Визия за развитие



Динамика и Интелект

Динамика и интелект

Върху тези два елемента е базирана цялата философия на нашата академия. Всяко дете следва да взема самостоятелни, аналитични решения, изхождайки от ситуацията на терена.

С времето тези решения трябва да бъдат подлагани на ограничения от времето, пространството и променящите се условия.

Всяко едно упражнение, което използваме в обучителния процес ще се изгражда върху принципите динамика и интелект.

За да бъдат успешно и смислово приложени тези два елемента е задължително всяко дете да има правилно възприятие за изискванията и условията, в които попада.

Подходът към нашите възпитаници и поощрителен и добронамерен с позитивни реакции от страна на треньорите.

Стремим се към създаване на здравословна среда, в която всяко дете да има възможност да реализира собствения си потенциал.

Най-важното качество на всеки треньор е да съумее да оцени нивото на своите възпитаници и да слезе на тяхното. След това с леки и внимателни стъпки да ги провокира да повишават това ниво с темпове във и извън зоната на комфорт.

Ние не създаваме футболисти.

Създаваме здравословна среда, в която всяко дете има възможност да разгърне пълния си потенциал. И да го надскочи.

Какви сме ние

Академия за футболно развитие е социален клуб с високи цели да изградим и осигурим процес, доближаващ се до професионализма на клубовете за високи постижения.

Ние не сме занималня! Не създаваме дейност за запълване на времето на децата. Не предоставяме услуга, а процес - образователен, възпитателен, специализиран процес по обучение от базовите умения до най-малките детайли на футболната игра. Използваме съвременни методи и софтуери, управлявани от квалифицирани треньори с опит и желание за развитие на своите възпитаници, както и на собственото такова.

Фокусът е върху футболиста



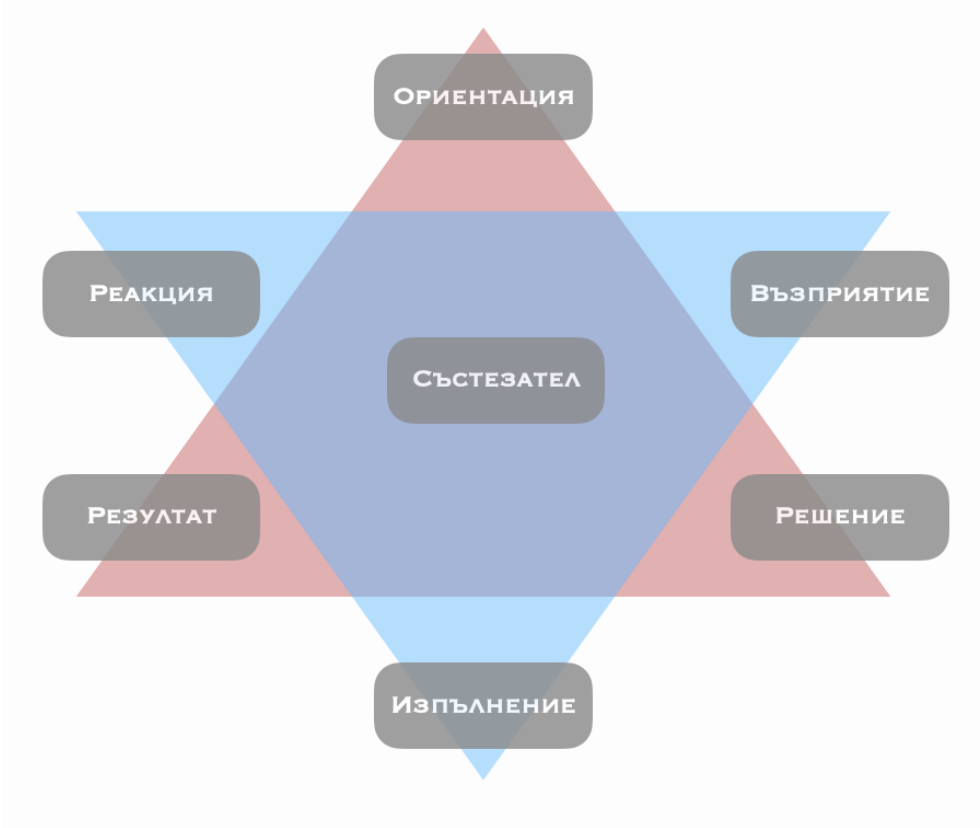
В Академия за футболно развитие се изграждат личности и футболисти. Всяко действие е насочено именно към индивидуалното развитие на всяко дете - от най-ранна възраст до навършване на пълнолетие.

Погледнато в многогодишен план, ние се стремим да ангажираме вниманието и отдадеността на всеки футболист върху конкретни детайли, подходящи за възрастта му и индивидуалните му особености.

Всяко колективно действие на терена е извадено от контекста на индивидуалните качества, умения и познания на футболиста и приложени в идеологията на футболните изисквания за колективизъм.

Накратко, стремим се да развиваме всяко дете хармонично и да му помогнем да прилага индивидуалните си качества в името на отбора.

Методика на възприятие



Футболът е игра на възприятие и именно него се стремим да развиваме във всяка тренировка. Подборът на упражнения и игри е съобразен с моментните умения за възприятие на децата.

Желанието ни е да изградим футболисти с индивидуални качества и отборен манталитет на победители.

Усещане в пространството, разбиране на среда с променящи се условия и антиципация са част от акцентите в учебно-тренировъчния план.

Възприятието, разглеждано в контекста на бърза ориентация по терена и адекватен отговор на новосъздалата се ситуация, от своя страна ще повиши динамиката в играта

Осъзнатост

Всяко действие на терена следва да бъде осъзнато. Именно затова ние се стремим нашите възпитаници да осъзнават своите действия.

Ролята на треньорите е да насочват вниманието на футболистите към акцента на всяко упражнение. Те трябва да разбират всяка ситуация, в която се намират.

*Защо днес тренираме това? Как можем да го приложим в мача? Какви очаквания можем да имаме, ако направим това?

На терена всеки футболист може да направи само три неща с топката - дрибъл, пас и удар към вратата. Колкото по-бързо и ясно осъзнае това, толкова по-конкретни действия ще има.

Действията без топка се свеждат до няколко - да пресирам, да подсигуря съотборник, да покрия опонент без топка, да тичам към собствената врата.

Показвайки има тези прости решения, ние, а и те самите ще могат да откриват нюансите на тези действия и ще развият своята креативност.

Връзката треньор - състезател

Ментор, наставник, закрила, приятел, мотиватор, съмишленик, съотборник - всичко това е треньорът за едно дете с мечта да стане футболист. Или поне това трябва да бъде.

Връзката между треньор и футболист е ключова в процеса на повишаване на професионалното ниво и на двамата. Умението да даваш и да добруваш отличава изключителните треньори от посредствените.

Изкуството да погледнеш индивидуално на всеки състезател и да изградиш комуникация с него в контекста на отбора е в основата на доверието, което ще позволи развитието на всеки футболист на много по-високо ниво.

Треньорската дейност винаги ще бъде онеправдана, неглижирана и неоценена докрай. Нека не забравяме, че това е призвание, не просто работа.

Структура

Всяка една тренировъчна сесия следва да бъде насочена както към конкретен елемент от играта като основна роля на треньорите е да запознаваме децата с всеки детайл. Това трябва да бъде много добре съобразено с възрастта и етапа на развитие на всяко дете. Указанията следва да бъдат ясни и конкретни, без многословие. Демонстрацията от страна на треньора е задължителна както на по-ниска скорост, така и на реална такава. Ако показваме елементите само на ниска скорост, не можем да очакваме децата да ги изпълняват с голяма динамика. Разбира се, използваме принципите да разчленяваме по-сложните детайли, особено в началното разучаване на даден елемент, както и да преминаваме от по-опростени към по-усложнени варианти на изпълнение.

Не е достатъчно просто да подредим пособията за конкретните упражнения. Важно е да вдъхнем живот на всяко упражнение, чрез посланието, което носи то. Вие имате идея, която трябва достъпно да стигне до децата. Бъдете ясни за себе си и това ще Ви помогне да бъдете ясни с възпитаниците си.

Откраднете 5% от времето на всяка тренировка за посланието, което искате да предадете. Тези 5% често ще са най-важната част от деня на децата.

20% **Multimoves**	**20%** **Специфични умения**	**60% Игрови форми**
Подтикваме децата към изпълнение на разнообразни двигателни действия, които да развият качества като ловкост, гъвкавост, баланс, координация, пространствена ориентация и др.	Лидерство, съпричастност, взаимопомощ, инициативност, комуникация, солидарност - това са част от онези качества и емоции, които държим да притежават нашите възпитаници. Но най-важно е да бъдат смирени, т.е. да работят за постигане на целите си без много шум.	Използваме различни видове разиграванията с условия, жокери, Target players, квадрати и най-вече ситуационни игри, които пресъздават реални ситуации и предизвикват напълно естествени действия от играчите.

Личността пред всичко

Аз съм треньор на деца и трябва преди всичко да бъда пример с отношението, поведението, възпитанието и образованието си.

Имам съществена роля в развитието на възпитаниците си и всеки детайл, дори най-малкият, в моето излъчването влияе пряко или косвено на върху тях. Моя е отговорността да допринасям ежедневно за създаването на здравословна среда, в която моите възпитаници да изпитват удоволствие, да почувстват високото ниво на професионализъм и да разгърнат пълния си потенциал в унисон с целите, изискванията и добродетелите на клуба.

Ролята ми не се рамкира само в изграждане на футболни качества. Те са половината от огромния обем работа и ангажимент, които имам към тези деца. Изграждането на личности е от първостепенно значение за нас.

Възприятие



Футболът е игра на възприятие и именно него се стремим да развиваме във всяка тренировка. Подборът на упражнения и игри е съобразен с моментните умения за възприятие на децата.

Желанието ни е да изградим футболисти с индивидуални качества и отборен манталитет на победители.

Усещане в пространството, разбиране на среда с променящи се условия и антиципация са част от акцентите в учебно-тренировъчния план.

Възприятието, разглеждано в контекста на бърза ориентация по терена и адекватен отговор на новосъздалата се ситуация, от своя страна ще повиши динамиката в играта.

Възраст до 12 години

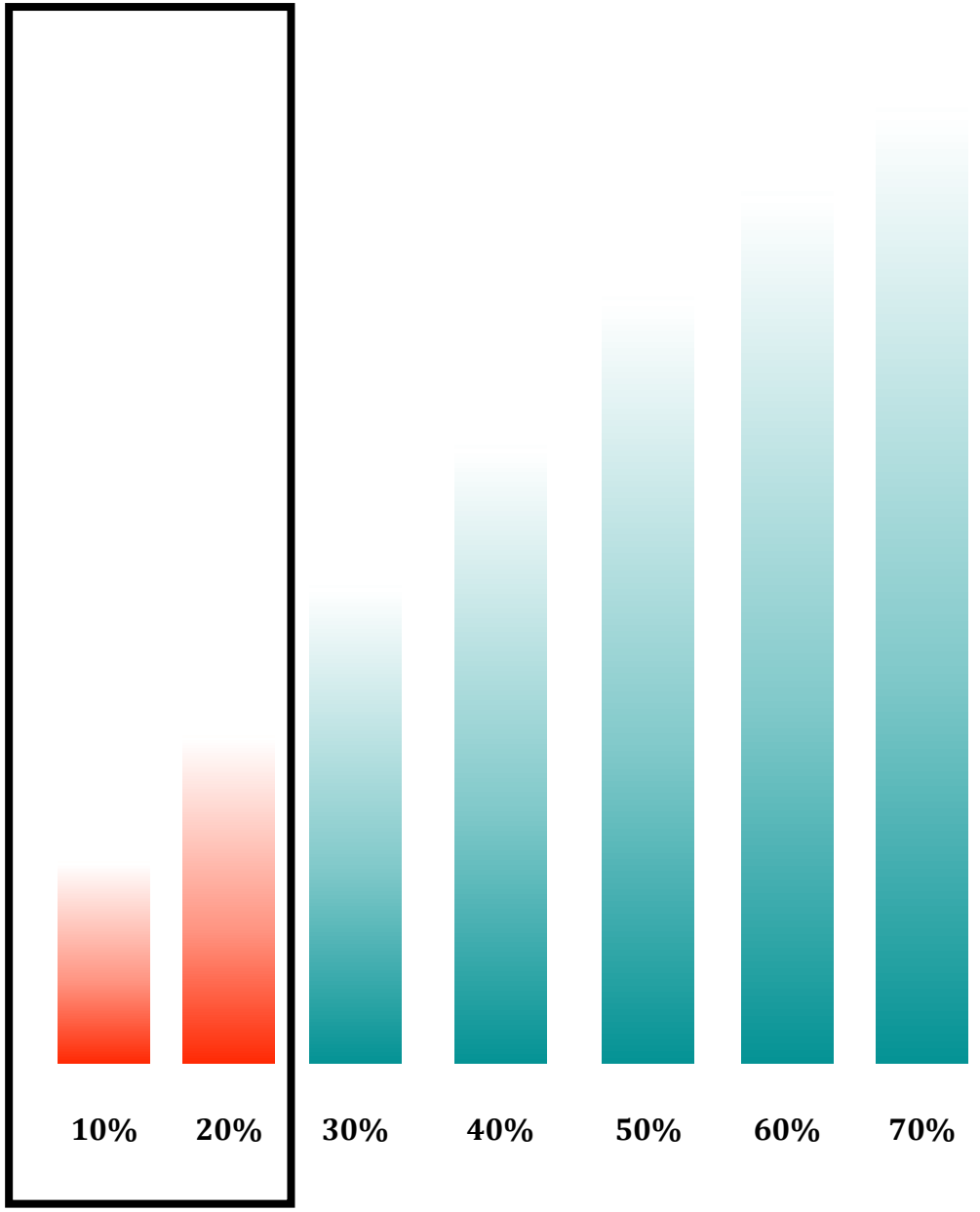
Полагането на основите в развитието на всяко дете е голяма отговорност.

В групата ще има деца с различно спортно-техническо и двигателно ниво. Нека не бъркаме тези две характеристики. Важно е да търсим потенциал, а не само дефицити.

Тук все още има деца с различни интереси (техни и от страна на родителите), които се изразяват в посещение на различни от футбола дейности. Някои деца са на футбол за развлечение, други с по-големи амбиции. Едни родители запълват времето на децата си с футбол, защото е модерно, други смятат, че отглеждат новия Лео Меси.

Общото между всички деца, че те искат да изпитват удоволствие от играта и положителни емоции.

Ние трябва да съумеем да им предоставим забавна среда, изпълнена с множество специфични изисквания и умения за възрастта.

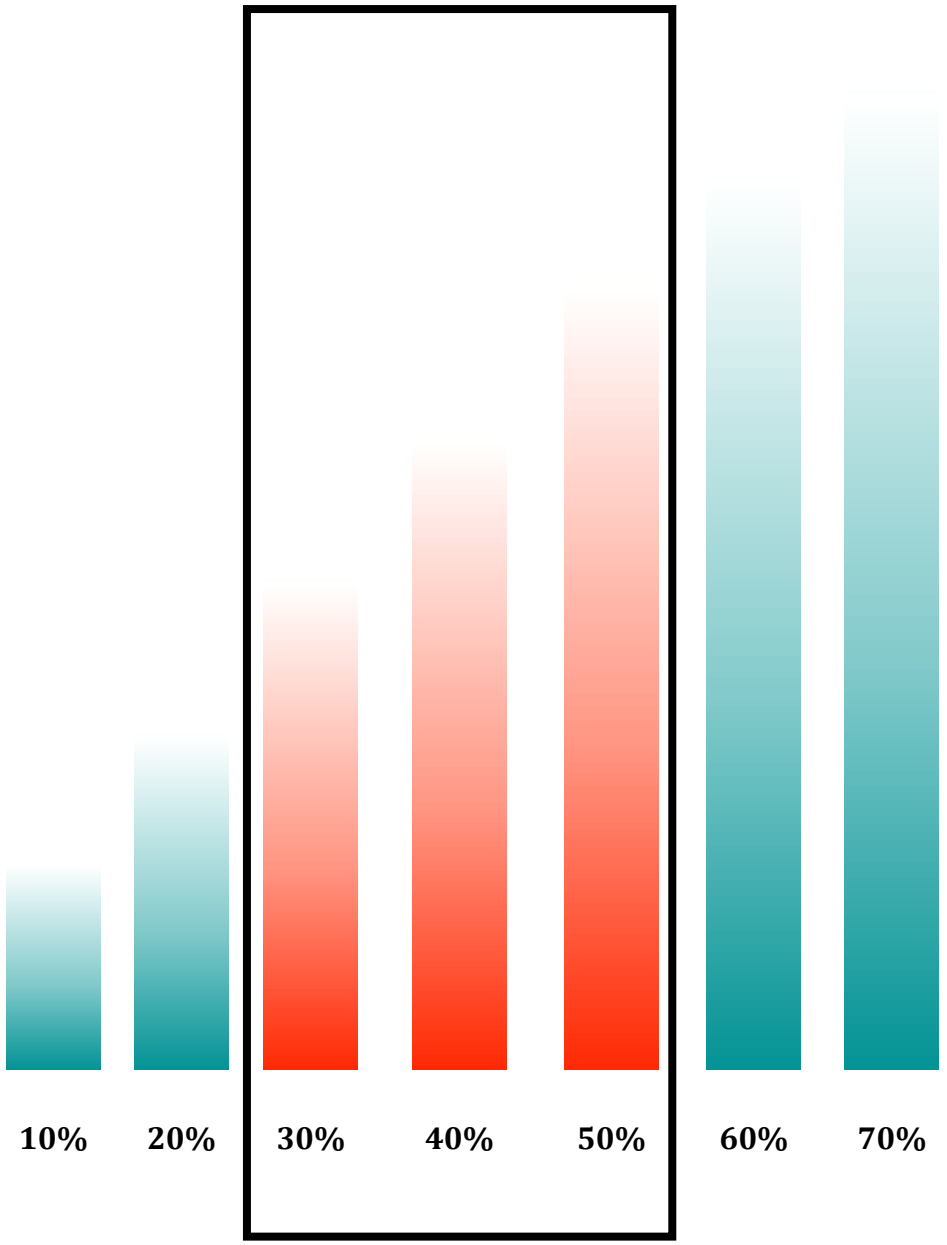


Възраст 13 до 16 години

Златният период за развитие на футболиста. В него се наблюдава феноменът на подрастващи с голяма осъзнатост и все още много път пред себе си. В тази възраст футболистите могат да поемат голямо количество информация, да отработват много повече обем от елементи и информация, чрез които да динамизират процесът си на развитие.

В общия случай футболът е водеща сила и останалите дейности остават на заден план. Ако в тази възраст даден състезател все още посещава системно и други дейности, то това неминуемо ще го отдалечава от най-доброто, на което е способен във футбола.

Именно в този период осъзнатостта показва дали едно дете може да започне да разглежда себе си като футболист с потенциал, или ще избере да не се отличава от масата. Това е семеен избор и нашата роля е да наблюдаваме и отделяме едните от другите.

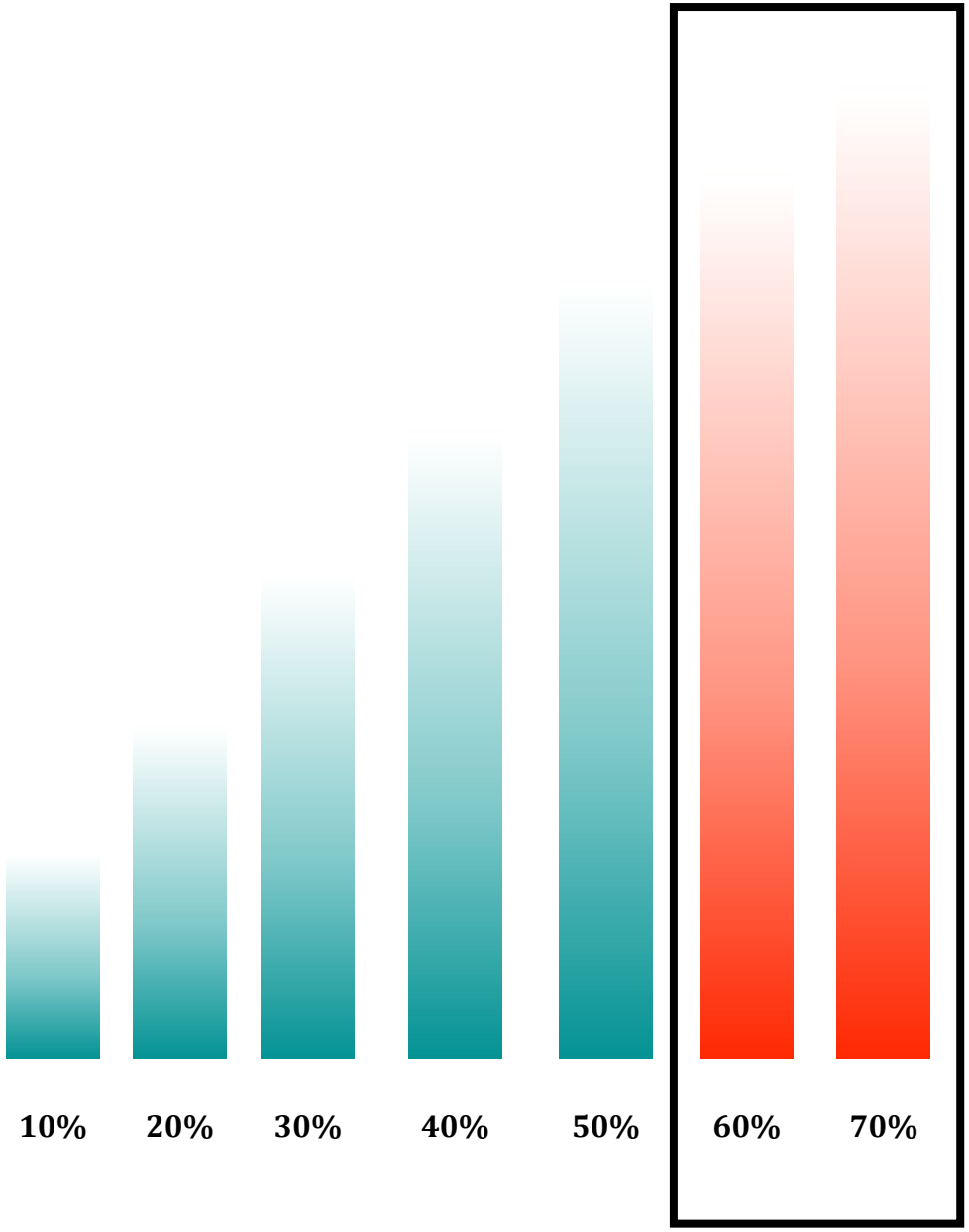


Възраст 17 до 19 години

Период на постигане на високо ниво на изпълнение на всеки малък детайл. Само така подритващите футболисти ще могат да преминат плавно и без сериозни сътресения към големия футбол.

Реализирането на пълния потенциал е както наша заслуга, така и собствен избор, основан на семейна подкрепа, лична увереност и последователност в действията.

Необходима е огромна дисциплина и целеустременост.



Елементи

Техника	Страст			Златен период			Стремеж		
	7-8	9-10	11-12	13-14	15	16	17	18	19
Дрибъл	5	5	5	4	3	3	2	—	—
Овладяване	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Подаване	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Обръщане с топката	1	2	3	4	5	5	4	4	3
Чувство към топката	5	5	5	3	2	1	—	—	—
Игра с глава	—	—	—	1	2	3	4	5	5
Удари към вратата	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Центриране и завършване	—	—	—	2	3	5	4	5	5

Овладяване, подаване и удари към вратата са основни елементи и обръщаме внимание на тях през целия период на обучение.

Обръщане с топката (при дрибъл и при овладяване) е основен елемент, отговарящ за динамизирането на играта. Именно затова се стремим да го имплементираме често в упражненията и условията на игрите.

Играта 1х1 е основополагащо за индивидуалното развитие на всяко дете. Стремим се да насърчаваме възпитаниците си в решителност, като им помагаме да овладеят тънкостите в надиграването.

Това, че някой показател е с максимална стойност в таблицата, не означава само, че трябва да го тренираме изолирано. По-скоро обръщаме внимание на него дори и в игровите форми и самите мачове, както на тренировка, така и в организираните срещи. Стимулираме децата да ги изпълняват и следим за правилното изпълнение. Използваме насърчителен подход, а не само да търсим грешките и да ги отбелязваме.

Елементи

Техника	Страст			Златен период			Стремеж		
	7-8	9-10	11-12	13-14	15	16	17	18	19
Дрибъл	Праволинеен, с промяна на посоката, срещу конуси, срещу полу-активни опоненти			Под натиска на време и пространство, срещу активен опонент, в променяща се среда			—-		
Овладяване	На търкаляща се топка, с различни части на ходилото, на средно летяща топка, овладяване с обръщане			На високо летяща топка, срещу активен опонент, в ограничение на време и пространство, овладяване с обръщане след определено условие			С преодоляване на опонент, при висока скорост		
Подаване	По неподвижна топка, на къса и средна дистанция, с голяма целева зона			По подвижна топка, с различни части на ходилото, под натиска на опонент, дълго подаване по въздух			Дълго подаване над 35 метра, поддаване в перспектива, Packing подаване		
Обръщане с топката	С различни части на ходилото, без ограничение на време и пространство			В определени целеви зони, срещу опонент			При конкретни тактически задачи и след промяна ситуацията на терена		
Чувство към топката	Базови умения, докосване с различни части на ходилото, в ограничени пространства			Под натиска на времеви и пространствени условия			—		
Игра с глава	—-			След подхвърляне от ръка, в изолирани упражнения, в двете фази на игра			След центриране, в игрова ситуация, срещу опонент, в двете фази		
Удари към вратата	От заложена топка, след дрибъл, след технически комплекс, след 1х1 в атака			От конкретни зони, в ситуационни игри, от игрова ситуация			Усъвършенстване с голяма динамика, след преходна фаза		
Запазване на топката	Срещу опонент, без ограничения			Срещу повече от един опонент, с различни цели и продължения			Усъвършенстване под увеличен натиска на пространство		
Центриране	Пусната топка			От движение, срещу съпротива, на висока скорост			Ранно центриране, с различна част на ходилото, в игрова обстановка		
Завършване срещу вратар	Без ограничения			Под натиска на опонент			Срещу повече от един опонент		

Елементи

Тактика	Страст			Златен период			Стремеж		
	7-8	9-10	11-12	13-14	15	16	17	18	19
динамика	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Сканинг	1	1	3	5	5	5	3	—	—
1х1 в атака	3	4	3	5	5	5	5	4	4
1х1 в защита	—	1	2	2	3	5	5	5	5
Принципи в атака	—	—	1	3	3	4	5	5	5
принципи в защита	—	—	1	2	3	3	4	5	5
Отборна игра	—	—	2	3	5	5	5	5	5
Преходни фази	—	—	1	2	3	4	5	5	5
Запазване на притежание	2	2	3	3	4	5	4	5	5

Изцяло се стремим към динамизиране на всички действия на терена. Естествено, започваме обучението в изолирана среда с по-бавни темпове, но се стремим възпитаниците ни да осъзнават до каква скорост на действията трябва да достигнат.

Индивидуалното надиграване описва много точно цялостната ни визия. Стремим се да поднасяме умерена информация на възпитаниците като даваме конкретни насоки спрямо възрастта и степента на възприятие.

Не бива да претоварваме младите футболисти с прекомерно много тактически изисквания.

Елементи

Тактика	Страст			Златен период			Стремеж		
	7-8	9-10	11-12	13-14	15	16	17	18	19
Динамика	Изисква се в края на периода			Търси се изпълнение на елементите с по-висока скорост и по-добра прецизност			Възможно най-бързо и прецизно изпълнение на елементите и детайлите с реална футболна състезателна среда		
Сканинг	Запознаване чрез изолирани упражнения и игри			Имплементиране в игрови форми чрез условия					
1х1 в атака	финтови движения топка срещу топка, финтове движения с ограничения за защитника, 1х1 в кръг - запазване на притежание			Ситуационно позициониране, 1х1 със завършване			Зони 13, 14. 15, 16 и 18		
1х1 в защита	Базови принципи - скъсяване, защитен стоеж, контакт, отнемане на топката			Предугаждане на действията без топка, маркиране, възпрепятстване за игра с топката			Изолиране на опонента от ситуацията		
Принципи в атака	базови принципи за индивидуална и групова игра			Основни принципи за отборна игра в отделните фази и стилове			Детайлно затвърждаване на детайлите в отделните зони, съобразени с конкретни ситуации		
принципи в защита	Базови принципи			Основно разучвана на фазите и формите на защита			Детайлно затвърждаване и усъвършенстване на индивидуални, групови и отборни принципи		
Отборна игра	Базови принципи Комбинация от двама, двойно подаване, смяна на местата			Основни принципи Комбинация от трима, ротация, размяна в различни линии			Комбинация от четирима (ромб)		
Преходни фази	Базови принципи Осъзнаване на новата фаза, тичане								
Запазване на притежание									

Елементи

Физика	Страст			Златен период			Стремеж		
	7-8	9-10	11-12	13-14	15	16	17	18	19
Ловкост	3	4	5	3	2	2	—	—	—
Гъвкавост	—	—	—	1	2	3	4	4	4
Координация	3	4	4	5	5				
Реакция	1	2	3	4	5	5	5	5	5
Сила	—	—	—	1	2	3	3	4	5
Издръжливост	—	—		2	3	4	5	5	5
Бързина	3	4	2	5	5	3	2	2	2
Единоборства	1	2	3	4	4	5	5	5	5
Мобилност	—	—	1	2	2	3	2	2	2

Изцяло се стремим към динамизиране на всички действия на терена. Естествено, започваме обучението в изолирана среда с по-бавни темпове, но се стремим възпитаниците ни да осъзнават до каква скорост на действията трябва да достигнат.

Индивидуалното надиграване описва много точно цялостната ни визия. Стремим се да поднасяме умерена информация на възпитаниците като даваме конкретни насоки спрямо възрастта и степента на възприятие.

Не бива да претоварваме младите футболисти с прекомерно много тактически изисквания.

Елементи

Физика	Страст			Златен период			Стремеж		
	7-8	9-10	11-12	13-14	15	16	17	18	19
Ловкост	**Използване на всички части на тялото**			Използване на емоционални игри и изолирани упражнения			**За емоция**		
Гъвкавост	**По-малко внимание, предимно в топлите месеци от годината, в индивидуална форма**			Запознаване с видовете стречинг			**——**		
Координация	**Запознаване с базовите моторни движения, правилно движение и синхрон ръце/крака**			В комбинация с топка			**Изолирани упражнения в подготвителната част**		
Реакция	**Работа с топка, повече внимание към емоционалното съревнование**			От различни игрови ситуации в контекста на мача			От различни игрови ситуации в контекста на мача		
Сила	**——**			запознаване с базови упражнения и правилното им изпълнение - лицеви опори, коремни, гръбни, клекове, нападки			**Тренировка с тежести - свободни и на машини. Работа за хипертрофия, взривна сила**		
Издръжливост	**——**			В края на периода - интервали, имитиращи отрязъци от мача			**Тренировки, имитиращи изцяло футболен мач - изолирани и с топка**		
Бързина	**Отделяме осезаемо внимание**			В различни условия - с и без топка, в контекста на футболни ситуации			В различни условия - с и без топка, в контекста на футболни ситуации		
Единоборства	**Позитивна нагласа за контакт с опонента**			Всички детайли - предпоставка за единоборство. Когато топката е в мен и когато не е в мен			**С решение за продължение**		
Мобилност	**Минимално отделяне на време**			В индивидуална форма			В индивидуална форма		

Елементи

Психика	Страст			Златен период			Стремеж		
	7-8	9-10	11-12	13-14	15	16	17	18	19
Възприятие	2	3	4	5	5	5	5	5	5
Антиципация	—	1	3	3	4	4	5	5	5
Пространствена ориентация	1	1	2	3	4	5	5	5	5
Вземане на решения	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Комуникация	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Увереност	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Концентрация	3	3	4	5	5	5	5	5	5
Смиреност	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Уважение и дисциплина	5	5	5	5	5	5	5	5	5

Елементи

Психика	Страст			Златен период			Стремеж		
	7-8	9-10	11-12	13-14	15	16	17	18	19
Възприятие									
Антиципация									
Пространствена ориентация									
Вземане на решения									
Комуникация									
Увереност									
Концентрация									
Смиреност									
Уважение и дисциплина									

Елементи

Принципи в атака		
7 - 12	**13 - 16**	**17 - 19**
Ширина и дълбочина	**Система на игра**	**Преход в атака**
Да спечеля пространството пред себе си	Packing подаване	**Размяна в дълбочина**
Отворена позиция	Подкрепа на атаката	**Ротация**
Сканинг - базов	Дублиране на фланга	
Игра с далечен крак	Сканинг - задълбочен	
Откриващо движение	Тайминг и спейсинг	
	Смяна на местата	

Елементи

Принципи в защита		
7 - 12	**13 - 16**	**17 - 19**
Скъсяване към човека с топка	**Маркиране на опонент**	**Изолация на опонент**
Защитен стоеж	Насочване на опонент	**Оставане на опонент в сянка**
Контакт	Контакт	**Контакт**
Игра за първа топка от земя	Игра за първа топка от въздуха	
Заставане между вратата и опонента	Зоново подреждане	**Смесено подреждане**

Елементи

Технически елементи		
7 - 12	**13 - 16**	**17 - 19**
Дрибъл - 3 вида	**Дрибъл с натиск на опонент отзад**	**Дрибъл срещу повече опоненти**
В крачка	**Дрибъл с натиск на опонент отстрани**	
4-5 крачки	**Подаване на дълго разстояние**	
8-10 крачки		
Със смяна на посоката		
С обръщане		
Подаване на късо и средно разстояние		
Овладяване с вътрешната част		
Овладяване с външната част		
Овладяване с горната част		
Овладяване с бедро		
Овладяване с гърди - 2 вида		

Елементи

Елементи			
Базови елементи с топка	**Базови умения без топка**	**Специфични футболни умения**	**Ментални умения**
Дрибъл - 3 вида	**Спринтиране**	**Надиграване**	**Антиципация**
Овладяване - всички видове	**Спиране**	**Откриване**	**Лидерство**
Подаване - 6 вида	**Скачане**	**Тайминг и спейсинг**	**Устойчивост**
Удари към вратата - 5 вида	**Приземяване**	**Сканинг**	**Комуникация**
Финтови движения	**Обръщане на 90 градуса**	**Двойно подаване**	**Позитивно съревнование**
1x1 - да преодолея опонент, да запазя притежание	**Обръщане на 180 градуса**	**Първо докосване**	**Страст**
1x2	**Падане**	**Скъсяване**	**Стремеж**
2x1	**Лъжливи движения**	**Линия на паса**	**Вдъхновение**
		Отворена позиция	**Смирение**
		Единоборство	