

*Путь тренера*  
© minifootball.info, 2012



Мини-футбольная веб-школа Максима Заурова  
представляет

# ПУТЬ ТРЕНЕРА

*Copyright © minifootball.info 2012*



## Оглавление

- ▶ Часть первая. Знакомство
- ▶ Часть вторая. Азы тактики
- ▶ Часть третья. Что должен знать тренер по мини-футболу?
- ▶ Часть четвертая - Рекомендуемая литература
- ▶ Часть пятая - Это только начало



## Часть первая. Знакомство

Всем привет! Меня зовут Зауров Максим. Я живу и работаю тренером по мини-футболу в славном городе Владимире.



Как только во втором классе я записался в школьную футбольную

секцию, то сразу понял - эта любовь всерьёз и надолго. Прошло двадцать лет и футбол ответил мне взаимностью в виде огромного количества всевозможных титулов, наград, почетных грамот и, самое главное, ощущения самореализации в выбранном пути! (фото стенда со мной)

Моя первая детская команда, в которой я начинал как игрок, состояла из двух групп, занимающихся в разных школах одного района, в одной школе с нами работал Собственников Сергей Николаевич, а в другой Рахов Владимир Николаевич. На официальные игры мы объединялись в одну команду, часто оказывая серьезную конкуренцию СДЮШОР по футболу футбольного клуба «Торпедо» Владимир. В данный момент за основную команду «Торпедо» играет воспитанник нашей самобытной секции Павел Втюрин.

Сколько себя помню, я всегда старался успеть на обе тренировки в один день и очень расстраивался, если не успевал к началу второго занятия. Если тренировок не было, или был



выходной день, меня можно было найти во дворе с мячом. Футболу было отдано все свободное время, и я удивительным образом умудрялся учиться в школе без троек. Где-то в седьмом классе мы выиграли какой-то городской турнир, и нам всем подарили книгу Мишеля Платини «Жизнь как матч». В ней обладатель трех золотых мячей лучшего игрока Европы писал о том, что он плохо учился и частенько прогуливал уроки, отрабатывая в это время штрафные удары где-нибудь на пустыре. Впечатлившись прочитанным, я захотел стать таким же известным и успешным, как дяденька Мишель, а потому воспринял его биографические описания как руководство к действию, и учеба в моем сознании была отодвинута на самый дальний план. Никогда не забуду те оглушительные аплодисменты, явно выделяющиеся на общем фоне, при вручении мне диплома об окончании школы, ибо то, что я доучился до конца, являлось для окружающих совершенным чудом. Учеба в институте физической культуры далась гораздо легче, так как я примерно знал, чего хотел, хотя страсть к тренировкам и к игре не ослабевала ни на секунду.

В тринадцать лет мой организм послал мне первый привет в виде болезни Осгуда-Шляттера (врастание костной ткани в надколенную связку). Болезнь подростковая и связана с быстрым ростом костей в длину, в это время повышенные нагрузки не рекомендуются, а я, конечно, этого не знал, и, вообще, понятия «отдых» в моем словаре не было. Когда стало совсем худо, я направился с мамой в больницу, где мне попался совершенно не сентиментальный врач, сказавший, что про футбол лучше забыть, и посоветовал перейти в плавание. Через пять секунд я выбежал из кабинета весь в слезах, но совершенно четко уверенный, что



никто и никогда не лишит меня футбола. Начался долгий этап восстановления - физиопроцедуры, парафин и абсолютный тренировочный покой, что для меня было самой большой мукой. Хорошо помню ту сковывающую тугоподвижность в коленях, которая так медленно уходила из меня. Невозможность сделать простое ускорение доводила до отчаяния, но я был уверен, что преодолю все препятствия.

Через полтора года боль отступила и я, не спрашивая разрешения врачей, вернулся в свою команду. Как же я отстал от своих ребят по всем показателям! Насколько все стали быстры, крепки, техничны, выносливы! Конечно, я очень много пропустил, но та пропасть, которую я почувствовал на первом занятии после лечения, была очень велика. Даже в моих любимых кроссах, в которых у меня не было другого места, кроме первого, я финишировал за пределами первой пятерки.

Труд, терпение, целеустремленность, самостоятельная работа, вера в себя и в то, что делаешь, - вот те слагаемые успеха в любом деле, которые не меняются веками. Около года мне понадобилось, чтобы вернуть утраченные позиции в физической и технической подготовке, апогеем моего окончательного восстановления стали три гола в ворота сверстников из Торпедо. Это, кстати, был мой единственный хет-трик в большом футболе, играя на позиции левого полузащитника, я всё-таки больше специализировался на подносе снарядов для нападающих.

В 17 лет я был приглашён на предсезонные сборы в основную команду «Торпедо» Владимир, где сразу попал на период двухразовых занятий и повышенных нагрузок. Должен заметить, смотрелся я там весьма достойно, нагрузку



выдерживал, выходя на замену в контрольных матчах, часто обострял игру и даже забил один гол со штрафного удара. Все бы хорошо, мечта сбывалась с точностью до миллиметра, если бы не одно «но». Помню, как я проходил свой первый медосмотр в «Торпедо», и опытный врач, увидев мои колени с характерной для Шляттера припухлостью, надолго призадумался, не говоря ни слова. О чем он думал, что решал внутри себя, осталось неясным, но он позволил мне остаться в профессиональной команде. И вот, достигнув того, к чему стремился всю жизнь, я отчетливо начал понимать, что это не совсем то, что мне нужно. Глубоко внутри себя я знал, что организм не даст мне стать профессиональным футболистом, но я заглушал этот внутренний голос колоссальным количеством тренировок, чего только стоит такое моё невеселое достижение - 4 года без единого выходного дня! Снег, дождь, жара, холод, праздник, болит что то или не болит - не имело для меня значения, как шутили мои друзья, если он не пришёл, значит он умер. В 17 лет на празднике футбола я установил любопытный рекорд по жонглированию мячом 3127 раз. (Недавно я проверял себя, а смогу ли повторить достижение юности и с первого раза набил 5525 раз).

До наступления чемпионата России во второй лиге в «Торпедо» сменился тренер, при котором я дебютировал. В эту паузу я покинул команду и, тщательно все обдумав, решил снизить нагрузку и спокойно, для удовольствия поигрывать в любительский мини-футбол, который тогда набирал свою популярность в городе, имея около 20 команд участниц. На данный момент их около 150, что свидетельствует об огромной популярности данного вида спорта не только у нас в городе, но и во всей России.



Второй и последний привет от моего организма достал меня летом 2001 года в виде полного разрыва передней крестообразной связки, нагрузки дали о себе знать. Две операции и нескончаемая реабилитационная программа заставили меня задуматься не только о смысле бытия, но и о моих дальнейших взаимоотношениях с футболом.



Отец-основатель и идейный вдохновитель мини-футбольной команды «Альфа» Борис Михайлович Агапитов, под чьим руководством я начал играть в 1999 году, не оставил меня в беде и предложил стать тренером команды, в которой

закончилась моя игровая карьера. Отмечу, что предложение было весьма естественным, т.к. ещё будучи игроком я руководил тренировочным



процессом и придумывал различные игровые схемы, с которых мы забивали немало голов.

Итак, с лета 2003 года началась моя тренерская карьера в



любительском мини-футболе. И вот, позади восемь лет тренерской деятельности, опыт работы с более чем десятью командами, помимо основной «Альфы», четыре учебных видеофильма, единственная в



России мини-футбольная веб-школа, серия семинаров по интернету, индивидуальные консультации и, моя особая гордость, первый живой семинар для любительских команд «Быстрый взлет» в октябре 2010 года.



## Часть вторая. Азы тактики

Первые несколько лет мы тренировали, не мудрствуя лукаво, банальные стеночки, единоборства, квадраты, и из всей специфики мини-футбола в наших тренировках присутствовала лишь игра в два касания в двусторонках. Тем не менее, мы всегда шли в призёрах, часто выигрывая матчи за счет индивидуальных качеств наших лидеров.

В 2005 году «Альфа» заняла первое место в первой лиге зоны «Золотое Кольцо» и как её победитель отправилась на общероссийский финал в Екатеринбург - вторую столицу мини-футбола. Помимо нашего турнира два дня по вечерам проходили матчи Суперлиги Виз-Синара - Липецк (тогда туры состояли из спаренных матчей). Гостеприимные организаторы провели нас на эти матчи бесплатно, я впервые смотрел игру команд мастеров с точки зрения тренера, и это зрелище поразило меня. Молодые, быстрые, техничные визовцы буквально разрывали соперника, разыгрывая интересные и действенные комбинации. Открою маленький секрет. В том матче екатеринбуржцы осуществили интересный розыгрыш углового удара, который завершился голом семнадцатилетнего Дмитрия Прудникова. Помню, как наши игроки заговорщически переглянулись и покачали головами. В последующие годы на моей памяти более сотни голов с этого стандарта, забитых командами, занимающихся под моим руководством.

И хотя в том турнире мы стали девятыми из десяти, поездка не прошла даром, обогатив нас множеством различных



тактических моментов как из игры Синары, так и из игр наших соперников.

После приезда мы стали осваивать на тренировках различные схемы, помню, я сам тогда придумал одну в позиционном нападении, и она закрепилась на несколько лет. Здесь я



хотел бы отметить одну очень важную вещь. Ещё до поездки в Екатеринбург капитан нашей команды Иван Трошин часто просил меня внедрять в тренировочный процесс различные тактические схемы, на что я неизменно отвечал отказом, мотивируя это тем, что наши игроки не готовы к тактической работе, так как мы любители и нам не охота особо загоняться на тренировках. А вот как раз после поездки все игроки, увидев и почувствовав простоту и эффективность осознанных действий на площадке, наконец захотели этого сами и дело пошло легко, весело и быстро. Особо отмечаю этот момент, потому что вам, прежде чем приступить со своей командой к изучению





тактики, стоит провести собрание и серьезно подумать, а все ли этого хотят.

Год спустя, с любезного разрешения руководства МФК Виз-Синара, я побывал на стажировке в этом клубе, целыми днями просматривая тренировки от самых маленьких футболистов до команды мастеров. Общался с тренерами, переписывал конспекты занятий, даже постоял рядом с Владиславом Шаяхметовым.

Наблюдая за тренировками основной команды, я получил ответы на многие свои вопросы по организации учебно-тренировочного процесса, увидел множество различных упражнений, некоторые из которых применяю до сих пор и даже включил их в свой новый фильм «Технико-тактические упражнения в мини-футболе».

Выражаю свою особую благодарность генеральному директору МФК «Синара» Загидуллину Юрию Ахмаяновичу, благодаря которому эта стажировка состоялась.



## Часть третья. Что должен знать тренер по мини-футболу?

В этой главе мы рассмотрим вопрос о том минимальном багаже знаний и умений любого тренера, без которых очень сложно создать конкурентно способный коллектив. Прежде всего, каждый тренер должен знать анатомию и физиологию человека, иметь представление о том, как влияет физическая нагрузка на организм. Тренер должен уметь визуально распознавать стадии утомления игроков для проведения своевременных смен, что является одним из ключевых моментов в такой быстрой игре как мини-футбол. Умение распознавать характер травм и оказывать первую медицинскую помощь никогда не помешает и может пригодиться и за пределами футбольного поля. Нужно немного разбираться в спортивной фармакологии, назначении тех или иных мазей. Ко мне часто обращаются с этими вопросами и мне, волей неволей, пришлось расширить горизонты своих познаний в области спортивной медицины. Это то, что касается физиологических моментов. Для освоения этого багажа знаний рекомендую приобрести книги по анатомии и физиологии спорта, которые можно найти в любом книжном магазине.

Следующий этап в становлении компетентного специалиста это познания в тактике мини-футбола, именно с этими знаниями в большинстве своём и знакомит наш сайт. Для освоения этого этапа можно использовать три пути:

1. Черпать знания из книг по мини-футболу;
2. Находить информационные видео-аудио продукты с объяснением различных упражнений;



3. Общаться непосредственно с носителями этих знаний, с тренерами, бывшими или действующими игроками профессиональных команд.

Сам я иду и вам рекомендую задействовать все три направления насыщения знаниями, что значительно ускорит ваш тренерский рост.

Если вы безупречно владеете знанием спортивной физиологии - это 10% успеха, огромный арсенал технико-тактических наработок и умение строить тренировочный процесс добавляет вам ещё 10 % успеха. Остальные 80% успеха зависят от ваших знаний в области психологии. Вот та область, в которой действительно нужно трудиться и бросить все резервы на её освоение. Без знаний типов темперамента человека, без умения быстро решать конфликтные ситуации, без умения быстро самовосстанавливаться на тренерской работе делать нечего.

Как же стать таким ярким, авторитетным и эффективным лидером? Об этом написано тысячи книг по психологии, и эта тема освещена достаточно широко. Открою маленький (или большой?) секрет. Найдите в своем ближнем окружении, а если нет в ближнем, то вообще где-нибудь в мире человека, у которого, с вашей точки зрения, имеются все вышеперечисленные качества и способности. Изучите его биографию, посмотрите видеозаписи с его участием, почитайте всё, что сможете найти о нём. Если то, что вы узнали, вам понравится и ляжет на душу, то постарайтесь на тренировках или играх стать таким, как этот человек. Скопируйте его походку, жесты, мимику, манеру говорить и т.д. В психологии это называется подстройка, а в жизни это называется войти в роль. Так как мы сейчас говорим о тренерах, то выбор в мировом



масштабе достаточно велик. Те, кто внимательно следит за европейским футболом, наверняка обратили внимание, что множество тренеров копируют Моуриньо, что ни в коей мере не умаляет их личных качеств. Просто людям очень свойственно равняться на лидеров в том направлении, которым они занимаются. Здесь уместна следующая история.

Начинающий и сомневающийся молодой художник как-то спросил у Сальвадора Дали, с чего ему лучше начать свою карьеру, на что гений незамедлительно ответил: «Научись, прежде всего, рисовать и писать, как старые мастера. Потом можешь делать, что хочешь, и каждый будет тебя уважать».

Кстати, о Моуриньо. Его тренировки часто бывают открыты, и многие тренеры посещают их. Большинство отмечает, что ничего такого запредельного на тренировках не происходит и по многим параметрам тренировочный процесс не отличается от других европейских клубов. В чем же секрет Моуриньо, спросили как-то его помощника, на что тот улыбнулся, показал указательным пальцем на голову и сказал: «Секрет вот здесь».

И самое главное, не забывайте выходить из роли, когда тренировка или игра закончена! В семье и с друзьями будьте таким, каким вас привыкли видеть.



## Часть четвертая. Рекомендуемая литература

В последнее время ассоциация мини-футбола России ведет титаническую работу для популяризации этого вида спорта. Национальные проекты мини-футбол в школу и мини-футбол в вузы набирают обороты, стартовала Золотая студенческая лига, в Москве проводятся семинары для тренеров, на сайте АМФР можно посмотреть матчи он-лайн или найти видеоотчеты по всем играм Суперлиги, а также другую интересную информацию.

Почетный президент АМФР Семён Николаевич Андреев за свою жизнь написал большое



количество методической литературы по мини-футболу. Я хочу выделить три, на мой взгляд, фундаментальные книги, которые должны быть у каждого тренера.

Первая - это «Программа по мини-футболу», авторы составители С.Н.Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Еременко - Москва, Советский спорт - 2008г. Эта примерная программа содержит учебный материал по основным видам подготовки и его распределение по годам обучения в годичном цикле; данные, характеризующие объемы тренировочных и соревновательных



нагрузок, а также методические рекомендации по их выполнению, контрольные упражнения и нормативы.

Вторая книга - С.Н. Андреев, В.С. Левин, Э.Г. Алиев Мини-футбол. Многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах. Москва, Советский спорт - 2008г.

Третья книга - Мини-футбол. Новые технологии в подготовке команд. Под редакцией А.А. Полозова Москва, издательство «На каждый день», 2007 г.

Напоследок, хочу пожелать всем читателям спортивного долголетия, терпения, спокойного отношения к неудачам (без них спорта не бывает), и закончу словами главного Цицерона футбольного мира Жозе Моуриньо:

«Футбол дал мне так много хорошего, что он имеет полное право дать мне немножечко плохого».



## Подпишитесь прямо сейчас

на бесплатный пошаговый видео-курс Позиционное нападение!  
И обучите свою команду правильному позиционному нападению.

Для этого зайдите на сайт [Мини футбольной web школы Максима Заурова](http://minifootball.info) и введите своё имя и e-mail в форму на странице....