



УДК 796

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА И ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ИГРОКОВ СРЕДНЕЙ ЛИНИИ В ФУТБОЛЕ

Троянова Ольга Михайловна

старший инструктор-методист,

Накисько Екатерина Викторовна

инструктор-методист,

областное государственное автономное нетиповое образовательное учреждение

«Академия спорта», г. Шебекино

Аннотация. В данной статье рассматривается анализ основных средств интегральной подготовки, совмещенные упражнения, как стык двух видов подготовки, например, физическая и техническая; техническая и тактическая; физическая, техническая и тактическая, а также способы взаимодействия игроков средней линии и основных требованиях к игрокам средней линии

Ключевые слова: футбол, интегральная подготовка, средняя линия, упражнения

Интегральная подготовка – заключается в соединении, объединении в единое целое различных сторон подготовленности, что позволяет с максимальной эффективностью реализовать двигательный, функциональный, психологический потенциал в специфических условиях учебно-тренировочной деятельности.

Основными средствами интегральной подготовки являются:

1. Упражнения соревновательного типа, в соответствии с избранным видом спорта. Выполняются в условиях близких к соревнованиям.
2. Упражнения специально-подготовительного типа, по своей структуре и содержанию максимально приближены к соревновательным.

В настоящее время все чаще при интегральной подготовке применяют совмещенные упражнения, которые представляют собой стык двух видов подготовки, например, физическая и техническая; техническая и тактическая; физическая, техническая и тактическая.

Высшей формой интегральной подготовки принято считать тренировочные и официальные соревнования.

Ведущими методами интегральной подготовки являются:

- Методы сопряженного воздействия
- Игровые методы
- Соревновательные методы



Ведущими средствами интегральной подготовки футболистов служат совмещенные упражнения на стыке двух видов подготовки:

- 1) упражнения с чередованием различных по характеру движений (подготовительных, подводящих, технических, с переключением заданий);
- 2) учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с целевыми установками на игру.

Основным средством интегральной подготовки является выполнение соревновательных упражнений избранного вида спорта в условиях соревнований различного уровня.

Чтобы играть хорошо, команда должна играть много. Никакие специальные и дополнительные упражнения на технику, силу, быстроту и т.п. не могут заменить учебно-тренировочных и соревновательных игр. Только в играх полностью раскрываются все возможности спортсменов, налаживаются и закрепляется взаимосвязь и взаимопонимание между ними, совершенствуется технико-тактическое мастерство, моральная, волевая и специальная психическая подготовленность игроков.

Упражнение на отработку взаимодействия игроков нападения и защиты без ограничения касаний.

Условия выполнения: 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5, ½ поля.

Варианты выполнения:

- 1) положение «вне игры» действует, гол, забитый из-за пределов штрафной площади, засчитывается за два;
- 2) гол засчитывается при выходе всех игроков за центральную линию
- 3) гол забивается после игры в стенку;
- 4) гол забивается только головой или после передачи, сделанной головой.

Игра в футбол с ограниченным движением игроков.

Условия выполнения: N x N, ½ поля.

Варианты выполнения

- 1) игроки в руках держат мячи, медболы;
- 2) два партнера держатся за руки;
- 3) игроки держат руки за спиной;
- 4) движения по полю только шагом, передача мяча выполняется в ноги.

Игра в футбол с ограниченным количеством касаний.

Условия выполнения: N x N, все поле (½ поля).

Варианты выполнения

- 1) игра с количеством касаний мяча - 2, 3;



- 2) игра с ограниченным количеством касаний на половине противника, на своей - произвольно;
- 3) игра с ограниченным количеством касаний мяча на своей половине поля, на половине противника – произвольно;
- 4) гол забивается с одного касания. Игра с различным количеством касаний в зонах.
Условия выполнения: 11 x 11, все поле.

Варианты выполнения:

- 1) количество касаний у защитников - 2, у полузащитников - 3, у нападающих - не ограничено;
- 2) количество касаний в зоне А - 2, количество касаний в зоне Б - не ограничено
- 3) количество касаний на своей половине поля – 2, на чужой половине поля - не ограничено;
- 4) количество касаний - 2, количество касаний у трех нападающих команды не ограничено.

Взаимодействие игроков средней линии

Футбольная средняя линия является одним из наиболее важных аспектов игры, поскольку отвечает за соединение защиты с атакой и поддержание контроля над мячом в центре поля. В этой статье мы рассмотрим важность средней линии в футболе и то, как ее фундаментальная роль влияет на успех команды.

Действия игроков средней линии рассматривают как один из основных факторов, от которого зависит успех команды. Игроки этой специализации должны обладать отличной функциональной подготовкой, обеспечивающей высокую работоспособность на протяжении всего матча, быть активными в атакующих и оборонительных действиях, создавать и поддерживать высокий темп игры.

К игрокам средней линии предъявляются повышенные требования и по тактической подготовленности, умению быть гибкими, изобретательными в выборе средств и методов ведения командной игры. Они координируют взаимодействие всех партнеров как в нападении, так и в защите. Игроки средней линии должны одинаково хорошо овладеть созидательными, завершающими и оборонительными функциями, которые базируются на высоком уровне исполнительского мастерства. Для них характерно использование большого числа разнообразных передач, обводок и т.д. Как правило, игроки средней линии высокого класса владеют сильным, отлично поставленным ударом.

Основные требования к игрокам средней линии в атаке:

- организовывать переход от обороны к нападению и дальнейшее развитие атаки;
- контролировать середину поля и обеспечить команде длительное владение мячом, а, следовательно, и инициативу.



- активно участвовать в завершении атак;
- взаимодействовать как с ближайшими, так и с дальними партнерами;
- создавать внезапность в развитии атаки с помощью длинного перевода мяча и скоростного открывания в освободившиеся зоны.

Основные требования к игрокам средней линии в обороне:

- препятствовать быстрому развитию ответной атаки соперника правильным расположением по ширине и глубине поля;
- осуществлять контроль за ближним соперником в данной зоне или персонально прикрепленным соперником;
- противодействовать передачам и ударам по воротам;
- страховать партнеров и взаимодействовать с ними.

Среднюю линию команды следует укомплектовывать футболистами, действующими в различном тактическом плане.

Футбольная средняя линия важна, потому что она отвечает за контроль центра поля. У игроков, которые играют в области Т – поля, задача перехватить проходы команды противника, восстанавливать мяч, распределять его и создавать возможности атаки для нападающих. Короче говоря, это игроки, которые несут ответственность за давление баланса команде на местах.

Кроме того, полузащитники тоже несут ответственность за защиту и поддержание организации команды. Они должны быть внимательны к движениям противоположной команды и работать вместе с защитой, чтобы противостоящая команда не проникла в защиту. У них также есть задача создать возможности атаки для нападающих и заставить команду быстро двигаться вперед и плавность.

У полузащитников широкий спектр характеристик, которые делают их эффективными в своей роли. Прежде всего, у них должно быть большое физическое сопротивление чтобы иметь возможность оставаться в движении на протяжении всей игры и покрывать большие площади игрового поля. Также они должны быть технически сильными, с хорошей способностью контролировать мяч и точный проход.

Кроме того, полузащитники должны быть умными на поле, способными прочитать игру и предвидеть движения противоположной команды, перехватить проходы и восстановить мяч. Также они должны быть в состоянии принимать быстрые и точные решения в ситуациях давления, как в случае контратаки.

Другие важные функции для полузащитников - творчество, игровое видение и способность заканчивать в зоне соперника. Эти навыки позволяют им создавать целевые возможности для нападающих и повысить эффективность оборудования на фазе наступления.



Футбольная средняя линия является фундаментальной для игрового стиля команды. Если у команды есть сильные игроки в полузащите, они могут контролировать ритм партии и легче создавать возможности атаки. Также они могут держать мяч в своем владении в течение более длительных периодов, который уменьшает возможности атаки противника.

С другой стороны, если команде не хватает сильных игроков в полузащите, она может быть уязвима в защите и испытывать трудности с контролем центра поля. Это может привести к большому количеству возможностей атаки противоположной команды и снизить эффективность оборудования на фазе наступления.

Средняя линия также является ключом к переходу от защитной игры к атакующей игре. Если игроки полузащиты могут восстановить мяч и быстро его распространять, они могут удивить команду противника и быстро создать возможности атаки.

Если игроки полузащиты слишком продвинутые, они могут оставить места в защите, что может использоваться командой противника. Напротив, если они играют слишком далеко назад, они могут покинуть команду без вариантов атаки и позволить противоположной команде контролировать ритм игры.

Футбольная средняя линия имеет решающее значение для успеха команды в поле. Игроки в этой области несут ответственность за управление центром поля, защиту, распространение мяча и создание возможностей атаки для нападающих. Важные характеристики игроков полузащиты включают физическое сопротивление, технические навыки, интеллект в области игры и творческий подход. Средняя линия также влияет на стиль команды и имеет основополагающее значение в переходе защитной игры в атакующую игру. Крайне важно, чтобы команды разработали прочную стратегию для полузащиты и выбрали соответствующих игроков для этой области поля.

Список литературы:

1. Колупанов, П.П. Эффективность методики интегральной подготовки юных футболистов 13-14 лет на специально-подготовительном этапе спортивной тренировки / П.П. Колупанов, КОВ. Игнатьев // Перспективы и основные направления подготовки олимпийского резерва и спорта высших достижений: П международная научно-практическая конференция (28-29 июня 2010г.). — Смоленск: «Принт-Экспресс», 2010. — С. 148-150.
2. Лисенчук Г., Перепелица П., Хоменко А. Совершенствование командных и групповых взаимодействий у юных футболистов // Теория и методика физического воспитания и спорта / Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, 2014.