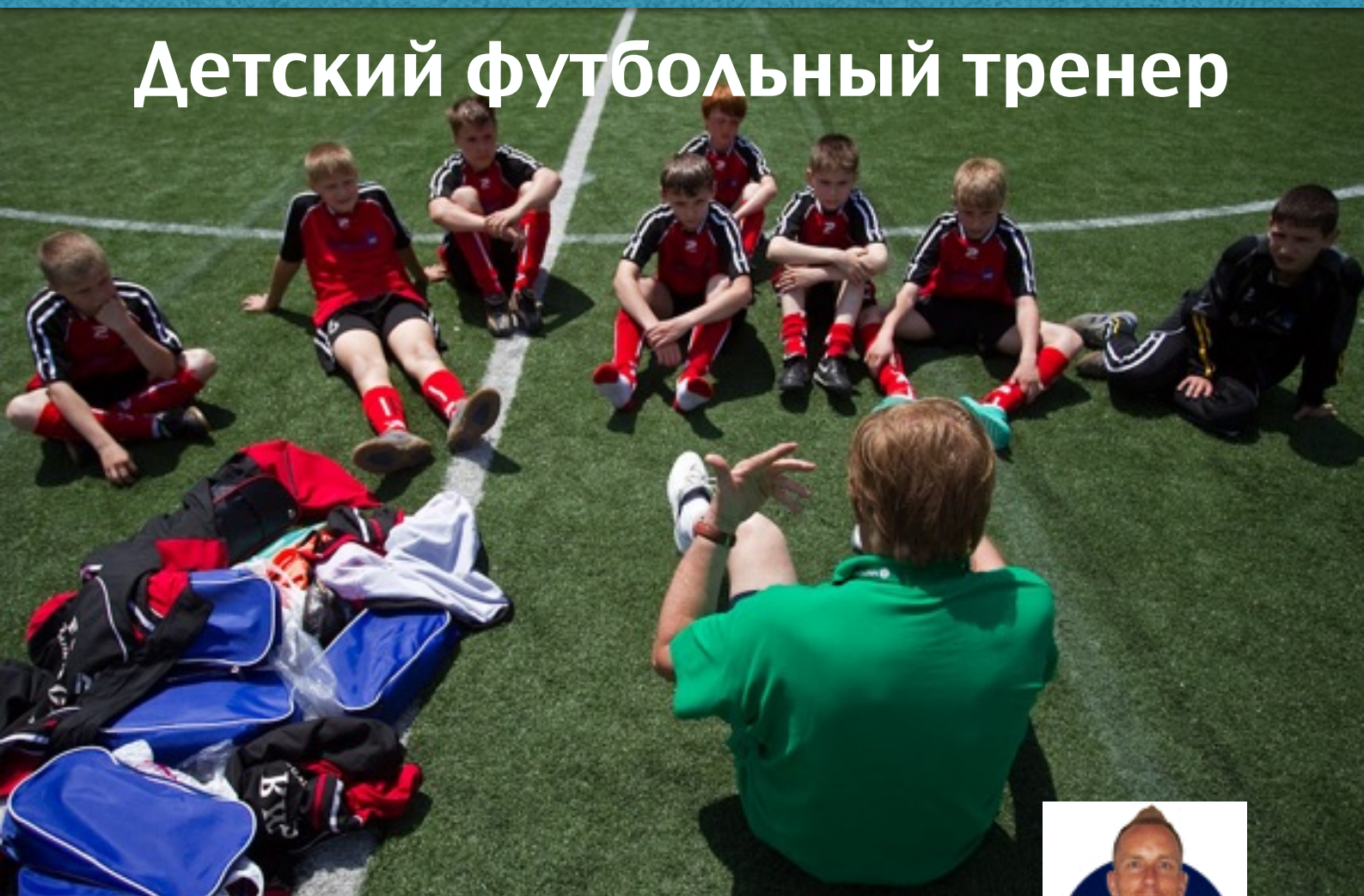


Простое эффективное руководство по
достижению вашими игроками наилучших
результатов

Детский футбольный тренер



Пол Спэйси

Предисловие

«Футбол — простая игра. Но играть в него просто — очень сложно.»

Йохан Кройф

С первой частью заявления Кройфа я согласен, а вот со второй — нет. Я верю, что играть в «простой футбол» ЛЕГКО. На мой взгляд, играть «просто» является наиболее эффективным способом игры, что особенно важно для детских команд.

Из этой книги вы узнаете, как тренировать ваших игроков простым, легким для понимания, но чрезвычайно эффективным способом. Используйте идеи и советы, содержащиеся в следующих главах, и будьте уверена, что вы станете гораздо лучшим футбольным тренером.

Возможно, вы только начинаете тренировать, или вы уже занимаетесь этим некоторое время, в любом случае, вы можете многое почерпнуть из этой книги и начать немедленно внедрять в своей работе, чтобы улучшить результаты вашей команды. Что еще важно, вы сможете развивать ваших игроков как личности, что должно быть главной целью любого детского футбольного тренера.

Я намеренно старался сделать книгу относительно небольшой (20 страниц) и не включал бесполезный контент, чтобы заполнить место. Все советы и информация напрямую направлены на улучшение ваших тренерских навыков, а следовательно, на рост ваших игроков и вашей команды.

Эту книгу я посвящаю своим родителям, Питеру и Сандре Спэйси. Благодаря своему отцу я стал футболистом, тренером и судьей. Его влияние было жизненно важным в моем футбольном образовании (на самом деле, он был моим футбольным тренером, пока я был ребенком), а его поведение вне футбольного поля как родителя всегда было просто вдохновляющим. Многие методы и идеи в этой книге являются результатом того, чему учил меня в жизни мой отец. Моя мама остается бесконечным источником любви и ответов на все вопросы, о чем бы вы не спросили. Их отношения — это то, чем можно гордиться. Я я очень горд иметь таких родителей.

Об авторе

Меня зовут Пол Спэйси и я из футбольной семьи.

Мой дед был профессиональным футболистом, а отец играл на полупрофессиональном уровне. Так что, я начал играть в футбол с детства (как только научился ходить).

Подростком я играл за «Сток Сити» (сейчас играет в Английской Премьер-лиге), но несколько полученных травм не позволили мне стать профессиональным футболистом. Но счастлив 15-летней карьерой полупрофессионала, проведенной на очень высоком уровне.

Я перестал участвовать в соревнованиях я января 2013 года перед отъездом из Англии в Калифорнию, где я сейчас делю свое время между работой тренером и судьей (я также продолжаю играть в футбол для поддержания формы).

Я получил квалификацию футбольного судьи и, таким образом, имею уникальный опыт в футболе будучи **игроком, тренером и судьей** (не так много людей могут сказать то же самое!)

Моя цель проста: дать вам советы и инструменты, которые понадобятся вам, чтобы стать лучшим детским футбольным тренером.

Давайте начнем!

Пол

www.paulspacy.com

[@pauljspacy](#)

СОДЕРЖАНИЕ

<u>ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОК</u>	5
<u>КОМАНДНЫЙ СТИЛЬ</u>	8
<u>ПРИНЦИП ВЕДЕНИЯ ИГРЫ</u>	9
<u>ВБРАСЫВАНИЕ АУТА В НОГИ</u>	10
<u>УКАЗАНИЯ ВО ВРЕМЯ ИГРЫ</u>	11
<u>ОФИЦИАЛЬНЫЕ ЛИЦА НА МАТЧЕ</u>	12
<u>ИГРОВЫЕ ПОЗИЦИИ</u>	14
<u>ПОБЕДА ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ</u>	16
<u>СОВЕТЫ ИГРОКАМ</u>	17
<u>НИКОГДА НЕ ПЕРЕСТАВАЙТЕ УЧИТЬСЯ</u>	20

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОК

Игры на укороченных площадках

На сайте, который сделали я и Роуэн Викохайка (Rowan Wikoika), представлено достаточно материала. Для получения идей по развитию специфических навыков для использования их на тренировках посетите www.parentsoccercoach.info.

Предложенный здесь метод тренировок — это то, чему вы должны следовать при организации ваших тренировок и отдавать ему большую часть занятий.

После короткой разминки разделите ваших игроков на группы по 3 человека (попытайтесь сделать группы равными по силе). Игроки в каждой группе надевают манишки одного цвета.

Вратарь

Если вы определились с вратарями, то ваш помощник может поработать с ними отдельно или вы можете привлечь их в игры 3х3 для развития навыков игры в поле.

Организация игры 3х3

С помощью конусов разметьте несколько площадок размером примерно 25х20 метров. На каждой площадке друг против друга в течение 10 минут играют две команды.

Каждые 10 минут (при необходимости это время можно сократить до 5 минут) команды меняются площадками, чтобы каждая сыграла с разными соперниками.

Игры проходят без ворот. Но каждая команда получает очко, если делает 5 точных передач подряд.

Ограничение числа касаний

Периодически заменяйте неограниченное число касаний на ограничение в 3 касания. Ограниченное число касаний — трудная задача, особенно для юных футболистов. Но польза от этого заключается в том, что заставляет их быстрее думать и не держать мяч дольше нескольких секунд. Я играл в 3 касания и даже в 2 с 8 лет, и это сыграло важную роль в моем развитии как футболиста. Я не сомневаюсь в полезности этого метода и использую его почти на каждой своей тренировке. Вы также должны это применять.

На что обратить внимание?

Движение — постоянно заставляйте своих игроков открываться в свободную зону, когда они без мяча, чтобы у партнеров по команде всегда были варианты для выполнения передачи.

Спокойствие — юные футболисты склонны паниковать, когда они играют на площадке с большим количеством игроков и ограниченным числом касаний. Дайте понять своим игрокам, что не стоит беспокоиться, если они совершат ошибку или потеряют мяч. Они должны привыкнуть чувствовать себя спокойно и комфортно во время приема мяча и не

спешить выбить его куда подальше. Совершать ошибки — это нормально, и вы должны донести это до своих игроков. На ошибках учатся.

Вы должны помочь игрокам сделать прием мяча **простым действием**:

- обработать мяч одним или двумя касаниями;
- поднять голову и найти партнера по команде;
- сделать передачу.

Общение — Заставить игроков разговаривать друг с другом может оказаться трудной задачей. Тем не менее, вы должны твердо следовать этим курсом и заставлять своих игроков разговаривать как можно больше, давая знать своим партнерам, что они открыты.

Приучите своих игроков использовать фразы наподобие «под тобой», «отдай влево» и «один» (если рядом нет соперников).

Продолжительность игры 3x3 30-40 минут

Позвольте своим игрокам играть 3x3 около 30-40 минут (включая перерывы на водопой, конечно), останавливая игру каждые 10 минут и давая советы по ключевым моментам на следующий период.

Игра — около 40 минут

После игр 3x3 разделите всех игроков на две равные по силе команды. Проводите обычный матч на площадке размером побольше — примерно 50x40 метров, в зависимости от числа присутствующих на тренировке. Вы можете играть 6x6, 7x7 или 8x8. Убедитесь, что площадка не очень большая, чтобы у игроков не было свободного пространства и они вынуждены играть в быстрый пас для сохранения владения.

Если у вас есть вратари — используйте ворота, если нет — обозначьте ворота с помощью конусов. Останавливайте игру каждые 10 минут для дачи советов и обращения внимания на ключевые моменты. При необходимости меняйте составы, чтобы игра была равной.

После 40 минут игры присядьте с игроками и скажите, что у игроков получалось ХОРОШО. Также обратите внимание на пару моментов, которые следует улучшить (например, общение во время игры).

Уменьшите пространство

Не каждая любительская команда имеет возможность тренироваться на большом футбольном поле. Но, на самом деле, это может быть и преимуществом. Нет никаких сомнений, что уменьшение тренировочной площадки поможет вашим футболистам совершенствоваться.

Увеличение числа касаний мяча (количества повторений)

Большинству тренеров известно, что развитие технических навыков игроков напрямую зависит от количества касаний мяча/количества повторений, которое они совершают во время тренировки. Уменьшите размеры тренировочной площадки и игроки будут чаще оказываться с мячом. Это простая концепция, которая часто игнорируется в пользу занятий на большом пространстве или даже игр на все поле.

Быстрое принятие решений вашими футболистами

Если мало пространства, то игроки вынуждены быстро реагировать и принимать решения. Дэниел Койл в своей книге *The Little Book Of Talent* называет это «кризисом напряжения» (отличное чтение для тренеров). Заставьте вашу команду играть на удержание мяча против одного или двух защитников или, если на тренировке присутствует больше 10 человек, разбейте их на две группы и делайте то же самое. Увеличьте число защитников, чтобы заставить игроков думать и принимать решения быстрее.

В моем детстве большинство тренировок проходило в небольшом зале, где мы играли 5x5 (на самом деле я играл со взрослыми и в командах часто было больше 5 игроков, иногда по 8) и у тебя действительно есть всего полсекунды на принятие решения, когда оказываешься с мячом. Вскоре я освоил искусство быстрого паса и хорошего движения. Я верю, что игры на укороченных площадках, футзал и игры 5x5 являются лучшим способом развития у футболистов технических навыков и способности принимать быстрые решения.

Тренировка концентрации

На большом пространстве игроку проще «спрятаться» или потерять концентрацию. Когда пространство мало, у вас есть возможность следить за всем происходящим. Игроки будут сфокусированы на цели (например, забить гол или сохранять владение) и работать более усердно под вашим наблюдением с близкого расстояния.

КОМАНДНЫЙ СТИЛЬ

Пас, пас и еще раз пас

Я знаю, что вы хотите побеждать, и что вы хотите, чтобы ваши игроки выбивали мяч как можно дальше на половину поля соперника подальше от своих ворот. Зачем играть в короткий пас, когда игроки могут далеко выбить мяч?

Игра длинными «закидушками» непривлекательна и незрелищна. И что более важно, сами футболисты не получают от такой игры удовольствия, потому что они редко оказываются с мячом и не вовлечены в игру. Так же это тормозит развитие игроков, что должно быть вашей основной задачей. Да, для тренера развитие игроков должно быть более важной задачей, чем победы в матчах!

В любом случае от длинных передач мало толку

У вас может быть сильный игрок в защите, который может выбить мяч на чужую половину поля. Но может ли вынос мяча куда подальше каждый раз, как он у него оказывается, помочь его развитию? Конечно, нет.

Этот метод может сработать во время игр со слабыми соперниками. Но когда вы встречаетесь с сильной командой, он не действует. Соперник быстро разгадает вашу стратегию и легко будет перехватывать ваши длинные передачи. Почти каждый раз, когда ваши игроки далеко выбивают мяч, они просто дарят владение другой команде.

Пас — это путь вперед

Поощряя своих игроков играть в пас, вы тем самым ускоряете их развитие (давая им возможность чаще оказываться с мячом) и рост команды в целом, что даст вам больше шансов выигрывать матчи.

Длинные передачи могут создать случайный шанс и позволить за счет этого выиграть несколько игр. Обучая своих футболистов играть в короткий пас с быстрыми перемещениями и концентрируясь на сохранении владения мячом, вы даете им шанс на победу в игре с любой командой.

Спросите любого юного футболиста, что ему больше нравится: выбивать мяч подальше и догонять его или играть в пас с партнерами, постоянно оказываясь с мячом? Ответ очевиден.

Пас, пас, еще раз пас и движение, движение, движение. Эти два слова должны быть основными во время большинства ваших тренировок и игр. Пас и движение!

ПРИНЦИП ВЕДЕНИЯ ИГРЫ

Высокий прессинг

Существует столько много принципов, тактик и стратегий ведения игры, что это может смущать начинающих тренеров (иногда и опытных тоже). Футбол — простая игра и тактика в юном возрасте должна отражать это. Простой, но чрезвычайно эффективный принцип ведения игры — использование высокого прессинга. Заключается этот принцип, как легко догадаться, в том, что игроки должны вступать в отбор мяча на половине поля соперника, чтобы как можно быстрее вернуть себе владение.

Голевые моменты

Давайте признаем, любой тренер хочет, чтобы его команда забивала больше голов. Принцип высокого прессинга автоматически создает больше голевых моментов, потому что, когда ваши игроки возвращают себе владение, они уже находятся на половине поля соперника.

Коллективный командный прессинг

Прессинг на половине поля соперника не может быть организован одним или двумя вашими футболистами. Необходимо, чтобы вся команда выдвигалась вперед и малыми группами прессинговала игроков соперника.

Почему это работает

Причина, почему этот метод так хорошо работает (именно его использовала мюнхенская «Бавария» в играх Лиги Чемпионов против «Барселоны», когда одержала победу по сумме двух встреч со счетом 7:0), заключается в том, что он не дает сопернику подготовить атаку и вынуждает его делать быстрые передачи под сильным давлением, что часто ведет к потере мяча. Когда ваша команда перехватывает мяч, она находится вблизи ворот соперника, что увеличивает шансы на создание голевого момента.

Большинство игроков не могут контролировать мяч, находясь под давлением

Даже профессиональные футболисты испытывают трудности с контролем мяча, когда оказываются под давлением. А для юных игроков это чрезвычайно сложно. Если ваши игроки выходят вперед и лишают соперника времени и пространства, то, скорее всего, ваша команда завладеет мячом.

Это то, над чем вы должны работать во время своих тренировок. Игры на маленьких площадках являются отличным способом для ваших игроков освоить этот метод.

ВБРАСЫВАНИЕ АУТА В НОГИ

Почему это так важно

Один из моментов, который меня больше всего расстраивает во время наблюдения игр детских команд, это когда тренер кричит во время аута «Бросай как можно дальше» вместо того, чтобы просить делать вбрасывание в ноги партнеру.

Ниже я привожу список причин, почему важно вбрасывать аут в ноги партнеру и почему вы должны заставлять игроков всегда это делать, за редким исключением, когда вбрасывание в свободную зону может позволить сделать быстрый отрыв.

Вашим футболистам будет проще обрабатывать мяч

Если мяч вбрасывается в ноги партнеру, то его будет проще принять и обработать, потому что для большинства юных футболистов представляет определенные трудности принимать мяч бедром, грудью или головой. Объясните это своим игрокам и заставляйте их делать вбрасывание таким образом, чтобы партнер мог легко его обработать и начать атаку.

Вбрасывать мяч как можно дальше не трудно, но это верный способ потерять его

Вбрасывание мяча подальше часто является просто «швырянием» в надежде, что мяч найдет своего игрока. Я не говорю, что длинные вбрасывания не могут быть эффективными в определенных частях поля. Длинные ауты вблизи штрафной площади соперника могут создавать проблемы для защитников. Тем не менее, вы должны заставлять своих игроков производить быстрые вбрасывания в ноги партнеру как можно чаще. Это наиболее легкий и самый эффективный способ вернуть мяч в игру и сохранить владение.

Обучение вбрасываниям

Заставляйте своих игроков двигаться от вбрасывающего аута, затем сделать резкий рывок назад в зону и принять мяч в ноги. Футболисты могут отрабатывать эти действия на тренировках. Идея начального движения от бросающего игрока проста — увести защитника перед тем как вернуться в свободную зону и принять мяч без давления со стороны соперника.

УКАЗАНИЯ ВО ВРЕМЯ ИГРЫ

Только подбадривание

Очень соблазнительно постоянно выкрикивать указания своим футболистам во время игр. Но на самом деле это приносит больше вреда, чем пользы. Вы должны быть сфокусированы на наблюдении за своими игроками и отмечать моменты, которые им необходимо улучшить, и периодически подбадривая их.

Не кричите на игроков во время матча

Может вы этого еще не знаете, но игроки не слышат вас во время матча, поскольку они сконцентрированы на игре. А когда они вас слышат, то в большинстве случаев игнорируют ваши указания.

Ваши выкрики отвлекают их. Пусть они просто играют, а вы отмечайте все моменты, которые следует обсудить с ними в перерыве.

Игроки не воспринимают критику правильно

Не помню, чтобы я встречал юного футболиста, позитивно реагировавшего на критику своего тренера, стоящего у кромки поля. Скорее происходит обратное. Игрок начинает дуться, нервничать и не выполняет свою работу должным образом.

НИКОГДА, ни при каких обстоятельствах не критикуйте своих футболистов с боковой линии. Если вы хотите, чтобы они исправили какой-то момент, сделайте пометку и обсудите это со всей командой в перерыве матча. Будьте позитивны и подбадривайте своих игроков: «Отличный первый тайм, ребята. Вы здорово поработали. Просто нам нужно получше контролировать мяч, чтобы не терять владение. Ищите возможность для выполнения простых передач.»

Позвольте игрокам высказываться

Побуждайте игроков высказывать свое мнение во время разговора в перерыве матча. Спросите их, есть ли что-нибудь, что они могут улучшить. Игроки обычно позитивно реагируют, когда им предоставляется шанс высказать свое мнение и почувствовать, что они внесли свой вклад в изменение игры команды.

Забудьте о том, что они юные футболисты. Часто вы будете обнаруживать, как кто-то будет говорить о простых, но важных вещах, о которых вы даже не задумывались.

ОФИЦИАЛЬНЫЕ ЛИЦА НА МАТЧЕ

Расположите их к себе

Судьи беспристрастны (по крайней мере, должны быть такими), поэтому вам не удастся склонить их на свою сторону. Тем не менее, есть несколько вещей, выполнив которые вы сделаете более вероятной трактовку спорных решений в пользу вашей команды.

Никогда не обвиняйте судью, каким бы ни было его решение

Это абсолютно бесполезно. И не только потому, что существует ноль шансов на то, что судья изменит свое решение. Вероятно, что следующий неоднозначный момент он будет трактовать против вашей команды. Да, судьи должны оставаться беспристрастными и принимать свои решения, основываясь на действиях на поле. Но судья всего лишь человек. И если 5 минут назад вы кричали на него, а сейчас он свистнул спорный момент, то, скорее всего, решение будет принято в пользу соперника, поскольку нанесенные вами оскорбления еще свежи в его памяти.

Если судья принял ошибочное, по вашему мнению, решение, скажите своим игрокам, чтобы они продолжали играть и забыли об этом. В перерыве матча вы можете сказать судье примерно следующее: «Господин судья, когда нам забивали гол, была чистая игра рукой. Я знаю, что со своей точки вы могли этого не видеть и понимаю, почему вы не свистнули, никаких претензий. Пожалуйста, примите следующее решение в нашу пользу!»

Вероятно, судья поймет, что он ошибся, а ваша убедительность повысит шансы на принятие следующего решения в вашу пользу.

Благодарите судью за хорошие решения

Это очень просто и очень эффективно. Не нужно делать саркастических выкриков «Спасибо, реф» после каждого свистка. Но когда судья принимает сложное решение в спорном моменте, искреннее «Здорово разобрались, реф» или «Спасибо, реф, правильное решение» окажет позитивное влияние.

Все хотят получить похвалу, даже судьи. Поэтому удовлетворите их эго (да, у судей тоже есть эго) не показывая превосходства или снисходительности. Даже если непосредственно во время игры вы не получите никаких бонусов (хотя, скорее всего, получите), в следующий раз, когда этот судья будет работать на вашей игре, он вспомнит о вашей похвале и вы пожнете плоды.

Не думайте, что вы знаете правила лучше судьи. Просто дайте ему спокойно делать свое дело

Все судьи проходят обучение для достижения необходимого уровня компетенции, чтобы получить квалификацию. Вы могли играть в футбол и тренировать много лет и верить, что вы знаете правила лучше судей. Хотя, в своей практике я таких случаев не знаю.

Пока вы не изучите правила футбола, вы не можете правильно трактовать многие моменты,

за которые вы постоянно кричите на судей. Я 15 лет играл на полупрофессиональном уровне и думал, что я отлично знаю правила. Насколько я ошибался я понял, когда сдавал экзамен на получение судейской квалификации. Я получил 99 баллов из 100, но часы подготовки заставили меня признать, что я полностью не понимал более половины правил!

Обвиняя судью, вы негативно влияете на своих игроков

Поверьте мне, вы выглядите глупо перед своими игроками каждый раз, когда кричите на судью. Юные футболисты легко поддаются влиянию и не должны слышать, как вы называете судью «сопляком» или «клоуном», иначе они подумают, что это нормально (на самом деле это не нормально).

Так же не обвиняйте тренера соперников и не кричите на него. Никто не хочет видеть раскрасневшегося тренера срывающего голос на своего коллегу. Имейте уважение и будьте настоящим мужчиной (или женщиной).

Выполняйте свои тренерские обязанности, следите за своими игроками и внушите им уважение к судьям. Позвольте судьям выполнять свою работу и применять правила футбола.

ИГРОВЫЕ ПОЗИЦИИ

Чаще меняйте их

Поскольку юные футболисты только растут, они должны играть на различных позициях. Некоторые от этого чувствуют себя счастливыми, но иногда приходится сталкиваться с недовольством родителей: «Мой сын должен играть только в нападении, поэтому, пожалуйста, не ставьте его в полузащиту.»

Как тренер, вы должны объяснить родителям преимущества игры на различных позициях:

Лучшее понимание ролей партнеров по команде

Например, если нападающий переводится в защиту, то он или она смогут лучше понимать трудности, с которыми сталкиваются защитники во время игры. Нападающие могут чувствовать, что защитники не слишком быстро доставляют им мяч в зону атаки; играя на позиции защитника, они поймут, что сделать точную длинную передачу из своей зоны в зону атаки не так то просто.

Совершенствование своих навыков

Ваши защитники главным образом сконцентрированы на опеке нападающих соперника и выносе мяча из опасной зоны. Переведите своих защитников на позиции нападающих и они неожиданно для себя обнаружат новые аспекты, на которых нужно концентрироваться: движение от мяча, поиск свободных зон, обыгрыш соперника и удары по воротам. Это может оказать только положительное влияние на ваших юных футболистов, поскольку поможет совершенствовать их игру в целом. В дальнейшем, играя в защите и неожиданно оказавшись на месте нападающего в голевой позиции, они будут действовать спокойно без паники, так как у них уже будет опыт игры в нападении и нанесении ударов по воротам при сопротивлении защитников.

Больше игрового времени на поле

Если футболист способен играть на различных позициях, скорее всего он получит больше игрового времени, особенно в детском возрасте. Игрок может отыграть в нападении первую половину матча и сесть на скамейку запасных, чтобы дать возможность поиграть другим нападающим. Но если он может играть в середине поля или даже в защите, то вы, как тренер, можете ему предоставить больше игрового времени. Давайте признаем, каждый родитель хочет, чтобы его ребенок проводил на поле во время игр как можно больше времени. Поэтому игру на другой позиции они воспримут более позитивно, если это будет означать больше игрового времени.

Определять кому где играть — это исключительная прерогатива тренера. Вы должны побуждать игроков с энтузиазмом относиться к игре на различных позициях и объяснять им преимущества, чтобы они уяснили, что пытаться сыграть на новом месте — это здорово.

Если игроки (или их родители) категорически против игры на другой позиции, не вынуждайте их делать это. Любой ребенок, которого **заставили** выступать на позиции, на

которой он отчаянно не хотел играть, будет оказывать неблагоприятное воздействие как на себя самого, так и на всю команду. В этом случае или оставьте их на своих позициях или посадите на лавку.

Научите своих игроков получать удовольствие от ответственности, необходимой на различных позициях. Без сомнений, они улучшат свой игровой опыт, действуя на разных участках поля.

ПОБЕДА ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ

Не привыкайте к этому

Вам нужна победа любой ценой, не правда ли?

На самом деле, нет. Нет, если для вас на первом месте игроки. К сожалению, все мы повинны в том, что иногда ставим свои личные интересы превыше всего. Мы хотим быть «хорошим» тренером, который побеждает. При этом мы забываем тот факт, что приоритетом номер один для нас должно быть развитие игроков, а не победа любой ценой, что может нанести только вред им.

Развитие игроков

В детско-юношеском футболе нужно думать только о развитии игроков. Вы должны научить ваших футболистов получать удовольствие от игры и полюбить ее. Потом они сами захотят больше тренироваться и совершенствовать свое мастерство. Не фокусируйтесь только на победах в матчах и не игнорируйте тот факт, что отдельные ваши игроки не станут лучше развиваться даже побеждая в играх, если они не освоят такие базовые навыки, как пас, контроль мяча, движение, общение и совместные командные действия.

Это естественно не любить проигрывать, но убедитесь, что ваших игроков это не беспокоит

Если ваша команда проигрывает, кто как не ваши игроки должны стремиться усерднее тренироваться и совершенствоваться? Кого волнует, что за год вы проиграли несколько игр? Никого. Можете поспорить на свою квартиру, что если вы сосредоточитесь на развитии игроков и позволите им наслаждаться игрой и самовыражаться, то в конце концов они перестанут проигрывать и проблема исчезнет сама собой. Получение удовольствия от игры и неизбежный рост игроков (если вы их правильно тренируете) означает, что они начнут выигрывать. Это, практически, гарантировано.

Я ненавижу проигрывать (и ненавижу до сих пор), но оглядываясь назад, я понимаю, что наносил себе больше вреда, чем пользы, когда мучился в поисках ответов на вопросы, что я сделал не так и почему моя команда проиграла. Вам может не нравиться проигрывать, но это не должно вас беспокоить после окончания игры. Вы проиграли. Все. Забудьте про это и сосредоточьтесь на следующей тренировке или игре и убедитесь, что ваши футболисты поступают так же. Тратьте свое время побуждая игроков полностью выкладываться, действовать как единая команда и учиться на своих ошибках.

Удачи вам в следующем матче. Выиграли, проиграли или сыграли вничью. Кого это волнует? Просто убедитесь, что ваши игроки работали в полную силу и получили от этого удовольствие. Все остальное придет само.

СОВЕТЫ ИГРОКАМ

Ценные советы вашим игрокам

Идти на мяч

Юные футболисты обычно начинают колебаться, вместо того чтобы двигаться к мячу. Не кричите на них. Включите в свои тренировки упражнения, во время которых игрокам приходится обрабатывать скачущий мяч или принимать мяч, летящий к ним на скорости.

При обязательной поддержке с вашей стороны игроки быстро поймут, что в этом нет ничего страшного и если они будут идти на мяч, то будут выигрывать 90% единоборств, поскольку соперник, видя игрока стремящегося к мячу, начнет колебаться (что является обычным делом в младшем возрасте).

Не паниковать, расслабиться и чувствовать себя уверенно с мячом

Игроки не всегда обучены расслабляться во время приема и обработки мяча (не всегда, но большей частью они будут принимать мяч на свободном пространстве без давления). Часто ваши игроки будут сразу выбивать мяч как только он у них окажется, что обычно приводит к потере владения. Это обычная проблема в детском футболе.

Приучите своих игроков использовать время, расслабиться и обработать мяч перед тем, как сделать передачу или выбить его, если их прессингуют. Если они совершат ошибку и потеряют мяч, не расстраивайтесь. Научите их использовать время, когда они с мячом, и не паниковать. Постепенно ваши игроки усвоят это, что со временем принесет пользу как отдельным футболистам, так и всей команде.

Полностью выкладываться во время игры и на тренировках

Вы должны приучить своих игроков полностью выкладываться на поле, будь то в игре или на тренировке. Если вы чувствуете, что кто-то из ваших игроков не выкладывается, не обвиняйте его в том, что он не старается. Он может обидеться и в результате начать прилагать еще меньше усилий.

Поговорите с игроком в перерыве матча и скажите примерно следующее: «Я знаю, что ты старался, но мне нужно, чтобы в следующем тайме ты выложилась полностью. Когда ты устанешь, мы сможем вместо тебя выпустить свежего игрока. Сделай это для своих товарищей по команде, покажи всем, на что ты способен.»

Когда игра возобновится, подбадривайте своих игроков и хвалите их каждый раз, когда они совершают рывок или прилагают усилия.

Вы можете управлять ситуацией, делая замены во время остановок игры. Если один из ваших игроков действительно не старается, замените его. Подбадрите игрока выходящего на замену и попросите его действовать в полную силу, а замененному игроку скажите, что дали ему отдохнуть и чтобы он был готов вернуться в игру.

Дэвид Бекхэм является ярким примером того, как нужно выкладываться на 100% в каждом матче. Он никогда не был скоростным футболистом и не обладал выдающейся техникой, чтобы обыгрывать соперников. Тем не менее, во время игр он был «рабочей лошадкой» и своему успеху он во многом обязан тяжелой работе и старанию.

Сохранять концентрацию на протяжении всей игры

Вы, наверное, знаете, что ваши игроки могут легко отвлекаться во время игр. Опять, не кричите на них. Дождитесь перерыва и спокойно поговорите с ними.

Объясните, что футбол — это командная игра, и каждый игрок должен все время сохранять концентрацию, даже если он играет в защите, а мяч находится на половине поля соперника. Объясните, что мяч может оказаться у них в любой момент и они должны быть к этому готовы, а для этого необходимо быть постоянно сконцентрированным на игре. В следующий раз, когда они сделают перехват или выиграют единоборство, отметьте это и похвалите их за то, что они сохраняли концентрацию на игре и были внимательны.

Действовать как команда, а не как единоличник

Некоторые футболисты в вашей команде будут сильнее других и найдутся один или два игрока, кто захочет попытаться выиграть матч в одиночку. Вы должны применить свои тренерские умения и объяснять игрокам, что футбол — это командная игра, и выиграть матч в одиночку невозможно, и делать это до тех пор, пока это прочно не засядет в их сознании.

Хвалите их за индивидуальные качества, но объясняйте, что они непременно должны действовать как часть команды, делать передачу партнеру, когда тот открыт, и при необходимости отрабатывать в защите.

Укажите это также другим игрокам команды: «Девчонки, вы знаете, что у Оливии хорошая скорость и она любит водиться с мячом. Поэтому, когда мяч у нее, вы должны открываться под нее, чтобы она могла сделать передачу.»

Обязательно включайте в тренировки упражнения на передачи (особенно игру «в стенку»), чтобы ваши футболисты привыкали к совместной работе, вместо того, чтобы просто водиться с мячом в одиночку.

Открываться под игрока

Движение чрезвычайно важно в футболе. Нет необходимости рассказывать вам об этом, но упомянуть стоит, потому что вы постоянно должны говорить своим игрокам о движении, как к мячу, так и от мяча.

Просите своих игроков задавать себе этот вопрос, когда мяч находится у их партнера:

Куда я могу переместиться, чтобы моему партнеру было как можно легче сделать мне передачу?

Просите своих игроков задавать себе этот вопрос, когда мяч находится в их ногах:

Какую передачу мне проще всего выполнить, чтобы сохранить владение и не дать сопернику перехватить ее?

Вы должны приучить своих игроков постоянно задавать себе эти вопросы во время тренировок или игр. Эти вопросы, как и все остальное в этой книге, очень простые и легкие для понимания, но имеют огромное воздействие на отдельных игроков и на команду в целом.

Фокусироваться на приеме мяча

Это одна из самых важных вещей, которой вы должны обучить своих подопечных. Научите их всегда СНАЧАЛА обработать мяч, потом посмотреть, могут ли они сделать передачу партнеру. Это настолько просто, что часто не берется игроками во внимание, потому что их не научили важности сначала обрабатывать мяч. Как тренер вы несете ответственность за приучение ваших игроков сначала фокусироваться на приеме мяча, потом уже думать о дальнейших действиях.

Научитесь принимать мяч первым касанием и игра станет для вас намного проще.

Чаше повторяйте эти слова, чтобы напоминать своим игрокам об их важности.

НИКОГДА НЕ ПЕРЕСТАВАЙТЕ УЧИТЬСЯ

Отлично, вы дочитали до конца эту книгу. Но это только начало вашего пути к персональному росту, как тренера, и росту ваших отдельных игроков и команды.

Постарайтесь использовать как можно больше из прочитанного на предстоящей неделе. Для того, чтобы ваши игроки поняли, о чем вы их просите, потребуется время. Концепции, изложенные в этой книге, очень просты, но чрезвычайно эффективны.

Вам судить, насколько внедрение этих концепций помогло в вашей работе. Я могу утверждать, что если вы внедрите эти концепции правильно и с энтузиазмом, то это не только облегчит вашу тренерскую работу, но и сделает ее приносящей радость. Что более важно, это принесет пользу вашим игрокам, что должно быть вашей главной задачей.

Расскажите об этой книге вашим коллегам и предложите им прочитать ее. Даже если она поможет всего лишь одному человеку — будет здорово. Но если она будет полезна многим — я буду счастлив.

Продолжайте усердно работать и помните, что вы всегда можете связаться со мной для помощи или совета.

Ваш коллега

Пол

www.paulspacey.com

[@pauljspacey](https://www.instagram.com/pauljspacey)