющаяся обстановка

- Индивидуальные или групповые задания
- Стандартизировать технические и тактические приемы для отработки этих аспектов

### Упрощенные игровые ситуации

- Определенные группы игроков в тактическом расположении
- Индивидуальные или групповые задания

### Игровые ситуации

- 5 на 5 или численные преимущества для симуляции соревновательных сценариев
- Ограничения по свободному пространству и времени
- Конкретные варианты развития матчей

## 8.1.3 Переходы в атаку и защиту

Переходы от одной фазы матча к другой представляют собой основной источник голов и стандартных положений в игре. Существует два типа переходов, различие между которыми основывается на том, владеет ли команда мячом.

### Переход в атаку

Это фаза игры, когда команда перестраивается сразу после того, как возвратила себе мяч. Необходимо, чтобы каждый член команды участвовал в атакующих действиях, чтобы увеличить количество вариантов для передачи мяча. Понимание каждым игроком своих обязанностей в момент, когда команда вновь овладевает мячом, представляет собой особую важность. Быстрый переход из обороны в атаку повышает шансы команды застать соперника врасплох, прежде чем тот успеет организовать оборону. Возможности совершенствования передач в атаку зависят от способностей игроков, а также от тактического подхода тренера к игре в атаке.

### Переход к защите

Это фаза игры, когда команда перестраивается после потери мяча в атаке и перед ней встает задача перейти к защите. Несмотря на непредсказуемость ситуации при потере мяча, можно анализировать и моделировать реальные ситуации матча, чтобы тренироваться в рамках таких сценариев. Практика позволяет повысить уровень подготовки игроков и улучшить тактический подход тренера.



## 8.2 Тактические принципы защиты

### 8.2.1 Оборонительная расстановка в целом

#### Тактическое построение

При потере мяча команда может использовать один из двух следующих вариантов тактического расположения:

- Если команда хочет сразу же вернуть себе мяч, ей следует акцентировать свои действия на прессинге игрока соперников, владеющего мячом.
- Если команда не стремится сразу же вернуть себе мяч, ей нужно постараться принять изначальную оборонительную расстановку.

#### Игра в обороне

После того как тренер определился с типом защитной стратегии, он может дать установку своей команде действовать одним из следующих способов:

- **Оборонительный:** игроки занимают позиции на своей половине поля и ожидают атаки соперников
- **Компактный:** игроки расположены в центре поля и уже здесь встречают соперников
- **Продвинутый:** игроки выдвигаются вперед и прессингуют соперников на чужой на половине поля
- **Смешанный:** игроки занимают оборонительные позиции, но когда мяч оказывается рядом с ними, они прессингуют в этой зоне
- **Комбинированный:** включает две из перечисленных выше стратегий

#### Оборонительный прессинг

Оборонительный прессинг заключается в том, что игроки оказывают давление на владеющих мячом соперников до тех пор, пока он не перейдет к их команде.

Разделите группу: одна ее часть владеет мячом, тогда как другая отходит, готовясь к отражению атаки.

### 8.2.2 Опека

Под опекой понимается тактическая стратегия, принятая обороняющейся командой в попытке вернуть себе владение мячом и не дать сопернику забить. Команда может применить любую из следующих стратегий опеки:

#### Опека каждый-с-каждым

Персональная опека подразумевает, что игрок до во время оборонительных действий концентрируется на конкретном оппоненте вне зависимости от позиций на поле своих товарищей по команде.

#### Зонная опека

При зональной опеке каждый игрок занимает определенную зону на поле, которая может меняться в зависимости от того, где находится мяч, и должен защищаться от игрока (игроков), который входит в эту зону.

#### Смешанная опека

При смешанной системе опеки каждый игрок закреплен за зоной до тех пор, пока в эту зону не войдет соперник, после чего игрок начинает опекать соперника до окончания атакующего эпизода команды-оппонента.

#### Комбинированная стратегия опеки

Это означает, что в течение матча команда применяет две или три из выше-упомянутых стратегий опеки.

### 8.2.2.1 Персональная опека

#### Организация

- При помощи конусов обозначьте прямоугольную площадку.
- Организуйте игру 2 на 2 внутри игрового поля, по одному игроку с каждой стороны прямоугольника.

#### Объяснение

- В игре одновременно могут находиться 2 мяча.
- Четыре ассистирующих игрока, находящиеся за пределами игровой зоны, передают мяч своим партнерам по команде, находящимся внутри зоны, которые затем должны вернуть мяч любому из тех же четырех игроков.

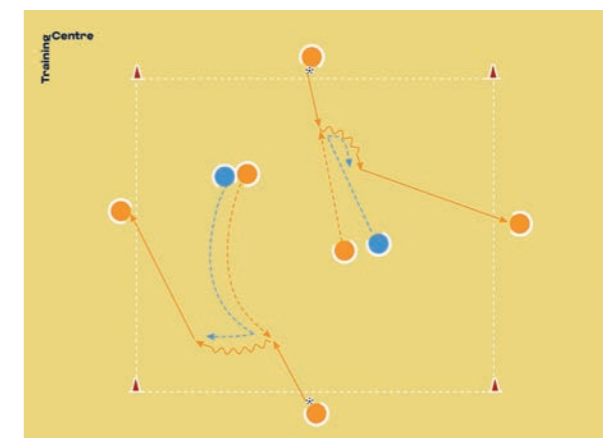
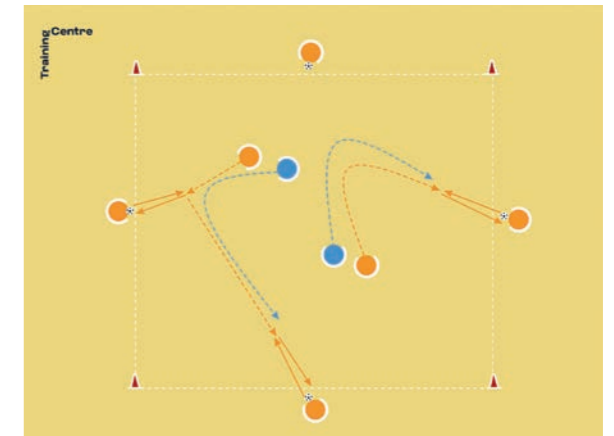
- Вначале игроки, подающие мяч, подбрасывают его своим партнерам по команде.

#### Варианты

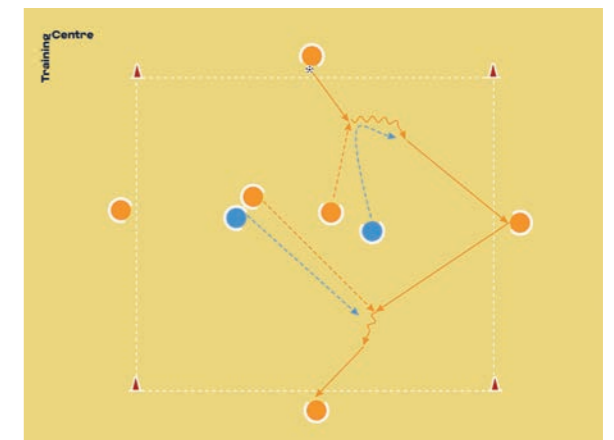
- Теперь вспомогательные игроки разыгрывают мяч с земли ногами.
- Игроки больше не могут возвращать мяч тому же партнеру, от которого они его получили. В игре постоянно должны быть 2 мяча.
- Только 1 мяч в игре.

#### Установки тренера

- Защитники должны сокращать свободное пространство между собой и соперниками в игровой зоне, когда предполагают, что тем пойдет передача от партнеров, которые расположены снаружи.
- Тем временем атакующие должны стремиться оторваться от своего опекуна.



Вариант 1



Вариант 2



FIFA Training Centre

### 8.2.2.2 Зонная опека

#### Организация

- Установите прямоугольную игровую площадку, используя конусы, аналогично упражнению на персональную опеку.
- Начните упражнение так: 2 защитника против 1 нападающего внутри игровой зоны, по одному ассистирующему игроку на каждом конце прямоугольника.
- Ассистирующие игроки размещаются вокруг игрового поля, и каждый из них вводит мяч в игру.

#### Объяснение

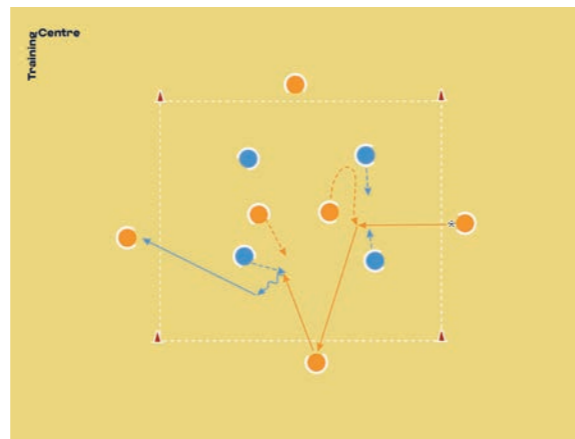
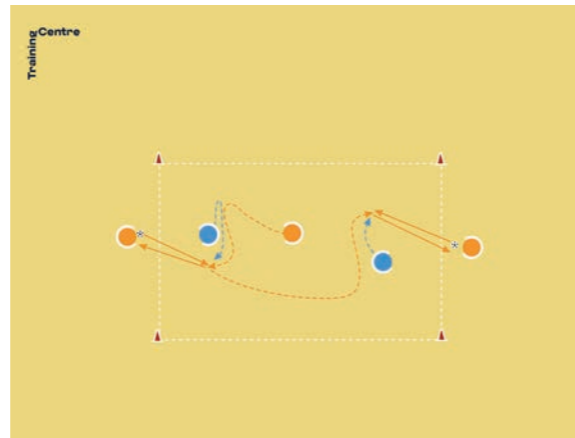
- Каждый защитник остается на своей половине поля. Атакующий игрок начинает с выбора конца площадки, с которого он будет получать мяч. Затем он передвигается на другой конец игровой площадки, чтобы постараться получить мяч уже в зоне другого защитника.
- Ассистенты, находящиеся на каждом конце прямоугольника, передают мяч нападающему, чтобы тот смог установить контроль над ним с одного касания.
- Защитники стараются перехватить или отобрать мяч в своей зоне площадки до того, как нападающий сможет его принять.

#### Варианты

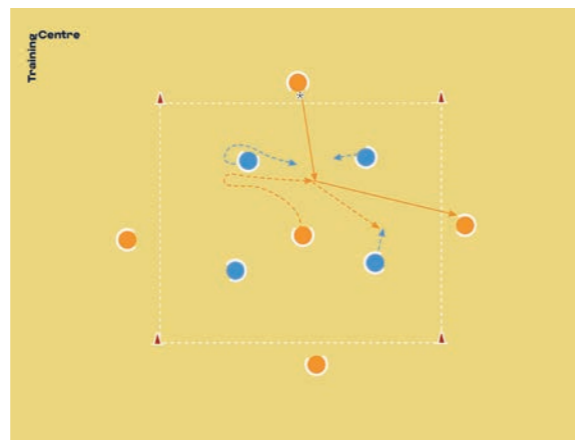
- Сделайте игровое поле больше и увеличьте количество игроков.
- Разместите 4 защитника против 2 нападающих внутри игровой площадки, по 2 защитника в каждой ее половине. На каждом краю игрового поля расположите по одному ассистенту. Если защитникам удастся завладеть мячом, они должны отпасовать его одному из 4 ассистентов. В игре должен находиться только 1 мяч.
- Продолжите упражнение, разместив на площадке 4 защитников против 1 нападающего.

#### Установки тренера

- Задача защитников – быть предельно внимательными к угрозам в их зоне, при этом они должны действовать агрессивно и предвидеть развитие ситуации.
- Защитники должны использовать руки для контроля за перемещением соперника. Устройте соревнование между защитниками и нападающими.



Вариант 1



Вариант 2



FIFA Training Centre

### 8.2.2.3 Смешанная опека

#### Организация

- Расставьте на площадке исполнителя углового, 4 защитников, каждый из которых занимает определенную зону, а также 3 или 4 нападающих.
- Установите 4 зоны, распределив между ними защитников и нападающих.

#### Объяснение

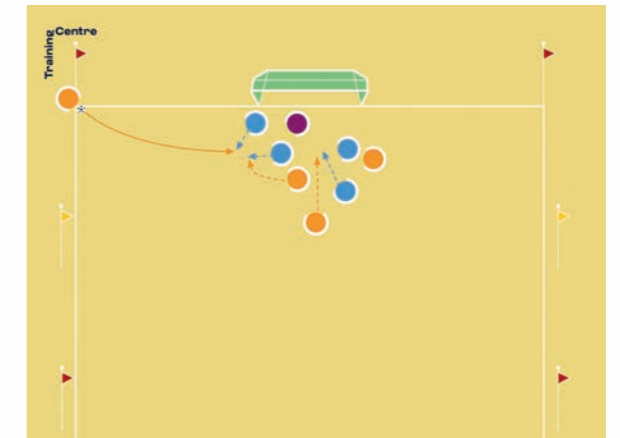
- Защитники должны опекать игрока в своей зоне. Защищаемая команда должна использовать систему «каждый-с-каждым» и/или зонную опеку в зависимости от ситуации.

#### Вариант

- Отрабатывайте различные комбинации одну за одной с нападающими, пытающимися прорвать оборону, работайте над тем, чтобы действия защиты были доведены до автоматизма.

#### Установки тренера

- Игроки должны общаться при обороне и стремиться выбить мяч как можно дальше от опасной зоны.
- Задача защитников – быть внимательными к угрозам в своей зоне ответственности, при этом они должны действовать агрессивно и предугадывать перемещения мяча.
- Очень важно, чтобы защитники закрывали центральные зоны.



FIFA Training Centre



### 8.2.3 Подстраховка

#### Организация

- Используйте все поле.
- Расположите по вратарю в каждом воротах и 4 игрока на поле. Разделите полевых игроков на команды (2 на 2).

#### Объяснение

- Играйте в формате 2 на 2, когда атака на противоположные ворота начинается с короткого ввода мяча рукой в игру вратарем. Защитники должны помешать нападающим забить гол, подстраховывая своего партнера по команде.

#### Варианты

- Вратарь может выйти из своих ворот после начального броска, чтобы создать ситуацию 3 против 2.
- Защитники должны предвидеть развитие игровой ситуации и пытаться прессинговать вратаря соперников ближе к его половине поля.
- Вратарь в свою очередь должен искать возможность сделать разрезающую передачу в чужую зону, чтобы проверить подстраховку обороняющихся.

#### Установки тренера

- Защитники должны постоянно общаться друг с другом, чтобы обеспечить подстраховку сзади. Игроки должны быть в курсе расположения своего партнера по команде, чтобы иметь возможность подстраховать его. Также попросите вратаря контролировать пространство за спинами защитников.



FIFA Training Centre



## 8.2.4 Возвращение в оборону

### Организация

- Расположите 1 вратаря и 4 полевых игрока по схеме 1-2-1.
- Вначале упражнение выполняется без противодействия, чтобы объяснить сценарий и отработать возвращение в оборону.

### Объяснение

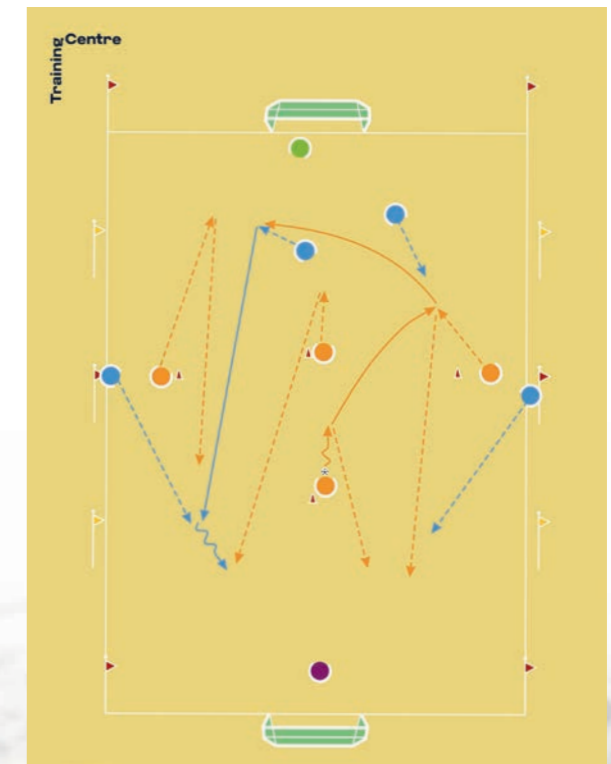
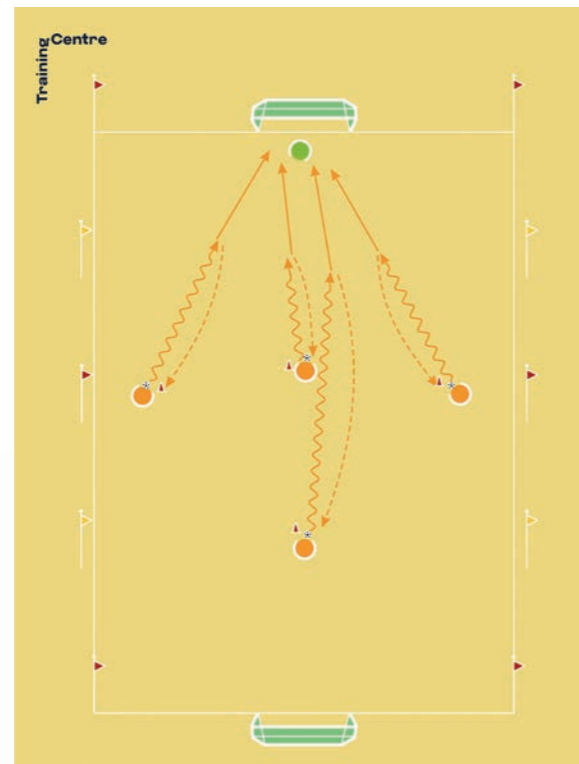
- Каждый атакующий игрок выполняет дриблинг и наносит удар по воротам, после чего быстро занимает позицию в обороне.
- Это упражнение направлено на быстрое восстановление оборонительных порядков.

### Варианты

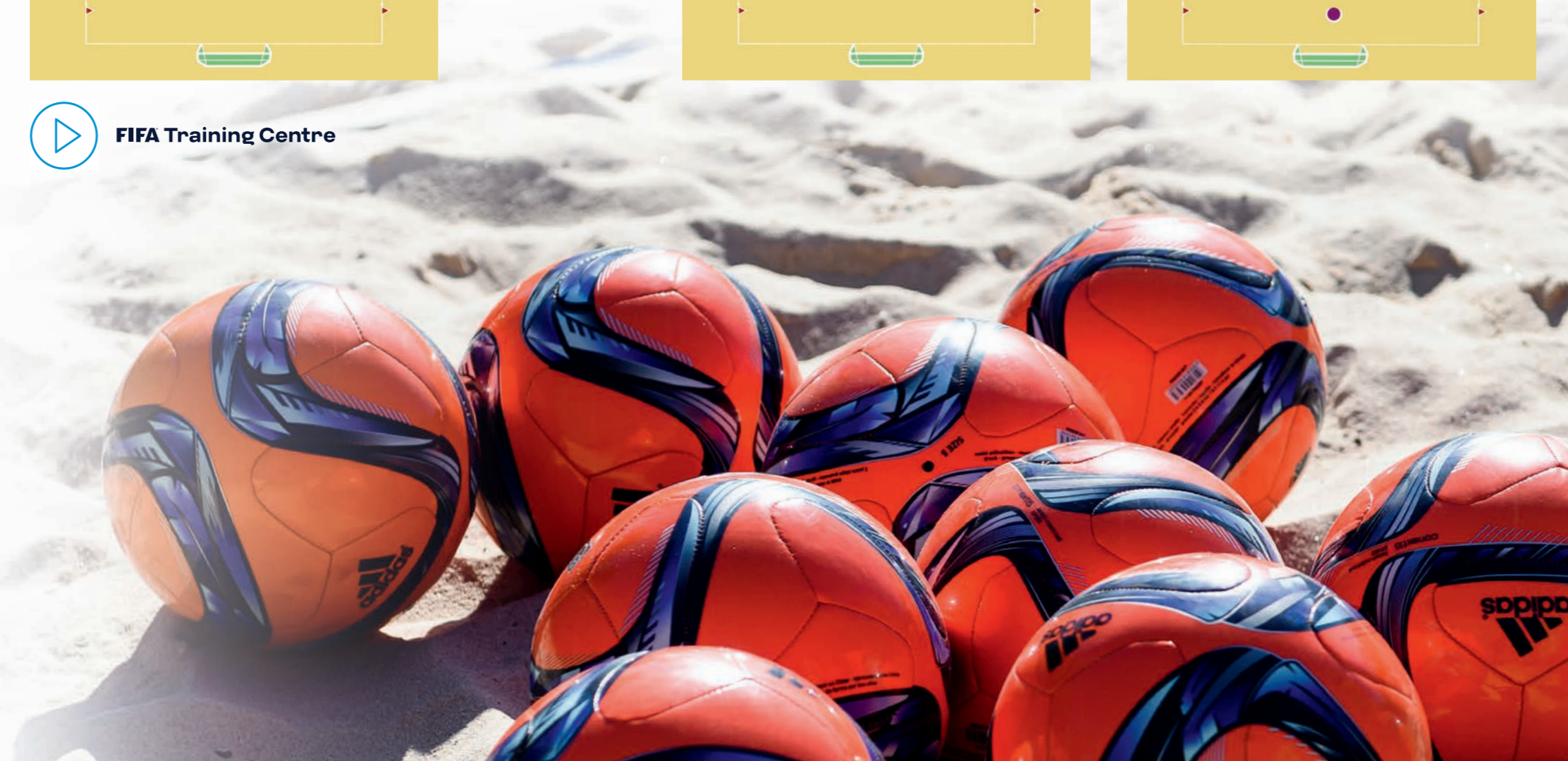
- Добавьте 2 защитников. Расстановка: 4 нападающих против 2 защитников (при этом только 3 нападающих могут участвовать в атакующих действиях). По окончании атаки нападающие должны быстро занять исходные позиции, вернувшись в расстановку 1-2-1 (контратака на этом этапе не допускается).
- Разрешите сопернику провести контратаку и попросите игроков вернуться на их ближайшие оборонительные позиции, как только они потеряют мяч. Контратака идет в формате 4 на 4: к защищающейся команде добавляются еще 2 игрока.

### Установки тренера

- Подчеркните, что игроки должны как можно быстрее вернуться на свои первоначальные позиции в обороне после завершения своей атаки.
- Также ключевую роль в этом упражнении играют подсказки игроков друг другу.
- Игроки при возвращении в оборону должны следить, где находится мяч.



FIFA Training Centre



## 8.2.5 Смена позиций

### Организация

- Упражнение проводится с использованием всего поля в формате 4x4 с 2 вратарями

### Объяснение

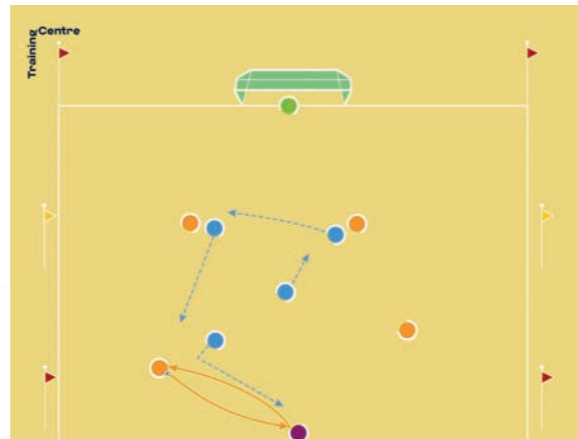
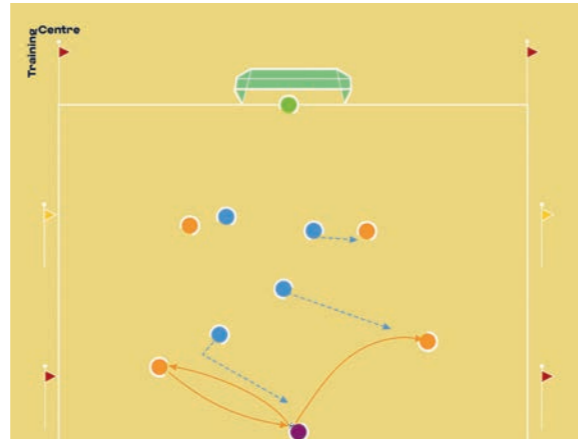
- Расположите футболистов в игровой расстановке и попросите защитников систематически выдвигаться, прессингуя владеющего мячом соперника.
- Защитники должны стараться максимально страховать покинувшего позицию партнера. Первоначально менять позицию могут только нападающие. Начните упражнение с расстановки игроков по схеме 1-2-2.
- Отрабатывайте атакующие действия, всегда начиная игру от вратаря.

### Вариант

- Дайте возможность нападающим и защитникам каждой из сторон меняться позициями в линиях своей команды. В этом случае отрабатывается координация действий защитников и предвидение смены позиции.

### Установки тренера

- Коммуникация является ключевым моментом в этом упражнении.
- Игроки должны научиться не оставлять открытыми ключевые тактические зоны, например середину поля.
- Создайте план обороны с особыми перестроениями, чтобы отобрать мяч у соперника.



FIFA Training Centre

## 8.2.6 Групповые оборонительные действия

### Организация

- Поставьте вратаря в каждые ворота и создайте команду из 5 игроков, владеющих мячом (оранжевые), против 4 обороняющихся (синие), чтобы создать численное преимущество 7 на 4 в пользу команды, владеющей мячом. Используйте все поле и двое ворот.

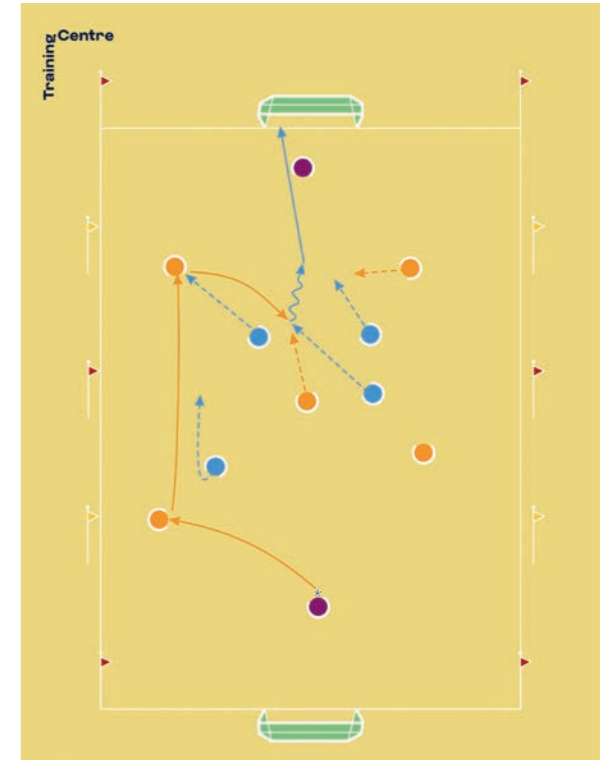
### Объяснение

- Два вратаря и пять полевых игроков (оранжевые) пытаются сохранить мяч в руках у себя, действуя против четырех защитников (синие) в сценарии 7 на 4. Семь игроков команды, имеющей численное преимущество, стремятся сохранить мяч, а четыре защитника пытаются определить подходящий момент для прессинга.
- Принцип, отрабатываемый в этом упражнении, заключается в коллективном прессинге для отбора мяча. Игроки должны защищаться как единое целое и определить подходящий момент для того, чтобы применить прессинг и вернуть себе мяч, используя численное преимущество на участке поля. Ключевыми элементами этого упражнения являются предвидение, коммуникация и координация.

- Завладев мячом, обороняющаяся команда должна постараться как можно быстрее забить гол, чтобы завершить данный игровой эпизод.

### Установки тренера

- Спросите игроков, какие ситуации в матче являются идеальными для прессинга на соперника.
- Примером идеальной ситуации для командного прессинга является момент, когда вратарь или полевой игрок соперника делает длинную передачу; обороняющимся рекомендуется прессинговать принимающего мяч и находящихся поблизости его партнеров.



FIFA Training Centre



## 8.2.7 Задержка атаки противника

### Организация

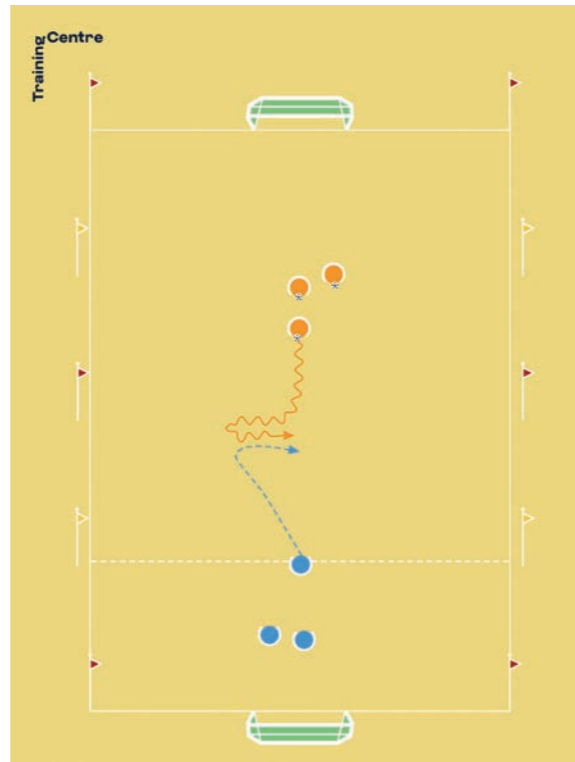
- Используйте все поле и с помощью конусов установите 3 базы для нападающих.
- Расположите 1 базу справа, 1 по центру и 1 слева для каждой из команд.
- Упражнение начинается с атаки оранжевых против синих.

### Объяснение

- Начните упражнение с создания ситуации 1 на 1. Нападающие по очереди пытаются на дриблинге пройти находящегося перед ними защитника. Нападающий может начать дриблинг в сторону защитника только после того, как тот начнет движение со своей стартовой позиции.
- Защитники должны сократить расстояние между собой и противником, замедляя его продвижение по полю.

### Варианты

- Разместите двух атакующих игроков в исходное положение в центре поля против одного защитника, который располагается перед ними. Добавьте защитника в противоположные ворота и попросите его совершить рывок назад, чтобы помочь своему товарищу по команде, оказавшемуся в невыгодном положении, тем самым превратив ситуацию 2 против 1 в сценарий 2 на 2 на противоположной половине поля. Оказавшийся в численном меньшинстве игрок должен постараться максимально замедлить продвижение атакующих игроков, чтобы дать возможность своему партнеру по команде вернуться и помочь ему в обороне.
- Введите в упражнение 2 вратарей, по одному в каждые ворота. Один из защитников начинает упражнение позади вратаря, который инициирует игровой эпизод, выбрасывая мяч в поле, и старается как можно быстрее занять свою позицию, чтобы поддержать партнера по команде. Игровой эпизод начинается с ввода мяча вратарем.
- Перейдите к упражнению с ситуацией 3 против 1, которая превращается в 3 против 2 после того, как дополнительный защитник, начинающий эпизод за вратарем, вернется на свою позицию. Цель и приоритетная задача защитников – как можно больше обороняться, акцентируя внимание в первую очередь на центральных зонах поля.

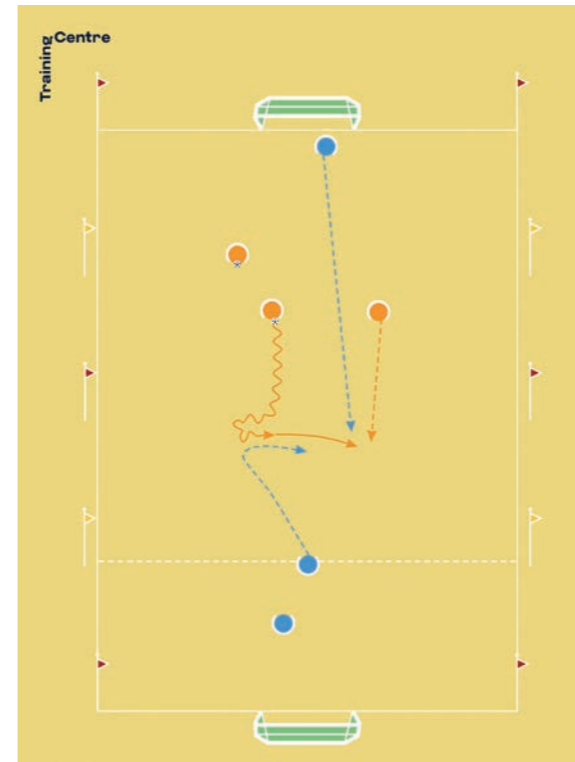


### FIFA Training Centre

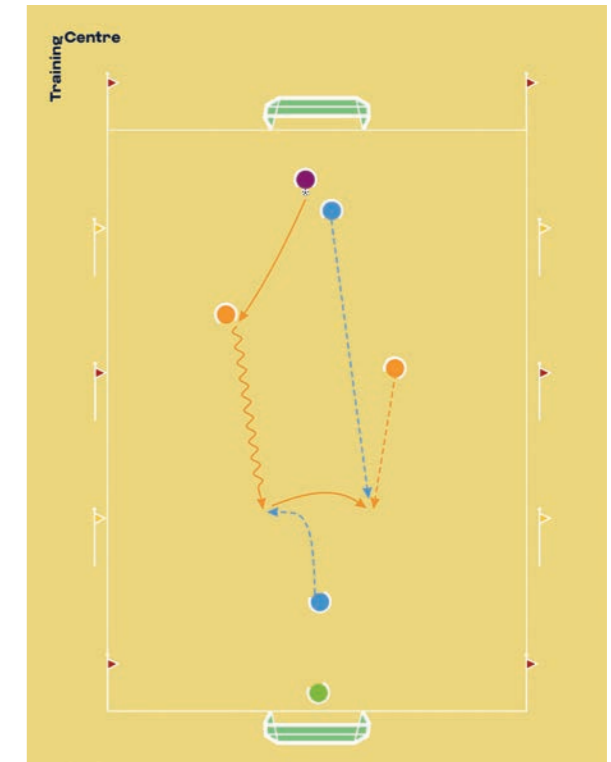
- Следующий вариант включает в себя начальную расстановку 3 против 1, которая превращается в 3 на 3. В этом варианте уже два дополнительных защитника, которые снова занимают исходную позицию за вратарем, начинающим игровой эпизод с короткого броска, и стремятся быстро занять позицию в обороне.

### Установки тренера

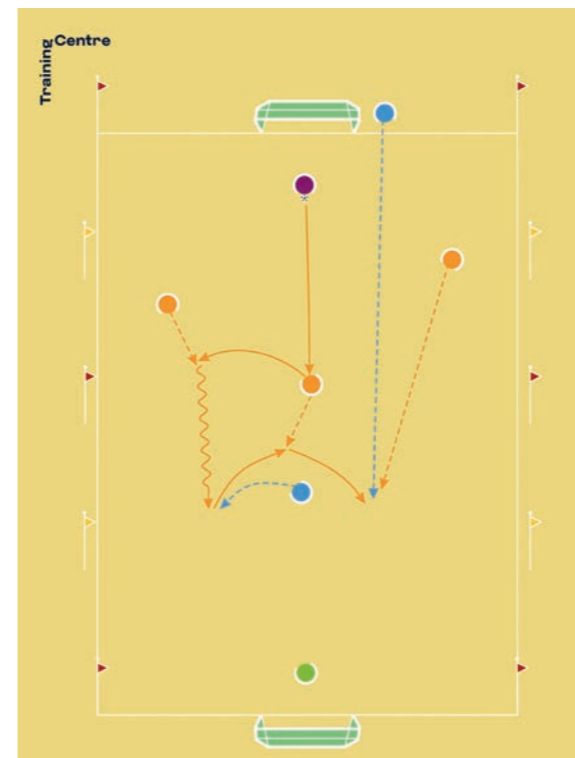
- Цель упражнения состоит в том, чтобы защитники задержали контратаку соперника, расположив свой корпус так, чтобы вынудить соперника смещаться к боковой линии или в центр поля в зависимости от ситуации.
- Защитники должны стараться максимально сократить расстояние между собой и противником. Защитники должны совершать ложные маневры, чтобы остановить нападающего, как можно сильнее задержать атаку соперника, имеющего в ней численное преимущество, и дать возможность своим партнерам успеть занять позиции в обороне.



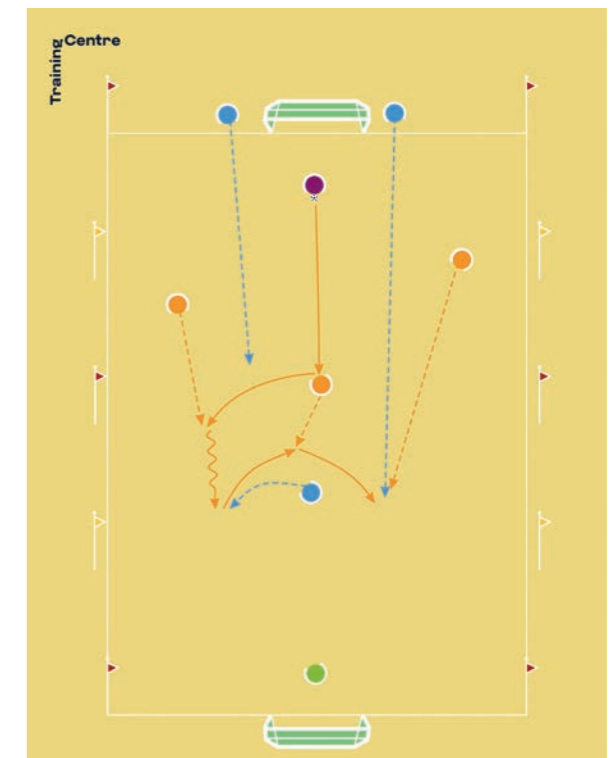
Вариант 1



Вариант 2



Вариант 3



Вариант 4

## 8.2.8 Прессинг

### Организация

- Используйте все поле и создайте схему 4 на 4, плюс 2 вратаря.

### Объяснение

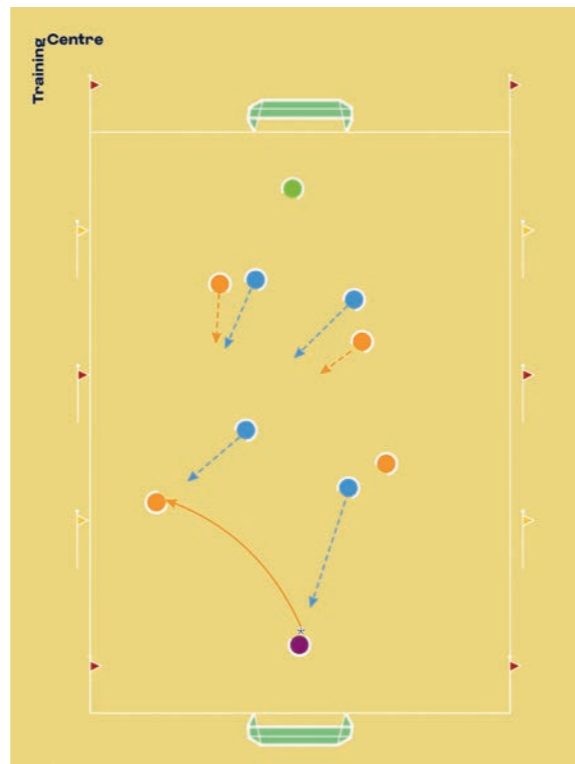
- Попросите одну команду (синие) прессинговать соперника (оранжевые) на всех участках поля. Синие должны применить командный прессинг, чтобы завладеть мячом.
- Упражнение начинается с расстановки, имитирующей игровой эпизод: вратарь «синих» выполняет длинный вынос мяча в сторону голкипера соперников, имитируя смену владения мячом.
- Затем команда, владеющая мячом, пытается забить. Обороняющаяся команда пытается помешать атакующей команде и вернуть себе мяч, применяя высокий прессинг на чужой половине поля.

### Вариант

- Поменяйте роли команд (прессингующая команда и команда, владеющая мячом).

### Установки тренера

- Тренер должен объяснить, в чем преимущество встречного прессинга и как он может быть использован в различных фазах игры.
- Обороняющаяся команда также должна прессинговать вратаря, когда тот владеет мячом.
- Для преодоления прессинга соперника каждый из атакующих игроков должен ограничить количество касаний мяча. Атакующие должны искать вариант отыгаться с партнером, который находится дальше всего от прессингующих соперников, чтобы преодолеть эту оборонительную тактику.



FIFA Training Centre

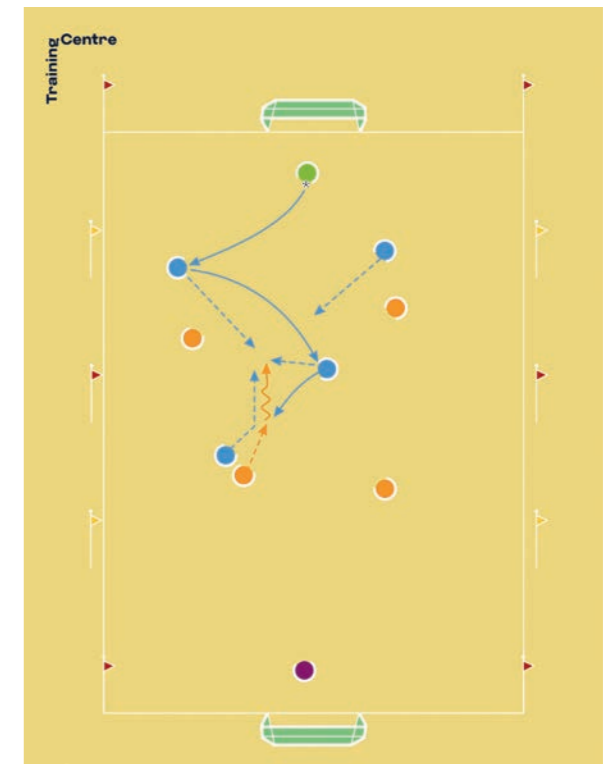
## 8.2.9 Ответный прессинг

### Организация

- Создайте ситуацию 4 на 4, плюс 2 вратаря и используйте все поле для моделирования игровой ситуации.

### Объяснение

- Разработайте игровую ситуацию и введите простое правило: когда команда теряет мяч, не менее половины ее игроков должны прессинговать, пытаясь немедленно отвоевать мяч, чтобы начать новую атаку. Это упражнение предполагает свободную игру.
- Упражнение начинается с того, что мяч находится у одного из двух вратарей.

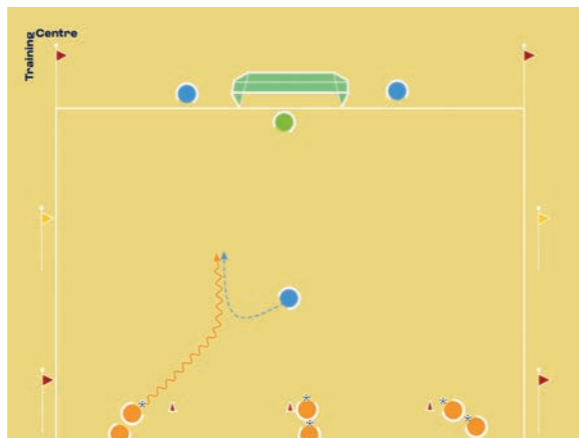


FIFA Training Centre

## 8.2.10 Персональный контроль («пасти игрока противника»)

### Организация

- Разделите нападающих между тремя отметками, расположенными на краю штрафной площадки (1 справа, 1 по центру и 1 слева), и попросите их вести мяч в направлении противоположных ворот.
- Установите отметку с защитниками за воротами, на которые идет атака.
- При помощи конусов разметьте коридор для атаки.
- Дайте каждому нападающему по мячу, чтобы следующий игрок мог атаковать сразу же после того, как предыдущий игрок завершит свои действия.
- Создавайте ситуации 1 на 1.



FIFA Training Centre

### Объяснение

- Защитник, находящийся за атакуемыми воротами, выходит на поле для защиты от нападающего, который пытается проскочить мимо него на скорости.
- Защитник должен оттеснить нападающего от ворот, чтобы не дать ему забить гол.

### Установки тренера

- Призывайте защитников верно принимать такое положение корпуса, чтобы оттеснить своего соперника на один из флангов. Положение тела защитников должно быть под углом 45 градусов к противнику.
- Защитники должны стараться постоянно находиться спиной к воротам, а соперника держать перед собой. Игроки должны защищаться спиной к воротам.
- Это упражнение позволяет игрокам поработать над пониманием того, какой момент лучше всего выбрать, чтобы попытаться отобрать мяч у соперника.



## 8.3 Атакующая игра

Атакующая игра связана с общим движением команды, владеющей мячом. Она включает в себя передачи на различные расстояния, а также дриблинг с целью продвижения к воротам соперника и преодоления его защиты для взятия ворот. Атакующая команда должна эффективно использовать мяч, перемещая его по полю, умело и уверенно действовать против соперника в любой ситуации, которая может возникнуть во время матча.

Это фаза игры, когда команда перестраивается сразу после того, как возвратила себе мяч. Необходимо, чтобы каждый член команды участвовал в атакующих действиях, чтобы увеличить количество вариантов для передачи мяча. Очень важно, чтобы каждый игрок знал свою роль в тот момент, когда его команда возвратит себе мяч. Быстрый переход из обороны в атаку повышает шансы команды заставить соперника врасплох, прежде чем тот успеет организовать оборону.

В этом разделе рассматриваются следующие три общих принципа атакующей игры:

- **Прямые атаки:** целью является нанесение удара по воротам после ограниченного количества передач.
- **Комбинированные атаки:** атакующая команда старается сохранить владение мячом и использовать более осторожную схему игры.
- **Контратаки:** прямая форма атаки, при которой команда соперника не успевает организовать оборону после потери мяча.

Выбор стиля атаки во время игры зависит от общей тактики команды, технических возможностей игроков, команды соперника, ситуации в матче и множества других факторов.

### 8.3.1 Прямые атаки



#### Описание

- Предполагает наиболее быстрый путь к цели
- Быстрые перемещения, короткие рывки и ограниченное число участвующих игроков
- Средние и длинные передачи

#### Технико-тактический подход игроков

- Физически подготовленные, заряженные и хорошо дисциплинированные

#### Основные элементы

- Быстрые комбинации для завершения открывания игрока
- Короткие периоды владения мячом
- Мячи, адресуемые в свободные зоны, и возможности для добивания в ворота

#### Ситуации, которые могут вызвать проблемы

- Розыгрыш мяча и обводки в собственной штрафной площади
- Плохая командная работа и коммуникация между игроками

#### Внутренняя структура

- Быстрые переходы из обороны в атаку
- Временное перестроение
- Быстрая концовка атаки
- Все атакующие действия должны заканчиваться ударом по воротам

### 8.3.1.1 Передача нападающему от вратаря

#### Организация

- Для выполнения этого упражнения требуется 10 полевых игроков и 2 вратаря.
- Используйте все поле и двое ворот.
- Установите возле каждого ворот базу с мячом.
- Поставьте вратаря в каждые ворота и распределите игроков между базами с мячами на обеих сторонах поля.
- Поставьте по одному нападающему в каждую штрафную площадь.

#### Объяснение

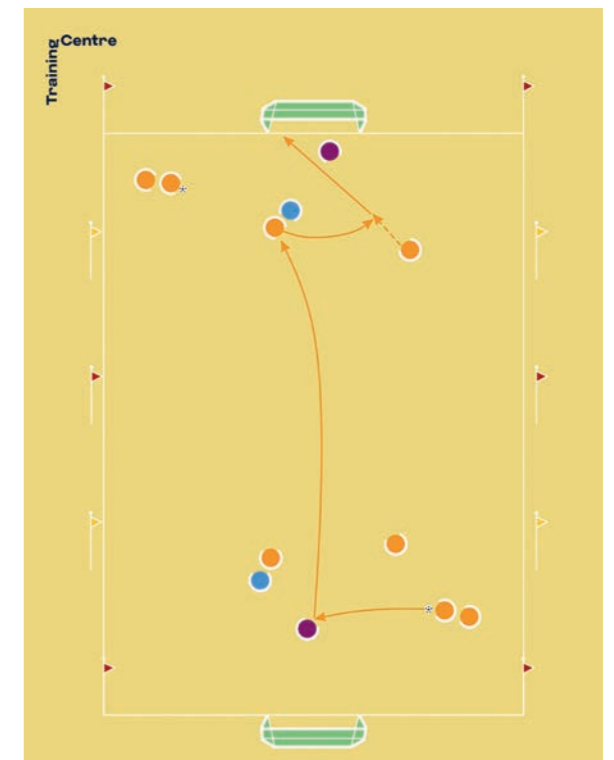
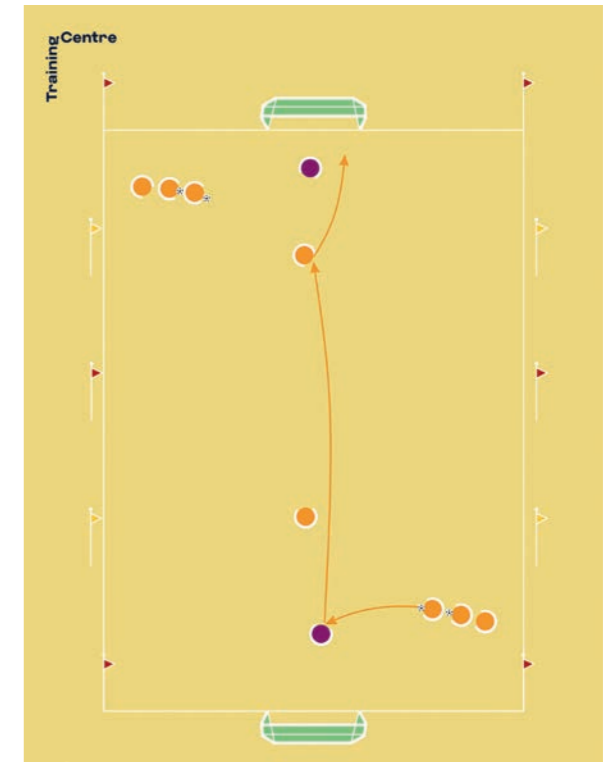
- Игрок, находящийся у базы с мячами, выполняет передачу назад своему вратарю. Вратарь выполняет длинный бросок в сторону нападающего, который завершает свое продвижение ударом по воротам.
- Вратари, находящиеся на обеих сторонах поля, поочередно выполняют вбрасывание мяча, меняя направление атаки.

#### Вариант

- Разработайте сценарий, в котором в каждой штрафной площади находятся 2 нападающих против 1 статичного защитника. После того, как нападающий принял мяч от вратаря, у него есть максимум 4 секунды на то, чтобы забить гол. Защитники, в свою очередь, не должны оказывать серьезное сопротивление и не прессинговать нападающих слишком сильно.

#### Установки тренера

- Попросите нападающих быстро завершать атаку. Они могут попытаться забить мяч акробатическим ударом через себя, отрабатывая координацию тела и точность удара.
- Попросите вратарей потренироваться в точном вводе мяча в игру на достаточной высоте, чтобы помочь нападающим завершить движение акробатическим ударом через себя.



FIFA Training Centre

### 8.3.1.2 Передача нападающему партнером по команде

#### Организация

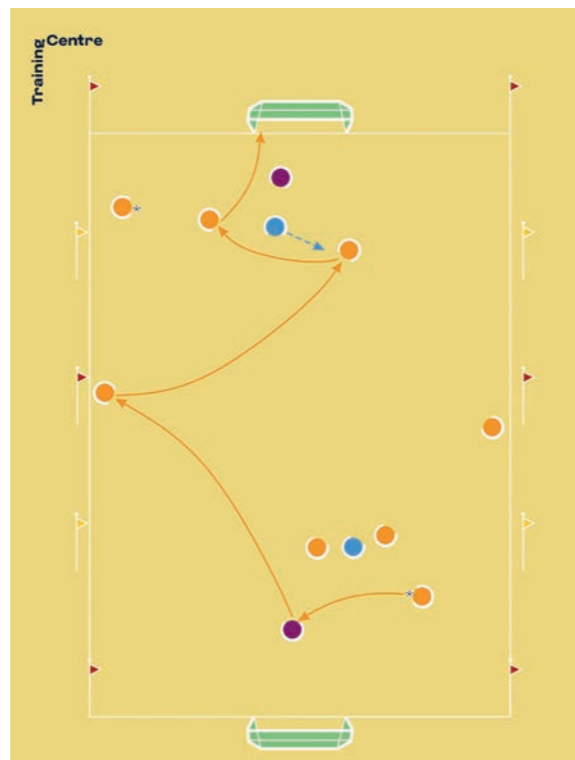
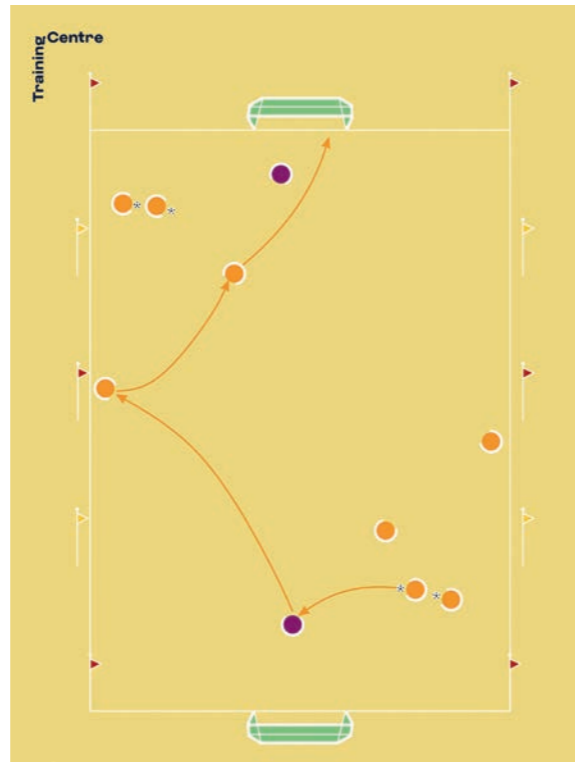
- Для выполнения этого упражнения требуется 10 полевых игроков и 2 вратаря.
- Используйте все поле и двое ворот.
- Установите возле каждого ворот базу с мячом.
- Поставьте вратаря в каждые ворота, по 3 игрока на каждую базу с мячами, по одному нападающему в каждую штрафную площадь и по одному игроку на каждом конце воображаемой линии середины поля.

#### Объяснение

- Игрок, находящийся у базы с мячами, выполняет передачу назад своему вратарю. Вратарь выполняет длинный заброс на игрока, находящегося на дальней стороне поля в конце воображаемой линии середины поля; тот обрабатывает мяч и передает его нападающему, который пытается завершить атаку.
- Вратари, находящиеся на обоих концах поля, поочередно выполняют вбрасывание мяча, меняя направление атак.

#### Вариант

- Разработайте сценарий, когда в каждой штрафной площади по 2 нападающих против 1 защитника. Нападающие должны попытаться забить мяч, а защитники пытаются остановить их или перехватить передачу.



FIFA Training Centre

### 8.3.1.3 Дальние удары

#### Организация

- Для выполнения этого упражнения требуется 8 полевых игроков и 2 вратаря.
- Используйте все поле и двое ворот.
- Установите возле каждого ворот базу с мячом.
- Установите 2 базы для игроков, по одной на каждом конце воображаемой линии половины поля.
- Разделите игроков на две команды по 4 человека, по 2 игрока из каждой команды на каждой из баз.

#### Объяснение

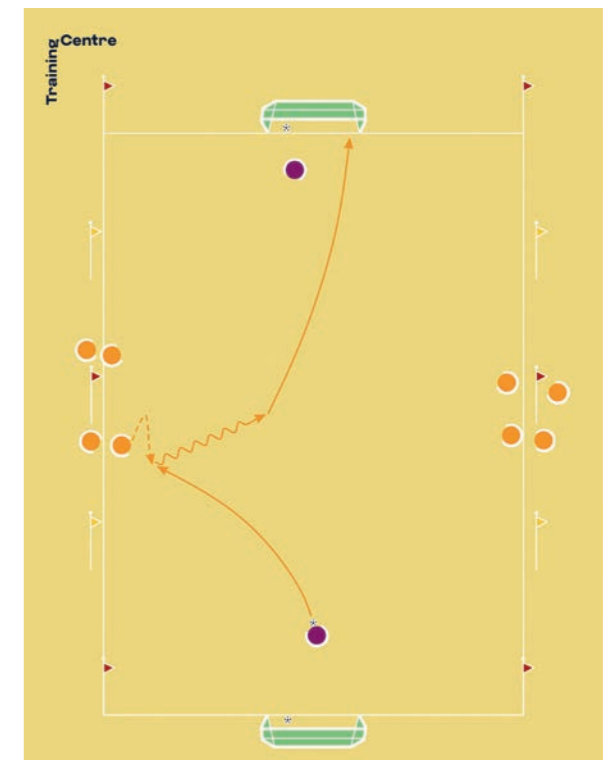
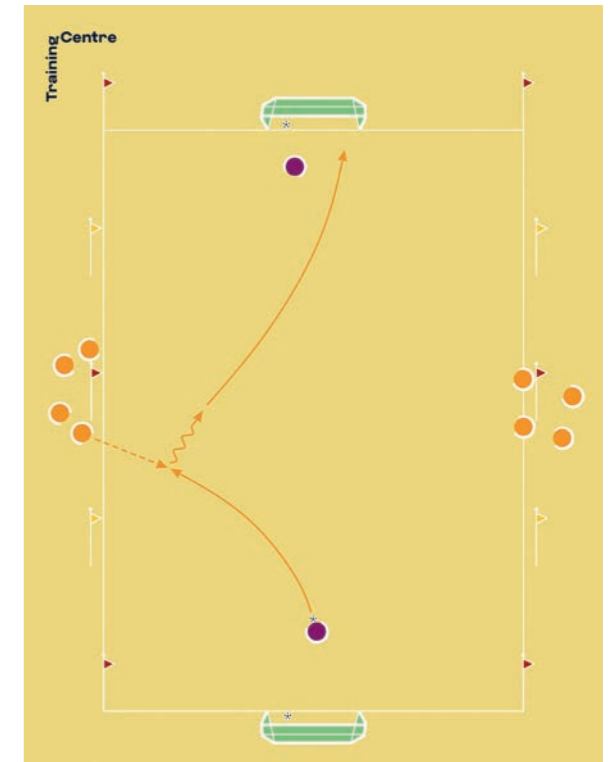
- Вратарь начинает эпизод, выбрасывая мяч игроку, который покидает свою базу и открывается под мяч. Игрок принимает мяч, находясь лицом к воротам соперника, затем поднимает мяч с песка и с лета наносит дальний удар.
- Вратари, находящиеся на обоих концах поля, поочередно выполняют вбрасывание мяча, меняя направление атак.
- Подсчитайте количество голов, забитых каждой командой.

#### Варианты

- Применяется тот же принцип, но на этот раз нападающий должен сделать финт или ложный рывок перед приемом мяча. Игрок ведет мяч на несколько метров в центр поля, затем поднимает его с песка и наносит удар с лета.
- После финта или ложного рывка нападающий должен пробросить мяч в центр поля, а затем пробить по воротам, не поднимая мяч с песка.

#### Установки тренера

- Игроки должны стараться, чтобы мяч после их ударов отскакивал от песка перед воротами, создавая трудности вратарю соперников.
- При ударе по мячу с поверхности (без предварительного подъема) игроки должны убедиться, что мяч не в ямке на песке. При необходимости игроки должны провести мяч немного ближе к воротам.
- Работа над имитацией передач и резкими остановками.



FIFA Training Centre

### 8.3.1.4 Создание пространства для приема мяча

#### Организация

- Для выполнения упражнения требуется 8 полевых игроков (4 нападающих, 4 защитника) и 2 вратаря.
- Используйте все поле и двое ворот.
- Установите возле каждого вратаря базу с мячом.
- Разделите игроков на две команды из 4 человек и вратаря. Расположите трех игроков на краю штрафной площади, занятой вратарем, начинающим упражнение, а четвертого – на краю штрафной площади соперника. Попросите команду соперников опекать игроков, открывающихся для приема мяча.

#### Объяснение

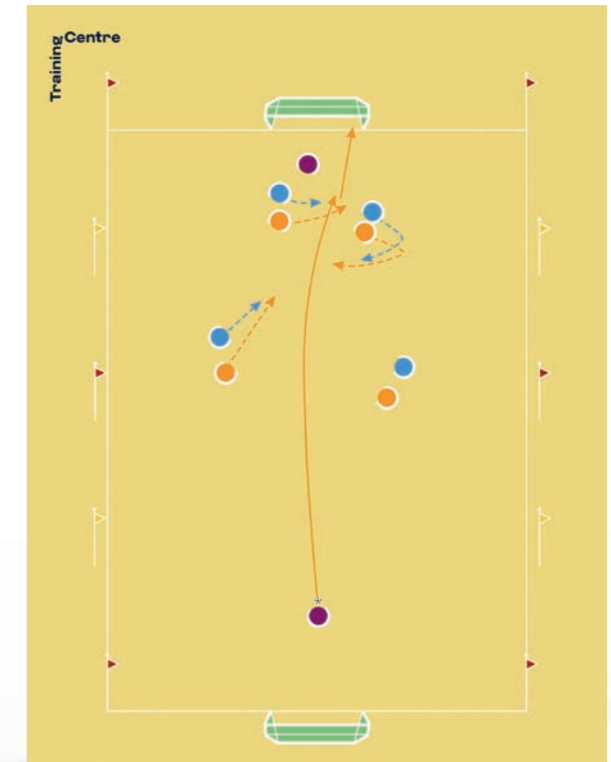
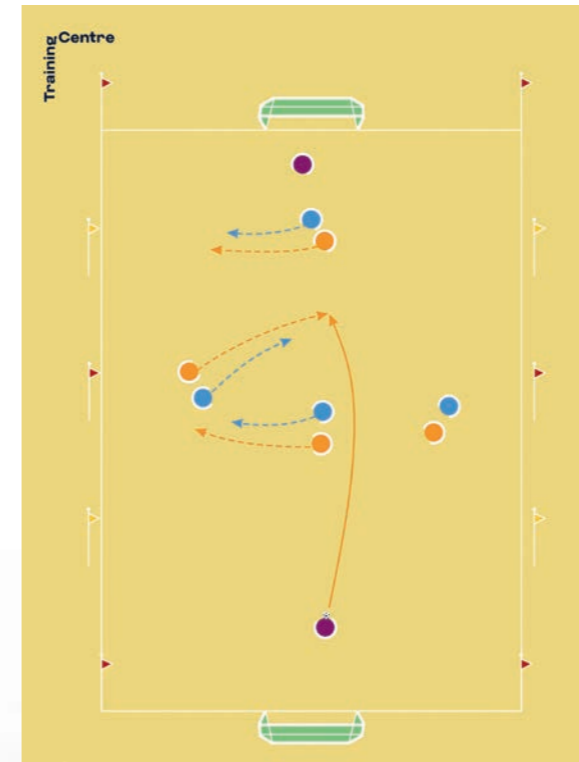
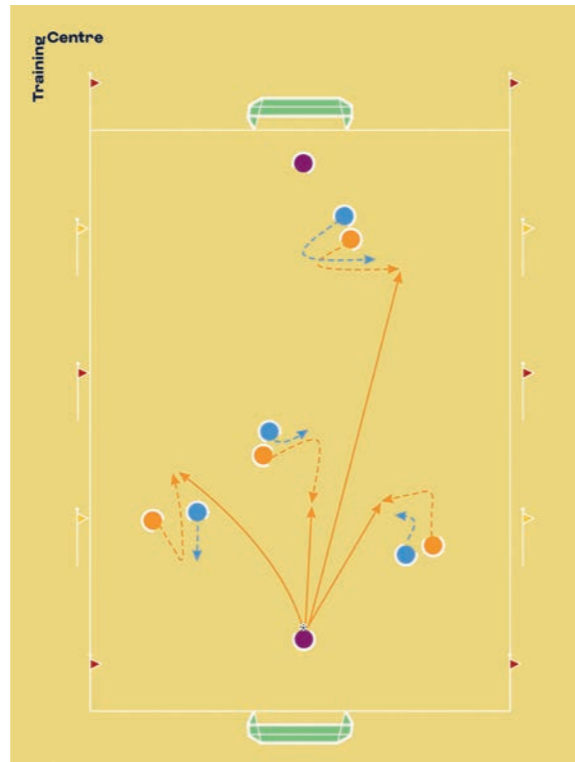
- Тренер начинает с объяснения того, как игроки могут оторваться от своих опекунов, чтобы принять мяч – используя различные действия (изменения направления движения, ложные рывки, финты и т.д.), чтобы оказаться перед соперником или за ним.
- Затем игроки, находящиеся в штрафной, по очереди пытаются оторваться от своего опекуна, чтобы создать пространство для приема мяча от вратаря.
- Игроки должны варьировать свои рывки и открываться под мяч в разных зонах.

#### Варианты

- На этот раз цель – создать свободное пространство для партнера по команде. Отработайте различные типы опеки и различные схемы опеки (с участием 2 или 3 игроков, открывания в середину поля или свободные коридоры и т.д.). Убедитесь, что обе команды действуют по очереди. Аналитическая работа. Не допускаются удары по воротам.
- Команда, владеющая мячом, расставляется по схеме 1-2-2. Упражнение начинается с длинного броска вратаря в сторону нападающего. Один из нападающих пытается оторваться от своего опекуна, в то время как другой нападающий врывается в свободную зону, созданную его партнером по команде. Вратарь может передать мяч любому из двух нападающих. Игра продолжается в обычном режиме с дальнего броска вратаря.

#### Установки тренера

- Поощряйте игроков финтить, делать ложные рывки и отмечать движение партнера.



#### FIFA Training Centre

- Игроки должны искать различные способы уйти из-под опеки.
- Тренер также может задавать игрокам вопросы, которые помогут им понять, как можно создать свободную зону и где она уже есть.



### 8.3.1.5 Игра в стеночку (в две передачи)

#### Организация

- Для выполнения этого упражнения требуется 8 полевых игроков и 2 вратаря.
- Используйте все поле и двое ворот.
- Установите базу с мячами на боковой линии справа от каждого вратаря, на уровне края штрафной площади.
- Поставьте вратаря в каждые ворота, по одному игроку на каждую базу с мячами, по одному нападающему в каждую штрафную площадь и по одному игроку на каждом конце воображаемой линии середины поля.

#### Объяснение

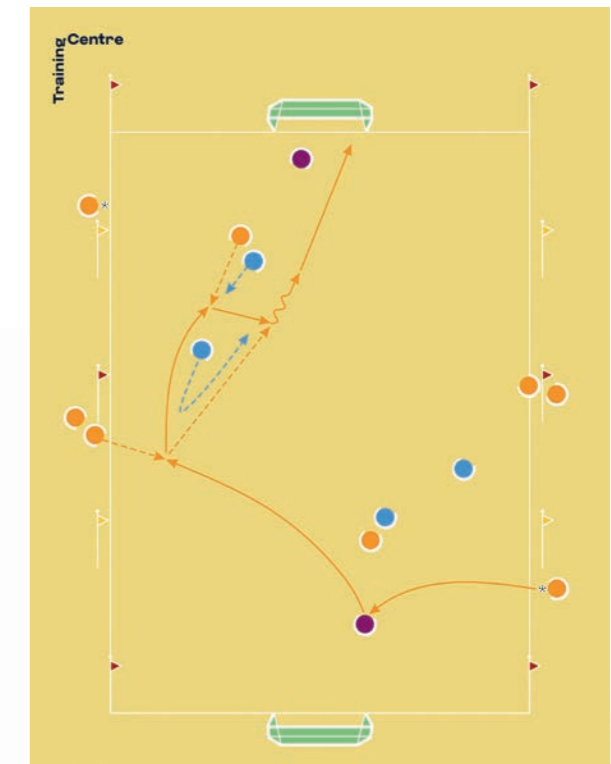
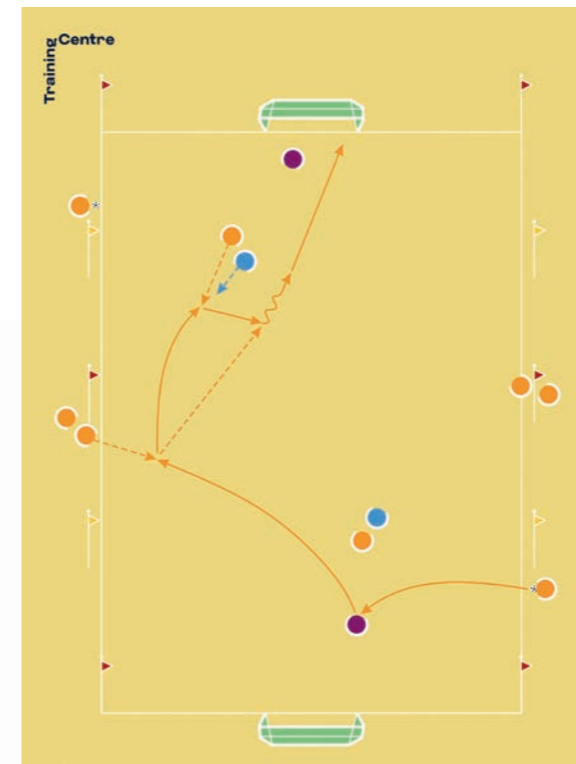
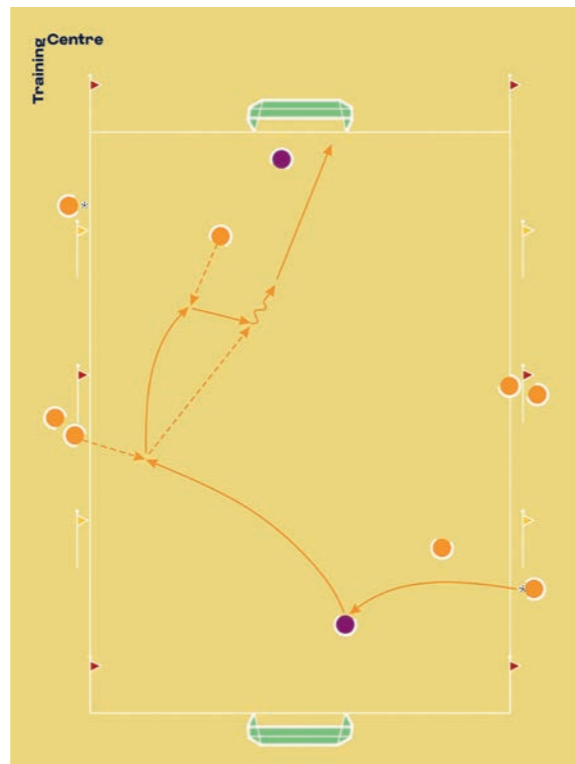
- Вратарь получает пас назад от игрока, находящегося на базе с мячами, и выполняет длинный бросок в сторону партнера по команде, находящегося на конце воображаемой линии середины поля на противоположном фланге (от базы с мячами).
- Этот игрок принимает мяч, затем играет в стеночку с дополнительным игроком, находящимся в штрафной площади, и либо завершает атаку ударом в касание, либо может одним касанием подработать мяч, а затем пробить. Вратари, находящиеся на обеих сторонах поля, поочередно выполняют вбрасывание мяча, меняя направление атак.

#### Вариант

- Введите защитника в штрафную площадь, чтобы помешать атакующим игрокам сыграть в стеночку.
- Введите второго защитника в штрафную площадь, чтобы создать ситуацию 2 на 2 в финальной трети упражнения, смоделировав тем самым игровой эпизод.

#### Установки тренера

- Выполняйте выверенные по времени передачи.



FIFA Training Centre

### 8.3.1.6 Пас и забегание

#### Организация

- Упражнение выполняется с использованием одних ворот. Меняйте вратарей.
- Установите базы с мячами на каждой боковой линии, на одном уровне с воображаемой линией середины поля, и разместите двух вспомогательных игроков на краю штрафной площади.

#### Объяснение

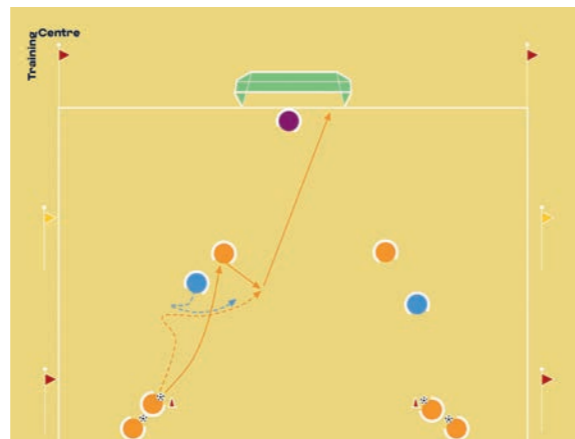
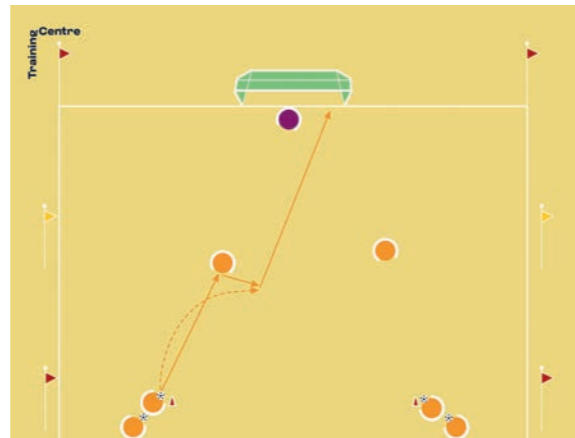
- Игрок, находящийся у базы с мячами, выполняет передачу на ближайшего вспомогательного игрока, затем контролирует их рывки и делает свое забегание из глубины поля, чтобы получить обратную передачу и нанести в касание удар по воротам.
- Ассистирующие игроки должны чередовать передачи, которые они выполняют своим партнерам (по земле и верхом).

#### Варианты

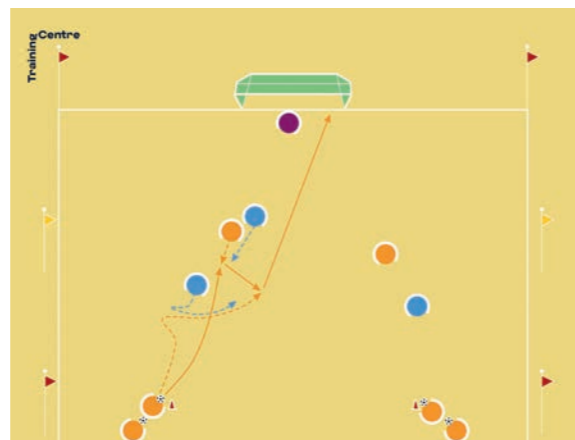
- Введите в упражнение статичного защитника, в задачу которого входит перехватить завершающую передаче и закрыть бьющего, заставляя их соизмерять и прерывать свои рывки, прежде чем делать забегания.
- Введите второго защитника, чтобы создать ситуацию 2 на 2.

#### Установки тренера

- Сразу после передачи мяча ассистирующему, игрок, в концовке наносящий удар по воротам, не должен сразу открываться под мяч, а должен сделать ложный рывок и изменить направление движения, чтобы оторваться от своего опекуна, прежде чем искать ответную передачу в этой стеночке.



Вариант 1



Вариант 2



FIFA Training Centre

### 8.3.1.7 Быстрая игра

#### Организация

- Используйте все поле и двое ворот.
- Установите возле каждого ворот базу с мячом.
- Разделите полевых игроков на пары.

#### Объяснение

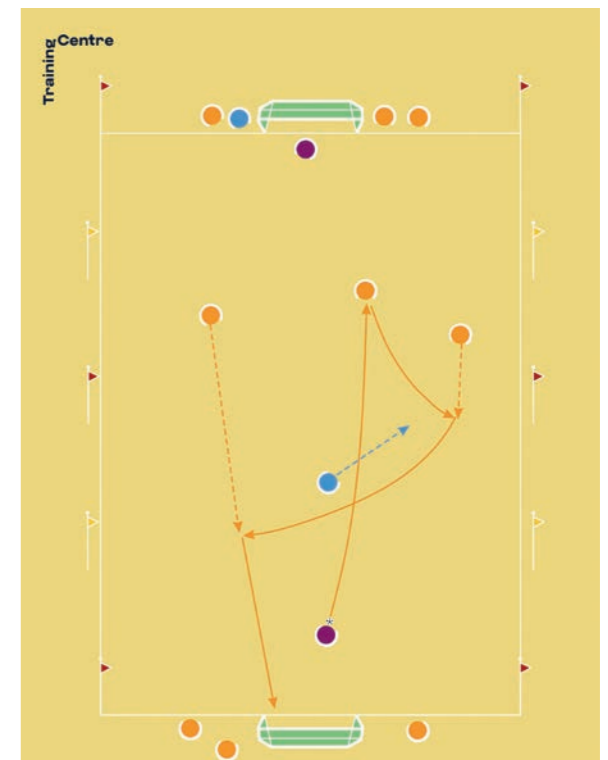
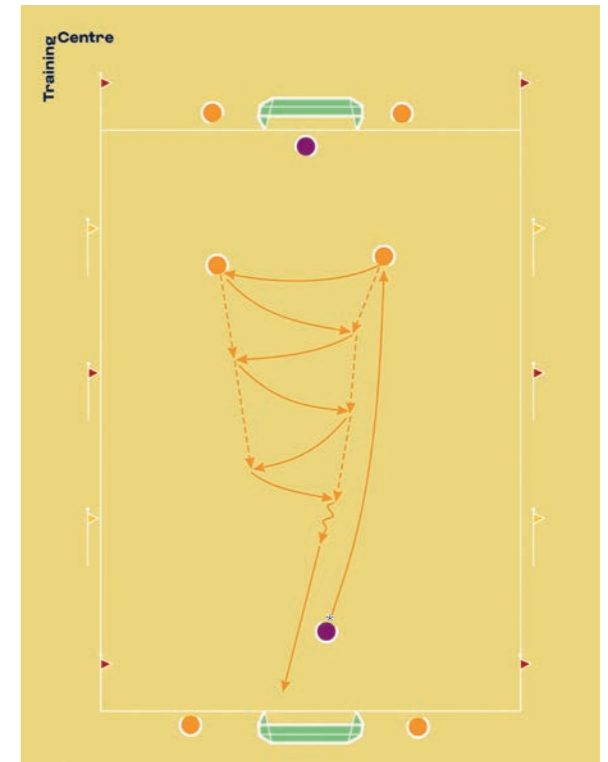
- Вратарь начинает упражнение с длинного броска в сторону двух игроков, расположившихся на краю штрафной площади соперника. Эти два игрока должны попытаться забить мяч в ворота, которые защищает вратарь, выполнив бросок.
- После вбрасывания мяча вратарем пара на максимальной скорости продвигается к воротам, обмениваясь воздушными передачами по воздуху. Они должны стараться забить не более чем за 6 касаний (включая касания для приема мяча).
- Вратари, находящиеся на обоих концах поля, поочередно выполняют вбрасывание мяча, меняя направление атак.

#### Вариант

- Создайте ситуацию 3 на 1 в пользу атакующей команды. В этом варианте атакующей паре снова предлагается пробить по воротам не более чем за 6 касаний. Если представится удобная возможность, пара может пробить по воротам менее чем за 6 касаний.

#### Установки тренера

- Упражнение позволяет игрокам отрабатывать верховые передачи.
- Игроки должны стараться как можно быстрее завершить атаку на ворота, предоставляя своим партнерам максимально удобные возможности для нанесения удара.



FIFA Training Centre



### 8.3.2 Комбинированные атаки



#### Описание

- Постепенно приближайтесь к воротам соперника, сохраняя контроль над мячом
- Каждая атака состоит из серии индивидуальных и коллективных действий
- Уменьшите общее количество атак

#### Технико-тактический подход игроков

- Требуются умные, талантливые и умелые игроки (как в техническом, так и в тактическом плане)
- Хорошее владение мяча, точность, уверенность и т.д.

#### Основные элементы

- Контролируемое движение мяча
- Много передач в разных направлениях, чтобы дезориентировать противника
- Длительные периоды владения мячом и много движения без мяча

#### Ситуации, которые могут вызвать проблемы

- Необходимость действовать в ограниченном пространстве
- Слишком большое количество игроков, находящихся в одной зоне или располагающихся на большом расстоянии друг от друга

#### Внутренняя структура

- Для начала играйте на коротких дистанциях, чтобы повысить уверенность и контроль
- Создавайте и ищите свободное пространство за спинами соперников
- Требуется талант и креативность для эффективного завершения действий



### 8.3.2.1 Построение атаки от обороны

#### Организация

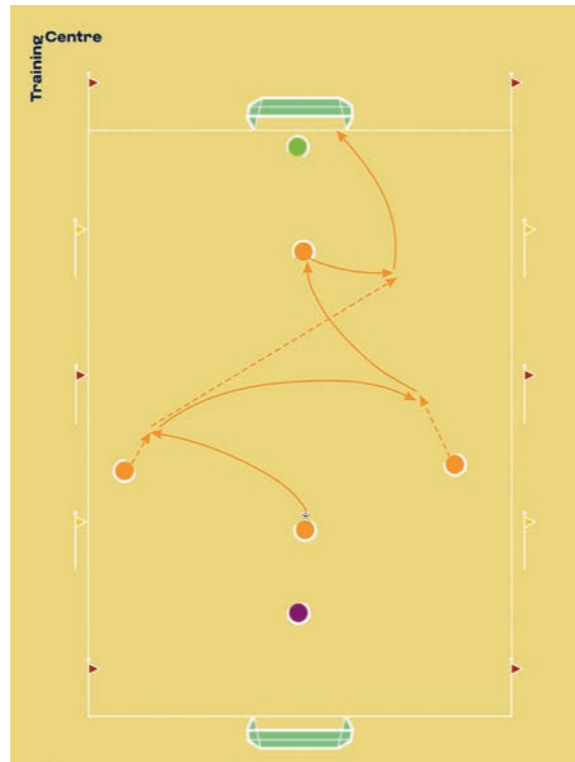
- Для выполнения упражнения требуется 8 полевых игроков (две команды по 4 человека) и 2 вратаря.
- Используйте все поле и двое ворот.
- Установите возле каждого ворот базу с мячом.

#### Объяснение

- Поставьте в каждые ворота по вратарю и расположите одну из команд в расстановке 1-3-1 без соперника.
- Розыгрыш начинается с вбрасывания мяча одним из вратарей. Задача команды – передавать мяч на своей половине поля и ждать подходящего момента для начала атаки и ее завершения нанесением удара по воротам соперника.
- Тренер должен предложить несколько расстановок, позволяющих команде обмениваться короткими передачами на задней линии, при этом предоставив игрокам возможность в атаке действовать по своему усмотрению.
- Меняйте команды местами после каждого розыгрыша.

#### Варианты

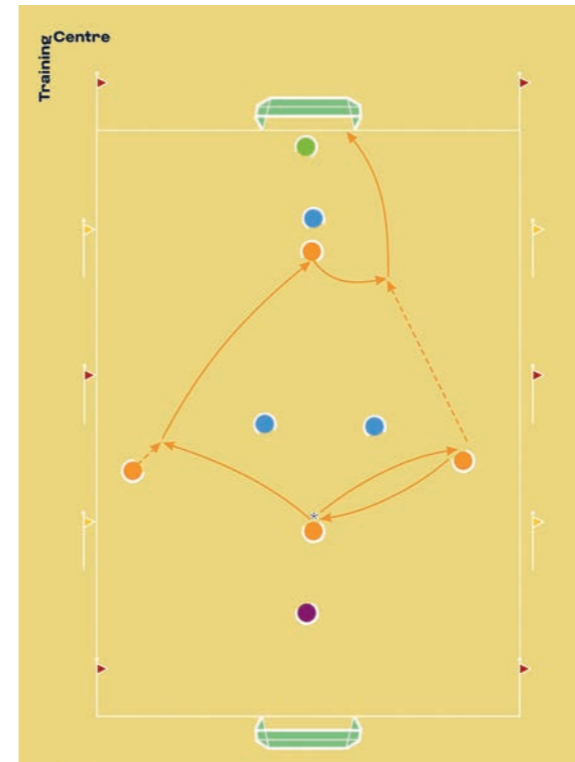
- Введите в упражнение 3 статичных защитника, которые должны прессинговать не слишком интенсивно.
- Перейдите к схеме 1-2-2, без участия полевых игроков соперника. В этом варианте вратарь играет активную роль в начальной фазе розыгрыша. Вратарь должен не менее двух или трех раз принять участия в комбинациях с партнерами, прежде чем команда сможет начать атаку.
- Добавьте по одному защищающемуся игроку на каждую половину поля. Защищающиеся могут действовать только на определенной для них половине поля и не могут пересекать воображаемую линию середины поля (обозначенную желтыми конусами), чтобы помочь своему партнеру.



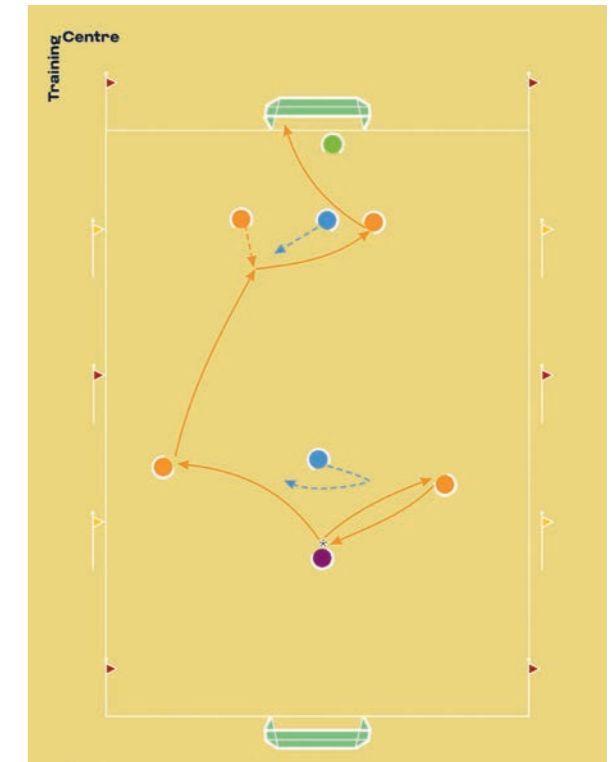
#### FIFA Training Centre

#### Установки тренера

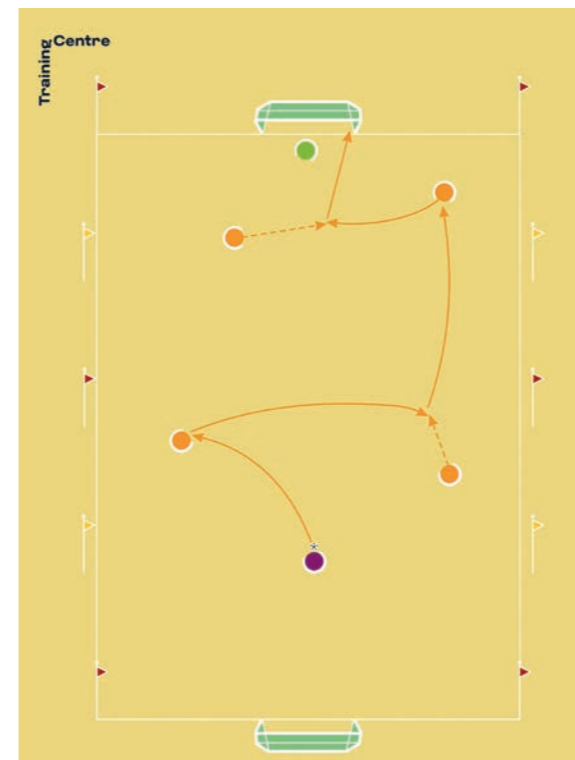
- В начальной фазе розыгрыша игроки должны все время передвигаться и постоянно перемещать мяч.
- Поощряйте игроков совершать забегания и отходить от изначально определенных для них позиций.
- Подчеркните важность коммуникации и напомните игрокам, что нужно проявлять терпение и ждать подходящего момента для начала атаки.



Вариант 1



Вариант 2



Вариант 3

### 8.3.2.2 Сохранение владения мячом

#### Организация

- Для выполнения этого упражнения требуется 6 полевых игроков (расставленных по схеме 4 против 2), плюс 2 вратаря.
- Определите игровую площадку, размер которой можно изменять для достижения желаемого уровня сложности.
- Расположите полевых игроков внутри игровой зоны, а двух вратарей – с внешней стороны в качестве вспомогательных игроков для команды, владеющей мячом.

#### Объяснение

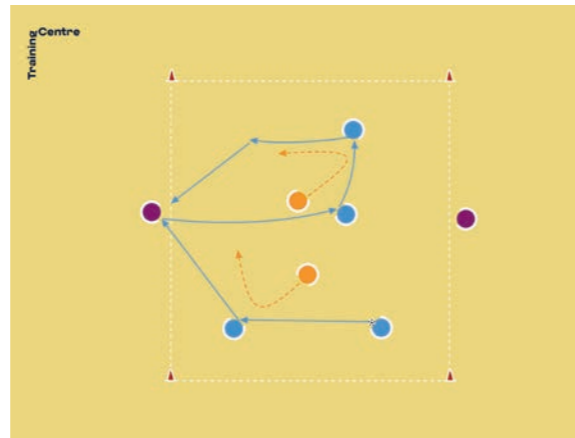
- В этом упражнении используется принцип игры в «собачку» по схеме 6 против 2 для работы над сохранением контроля мяча.
- Команда, имеющая численное преимущество, пытается сохранить владение мячом, играя передачами по воздуху и по земле, в то время как оба соперника прессингуют не слишком активно. Полевые игроки могут перемещаться внутри игровой зоны и использовать вспомогательных игроков за ее пределами.
- Владеющие мячом игроки должны стараться найти наиболее свободного партнера по команде, чтобы он получил максимально комфортные по времени и пространству условия для приема и розыгрыша мяча.

#### Вариант

- Вариант с добавлением еще двух защитников в игровую зону, чтобы создать ситуацию 6 против 4.

#### Установки тренера

- Свободные игроки команды, владеющей мячом, должны работать над передвижением, чтобы быть готовыми в любой момент принять передачу. Игрок, владеющий мячом, должен анализировать ситуацию, чтобы найти передачей партнера по команде, который находится в наилучшей позиции для приема мяча.
- Побуждайте игроков разнообразить передачи, чередуя пасы по воздуху и по земле.



FIFA Training Centre

### 8.3.2.3 Замедление атаки, чтобы подоспела поддержка

#### Организация

- Для выполнения этого упражнения требуется 6 полевых игроков и 2 вратаря.
- Используйте все поле и двое ворот.
- Установите две базы с мячами на краю одной из штрафных площадок (одна слева, другая справа).
- Поставьте вратаря в каждое ворота и одного нападающего в штрафную площадку на противоположном конце поля от двух баз с мячами. Распределите оставшихся игроков между двумя базами с мячами.

#### Объяснение

- Игрок, находящийся на одной из баз с мячами, выполняет передачу назад вратарю. Вратарь выполняет длинный заброс в сторону нападающего в штрафной площадке соперника, который удерживает мяч, находясь спиной к воротам соперников. Игрок, находящийся на другой базе с мячами, совершает рывок вперед и открывается под мяч, используя скидку нападающего для удара в касание по чужим воротам из зоны, обозначенной синими конусами.

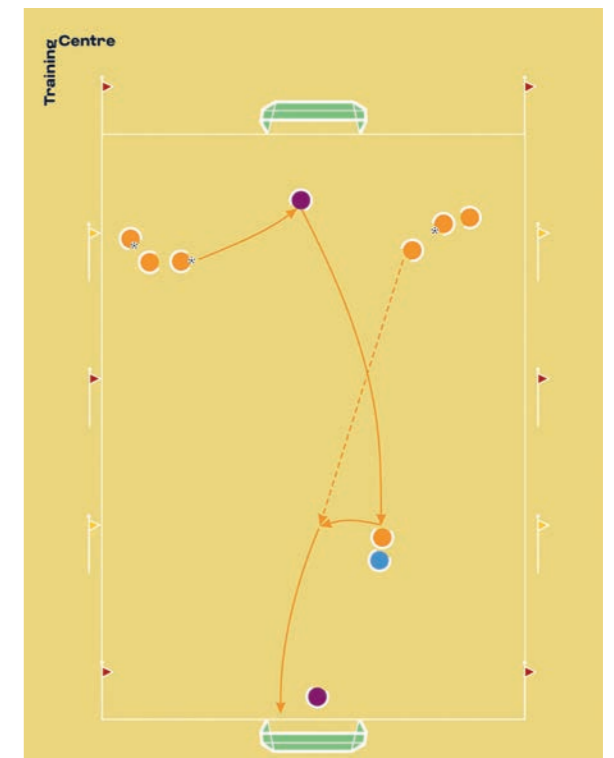
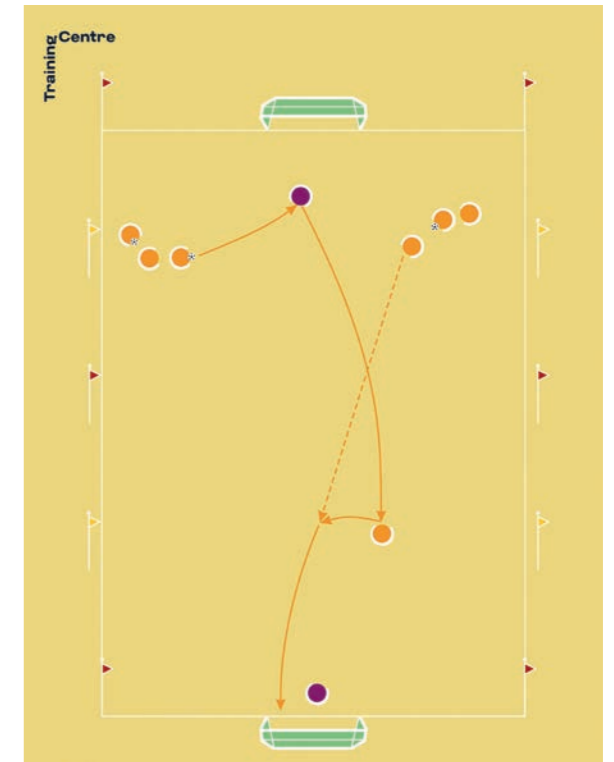
- Игроки, расположившиеся на базах с мячами справа и слева, поочередно выполняют данный розыгрыш.

#### Вариант

- Добавьте защитника в штрафную площадку для опеки ассилирующего нападающего.

#### Установки тренера

- Ассилирующий нападающий должен удерживать мяч, находясь спиной к воротам соперника, а затем своевременно выполнять скидку партнеру по команде.
- Попросите нападающего делать ложный рывок перед получением мяча, чтобы он мог оторваться от своего опекуна и затем прикрыть мяч корпусом, ожидая, пока его партнер по команде присоединится к нему для завершения атаки.



FIFA Training Centre

### 8.3.2.4 Изменение темпа игры

#### Организация

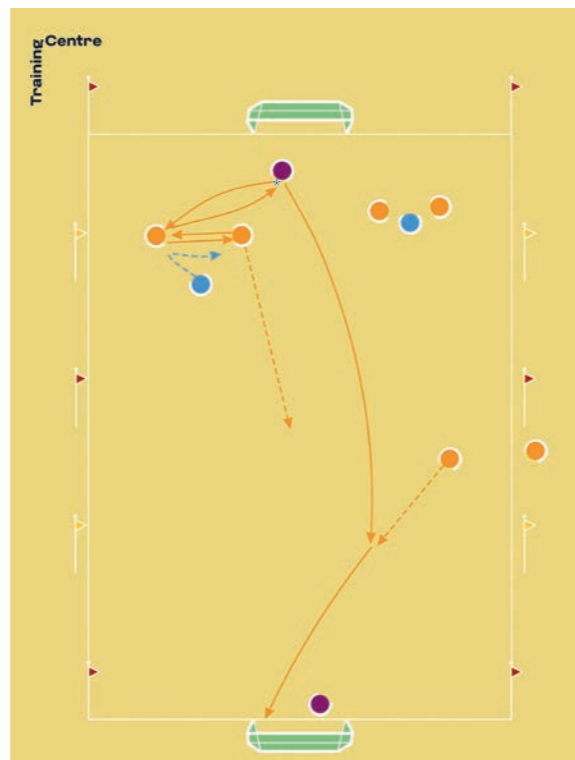
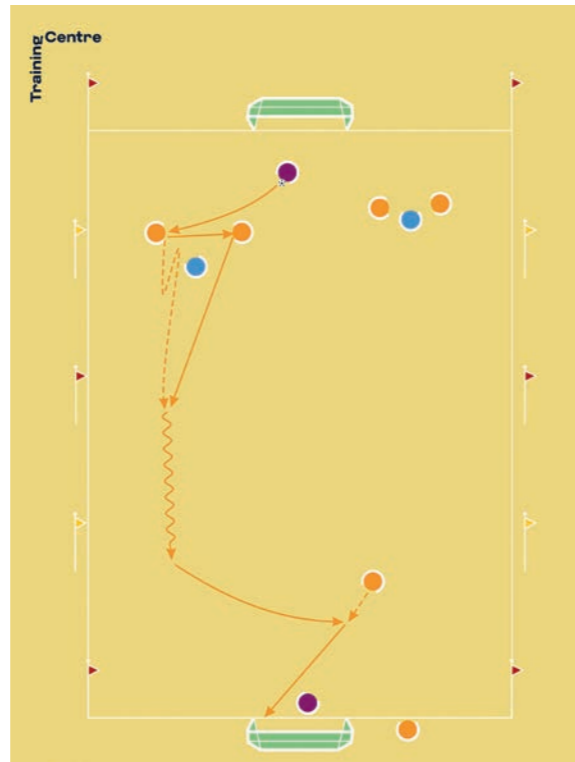
- Для выполнения этого упражнения требуется 6 полевых игроков и 2 вратаря.
- Используйте все поле и двое ворот.
- Определите две площадки по краям одной из штрафных (одну слева, другую справа).
- Создайте сценарий с 2 нападающими против 1 защитника в каждой площадке.
- Поставьте вратаря в каждые ворота и нападающего в штрафную площадку на противоположной от двух площадок стороне поля.

#### Объяснение

- Вратарь выполняет короткий бросок в сторону одного из игроков, владеющих мячом, в пределах одной из двух площадок.
- Два игрока, владеющие мячом, обмениваются короткими передачами, сбивая темп розыгрыша.
- Выполнив несколько передач, один из пары совершает рывок за спину защитника, чтобы подхватить длинный пас от партнера, и может либо сам пробить по воротам, либо подключить к атаке нападающего, находящегося в штрафной площадке. Защитник должен лишь обозначать намерение перехватить передачи соперников.
- Игроки с правой и левой площадок, поочередно выполняют розыгрыши мяча.

#### Вариант

- После выполнения нескольких передач один из игроков, владеющих мячом, делает передачу назад вратарю. Вратарь, получивший пас назад с одной из площадок, быстро выполняет длинный бросок в сторону игрока с площадки на другой стороне поля, который выдвигается на позицию у боковой линии, на уровне воображаемой линии середины поля. Этот игрок может либо пробить по воротам, либо отдать передачу нападающему, находящемуся в штрафной площадке.



FIFA Training Centre

### 8.3.2.5 Сохранение владения мячом

#### Организация

- Для выполнения этого упражнения требуется 8 игроков, 4 из которых добавляются в него на более позднем этапе в качестве одного из вариантов.
- Установите две базы по обе стороны от воображаемой линии середины поля, на каждой из которых находится мяч.
- Разделите игроков на две пары и попросите их расположиться друг напротив друга, используя всю ширину поля.

#### Объяснение

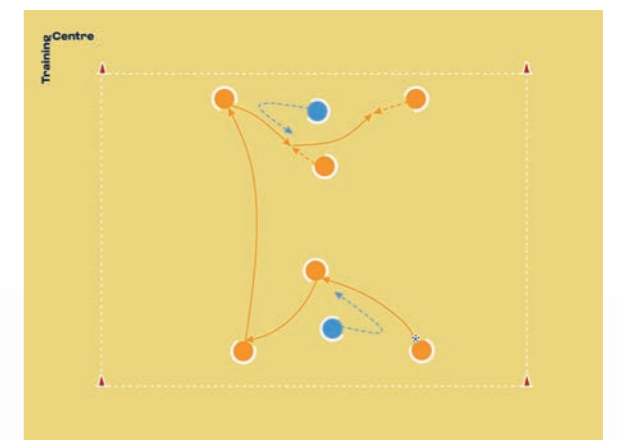
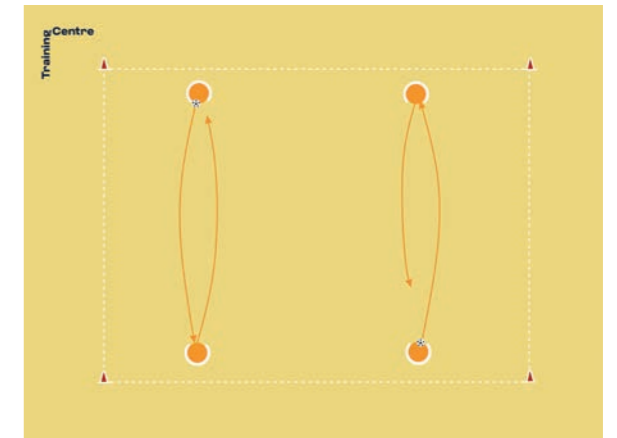
- Игроки в каждой паре перепасовываются друг с другом, имитируя перевод мяча.
- Идея упражнения заключается в том, чтобы потренироваться находить партнера по команде, который свободен на противоположном фланге.

#### Варианты

- Выполните упражнение с одним мячом. Установите 2 базы для игроков, по одной на каждом конце воображаемой линии половины поля. Добавьте четырех оставшихся игроков, чтобы они расположились по принципу детской игры в «собачку» 3 против 1 в центре каждой игровой зоны.
- Первые три игрока обмениваются передачами между собой и как можно быстрее переводят мяч в противоположную игровую зону. Затем другие 3 игрока также после перепасовки должны перевести мяч обратно. Упражнение продолжается и повторяется в той же манере. В каждой игровой зоне «собачка», находящаяся в центре, должна попытаться перехватить передачу. Если «собачке» удастся завладеть мячом, она меняется местами с игроком, который его потерял.

#### Установки тренера

- Сконцентрируйтесь на выполнении верховых передач при переводе мяча.
- Нужно стараться найти передачей наиболее свободного игрока, чтобы у него было максимум времени и пространства для приема и розыгрыша мяча.



FIFA Training Centre

### 8.3.2.6 Развитие атаки в свободные зоны

#### Организация

- Для выполнения этого упражнения требуется 6 полевых игроков, 1 из которых вводится в качестве дополнения на более позднем этапе, плюс 2 вратаря.
- Используйте все поле и двое ворот.
- Расставьте 5 полевых игроков по схеме 3 на 2 на одной половине поля.

#### Объяснение

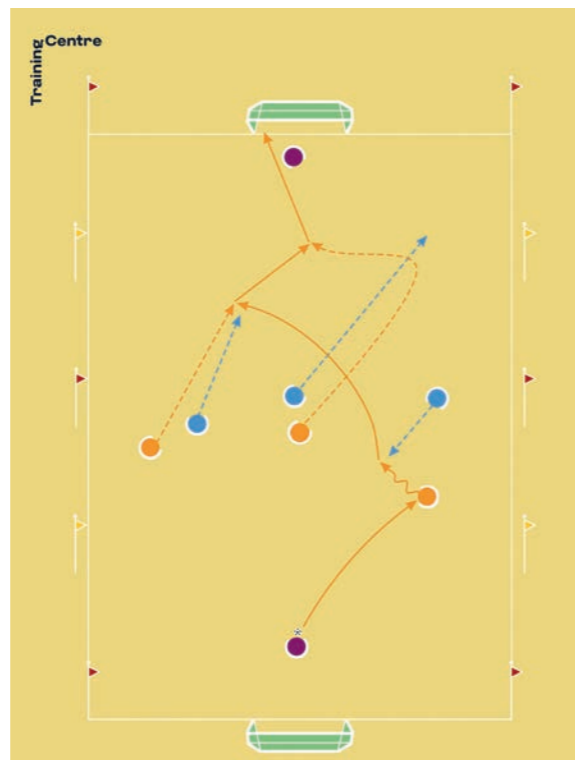
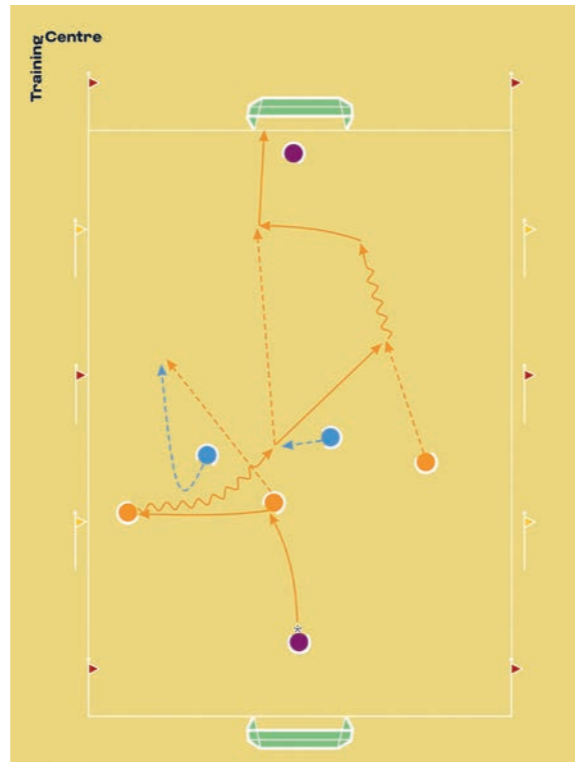
- Ход игры всегда начинается вратарь, который коротким броском передает мяч одному из трех своих партнеров по команде. Затем все три нападающих должны совместными усилиями проникнуть в зоны за спинами защитников соперника.
- После того как вратарь начал розыгрыш, команда, владеющая мячом, уже не может снова подключить его.
- Два защищающихся игрока должны прессинговать как можно выше по полю, чтобы, как в реальных матчах, оставлять за собой свободные зоны. Если им удастся завладеть мячом, они могут продолжить игру и попытаться забить гол.
- По окончании розыгрыша игроки возвращаются на исходные позиции. Регулярно меняйте защитников, чтобы дать им возможность отдохнуть.

#### Вариант

- Введите шестого полевого игрока в качестве дополнительного защитника, создав тем самым сценарий 3 на 3.

#### Установки тренера

- Попросите свободных игроков команды, владеющей мячом, врваться в пустые зоны за спинами обороняющихся.
- Постарайтесь найти передачи наиболее свободного игрока, чтобы у него было максимум времени и пространства для приема и розыгрыша мяча.



FIFA Training Centre



### 8.3.3 Контратаки



#### Описание

- Контратака предполагает быстрое перестроение при возвращении себе мяча в защите к прямой атаке на ворота соперника не более чем за две-три передачи.
- Завладев мячом, атакующая команда как можно быстрее доставляет его к воротам соперника.
- Эта стратегия требует точности, скорости и использования всей ширины и длины поля.

#### Основные элементы

- Определить оборонительные зоны, в которых можно вернуть себе мяч и начать контратаку.
- Определить схему перемещения мяча в атаке и расстояние игроков до него.

#### Ситуации, которые могут вызвать проблемы

- Слишком долгое удержание мяча
- Неточные передачи или технические ошибки после возвращения себе мяча

#### Внутренняя структура

- Возвращение мяча с последующим развитием атаки и ударом по воротам



### 8.3.3.1 Контратаки

#### Организация

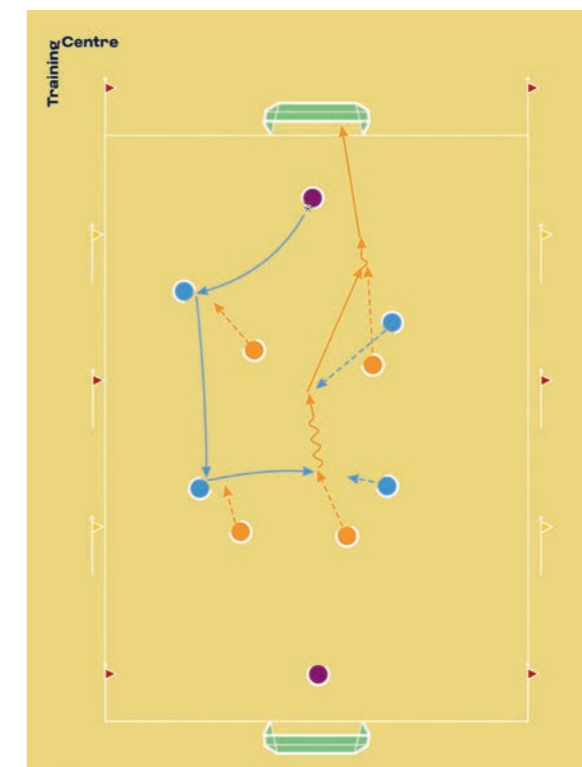
- Используйте все поле и расстановку 5 на 5.

#### Объяснение

- Розыгрыш начинается с вратаря, который обменивается передачами с двумя своими защитниками, в то время как соперники отошли в глухую оборону. Вратарь, выйдя из своих ворот и продвинувшись вперед, выполняет длинную передачу ногой в сторону вратаря соперника, имитируя потерю владения мячом.
- Как только вратарь завладеет мячом, его команда, находившаяся в обороне, должна быстро убежать в контратаку и попытаться забить в течение максимум трех секунд после длинной передачи рукой от своего вратаря.
- В течение первых нескольких розыгрышей защищающаяся команда должна отойти назад и дать возможность произойти описанным действиям, чтобы проиллюстрировать принципы контратакующей игры (аналитическая работа).
- После нескольких розыгрышей поменяйте команды местами, чтобы обе стороны имели возможность поработать над контратаками.

#### Вариант

- На этот раз команда, владеющая мячом в начале упражнения, старается забить, а не отдать мяч вратарю соперника. Контратака по игровому сценарию: защищающаяся и атакующая команды выполняют упражнение с полной интенсивностью.



FIFA Training Centre

## 8.4 Расстановки

Решение о схеме игры, по которой будет действовать команда, может оказаться определяющим и зависит от способностей и уровня мотивации каждого игрока и команды в целом.

В зависимости от физических возможностей команды и соперника можно изменить расстановку перед стартом или даже по ходу матча, в зависимости от счета.

Могут быть приняты следующие расстановки:

- **1-3-1**

- **1-2-1-1**

- **1-1-2-1**

- **1-2-2**

- **1-1-3**

### Организация

- На полноразмерном поле две команды по пять игроков соревнуются друг с другом и выстраивают тактику игры в соответствии с указаниями тренера.

### Объяснение

- Упражнение всегда начинается с одного из двух вратарей и направлено на отработку построения атак в определенной расстановке, заданной тренером. Здесь Анджело Ширинци начинает с расстановки 1-3-1 (атакующая команда).
- Тренер просит команду, не владеющую мячом, защищаться пассивно, чтобы дать возможность команде, владеющей мячом, разобраться во всех аспектах расстановки и отработать различные комбинации передач.

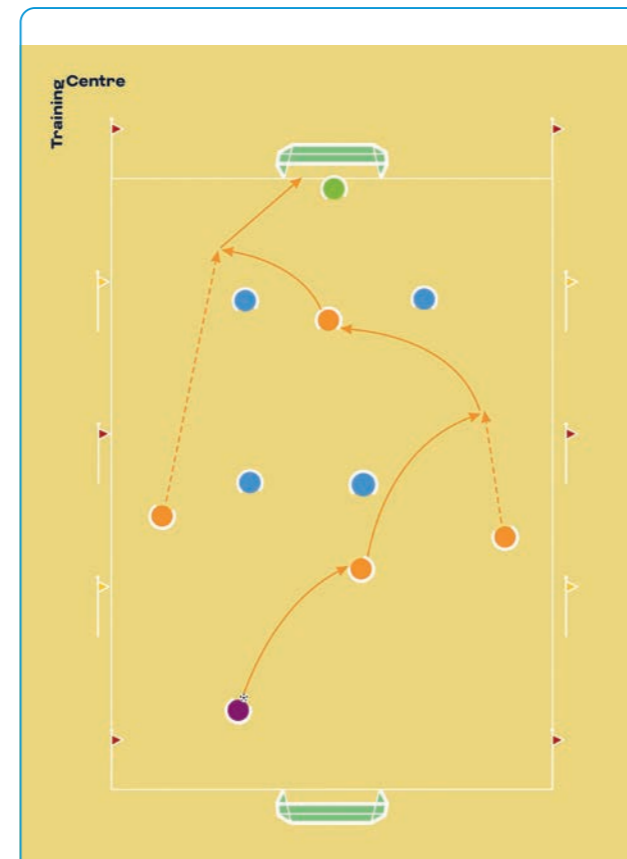
### Варианты

- Расставьте команду, владеющую мячом, по схеме 1-1-2-1.
- Расставьте команду, владеющую мячом, по схеме 1-2-2.
- Расставьте команду, владеющую мячом, по схеме 1-1-2-1.
- Расставьте команду, владеющую мячом, по схеме 1-1-3.

### Установки тренера

- Попросите команду, не владеющую мячом, защищаться статично, чтобы дать возможность команде, владеющей мячом, поработать над построением своей тактики.
- Изменяйте направление развития атак.

### 8.4.1 1-3-1



#### Описание

- Три защитника и один нападающий
- Защитная расстановка

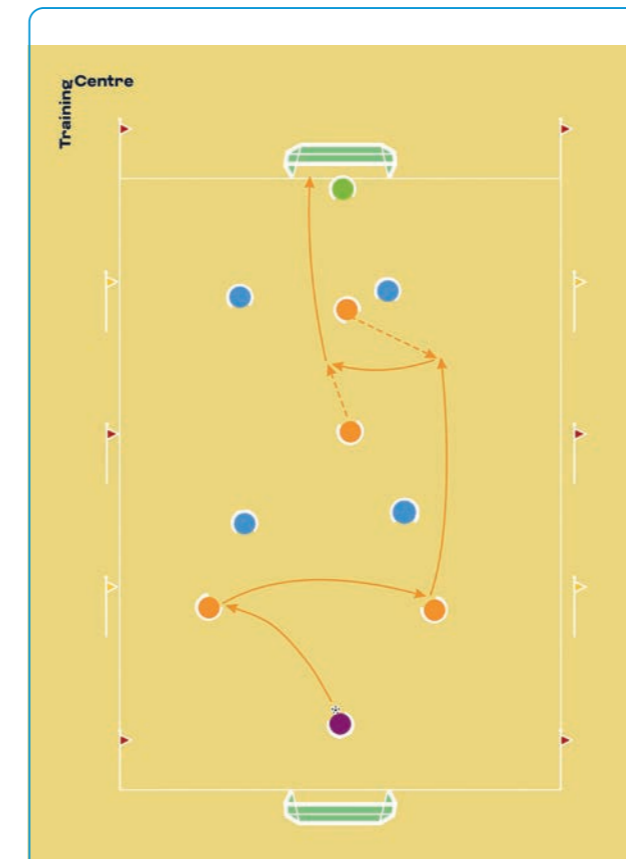
#### Преимущества

- Игроки оптимально распределяются по зоне защиты и могут образовывать компактную группу
- Подходящая расстановка для ситуации, когда команда ведет в счете, а соперник очень сильно прессингует
- Позволяет команде подолгу владеть мячом и неспешно развивать игру от обороны

#### Недостатки

- Значительные расстояния между широко расположенными защитниками и нападающими затрудняют поддержку игроками друг друга
- Атакующий игрок часто оказывается изолированным
- Мало вариантов атаки, если игроки не могут быстро выдвинуться вперед.

### 8.4.2 1-2-1-1



#### Описание

- Два защитника, один полузащитник и один нападающий
- Полузащитник поддерживает как нападающего, так и защитников во время атак соперника (должен действовать на большой площади и быть очень хорошо физически подготовленным)
- Схема подходит для очень прямолинейного стиля игры

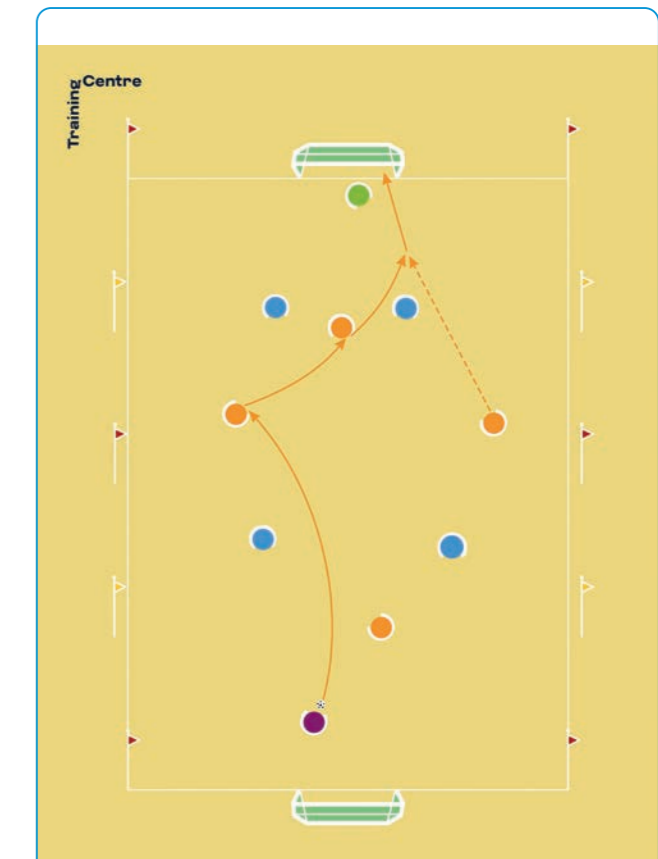
#### Преимущества

- Игроки хорошо распределены по всей длине поля

#### Недостатки

- Команда не использует всю ширину поля
- Позиции защитников четко не определены
- Атаки становятся очень предсказуемыми, в большинстве случаев они строятся на длинной передаче, направленной на нападающего.

### 8.4.3 1-1-2-1



#### Описание

- Один центральный защитник, два вингера и один центральный нападающий
- Варианты описанной выше расстановки

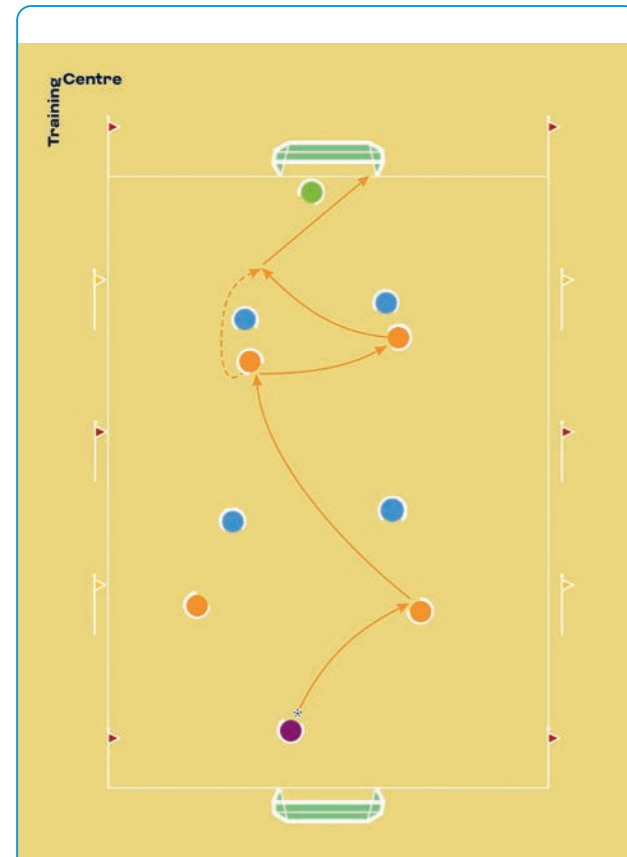
#### Преимущества

- Игроки хорошо распределены по длине и ширине поля
- Позволяет авантурным вингерам часто атаковать на скорости

#### Недостатки

- Требуется хорошее тактическое мышление игроков, чтобы занимать хорошие позиции в обороне и регулярно переключаться на зонную опеку
- Центральный защитник, скорее всего, будет часто оставаться один на один с соперником.

## 8.4.4 1-2-2

**Описание**

- Два защитника и два нападающих

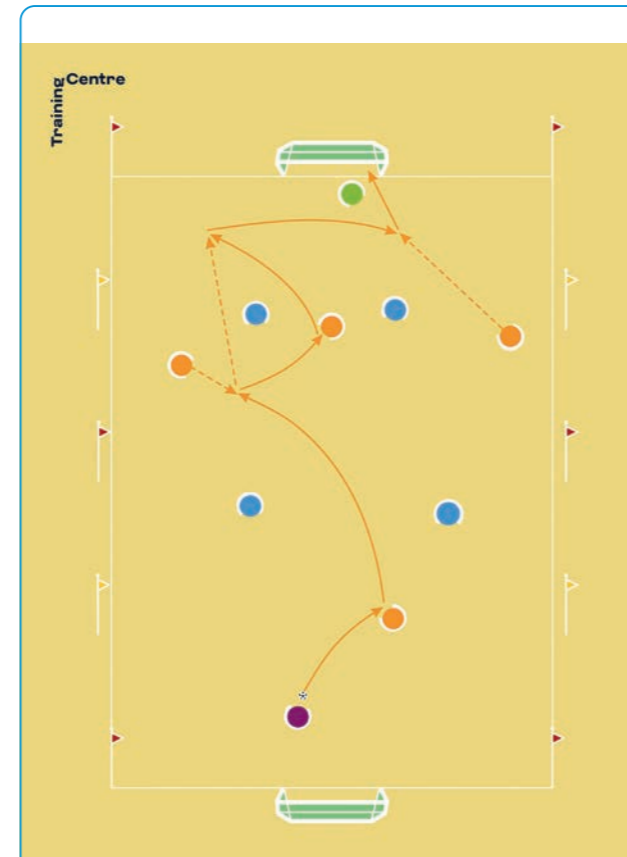
**Преимущества**

- Четкое разграничение между атакой и обороной
- Игроки хорошо распределены по ширине поля

**Недостатки**

- Нападающие склонны пренебрегать своими оборонительными обязанностями
- Большие свободные зоны между командными линиями
- Позиции защитников подразумевают, что нет какого-то конкретного игрока, которому будет поручено персонально опекать нападающего соперника

## 8.4.5 1-1-3

**Описание**

- Один защитник и три нападающих
- Агрессивная атакующая расстановка

**Преимущества**

- Применяется для оказания постоянного давления на команду соперника, не давая ей возможности наладить игру

**Недостатки**

- Уязвимость для контратак
- Игрокам приходится много передвигаться
- Подходит только для игроков, способных долгое время поддерживать высокий темп

## 8.5 Стандартные положения

Тот факт, что около трети мячей в пляжном футболе забивается после розыгрыша стандартов, отражает их значимость в этом виде спорта. В данном разделе рассматриваются все атакующие и оборонительные действия, которые команда может предпринять в различных ситуациях при возобновлении игры.

**Ситуации**

Существует ряд ситуаций, связанных с возобновлением игры, каждая из которых может быть рассмотрена с двух точек зрения – атакующей и защищающейся команд.

- Начало игры
- Когда мяч выходит из игры
- Угловые удары
- Ввод мяча от ворот
- Когда судьи останавливают игру за фол
- Свободные удары
- Вбрасывания

**Типы действий:**

- Финты
- Смена позиций

**Тактическое планирование стратегий возобновления игры**

Простота, элемент неожиданности и скорость – факторы, которые команда должна учитывать при выборе стратегии возобновления игры. Перед выбором стратегии необходимо принять во внимание следующие моменты:

- Количество тактик, задействованных в каждой стратегии
- Тактические цели каждой стратегии
- Количество игроков, прямо или косвенно вовлеченных в процесс
- Тактическая роль каждого игрока
- Является ли стратегия атакующей или оборонительной;
- Область поля, на которой будет реализована стратегия;
- Состояние поля;
- Погодные условия;
- Характеристики и способности как игроков команды, так и соперников.





### 8.5.1 Угловой удар

#### Организация

- Упражнение выполняется с использованием одних ворот и предполагает игру 4 на 4, а также вратаря.
- Нападающая команда: один игрок подает угловой, остальные три занимают позиции внутри штрафной площади. Обороняющаяся команда: три защитника играют опекают соперников по принципу каждый-с-каждым, а еще один защитник занимает позицию на ближней штанге.

#### Объяснение

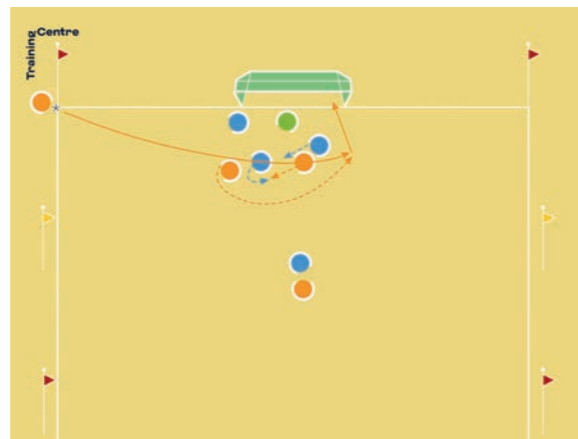
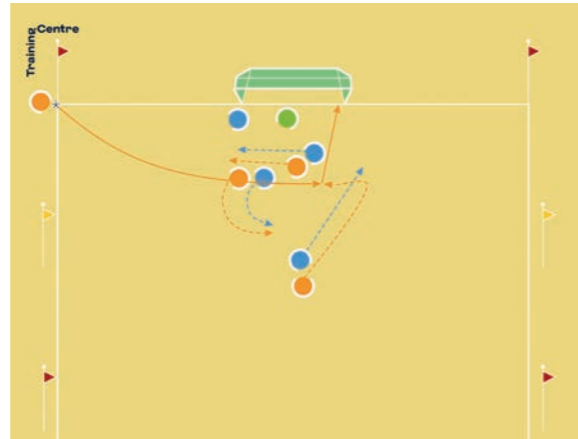
- Попросите трёх защитников опекают каждый своего соперника, а оставшемуся защитнику поручите прикрывать ближнюю штангу.
- Рамиро Амарель предлагает команде, выполняющей угловые, несколько атакующих комбинаций. Сначала игроки нападения выполняют рывки со сменой позиций, чтобы запутать своих опекунов и освободиться от них, а затем упражнение переходит к розыгрышу комбинаций с передачами.

#### Варианты

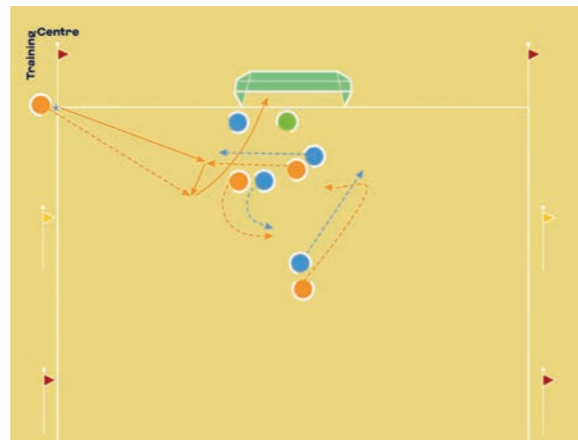
- Варьируйте комбинации и создавайте конкретные игровые ситуации. Ввести понятие блокировки, чтобы позволить партнеру по команде освободиться от своего опекуна.
- Меняйте команды местами. Атакующая команда становится защищающейся и наоборот.

#### Установки тренера

- Выполните каждый эпизод несколько раз, переключитесь на розыгрыш от угловой отметки на противоположной стороне поля, чтобы игроки могли отработать комбинации из других позиций.
- Атакующие игроки должны активно и на скорости идти на мяч, совершая при этом различные действия, чтобы запутать соперника.
- Тренеры должны проявлять творческий подход и предлагать игрокам различные схемы для такого ввода мяча в игру.



Вариант 1



Вариант 2



FIFA Training Centre

### 8.5.2 Свободный удар

#### Организация

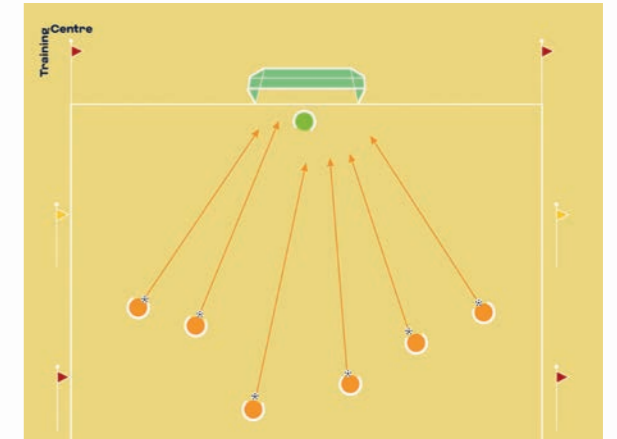
- Установите места для исполнения штрафных ударов в разных частях поля.
- Упражнение выполняется с использованием одних ворот, которые защищает вратарь. Меняйте вратарей.

#### Объяснение

- Игроки по очереди выполняют штрафные удары, исходя из своей позиции на поле.
- Начните упражнение с исполнения штрафных ударов игроками, находящимися ближе всего к воротам, и завершите теми, чьи позиции наиболее удалены от ворот.
- Устройте соревнование между полевыми игроками и вратарями.

#### Установки тренера

- Попросите игроков чередовать высоту полета мяча при исполнении штрафных ударов (вдоль песка, чтобы были непредсказуемые отскоки, с которыми вратарю трудно справиться, на средней высоте и высокие).
- Попросите игроков менять позиции для исполнения штрафных ударов, чтобы смоделировать игровые ситуации.



FIFA Training Centre



### 8.5.3 Начало игры

#### Организация

- Сценарий игры 5 на 5: одна команда начинает игру, другая защищается.

#### Объяснение

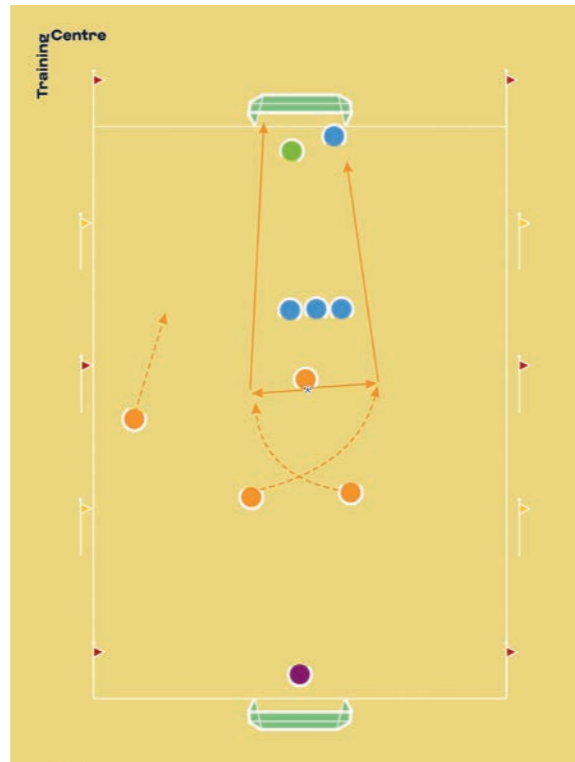
- Упражнение всегда начинается с вратаря и направлено на отработку построения атак в определенной расстановке, заданной тренером. Здесь Анджело Ширинци начинает с расстановки 1-3-1 (атакующая команда).
- Тренер просит команду, не владеющую мячом, защищаться пассивно, чтобы дать возможность команде, владеющей мячом, разобраться во всех аспектах расстановки и отработать различные комбинации передач.

#### Варианты

- Тот, кто разыгрывает начальный удар, отбрасывает мяч с песка своему товарищу по команде, который в касание с лета наносит удар по воротам.
- Комбинация с верховой передачей, которая завершается тем, что находящийся на фланге игрок с лета наносит удар по воротам.
- Комбинация с верховой передачей, которая завершается тем, что находящийся на фланге игрок исполняет удар через себя.
- Дайте возможность защитникам обороняться активно и применять прессинг, имитируя игровую ситуацию.

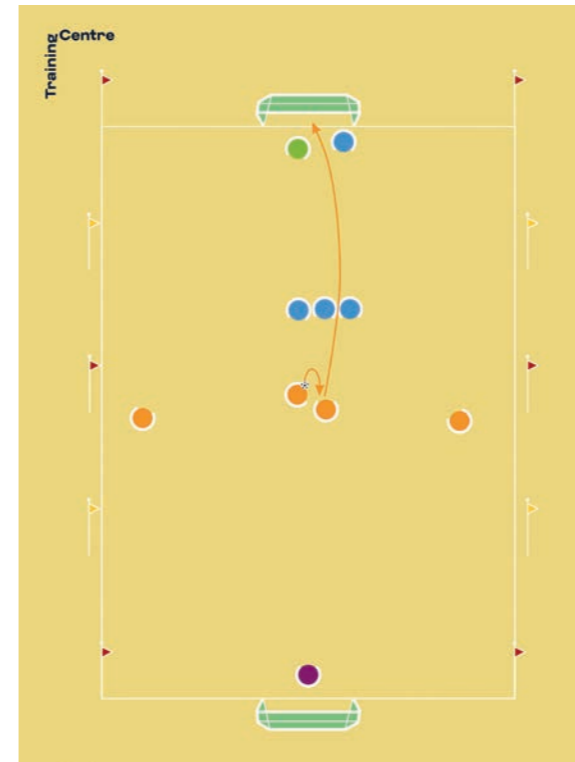
#### Установки тренера

- Разработайте различные варианты начала игры.
- Попросите атакующих игроков подстраивать свои действия под уровень прессинга, применяемого соперником. Команда, переходящая в атаку, должна быстро играть вперед, как только она завладела мячом. Игроки в оранжевой форме за пределами зоны не должны выключаться из игры и быть готовыми к контратаке, при этом действовать плотно с соперником и сохранять оборонительную линию. При перестроениях проверяйте, достаточно ли хорошо команда распределена по площадке, нет ли где дисбаланса сил. Защищающаяся команда должна понимать, когда нужно прессинговать, а когда отступить, при этом сохраняя компактность. Используйте умный прессинг,

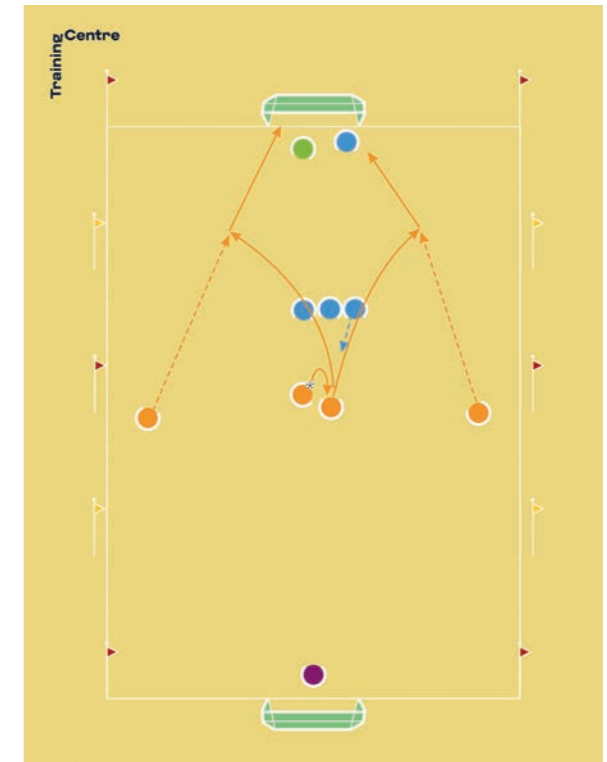


FIFA Training Centre

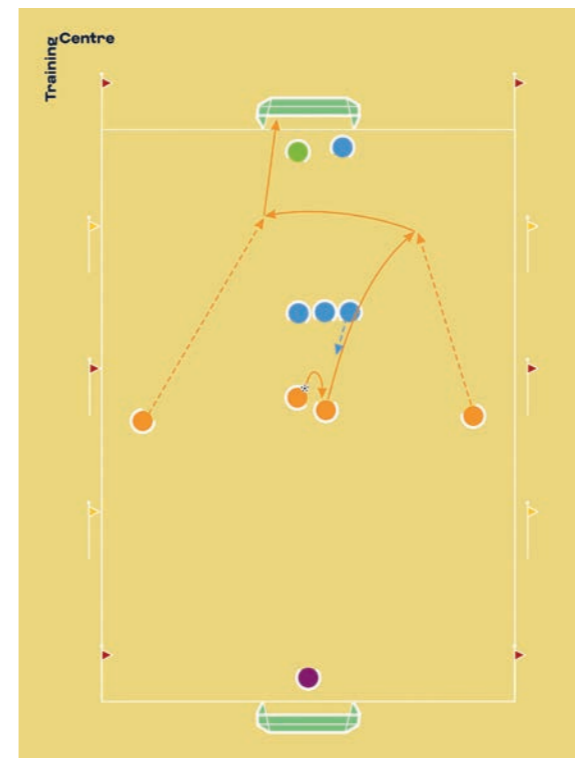
чтобы затормозить атаку соперника. Выбирая момент и варианты прессинга, защищающаяся команда может контролировать в каком направлении соперником будет передаваться мяч, это облегчает выбор правильного момента для прессинга. Игрок защиты, находящийся ближе всего к владеющему мячом сопернику, должен прессинговать, тогда как страхующие его партнеры должны создавать глубину обороны, чтобы соперник не мог переиграть их.



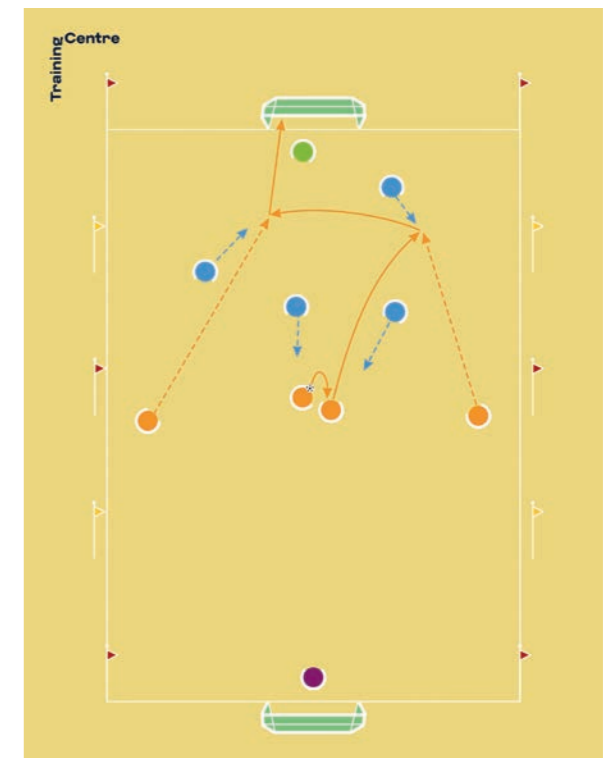
Вариант 1



Вариант 2



Вариант 3



Вариант 4

## 8.5.4 Ввод мяча в игру рукой

### Организация

- Задайте сценарий: 4 нападающих против 4 защитников и вратаря.

### Объяснение

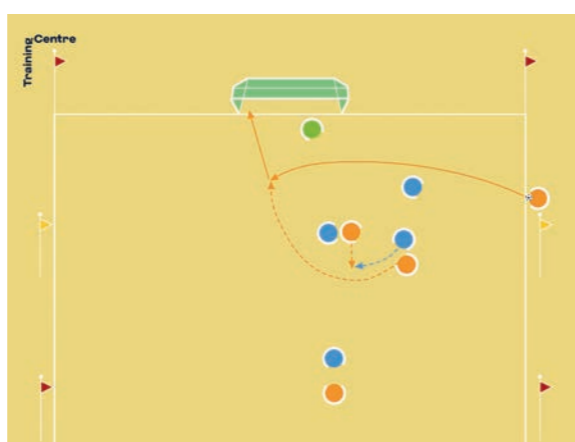
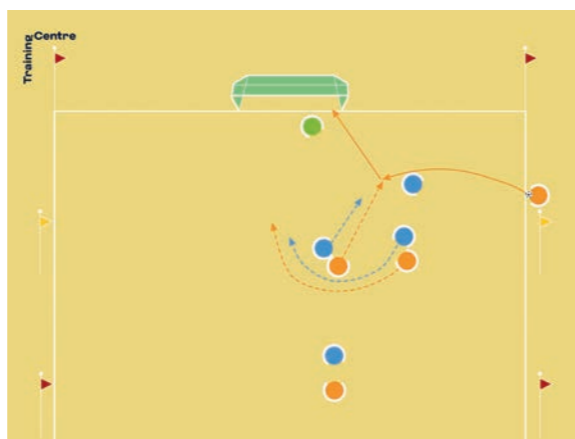
- Существует несколько возможных комбинаций ввода мяча в игру рукой, и Анджело Ширинци предлагает несколько стратегий такого возобновления игры. Игра возобновляется с боковой линии либо ударом, либо броском руками.
- Первая комбинация завершается ударом у ближней штанги.
- Попросите защитников защищаться статично, чтобы дать возможность атакующим игрокам отработать различные комбинации.

### Варианты

- Комбинация, завершающаяся атакой на дальнюю штангу.
- Комбинация с акцентом на центральную зону атаки. Игрок, получающий мяч после его ввода в игру руками, делает ложный рывок, чтобы создать свободное пространство, принять мяч грудью и пробить по воротам ударом через себя.
- Атакующий игрок делает короткий обратный пас на партнера, вбросившего мяч в игру, тот следом выполняет навес на дальнюю штангу, где оставшийся без опеки игрок их команды замыкает передачу ударом по воротам. Это трехшаговая комбинация. Нападающий комбинирует с партнером по команде, перед тем как последует передача на дальнюю штангу. Или же вбросивший мяч игрок получает обратную передачу и бьет по воротам.

### Установки тренера

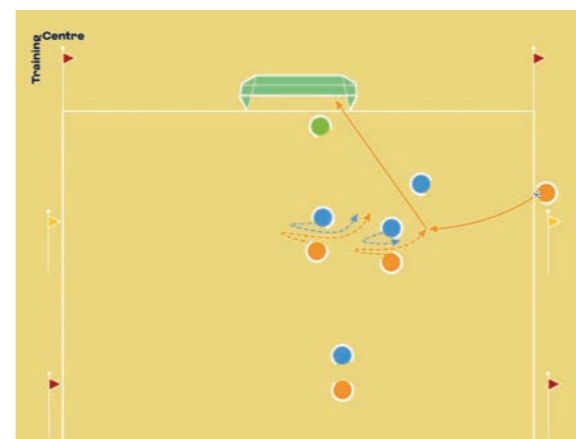
- Выполнив каждый эпизод несколько раз, перейдите к противоположной боковой линии, чтобы игроки могли отработать комбинации из других позиций.
- Атакующие игроки должны активно и на скорости идти на мяч, совершая при этом различные действия, чтобы запутать соперника.
- Тренеры должны проявлять творческий подход и предлагать игрокам различные схемы для такого ввода мяча в игру.



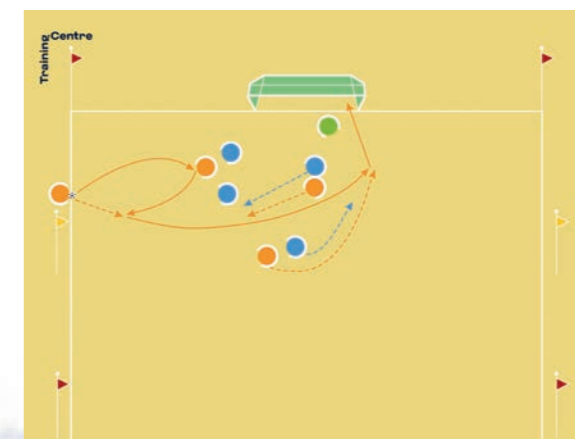
Вариант 1



FIFA Training Centre



Вариант 2



Вариант 3





В пляжном футболе вам нужно сделать песок своим союзником. Уникальные игровые условия создают предпосылки для непревзойденного уровня финтов и выдающейся игры по воздуху, но в то же время и требуют от спортсменов хорошей физической подготовки для того, чтобы показать результат на такой мягкой поверхности, как песок. Для выполнения даже простейших действий требуется хорошая физическая подготовка и координация, сочетающая в себе скорость и силу. Пляжный футбол является прекрасной альтернативой традиционным видам физических упражнений и тренировок на координацию. В пляжном футболе взрывная сила является одним из основных направлений, над которым работают на тренировках и полевые игроки и вратари, чтобы повысить уровень своего мастерства и физической подготовки.

Технический эксперт FIFA по пляжному футболу Анжело Ширинци считает, что уровень физической подготовки, необходимый для игры в пляжный футбол, значительно вырос по сравнению с тем, что был на заре существования этой игры. Вначале в пляжный футбол приглашали бывших футболистов, чтобы привлечь больше внимания к этой игре. Это было больше похоже на развлечение, но когда в дело вступила FIFA, всё стало гораздо более серьезным. Все ведущие игроки в пляжный футбол стали уже изначально тренироваться и развивать свое мастерство именно на песке, и этот вид спорта стал очень специфичным. Это означало, что даже высококлассные игроки из большого футбола не могли играть в пляжный футбол, поскольку он требовал другой подготовки и навыков. Например, в большом футболе значительная часть действия происходит на поверхности поля, а в пляжном больше передают мяч верхом с большим количеством подбрасываний. А поскольку в пляжный футбол часто играют в жару, это меняет и менталитет. В поле приходится играть 4 на 4. Вы не можете «выключиться» из игры, поэтому уровень физической подготовки должен быть очень высоким. По сравнению с большим футболом здесь непосредственная вовлеченность каждого игрока гораздо выше, а сама игра проходит более интенсивно.

Этот вид спорта начинался в трех-четырех странах, а сейчас в мире существуют сотни ассоциаций, стремящихся его развивать. Легенда пляжного футбола Рамиро Амарель считает, что и уровень организации и мастерство игроков значительно повысились. По его словам, в сегодняшней игре есть ограничивающие факторы, и без хорошей физической подготовки трудно соревноваться на высоком уровне. Базовая физическая подготовка, фитнес-тренировки, профилактика травм, хорошие привычки, восстановление, питание и водный баланс – все это основные области, в которых спорт совершенствовался и способствовал повышению качества современных игроков. Они стали гораздо более искусными, а сама игра более совершенной. Поскольку они участвуют в большом количестве соревнований, что позволяет им проводить больше матчей, а значит дает им больше возможностей для развития. Они проводят больше часов на песке, больше тренировок и больше игр. В результате

уровень их физической подготовки должен быть гораздо выше. Полностью посвятившие себя игре профессионалы тренируются пять-шесть раз в неделю и в итоге играют 60-70 матчей в год. Эти игроки получают консультации тренеров по физподготовке, индивидуальные программы тренировок и упражнения на технику. Технический эксперт FIFA по пляжному футболу, бывший профессиональный вратарь Клод Баррабе считает, что пляжный футбол также полезен для представителей обычного футбола с 11 игроками при восстановлении ими своей формы. Он помогает травмированным игрокам вернуться к тренировкам и работать над своими физическими кондициями. Полезен он и для вратарей. Благодаря непредсказуемости отскока мяча от песка с его неровностями, он отлично подходит для работы над реакцией. Проблема для вратарей заключается в адаптации к поверхности, поскольку мяч может полететь куда угодно. Когда речь идет о пляжном футболе, здесь все по-другому, считает профессионал в этом виде спорта Эду Суарес. Поле отличается, и ты должен приспособиться не только к мячу, но и к тому, как вообще двигаться и бегать. Чтобы адаптироваться к песку, нужно научиться бегать по нему. Это кажется простым, но это не так, поскольку все совсем по-другому. Боковое движение, бег с ускорением – все меняется. По сути, нужно научиться, как правильно перемещать свое тело по новой поверхности. По словам Суареса, после многих часов тренировок на песке можно привыкнуть к нему, избавиться от привычек большого футбола и превратиться в стопроцентного игрока в пляжный футбол.



## 9.1 Выносливость

В ходе предсезонной подготовки основное внимание уделяется выносливости, взрывной силе и скорости. Если у отдельного игрока или у команды в целом наблюдается недостаток этих качеств, то специальные тренировки в предсезонный период могут оказаться весьма полезными. Это относится и к упражнениям по ходу сезона. Упражнения на силу и координацию также с определенными интервалами могут быть включены в тренировочные занятия в течение сезона.

### Объяснение:

Тренировка выносливости направлена на повышение стойкости и неутомимости игрока. Под выносливостью понимается способность организма к длительным нагрузкам. Тренировки на выносливость способствуют укреплению сердечно-сосудистой и иммунной систем, а также здоровья в целом. В результате высокий уровень выносливости снижает риск травм и улучшает восстановление. Хорошая выносливость является основой для достижения высоких результатов в скоростной и взрывной силовой подготовке. Комплексная тренировка на выносливость включает в себя упражнения, специально разработанные для повышения работоспособности, при этом в них также могут быть включены технико-тактические элементы.

### Методы/базовые принципы:

При выполнении упражнений на выносливость частота сердечных сокращений должна находиться в пределах 130-160 ударов в минуту.



### 9.1.1 Выносливость

#### Организация

- Установите три или четыре дорожки, используя разметку. Определите длину дорожек в зависимости от расстояния, которое, по вашему замыслу, необходимо преодолеть игрокам.

#### Объяснение

- Упражнение начинается с того, что игрок, находящийся на одном конце дорожки, ведет мяч в среднем темпе по направлению к своему партнеру, расположившемуся на противоположном конце дорожки. Когда игрок достигает конца дорожки, он передает мяч партнеру, который также ведет его на другой конец дорожки.

- Попросите игроков провести мяч по песку.
- Выполняйте упражнение в течение четырех-пяти минут.

#### Вариант

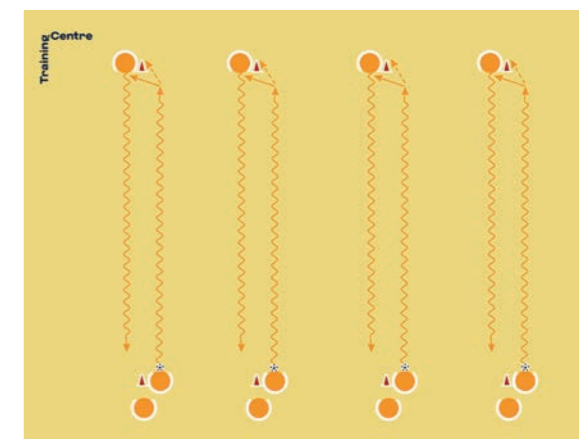
- Попросите игроков подбросить мяч с песка и жонглировать им на протяжении нескольких метров, передвигаясь с одного конца дорожки на другой. Затем они должны позволить мячу опуститься на песок и провести его до конца дорожки. Эта вариант упражнения также должен выполняться в среднем темпе.

#### Игровая ситуация

- Игра 5 на 5: Организуйте игру 5 на 5, используя все поле, и установите правило, согласно которому игроки могут передавать мяч только руками. Игрокам не разрешается бежать с мячом в руках. Игроки могут забивать только головой. Если мяч коснется песка, он переходит к другой команде. Проведите соревнование между командами, используя свои собственные правила.

#### Установки тренера

- Попросите игроков изначально выполнить упражнение в среднем темпе.
- Добавьте в упражнения элементы, укрепляющие мышцы.



FIFA Training Centre



## 9.2 Взрывная сила

Под взрывной силой понимается сочетание скорости и силы для высвобождения максимального количества энергии за минимально возможное время. Взрывная сила особенно важна в пляжном футболе, поскольку такие движения, как прыжки или удары, требуют гораздо больше энергии при игре на песке по сравнению с травой или другим твердым покрытием.

### Методы/базовые принципы:

- Выполните разминку перед переходом к основной части тренировки
- Быстрые и взрывные движения
- Нагрузка: 80-90% от максимальной скорости
- Отсутствие значительного увеличения частоты сердечных сокращений между повторениями
- Одна минута на отдых
- Три повторения в каждом подходе
- От одного до трех подходов за тренировку
- Отдых между подходами: от трех до пяти минут. Команда может быть разделена: пять игроков выполняют подход, а остальные (которым выдаются мячи) помогают и подбадривают их, после чего игроки меняются ролями.

## 9.2.1 Взрывная сила

### Организация

- Расположите полевых игроков у одних из ворот, а вратаря поставьте в противоположные ворота. Установите три отметки под разными углами в нескольких метрах от стартовой зоны, в которой находятся игроки, и одну отметку на линии между стартовой зоной и воротами противоположной штрафной площадки. Положите два мяча на границу противоположной штрафной площадки.

### Объяснение

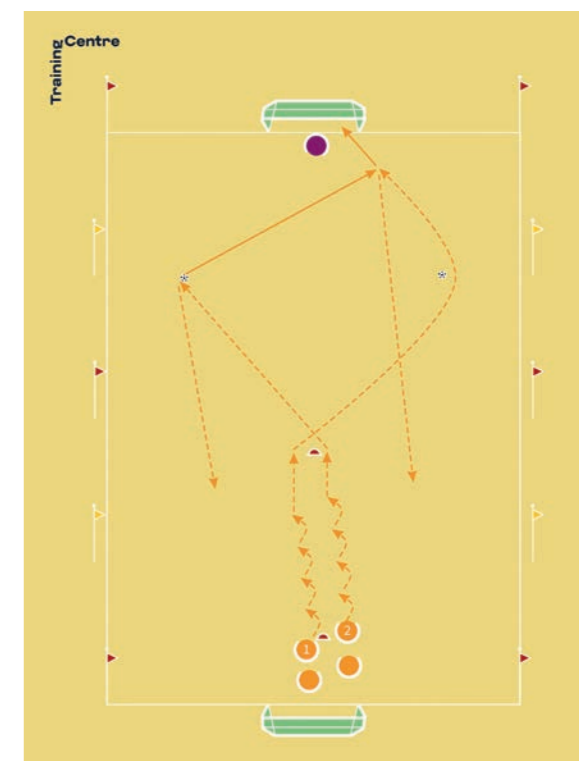
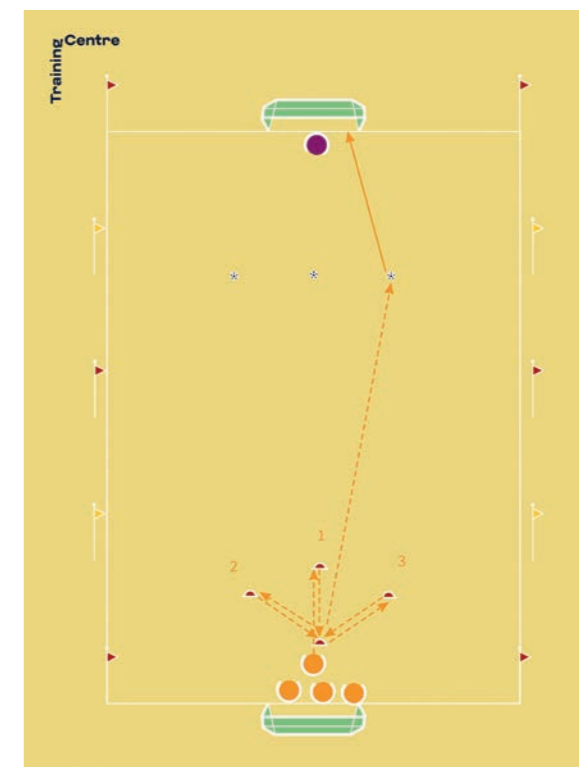
- Игроки по очереди выполняют упражнение.
- Попросите игроков как можно быстрее добежать от стартовой зоны до одной из трех отметок перед ними и обратно, после чего повторить то же с двумя другими отметками.
- Выполнив эти действия с каждой из трех отметок, игрок бежит к четвертой отметке, затем к одному из двух мячей, расположенных на границе штрафной площадки соперника, и бьет по воротам.
- Каждому игроку предлагается выполнить упражнение четыре раза (по два удара левой и правой ногой).

### Вариант

- Разделите игроков на пары. Выполнив четыре прыжка на одной ноге от стартовой отметки и рывок к первой отметке, каждый игрок в паре бежит по диагонали в разные стороны к мячу на соответствующем каждому фланге. Первый игрок, достигший мяча, затем устремляется занять позицию у дальней штанги, чтобы встретить там мяч после диагонального перевода от партнера и забить его в ворота, которые защищает вратарь. Когда эти действия завершены, игроки должны как можно быстрее вернуться на свои места.

### Установки тренера

- Попросите игроков выполнять упражнение в очень высоком темпе.
- Как тренер, вы должны играть активную роль в упражнениях, особенно когда речь идет о подбадривании игроков.
- Во время выполнения всего упражнения игроки должны следить, чтобы их корпус был обращен в сторону вратаря. При возвращении к стартовой отметке после выполнения упражнения игроки должны через плечо следить за действиями вратаря.



FIFA Training Centre

## 9.3 Скорость

Скорость можно разделить на три категории: скорость реакции, ускорение и дистанционная скорость. Под скоростью реакции понимается способность игрока как можно быстрее реагировать на стимул, например звуковой сигнал. Ускорение измеряется скоростью, регистрируемой на первых пяти-семи метрах, в то время как дистанционная скорость относится к способности поддерживать скорость до 20 метров после первых пяти-семи метров.



### Методы/базовые принципы:

- Выполните разминку перед переходом к основной части тренировки
- Полное восстановление после каждого повторения
- Максимальная скорость
- Значительное увеличение частоты сердечных сокращений после каждого повторения
- Базовые скоростные тренировки проводятся без мяча, в то время как отдельные упражнения могут требовать мяча, например для ударов по воротам.

### 9.3.1 Координация

#### Организация

- Упражнение выполняется одновременно на нескольких квадратных площадках, по 3-6 игроков на каждой.

#### Объяснение

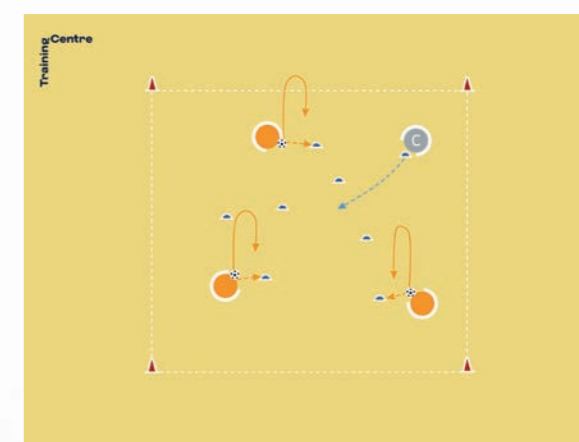
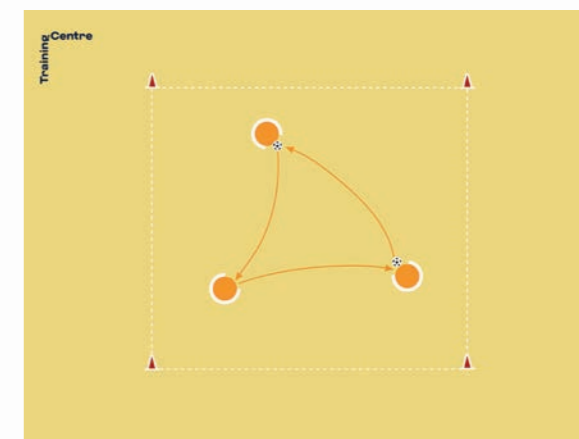
- В стартовом упражнении игроки жонглируют мячом и выполняют верховые передачи друг другу в пределах игровой зоны. Выполняйте упражнение с несколькими мячами, например два мяча для трех игроков.

#### Вариант

- Поощряйте игроков соревноваться друг с другом, чтобы определить, кто лучше жонглирует мячом. Положите на песок отметки (конусы) и попросите игроков поднимать их, продолжая жонглировать мячом в воздухе. За каждый конус, поднятый с песка без потери контроля над мячом, начисляйте игрокам очки. Установите систему начисления очков в зависимости от цвета конусов, чтобы создать веселую и соревновательную тренировочную обстановку.

#### Установки тренера

- Играйте активную роль в упражнениях. Добавляйте новые правила по ходу игры. Присоединяйтесь к упражнениям, чтобы создать на тренировке веселую и соревновательную обстановку.



FIFA Training Centre



## 9.3.2 Скорость

### Организация

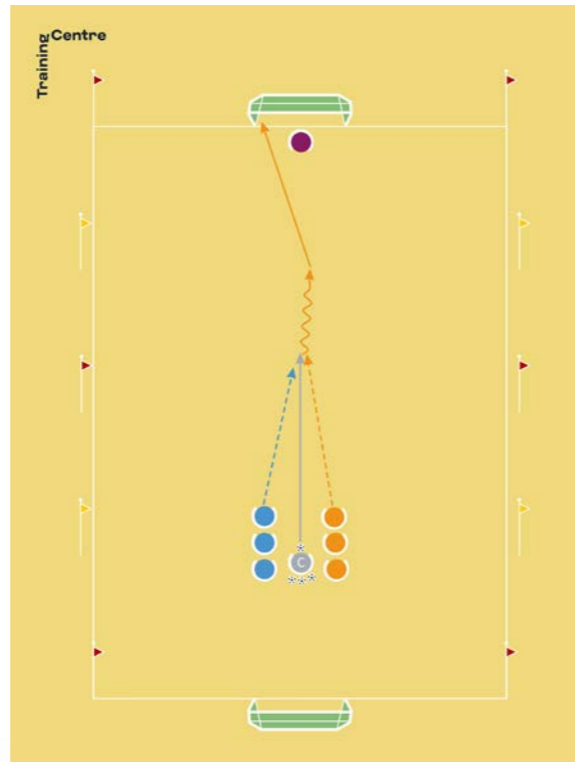
- Отберите две команды. Выстройте обе команды в параллельные ряды, а в ворота напротив поставьте вратаря.

### Объяснение

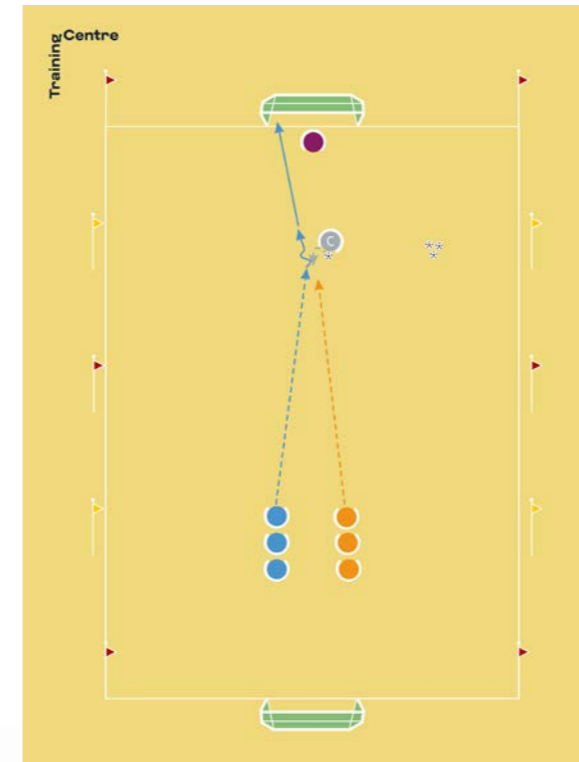
- Тренер занимает позицию за рядами игроков и бросает мяч по песку между ними.
- Первые игроки в каждой команде срываются за мячом. Игрок, первым достигший мяча, подхватывает его и выходит один на один с вратарем.
- Анджело Ширинци предлагает серию упражнений, направленных на развитие скорости и быстроты реакции. Как только первый игрок коснулся мяча, второй прекращает свои действия.
- Проведите соревнование между двумя командами.

### Варианты

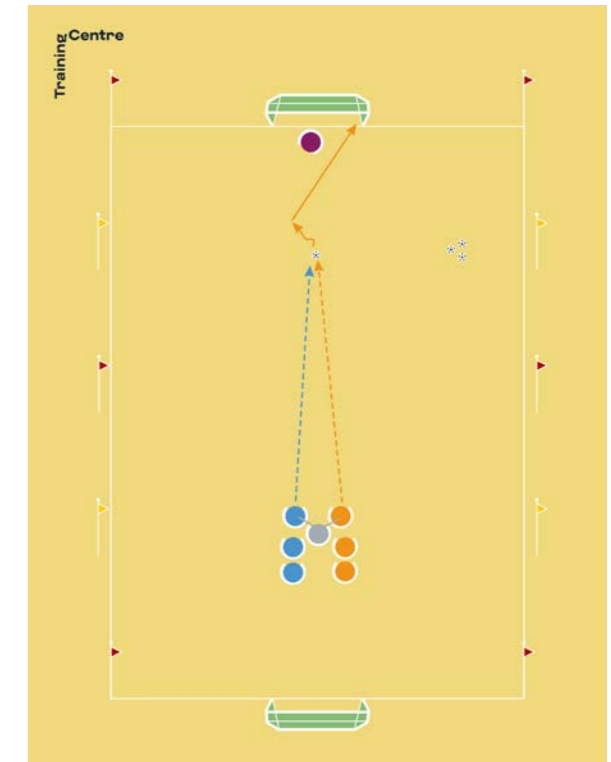
- Тренер занимает позицию перед игроками. Как только тренер опускает мяч, два игрока совершают рывки и пытаются добраться до мяча первыми.
- Разнообразьте тип стартового сигнала. Например, можно дотрагиваться до спины игроков или подавать определенный звук и т.д.
- Игроки, изначально находясь в позиции лежа на животе, делают забеги, чтобы первым коснуться руки тренера. В этом варианте отсутствует элемент отработки завершения атаки.
- Игроки, изначально сидя спиной к тренеру, делают забеги, чтобы первым коснуться его руки. В этом варианте отсутствует элемент отработки завершения атаки.



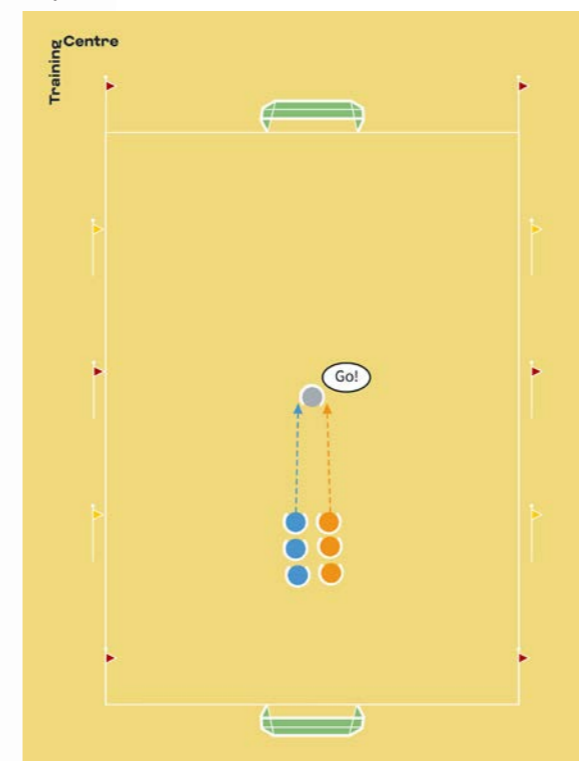
FIFA Training Centre



Вариант 1



Вариант 2



Варианты 3 и 4





## 9.4 Сила

Силовые тренировки помогают игрокам наращивать мышечную массу. Она также полезна для поддержания хорошей осанки и, среди прочего, помогает избежать болей в спине. Поэтому она является важным элементом профилактики травм. В тренировочные программы можно включать такие упражнения, как растяжка или сокращения пресса.

## 9.5 Фитнес-тренировки для вратарей

Физическая форма вратаря является ключевым фактором, позволяющим ему показывать высокие результаты в матчах и на тренировках. Вратари работают над своей физической формой в предсезонный период, но также должны поддерживать и улучшать ее в течение игрового сезона. Комплексные физические тренировки – это один из способов повышения уровня физической готовности (скорости, силы и координации), а также оттачивания технических навыков владения мячом. Вратари могут участвовать в командных тренировках или заниматься отдельно с тренером по вратарям.



### 9.5.1 Выносливость

#### Организация

- В упражнении участвуют 3 вратаря: один в воротах и по одному на обоих концах воображаемой линии середины поля.

#### Объяснение

- Вратарь на средней скорости выбегает из ворот к мячу на границе штрафной площади. Он поднимает мяч с песка, жонглирует им на протяжении нескольких метров, а затем с лета выполняет передачу в руки вратарю слева. Затем он возвращается в исходное положение и повторяют ту же последовательность действий, на этот раз выполняя передачу с лета уже вратарю справа.

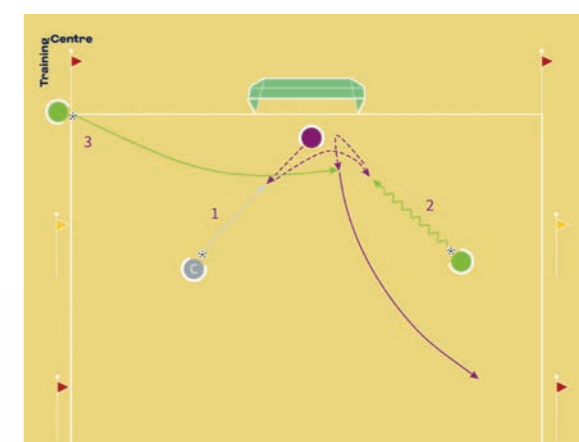
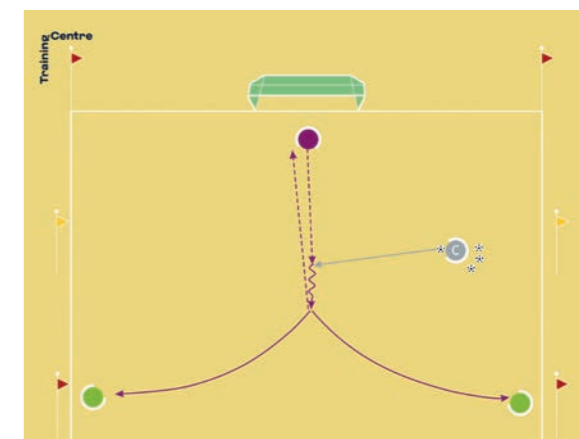
- Выполните упражнение четыре-шесть раз, прежде чем сменить вратарей.

#### Вариант

- В этом варианте требуется 3 вратаря и тренер. Разместите мяч внутри угловой дуги и по одному мячу с каждой стороны штрафной площади. Смоделируйте несколько игровых ситуаций.
- Тренер выполняет удар с лета на средней высоте с левого края штрафной площади. Вратарь возвращается в ворота и выходит из них, чтобы остановить мяч в ногах у вратаря, находящегося на правом краю штрафной площади. Вратарь снова отступает к своим воротам. В третьем сценарии вратарь оценивает полет мяча при выполнении углового удара, когда мяч подается на дальнюю штангу, а затем выполняет дальний бросок в синюю зону.

#### Установки тренера

- Попросите вратарей следить за тем, что происходит перед ними при возвращении к воротам. При отступлении к своим воротам вратари должны делать боковые или скрестные шаги.
- Отработайте несколько игровых ситуаций.



FIFA Training Centre

## 9.5.2 Взрывная сила

### Организация

- Установите один за другим в ряд четыре конуса за линией ворот по обеим сторонам от них. Займите сами или попросите одного из вратарей встать на центральной позиции для подачи на границе штрафной площадки.

### Объяснение

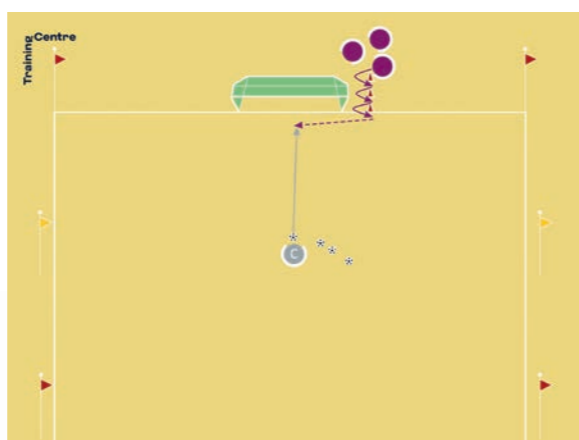
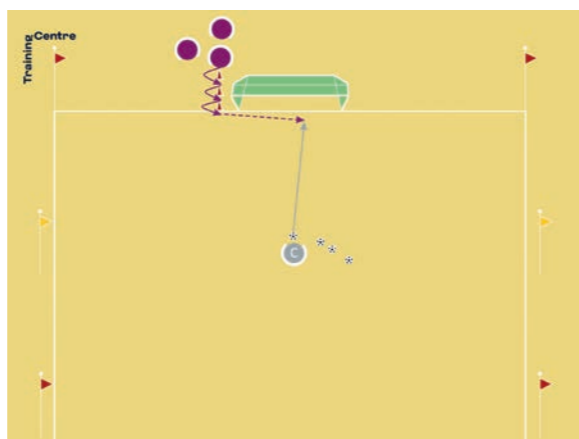
- Первый вратарь перепрыгивает через каждый из четырех конусов. Затем он делает несколько шагов, чтобы занять позицию в воротах и попытаться отразить удар, направленный в дальний угол ворот.
- Вратари выполняют упражнение по очереди.
- Перепрыгнув через каждый из четырех конусов, вратарь получает задание поймать или отразить мяч после удара на средней высоте от тренера/вратаря, расположенного по центру на границе штрафной площадки. Удар направляется в сторону дальней штанги ворот, относительно того места, откуда вратарь выскочил на поле, что заставляет его действовать быстро.

### Варианты

- Меняйте стороны от ворот, откуда начинается выполнение упражнения вратарь.
- Вратари выполняют прыжки через конусы из положения на корточках, затем им предлагается поймать или отразить мяч после удара по песку, а после этого быстро подняться на ноги и справиться с еще одним ударом – в дальнюю часть ворот и на средней высоте.

### Установки тренера

- Попросите вратарей делать небольшие шаги, чтобы занять более удобную позицию для броска за мячом.



FIFA Training Centre

## 9.5.3 Скорость

### Организация

- Поставьте одного из вратарей в ворота и по одному вратарю с мячом на каждом фланге (между воображаемой линией середины поля и штрафной площадкой). Установите квадратную зону в каждой из сторон штрафной площадки.

### Объяснение

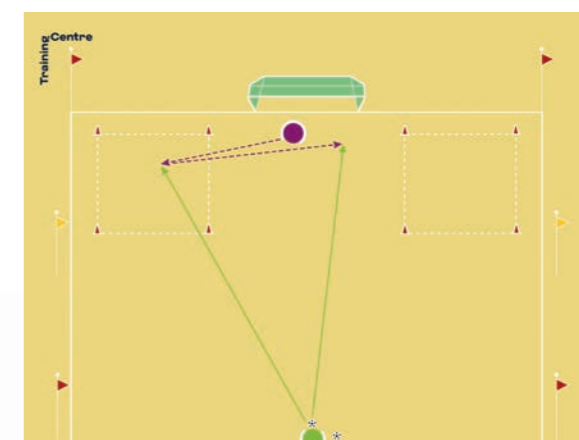
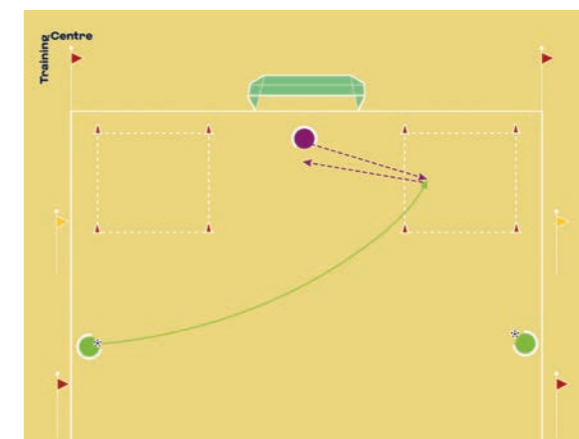
- Подающие вратари поочередно направляют мяч верхом в квадратную зону на противоположной от них стороне штрафной площадки.
- Вратарь должен попытаться поймать или отразить мяч, прежде чем мяч опустится на песок в квадратной зоне. Каждый вратарь выполняет это упражнение четыре раза.

### Вариант

- Установите базу в центральной зоне на противоположной половине поля. Этот вариант упражнения предусматривает использование двух мячей (подаются один за другим). Первый мяч подающий вратарь разыгрывает, делая бросок рукой снизу в сторону одной из двух квадратных зон. Второй мяч подающий вратарь бросает в сторону ворот. Справившись с первым мячом, вратарь должен быстро вернуться в исходное положение, чтобы поймать или парировать второй мяч.

### Установки тренера

- Требуйте от вратарей двигаться в высоком темпе.
- Вратари должны продемонстрировать высокоэнергичные действия, возвращаясь в исходную позицию после выполнения каждого действия.



FIFA Training Centre

## 10.1 Дополнение к футбольным тренировкам

Игра в пляжный футбол является отличным дополнением к футбольным тренировкам, особенно для детей. Как уже отмечалось в данном руководстве, игра на песке требует высокого уровня технических способностей, физической подготовки и координации, а пляжный футбол способствует развитию всех этих аспектов.

### Техника и тактика

Сочетание значительного времени контакта с мячом, неровной игровой поверхности и ограниченного времени на контроль мяча очень полезно для совершенствования технических навыков игрока. Тот факт, что основы технических навыков закладываются в самом раннем возрасте, делает пляжный футбол особенно подходящим для детей и юных игроков. С тактической точки зрения пляжный футбол также очень полезен для игроков, которые обычно играют на траве. Быстрые переключения игры, поиск быстрого и прямого пути к воротам, множество отретированных схем игры и движений – все это способствует улучшению тактических навыков игрока.

### Фитнес и координация

Для передвижения по песку игрокам требуется высокий уровень физической подготовки и координации, так как при каждом шаге песок проседает под ступней. В этом отношении пляжный футбол представляет собой интересную альтернативу традиционным тренировкам на развитие координации.

### Когнитивные навыки

Пляжный футбол также способствует развитию когнитивных способностей игрока. Характерный для этого вида спорта высокий темп заставляет игроков мгновенно определять и анализировать возникающие ситуации и быстро принимать решения. Правильно предвидя ситуацию во время игры, игроки выигрывают время для выбора соответствующих действий и подготовки к их выполнению. Умение «читать игру» и предугадывать индивидуальные ходы является важнейшим фактором успеха для любого игрока в командных видах спорта, и лучше всего научиться этому в раннем возрасте.

## 10.2 Инфраструктура и календарь соревнований

Во многих странах спрос на общественные футбольные поля значительно превышает предложение. В результате в странах с протяженной береговой линией, таких как Бразилия, многие футболисты используют для игры песчаные пляжи. Постоянные или временные пляжные поля для футбола могут быть созданы без особых усилий и с минимальными затратами, предлагая привлекательную альтернативу существующей инфраструктуре.

Конечно же, пляжный футбол не ограничивается прибрежными районами: этот вид спорта также получил распространение во многих странах, не имеющих выхода к морю. Футбольный сезон обычно не длится весь календарный год, и многие клубы не предлагают никаких альтернативных занятий в период межсезонных и внутрисезонных перерывов зимой и летом. Поэтому в эти времена года пляжный футбол может использоваться в качестве дополнения к футбольному сезону.



## 10.3 Профилактика травматизма и реабилитация

Благодаря физическим свойствам песка тренировки по пляжному футболу повышают уровень работоспособности игрока и укрепляют группы мышц, которые не задействованы при игре на твердом покрытии. Более того, дополнительные тренировки на песке могут снизить риск получения травмы. Игра на песке не только укрепляет мышцы, но и снижает нагрузку на позвоночник, суставы, связки и сухожилия. Наряду с тем, что в пляжном футболе не допускается использование обуви, амортизирующий эффект игровой поверхности является основной причиной низкого количества травм в этом виде спорта по сравнению с футболом.

Наращивание мышечной массы и снижение нагрузки на позвоночник, суставы, связки и сухожилия также являются важными факторами при составлении программы реабилитации перегруженных суставов и травм. В тех случаях, когда травмы колена или связок не позволяют игроку тренироваться на твердом покрытии, пляжный футбол может стать подходящей альтернативой.



## 11.1 Общие соображения для тренеров

В тренерской работе крайне важно не упускать из вида основные причины, по которым молодые игроки занимаются конкретным спортом. Ниже приведены некоторые ключевые принципы, которые могут быть использованы тренерами и игроками, чтобы получить максимальную пользу от занятий пляжным футболом.

- Главная цель – чтобы игроки получали удовольствие от игры
- Обучение и развитие являются ключевыми задачами
- Признавайте свои ошибки и учитесь на них
- Предлагайте позитивную обратную связь, создавайте дружескую атмосферу и способствуйте развитию хороших отношений как между игроками, так и между игроками и вами
- Будьте примером для подражания
- Поощряйте игроков совершенствовать свои навыки
- Позволяйте игрокам проявлять инициативу и не бояться ошибиться
- Подчеркивайте важность честной игры

Все упражнения, приведенные в данном пособии, могут быть использованы для подготовки игроков на начальном уровне. Очень важно упростить суть каждого упражнения, учитывая следующие советы:

- Используйте поля или игровые площадки меньшего размера
- Сокращайте расстояния между игроками при выполнении упражнений на передачу или удары по воротам
- Используйте руки для выполнения передач
- Используйте мячи разных размеров (меньшие или большие для определенных упражнений)

## Детский возраст (6-9 лет)



### Характеристики

Игроки этой возрастной группы:

- стараются забить как можно быстрее;
- не понимают необходимости командных действий;
- используют меньшую часть поля;
- играют в центральных зонах, не создавая достаточной ширины игры;
- борются за владение мячом как отдельные игроки, а не как команда;
- не совсем понимают значение большинства правил игры.

### На что тренерам следует обращать их внимание:

- важность сохранения владения мячом;
- для получения максимальной отдачи от игры предпочтительнее играть как команда, а не «каждый сам за себя».

## Детский возраст (9-12 лет)



### Характеристики

Игроки этой возрастной группы:

- используют большую часть поля;
- больше взаимодействуют и координируют свои действия с товарищами по команде;
- используют зоны, чтобы оказываться в более удобных позициях для товарищей по команде;
- понимают различные роли (атакующие игроки и защитники);
- оставляют большее расстояние между собой и оппонентами;
- лучше понимают правила игры.

### На что тренерам следует обращать их внимание:

- как играть в зависимости от действий игрока с мячом как в атаке, так и в обороне;
- как использовать все поле;
- как повысить эффективность атакующих и оборонительных действий, взаимодействуя с товарищами по команде.

## Юношеский возраст (13-16 лет)



### Характеристики

Игроки этой возрастной группы:

- хорошо используют зоны;
- осознают главные и вспомогательные роли;
- понимают коллективный план;
- понимают игру в целом (атака и защита);
- играют в командной манере;
- понимают и принимают Правила игры.

### На что тренерам следует обращать их внимание:

- важность понимания действий, выполняемых товарищами по команде;
- мотивация к взаимодействию и участию как в атакующей, так и оборонительной фазах;
- быстрый переход от защиты к атаке и наоборот;
- важность занятия зон вблизи и вдали от мяча в защите и в нападении;
- как играть на обоих флангах, в центре, впереди и сзади;
- как создавать пространство и мешать это делать команде соперника.

## Юношеский возраст (16-18 лет)



### Характеристики

Игроки этой возрастной группы:

- развивают навыки восприятия, анализа, принятия и исполнения решений;
- проявляют дух соперничества;
- не любят, когда их заставляют что-то делать;
- находятся под влиянием психологических аспектов;
- переживают период полового созревания, который делает их очень чувствительными и эмоционально неустойчивыми; и
- развиваются на основе того, что они видят и слышат.

### На что тренерам следует обращать их внимание:

- соотношение аспектов обучения: 50% – техническое, 25% – физическое и 25% – тактическое;
- не допускать переутомления;
- развитие всех основных тактических приемов;
- различные формации и стратегии;
- атакующая и контратакующая игра;
- применять зональную защиту и позиционирование в обороне;
- постоянная поддержка процесса принятия решений игроками;
- упрощение игровых заданий с изменяющимися правилами, побуждающими к различным действиям;
- игры и тренировки с переходами от станции к станции

В целом, необходимо использовать различные виды матчей на полях разного размера, с разным количеством игроков и размерами ворот. Это касается всех возрастных групп.

**FIFA<sup>®</sup>**