



**XII Международная Футбольная Выставка и
Конференция**

**Футбольная Тренировка и
Периодизация в Тренировочном**

**3 ноября 2011 года
Москва, Россия**

Вера Паув
Инструктор ФИФА/ Член Технического Комитета и Комитета по Развитию
Технический Директор Женского Футбола РФС





Футбол: Что это?
Смысл игры: **ПОБЕЖДАТЬ**

Командные функции:
атака- защита- переход

Командные задачи:
развитие атаки и забивание голов / предотвращение голов соперника и разрушение/накрывание атак

Командная организация: 1:4:3:3 / 1:4:4:2 / 1:3:5:2 / и т.д.

Футбольные действия

Вспомогательные
Чтение/понимание
игры:
(индивидуально на уровне игроков)
– решения
– восприятие игры
– связь между командным заданием и командной функцией

ОСНОВНЫЕ СИТУАЦИИ

Действия с мячом
(техника)

- принимать
- пасовать
- вести
- бить
- играть головой
- контролировать

Действия без мяча

- открываться
- сокращать игровое пространство
- прессинговать
- опекать
- выбирать позицию

Вспомогательные

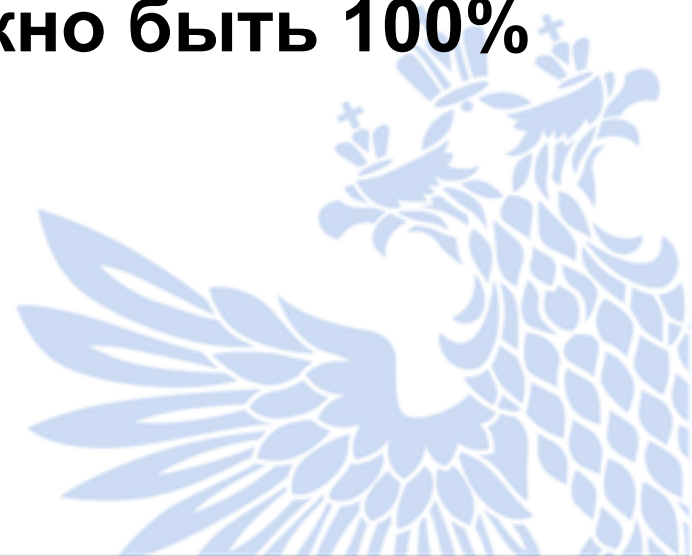
Коммуникация:
(понимание игры на командном уровне)
– взаимосвязь между футбольными действиями
– восприятие

Необходимое условие (проявляется в основных ситуациях): **функциональная подготовка**



Тренировка Футболистов

- = Для систематического улучшения футбольных характеристик путём развития способностей у игроков**
- Для того, что бы быть лучше чем вчера, требование к игроку должно быть 100%**





Функциональная подготовка

взаимосвязь между:

футбольными действиями

(“что мы видим!”)

и

принципами физиологии

(“что мы знаем!”)





“ПЕРИОДИЗАЦИЯ,,

“Периодизация” – сочетание тренерской деятельности, имеющей позитивный (тренировочный) эффект:

- Тренировка
- Игры
- Теория
- Собрания, командой/индивидуальные
- и т.д.





Нагрузка на футболистов

- Посыл: Более высокий уровень игры требует более высокий уровень потенциала игроков
- Более высокий уровень потенциала игроков :
 1. Больше футбольных действий
 2. Меньше устают





Анализ игры

Разница в (футбольной) нагрузке по разным уровням игры

- **Общее расстояние?**
- **Интенсивность?**



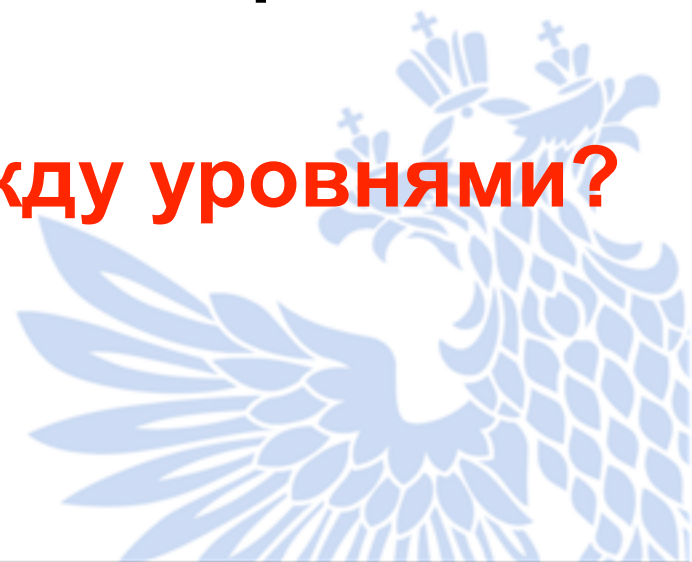


Заключение А:

(исследования Р. Верхайена)

- Нет разницы в суммарном расстоянии или снижении беговой работы между различными уровнями игры
- потенциал в футболе не определяется суммарным количеством бега во время игры

➔ **итак, какова разница между уровнями?**





Объем работы в игре

- **Защитник в Премьер Лиге:**
8.4 км
2.8 км рывковой работы
- **Полузащитник 5го дивизиона:**
8.4 км
0.9 рывковой работы

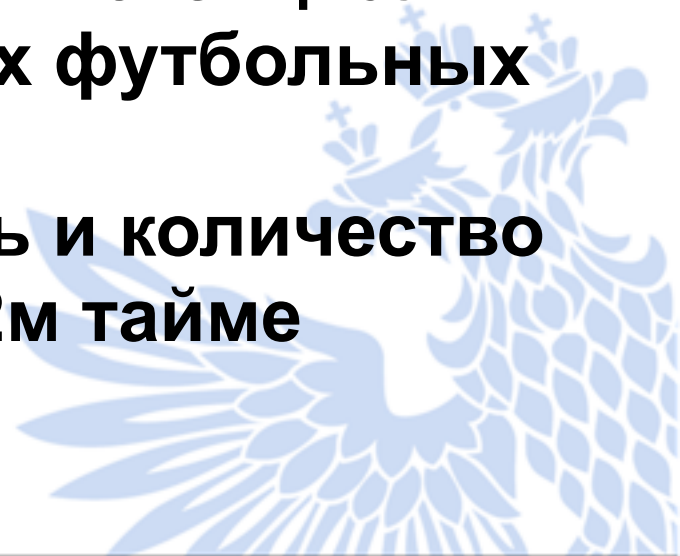




Заключение Б:

(исследования Р. Верхайена)

- Разница футбольного потенциала между разными уровнями игры может быть отображена с помощью взрывной футбольной нагрузки
- Более высокий футбольный потенциал
 - Выше уровень взрывных футбольных действий
 - Менше снижать уровень и количество взрывных действий во 2м тайме

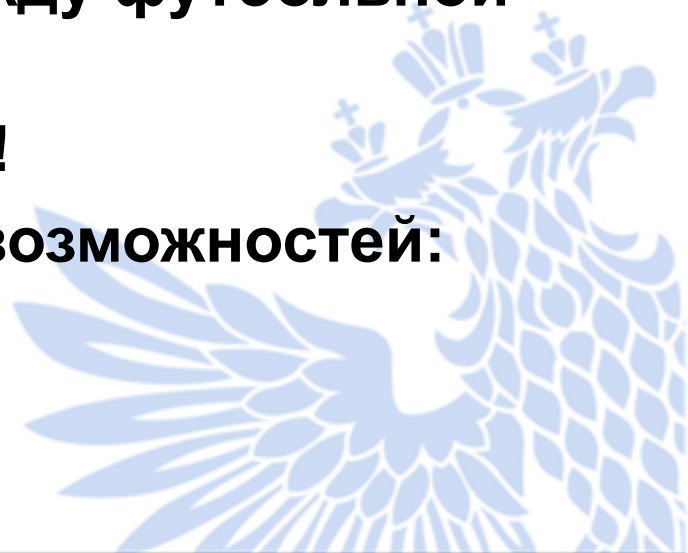




Игра на более высоком уровне

Вследствие лучшего понимания игры, улучшения технических возможностей, знаний и т.д.:

- 1. Более взрывные действия**
- 2. Меньше времени на отдых между футбольной деятельностью**
- 3. Быстрое восстановление сил!!**
- 4. Характеристики футбольных возможностей: “быстрое восстановление”**



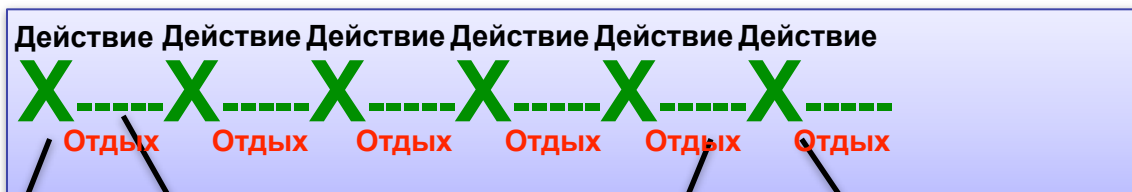
Анализ футбола

Выше качество и больше взрывных
футбольных действий

Низкий
уровень игры



Высокий
уровень игры



Лучшее
качество
действий

Большее
количество
действий

Поддержание
количества
действий

Поддержание
качества действий

= футбольное
мастерство
(язык футбола)

Большее
количество
взрывных
действий

Более
быстрое
восстановле
ние

Поддержание уровня
быстрого
восстановления

Поддержание
количества
взрывных
действий

= функциональная
готовность
(язык футбола)

Большой
«кусок» от
фосфатной
системы

Более быстрое
наполнение
фосфатной
системы

Лучшая система
кислорода

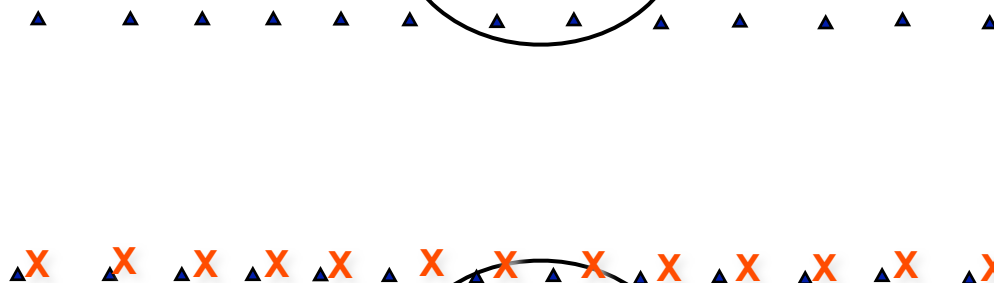
Большая
фосфатная
система

= система
производства
энергии (язык
физиологии)

Тест



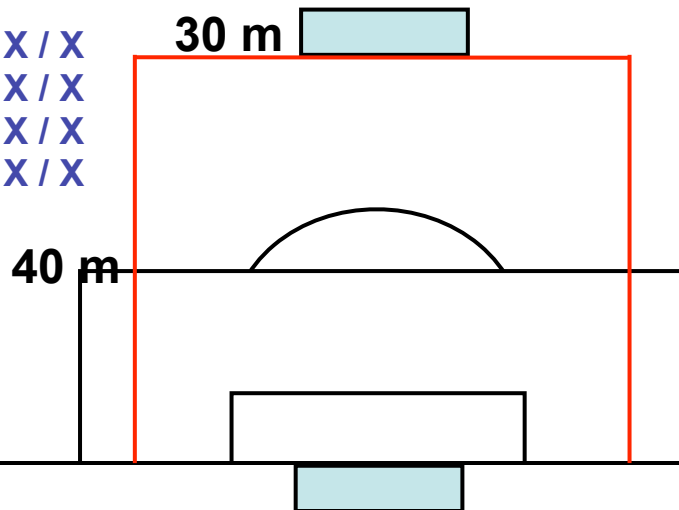
Тест I: челночный бег с интервалами



Тест II: 5 на 5 (4на4 + GK):

6 x 2 мин / 2 мин отдых - 6 x 3 мин / 1 мин отдых

A: X / X / X / X
B: X / X / X / X
C: X / X / X / X
D: X / X / X / X
+ GK





Развитие игры за последние 15 лет

- Игра проходит на меньшем участке поля (более компактная игра)
- Футболисты играют ближе друг к другу
- Игрок чаще встречается с соперником → больше единоборств
- Игрок должен чаще создавать своё собственное пространство → больше прорывов



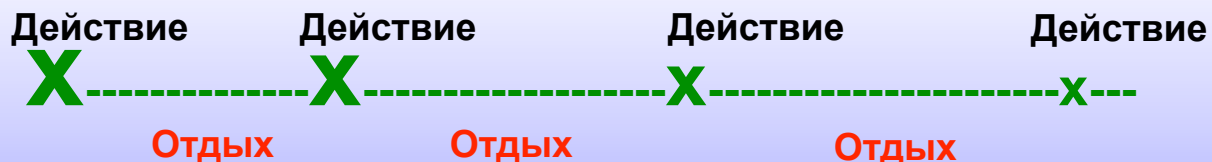


Развитие интенсивности игры на высшем уровне:

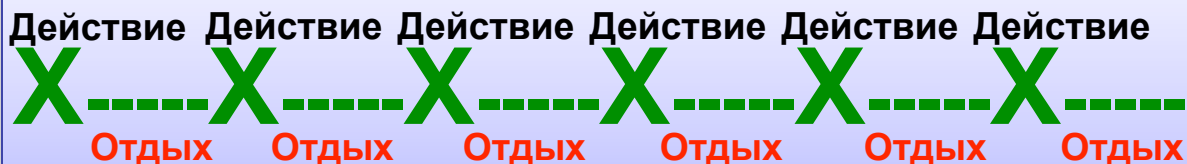
**Качественней и больше взрывных действий
на протяжении 90+ минут**

→ **Меньше времени и пространства чем 15 лет назад!**

15 лет
назад



2011





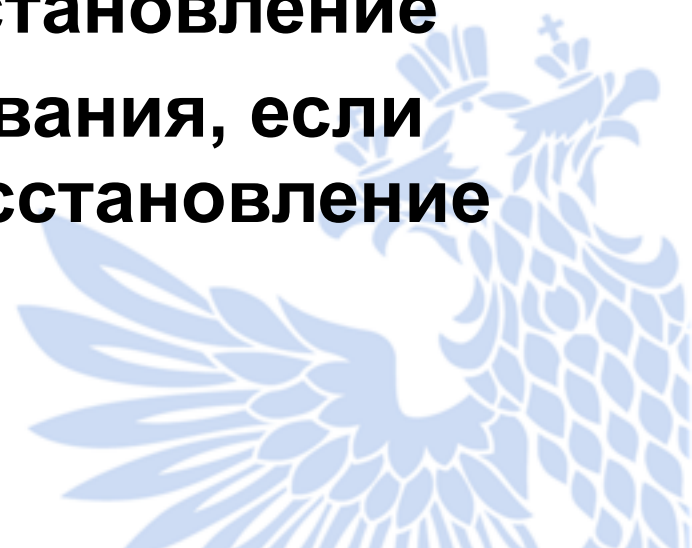
**Игрокам необходимо
тренировать **взрывную**
силу и **быстрое****





Тренировать «Скорость восстановления»

- Тело постоянно должно быть настроено на более быстрое восстановление между отдельными действиями
- Единственный способ тренировать тело это снизить время на восстановление
- К телу повышаются требования, если уменьшается время на восстановление





Для того, что бы натренировать “Взрывные Футбольные Действия”

- Взрывные футбольные действия должны быть исполнены на 100% сегодня и на 101% завтра. Требования к футбольным действиям должны переваливать отметку в 100%
- Игрок должен быть “свежим”, полностью восстановленным после предыдущих нагрузок, иначе от него/неё будет отдача только на 80%
- Что бы иметь возможность тренироваться взрывному футболу нужно это делать только на 100%, так, что бы избежать утомления.

➔ **Вот как добиться качественного стимула И, в то же время, избежать травм!**

TEST PLAYER 1

Interval Shuttle Run Test

Date	<u>HR 55</u>	<u>HR 15"</u>	<u>15"</u>	<u>1'</u>
21-10-'1	174	167	7	146
21-02-'1	172	168	4	121
07-06-'1	179	174	5	133

5x 2' - 2

23-10-'10

21-02-'11

07-06-'11

	<u>Average</u>	<u>After 1'</u>	<u>Recovery</u>	<u>Average</u>	<u>After 1'</u>	<u>Recovery</u>	<u>Average</u>	<u>After 1'</u>	<u>Recovery</u>
Game 1	179	157	22	175	127	48	175	143	32
Game 2	178	170	8	172	130	42	177	138	39
game 3	178	166	12	170	127	43	182	132	50
Game 4	178	169	9	177	126	51	177	131	46
Game 5	179	170	9	175	131	44	177	129	48
Game 6	177	173	4		125		166	117	49

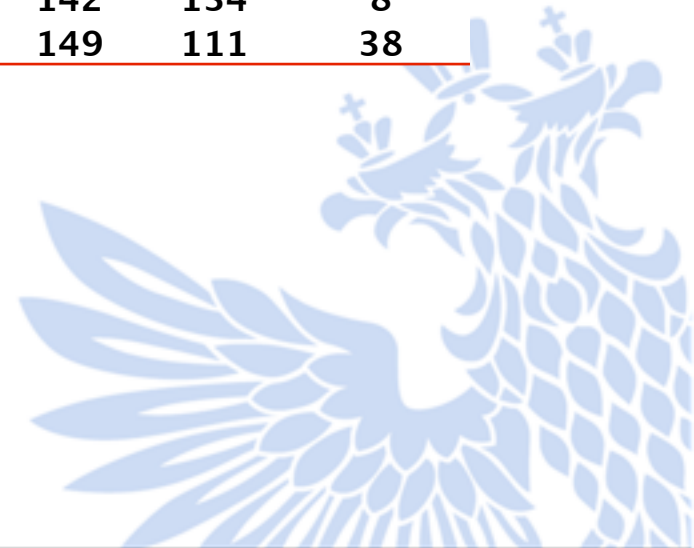


TEST PLAYER 2

Interval Shuttle Run Test

Date	<u>HR 55</u>	<u>HR</u>	<u>15"</u>	<u>1' recovery</u>
21-10-'10	183	176	7	121
21-02-'11	174	167	7	111
07-06-'11	163	151	12	120

6x 2' - 2'	23-10-'10			21-02-'11			07-06-'11		
	<u>Average</u>	<u>After</u>	<u>Recovery</u>	<u>Average</u>	<u>After 1'</u>	<u>Recovery</u>	<u>Averag</u>	<u>After 1'</u>	<u>Recovery</u>
Game 1	167	136	31	178	115	63	182	134	48
Game 2	172	127	45	174	97	77	159	132	33
game 3	171	135	36	174	108	66	183	123	40
Game 4	167	127	40	176	113	63	152	119	34
Game 5	168	128	40	178	117	61	142	134	8
Game 6	166	116	50	175	114	61	149	111	38

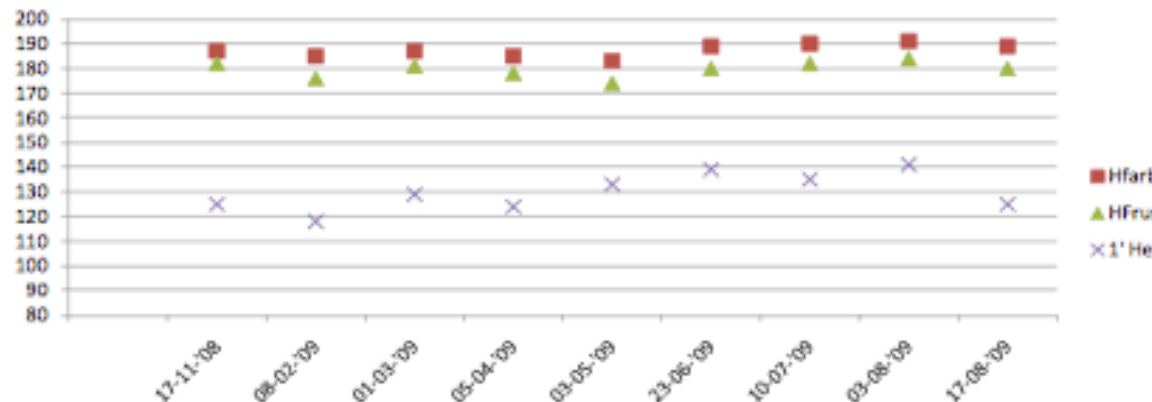


National Team Player The Netherlands

Interval Shuttle Run Test

Datum	HfArbeid	HFRust	15" Herstel	1' Herstel
17-11-'08	187	182	5	125
08-02-'09	185	176	9	118
01-03-'09	187	181	6	129
05-04-'09	185	178	7	124
03-05-'09	183	174	9	133
23-06-'09	189	180	9	139
10-07-'09	190	182	8	135
03-08-'09	191	184	7	141
17-08-'09	189	180	9	125

ISRT (hf/min)



6x 3' - 1'

	07-11-'08			08-02-'09			01-03-'09			05-04-'09			03-05-'09		
	Arbeid	Rust	Herstel	Arbeid	Rust	Herstel	Arbeid	Rust	Herstel	Arbeid	Rust	Herstel	Arbeid	Rust	Herstel
Partij 1	191	141	50	190	142	48				187	142	45	192	147	45
Partij 2	190	138	52	188	143	45	191	137	54	186	139	47	190	142	48
Partij 3	191	148	43	191	146	45				190	129	61	193	155	38
Partij 4	192	141	51	194	148	46	190	141	49	188	132	56	193	155	38
Partij 5	192	147	45	190	153	37				182	144	38	190	142	48
Partij 6	187	136	51	189	159	30	189	138	51	182	127	55	194	164	30

	07-07-'09			17-08-'09		
	Arbeid	Rust	Herstel	Arbeid	Rust	Herstel
Partij 1				184	124	60
Partij 2				186	-	
Partij 3				188	130	58
Partij 4				194	137	57
Partij 5				190	133	57
Partij 6				192	138	54

