**Занятие 2**

**1. Тренировки футболистов**

Миллионы людей в мире являются ярыми последователями такой игры как футбол. Этот спорт не только развивает умение играть в команде и добавляет азарт и интерес в спортивные занятия, но и помогает человеку стать сильнее, выносливее, а также развивает интеллект. Для того чтобы начать игру нужно подготовить тело перед загрузкой как тренируются перед началом профессиональные футболисты. Именно хорошая тренировка игроков является залогом успеха в этом виде спорта.

* [1 Основные принципы](https://bartendaz.ru/training/trenirovki-futbolistov/#i)
* [2 Тренировка](https://bartendaz.ru/training/trenirovki-futbolistov/#i-2)
* [3 Система упражнений](https://bartendaz.ru/training/trenirovki-futbolistov/#i-3)
	+ [3.1 Как тренируются футболисты](https://bartendaz.ru/training/trenirovki-futbolistov/#i-4)

Основные принципы

Футбол является очень динамичным видом спорта, в процессе игры спортсмены находятся в постоянном движении. Аэробная загрузка при тренировке на организм предельно высока. Поэтому основные направления развития спортсменов следующие:

* Выносливость при беге на длинные дистанции;
* Сила мышц нижней части тела для удара;
* Постоянная координация дыхания и движения;
* Работа с корпусом во избежание излишнего напряжения в спине.

Все футболисты начинают занятие с разминки. Опытные тренеры советуют постоянно использовать мяч в тренировке , чтобы выработать у тела привычку с ним взаимодействовать. Общая длительность тренировки, включая саму игру и загрузку, не должна превышать полутора-двух часов в сутки, чтобы не наступило истощение организма.

Кросс следует чередовать с тренировочными днями и загрузкой. Один день в неделю нужно обязательно отдыхать от физической нагрузки. Занятия в тренажерном зале с отягощением и загрузкой следует проводить осторожно-не все из них действительно развивают силу и скорость, необходимые для футболиста.

Тренировка

Сама тренировка строится из нескольких частей. Начинается с разминки, во время которой нужно разогреть все группы мышц и подготовить сердечно-сосудистую систему к нагрузкам. Выполняют следующие упражнения:

* Пробежка с мячом по “квадрату” или от стены к стене;
* Ведение мяча одной ногой, затем попеременно;
* Беговые упражнения: захлест голени, бег с высоко поднятыми бедрами, приставной шаг.

Варианты аэробной разминки в тренировке могут быть самыми разными. Загрузка мышц должна проходить постепенно. Необходимо включать в тренировку работу с мячом уже на этих этапах. На эту часть следует выделить от десяти до пятнадцати минут. Далее можно растянуть мышцы задней и передней поверхности бедра. Захватите носок одной ноги, согните ее в коленном суставе и прижмите к другому колену-при правильном выполнении почувствуется натяжение по передней поверхности. Затем поставьте прямую ногу и оттяните носок на себя, медленно опускайтесь к прямой ноге, согнув вторую в коленном суставе. Растяжение должно ощущаться по задней поверхности. Такую растяжку в тренировке следует делать не менее двух минут на каждую ногу. Загрузка обеспечивает оптимальную подготовку. После этого можно перейти к упражнениям на гибкость и ловкость:

* Упражнение “мельница” (с опущенным к ногам корпусом);
* Упражнение “велосипед”;
* Прыжки с препятствиями;
* Стойка на одной ноге по минуте;
* Отжимания.

Набор таких упражнений для загрузки варьируется в зависимости от предпочтений игроков. Этой частью разминки занимаются не больше десяти минут.

Система упражнений

Для развития профессиональных навыков разработано множество тренировочных систем для футболистов. Испанский тренер УЕФА Гратакос предлагает свой вариант подготовки игроков к загрузке. Первое важное упражнение в его системе-это традиционный квадрат. Несколько игроков на квадратной площади переводят друг другу мяч. Тогда как другой участник или несколько пытаются его отобрать. Количество игроков может быть разным, в зависимости от прорабатывания комбинаций взаимодействия. Площадь тренировки должна быть ограничена. Это упражнение помогает создать контакт среди игроков и развить ловкость владения мячом.

Следующее упражнение расширяет возможности предыдущего и называется владение мячом. Из игроков формируется три команды по шесть человек. Две команды получают мяч, а третья должна его отобрать. Площадь тренировки также ограничивают прямоугольником двадцать на тридцать метров. Такое упражнение развивает командную игру. Нужно меняться ролями в командах, каждый сет проходит за шесть-десять минут, после чего делается небольшой перерыв в загрузке.

Как тренируются футболисты

Игра по позициям также основана на командных принципах. Но здесь появляются роли у игроков, которые расставляются по своим позициям:

* Центральный защитник;
* Центральные полузащитники;
* Латерали;
* “Десятый номер”.

Этой команде противодействует пять нападающих. Целью является владение мячом и командная загрузка.

Количеством игроков можно варьировать. Ограничение числа участников до двух-трех в сете позволяет улучшить пасы и захват мяча. Каждая команда строится из небольших пар или троек, которые отбирают мяч друг у друга. На поле также выходит свободный желтый игрок, который примыкает к той команде, которая отобрала мяч. Можно увеличить число свободных участников, если мини-команды состоят из большего числа человек.

Заканчивать тренировку нужной игрой в футбол стандартными командами. Игра проводится в два тайма по девять минут. Цель игры не победа, а улучшение навыков. Этот элемент тренировки является обучающим и должен состоять из большого количества пасов, что улучшит командное взаимодействие.

**2. Как правильно питаться футболистам – меню питания**

 Питание один из ключевых моментов в жизни каждого спортсмена, будь он опытный или юноша, и футболист в этом не исключение. Для достижения высоких показателей в игре, важно комплексно подходить к спортивной подготовке, и уделять время не только тренировкам, но и правильному меню.

 Оглавление:

 Правильный рацион питания футболистов

 Питание футболистов перед игрой и после окончания матча

 Питание футболиста подростка

 В футбольных клубах за питанием спортсменов тщательно следят диетологи. В их обязанности входит регулярный сбор анализов, определение состояния иммунной системы, скорости обмена веществ, поле чего разрабатывается полноценный рацион, в основе которого лежат базовые понятия о питании для всех футболистов. Тем же, кто пока не может позволить себе личного диетолога, не лишним будет знать основные правила полезного питания. Правильный рацион питания футболистов Оптимальный рацион футболиста, как и любого другого человека должен включать углеводы, белки и жиры. Единственное отличие в том, что их соотношение будет отличаться.

 ВАЖНО.

 В процентном соотношении количество жира у футболиста не должно превышать 10%-12% от общей массы тела. В противном случае его скорость будет замедлена, а на позвоночник и суставы будет действовать дополнительная нагрузка. Во время расчета калорийности пищи важно учитывать, что в период тренировок футболисту необходимо потреблять около 60-65 ккал на килограмм собственного веса. Вводя в спортивное питание блюда, профессиональный спортсмен должен знать требуемое для организма количество жиров, белков и углеводов. Белки наиболее важный элемент при составлении меню для футболиста. Питание футболиста должно выстраиваться из расчета суточной нормы белка примерно 2,3 грамма на 1 килограмм веса. Более половины этой нормы должно приходиться на белки животного происхождения. Поэтому в меню можно включить говядину, мясо птицы, яйца, молочные продукты. К белкам растительного происхождения можно отнести фасоль, овсянку, рис, гречку и картофель. Еда для футболиста Жиры.

 Футболист не может обойтись без необходимого количество жиров, причем лучше всего, если они будут животного происхождения. Именно жиры являются источником необходимой энергии, которая жизненно необходима при больших физических нагрузках. Суточная норма жиров для спортсмена, который профессионально занимается футболом, составляет 1,8 граммов на 1 килограмм веса. Более половины этой нормы должны составлять продукты животного происхождения. Продукты, содержащие животные жиры: сметана, сливки, сливочное масло, сыры. Продукты, содержащие растительные жиры: масло всех видов орехов, кунжутное, кедровое и льняное масло. Углеводы. Полноценное и правильное питание подразумевает и грамотное употребление углеводов. В большей степени футболист должен включать в свой рацион сложные углеводы, к которым относятся крупы, цельнозерновые макаронные и хлебные изделия, а также овощи с низким содержанием сахара. Меньшую долю в рационе занимают простые углеводы, то есть те продукты, которые содержат сахар. Именно простые углеводы помогают восстановить силы после интенсивной тренировки или сложной игры. Оптимальное меню, который должен соблюдаться в течение дня выглядит следующим образом: На завтрак выбор стоит остановить на каше, яйцах с цельнозерновым хлебом и натуральном соке. В обед следует сделать упор на белковой пище, к которой можно добавить овощной салат. Нельзя пренебрегать полдником, и в этот прием пищи следует съесть что-то из молочных продуктов с добавлением овощей или фруктов. Ужин должен быть легким и питательным, в его состав лучше всего включить цельнозерновые продукты и овощи. ВАЖНО. Из рациона футболиста категорически исключаются такие продукты как газированные напитки, алкоголь, сладкая и дрожжевая выпечка, фаст-фут и снеки (чипсы, сухарики и пр.).

 Не рекомендуется употреблять жаренное мясо, горох, слишком приправленные блюда.

 Питание футболистов перед игрой и после окончания матча. Во время тренировок и непосредственно игры футболист должен уметь по-разному выстроить свое питание.

 Питание футболистов во время тренировок и перед игрой имеет некоторые отличия, ведь игра – это то, ради чего и соблюдается столь строгий режим. Перед игрой рекомендуется исключить обильное потребление белков, так как на их переваривание уходит много сил. Еда должна быть легкой и преимущественно состоять из углеводов и небольшого количества белковой пищи. В день игры футболист может позволить себе следующие блюда в рационе: мясо птицы отварное или приготовленное на пару, куриный или овощной бульон, салат из овощей, цельнозерновые продукты и яйца. Во время матча можно употреблять спортивный напиток, который способен утолить жажду и восполнить минеральный баланс. После окончания игры футболист может позволить себе рыбные блюда, приготовленные любым способом, овощи сырые или тушеные и много фруктов. Это поможет максимально быстро восстановить силы и войти в привычный режим питания.

**Питание футболиста подростка**
Подросток от 12 и до 16 лет, профессионально занимающийся футболом еще в большей степени должен следить за своим режимом спортивного питания, так как помимо тренировочных нагрузок, организму юноши еще требуются силы для полноценного роста мышц и костей.

 Начинающий футболист должен ответственно относиться к таким моментам в питании как белки, жиры, вода, витамины и микроэлементы необходимые для роста.

 Меню подростка полностью исключает все перекусы, так называемые снеки, газированные напитки, сдобу и все то, что не приносит насыщения организму. Помимо этого, подход к питанию юноши футболиста 14-15 лет включает и еще некоторые принципы: Объяснение, почему и ради чего стоит придерживаться правильного питания, что последует, если случится нарушение режима. Подросток должен научиться вести подсчет потребляемой белковой пищи. Обязательное присутствие в меню свежи фруктов, овощей и дополнительных витаминов. В построении режима питания подростка необходимо опираться на время тренировок. Разнообразная пищу за 2,5 часа до тренировки и после физической нагрузки прием быстрых углеводов. Необходимо заинтересовать юношу в процессе закупки и приготовления пищи с объяснением всей пользы продуктов. В дни матчей юноше рекомендовано придерживаться обычного питания, без изменений в привычном рационе и экспериментов с новой пищей. Правильное спортивное питание станет привычкой, которая неделя за неделей будет закрепляться в сознании юноши и двигать его к новым победам.

**3. 5 главных упражнений для футболиста. Советы испанского тренера**

 Как научиться лучше играть в футбол за полтора часа. Рассказываем об особенностях испанской системы тренировок.

 Это завершающая страница в серии материалов с советами испанского тренера по развитию молодых футболистов. Тренер УЕФА Pro Жорди Гратакос, который сейчас руководит московской школой «Барселоны», рассказал «Чемпионату» о типичных для испанской футбольной системы методах работы с детьми и подростками. Первые две части интервью касались советов и предостережений в области психологии, теперь перейдём к практике.

 Мы уже знаем, что длительность тренировки не должна превышать полутора часов и в день должна быть всего одна тренировка. Также мы знаем, что все упражнения, включая разогрев, должны совершаться с мячом. Привычка к мячу должна вырабатываться с детства, а задача футбольного тренера – воспитать футболиста, а не атлета. Что делать после разминки? Есть пять базовых упражнений, которые нужно выполнять в определённом порядке. Длительность каждого – примерно 18 минут.

 1. Квадрат

 Ключевое упражнение, которое известно всем. На ограниченном пространстве несколько игроков контролируют мяч, один или двое его отбирают. Стандартные варианты: четверо против одного или двоих, пятеро против двоих. Тот, кто отобрал мяч, меняется с тем, у кого отобрал. Это важное упражнение для тех, кто владеет мячом. Игра в квадрат развивает сразу несколько навыков. Среди них: игра в пас, скорость мышления, техника, периферийное зрение, концентрация. Это не моделирование реальности, футбольного матча, упражнение служит для развития комплекса навыков. Начинать играть в квадрат можно с шести лет.

 2. Владение мячом

 Это упражнение требует большего пространства. Игроки делятся на команды. Базовый вариант: прямоугольный участок, примерно 20х30 метров. Играют три команды по шесть человек. Они разбиваются по полю вперемешку. Назовём наши команды «А», «Б» и «В». Суть упражнения в следующем: две команды, например «А» и «В», владеют мячом, «Б» его отбирает. Итого, у нас 12 игроков, которые владеют мячом, шестеро его отбирают. Когда «Б» отберёт мяч у «А», команды меняются, теперь «А» отбирает у «Б» и «В». Должна сохраняться постоянная пропорция 12 на 6, чтобы было численное большинство и возможность для многих вариантов игры в пас.

Разница по сравнению с предыдущим упражнением – появляется командная работа. Раньше каждый играл за себя, теперь нужно работать в команде. Это развивает командное мышление. Упражнение, как и предыдущее, состоит из трёх заходов по 5-6 минут каждый. Между заходами – минутная пауза. Начинать можно с шести лет.

 3. Позиционная игра

 По-испански это упражнение называется «игра во владение». Оно похоже на предыдущее, но игроки действуют по своим позициям. Их может быть шесть или, оптимально, семь. Центральные защитники, латерали, шестой и восьмой номера (центральные полузащитники) и «десятка». У них отбирают мяч пять игроков. После отбора команды не меняются игроками, ведь цель упражнения – наработать связи между футболистами, которые владеют мячом.

 В этом упражнении важно, чтобы мяч постоянно менял направление, а игроки открывались под пас. Как хорошо восьмой номер взаимодействует с пятым, шестым, вторым и десятым? Отбирающие мяч постоянно перекрывают линии паса, нужно двигаться и открываться, предлагать себя для паса. Должно быть как можно больше треугольников, потому что, играя в треугольнике, ты отдаёшь пасы вперёд или по диагонали, а не поперёк поля.

 Важный навык, которые развивается при позиционной игре, – умение использовать свободное пространство, чтобы открыться и получить пас. Распространённая ошибка – идти к игроку с мячом, приближаться к мячу. Это неправильно, чем ты ближе к игроку с мячом, тем проще отрезать тебя, перекрыть линию паса. Приближаясь к нему, ты создаёшь ему проблему. Нужно отдаляться от игрока с мячом, оставаясь на линии паса, тогда ему будет проще передать тебе мяч.

 Критерии, по которым определяется, качественно ли игроки выполняют упражнение, следующие: скорость передвижения мяча, частота изменения вектора движения мяча, использования пространства, интенсивность игры в пас.

 Если полевых игроков в составе команды меньше 24, можно играть не семеро на пятеро, а семеро на четверо, тогда это упражнение могут выполнять сразу две группы, каждая на своей половине поля. 22 полевых игрока – минимум для взрослой команды, и заняты будут все полевые игроки одновременно. Это упражнение можно использовать для команды старше 10 лет.

 4. Игра в урезанных составах

 Игра с двумя командами. Двое на двое или трое на трое. У каждой команды за спиной маленькие ворота, так что это упражнение на результат в виде забитых голов. Одновременно с командами на поле действует свободный игрок. Он играет всегда за ту команду, которая владеет мячом. Если с мячом «жёлтые» – он за «жёлтых». Если мяч перехватили «красные» – он за «красных». Свободных игроков может быть и двое, если играют трое на трое.

 Как и все предыдущие упражнения, это развивает комплекс навыков. Скорость мышления, периферийное зрение, скорость работы с мячом, игра в пас. Но это также помогает развивать навыки игры один в один, улучшает дриблинг и ведение мяча.

 5. Футбол

 Упражнение, которым нужно заканчивать тренировку. «Футбол» — это игра семь на семь или восемь на восемь со свободными игроками. Свободные игроки необходимы в этом упражнении, это добавляет игре интенсивности, а мяч должен двигаться очень быстро. Можно увеличить количество, чтобы задействовать всю команду, пусть будет девять на девять и трое свободных. «Матч» длится два тайма по девять минут.

 При выполнении этого упражнения важно помнить: это не футбол. В футбольном матче важен результат. В упражнении важны навыки, которые выбирает сам тренер, поэтому правила должны отличаться от футбольных. Например, вводятся свободные игроки, которые добавляют скорости.

 Другой пример. Играешь составами 11 на 11, и, чтобы перевести мяч в атаку, сначала защитники должны дать друг другу не меньше 10 пасов. Если мы хотим владеть мячом, хотим, чтобы это было нашим стилем, мы должны уметь это делать. Пасы в защите не представляют угрозы сопернику? Да, но мы должны показать свой стиль – мы не будем давать необдуманные пасы и терять мяч, мы его сохраним. Нам нравится владеть мячом, пусть попробуют его отнять.

 Или ещё один пример. Свободные игроки выходят на поле с бровки. И, играя в пас, они должны пересечь всё поле, с фланга на фланг. Только после этого можно играть в атаку. Это тоже развивает контроль мяча, мышление, командную игру – вообще все качества, необходимые футболисту.

 Общие рекомендации

 Если кто-то ошибается, упражнение нужно остановить. Не критиковать за ошибку, а объяснить, как надо. Например, показать, где нужно находиться, чтобы использовать свободное пространство и открыться для паса. Ключевой фигурой в организации игры является треугольник. Чем больше треугольников, тем проще перемещать мяч в атаку.