

GHENADIE SCURTUL,
IVAN DANILIANTS

PRINCIPIILE DE BAZĂ
ÎN PREGĂTIREA COPIILOR
ȘI JUNIORILOR ÎN CADRUL
ȘCOLII DE FOTBAL

Echipa redacțională

Igor POPOV,
Svetlana CEBAN,
Eughen MOLOVATA,
Sergiu CARAMAN,
Oleg MOLCEANOV,
Serghei CHIRILOV

Buna Guvernare în sistemul farmaceutic : (evaluarea națională a transparenței). – Ch. : Tipogr.-Sirius SRL, 2009. – 128 p.

100 ex.

ISBN 978-9975-4074-1-0

615 (478)+328.185

B92

Federația Moldovenească de Fotbal



Adresa: str. Tricolorului 39,
Chișinău,
Republica Moldova,
MD 2012
Telefon: +373 22 21 04 13
Fax: +373 22 21 04 32
Internet: www.fmf.md
E-mail: fmf@fmf.md



CUPRINS



Introducerea.....	4
Etapa de inițiere (până la vârsta de 8 ani). „Eu și mingea”.....	5
Etapa pregătirii prealabile (până la 10 ani). „Noi și mingea”.....	8
Etapa specializării inițiale (până la 14 ani). „Eu, mingea și adversarul”.....	13
Etapa perfecționării sportive (până la 16 ani).....	16
Etapa specializării aprofundate (până la 18 ani).....	18
Planificarea procesului de instruire.....	34
Normarea/standartizarea factorilor.....	36

Stimați colegi!

Putem afirma cu certitudine că echipele profesionale joacă un rol important în promovarea talentelor. Însă, trebuie să recunoaștem că majoritatea vedetelor de azi și-au început cariera în echipe amatoriști de copii și juniori.

Acest fapt scoate la iveală un lucru evident – toate echipele de copii și juniori reprezintă un loc sigur de lansare a talentelor și o pepinieră impresionantă de jucători promițători. Anume aici este concentrat astăzi un potențial mare pentru un fotbal frumos și de succes al zilei de mâine. Și noi avem misiunea să pregătim aceste talente cu ajutorul unor metode eficiente și moderne de pregătire la fiecare nivel al fotbalului de copii și juniori.

Concepțiile de azi din fotbal pot deveni învechite mâine. Anume din acest considerent nici o țară fotbalistică nu-și poate permite să ignore tendințele fotbalului internațional sau să folosească mult timp concepțiile fotbalistice învechite, indiferent de faptul cât de bune ele pot fi.

Aceste tendințe sunt noile linii de dezvoltare a fotbalului național și mondial. Ele sunt frumoase, dar cu mult mai important este faptul că ele sunt eficiente.

De aceea obiectivul acestei cărți este să ajutăm antrenorii, care lucrează cu copii și juniori cu vârsta de la 8 până la 18 ani, să facem procesul lor de antrenament cât mai eficient.

Vă dorim succes și să primiți satisfacție de la joc!

PRINCIPIILE DE BAZĂ ÎN PREGĂTIREA COPIILOR ȘI JUNIORILOR ÎN CADRUL ȘCOLII DE FOTBAL



Pregătirea tinerilor jucători de fotbal în cadrul școlii sportive, începând cu momentul selecționării (6-8 ani) și până la absolvire (17-18 ani), are loc pe parcursul a 10-12 ani. Această perioadă, în mod logic, ar trebui s-o împărțim în etape. Sistemul de pregătire în etape creează condiții favorabile pentru instruirea treptată și consecutivă a tinerilor fotbaliști, precum și pentru perfecționarea talentului acestora. Principiile coerenței (rezultatul scontat), a consecutivității (modul de instruire) presupun mișcarea de la o deprindere motorie simplă la una de joc, iar de la aceasta spre jocul însuși, spre acțiunile colective, în echipă (interacțiuni).

Se deosebesc patru etape de bază în procesul de pregătire:

Etapa de inițiere (până la vârsta de 8 ani). „Eu și mingea”.

Sarcini:

- ⚽ Atragerea și trezirea interesului copilului;
- ⚽ Crearea unei atmosfere de încredere și înțelegere;
- ⚽ Crearea unei senzații de bucurie și de plăcere copilului, prin intermediul antrenamentului;
- ⚽ Trezirea, la copil, a dorinței de a practica fotbalul în mod sistematic.

Este necesar de a lua în considerație:

Statutul psihic:

- ⚽ Curiozitatea;
- ⚽ Concentrarea instabilă a atenției (*dinamică, mereu în schimbare*);

- ☉ Susceptibilitatea (*este afectat de emoțiile negative trăite*);
- ☉ Emotivitatea (*este impresionat de emoțiile pozitive trăite*);
- ☉ Necesitatea de a fi apreciat;
- ☉ Necesitatea de a se afla, permanent, în circumstanțe diverse.

Nivelul abilităților:

- ☉ Inexactitate în îndeplinirea exercițiilor;
- ☉ Lipsa experienței și a tehnicii.

Principiile pedagogice:

- ☉ Crearea unei atmosfere artistice;
- ☉ Atitudinea corectă și binevoitoare față de copii;
- ☉ Copiii au nevoie de apreciere și de laudă;
- ☉ Copiii doresc să-și împartă bucuria cu prietenii;
- ☉ Copiii au dreptul să greșească;
- ☉ Dezvoltarea necesită răbdare și timp;
- ☉ Respectarea principiului de schimbare, în permanență, a condițiilor efectuării exercițiilor (*varietate*);
- ☉ Elementul de bază, caracteristic tuturor exercițiilor, trebuie să fie coordonarea;
- ☉ Multiple contacte cu mingea;
- ☉ Predominarea metodei de joc.

Tipul de pregătire	Descriere
Tehnica	Educarea la copil a simțului mingii
Tactica	Activitatea sportivă Orientarea pe teren Mobilitatea
Pregătirea fizică	Coordonarea motrică (de mișcare) Mobilitatea articulațiilor Totul se subordonează formării deprinderilor motrice
Pregătirea psihologică	Jocul cu plăcere Satisfacția morală Caracterul atrăgător

Numărul persoanelor, care se antrenează în echipă, nu trebuie să depășească 14.

Antrenamentele săptămânale trebuie să fie două la număr, plus un meci. Durata meciului nu trebuie să depășească o oră pe zi (durata totală).

Se recomandă ca meciurile să fie desfășurate între 2 echipe, a câte patru sau cinci jucători, fără indicații cu privire la tactică și cu fixarea pozițiilor concrete a jucătorilor pe teren. Condiția de bază și cea mai importantă în desfășurarea meciului este, ca toți să fie activi. Inventarul trebuie să fie adecvat grupei de vârstă a copilului (mărimea mingii, inventarul suplimentar de acoperire a terenului, etc.).

Reperete de bază în desfășurarea antrenamentelor pentru copiii cu vârsta până la 8 ani:

- jocuri motrice, prin care se dezvoltă coordonarea, caracteristicile spațiale și de timp;
 - dezvoltarea abilității de menținere în posesie a mingii cu ambele picioare, precum și dezvoltarea lejerității în posesia mingii, atât cu picioarele, cât și cu mâinile;
 - utilizarea exercițiilor de joc, de exemplu 1x1 sau 2x2, pe teren redus;
 - inițierea în faza finală a atacului 1x1 cu portarul.
- Durata antrenamentului trebuie să fie de cel puțin 60 de minute.

Condițiile de desfășurare a antrenamentelor pentru copiii cu vârsta mai mare de 8 ani:

Antrenamentul trebuie să fie dinamic, toți tinerii fotbaliști trebuie să fie motivați (să nu se plictisească).

- schimbările rapide ale activității motrice efectuate (de ex., schimbarea exercițiilor de joc, etc.). Lipsa monotoniei în timpul antrenamentului;
- condițiile simple ale antrenamentului trebuie să fie îndeplinite de către jucători;
- stimularea tinerilor fotbaliști prin laude și insuflarea încrederii prin cuvinte;
- diversitatea în exerciții și inițierea în domeniul deprinderilor fotbalului;
- respectarea principiilor didactice de bază (de la simplu la complicat).

Etapa pregătirii prealabile (până la 10 ani). „Noi și mingea”.

Sarcini:

- ☉ Instruirea sistematică, multilaterală în ceea ce privește manipularea corpului și posesia mingii;
- ☉ Coordonarea rămâne a fi subiectul principal;
- ☉ Instruirea tehnico-tactică, în ceea ce privește procedeele, se bazează pe *universalism*;
- ☉ Antrenamentele au, în continuare, un caracter complex, însă sunt orientate spre formarea deprinderilor și abilităților motrice speciale la copii.

Este necesar de a lua în considerație:

- ☉ O concentrare maximă a atenției;
- ☉ Capacitatea de a deosebi elemente particulare;
- ☉ Se consideră deja ca parte a echipei;
- ☉ Încep să-i categorisească pe toți, în fotbaliști buni și răi;
- ☉ La această vârstă se dezvoltă simțul răbdării de a îndeplini exerciții de lungă durată.

Principiile pedagogice:

- ☉ Crearea unei atmosfere creative;
- ☉ Atitudinea corectă și binevoitoare față de copii;
- ☉ Copiii au nevoie de apreciere și de laudă;
- ☉ Copiii au dreptul să greșească;
- ☉ Dezvoltarea și perfecționarea necesită răbdare și timp;
- ☉ Respectarea principiului de schimbare continuă a condițiilor efectuării exercițiilor (*varietate*);
- ☉ Elementul de bază, caracteristic tuturor exercițiilor trebuie să fie coordonarea (la început efectuarea liberă a exercițiilor, apoi liber și precis);
- ☉ Multiple contacte cu mingea;
- ☉ Predominarea metodei de joc și aplicarea metodei exercițiului simplu.

Principalele elemente tehnice:

- ☉ *Driblingul și fenta*;
- ☉ *Jonglarea*;

- ☉ *Șutul la poartă*;
- ☉ *Preluarea și pasarea mingii*;
- ☉ *Jocul cu capul (mingi ușoare)*.
Pregătirea tehnico-tactică:
- ☉ Luptă în apărare și în atac 1x1, 2x2, 3x3, 4x4.
- ☉ Precum și 2x1, 3x2, 4x3 în favoarea atacului.

Tipul de pregătire	Descriere
Tehnica	Deprinderea elementelor tehnice de bază
Tactica	Activitate sportivă Orientarea pe teren Mobilitatea
Pregătirea fizică	Dezvoltarea coordonării neuro-musculare generale
Pregătirea psihologică	Jocul cu plăcere Satisfacția morală Caracterul atrăgător

- Numărul fotbaliștilor în echipă trebuie să fie de 15-16 jucători.
- Inventarul suplimentar trebuie să corespundă categoriei de vârstă.
- Antrenamentele săptămânale trebuie să fie trei la număr, plus un meci la sfârșitul săptămânii.
- Durata meciului nu trebuie să depășească 75 de minute. Numărul jucătorilor trebuie să fie de 7x7, împreună cu portarii.

Deprinderi tehnice U-10:

- Pase (scurte)
- Preluarea mingii (atât pe pământ, cât și în aer)
- Dribling (cu ambele picioare)
- Șuturi la poartă (toate tipurile)
- Lovituri cu capul (deprinderea unei tehnici corecte de lovire cu capul a mingilor ușoare)
- Acțiuni individuale
- Deprinderea a cel puțin 4 fente

Ațiuni tactice:

- 1x1, 2x2, 3x3, jocuri care dezvoltă tehnica.
- Inițierea și deprinderea combinațiilor, astfel ca jocul la perete, etc.
- Deprinderea de a ține în posesie mingea pe baza paselor scurte.

Partea psihologică a antrenamentului (elementele de bază și cele componente):

- Crearea unei atmosfere vesele și fără tensiune suplimentară.
- Introducerea unui caracter competitiv pe parcursul antrenamentelor.
- Neadmiterea unei activități plictisitoare și monotone.
- În cazul în care copilul nu reușește să facă ceva, nu trebuie să fie supus unei critici severe, ci trebuie ajutat prin însuflarea încrederii în sine.
- Supravegherea și dezbădăcinarea agresiunii nemotivate față de membrii echipei proprii și față de jucătorii altei echipe.

Repere în antrenamentul copiilor cu vârsta până la 10 ani:

- Antrenamentul trebuie să se desfășoare având la bază o motivație importantă, iar atmosfera veselă și binevoitoare trebuie să persiste mereu.
- Exercițiile de joc trebuie să fie alese astfel, încât să permită, la nivel maxim, de a dezvolta în personalitatea jucătorului capacitățile tehnice ale acestuia și de a dezvolta deprinderea de a le folosi în cadrul jocului. Exemplu de exerciții 1x1, 2x2, 3x3 (condiția obligatorie este, ca să fie respectate dimensiunile terenului de fotbal pentru jucători, în conformitate cu categoria de vârstă).

Condiția obligatorie a antrenamentului tactic:

- Dezvoltarea la copil a ideii universale și multilaterale de joc, în general, precum și a episodului de joc, în particular.

Fiecare etapă de pregătire se deosebește prin sarcinile, particularitățile de regim și conținutul activităților, alegerea mijloacelor și metodelor de antrenament.

În ultimii ani, interesele în domeniul instruirii fizice și sportive la tineri sunt legate de cunoașterea particularităților diferitelor etape ale instruirii motorii, iar unele cercetări în această direcție presupun existența unor momente biologice mai favorabile pentru dezvoltarea anumitor capacități. În

literatura de specialitate, diverși autori sunt de acord cu definirea acestor etape drept *etape importante sau momente magice*.

Cea mai favorabilă perioadă, în care poate fi observat un „impuls spre dezvoltare” mai semnificativ a capacităților de coordonare, este vârsta cuprinsă între 7-12 ani. După această etapă, instruirea are loc mai lent sau îndemnul de a studia nu mai provoacă o reacție corespunzătoare. Ar fi binevenit ca asupra subiectului respectiv, confirmat prin experimente, să fie acordată o atenție deosebită în planul de învățământ, pentru ca acesta să poată fi implementat corect în această perioadă deosebită de dezvoltare a personalității. Din aceste considerente este necesar să se apeleze la metode de lucru, care ar influența în mod benefic dezvoltarea generală a capacităților motorii, care extind baza, datorită posibilităților motoricii, utilizând experiența multor tipuri de sport. De regulă, volumul și calitatea activității de dezvoltare reprezintă factorul decisiv. „Mulți copii, care sunt considerați a fi neîndemânatici sau a nu avea o coordonare suficientă în mișcări, nu s-au născut așa, ci au devenit cu timpul, deoarece nu au beneficiat de suficiente posibilități pentru a se dezvolta, iar posibilitățile lor motorii au fost suprimate de mediul înconjurător”.

Această perioadă mai este benefică și pentru dezvoltarea rapidității, în special a rapidității în reacții și a frecvenței mișcărilor, deoarece nu viteza ciclică, ci viteza de acțiune determină dezvoltarea maximă cu câțiva ani mai târziu.

La etapa actuală a cercetărilor în domeniu, se consideră, că vârsta de 9 ani reprezintă o etapă importantă în procesul de dezvoltare a forței și rezistenței. Pentru dezvoltarea acestora este necesar, ca rezistența externă să fie atât de mică, încât să dea posibilitatea de manifestare a unei viteze înalte a reacției adverse (se recomandă a se aplica eforturile naturale). Și invers, antrenamentul forțelor maxime începe din prima perioadă a maturității sexuale.

În comparație cu dezvoltarea, rezistența aerobă este o calitate relativ neutră. Dezvoltarea acesteia își poate avea începutul în perioada preșcolară și continuă de-a lungul tuturor perioadelor ulterioare. Un impuls semnificativ în dezvoltare are loc în perioada maturității sexuale. Și dimpotrivă, este relativ dificil a desfășura, în perioada de până la maturitatea sexuală, antrenamente de rezistență aerobă, atât din cauza limitelor biologice (secreție insuficientă de testosteron în raport cu unele enzime ale glicolizei anaerobe), precum și din cauza intensității psihologice joase, necesare în unele

activități. În ceea ce privește mobilitatea articulațiilor, aceasta trebuie să fie împărțită în: mobilitate pasivă și activă. Mobilitatea pasivă își are locul printre capacitățile timpurii: perioada de formare a acesteia începe chiar din primii ani de viață, include toată perioada școlară și continuă până la prima perioadă a maturității sexuale. Și dimpotrivă, perioada cea mai eficientă în formarea mobilității active își are un început consecutiv și presupune un anumit nivel de dezvoltare a capacităților de forță. „Fertilitatea” maximă în studierea tehnicii sportive coincide cu dezvoltarea capacităților de coordonare și rămâne un pic în urmă de aceasta. Aceasta este perioada între 8-10 ani pentru fete și 11-12 ani pentru băieți. Un impuls semnificativ în dezvoltare, care poate fi definit ca o perioadă de consolidare a tehnicii, se atinge la vârsta de 14-15 ani, după depășirea perioadei critice a maturității sexuale, ce determină schimbările în înălțime, greutate, proporțiile corpului și în raportul forță-greutate, precum și forță-braț.



Etapa specializării inițiale (până la 14 ani). „Eu, mingea și adversarul”.

Sarcini:

- ⊛ Deprinderea și perfecționarea bazelor tehnicii și tacticii.
- ⊛ Coordonarea rămâne a fi subiectul principal.
- ⊛ Alegerea temei *de bază* a orei de antrenament.
- ⊛ Introducerea în procesul de lucru a unor elemente mai complicate (*spațiu, timp, viteză, adversar*).
- ⊛ Deprinderea și perfecționarea procedeelor tehnico-tactice, ținând cont de tipul jocului.

Principii de bază:

- ⊛ Aspectul științific al procesului de instruire
- ⊛ Accesibilitatea procesului de instruire
- ⊛ Sistemicitatea procesului de instruire
- ⊛ Conștiințozitatea și spiritul de inițiativă al elevului, în condițiile în care rolul principal revine antrenorului
- ⊛ Caracterul concret al procesului de instruire
- ⊛ Durabilitatea deprinderilor formate
- ⊛ Procesul de instruire colectivă, cu abordarea individuală a fiecărui elev
- ⊛ Relația strânsă între teorie și practică

Este necesar de a lua în considerație:

- ⊛ Arsenalul de cunoștințe și deprinderi acumulat
- ⊛ Necesitatea de a complica condițiile de îndeplinire a exercițiilor (*spațiu, timp, viteză, adversar, raportul numeric, nivelul de stabilire a unor sarcini concrete*).
- ⊛ Inegalitatea în procesul de dezvoltare al copiilor.

Principii pedagogice:

- ⊛ Crearea unei atmosfere artistice
- ⊛ Atitudinea corectă și binevoitoare față de copii
- ⊛ Copiii au nevoie de apreciere și de laudă
- ⊛ Copiii au dreptul să greșească;
- ⊛ Dezvoltarea și perfecționarea necesită răbdare și timp;

- ⊛ Respectarea principiului de schimbare, în permanență, a condițiilor efectuării exercițiilor (*varietate*);
- ⊛ Elementul de bază, caracteristic tuturor exercițiilor trebuie să fie coordonarea;
- ⊛ Multiple contacte cu mingea;
- ⊛ Aplicarea metodei de specializare profundă (liber și bine; liber, bine și repede).

Elementele tehnice de bază:

- ⊛ Driblingul și fentele
- ⊛ Duelul (în egalități și inegalități numerice atât în fază de apărare, cât și în atac – 1x1, 1x2, 2x2, 3x4, 3x3, etc.)
- ⊛ Șutul la poartă;
- ⊛ Preluarea și pasarea mingii;
- ⊛ Jocul cu capul.

Elementele tehnice de bază ale jocului caracteristice fazei de apărare:

- ⊛ *Individuale* → alegerea poziției de joc, în duel, descifrarea jocului
- ⊛ *De grup* → interacțiune la apărare și la atac în diferite raporturi numerice
- ⊛ *De echipă* → amplasarea compactă a tuturor jucătorilor (*adâncimea, lățimea, schimbarea alinierii*).

Elementele tehnice de bază ale jocului în atac:

- ⊛ Protejarea mingii
- ⊛ Controlul mingii
- ⊛ Demarcarea
- ⊛ Învăluirea
- ⊛ Încrucșarea
- ⊛ Jocul în avantaj numeric

Teorie:

- ⊛ Etapele jocului (șase)
- ⊛ Sistemele jocului

Tipul de pregătire	Descriere
Tehnica	Perfecționarea elementelor tehnice de bază
Tactica	Individuală De grup De echipă
Pregătirea fizică	Principiile de bază: Complexitatea Integritatea Specificitatea
Pregătirea psihologică	Arta de a câștiga și de a pierde



Etapa perfecționării sportive (până la 16 ani)

Sarcini:

- ⚽ Deprinderea și perfecționarea bazelor tehnicii și ale tacticii
- ⚽ Dezvoltarea ulterioară a calităților fizice
- ⚽ Extinderea arsenalului de cunoștințe și deprinderi în cadrul pregătirilor tactice individuale, în grup sau în echipă
- ⚽ Aprecierea nivelului de pregătire

Principiile de bază:

- ⚽ Aspectul științific al procesului de instruire
- ⚽ Accesibilitatea procesului de instruire
- ⚽ Sistemicitatea procesului de instruire
- ⚽ Conștiinciozitatea și spiritul de inițiativă al elevului, în condițiile în care rolul principal revine antrenorului
- ⚽ Caracterul concret al procesului de instruire
- ⚽ Durabilitatea deprinderilor formate
- ⚽ Procesul de instruire colectivă cu abordarea individuală a fiecărui elev
- ⚽ Relația strânsă între teorie și practică

Mijloace și metode:

- ⚽ Se aplică în practică exerciții limitate în timp și spațiu, care dezvoltă tactica individuală, coordonarea, viteza. Jocuri de tip 3x3, 4x4, 5x5, 7x7. Lupta corp la corp permanentă și schimbul acțiunii limitează timpul și spațiul. Pe parcursul jocului, pentru posesia mingii, pasarea acesteia sau pentru lovituri se acordă fracțiuni de secundă.

Tipul de pregătire	Descriere
Tehnica	Aprofundarea și optimizarea tehnicii individuale, în scopul realizării cu succes a sarcinilor de grup sau celor atribuite echipei, în general
Tactica	Perfecționarea ulterioară a interacțiunilor în grup sau în echipă, în cadrul unui sistem de joc concret
Pregătirea fizică	Principiile de bază: Complexitatea Integritatea Specificitatea
Pregătirea psihologică	Educarea spiritului de inițiativă și de independență. Responsabilitatea pentru îndeplinirea sarcinilor înaintate de către antrenor. Contribuția jucătorului la succesul echipei. Educarea capacității de autocontrol în orice situații.



Etapa specializării aprofundate (până la 18 ani)

Sarcini: „Perfecționarea deprinderii motrice”

- ⚽ Desăvârșirea măiestriei tehnico-tactice, ținând cont de particularitățile individuale și de tipul jocului
- ⚽ Perfecționarea procedeele tehnico-tactice îndrăgite și educarea abilității de a le utiliza în cadrul jocului
- ⚽ Extinderea și aprofundarea arsenalului de cunoștințe pentru pregătirea tactică de echipă, acumularea experienței în calitate de jucător

Principii de bază:

- ⚽ Planificarea, pentru pregătirea fizică, a 30-35% din timpul destinat studiilor și o anumită predominare a pregătirii speciale asupra pregătirii fizice generale
- ⚽ Repetarea școlii de fotbal, însușirea procedeele tehnico-tactice complicate și aplicarea acestora în condițiile de joc
- ⚽ Prelucrarea individuală a procedeele tehnico-tactice și perfecționarea calităților fizice, la însărcinarea antrenorului
- ⚽ Exersarea continuă a manevrelor tactice și a interacțiunilor în sistemele moderne ale jocului

Mijloace și metode:

Se aplică în practică exerciții de joc și jocuri cu o opoziție pasivă și activă din partea adversarului, exerciții de joc pentru perfecționarea interacțiunii dintre jucători în fazele de apărare și de atac. Se dezvoltă toate tipurile de pregătire fizică. Exercițiile din etapele anterioare pot fi aplicate în faza pregătitoare a antrenamentului, în calitate de încălzire.

Tipul de pregătire	Descriere
Tehnica	Aprofundarea și optimizarea tehnicii individuale, în scopul realizării cu succes a sarcinilor de grup sau celor atribuite echipei, în general
Tactica	Perfecționarea ulterioară a interacțiunilor în grup sau în echipă, în cadrul diferitor sisteme de joc. Formarea unui stil specific de joc, cu aplicarea diferitor sisteme tactice
Pregătirea fizică	Principiile de bază: Complexitatea Integritatea Specificitatea
Pregătirea psihologică	Tendință spre artistism, autoperfecționare, competiție. Autoapreciere obiectivă. Aspectele sociale ale motivării faptelor.



Pentru jucătorii cu vârsta cuprinsă între 14-18 ani este necesar a se lua în considerație:

Particularitățile procesului de dezvoltare	Scopurile	Conținutul
<p>* A doua fază a maturității sexuale este legată de îmbunătățirea considerabilă a capacităților aferente instruirii și manifestării sportive:</p> <ul style="list-style-type: none"> - cresc dimensiunile corpului în lățime, ceea ce echilibrează creșterea în înălțime, petrecută anterior (rezultatul: îmbunătățirea coordonării); - crește forța; - organele se adaptează la mobilitatea crescută a corpului; * În această etapă, sunt posibile obținerea unor succese semnificative în cadrul antrenamentelor sistematice; * Cu toate acestea, există o diferență considerabilă între băieți și fete: „mobilitatea dinamică” și forța se dezvoltă mai mult la băieți, decât la fete. 	<ul style="list-style-type: none"> * Însușiți, perfecționați și îmbunătățiți deprinderile tehnice și tactice de bază; adaptați-le la cerințele crescute ale meciurilor. * Concentrați-vă asupra aspectelor specifice ale tacticii individuale, în grup sau de echipă: - rolurile în funcție de pozițiile de joc, în echipă - schimbarea ritmului - împărțirea câmpului - apărarea orientată pe minge - dezvoltarea sigură a atacului și a jocului pe flancuri - contra-atacuri - devierea câmpului jocului * Însușiți și îmbunătățiți condițiile fizice cu ajutorul exercițiilor de motivare, caracteristice fotbalului: - viteza - rezistența de bază - rezistența în aspectul fotbalului - forța (toate aspectele) - mobilitatea * Educați încrederea în sine, conștiința și responsabilitatea 	<ul style="list-style-type: none"> * Exerciții planificate în mod sistematic, dar diverse, pentru grupuri de diferită mărime, orientate pe momentele tehnico-tactice specifice * Exerciții suplimentare pentru îmbunătățirea acționașilor momente tehnico-tactice: - cu corecție specială - cu majorarea permanentă a duratei și creșterea rezistenței adversarului * Antrenamente individuale (pentru îmbunătățirea unor momente aparte, a căror reușită este mai mică) * Jocuri de antrenament cu echipele superioare – în scopul dezvoltării concepției de tactică de echipă * Alergări de rezistență între sesiunile de antrenament sau alergări de restabilire după acestea * Exerciții pentru îmbunătățirea condițiilor fizice, specifice pentru jucătorii de fotbal * Exerciții cu accelerații și sărituri, alergarea după minge * Exerciții regulate pentru creșterea forțelor și a mobilității

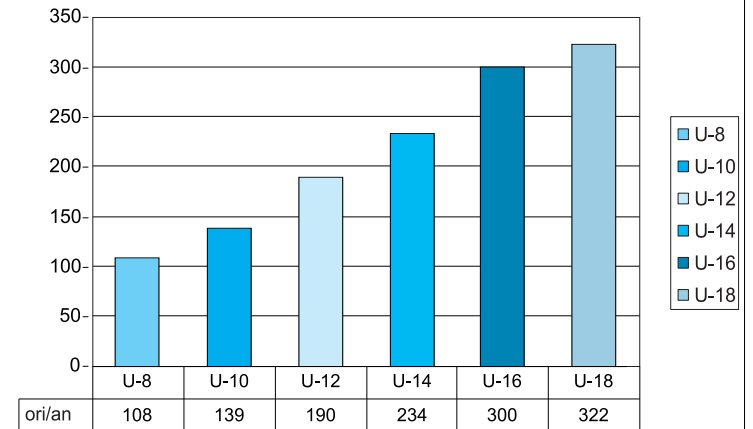
Antrenamente	Competiții	Management
<p>La această vârstă fetele și băieții... <ul style="list-style-type: none"> • își dezvoltă, într-un ritm intens, musculatura, fapt care contribuie la îmbunătățirea proporțiilor fizice ale acestora • Dau dovadă de o coordonare mai bună și de o „mobilitate dinamică” crescută în rezultatul acestor schimbări • Se caracterizează prin forțe sporite și o viteză mai mare </p>	<p>La această vârstă fetele și băieții... <ul style="list-style-type: none"> • Degenerază gândirea ego-centrică, tipică pentru perioada maturității sexuale, și încep să acorde o atenție sporită echipierilor și problemelor obiective • Sunt capabili să adopte poziții și roluri aparte în cadrul echipei (în rezultatul unei înțelegeri mai bune a consecutivității dificile a evenimentelor și a unei autoaprecieri mai realiste). </p>	<p>La această vârstă fetele și băieții... <ul style="list-style-type: none"> • Se formează ca personalități independente, cu propriile necesități, opinii și particularități • Tind spre o independență și mai mare și așteaptă să fie apreciați drept parteneri egali • Acționează cu o încredere de sine sporită </p>
<p>Ce rezultă din aceasta</p> <ul style="list-style-type: none"> • În pregătire accentul trebuie să fie pus pe „antrenarea tehnicii în condiții de meci”, adică consolidarea deprinderilor tehnice în cazul lipsei de timp și a presiunii din partea adversarului. • Condițiile fizice trebuie să fie îmbunătățite pe parcursul jocului; indicații particulare ai forme fizice pot fi izolați, însă, în același timp, trebuie să fie îmbunătățite prin metode caracteristice fotbalului. • Tactica de bază în echipă și rolurile pozițiilor trebuie să constituie un al treilea domeniu, care merită atenție. 	<p>Ce rezultă din aceasta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Antrenorul trebuie să depisteze punctele forte și particularitățile fiecărui jucător, iar apoi să se determine cu repartizarea pozițiilor, stilul de joc și sistemul jocului. • Pentru tinerii jucători ideal este stilul orientat pe atac și sistemul de joc cu trei atacanți. • Încurajați inițiativa, creativitatea și, mai întâi de toate, primirea plăcerii de la joc! 	<p>Ce rezultă din aceasta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tinerii au nevoie de multe posibilități pentru a-și dezvolta personalitatea. • O poziție de mare responsabilitate în cadrul echipei și în afara acesteia poate constitui un excelent punct de start: poziția de lider în grupul de antrenament, ajutorul în organizarea orelor de antrenament, desfășurarea activităților nesportive, etc. • Tinerii trebuie să fie convinși! • Orice indicație sau sfat trebuie să fie întemeiate. Un argument bun face mai mult decât un ordin.

Antrenamentul fotbaliștilor cu vârsta cuprinsă între 14-18 ani:

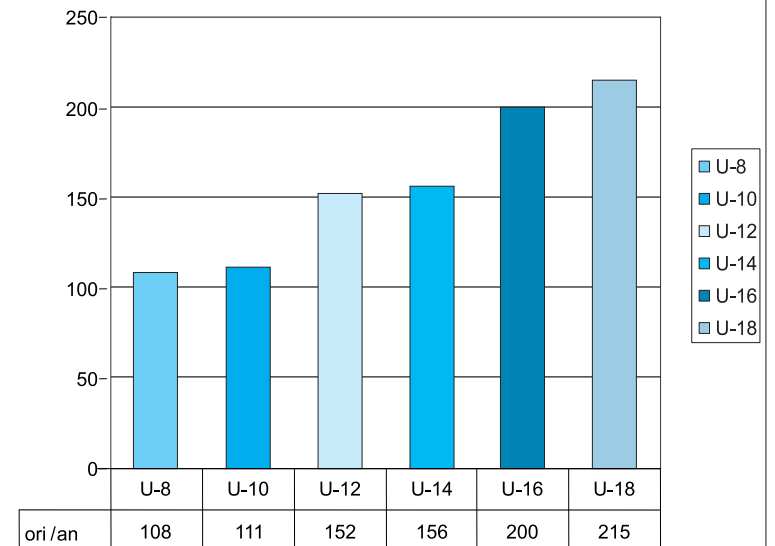
1. Faceți mereu astfel, ca atmosfera, atât din echipă, cât și în jurul acesteia, să fie pozitivă și calmă.
2. Creați condiții pentru sentimentul de încredere: acordați atenție, în mod regulat, fiecărui jucător în parte.
3. Dați dovadă de răbdare și înțelegere față de problemele care nu sunt legate de sport (școala, părinții, prietenii).
4. Discutați cu jucătorii Dvs. despre modul de viață al acestora.
5. Încurajați spiritul de independență și creați multiple posibilități pentru manifestarea simțului responsabilității.
6. Fiți un bun exemplu, atât ca sportiv, cât și ca om.



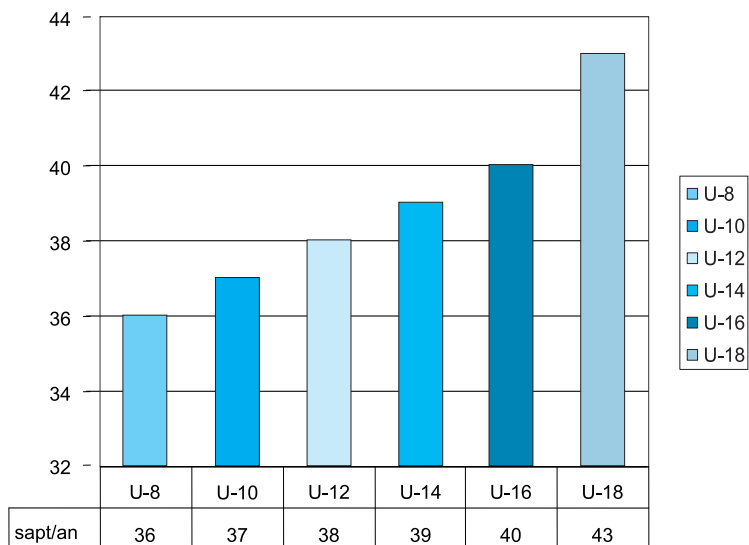
Numărul de ori de antrenament pe an



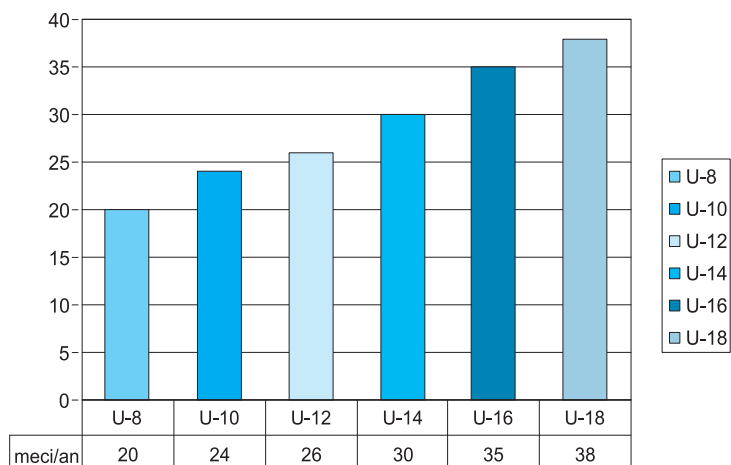
Numărul de sesiuni de antrenament pe an



Numărul de săptămâni de antrenament pe an



Numărul meciurilor pe an



Durata recomandată și frecvența antrenamentelor pentru diferite categorii de vârstă a tinerilor fotbaliști

Vârsta	Durata antrenamentului	Numărul de ori pe săptămână
U - 8	60 min	2+1 joc
U - 10	75 min	3+1 joc
U - 12	75 min	4
U - 14	90 min	4
U - 16	90 min	5
U - 18	90 min	5

Numărul recomandat de jocuri pe an pentru diferite categorii de vârstă a tinerilor fotbaliști

Vârsta	Durata jocului	Numărul de jocuri pe an
U - 8	Nu mai mult de 60 de minute pe zi	20 de turnee
U - 10	Nu mai mult de 60 de minute pe zi	24 de turnee
U - 12	2 x 30 min	26
U - 14	2 x 35 min	30
U - 16	2 x 40 min	35
U - 18	2 x 45 min	35 - 40

Raportul procentual al sarcinii de antrenament in sesiunea de pregătire pentru diferite grupe de vârstă

Vârsta	Specifice %	Nespecifice %	Tactica (teoria) %
U - 8	60	40	-
U - 10	55	40	5
U - 12	65	25	10
U - 14	65	25	10
U - 16	65	25	10
U - 18	60	25	15

Planul de construirea antrenamentului pentru diferite grupe de vârstă (în min)

Vârsta	Partea de pregătire (încălzirea)	partea de bază (tehnic- tactică)	Exerciții de joc (fotbal)	Partea de închier (restabilire)
U - 8	5	50		5
U - 10	10	60		5
U - 12	15	40	20	5
U - 14	20	45	25	5
U - 16	25	45	20	5
U - 18	25	45	20	5

Structura anului de învățământ a școlii de fotbal

Vârsta, ani	Anul de studiu			Grupuri					Etapă		Septembrie	Octombrie	Noembrie	Decembrie	Ianuarie	Februarie	Martie	Aprilie	Mai	Iunie	Iulie	August		
8	1	2	3	Pregătirea inițială			Pregătirea preliminară		normative inițiale	normative curente	normative curente	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	vacanță, Tabara sportivă			
9	1	2	3	Educare-antrenare			Specializarea inițială		Proces educațional de perfecționare	Proces educațional de perfecționare	Proces educațional de perfecționare	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional				
10	1	2	3	Educare-antrenare			Specializarea profundă		Proces educațional de perfecționare	Proces educațional de perfecționare	Proces educațional de perfecționare	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional				
11	1	2	3	Educare-antrenare			Specializarea profundă		Proces educațional de perfecționare	Proces educațional de perfecționare	Proces educațional de perfecționare	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional				
12	1	2	3	Educare-antrenare			Specializarea profundă		Proces educațional de perfecționare	Proces educațional de perfecționare	Proces educațional de perfecționare	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional				
13	1	2	3	Educare-antrenare			Specializarea profundă		Proces educațional de perfecționare	Proces educațional de perfecționare	Proces educațional de perfecționare	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional				
14	1	2	3	Educare-antrenare			Specializarea profundă		Proces educațional de perfecționare	Proces educațional de perfecționare	Proces educațional de perfecționare	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional				
15	1	2	3	Educare-antrenare			Specializarea profundă		Proces educațional de perfecționare	Proces educațional de perfecționare	Proces educațional de perfecționare	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional				
16	1	2	3	Educare-antrenare			Specializarea profundă		Proces educațional de perfecționare	Proces educațional de perfecționare	Proces educațional de perfecționare	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional				
17	1	2	3	Educare-antrenare			Specializarea profundă		Proces educațional de perfecționare	Proces educațional de perfecționare	Proces educațional de perfecționare	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional	Procesul educațional				

Planul anual de antrenamente pentru copii U-8

Luna, anul	Ianuarie	Februarie	Martie	Aprilie	Mai	Iunie	Iulie	August	Septembrie	Octombrie	Noiembrie	Decembrie	Total
Numărul de antrenamente	8	8	10	12	12	10	-	8	12	12	8	8	108
Numărul de meciuri (mini turnee)	1	1	2	2	2	2	-	2	2	2	2	2	20
Testare (numărul de ori)	1				1				1				3

28

Planul anual de antrenamente pentru copii U-10

Luna, anul	Ianuarie	Februarie	Martie	Aprilie	Mai	Iunie	Iulie	August	Septembrie	Octombrie	Noiembrie	Decembrie	Total
Numărul de antrenamente	8	8	11	12	12	10	4	10	10	10	8	8	111
Numărul de meciuri (mini turnee)	1	2	2	3	3	2	-	2	3	3	2	1	24
Testare (numărul de ori)	1				1				1				3

Planul anual de antrenamente pentru copii U-12

Luna, anul	Ianuarie	Februarie	Martie	Aprilie	Mai	Iunie	Iulie	August	Septembrie	Octombrie	Noiembrie	Decembrie	Total
Numărul de antrenamente	12	12	13	14	14	12	10	12	14	14	13	12	152
Numărul de meciuri (mini turnee)	1	2	3	3	3	2	-	2	3	3	3	1	26
Testare (numărul de ori)	1				1				1				3

29

Planul anual de antrenamente pentru copii U-14

Luna, anul	Ianuarie	Februarie	Martie	Aprilie	Mai	Iunie	Iulie	August	Septembrie	Octombrie	Noiembrie	Decembrie	Total
Numărul de antrenamente	12	12	14	14	14	12	10	14	14	14	14	12	156
Numărul de meciuri	1	2	3	4	4	2	-	2	4	4	3	1	30
Testare (numărul de ori)	1				1				1				3

Planul anual de antrenamente pentru copii U-16

Luna, anul	Ianuarie	Februarie	Martie	Aprilie	Mai	Iunie	Iulie	August	Septembrie	Octombrie	Noiembrie	Decembrie	Total
Numărul de antrenamente	13	16	18	20	20	16	10	18	20	20	16	13	200
Numărul de meciuri	2	2	3	4	4	3	1	3	4	4	3	2	35
Testare (numărul de ori)	1				1				1				3

03

Planul anual de antrenamente pentru copii U-18

Luna, anul	Ianuarie	Februarie	Martie	Aprilie	Mai	Iunie	Iulie	August	Septembrie	Octombrie	Noiembrie	Decembrie	Total
Numărul de antrenamente	14	17	20	20	20	16	14	20	20	20	20	14	215
Numărul de meciuri	2	3	4	4	4	4	1	3	4	4	4	3	40
Testare (numărul de ori)	1				1				1				3

Perioadele de pregătire a fotbalistelor juniori (grupa de perfecționare U-16-18)

Luna	Septembrie	Octombrie	Noiembrie	Decembrie	Ianuarie	Februarie	Martie	Aprilie	Mai	Iunie	Iulie	August						
Perioada	De competiție			De tranziție			De pregătire			De competiție			De tranziție			De pregătire		

03

Structura exemplara al ciclului săptămânal la etapa de pregătire specializată (13-14 ani)

Scopul antrenamentului		Luni	Marti	Mercuri	Joi	Vineri	Simbata	Duminica
	Model «A»	Model «B»	Model «C»	Model «D»	Model «E»	Model «E»	Ziua meciului	Ziua de odihnă
	Model «B»	Model «A»	Model «D»	Model «C»				
	Pregătire de meci	Pregătire de meci	Pregătire de meci	Pregătire de meci	Pregătire de meci	Pregătire înainte de meci		

30

Structura exemplara al ciclului săptămânal la etapa de pregătire profunda (15-16 ani)

Scopul antrenamentului		Luni	Marti	Mercuri	Joi	Vineri	Simbata	Duminica
	Model «A»	Model «B»	Model «C»	Model «D»	Model «E»	Model «E»	Ziua meciului	Ziua de odihnă
	Pregătire de meci	Pregătire de meci	Pregătire de meci	Pregătire de meci	Pregătire înainte de meci (speciala)			

Structura exemplara al ciclului săptămânal la etapa de perfecționare (17-18 ani)

Scopul antrenamentului		Luni	Marti	Mercuri	Joi	Vineri	Simbata	Duminica
	Pregătire fizica speciala	Pregătire fizica speciala	Pregătire fizica speciala	Pregătire fizica speciala	Pregătire de meci	Pregătire înainte de meci cu sarcina tehnico-tactica	Ziua meciului	Ziua de odihnă
	Pregătire de meci (sarcina tehnico-tactica)	Pregătire de meci (tehnico-tactica)	Pregătire de meci	Pregătirea individuala				

33

PLANUL DE ANTRENAMENT

Antrenament Nr. _____

Scopul:

data: _____

Club: _____

Sală Teren

Echipa: _____

Echipament auxiliar:

Durata: _____

1. PARTEA DE PREGĂTIRE

Timpul: _____

Forma de antrenament 1

Conținutul, organizarea:

Variații:

Forma de antrenament 2

Conținutul, organizarea:

Variații:

2. PARTEA DE BAZĂ

Timpul: _____

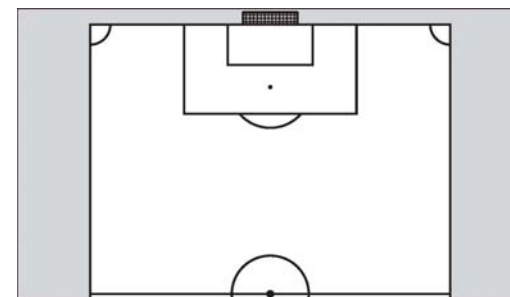
Forma de antrenament 1

Forma de antrenament 2

3. PARTEA DE ÎNCHIERE

Timpul: _____

Forma de antrenament 1



Nu uitați: timpul următorului antrenament/meci. Analiza antrenamentului pe scurt!!!

NORMAREA / STANDARTIZAREA FACTORILOR



Sarcina și scopul

În cadrul cercetării științifice se înaintau parametrii antropometrice, motrice și parametrii condiționale ai performanței tinerilor fotbaliști.

Cu ajutorul metodelor statistice în următoarea încheiere, a fost formată observarea asupra nivelului diferitor factori și prin aceasta, temei pentru stabilirea normelor. Ei trebuie să-i ofere antrenorului asigurare pentru a primi în antrenamentele zilnice cu ajutorul metodelor de testare simple, informația despre dezvoltarea diferitor factori ale performanței jucătorului.

METODICA

Teste

În aceasta lucrare se ia în considerare acele calități motrice și abilități specifice fotbalului, care sunt deosebit de necesare pentru succes în joc de fotbal.

	Calitatea, abilitatea	Denumirea testului	Prescurtare
1.	Viteza de coordonare cu mingea	Conducerea mingii (dribbling)	BF
2.	Precizia loviturii	Transmiterea înaltă a mingii (pasarea)	GZU
3.	Viteza ciclică	Sprint 20 m Sprint 10 m Sprint 5 m	S-20 m S-10 m S- 5 m
4.	Viteza aciclică	Prinderea bețișorului	STF
5.	Elasticitatea	Săritură în lungime de pe loc	STW
6.	Rezistența	Alergare de fond - 3200 m - 2800 m - 2000 m	DL- 3200 m DL- 2800 m DL- 2000 m
7.	Viteza de anduranță	Alergare alternativă	WSP-180 m
8.	Mobilitate (manevrare)	Aplecarea corpului înainte	RB
9.	Mobilitate (manevrare)	Lovitura cu piciorul	BS
10.	Agilitate	Alergare cu efectul „bumerangului” lângă porți	KBL

Locul și timpul cercetărilor

Testele prezentate mai jos se petrec în timp de o zi. Condițiile necesare pentru testarea trebuie să îndeplinească următoarele condiții:

- teren sportiv cu pista de alergare de 400 m și gazon
- sală sportivă cu podea din materiale sintetice (linoleum, tartan, etc.)
- aparate sportive necesare: 1 bancă lungă, 2 saltele gimnastice, 6 bariere, 10 haltere, posibilitatea de a marca gazonul.

Toate alte aparate necesare (bariere fotoelectrice, ruletă de măsurat, mingi, etc).



EVALUAREA FACTORILOR CE DETERMINĂ PERFORMANȚELE TINERILOR FOTBALIȘTI

„Performanța sportivă” trebuie întotdeauna să fie privită ca produs a mai multor factori aparte. Sănătatea, în această legătură, este o condiție considerabilă. Cei mai importanți factori ai performanței sunt – rezistența (forma sportivă), tehnica, tactica și psihica. Apoi un rol important o joacă - constituția (statura corpului).

În sensul antrenamentelor de termen lung și a celor planificate pe ani îndelungați este foarte important de înțeles factorii aparte și de a le dezvolta unul față de altul și în corelație corectă. Astfel, dezvoltarea ineficientă a vitezei poate deveni absolut limitativă pentru nivelul corespunzător de rezistență la viteză, și de asemenea rezistența insuficientă de elemente - limitativă pentru rezistența specială. Chiar manevrarea insuficientă ar fi acționat negativ asupra efectuării anumitor mișcări. De asemenea trebuie de luat în considerație aceea, că anumite măsuri tactice sunt posibile doar în acel caz, dacă sunt prezente anumite baze condiționale (rezistența, forma sportivă). Și invers, cea mai bună condiție nu ajută atunci, când lipsește suficiența posedării tehnicii și a mingii.

Antrenamentul contemporan care se caracterizează prin mod de acționare cu scop bine determinat și planic (ADMINISTRAREA ANTRENAMENTULUI), constă din câteva pași aparte:

- Planificarea antrenamentului
- Controlarea antrenamentului
- Realizarea antrenamentului
- Evaluarea antrenamentului

Acești pași depind nemijlocit unul de altul și de aceea trebuie să fie priviți ca unitate indivizibilă, sau altfel spus: Antrenarea și controlarea – unitate complexă.

Posibilitățile controlului asupra dezvoltării sunt diverse în dependență de datele dorite. Astfel abilitățile tactice și de asemenea de joacă pot fi evaluate numai datorita judecății subiective a observatorului. Și aceasta inevitabil duce deseori la interpretări diferite. Mai simplu și mai exact, în dome-

niul condiției și de asemenea în abilitățile motrice a fotbalistului, de înțeles și de perceput nivelul performanței. Numeroase metode ale testării fac posibilă evaluarea diferitor abilități sportiv-motrice și de asemenea abilităților standardizate și punctelor de vedere comparabile.



TESTE: INSTRUCȚIUNI GENERALE

Testele sunt metode de control care permit cu exactitate de evaluat calitatea, abilitatea și practica anumită. Ele diferă de observațiile subiective datorita exactității sale și a posibilității evaluării obiective. Ele ajută la înțelegerea nivelului de dezvoltare a anumitor factori de performanță, controlarea lucrului la antrenament privind gradul eficacității sale și distingerea dinamicii dezvoltării. În dependență de datele dorite se disting diferite teste:

- Teste biochimice (pentru evidența rezistenței și de asemenea rezistenței la viteză)
- Teste fiziologice (pentru evidența abilității la performanțe/recorduri în rezistența organică)
- Teste de biomecanică (pentru evidența puterii, vitezei, coordinației)
- Teste sportiv-motrice (pentru evidența principalelor proprietăți motrice și abilităților sportiv-motrice complexe).

Anume ultimele se potrivesc îndeosebi pentru antrenamentele zilnice, de regulă ele sunt foarte simple și ele pot fi efectuate fără pierderi mari de timp, de asemenea și în sportul de echipă. Această simplitate, din păcate deseori îndeamnă efectuarea testelor în neconformitate cu criteriile stabilite.

Trebuie să fie respectate următoarele criterii:

- condiții standardizate
- criteriile calităților principale
- criteriile calităților secundare

Sub condițiile standardizate se înțeleg acele condiții, care la repetarea testului de altă dată oferă condiții exterioare identice. În această legătură trebuie îndeosebi de menționat condițiile grundului, aparatele sportive utilizate, pregătirea de test (încălzire, efort prealabil, etc.), timpul zilei, temperatura, evaluarea și prelucrarea datelor, etc. Testul de viteză efectuat o dată pe pistă artificială de alergare, iar altădată pe gazon, nu ar fi putut oferi rezultate comparabile și interpretabile.

Criteriile principale ale calității testului sunt: VALABILITATEA, CERTITUDINEA și OBIECTIVITATEA. VALABILITATEA (validitatea) ne spune dacă testul a fost în realitate efectuat, ce el trebuia să clarifice conform scopului pus

special, CERTITUDINEA (siguranța) oferă date despre gradul exactității cu care se măsoară caracteristica corespunzătoare, iar OBIECTIVITATEA expune gradul independenței rezultatului testului de persoana care conduce testarea, persoana care calculează rezultatele sau de evaluator.

Criteriile secundare ale calității așa ca ECONOMIA, STANDARTIZAREA, COMPARABILITATEA și UTILITATEA se referă la consum necesar de timp, posibilitatea comparației cu normele corespunzătoare, comparabilitatea cu testele corespunzătoare paralele și capacitatea de asimilare practică a rezultatelor în practica antrenamentelor.

Bineînțeles că și testele sportive motrice au anumite limite. În principiu, ele servesc doar pentru DIAGNOZĂ APROXIMATIVĂ. Diagnoza exactă a anumitor factori aparte este posibilă, de regulă, cu cheltuieli disproporțional mai mari de cercetări cu ajutorul aparatelor. Apoi trebuie de luat în considerație acel fapt, că testele sportiv-motrice pot permite perceperea în mare măsură doar a aspectelor individuale ale anumitor calități. Aceasta necesită studiul precis al comprehensibilității anumitor rezultate în legătură cu diferiți factori. De exemplu sprintul la distanța de 20 m din poziția în picioare, nici într-un caz nu poate fi studiat exclusiv ca test pentru determinarea vitezei. În cele din urmă, elasticitatea și coordonarea sunt considerabil activate în rezultatul obținut.

Efectuarea testului are însemnătate mare. Mai întâi de toate trebuie să fie respectate următoarele puncte:

- 1) Planificarea (timpul, tipul testului, necesitatea de aparat, consum de timp)
- 2) Pregătirea testului (listele participanților, foițe pentru testare, aparate, asistenți, etc.)
- 3) Efectuarea testului (condițiile, explicarea sensului și scopului, motivația, demonstrarea, încălzirea mușchilor, fixarea datelor în proces-verbal, observația)
- 4) Evaluarea (metodele statistico-matematice, evaluarea grafică, etc.)

PLANIFICAREA timpului efectuării depinde principial de planificarea pe termen lung a antrenamentelor. Aici trebuie de clarificat, la ce timp este necesară anumită informație. Ar fi utilă, de exemplu, o serie de teste sportiv-motrice la început de pregătire (starea inițială) și la sfârșit de pregătire (starea obținută în timpul antrenamentelor). Comparația ambilor indicii dă

posibilitatea de luare a cunoștinței cu eficacitatea măsurilor de antrenamente aplicate.

De asemenea, în perioada competițiilor, testele sportiv-motrice se organizează, înainte de toate atunci, când apare senzația că o calitate sau alta (de exemplu rezistența, puterea, energia, etc.) scade referitor la rezultate. Bineînțeles, că în planificarea testelor trebuie să fie inclusă și considerația consumului de timp, necesitatea de aparate, localitatea, etc.

Cu cât PREGĂTIREA este mai bună, cu atât mai satisfăcător și mai rapid pot fi efectuate testele sportiv-motrice. Listele participanților (copiate de numeroase ori) vor economisi mult timp care este necesar pentru înscrierea numelor participanților, iar instrucțiunile exacte asigură schimbarea rapidă de la un aparat la altul și evită efectuarea incorectă a mișcărilor, și numărul suficient de asistenți permite lucrul paralel în grupuri.

EFFECTUAREA TESTULUI trebuie să aibă loc în condiții standardizate. Jucătorii trebuie să fie informați precis despre sensul și scopul și chemați la obținerea rezultatelor maxime în fiecare test aparte. Aici cel mai important rol îl joacă încălzirea. Ar fi favorabil programul standardizat de încălzire, fapt ce permite repetarea acestuia.. Testele, în principiu sunt competiții. Reieșind din aceasta trebuie să fie prestabilită motivația corespunzătoare și pregătirea de detensionare. Aceasta presupune formarea conștiinței despre problematica testării, pe care antrenorul trebuie să o explice jucătorului. Apoi este important de a fixa datele testului în proces-verbal. Chiar detaliile mici trebuie să fie înscrise în procesul-verbal de efectuare a testului. Mai târziu, fiecare informație suplimentară poate avea o importanță mare la interpretare.

EVALUAREA rezultatelor testului se efectuează conform metodelor simple de statistică. În general se calculează indicele mediu al echipei. Apoi este interesantă abaterea de la standard și împrăștierea. Dar în această legătură trebuie de indicat problematica, pentru ca comparațiile între indicii individuali (analiza grupărilor/secțiunilor) să nu conducă spre scop, pentru că comparațiile directe sunt posibile doar cu includerea tuturor parametrilor, așa ca constituția corpului, vârsta/perioada antrenamentelor, vârsta calendaristică. Mai raționale ar fi cercetările unui sportiv pe parcursul unei perioade mai îndelungate. Astfel se poate de observat și evaluat anumiți factori ai performanței în decurs de un an de antrenamente.

INTERPRETAREA ȘI UTILIZAREA REZULTATELOR

După efectuarea testelor, indicii obținuți se compară cu tabelul normelor grupelor de vârste corespunzătoare. Astfel se obține numărul punctelor, care corespunde unui anumit rezultat sau unei anumite performanțe.

Scala de puncte se alege de aceea, că antrenorului îi este mai simplu de explicat jucătorului rezultatele obținute. Este posibil de evaluat rezultatele obținute, care sunt date în centimetri, secunde, număr de repetări sau puncte.

Rezultatele, în primul rând, fac posibilă comparația jucătorului în echipă. Reieșind din acest fapt, ele permit stabilirea ordinii aranjamentului în grup. Pe lângă aceasta, antrenorul are posibilitatea de a determina îmbunătățirea, înrăutățirea sau stagnarea calităților esențiale ale motricității sau a calităților specifice abilităților de fotbal, care se evaluează în rezultatul testării, având la dispoziție valori/indice pentru comparare.

De exemplu:

Jucătorul a obținut 8 puncte la testul GZU (pasare înaltă), cu care se măsoară abilitatea specifică fotbalului – exactitatea nimeririi. În echipă (12 jucători) cu 8 puncte el ocupă al 5-lea rang. În timpul testului de comparație, efectuat după 3 luni, el și-a perfecționat rezultatele cu un punct (9 puncte), dar în echipă el a rămas în urma, ocupând al 7-lea rang. Acest fapt înseamnă că colegii lui de echipă în mare măsură și-au perfecționat poziția sa. Informația primită în așa mod, mai întâi de toate este importantă pentru lucrul în timpul antrenamentelor, însă ea permite doar o simplă comparare. Pentru o informație mai amplă este nevoie de grupuri mai numeroase de testări și calcule mai cuprinzătoare. Cauza interpretării rezultatelor, bineînțeles, este aceea, că antrenorul este mai precis informat despre valoarea calităților motrice inițiale și a celor specifice fotbalului (rezistența, viteza, precizia nimeririi, etc.). De asemenea el trebuie să cunoască și metodele de testare.

Următoarele cazuri trebuie să fie aduse în calitate de exemplu pentru o înțelegere mai bună a interpretării.

EXEMPLU DE TEST

	Jucător A	Jucător B	Jucător C
BF	18,83	18,84	19,26
BF- puncte	8	8	8
GZU	17	3	5
GZU-puncte	10	3	5
S-5 m			
S-5 puncte			
S-10 m			
S-10 puncte			
S-20 m	3,42	3,37	3,62
S-20 puncte	7	8	3
STF	16	17	15
STF puncte	4	3	5
STW	208	209	210
STW-puncte	8	8	8
DL-2.800 m	9:06	12:49	11:52
DL-puncte	10	2	6
WSP-180 m	42,5	43,3	44,8
WSP-puncte	8	6	4
RB	8	7	0
RB-puncte	8	7	3
BS	136	109	102
BS-puncte	10	5	4
KBL	11,28	14,28	13,54
KBL- puncte	10	2	3
Nota generală			

Jucătorul A (12 -14 ani)

La cercetarea punctelor obținute se pot observa părțile slabe în domeniul vitezei aciclice și ciclice. Alte teste ne arată rezultate mult mai înalte de mediu. De aici se poate concluziona, că în antrenamente ar fi bine de tins spre îmbunătățirea vitezei ciclice, îndeosebi a celei aciclice.

Jucătorul B (12 -14 ani)

La cercetarea punctelor obținute în teste aparte se observă părți slabe în domeniul preciziei nimeririi, vitezei aciclice, și de asemenea rezistenței și agilității.

Reieșind din aceasta, ar fi mai important de îmbunătățit calitățile menționate în timpul antrenamentelor, luând în considerație nivelul de vârstă, dezvoltarea agilității, vitezei aciclice și precizia nimeririi, toate trebuie să fie în prim-plan.

Jucătorul C (12 -14 ani)

La cercetarea punctelor obținute în teste aparte se observă părțile slabe ale jucătorului în domeniul vitezei aciclice, rezistenței la viteză, mobilității/manevrării și agilității. Apoi se observă nivelul elasticității, care depășește indicii medii.

Disproporția între nivelul elasticității și viteza loviturii ar putea aduce la mobilitate și agilitate extraordinar de insuficientă (= coordonare insuficientă). În practica antrenamentelor, cel mai important aspect la care trebuie de atras atenția ar fi instruirea privind coordonarea și mobilitatea.

După cum este evident din exemplele aduse mai sus, rezultatele testelor, în principiu, trebuie să se fie discutate aparte. Evaluarea indicelui mediu nu ar fi permis înțelegerea punctelor slabe și punctelor forte.

În deosebi, aceasta se referă la cercetări de comparare (de exemplu, deplasarea nivelului performanțelor anumitor abilități).

O premisă importantă pentru interpretarea rezultatelor testelor este, după posibilitate, este înscrierea mai amănunțită a antrenamentului efectuat (documentația antrenamentului). Astfel se poate verifica eficacitatea anumitor măsuri de antrenament.

Chiar dacă consumul de timp și chestiile organizatorice, la prima vedere vor părea prea mari, trebuie de gândit asupra aceluia fapt, că viitorul fiecărui jucător, și astfel a fotbalului moldovenesc, se determină prin lucru eficient, planic și corespunzător vârstei la antrenamente.



Denumirea testului: CONDUCEREA MINGII (DRIBBLING) (BF)

Scopul testului: **Viteza coordonării cu mingea.**

Instrucțiune la test: Jucătorul pasează mingea de pe podea (30cm înafara semicercului alături de bara A pe linia inițială) la distanța între barele C și D. Odată cu pasarea el fugе înafara semicercului, ia mingea sub control și o duce în jurul barelor D, E, F și G (vedeți schema), pasează mingea spre distanța dintre barele C și B și iarăși fugе înafara semicercului pentru a lua mingea și prin linia alungită inițială să treacă cu mingea lângă bara A.

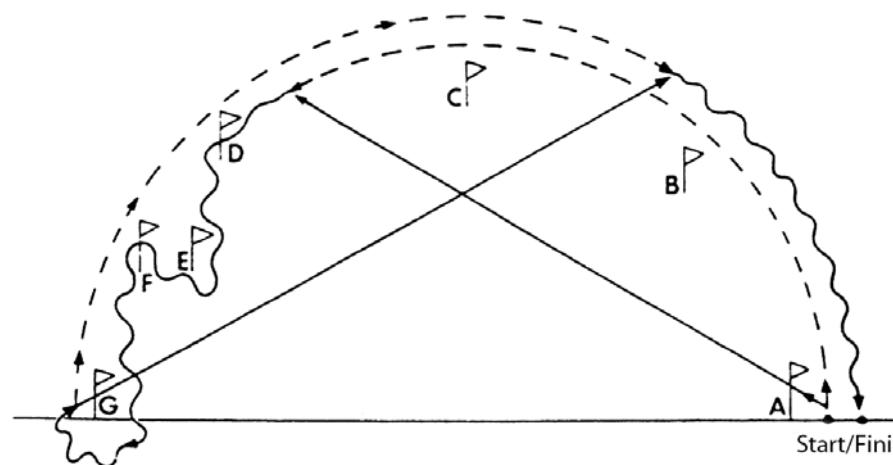
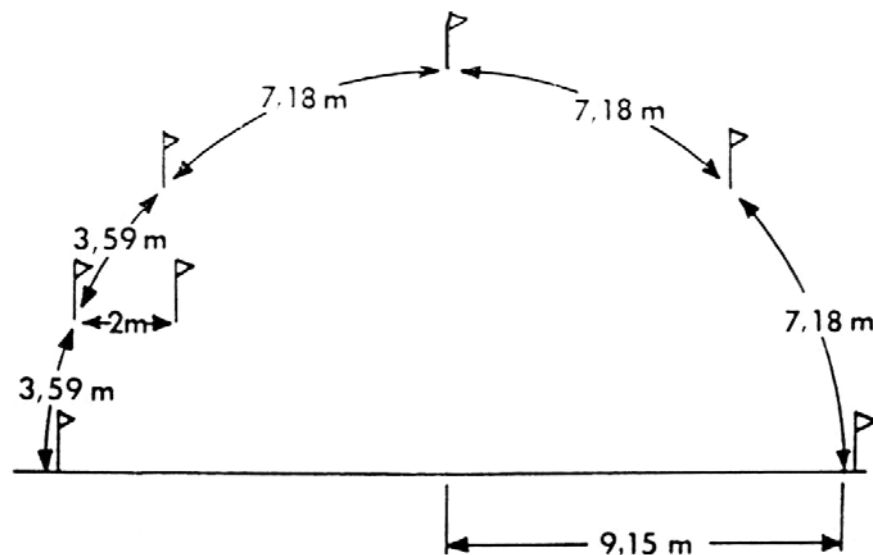
Testul începe din momentul primului contact cu mingea și se termină atunci, când jucătorul și mingea vor traversa linia susmenționată.

Cauzele greșelilor: Efectuarea testului în neconformitate cu instrucțiunea, calitatea rea a grundului.

Numărul de încercări: 2 încercări.

Necesitate de aparate: Ruletă , 7 bare, cronometre, mingi.

Evaluare: Încercarea cea mai bună (Timpul cel mai bun) se evaluează cu precizie până la 1/10 secundă.



Denumirea testului: TRANSMITEREA ÎNALTĂ A MINGII (GZU)

Scopul testului: Precizia nimeririi.

Instrucțiune la test: Pe suprafață plată sunt desenați trei cercuri (razele: 0.5 m, 1.5 m, 2.5 m – vezi schema) și centrul este marcat optic (căpăcel, bară, etc.). Din centru se măsoară și se marchează distanțele de 20 m (jucători 10-12 ani), 25 m (12-14 ani), 30 m (14-16 ani), 35 m (16-18 ani).

Cauzele greșelilor: Condițiile exterioare (calitatea rea a grundului, vânt, ploaie, etc.).

Numărul de încercări: 10 încercări (din ele 1 de probă).

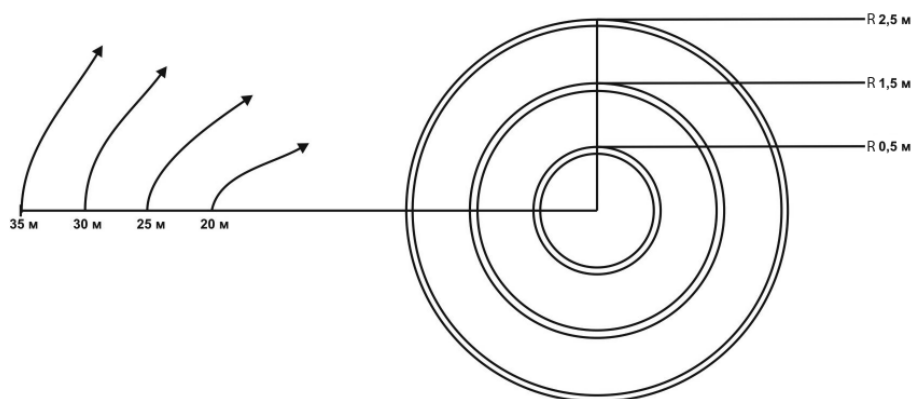
Necesitate de aparate: Ruletă, mingi, căpăcele, material de marcare (var, cretă).

Evaluare: Se evaluează din prima săltare a mingii la fiecare din 9 încercări care sunt supuse evaluării.

Evaluarea: Cercul interior - 5 puncte
Cercul din mijloc - 3 puncte
Cercul exterior - 1 puncte

Liniiile se atribuie cercului situat mai aproape de centru.

Punctele obținute din toate 9 încercări se sumează.



Denumirea testului: SPRINT 20 m (S-20m) SPRINT 10 m (S-10m) SPRINT 5 m (S- 5m) Viteza ciclică

Scopul testului: Viteza progresivă. Viteza.

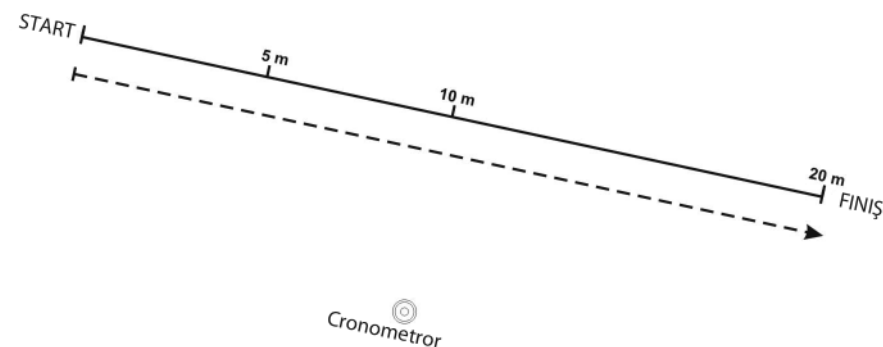
Instrucțiune la test: Din poziția startului de sus (piciorul dinainte se află pe linia de start) trebuie de parcurs cât mai repede distanța de 20m. Momentul de start se determină personal de către sportiv.

Cauzele greșelilor: Grund alunecos, odihnă insuficientă între curse (minimum 3 minute).

Numărul de încercări: 3 încercări.

Necesitate de aparate: Ruletă, mingi, dispozitive de marcare, cronometre, posibil bariere cu fotoreleu.

Evaluare: Se evaluează cea mai bună încercare (cel mai scurt timp). La măsurări parțial electronice (bariere fotoelectrice,) indicii trebuie să fie sumați de la 0,24 secunde. Timpul intermediar pentru 5 m și 10 m poate fi evaluat doar cu măsurări complet electronice.



Denumirea testului: PRINDEREA BEȚIȘORULUI(STF)

Scopul testului: Viteza aciclică, viteza reacției.

Instrucțiune la test: Sportivul șede culcat pe scaun de-a curmeziș (cu fața spre spetează).

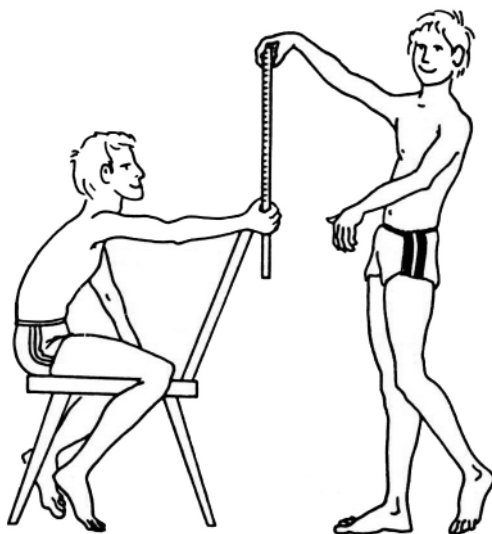
Palma unei mâini este pusă cu încheietura pe scaun. Conducătorul testului stă în fața sportivului și ține vertical bețișorul, pe care sunt marcate gradații în centimetri. Sportivul apucă bețișorul cu pumnul deschis la înălțimea de marca zero. La comanda „gata” conducătorul îi dă drumul bețișorului timp de următoarele 3 secunde. Sarcina sportivului după lăsarea bețișorului este de a-l prinde cât mai repede prin strângerea pumnului.

Cauzele greșelilor: Încheietura palmei este pusă pe speteaza scaunului, sportivul se uită la conducător, ci nu la bețișor.

Numărul de încercări: 3 încercări.

Necesitate de aparate: Scaun cu spetează, bețișor gimnastic cu lungime de 1 metru cu scală de măsurare (greutatea aproximativă 0,5 kg)

Evaluare: Se măsoară distanța locului de apucare de la marca zero (degetul mare – degetul arătător) în centimetri.



Denumirea testului: SĂRITURI ÎN LUNGIME DE PE LOC (STW)

Scopul testului: Elasticitatea musculaturii de săritură (puterea săriturii).

Instrucțiune la test: Sportivul se stăruie prin izbitură cu ambele picioare să sară cât mai departe înainte de la linia de trasare. Aterizarea se efectuează pe ambele picioare.

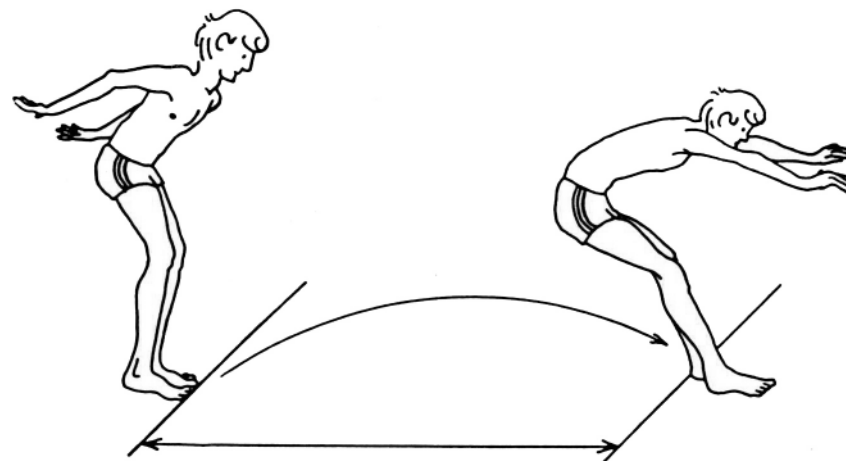
Cauzele greșelilor: Trecere / pășire la amplitudine, sculare, și de asemenea aterizare înapoi.

Numărul de încercări: 3 încercări.

Necesitate de aparate: Suprafață dreaptă, ruletă de 5m, linie de trasare.

Evaluare: Se măsoară distanța dintre linia de izbitură și amprenta călcâielor (picioarului mai apropiat).

Retragerea și căderea înapoi face încercarea nulă



Denumirea testului:

ALERGARE DE FOND 3.200 m (DL -3200 m)

ALERGARE DE FOND 2.800 m (DL -2800 m)

ALERGARE DE FOND 2.000 m (DL -2000 m)

Scopul testului: **Rezistența (generală motrică)**

Instrucțiuni la test: Sportivul trebuie să parcurgă distanța determinată pentru testare din startul de sus la comanda de start în cel mai scurt interval de timp.

Cauzele greșelilor: Tempoul prea înalt la început.

Numărul de încercări: 1 încercare.

Necesitate de aparate: 400-m pistă de alergare de 400 m sau altă distanță normată pentru test. Cronometru.

Evaluare: Timpul se măsoară în minute și secunde. (de exemplu: 7 min. 32 sec. = 7:32 min.).



Denumirea testului:

ALERGARE ALTERNATIVĂ LA VITEZĂ 180 m

(WSP -180 m)

Scopul testului: **Rezistență la viteză.**

Instrucțiuni la test: Sportivul trebuie să parcurgă distanța determinată pentru testare în cel mai scurt interval de timp. Ordinea corectă a distanțelor poate fi văzută pe schemă. Sportivul trebuie să alerge ocolind fiecare căpăcel marcat.

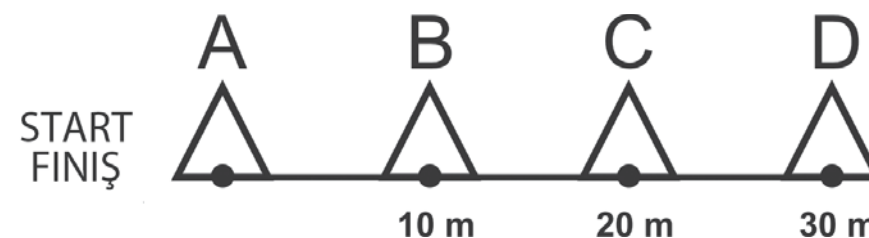
Cauzele greșelilor: Ordinea incorectă a distanțelor parcurse.

Numărul de încercări: 2 încercări cu pauză fixă de 15 minute.

Necesitate de aparate: Podea/grund antiderapant cu marcați (4 bucăți), fiecare la distanță de 10 metri, ruletă de măsurat, cronometru, ceas pentru pauze.

Evaluare: Timpul se măsoară cu precizie până la 1/10 secundă. Diferența de timp între două curse oferă informație despre rezistență.

Schema parcurgerii: A - B - A - C - A - D - A - C - A - B - A



Denumirea testului: APLECAREA CORPULUI (RB)

Scopul testului: **Mobilitatea, elasticitatea statică în articulația coxofemurală și regiunea lombară a spinării, abilitatea de extensie (musculatura fesieră, musculatura coapsei).**

Instrucțiuni de test: Sportivul stă desculț cu picioarele strânse pe bancă lungă, conform aparatului de testare.

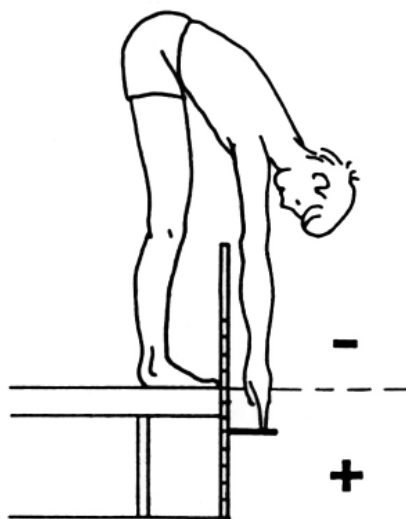
La poziția dreaptă a picioarelor, partea superioară a corpului încet, cât este de posibil, se apleacă și se stăruie cu mâinile întinse să ajungă cât mai jos (fără legănare). Această poziție trebuie să se mențină timp de 2 secunde.

Cauzele greșelilor: Picioarele se îndoaie, îndoirea prin fluturare sau legănare, mâinile nu sunt la înălțime egală.

Numărul de încercări: 3 încercări.

Necesitatea aparatelor: bancă lungă sau scaun, riglă de 50 cm, sau dispozitiv pentru teste.

Evaluare: Indicele, obținut în poziția extremală, se măsoară în centimetri, iar înălțimea punctului ocupat corespunde punctului zero. Toți indicii a suprafeței ocupate mai sus (punctului neutru de referință) sunt indici negativi (de exemplu, -3 cm), iar indicii de mai jos de suprafața ocupată - sunt indicii cu semnul +.



Denumirea testului: DESPĂRȚIREA PICIOARELOR ÎN PĂRȚI (BS)

Scopul testului: **Mobilitate, elasticitate statică în articulația coxofemurală, abilitatea de extensie a aductorilor, abilitatea de forțare a musculaturii fesiere.**

Instrucțiuni de test: Sportivul este în poziție culcată pe spate și încearcă să despartă picioarele drepte în părți, cât mai departe. Așa poziție trebuie să fie menținută 2 secunde.

Cauzele greșelilor: Picioarele nu sunt întinse drept, sprijin de podea și din această cauză se primește despărțire pasivă.

Numărul încercărilor: 3 încercări.

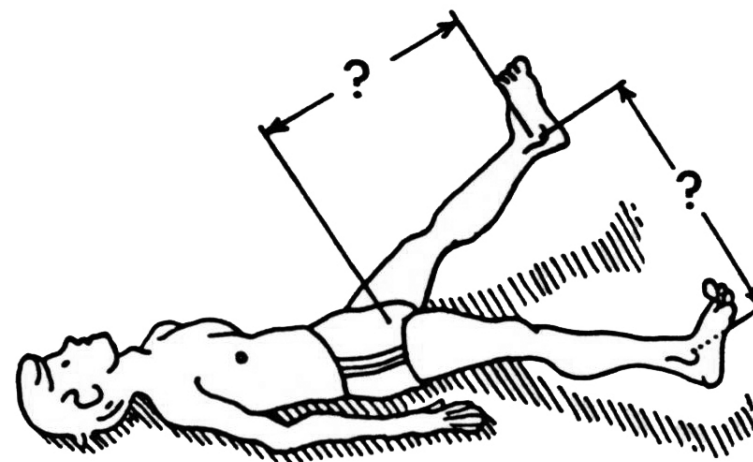
Necesitatea aparatelor: posibil saltea, ruletă de măsurat.

Evaluarea: Se măsoară distanța maximă între doi merișori inferiori. Drept valoare inițială se măsoară suplimentar și lungimea inferioară a picioarelor (pubisul inferior).

Calculul se face după formula următoare:

$\sin x = 2$. (b) b = jumătate din distanța merișor/merișor

(c) c = lungimea picioarelor.



Denumirea testului:
ALERGARE LÂNGĂ PORȚI
CU EFECTUL „BUMERANGULUI” (KBL)

Scopul testului: Agilitatea

Instrucțiuni de test: Sportivul trebuie să treacă distanța în ordinea stabilită, cât mai repede. Mișcarea de rotație începe cu rostogolirea înainte, ocolire împrejurul mingii puse, săritură peste barieră și târârea sub dânsa. Apoi iarăși împrejurul mingii și la bariera următoare (cum este descris mai sus). Important: mingea trebuie de înconjurat în alergare întotdeauna în sensul acelor ceasornicului.

Cauzele greșelilor: Mișcarea incorectă împrejurul mingii, ordinea incorectă a direcțiilor.

Numărul de încercări: 1 încercare.

Necesitatea de aparate: 1 saltea, 1 minge, 3 bariere, cronometru, ruleță de măsurat.

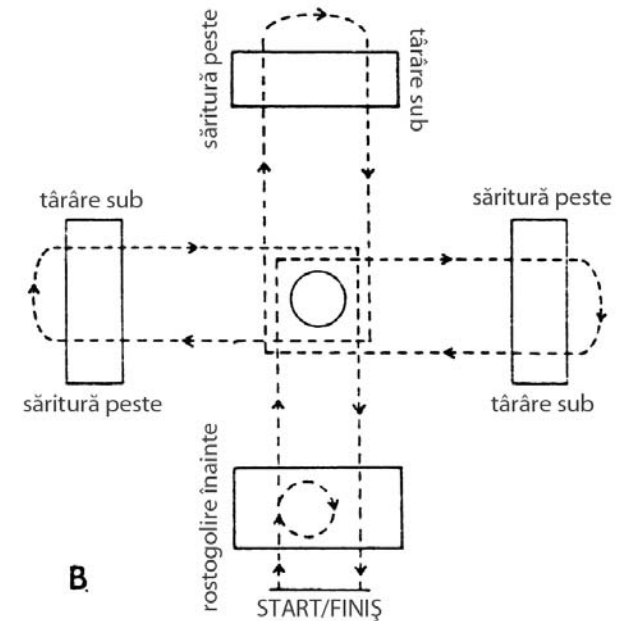
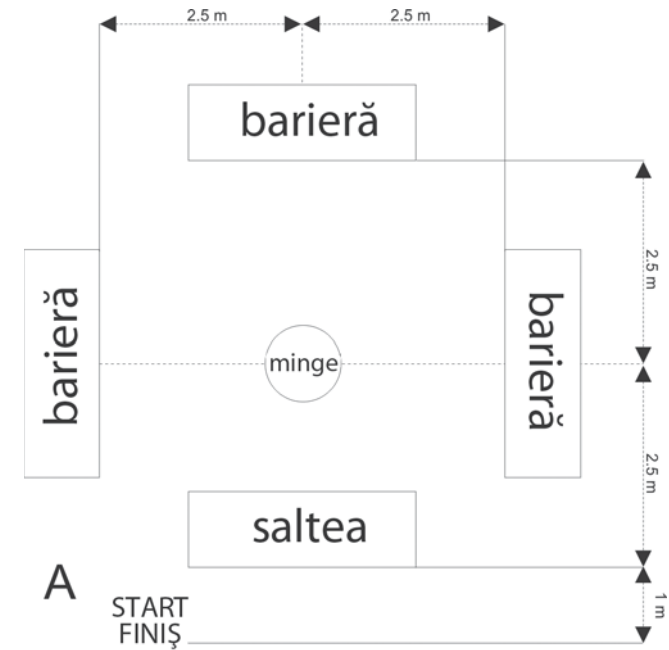
Evaluare: Timpul de la linia de start până la trecerea liniei de finish se fixează cu ajutorul cronometrului (cu exactitate până la 1/10 secundă).

Înălțimea barierelor

10 – 12 ani 65 cm

12 – 16 ani 76 cm

16 – 18 ani 83 cm



Normative U-10/12

Test	Dribling BF	Transmiterea înaltă mingii GZU	Sprint 5 m S-5	Sprint 10 m S-10	Sprint 20 m S-20	Prinderea Bețișorului STF	Săritură în Lungime STW	Alegerea 2 000 m DL	Aplecarea Corpului RB	Desfacerea picioarelor BS	Alegerea Bumerang KBL
Nota	sec.	nota	sec.	sec.	sec.	sm	sm	Min/sec	sm	grad	sec
10	< 20.00	> 16	< 1.17	< 2.01	< 3.46	< 8	> 198	< 8:40	> 12	> 132	< 12.50
9	20.10 – 20.70	15 – 12	1.17 – 1.20	2.01 – 2.04	3.46 – 3.55	9 – 10	197 – 189	8:40 – 8:56	12 – 11	132 – 127	12.50 – 13.00
8	20.80 – 21.10	11	1.21 – 1.22	2.05 – 2.08	3.56 – 3.59	11	188 – 184	8:57 – 9:17	10 – 8	126 – 123	13.10 – 13.30
7	21.20 – 21.70	10	1.23	2.09 – 2.11	3.60 – 3.64	12	183 – 180	9:18 – 9:30	7 – 6	122 – 121	13.40 – 13.70
6	21.80 – 22.20	9 – 8	1.24 – 1.25	2.12 – 2.13	3.65 – 3.71	13	179 – 176	9:31 – 9:38	5 – 4	120 – 119	13.80 – 14.10
5	22.30 – 22.80	7 – 6	1.26 – 1.28	2.14 – 2.16	3.72 – 3.76	14 – 15	175 – 172	9:39 – 9:44	3	118 – 117	14.20 – 14.70
4	22.90 – 23.90	5	1.29	2.17 – 2.19	3.77 – 3.80	16 – 17	171 – 169	9:45 – 9:55	2	116 – 114	14.80 – 15.20
3	24.00 – 24.40	4 – 3	1.30 – 1.31	2.20 – 2.21	3.81 – 3.84	18	168 – 164	9:56 – 10:18	1	113 – 111	15.30 – 15.70
2	24.50 – 26.00	2	1.32 – 1.33	2.22 – 2.25	3.85 – 3.90	19 – 20	163 – 161	10:19 – 10:47	0 – (-3)	110 – 106	15.80 – 16.50
1	> 26.00	1	> 1.33	> 2.25	> 3.90	> 20	< 161	> 10:47	< -3	< 106	> 16.50

Normative U-12/14

Test	Dribling BF	Transmiterea înaltă mingii GZU	Sprint 5 m S-5	Sprint 10 m S-10	Sprint 20 m S-20	Prinderea Bețișorului STF	Săritură în Lungime STW	Alegerea 2 800 m DL	Alegere alternativă 180 m	Aplecarea Corpului RB	Desfacerea picioarelor BS	Alegerea Bumerang KBL
Nota	sec.	nota	sec.	sec.	sec.	sm	sm	Min/sec	sec.	sm	grad	sec.
10	< 18.30	> 16	< 1.12	< 1.89	< 3.27	< 9	> 219	< 10:37	< 41.10	> 13	> 126	< 11.70
9	18.30 – 18.80	16 – 12	1.12 – 1.15	1.89 – 1.93	3.27 – 3.31	9 – 10	219 – 212	10:37 – 10:53	41.10 – 41.80	13 – 11	125 – 120	11.70 – 12.10
8	18.90 – 19.40	11	1.16 – 1.17	1.94 – 1.95	3.32 – 3.37	11	211 – 206	10:54 – 11:11	41.90 – 42.50	10 – 8	119 – 117	12.20 – 12.40
7	19.50 – 19.70	10 – 9	1.18	1.96 – 1.99	3.38 – 3.43	12	205 – 203	11:12 – 11:23	42.60 – 43.20	7	116 – 113	12.50 – 12.60
6	19.80 – 20.10	8 – 7	1.19	2.00 – 2.01	3.44 – 3.48	13 – 14	202 – 198	11:24 – 11:53	43.30 – 43.60	6 – 5	112 – 110	12.70 – 12.90
5	20.20 – 20.50	6 – 5	1.20 – 1.21	2.02 – 2.05	3.49 – 3.51	15	197 – 195	11:54 – 12:04	43.70 – 44.20	4	109 – 107	13.00 – 13.20
4	20.60 – 21.00	4	1.22 – 1.23	2.06 – 2.07	3.52 – 3.60	16	194 – 188	12:05 – 12:21	44.30 – 45.30	3 – 2	106 – 102	13.30 – 13.50
3	21.10 – 21.70	3	1.24 – 1.25	2.08 – 2.10	3.61 – 3.64	17	187 – 182	12:22 – 12:44	45.40 – 46.30	1 – 0	101 – 99	13.60 – 13.90
2	21.80 – 22.70	2	1.26 – 1.27	2.11 – 2.16	3.65 – 3.71	18 – 19	181 – 175	12:45 – 13:08	46.40 – 48.20	-1 – -3	98 – 94	14.00 – 14.60
1	> 22.70	1	> 1.27	> 2.16	> 3.71	> 19	< 174	> 13:08	> 48.20	< -3	< 94	> 14.60

Normative U-14/16

Test	Dribling BF	Trans- miterea înalță mingii GZU	Sprint 5 m S-5	Sprint 10 m S-10	Sprint 20 m S-20	Prinderea Bețișorului STF	Săritură în Lungime STW	Alegerea 2 800 m DL	Alegare alternativă 180 m	Aplecarea Corpului RB	Defacerea picioarelor BS	Alegerea Bumerang KBL
Nota	sec.	nota	sec.	sec.	sec.	sm	sm	Min/sec	sec.	sm	grad	sec.
10	< 17.00	> 16	< 1.06	< 1.82	< 3.10	< 10	> 242	< 11:46	< 39.50	> 16	> 123	< 11.20
9	17.10 – 17.60	15 – 11	1.06 – 1.08	1.82 – 1.84	3.10 – 3.16	10 – 11	242 – 235	11:46 – 12:19	39.60 – 40.20	16 – 13	123 – 114	11.30 – 11.50
8	17.70 – 18.10	10 – 8	1.09 – 1.10	1.85 – 1.88	3.17 – 3.22	12	234 – 230	12:20 – 12:40	40.30 – 40.90	12 – 11	113 – 112	11.60 – 11.70
7	18.20 – 18.40	7	1.11 – 1.12	1.89 – 1.91	3.23 – 3.26	13	229 – 225	12:41 – 12:53	41.00 – 41.30	10 – 9	111 – 109	11.80 – 12.00
6	18.50 – 18.90	6	1.13 – 1.14	1.92	3.27 – 3.29	14	224 – 221	12:54 – 13:16	41.40 – 42.00	8 – 7	108 – 106	12.10 – 12.20
5	19.00 – 19.20	5	1.15 – 1.16	1.93 – 1.95	3.30 – 3.33	15	220 – 214	13:17 – 13:26	42.10 – 42.60	6	105 – 103	12.30 – 12.40
4	19.30 – 19.60	4 – 3	1.17 – 1.18	1.96 – 1.97	3.34 – 3.38	16	213 – 209	13:27 – 13:43	42.70 – 43.40	5 – 4	102 – 100	12.50 – 12.60
3	19.70 – 20.20	2	1.19 – 1.20	1.98 – 2.01	3.39 – 3.44	17	208 – 202	13:44 – 14:07	43.50 – 44.30	3	99 – 98	12.70 – 13.00
2	20.30 – 20.90	1	1.21 – 1.23	2.02 – 2.04	3.45 – 3.53	18	201 – 195	14:08 – 14:54	44.40 – 45.00	2 – 1	97 – 94	13.10 – 13.60
1	> 20.90	-	> 1.23	> 2.04	> 3.53	> 18	< 194	> 14:54	> 45.00	< 1	< 94	> 13.60

Normative U-16/18

Test	Dribling BF	Transmiterea înalță mingii GZU	Sprint 5 m S-5	Sprint 10 m S-10	Sprint 20 m S-20	Prinderea Bețișorului STF	Săritură în Lungime STW	Alegerea 2 800 m DL	Alegare alternativă 180 m	Aplecarea Corpului RB	Defacerea picioarelor BS	Alegerea Bumerang KBL
Nota	sec.	nota	sec.	sec.	sec.	sm	sm	Min/sec	sec.	sm	grad	sec.
10	< 16.20	> 13	< 1.04	< 1.78	< 3.06	< 8	> 256	< 12:03	< 38.30	> 15	> 124	< 10.90
9	16.30 – 16.60	12 – 11	1.04 – 1.05	1.78 – 1.80	3.06 – 3.08	9 – 10	255 – 250	12:03 – 12:23	38.30 – 38.70	15 – 14	123 – 118	10.90 – 11.00
8	16.70 – 16.80	10 – 8	1.06 – 1.07	1.81 – 1.82	3.09 – 3.10	11	249 – 245	12:24 – 12:29	38.80 – 39.20	13	117 – 115	11.10 – 11.30
7	16.90 – 17.20	7	1.08 – 1.09	1.83	3.11 – 3.12	12	244 – 240	12:30 – 12:56	39.30 – 39.40	12	114 – 112	11.40 – 11.50
6	17.30 – 17.50	6	1.10	1.84 – 1.85	3.13 – 3.16	13	239 – 235	12:57 – 13:08	39.50 – 39.60	11 – 10	111 – 108	11.60 – 11.70
5	17.60 – 17.90	5	1.11 – 1.12	1.86 – 1.87	3.17 – 3.18	14	234 – 232	13:09 – 13:17	39.70 – 40.20	9 – 8	107 – 104	11.80 – 11.90
4	18.00 – 18.30	4	1.13	1.88	3.19 – 3.22	-	231 – 228	13:18 – 13:24	40.30 – 40.70	7 – 5	103 – 101	12.00 – 12.10
3	18.40 – 18.80	3	1.14 – 1.15	1.89 – 1.93	3.23 – 3.24	15 – 16	227 – 225	13:25 – 13:52	40.80 – 41.20	4 – 3	100 – 98	12.20 – 12.50
2	18.90 – 19.70	2	1.16 – 1.19	1.94 – 1.97	3.25 – 3.31	17	224 – 217	13:53 – 14:15	41.30 – 41.50	2 – 0	97 – 95	12.60 – 12.80
1	> 19.70	1	> 1.19	> 1.97	> 3.31	> 17	< 217	> 14:15	> 41.15	< 0	< 95	> 12.80



СОДЕРЖАНИЕ



Вступление.....	66
Этап приобщения (до 8 лет). "Я и мяч".....	67
Этап предварительной подготовки (до 10 лет). "Мы и мяч"	70
Этап начальной специализации (до 14 лет). "Мы мяч и соперник".....	75
Этап спортивного совершенствования (до 16 лет).....	78
Этап углубленной специализации (до 18 лет).....	80
Планирование процесса обучения.....	96
Нормирование/стандартизация факторов.....	98

Уважаемые коллеги!

Нет никакого сомнения, что профессиональные команды играют важную роль в продвижении большого таланта. Однако, большинство сегодняшних звезд начало свою карьеру в любительских детских и юношеских командах.

Все это делает очевидным одну вещь – все детско-юношеские команды являются истинной основой содействия нашим талантам и громадным источником обещающих игроков. Именно здесь сегодня сосредоточен потенциал для привлекательного и успешного футбола завтрашнего дня. И нам предстоит выращивать все эти таланты с помощью эффективных современных методов подготовки на каждом из уровней детского и юношеского футбола.

Концепция, работающая в сегодняшнем футболе, завтра может оказаться устаревшей. Именно поэтому ни одна играющая в футбол страна не может позволить себе игнорировать тенденции международного футбола или слишком долго цепляться за устаревшие футбольные концепции, независимо от того, насколько успешными они могут быть.

Этими тенденциями являются новые линии развития национального и международного футбола. Они привлекательны, но что еще важнее, они работают.

Именно поэтому целью этой книги является стремление помочь тренерам, работающим с детьми и юношами в возрасте от 8 до 18 лет, сделать их тренировочный процесс как можно более успешным.

Успеха Вам и получайте удовольствие от игры !

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ ДЕТЕЙ И ЮНОШЕЙ В ФУТБОЛЬНОЙ ШКОЛЕ



Подготовка юных футболистов в спортивной школе с момента отбора (6-8 лет) и до выпуска (17-18 лет) продолжается 10-12 лет. Этот период целесообразно разделить на этапы. Поэтапная система подготовки создает благоприятные условия для постепенного и последовательного обучения юных футболистов, совершенствования их мастерства.

Принципы системности (что мы хотим получить на выходе), последовательности (как это делать) подразумевают движение от простого двигательного навыка к навыку игровому, а от него к игре, к коллективным, командным действиям (взаимодействиям).

Различают четыре основных этапа подготовки

Этап приобщения (до 8 лет). "Я и мяч"

Задачи

- ⚽ Увлечь и заинтересовать ребенка.
- ⚽ Создать атмосферу доверия и понимания.
- ⚽ Посредством содержания тренировки принести ребенку радость и удовольствие.
- ⚽ Подвести ребенка к желанию систематично заниматься футболом.

Необходимо учитывать:

Психический статус:

- ⚽ Любопытство.
- ⚽ Неустойчивая концентрация внимания (*динамичная, постоянно изменяющаяся*).

- ☉ Обидчивость (*огорчают пережитые негативные эмоции*)
- ☉ Эмоциональность (*впечатляют пережитые положительные эмоции*)
- ☉ Потребность быть признанным.
- ☉ Потребность быть в постоянно меняющихся условиях

Уровень умений:

- ☉ Неточность в выполнении упражнений.
- ☉ Отсутствие опыта и техники.

Педагогические принципы:

- ☉ Создание творческой атмосферы.
- ☉ Справедливое и доброжелательное отношение к детям.
- ☉ Детям нужна признательность и похвала.
- ☉ Дети желают разделить радость со своими друзьями.
- ☉ Дети имеют право на ошибку.
- ☉ Развитие требует терпения и время.
- ☉ Соблюдение принципа постоянного изменения условий упражнений (*вариативность*)
- ☉ Центральным звеном во всех упражнениях должна быть координация.
- ☉ Множество контактов с мячом.
- ☉ Преобладание игрового метода.

Вид подготовки,	Содержание
Техника	Формирование чувства мяча
Тактика	Спортивная активность Ориентация на поле Подвижность
Физическая подготовка	Моторная (двигательная) координация Подвижность суставов Все подчинено формированию двигательных навыков
Психологическая подготовка	Игра в удовольствие Моральное удовлетворение Привлекательность

Количество занимающихся в группе не должно превышать 14 человек.

Количество тренировочных занятий в неделю не больше двух плюс игра. Игра длится не больше 1 часа в день. (общее время)

Игры лучше проводить 4x4 или 5 x 5, без тактических установок и закреплением конкретных позиций на поле. Основное и главное условие проведение игр - должны быть все активны.

Инвентарь должен быть адекватен возрасту (размер мяча, вспомогательный инвентарь покрытие поля и т.д.)

Основные ориентиры в проведении тренировочных занятий для детей до 8 лет:

- Подвижные игры, через которые развивается координация пространственно временные характеристики.

- Развитие в обращении с мячом двумя ногами, и добиваться свободного чувства при обращении с мячом, как ногами, так и руками.

- Использовать игровые упражнения, например 1x1 или 2x2 на малом пространстве

- Введение в заключительную фазу атаки 1x1 с вратарем.

Продолжительность тренировки должна быть не менее 60 минут.

Условия проведения тренировочного занятия для детей до 8 лет:-

Тренировка должна быть динамичной, все молодые футболисты должны быть мотивированы (не скучать).

- Быстрые изменения выполняемой подвижной деятельности (пр. смена игровых упражнений и т.д.). Отсутствие монотонной работы.

- Простые тренировочные условия должны выполняться игроками.

- Стимулировать молодых футболистов похвалой и придавать уверенность словами.

- Добавлять разнообразие в упражнения и добавления, ознакомление новых футбольных навыков.

- Следовать основным принципам дидактики (от простого к сложному)

Этап предварительной подготовки (до 10 лет).

"Мы и мяч"

Задачи

- ⊛ Систематическое, многостороннее обучение владением корпусом и мячом.
- ⊛ Координация остается центральной темой.
- ⊛ Обучение технико-тактическим приемам базируется на универсализме.
- ⊛ Тренировки носят по-прежнему комплексный характер, но направлены на формирование у детей специальных двигательных навыков и умений.

Необходимо учитывать:

- ⊛ Большая концентрация внимания.
- ⊛ Способность различать частные элементы.
- ⊛ Видят себя уже частью команды.
- ⊛ Начинают разделять всех на хороших и нехороших футболистов.
- ⊛ В этом возрасте развивается терпение выполнять более длительные упражнения.

Педагогические принципы:

- ⊛ Создание творческой атмосферы.
- ⊛ Справедливое и доброжелательное отношение к детям.
- ⊛ Детям нужны признательность и похвала.
- ⊛ Дети имеют право на ошибку.
- ⊛ Развитие и совершенство требуют терпения и время.
- ⊛ Соблюдение принципа постоянного изменения условий упражнений (*вариативность*)
- ⊛ Центральным звеном во всех упражнениях должна быть координация. (вначале свободное выполнение упражнений, затем свободно и точно)
- ⊛ Множество контактов с мячом.
- ⊛ Преобладание игрового метода и применение метода простого упражнения

Основные технические элементы:

- ⊛ Ведение мяча и финты.
- ⊛ Жонглирование.
- ⊛ Удар по воротам.
- ⊛ Прием и передачи мяча.
- ⊛ Игра головой (облегченный мяч)

Технико-тактическая подготовка:

- ⊛ Единоборства в обороне и в атаке 1х1, 2х2, 3х3, 4х4.
- ⊛ А также 2х1, 3х2, 4х3 в пользу атаки.

Вид подготовки	Содержание
Техника	Обучение основным техническим элементам
Тактика	Спортивная активность Ориентация на поле Подвижность
Физическая подготовка	Развитие общей нервно-мышечной координации
Психологическая подготовка	Игра в удовольствие Моральное удовлетворение Привлекательность

- Количество в группе футболистов 15 -16 игроков
- Вспомогательный инвентарь, соответствующий возрасту.
- Количество тренировок в неделю 3 плюс игра в конце недели.
- Продолжительность игры не более 75 минут в день. Количество игроков 7х7 с вратарями.

Технические навыки U-10:

- Передачи (короткие)
- Прием мяча (на земле, так и в воздухе)
- Дриблинг (двумя ногами)
- Удары по воротам (все виды)
- Удары головой (постановка правильной техники удара головой)

облегченными мячами)

- Индивидуальные действия
- Обучение минимум 4 финтам

Тактические действия:

- 1x1, 2x2, 3x3, игры, которые развивают технику.
- Введение и обучение комбинациям, таких, как игра в стенку и т.д..
- Прививать умение владению мячом за счет коротких передач.

Психологическая часть тренировки (основные и составные элементы):

- Создать веселую и без лишнего напряжения атмосферу.
- Ввести соревновательный характер в тренировки.
- Не допускать скучной и монотонной работы
- В случае если у ребенка что то не получается не подвергать ребенка острой критике. А помочь ему путем внушения в него уверенности.
- Следить и искоренять неоправданную агрессию по отношению к членам своей команды и по отношению к игрокам другой команды.

Тренировочные ориентиры в тренировке для детей до 10 лет:

- Тренировка должна проходить с большой мотивацией и постоянно должна присутствовать веселая и добрая атмосфера.
- Игровые упражнения должны быть подобраны так, чтобы позволить максимально развить в игроке его технические способности и привить навык использования их в игре. Пример упражнений 1x1, 2x2, 3x3 (обязательное условие соблюдение размеров футбольной площадки для игроков адекватно возрасту).

Тактическая тренировка основное условие:

- Развитие у ребенка общего и всестороннего понимания игры в целом и игрового эпизода в частности

Каждый этап подготовки отличается задачами, особенностями режима и содержания работы, выбором тренировочных средств и методов.

В последние годы интересы в области изучения физического и спортивного обучения юношей связаны со знанием особенностей различных этапов моторного обучения, и некоторые исследования в этом направлении предполагают наличие биологических моментов, наиболее благоприятных для развития определенных способностей. В специальной литературе различные авторы соглашаются с определением этих периодов развития как *важных этапов* или *магических моментов*.

Наиболее благоприятным периодом, в котором можно наблюдать наибольший «толчок к развитию» способностей по координации, является возраст от 7 до 12 лет. После этого этапа обучение идет медленнее, или же побуждение к обучению не вызывает соответствующей реакции. Этому вопросу, подкрепленному экспериментальными подтверждениями, должно быть уделено особое внимание в дидактическом планировании для того, чтобы его правильно можно было применить в этот особый период развития личности. Поэтому необходимо прибегнуть к рабочим методикам, благоприятно сказывающимся на общем развитии моторных способностей, расширяющим основу благодаря возможностям моторики, используя опыт многих видов спорта. В целом решающими являются количество и качество развивающей деятельности. «Многие ребята, считаемые неуклюжими или не имеющими достаточной координации в движениях, не родились такими, они стали такими, так как имели мало возможностей для своего развития и их моторные возможности подавлялись окружающей средой».

В этот же период является благоприятным развитие качеств быстроты, в особенности качества быстроты реакции и частоты движения, так как не цикличная скорость, а скорость действия вызывают максимальное развитие несколькими годами позже.

При настоящем состоянии знаний считается, что важный период в развитии силы и выносливости достигается в 9-летнем возрасте. Для их развития необходимо, чтобы внешнее сопротивление было таким небольшим, чтобы дать возможность проявить высокую скорость противодействия (рекомендуется применять природные нагрузки). И наоборот, тренировка максимальной силы, начинается с первого периода полового созревания.

Аэробная выносливость является относительно нейтральным качеством по отношению к развитию. Ее развитие может быть начато в дошкольном возрасте и продолжаться все последующие периоды развития. Наибольший толчок в развитии происходит в период полового созревания. И наоборот, относительно трудно в период до полового созревания проводить особые тренировки по анаэробной выносливости, как из-за биологических ограничений (недостаточное производство тестостерона относительно некоторых энзимов анаэробного гликолиза), так и низкой психической интенсивности, требуемой в некоторых видах работы. Что касается подвижности суставов, ее необходимо разделить на подвижность пассивную и активную. Пассивная подвижность находится среди ранних способностей: период ее формирования начинается уже с первых лет жизни и включает весь школьный возраст и продолжается до первого периода полового созревания. И наоборот, наиболее эффективный период формирования активной подвижности имеет последовательное начало и предполагает определенную степень развития силовых качеств. Наибольшая «плодовитость» в изучении спортивной техники совпадает с развитием способностей по координации и незначительно отстает от них. Это период между 8 – 10 годами для девушек и 11 – 12 лет для мальчиков. Значительный толчок в развитии, который можно определить как период закрепления техники, приходится на возраст в 14 – 15 лет, после преодоления критического периода полового созревания, вызывающего изменения в росте, весе, пропорциях тела и отношении сила-вес и сила-рычаг.



Этап начальной специализации (до 14 лет). "Мы мяч и соперник"

Задачи

- ⊛ Обучение и совершенствование основ техники и тактики.
- ⊛ Координация остается центральной темой.
- ⊛ Выбор основной темы занятия.
- ⊛ Введение в работу элементов усложнения (*пространство, время, скорость, соперник*).
- ⊛ Обучение и совершенствование технико-тактических приемов с учетом игрового амплуа.

Основные принципы

- ⊛ Научность обучения
- ⊛ Доступность обучения
- ⊛ Систематичность обучения
- ⊛ Сознательность и активность обучаемого при ведущей роли тренера
- ⊛ Наглядность обучения
- ⊛ Прочность обучения
- ⊛ Коллективность обучения в единстве с индивидуальным подходом к обучаемому
- ⊛ Связь обучения с практикой

Необходимо учитывать:

- ⊛ Приобретенный арсенал умений и навыков.
- ⊛ Необходимость в усложнении условий выполнения упражнений (*пространство, время, скорость, соперник, численное соотношение, уровень постановки конкретных задач*).
- ⊛ Неравномерность развития детей.

Педагогические принципы:

- ⊛ Создание творческой атмосферы.
- ⊛ Справедливое и доброжелательное отношение к детям.
- ⊛ Детям нужна признательность и похвала.
- ⊛ Дети имеют право на ошибку.

- ⚽ Развитие и совершенство требуют терпения и время.
- ⚽ Соблюдение принципа постоянного изменения условий упражнений (*вариативность*)
- ⚽ Центральным звеном во всех упражнениях должна быть координация.
- ⚽ Множество контактов с мячом.
- ⚽ Применение метода углубленной специализации (свободно и чисто; свободно, чисто и быстро)

Основные технические элементы:

- ⚽ Ведение мяча и финты.
- ⚽ Единоборства.(в численных равенствах и неравенствах в обороне и атаке -1х1,1х2, 2х2, 3х4, 3х3 и т.д)
- ⚽ Удар по воротам.
- ⚽ Прием и передачи мяча.
- ⚽ Игра головой.

Основные тактические элементы игры в обороне:

- ⚽ *Индивидуальные* → выбор позиции в единоборствах, чтение игры
- ⚽ *Групповые* → взаимодействия в обороне и атаке в различных количественных соотношениях
- ⚽ *Командные* → компактность всех игроков (глубина, ширина, перестроения).

Основные тактические элементы игры в атаке:

- ⚽ Прикрытие мяча.
- ⚽ Контроль мяча.
- ⚽ Открывание.
- ⚽ Забегание.
- ⚽ Скрещивание.
- ⚽ Игра в численном преимуществе.

Теория:

- ⚽ Фазы игры (шесть).
- ⚽ Системы игры.

Вид подготовки,	Содержание
Техника	Совершенствование основных технических элементов
Тактика	Индивидуальная Групповая Командная
Физическая подготовка	Основные принципы: Комплексность Целостность Специфичность
Психологическая подготовка	Умение выигрывать и проигрывать



Этап спортивного совершенствования (до 16 лет)

Задачи

- ⚽ Закрепление и совершенствование основ техники и тактики.
- ⚽ Дальнейшее развитие физических качеств.
- ⚽ Расширение арсенала знаний и умений в индивидуальной, групповой и командной тактической подготовке.
- ⚽ Оценка уровня подготовленности.

Основные принципы

- ⚽ Научность обучения
- ⚽ Доступность обучения
- ⚽ Систематичность обучения
- ⚽ Сознательность и активность обучаемого при ведущей роли тренера
- ⚽ Наглядность обучения
- ⚽ Прочность обучения
- ⚽ Коллективность обучения в единстве с индивидуальным подходом к обучаемому
- ⚽ Связь обучения с практикой

Средства и методы

- ⚽ Применяются упражнения, ограниченные во времени и пространстве, которые развивают индивидуальную тактику, координацию, быстроту. Игры 3x3, 4x4,5x5, 7x7.

Постоянное противоборство и смена действия ограничивает время и пространство. В игре на обработку мяча, передач или ударов отводятся доли секунды.

Вид подготовки,	Содержание
Техника	Углубление и оптимизация индивидуальной техники для успешного решения групповых и общекомандных задач
Тактика	Дальнейшее совершенствование групповых и командных взаимодействий в рамках определенной системы игры
Физическая подготовка	Основные принципы: Комплексность Целостность Специфичность
Психологическая подготовка	Воспитание инициативы и самостоятельности. Ответственность за выполнение заданий тренера. Вклад игрока в успех команды. Формирование способности владеть собой в любых ситуациях.



Этап углубленной специализации (до 18 лет)

Задачи: «Совершенствование двигательного навыка»

- ⊗ Повышение технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей и определившегося игрового амплуа
- ⊗ Совершенствование излюбленных технико-тактических приемов и воспитание умения эффективно применять их в процессе игры
- ⊗ Расширение и углубление арсенала знаний командной тактической подготовленности, приобретение игрового опыта

Основные принципы

- ⊗ Планирование на физическую подготовку 30-35% учебного времени и некоторое преобладание специальной подготовки над общефизической
- ⊗ Повторение школы футбола, овладение сложными технико-тактическими приемами и применение их в игровых условиях
- ⊗ Самостоятельная отработка технико-тактических приемов и совершенствование физических качеств по заданию тренера
- ⊗ Наигрывание тактических ходов и взаимодействий в современных системах игры

Средства и методы

Применяются игровые упражнения, и игры с пассивным и активным сопротивлением соперника, игровые упражнения для совершенствования взаимодействия в обороне и атаке. Развиваются все виды физической подготовки. Упражнения предыдущих этапов могут применяться в подготовительной части тренировки в качестве разминки

Вид подготовки	Содержание
Техника	Углубление и оптимизация индивидуальной техники для успешного решения групповых и общекомандных задач
Тактика	Дальнейшее совершенствование групповых и командных взаимодействий в рамках различных системы игры. Формирование специфического стиля игры с применением различных тактических систем
Физическая подготовка	Основные принципы: Комплексность Целостность Специфичность
Психологическая подготовка	Стремление к творчеству, самосовершенствованию, соревнованию. Объективная самооценка. Социальные черты мотивировки поступков.



Характеристики развития	Цели	Содержание
<p>Вторая фаза полового созревания связана со значительным улучшением способностей, связанных с обучением и выступлениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Тело увеличивается по ширине, что уравновешивает произошедшее ранее увеличение длины (результат: улучшение координации); - Увеличивается сила; - Органы адаптируются к увеличившейся подвижности тела. <p>Значительные успехи возможны при систематических тренировках на этом этапе</p> <p>* Однако, все же существует значительная разница между мальчиками и девочками: "динамическая мобильность" и сила в большей степени развиваются у мальчиков, чем у девочек</p>	<p>* Закрепляют, совершенствуют и улучшают основные технические и тактические навыки;</p> <p>адаптируйте их к повышенным требованиям матчевых игр.</p> <p>* Концентрируйтесь на специфических аспектах индивидуальной, групповой и командной тактики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роли по позициям в команде, - изменение ритма - разделение поля - ориентированная на мяч защита - надежное построение атаки и игра на флангах - контратаки - сдвиг области игры <p>* Закрепляют и улучшают физические кондиции с помощью мотивационных, характерных для футбола упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - скорость - основная выносливость - футбольная выносливость - сила (все аспекты) - мобильность <p>* Воспитывайте уверенность в себе, самосознание и ответственность</p>	<p>* Систематически распланированные, но разнообразные упражнения для групп различных размеров, нацеленные на специфические тактико-тактические моменты</p> <p>* Дополнительные упражнения на отработку тех же технико-тактических моментов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с специальной коррекцией, - с постоянным увеличением продолжительности и сопротивления противника * Индивидуальные тренировки (для отработки отдельных слабых моментов) * Тренировочные игры с старшими командами – для развития концепции командной тактики * Пробежки на выносливость между тренировками или восстановительные пробежки после тренировок * Упражнения для улучшения специфических для футбола физических кондиций * Упражнения с ускорениями и прыжками, бег за мячом * Регулярные упражнения для увеличения силы и подвижности

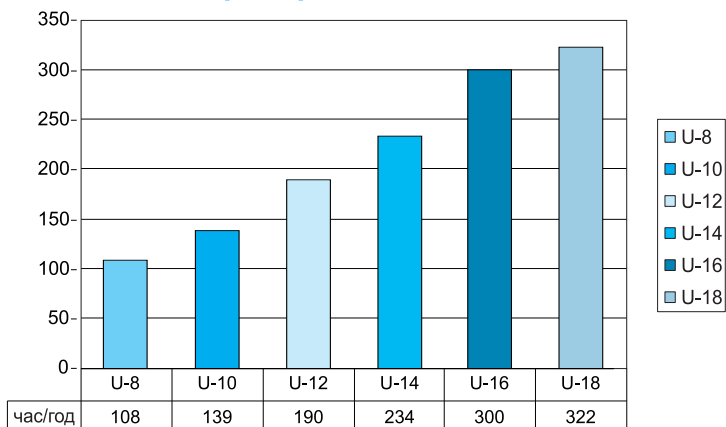
Тренировки	Соревнования	Менеджмент
<p>В этом возрасте девочки и мальчики ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • в усиленном ритме наращивают мускулатуру, что улучшает их физические пропорции • проявляют улучшенную координацию и увеличенную "динамическую мобильность" в результате этих изменений • показывают заметное увеличение силы и скорости. 	<p>В этом возрасте девочки и мальчики ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • перерастают эгоцентрический образ мышления, типичный для периода полового созревания, и начинают обращать больше внимания на товарищей по команде и на объективные проблемы • способны принимать отдельные позиции и роли в команде (следствие лучшего понимания сложной последовательности событий и более реалистичной самооценки). 	<p>В этом возрасте девочки и мальчики ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • созревают как независимые личности со своими собственными потребностями, мнениями и особенностями • стремятся к еще большей независимости и ожидают, что их будут воспринимать как равных партнеров • действуют гораздо более самоуверенно.
<p>Что следует из этого</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основной упор в подготовке должен быть на "тренировку техники в матчевых условиях", т.е. закрепление основных технических навыков при нехватке времени и давлении противника. • Физические кондиции должны улучшаться через игру; отдельные показатели физической формы могут быть изолированы, но их всегда надо улучшать методами, характерными для футбола. • Основная командная тактика и позиционные роли должны быть третьей областью, достойной внимания. 	<p>Что следует из этого</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тренеру надо выявить сильные стороны и особенности каждого игрока, а затем определить с распределением позиций, игровым стилем и системой игры. • Для молодых игроков идеалом является ориентированный на атаку стиль и система игры с тремя нападающими. • Поощряйте инициативу, соизидание и, прежде всего, получение удовольствия от игры! 	<p>Что следует из этого</p> <ul style="list-style-type: none"> • Молодым людям нужно много возможностей для развития личности. • Ответственное положение внутри и вне команды может быть хорошей стартовой точкой: лидерование в тренировочной группе, помощь в организации занятий, организация неспортивной деятельности и т.д. • Молодых людей надо убеждать! Каждое указание или совет должны быть обоснованными. Хороший аргумент весит больше приказа.

Работа с футболистами 14-18 лет.

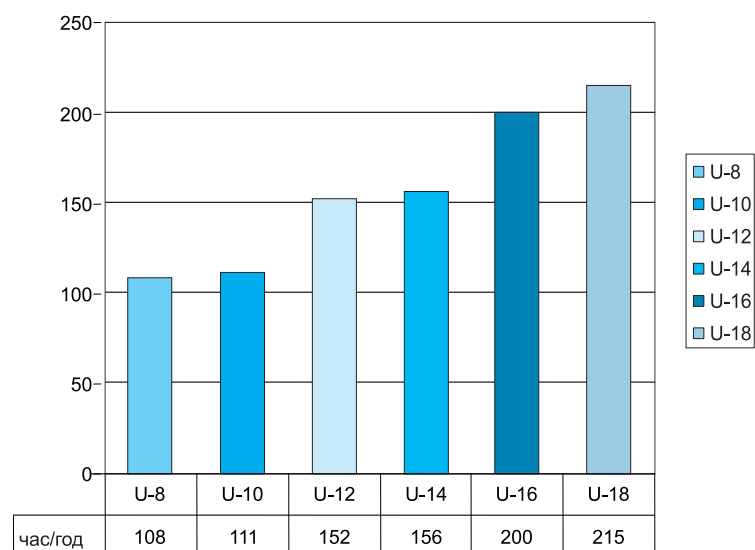
- 1 Всегда делайте так, чтобы атмосфера внутри команды и вокруг нее была положительной и спокойной.
- 2 Создайте условия для доверия: Регулярно уделяйте индивидуальное внимание каждому игроку.
- 3 Будьте терпеливы и с пониманием относитесь к неспортивным проблемам (школа, родители, друзья).
- 4 Расспрашивайте своих игроков об их образе жизни.
- 5 Поощряйте независимость своих игроков и создавайте много возможностей для проявления чувства ответственности.
- 6 Будьте хорошим примером как спортсмен и человек.



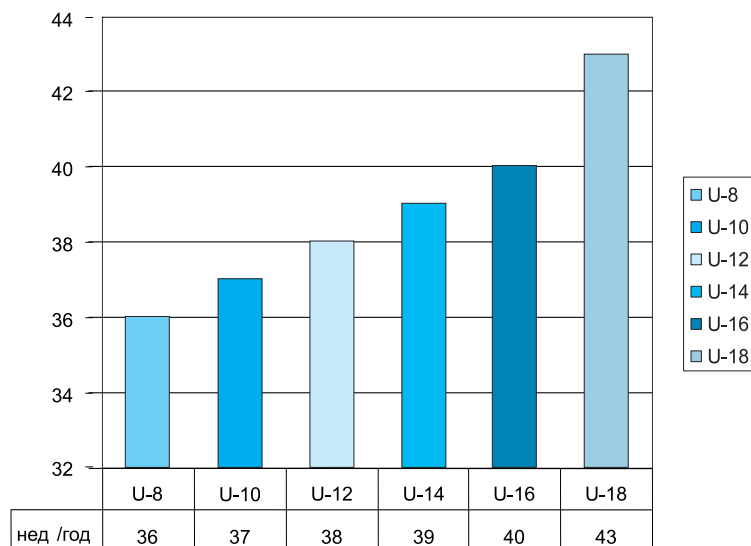
Количество тренировочных часов в год



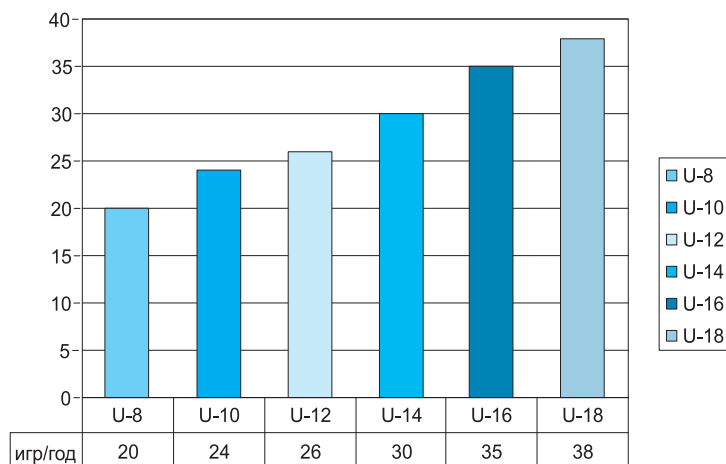
Количество тренировок в год



Количество тренировочных недель в год



Количество игр в год



Рекомендуемая продолжительность и частота тренировок для различных возрастных категорий юных футболистов

Возраст	Длительность тренировки	В неделю, раз
До 8 лет	60 мин	2+1 игра
До 10 лет	75 мин	3+1 игра
До 12 лет	75 мин	4
До 14 лет	90 мин	4
До 16 лет	90 мин	5
До 18 лет	90 мин	5

Рекомендуемое количество игр в году для различных возрастных категорий юных футболистов

Возраст	Длительность игры	Кол-во игр в год
	Не более 60 мин в день	20 турниров
До 10 лет	Не более 60 мин в день	24 турнира
До 12 лет	2 x 30 мин	26
До 14 лет	2 x 35 мин	30
До 16 лет	2 x 40 мин	35
До 18 лет	2 x 45 мин	35 - 40

Процентное соотношение тренировочных нагрузок в
тренировочных занятиях
для различных возрастных групп

Возраст	Специфическая %	Неспецифическая %	Тактика (Теория) %
До 8 лет	60	40	-
До 10 лет	55	40	5
До 12 лет	65	25	10
До 14 лет	65	25	10
До 16 лет	65	25	10
До 18 лет	60	25	15

План построения тренировочного занятия для
различных возрастных групп (в мин)

Возраст	Подготовительная (разминка)	Основная часть (техничко-тактическая)	Игровые упражнения (футбол)	Заключительная (заминка)
До 8 лет	5	50		5
До 10 лет	10	60		5
До 12 лет	15	40	20	5
До 14 лет	20	45	25	5
До 16 лет	25	45	20	5
До 18 лет	25	45	20	5

Структура учебного года футбольной школы

Возраст, лет	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	
8	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Год обучения											
Группы	Начальная подготовка			Учебно-тренировочные					Спортивное совершенствование		
Этап	Предварительной подготовки			Начальной. Специализ.		Углубленной. Специализации			Совершенствование		
Сентябрь	Первичные нормативы	Текущие нормативы	Текущие нормативы	Уч. Процесс соревнования	Уч. Процесс соревнования	Уч. Процесс соревнования	Уч. Процесс соревнования	Уч. Процесс соревнования	Уч. Процесс соревнования	Уч. Процесс соревнования	
Октябрь				1 Контрольные нормативы	Текущие Нормативы	2 Контрольные нормативы	Текущие Нормативы	Текущие Нормативы	3 Контрольные нормативы	Контрольные нормативы	
Ноябрь				Учебный процесс			Учебный процесс			Учебный процесс	
Декабрь				Учебный процесс			Учебный процесс			Учебный процесс	
Январь				Учебный процесс			Учебный процесс			Учебный процесс	
Февраль				Учебный процесс			Учебный процесс			Учебный процесс	
Март				Уч. Процесс Соревнования			Уч. Процесс Соревнования			Уч. Процесс Соревнования	
Апрель				Уч. Процесс Соревнования			Уч. Процесс Соревнования			Уч. Процесс Соревнования	
Май	КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ									Экзамен.	
Июнь	Учебный процесс			Учебный процесс, товарищеские матчи, турниры							
Июль	Каникулы, Спортивный лагерь										
Август											

Годовой план тренировок для детей до 8 лет

Месяца года	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего
Количество тренировочных занятий	8	8	10	12	12	10	-	8	12	12	8	8	108
Количество игр (мини турниров)	1	1	2	2	2	2	-	2	2	2	2	2	20
Тестирование (количество раз)	1				1				1				3

50

Годовой план тренировок для детей до 10 лет

Месяца года	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего
Количество тренировочных занятий	8	8	11	12	12	10	4	10	10	10	8	8	111
Количество игр (мини турниров)	1	2	2	3	3	2	-	2	3	3	2	1	24
Тестирование (количество раз)	1				1				1				3

Годовой план тренировок для детей до 12 лет

Месяца года	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего
Количество тренировочных занятий	12	12	13	14	14	12	10	12	14	14	13	12	152
Количество игр (мини турниров)	1	2	3	3	3	2	-	2	3	3	3	1	26
Тестирование (количество раз)	1				1				1				3

51

Годовой план тренировок для юношей до 14 лет

Месяца года	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего
Количество тренировочных занятий	12	12	14	14	14	12	10	14	14	14	14	12	156
Количество игр	1	2	3	4	4	2	-	2	4	4	3	1	30
Тестирование (количество раз)	1				1				1				3

Годовой план тренировок для юношей до 16 лет

Месяца года	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего
Количество тренировочных занятий	13	16	18	20	20	16	10	18	20	20	16	13	200
Количество игр	2	2	3	4	4	3	1	3	4	4	3	2	35
Тестирование (количество раз)	1				1				1				3

20

Годовой план тренировок для юношей до 18 лет

Месяца года	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего
Количество тренировочных занятий	14	17	20	20	20	16	14	20	20	20	20	14	215
Количество игр	2	3	4	4	4	4	1	3	4	4	4	3	40
Тестирование (количество раз)	1				1				1				3

Периоды подготовки футболистов старшего юношеского возраста
(группы совершенствования U-16-18)

Месяц	Сентябрь	Октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Период	Соревновательный	Соревновательный	Соревновательный	Подготовительный	Подготовительный	Соревновательный	Соревновательный	Соревновательный	Соревновательный	Соревновательный	Соревновательный	Подготовительный

23

Примерное построение недельного цикла на этапе специализированной подготовки (13-14лет)

Задачи		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Тренировки	Модель «А»	Модель «В»	Модель «С»	Модель «D»	Модель «D»	Модель «Е»	Игровой день	День отдыха
	Модель «В»	Модель «А»	Модель «D»	Модель «С»				
	Игровая подготовка	Игровая подготовка	Игровая подготовка	Игровая подготовка	Игровая подготовка	Предигровая подготовка		

5

Примерное построение недельного цикла на этапе углубленной подготовки (15-16 лет)

Задачи		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Тренировки	Модель «А»	Модель «В»	Модель «С»	Модель «D»	Модель «D»	Модель «Е»	Игровой день	День отдыха
	Игровая подготовка	Игровая подготовка	Игровая подготовка	Игровая подготовка	Игровая подготовка	Предигровая Подготовка (специальная)		

Примерное построение недельного цикла на этапе совершенствования (17-18 лет)

Задачи		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Тренировки	Специальная Физическая подготовка	Специальная Физическая подготовка	Специальная Физическая подготовка	Специальная Физическая подготовка	Игровая подготовка	Предигровая Подготовка с Техническими Тактическими задачами	Игровой день	День отдыха
	Игровая Подготовка (технические Тактические Задачи)	Игровая Подготовка (технические Тактические Задачи)	Игровая подготовка	Индивидуальная подготовка				

5

ПЛАН ТРЕНИРОВКИ

Тренировка № _____	Цели:
Дата: _____	
Клуб: _____	<input type="checkbox"/> Зал <input type="checkbox"/> Поле
Команда: _____	Вспомогательное оборудование:
Продолжительность: _____	

1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Время: _____

Форма тренировки 1		
Содержание, организация:		
Варианты:		

Форма тренировки 2		
Содержание, организация:		
Варианты:		

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

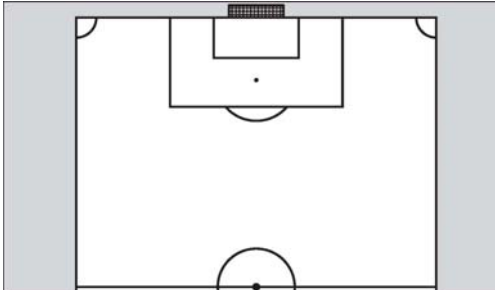
Время: _____

Форма тренировки 1	
--------------------	--

Форма тренировки 2	
--------------------	--

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Время: _____

Форма тренировки 1	
--------------------	---

НЕ ЗАБЫТЬ: ВРЕМЯ СЛЕДУЮЩЕЙ ТРЕНИРОВКИ/ИГРЫ. КОРОТКО ОБОБЩИТЬ ТРЕНИРОВКУ!!!

НОРМИРОВАНИЕ / СТАНДАРТИЗАЦИЯ ФАКТОРОВ



Задача и цель

В рамках научного исследования выдвигались антропометрические, футбольно-моторные (двигательные) и условные параметры результатов (достижений) у молодых футболистов.

С помощью статистических методов был создан обзор об уровне различных факторов и тем самым основание для установления норм. Они должны предоставить тренеру страховку, чтобы получить в ежедневных тренировках футболистов, с помощью простых методов тестирования, информацию о развитии различных факторов достижений игрока.

МЕТОДИКА

Тестируемые лица

Критерии для выбора тестируемых футболистов

- принадлежность к различным футбольным клубам или школам
- тренировки минимум два раза в неделю,
- участие в регулярных соревнованиях.

Тесты

В работе учитывались те основные моторные качества и специфические для футбола способности, которые особенно важны для успеха в футбольной игре.

Требования к исследованиям

Приведённые ниже тесты проводятся в течение одного дня. Необходимые для тестирования условия должны удовлетворять следующим предпосылкам:

- спортивная площадка с 400-метровой беговой дорожкой и газон
- гимнастический [спортивный] зал с полом из синтетических материалов (линолеум, тартан (пестротканая материя саржевого переплетения) и т.д.)
- необходимые спортивные снаряды: 1 длинная скамейка, 2 гимнастических мата, 6 барьеров, 10 штанг, возможность маркировки газона
- все другие необходимые для тестов снаряды/аппараты (фоторелейные барьеры, рулетка, мячи и т.д.)

При проведении тестов должны быть благоприятные погодные условия.



	Качество, способность	Название теста	Сокращение
1.	Скорость координации с мячом	Ведение мяча (дриблинг)	BF
2.	Точность попадания	Передача мяча верхом	GZU
3.	Циклическая скорость	Спринт 20 м Спринт - 10 м Спринт - 5 м	S-20 m S-10 m S- 5 m
4.	Ациклическая (нециклическая) скорость	Захватывание палочки	STF
5.	Упругость (эластичность)	Прыжок с места (без разбега) в длину	STW
6.	Выносливость	Бег на длинные дистанции - 3200 м - 2800 м - 2000 м	DL- 3200 m DL- 2800 m DL- 2200 m
7.	Скоростная выносливость	Чередующийся спринт	WSP-180 m
8.	Подвижность (манёвренность)	Наклон корпуса вперёд	RB
9.	Подвижность (манёвренность)	Мах ногой	BS
10.	Ловкость	Бег с эффектом «бумеранга»	KBL

ОЦЕНКА ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ ДОСТИЖЕНИЯ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

«Спортивное достижение» должно всегда рассматриваться как продукт многих отдельных факторов. Здоровье, в этой связи, является существенной предпосылкой. Самые важные факторы достижения – это физическое состояние (координация, сила, выносливость и т.д.), техника, тактика и психика. Дальше большую роль играет конституция (телосложение).

В смысле долгосрочных и планируемых на многие годы тренировок очень важно понимать отдельные факторы и развивать их по отношению друг к другу в правильном взаимоотношении. Так недостаточное развитие скорости может стать абсолютно лимитирующим для соответствующего уровня на скоростную выносливость, а также недостаточная выносливость по элементам (основе) – лимитирующей специальную выносливость. Даже недостаточная манёвренность (подвижность) воздействовала бы уже негативно на выполнение определённых движений. Также нужно принимать во внимание, что определённые тактические меры возможны лишь в том случае, если имеются соответствующие кондиционные основы (физическое состояние). И наоборот, хорошие показатели физической подготовки не помогают тогда, когда нет достаточного владения техникой.

Современная тренировка, которая характеризуется целенаправленным и планомерным образом действий (УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВКОЙ), состоит из нескольких отдельных шагов:

- Планирование тренировки
- Проведение тренировки
- Контроль тренировки
- Оценка тренировки

Эти шаги непосредственно зависят один от другого и поэтому тренер должен рассматривать как неразделимое единство, или выражаться иначе: Тренировать и Контролировать – единое целое.

Возможности контроля за развитием достижений различны в зависимости от желаемых сведений. Так, тактические, а также игровые способности могут быть оценены только благодаря субъективному суждению наблюдателя. И это ведёт неизбежно нередко к различным интерпретациям. Проще и точнее, напротив, в области кондиции, а также моторных способностей футболиста понять и осмыслить уровень

достижений. Многочисленные методы тестирования делают возможными оценку разных спортивно-моторных качеств, а также способностей по стандартизированным и тем самым также сравнимым точкам зрения.



ТЕСТЫ: ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

Тесты - это методы контроля, которые позволяют точно оценить определенное качество, способность и навык. Они отличаются от субъективных наблюдений благодаря своей точности и возможности объективной оценки. Они помогают понять уровень развития определенных факторов достижений, проверить работу на тренировке на степень её эффективности и распознать динамику развития. В зависимости от желаемых сведений различают различные тесты:

- Биохимические тесты (для учёта выносливости, а также скоростной выносливости)
- Физиологические тесты (для учёта способности к достижениям/рекордам на органическую выносливость)
- Биомеханические тесты (для учёта силы, скорости, координации)
- Спортивно-моторные тесты (для учёта основных моторных свойств и комплексных спортивно-моторных способностей).

Именно последние особенно подходят для повседневных тренировок, как правило, очень просты и их возможно проводить без большой потери времени также в коллективном (командном) спорте. Эта простота склоняет, к сожалению, слишком часто к проведению тестов не в достаточной степени по заданным критериям.

Должны соблюдаться следующие критерии:

- стандартизированные условия
- критерии главных качеств
- критерии побочных качеств

Под стандартизированными условиями понимают такие, которые при повторении теста в другую дату предлагают одинаковые внешние условия. В этой связи следует особенно назвать грунтовые условия, используемые спортивные снаряды, подготовка теста (разминка, предварительная нагрузка и т.д.), время дня, температура, оценка и обработка данных и т.д. Тест на скорость, проведённый один раз на искусственной беговой дорожке, в другой раз на газоне, не мог бы дать сравнимые результаты и допустить также едва ли осмысленную интерпретацию.

Главные критерии качества теста: **ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬ**, **ДОСТОВЕРНОСТЬ** и **ОБЪЕКТИВНОСТЬ**.

ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬ (законность) говорит нам, действительно ли был тест фактически проведен, что он соответствовал специальной постановке вопроса, что он должен был выяснить.

ДОСТОВЕРНОСТЬ (надёжность) даёт сведения о степени точности, с которой измеряется соответствующий признак.

ОБЪЕКТИВНОСТЬ выражает степень независимости результата теста от лица, руководящего тестированием, вычислителя результатов или дающего оценку.

Второстепенные критерии качества, такие как **ЭКОНОМИЧНОСТЬ**, **НОРМИРОВАНИЕ** (стандартизация), **СРАВНИМОСТЬ** (сопоставимость) и **ПОЛЕЗНОСТЬ** (польза) относятся к требуемой затрате времени, возможности сравнения с имеющимися нормами, сопоставимости с соответствующими параллельными тестами и практической усвояемости результатов в практике тренировок.

Само собой разумеется, что и для спортивно-моторных тестов имеются границы. В принципе они служат только для **ПРИБЛИЗИТЕЛЬНОГО ДИАГНОЗА**. Точный диагноз определённых отдельных факторов возможен, как правило, с несоразмерно более высокими затратами аппаратных исследований. Далее следует принимать во внимание, что спортивно-моторные тесты могут позволить осмыслить большей частью только отдельные аспекты определённых качеств. Это требует точного обдумывания содержательности определённых результатов в связи с различными факторами.

Так, например, 20-метровый спринт из положения, стоя ни в коем случае не может рассматриваться исключительно как тест для определения скорости. В конечном счете, упругость (эластичность) и координация существенно задействованы в достигнутом результате (достижении).

Проведение теста имеет большое значение. Прежде всего, должны соблюдаться следующие пункты:

1) Планирование (время, вид теста, потребность в аппарате, затраты времени)

2) Подготовка теста (списки участников, листочки для тестирования, инструкции по проведению теста, помещение для тестирования, аппараты, помощники и т.д.)

3) Проведение теста (условия, объяснение смысла и цели, мотивация, демонстрация, разминка, протоколирование, наблюдение)

4) Оценка (статистически – математические методы, графическая оценка, и т.д.)

ПЛАНИРОВАНИЕ проведения принципиально зависит от долгосрочного планирования тренировок. Здесь следует сначала выяснить, в какое время требуется определённая информация. Целесообразно было бы, например, проведение спортивно-моторных тестов в начале подготовки (исходное состояние) и в конце подготовки (достигнутое состояние во время тренировок). Сравнение обоих показателей даёт возможность ознакомиться с эффективностью применяемых мер тренировок.

Также во время периода соревнований спортивно-моторные тесты непременно устраиваются, прежде всего, тогда, когда есть впечатление, что одно или другое качество (например, выносливость, сила, и т.д.) в плане результатов снижается. Само собой разумеется, что должны быть включены в планирование тестов и соображения по поводу затраты времени, и потребность в аппаратах, и местность и т.д..

Чем лучше организационная **ПОДГОТОВКА**, тем удовлетворительнее и быстрее могут быть проведены спортивно-моторные тесты. Списки участников (многократно копированные) сэкономят много времени, требуемого для писания имён участников, точные инструкции обеспечивают быстрый переход от станции к станции и предотвращают неправильное выполнение движений, достаточное количество помощников позволяет параллельную работу в группах.

ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТА должно происходить при стандартизированных условиях. Игроки должны быть точно информированы о смысле и цели и призваны к тому, чтобы в каждом отдельном тесте добиваться максимальных результатов. Здесь самое большое значение имеет разминка.

Благоприятна была бы стандартизированная, а потому возможная для повторения программа разминок. Тесты – это в принципе соревно-

вания. Исходя из этого, должна быть задана соответствующая мотивация и готовность к снятию напряжения. Это предполагает формирование сознания по проблематике тестирования, которую тренер должен объяснить игроку. Важно далее полностью запротоколировать тест. Даже маленькие детали должны быть отмечены в протоколе проведения теста. Каждая дополнительная информация позднее при интерпретации может иметь большое значение.

ОЦЕНКА результатов теста производится согласно простым статистическим методам. Главным образом рассчитывается у команд средний показатель. Далее интересно также отклонение от стандарта, а также разброс. Но в этой связи, следует непременно указать на проблематику, чтобы межиндивидуальные сравнения (анализы выборок/срезов) были не очень ведущими к цели, потому что прямые сравнения возможны лишь при включении всех параметров, таких как конституция, возраст/срок тренировок, календарный возраст и т. д. Целесообразнее были бы продольные изучения у одного спортсмена на протяжении более долгого периода времени. Так можно наблюдать и оценивать определённые факторы достижений в течение одного года тренировок.



ИНТЕРПРЕТАЦИЯ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

После проведения тестов, полученные показатели сравниваются с таблицей норм соответствующих возрастным групп. Таким путём получают количество очков, соответствующее определённому результату/достижению.

Шкала очков выбирается потому, что тренеру удаётся более легко объяснить игроку полученные результаты. Есть возможность оценить полученные результаты, которые даны в сантиметрах, метрах, секундах, число повторений или очков.

Результаты делают возможным в первую очередь сравнение игрока в команде. Исходя из этого, они разрешают установить порядок ранжирования внутри группы. Помимо этого тренер имеет возможность определить улучшение, ухудшение или стагнацию основных качеств моторики или специфических для футбола способностей, которые оцениваются в результате теста, поскольку имеются соответствующие величины/показатели для сравнения.

Например:

Игрок получил 8 очков в тесте GZU (пас верхом), которым измеряется специфическая для футбола способность – точность попадания. В команде (12 игроков) он занимает с 8-ю очками 5-й ранг.

Во время сравнительного теста, проведённого спустя 3 месяца, он улучшил показания на один пункт (9 очков), но внутри команды отстал до 7-го ранга. Это означает, что его коллеги по команде в большей мере улучшили своё положение.

Полученная таким образом информация, прежде всего, содержательна для работы во время тренировок, хотя она допускает всего лишь простое сравнение. Для большей информации нужны более многочисленные группы тестирования и обширные расчёты.

Предпосылкой для интерпретации результатов, само собой разумеется, является то, что тренер наиболее точно информирован о значении основных моторных качеств и специфических для футбола способностей (выносливость, скорость, точность попадания, и т.д.). Так же ему должны быть знакомы методы тестирования.

Следующие случаи приведены как примеры для лучшего понимания интерпретации/толкования.

Пример теста

	Игрок А	Игрок В	Игрок С
BF	18,83	18,84	19,26
BF- очки	8	8	8
GZU	17	3	5
GZU-очки	10	3	5
S-5 m			
S-5 очки			
S-10 m			
S-10 очки			
S-20 m	3,42	3,37	3,62
S-20 очки	7	8	3
STF	16	17	15
STF очки	4	3	5
STW	208	209	210
STW- очки.	8	8	8
DL-2.800 m	9:06	12:49	11:52
DL- очки	10	2	6
WSP-180 m	42,5	43,3	44,8
WSP- очки	8	6	4
RB	8	7	0
RB- очки	8	7	3
BS	136	109	102
BS- очки	10	5	4
KBL	11,28	14,28	13,54
KBL- очки	10	2	3
Общий балл			

Игрок А (12 -14 лет)

При просмотре полученных очков можно обнаружить явные слабые стороны в области ациклической и циклической скорости. Все остальные тесты показывают достижения намного выше средних. Отсюда можно сделать выводы, что в тренировках следовало бы стремиться к улучшению циклической, но особенно ациклической скорости.

Игрок В (12 -14 лет)

При просмотре полученных очков в отдельных тестах обращает на себя внимание то, что он обнаруживает слабые стороны в области точности попадания, ациклической скорости, а также особенно выносливости и ловкости.

Исходя из этого, было бы важнее всего во время тренировок улучшить упомянутые качества и способности, причём принимая во внимание возрастную ступень, развитие ловкости, ациклической скорости и точности попадания должно быть на переднем плане.

Игрок С (12 -14 лет)

При просмотре полученных очков обнаруживается, что игрок имеет явные слабые стороны в области циклической скорости, выносливости на скорость, подвижности/манёвренности и ловкости. Далее обращает на себя внимание то, что существует уровень упругости, превышающий средние показатели.

Диспропорция между уровнем упругости и скоростью броска могла бы привести к чрезвычайно недостаточной подвижности и ловкости (= недостаточная координация). В практике тренировок самым важным было бы обращать внимание на обучение координации и подвижности.

Как очевидно из выше приведенных примеров, результаты тестов в принципе должны обсуждаться отдельно. Оценка среднего показателя не позволила бы осмыслить сильные и слабые стороны.

Особенно это относится к сравнительным исследованиям (например, смещение уровня достижений отдельных способностей).

Важной предпосылкой для интерпретации результатов тестов является также по возможности более детальные записи выполненной тренировки (документация тренировки). Так можно проверить эффективность определённых тренировочных мер.

Даже если затраты времени и организационные дела на первый взгляд покажутся слишком большими, нужно подумать над тем, что будущее каждого игрока и тем самым молдавского футбола определяется планомерной, соответственно возрасту и эффективной работой на тренировках.

Тест: ВЕДЕНИЕ МЯЧА (ДРИБЛИНГ) (BF)

Цель теста: **Скорость координации с мячом.**

Инструкция по тесту:

Игрок пасует лежащий мяч (30 см вне полукруга рядом со штангой А на основной линии) на расстояние/отдаление между штангами С и D. Наряду с пасом он мчится вне полукруга, берет мяч под контроль и ведет его вокруг штанг D, E, F и G (смотри чертёж), пасует мяч в отдаление между штангами С и В мчится опять вне полукруга, чтобы захватить мяч и через удлинённую основную линию провести рядом со штангой А.

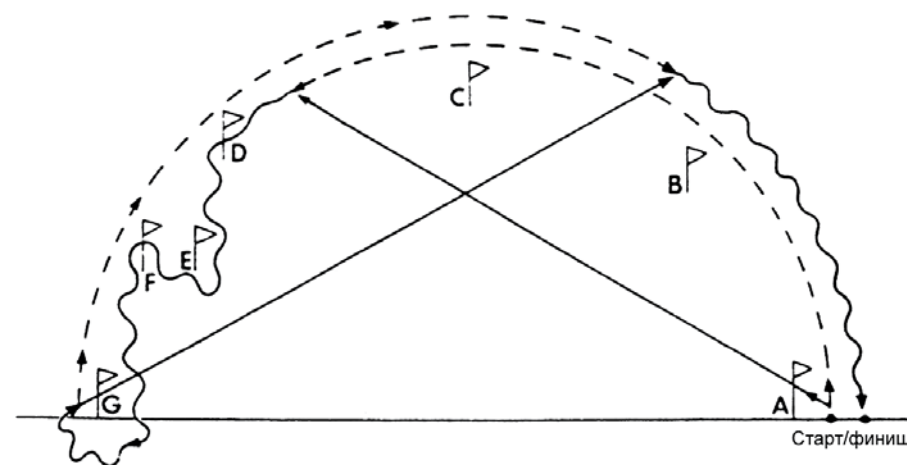
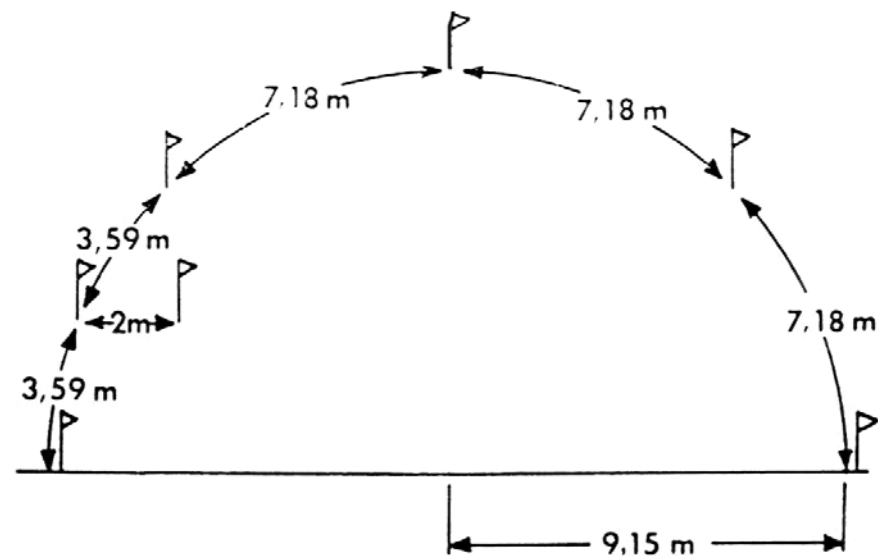
Тест начинается с момента первого контакта с мячом и заканчивается, когда игрок и мяч переступят упомянутую основную линию.

Источники ошибок: Выполнение теста не по инструкции, плохое качество грунта.

Количество попыток: 2 попытки.

Потребность в снарядах/аппаратах: Рулетка, 7 штанг, секундомеры, мячи.

Оценка: Лучшая попытка (лучшее время) оценивается с точностью до 1/10 секунды.



Тест: ПЕРЕДАЧА МЯЧА ВЕРХОМ - (GZU)

Цель теста: Точность попадания.

Инструкция по тесту: На плоской поверхности нарисованы три круга (радиусы: 0,5 м, 1,5 м, 2,5 м – смотри чертёж) и центр оптически маркирован (колпачок, штанга и т.д.). Из центра отмеряются и отмечаются расстояния на удалении 20 м (игроки 10-12 лет), 25 м (12-14 лет), 30 м (14-16 лет), 35 м (16-18 лет) .

Источники ошибок: Внешние условия (плохое качество грунта, ветер, дождь и т.д.).

Количество попыток: 10 попыток (из них 1 пробная попытка).

Потребность в снарядах/аппаратах: Рулетка, мячи, колпачки, маркировочный материал (известь, мел).

Оценка: Оценивается первый подскок мяча при каждой из 9 попыток, которые подлежат оценке.

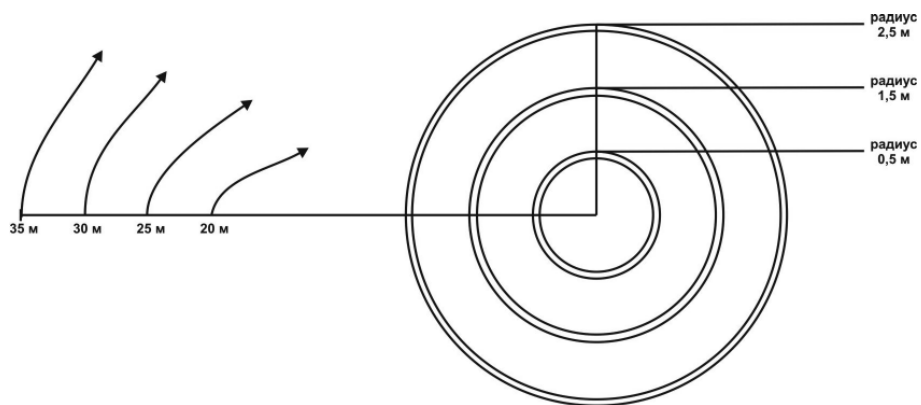
Оценка очков: Внутренний круг - 5 очков

Среднее кольцо - 3 очка

Внешнее кольцо - 1 очко

Линии относятся к кольцу или кругу, расположенному ближе соответственно к центру.

Полученные очки всех 9 попыток суммируются.



Тест: СПРИНТ 20 м (S-20m)
СПРИНТ 10 м (S-10m)
СПРИНТ 5 м (S- 5m)
Циклическая скорость

Цель теста: Поступательная скорость. Скорость.

Инструкция по тесту:

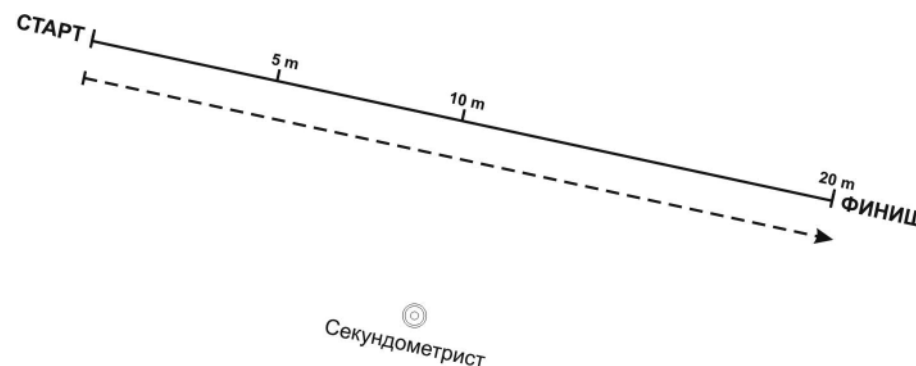
Из положения высокого старта (передняя ступня/нога находится на стартовой линии) нужно пробежать максимально быстро расстояние в 20 м. Стартовый момент определяется самим спортсменом.

Источники ошибок: Скользкий грунт, недостаточный отдых между пробежками (требуется минимум 3 минуты).

Количество попыток: 3 попытки.

Потребность в снарядах/аппаратах: Рулетка, мячи, маркировочное устройство, секундомеры, возможно фоторелейные барьеры.

Оценка: Лучшая попытка (самое быстрое время) оценивается. При измерениях не полностью электронных (фоторелейные барьеры) показатели должны суммироваться с 0,24 сек.. Промежуточное время для 5 м и 10 м могут оцениваться только при полностью электронных измерениях.



Тест: ЗАХВАТЫВАНИЕ ПАЛОЧКИ (STF)

Цель теста: Ациклическая скорость, скорость реакции.

Инструкция по тесту:

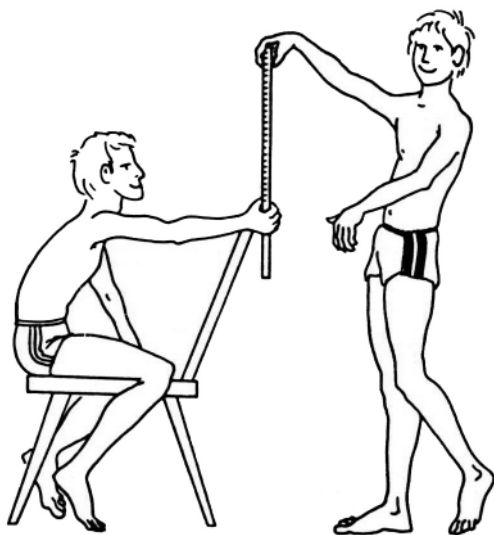
Спортсмен сидит верхом поперёк на стуле (лицом к спинке). Ладонь одной руки лежит запястьем на спинке стула. Руководитель теста стоит перед спортсменом и держит отвесно палочку, на которой нанесено деление в сантиметрах. Спортсмен охватывает палочку открытым кулаком на высоте нулевой отметки. На команду «готово» палочка выпускается руководителем теста в течение 3 –х последующих секунд. Задача спортсмена, после выпуска палочки поймать её как можно скорее путём зажимания кулака.

Источники ошибок: Запястье ладони лежит не на спинке стула, спортсмен смотрит на руки руководителя, а не на палочку.

Количество попыток: 3 попытки.

Потребность в снарядах/аппаратах: Стул со спинкой, гимнастическая палочка длиной около 1 метра с измерительной шкалой (вес около 0,5 кг)

Оценка: Измеряется расстояние места захвата от нулевой отметки (большой палец – указательный палец) в сантиметрах.



Тест: ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА (STW)

Цель теста: Эластичность/упругость прыжковой мускулатуры (сила прыжка).

Инструкция по тесту:

Спортсмен пытается толчком обеими ногами прыгнуть от разметочной линии как можно дальше вперёд. Приземление происходит на обе ноги.

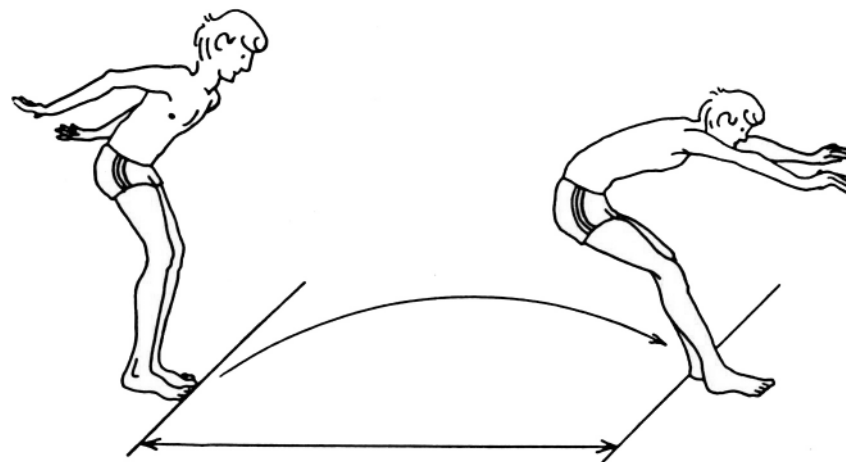
Источники ошибок: Переход / переступание при размахе, вставание, а также приземление назад.

Количество попыток: 3 попытки.

Потребность в снарядах/аппаратах: Ровная поверхность, рулетка 5 м, разметочная линия.

Оценка: Измеряется расстояние между линией толчка и отпечатком пяток (более близкой ноги).

Отступление и западание назад означает попытку недействительной.



Тест:

БЕГ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ 3.200 м (DL -3200 м)
 БЕГ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ 2.800 м (DL -2800 м)
 БЕГ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ 2.000 м (DL -2000 м)

Цель теста: **Выносливость (общая моторная)**

Инструкция по тесту:

Определённое для теста расстояние спортсмен должен пробежать из высокого старта по стартовой команде за наиболее короткое время.

Источники ошибок: Слишком высокий темп в начале.

Количество попыток: 1 попытка.

Потребность в снарядах/аппаратах: 400-м беговая дорожка или другое нормированное расстояние для теста. Секундомер.

Оценка: Измеряется время в минутах и секундах. (например: 7 мин. 32 сек. = 7:32 мин.).



Тест: ПЕРЕМЕННЫЙ БЕГ НА КОРОТКИЕ
 ДИСТАНЦИИ 180 м (WSP-180 м)

Цель теста: **Выносливость на скорость.**

Инструкция по тесту:

Определённое для теста расстояние спортсмен должен пробежать за наиболее короткое время. Правильную последовательность расстояний можно увидеть на схеме. Спортсмену нужно обежать вокруг каждый маркировочный колпачок

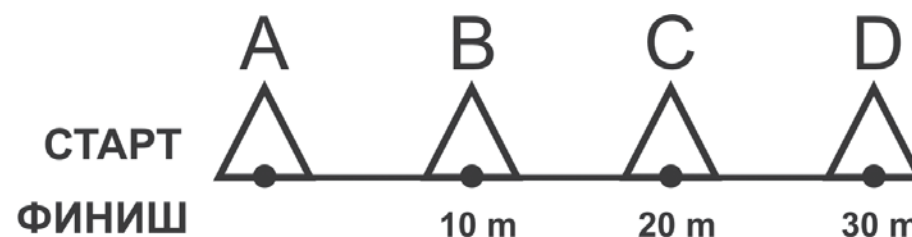
Источники ошибок: Неправильная последовательность пробегаемых дистанций.

Количество попыток: 2 попытки с точной 15-минутной паузой.

Потребность в снарядах/аппаратах: Нескользкий пол/грунт с маркировками (4 штуки), на расстоянии каждая соответственно 10 метров, рулетка, секундомер, часы для пауз.

Оценка: Измеряется время с точностью до 1/10 секунды. Разница во времени между двумя пробегами даёт информацию о выносливости.

Схема бега: А – В – А – С – А – D – А – С – А – В – А



Тест: НАКЛОН КОРПУСА (RB)

Цель теста: Подвижность, статичная гибкость в тазобедренном суставе и в поясничном отделе позвоночника, способность к растяжению (мускулатура ягодицы, мускулатура бедра).

Инструкция по тесту:

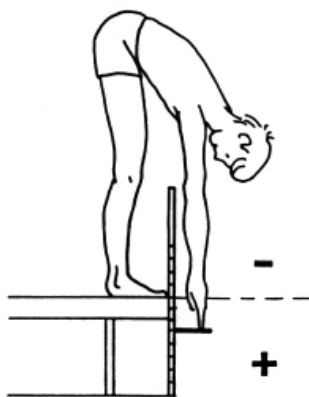
Спортсмен стоит с сомкнутыми ступнями босиком на длинной скамейке, соответственно, снаряде для тестирования. При прямых ногах верхняя часть туловища медленно, насколько это возможно, сгибается и пытается вытянутыми руками достать как можно ниже (без раскачивания). Такое положение должно сохраняться 2 секунды.

Источники ошибок: Ноги сгибаются, сгибание махом или раскачиванием, руки не на одинаковой высоте.

Количество попыток: 3 попытки.

Потребность в снарядах/аппаратах: длинная скамейка или табуретка, линейка 50 см, или специальное приспособление для тестов.

Оценка: Показатель, полученный в экстремальном положении, измеряется в сантиметрах, причём высота занимаемой площади соответствует нулевой точке. Все показатели выше занимаемой площади (нулевой точки отсчёта) являются минусовыми показателями (например -3 см), показатели ниже занимаемой площади – это показатели со знаком плюс.



Тест: РАЗВЕДЕНИЕ НОГ В СТОРОНЫ (BS)

Цель теста: Подвижность, статичная гибкость в тазобедренном суставе, способность к растяжению аддукторов (приводящих мышц), силовая способность ягодичной мускулатуры.

Инструкция по тесту:

Спортсмен в положении лёжа на спине и пытается развести прямые ноги в сторону как можно дальше. Такое положение должно сохраняться 2 секунды.

Источники ошибок: Ноги не вытянуты прямо, опираться на пол и из-за этого пассивное разведение.

Количество попыток: 3 попытки.

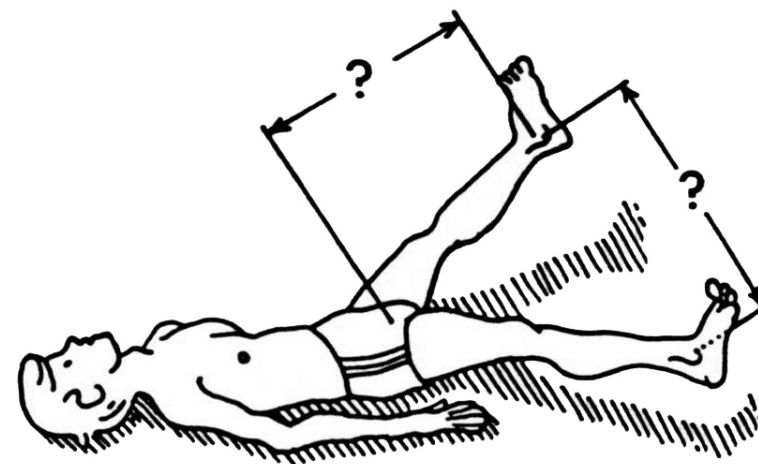
Потребность в снарядах/аппаратах: мат, рулетка.

Оценка: Замеряется максимальное расстояние между двумя внутренними лодыжками (щиколотками). Как исходная величина дополнительно измеряется ещё внутренняя длина ног (внутренняя лобковая кость).

Расчёт делается по следующей формуле: $\sin x = 2b/c$

b = половина расстояния лодыжки/лодыжка

c = длина ноги



Тест:

БЕГ В ВОРОТА С ЭФФЕКТОМ БУМЕРАНГА (KBL)**Цель теста: Ловкость****Инструкция по тесту:**

Спортсмен должен преодолеть дистанцию в заданном порядке так быстро насколько это возможно. Круговое движение начинается с кувырка вперёд, крюк вокруг лежащего в середине набивного мяча, прыжок через барьер и непосредственно проползти под ним.

Затем, опять вокруг медицинбола, и к следующему барьеру (как описано выше).

Важно: медицинбол нужно постоянно оббегать по часовой стрелке.

Источники ошибок: Неправильное движение вокруг медицинбола, неправильная последовательность направлений.

Количество попыток: 1 попытка.

Потребность в снарядах/аппаратах: 1 мат, 1 медицинбол, 3 барьера, секундомер, рулетка.

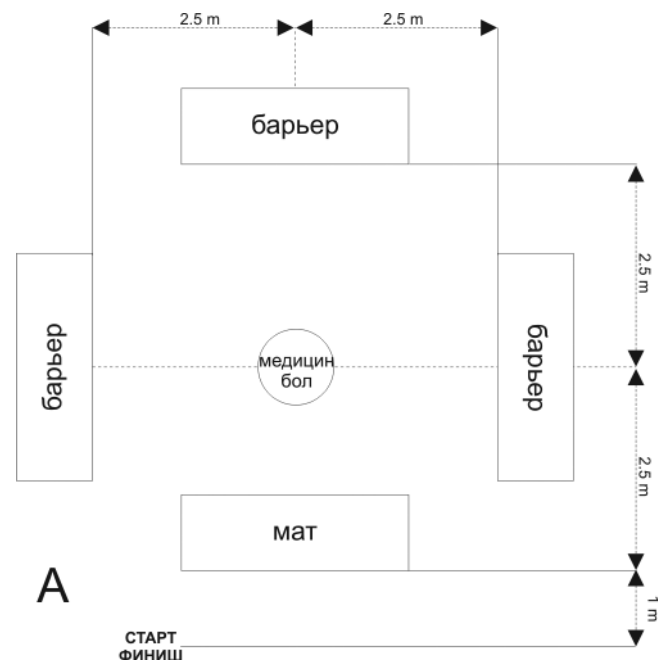
Оценка: Время от линии старта до пересечения линии финиша засекается секундомером (с точностью до 1/10 секунды).

Высота барьеров

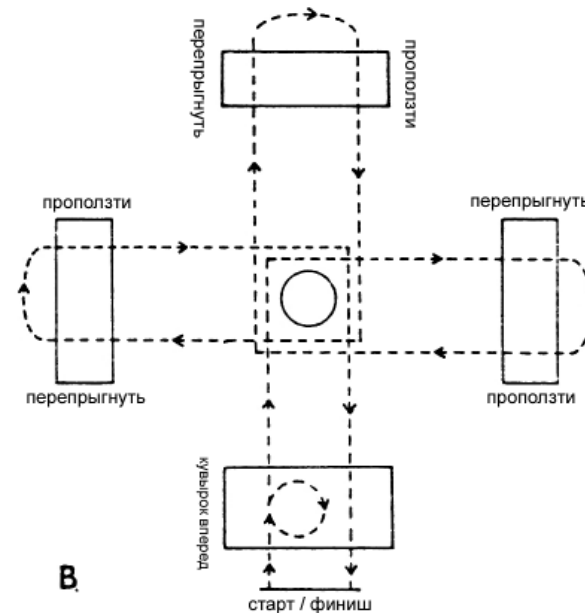
10 – 12 лет - 65 см

12 – 16 лет - 76 см

16 – 18 лет - 83 см

Схема/чертёж см. ниже

A

СТАРТ
ФИНИШ

B

старт / финиш

Нормативы U-10/12

Тест	Ведение мяча BF	Передача мяча по воздуху GZU	Спринт 5 м S-5	Спринт 10 м S-10	Спринт 20 м S-20	Быстрота реакции STF	Прыжок в длину STW	Бег 2 000 м DL-2000	Наклон вперед RB	Развод ног пол. Лежа BS	Бег Бумеранг KBL
Балл	сек.	Балл	сек.	сек.	сек.	см	см	мин.:сек.	см	град	сек.
10	< 20.00	> 16	< 1.17	< 2.01	< 3.46	< 8	> 198	< 8:40	> 12	> 132	< 12.50
9	20.10 – 20.70	15 – 12	1.17 – 1.20	2.01 – 2.04	3.46 – 3.55	9 – 10	197 – 189	8:40 – 8:56	12 – 11	132 – 127	12.50 – 13.00
8	20.80 – 21.10	11	1.21 – 1.22	2.05 – 2.08	3.56 – 3.59	11	188 – 184	8:57 – 9:17	10 – 8	126 – 123	13.10 – 13.30
7	21.20 – 21.70	10	1.23	2.09 – 2.11	3.60 – 3.64	12	183 – 180	9:18 – 9:30	7 – 6	122 – 121	13.40 – 13.70
6	21.80 – 22.20	9 – 8	1.24 – 1.25	2.12 – 2.13	3.65 – 3.71	13	179 – 176	9:31 – 9:38	5 – 4	120 – 119	13.80 – 14.10
5	22.30 – 22.80	7 – 6	1.26 – 1.28	2.14 – 2.16	3.72 – 3.76	14 – 15	175 – 172	9:39 – 9:44	3	118 – 117	14.20 – 14.70
4	22.90 – 23.90	5	1.29	2.17 – 2.19	3.77 – 3.80	16 – 17	171 – 169	9:45 – 9:55	2	116 – 114	14.80 – 15.20
3	24.00 – 24.40	4 – 3	1.30 – 1.31	2.20 – 2.21	3.81 – 3.84	18	168 – 164	9:56 – 10:18	1	113 – 111	15.30 – 15.70
2	24.50 – 26.00	2	1.32 – 1.33	2.22 – 2.25	3.85 – 3.90	19 – 20	163 – 161	10:19 – 10:47	0 – (-3)	110 – 106	15.80 – 16.50
1	> 26.00	1	> 1.33	> 2.25	> 3.90	> 20	< 161	> 10:47	< -3	< 106	> 16.50

Нормативы U-12/14

Тест	Ведение мяча BF	Передача мяча по воздуху GZU	Спринт 5 м S-5	Спринт 10 м S-10	Спринт 20 м S-20	Быстрота реакции STF	Прыжок в длину STW	Бег 2 800 м DL-2800	Переменный бег 180 м WSP-180	Наклон вперед RB	Развод ног пол. Лежа BS	Бег Бумеранг KBL
Балл	сек.	Балл	сек.	сек.	сек.	см	см	мин.:сек.	сек.	см	град	сек.
10	< 18.30	> 16	< 1.12	< 1.89	< 3.27	< 9	> 219	< 10:37	< 41.10	> 13	> 126	< 11.70
9	18.30 – 18.80	16 – 12	1.12 – 1.15	1.89 – 1.93	3.27 – 3.31	9 – 10	219 – 212	10:37 – 10:53	41.10 – 41.80	13 – 11	125 – 120	11.70 – 12.10
8	18.90 – 19.40	11	1.16 – 1.17	1.94 – 1.95	3.32 – 3.37	11	211 – 206	10:54 – 11:11	41.90 – 42.50	10 – 8	119 – 117	12.20 – 12.40
7	19.50 – 19.70	10 – 9	1.18	1.96 – 1.99	3.38 – 3.43	12	205 – 203	11:12 – 11:23	42.60 – 43.20	7	116 – 113	12.50 – 12.60
6	19.80 – 20.10	8 – 7	1.19	2.00 – 2.01	3.44 – 3.48	13 – 14	202 – 198	11:24 – 11:53	43.30 – 43.60	6 – 5	112 – 110	12.70 – 12.90
5	20.20 – 20.50	6 – 5	1.20 – 1.21	2.02 – 2.05	3.49 – 3.51	15	197 – 195	11:54 – 12:04	43.70 – 44.20	4	109 – 107	13.00 – 13.20
4	20.60 – 21.00	4	1.22 – 1.23	2.06 – 2.07	3.52 – 3.60	16	194 – 188	12:05 – 12:21	44.30 – 45.30	3 – 2	106 – 102	13.30 – 13.50
3	21.10 – 21.70	3	1.24 – 1.25	2.08 – 2.10	3.61 – 3.64	17	187 – 182	12:22 – 12:44	45.40 – 46.30	1 – 0	101 – 99	13.60 – 13.90
2	21.80 – 22.70	2	1.26 – 1.27	2.11 – 2.16	3.65 – 3.71	18 – 19	181 – 175	12:45 – 13:08	46.40 – 48.20	-1 – -3	98 – 94	14.00 – 14.60
1	> 22.70	1	> 1.27	> 2.16	> 3.71	> 19	< 174	> 13:08	> 48.20	< -3	< 94	> 14.60

Тест	Ведение мяча BF	Передача мяча по воздуху GZU	Спринт 5 м S-5	Спринт 10 м S-10	Спринт 20 м S-20	Быстрота реакции STF	Прыжок в длину STW	Бег 3 200 м DL-3200	Переменный бег 180 м WSP-180	Наклон вперед RB	Развод ног пол. Лежа BS	Бег Бумеранг KBL
Балл	сек.	Балл	сек.	сек.	сек.	см	см	мин.:сек.	сек.	см	град	сек.
10	<17.00	>16	<1.06	<1.82	<3.10	<10	>242	<11:46	<39.50	>16	>123	<11.20
9	17.10 –17.60	15–11	1.06–1.08	1.82–1.84	3.10–3.16	10–11	242–235	11:46 –12:19	39.60–40.20	16–13	123–114	11.30 –11.50
8	17.70 –18.10	10–8	1.09–1.10	1.85–1.88	3.17–3.22	12	234–230	12:20 –12:40	40.30–40.90	12–11	113–112	11.60 –11.70
7	18.20 –18.40	7	1.11–1.12	1.89–1.91	3.23–3.26	13	229–225	12:41 –12:53	41.00–41.30	10–9	111–109	11.80 –12.00
6	18.50 –18.90	6	1.13–1.14	1.92	3.27–3.29	14	224–221	12:54 –13:16	41.40–42.00	8–7	108–106	12.10 –12.20
5	19.00 –19.20	5	1.15–1.16	1.93–1.95	3.30–3.33	15	220–214	13:17 –13:26	42.10–42.60	6	105–103	12.30 –12.40
4	19.30 –19.60	4–3	1.17–1.18	1.96–1.97	3.34–3.38	16	213–209	13:27 –13:43	42.70–43.40	5–4	102–100	12.50 –12.60
3	19.70 –20.20	2	1.19–1.20	1.98–2.01	3.39–3.44	17	208–202	13:44 –14:07	43.50–44.30	3	99–98	12.70 –13.00
2	20.30 –20.90	1	1.21–1.23	2.02–2.04	3.45–3.53	18	201–195	14:08 –14:54	44.40–45.00	2–1	97–94	13.10 –13.60
1	>20.90	-	>1.23	>2.04	>3.53	>18	<194	>14:54	>45.00	<1	<94	>13.60

Тест	Ведение мяча BF	Передача мяча по воздуху GZU	Спринт 5 м S-5	Спринт 10 м S-10	Спринт 20 м S-20	Быстрота реакции STF	Прыжок в длину STW	Бег 3 200 м DL-3200	Переменный бег 180 м WSP-180	Наклон вперед RB	Развод ног пол. Лежа BS	Бег Бумеранг KBL
Балл	сек.	Балл	сек.	сек.	сек.	см	см	мин.:сек.	сек.	см	град	сек.
10	<16.20	>13	<1.04	<1.78	<3.06	<8	>256	<12:03	<38.30	>15	>124	<10.90
9	16.30 –16.60	12–11	1.04 –1.05	1.78–1.80	3.06–3.08	9–10	255–250	12:03–12:23	38.30–38.70	15–14	123–118	10.90–11.00
8	16.70 –16.80	10–8	1.06 –1.07	1.81–1.82	3.09–3.10	11	249–245	12:24–12:29	38.80–39.20	13	117–115	11.10–11.30
7	16.90 –17.20	7	1.08 –1.09	1.83	3.11–3.12	12	244–240	12:30–12:56	39.30–39.40	12	114–112	11.40–11.50
6	17.30 –17.50	6	1.10	1.84–1.85	3.13–3.16	13	239–235	12:57–13:08	39.50–39.60	11–10	111–108	11.60–11.70
5	17.60 –17.90	5	1.11 –1.12	1.86–1.87	3.17–3.18	14	234–232	13:09–13:17	39.70–40.20	9–8	107–104	11.80–11.90
4	18.00 –18.30	4	1.13	1.88	3.19–3.22	-	231–228	13:18–13:24	40.30–40.70	7–5	103–101	12.00–12.10
3	18.40 –18.80	3	1.14 –1.15	1.89–1.93	3.23–3.24	15–16	227–225	13:25–13:52	40.80–41.20	4–3	100–98	12.20–12.50
2	18.90 –19.70	2	1.16 –1.19	1.94–1.97	3.25–3.31	17	224–217	13:53–14:15	41.30–41.50	2–0	97–95	12.60–12.80
1	>19.70	1	>1.19	>1.97	>3.31	>17	<217	>14:15	>41.15	<0	<95	>12.80



