

**РУКОВОДСТВО IBSA ДЛЯ
ТРЕНЕРОВ ПО ФУТБОЛУ ДЛЯ
НЕЗРЯЧИХ**
ПОСОБИЕ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ



Это руководство опубликовано Футбольным комитетом IBSA при поддержке УЕФА.

Авторы: Ульрих Пфистерер и Джонатан Пью
Координатор контента: Адам Бендалл
Русский перевод: Арсен Булеков

© IBSA 2019. Все права защищены. Содержание данного руководства для тренеров может быть воспроизведено с разрешения правообладателей.

Личные местоимения мужского и женского рода используются в данном руководстве случайным образом и должны относиться к обоим полам.

Содержание

Цель руководства	4
Что такое футбол для незрячих?	5
Кинестетический подход.....	9
Особенный подход к обучению	10
Хорошая тренерская практика	11
Восприятие и сенсорная осведомленность	13
Система направления.....	14
Коммуникация.....	15
Техника владения мячом.....	16
Базовые тактики и построения.....	21
Двусторонняя игра - защита и нападение.....	22
Матч – что нужно?	25
Построение тренировки по футболу для незрячих	26
Меры безопасности.....	27



Цель руководства

Цель этого руководства - расширить возможности начинающих футбольных тренеров для незрячих и дать им навыки, которые позволят им дать положительный тренерский опыт всем игрокам, независимо от их способностей, возраста или пола, а также позволить тренерам лучше понять, что такое незрячий футбол.

Эта цель является частью более широкой миссии Футбольного комитета IBSA - дать всем незрячим и слабовидящим девочкам, мальчикам, женщинам и мужчинам возможность играть в футбол на на всех уровнях и в любых точках мира.



Что такое футбол для незрячих?

Футбол для незрячих - это разновидность футбола, адаптированная к потребностям незрячих игроков. Он основан на футзале с изменениями правил, позволяющими игрокам играть.

В футбольной команде для незрячих пять игроков: четыре незрячих полевых игроков и один зрячий вратарь.

Футбол для незрячих регулируется Международной Федерацией Спорта для Незрячих (IBSA). Первые официальные международные соревнования прошли в 1997 году, и с тех пор IBSA разработала полный календарь международных соревнований и возможностей для развития.

Состоялись семь чемпионатов мира IBSA по футболу для незрячих, а также были проведены регулярные региональные чемпионаты и турниры по развитию во всех частях мира.

Футбол для незрячих стал Паралимпийским видом спорта со времен Паралимпийских игр в Афинах в 2004 году и будет одним из наиболее ярких видов спорта на Паралимпийских играх 2020 года в Токио, Японии, и Паралимпийских играх 2024 года в Париже. В паралимпийском движении футбол для незрячих называется футболом на 5 игроков.

Основными изменениями правил ФИФА по футзалу для незрячего футбола являются:

1 - Оборудование

Борта - в футбол для незрячих играют на стандартном футзальном поле размером 20 на 40 метров. Боковые доски расположены вдоль каждой стороны поля, чтобы мяч не выходил за ее пределы и чтобы игра была более плавной.



Мяч - мяч содержит звуковую систему, которая при движении издает шум. Это позволяет игрокам следить за мячом и всегда знать, где он находится.



Повязки на глаза - для официальных соревнований игроки должны носить повязки на глаза и утвержденные специальные затемняющие очки. Это необходимо для обеспечения равных условий игры, поскольку у некоторых игроков может быть минимальное остаточное зрение, что может дать им преимущество перед другими.



Стойки ворот - в незрячем футболе размер стоек составляет 3.66 метров на 2.14 метров, что соответствует размеру ворот для хоккея на траве.



Для того, чтобы начать тренироваться и играть, вам не понадобится все это оборудование. Если у вас нет боковых бортов, вы можете использовать столы или скамейки, если у вас нет специальных повязок на глаза, вы можете использовать любую повязку, а если у вас нет звуковых мячей, вы можете использовать обычный мяч в пластиковом пакете.

2 - Правило «Вой»

Игроки, борющиеся за мяч, должны сказать «вой» (по-испански «гоу») или другое подобное короткое слово, чтобы дать понять своим соперникам, что они собираются отбиваться. Точно так же, если мяч потерян, и игроки ищут его или собираются его контролировать, они должны сказать «вой».

Если игрок бежит с контролируемым мячом, ему не нужно ничего говорить. Использование слова «вой» - неотъемлемая часть игры.

3 – Направляющие

Каждой команде разрешено иметь трех зрячих направляющих, которые могут давать информацию и инструкции своим игрокам. Поле разделено на три равные части, и в каждой из них одному направляющему разрешается разговаривать со своими игроками. Вратарь команды может давать информацию в защитной зоне, тренер может давать инструкции в средней зоне, а направляющий, стоящий за воротами соперника, может давать информацию, когда команда атакует.

Направляющие должны давать своим игрокам четкую и краткую информацию.



Правила футбола для незрячих регулярно обновляются, и вы можете найти текущие правила и дополнительную информацию об игре по этой ссылке - <http://www.ibsasport.org/sports/football/>.



Кинестетический подход

Чтобы полностью понять, о чем идет речь, незрячему человеку может потребоваться изучить физическое движение, например, почувствовать движение ног или контролировать мяч.

Кинестезия, чувство движения и положения, имеет важное значение для обучения и выполнения всех моторных действий, включая навыки незрячего футбола.

Слуховые подсказки, вербальная коммуникация, тактильный контакт и вестибулярная чувствительность предоставляют ценную информацию, но кинестетическая осведомленность является наиболее важным чувством для незрячих игроков в освоении новых навыков.

Игроки должны чувствовать движение, иногда двигаться против сопротивления или находить вокруг себя определенные ориентиры, например, когда учатся точно пасовать внутренней стороной стопы. Этот подход отличается от зрячего футбола и является неотъемлемой частью тренировки для незрячих, особенно с молодыми, новыми игроками.



Особенный подход к обучению

1 Демонстрации

Когда вы тренируете, демонстрации должны быть короткими и лаконичными, и вы должны быть уверены, что то, что вы объясняете, и то, что вы хотите, чтобы игрок сделал, было ясным и понятным.

2 Вербальный

Будьте ясны и кратки. Сделайте инструкции, как можно более короткими и простыми.

3 Тактильный

Вы можете использовать предметы, которые можно потрогать и почувствовать, чтобы привести примеры различных компонентов игры.





Хорошая тренерская практика

Важно постоянно быть в курсе последних тенденций в футболе для незрячих и развиваться как тренер для незрячих. Мы рекомендуем как хорошую практику, чтобы на ранних этапах вашего тренерского пути незрячего футбола вы использовали необходимые доступные ресурсы.

- Смотрите видеоматериалы игр в режиме онлайн. Есть несколько ресурсов для обучения незрячих футболистов на Youtube и других подобных сайтах. Большинство чемпионатов IBSA также транслируется в прямом эфире, и вы можете узнать об этом, наблюдая за игрой других команд.

Вот ссылка на матч за золотую медаль Паралимпийских игр в Рио-2016, с которого можно начать - <https://tinyurl.com/rsxkf6m>.

- Посетите страницу незрячего футбола на сайте IBSA. Раздел незрячего футбола на веб-сайте IBSA включает множество полезных ресурсов, которыми вы можете воспользоваться - <https://tinyurl.com/smp6f4z>.

- Учитесь у опытных тренеров.
 - Используйте записи матча, чтобы учиться у других тренеров.
 - По возможности посетите близлежащие страны, где играют в незрячий футбол, и поучитесь у местных тренеров на их тренировках.
 - Приглашайте опытного тренера с визитом для проведения тренировки с вашими игроками.
 - Футбольный комитет IBSA готов помочь вам - здесь ссылка на контактную информацию - <https://tinyurl.com/tpwrl79>.

- Планируй-тренируй-пересматривай.

Очень важно, чтобы вы пересматривали свои тренировки и думали о том, как улучшить их с учетом потребностей вашего игрока.

- Обратная связь игрока.

Спросите своих игроков о ваших тренировках и учитывайте их обратную связь.



Восприятие и сенсорная осведомленность

Ориентация и мобильность - важно научить игрока перемещаться в пространстве и чувствовать себя комфортно в нем. Мы делаем это, используя следующие техники.

- Опорные точки (или ориентиры)
- **постоянные опорные точки** - боковые борты / стойки ворот / статический тренер.



- слуховые ориентиры - эхолокация.
- мобильные ориентиры.

- Специфическая коммуникация незрячего футбола - боевая позиция (пятки и руки на борту).

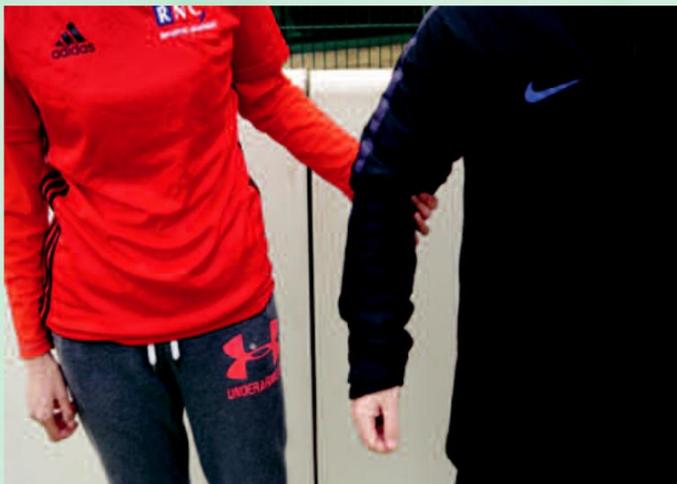


Система направления

Вне поля

Важно понимать, как направлять игрока на тренировочную площадку и обратно, поскольку это может быть необходимо для удовлетворения их потребностей.

- Мобильность - Ваше предложение направить игрока обычно приветствуется, но вы должны уважать его личное пространство. Помните, что в некоторых культурах прикосновение к другому человеку не принято, а в других - запрещено.
- Спросите игрока, хочет ли он держать вас за руку (обычно чуть ниже локтя). Некоторые игроки предпочитают положить руку вам на плечо или даже близко следовать за вами, если они чувствуют себя уверенно. Будьте внимательны к местным обычаям и культуре в отношении физического контакта (прикосновения), особенно когда тренируете игроков противоположного пола, спрашивайте у игроков разрешение, когда вы чувствуете, что можете посягать на их личное пространство.



На тренировочном поле

Перед началом занятия, проверьте тренировочную зону на предметы опасности споткнуться и на наличие любых других препятствий или угроз безопасности, которые могут подвергнуть риску вашего игрока.

Перед тренировкой вы должны познакомить игроков с окружающей средой. Покажите им место, где они будут тренироваться, и при желании позвольте им исследовать его. Помните, что тренировочная площадка может быть не полностью адаптированным футбольным полем для незрячих.

Коммуникация

Правильная коммуникация крайне необходим в незрячем футболе. Это важный навык являющийся основополагающим, чтобы стать успешным тренером незрячего футбола.

Ключевые советы по коммуникации:

- Коммуникация - это предоставление и получение информации.
- Предоставляйте информацию, которая может быть получена эффективным образом.
- Обдумайте, что вы хотите сказать, почему вы это говорите, кому, когда и как.
- Быть эффективным слушателем - это навык (незрячие игроки не лучше слышат - они просто лучше слушают).



Техника владения мячом

Незрячий футбол - невероятно искусный вид спорта, и игроки обязательно должны изучить основные приемы, чтобы положительно повлиять на игру.

Как и в обычном футболе, незрячим футболистам нужны те же навыки владения мячом, как:

- контроль
- дриблинг
- пас
- удар

Контроль

Тренер перекатывает мяч игроку, а игрок пытается остановить мяч и контролировать его, используя базовый метод, стоя с V-образными ступнями, чтобы закрепить мяч.



Эта V-образная форма является наиболее эффективным способом остановки мяча, и она создает наибольшую площадь поверхности, на которую игрок может опираться ногами.

После того, как мяч находится под контролем, важно закрепить мяч, поставив ногу на мяч.



Дриблинг

Двигаясь вперед, игрок может перемещать мяч между ногами, чтобы увеличить расстояние.



На фотографиях выше показано, как незрячий футболист эффективно делает дриблинг с мячом, передавая его с одной ноги на другую при движении вперед.

Для игроков, приступающих к изучению этого навыка, начните с того, чтобы научить их ходить с мячом между ног. Поощряйте использование обеих ног и подчеркивайте необходимость тщательного контроля, координации и равновесия.

Возможно, вам придется рассмотреть еще более простые упражнения, чтобы дать игроку возможность развить этот важный навык. Попробуйте поставить игрока вплотную к стене с мячом у его ног и потренируйтесь перемещать мяч с ноги на ногу, наличие стены очень помогает игроку не дать мячу уйти. Когда игроку будет удобно это делать, он может попытаться перемещаться в пространстве.

Пас

Обучайте игроков различным техникам паса, которые можно использовать в разных игровых ситуациях. Примеры различных способов передачи мяча:

- Короткий пас подошвой стопы.
- Боковой пас.
- Пас на дальние дистанции с подъема.



Удар

Есть много разных способов ударить мяч, и вот несколько примеров:

- Носком



- С подъема



- Боковой ступней



Важно подчеркнуть, что использование направляющего за воротами может помочь с точностью.



Базовые тактики и построения





Построения важны в незрячем футболе. Выше приведены несколько примеров типичных форм, используемых командами. Как и во всех форматах футбола, у игроков могут быть определенные позиции; обычно это защитники, полузащитники и нападающие.

Двусторонняя игра - защита и нападение

Защита

Правила игры требуют, чтобы игроки, которые борются с атакующими, использовали слово «вой». Это помогает предотвратить несчастные случаи (столкновения в игре), а также предотвращает штрафные удары (командные / личные фолы). Хорошие защитники будут поддерживать тесный контакт посредством общения друг с другом, работая как единое целое. Хотя им не разрешено толкать соперника, защитники могут использовать руку или кисть, чтобы обеспечить баланс и дать им возможность почувствовать, где находится нападающий.



При командной защите, важно учитывать:

1. В зависимости от позиции нападающего, ближайший защитник будет давить на мяч.
2. Второй защитник окажет поддержку и уравновесит на соответствующем расстоянии.
3. Третий защитник перемещается, чтобы укрыться.
4. Четвертый игрок также может вернуться, чтобы укрепить защиту.

Нападение

Нападающие всегда должны быть готовы, когда их сторона возвращает владение мячом, чтобы занять удобную позицию для приема мяча. Атаки могут начинаться из любого места на поле и обычно начинаются, когда команда возвращают владение мячом. Атакующие часто ведут мяч или передают мяч, чтобы переместить оборону противника, чтобы создать пространство для эффективного использования.



Возобновление / стандартная игра

Возобновление можно выполнить двумя способами.

- Прямой пас или удар
- Двое игроков устанавливают мяч



Стандартная игра может включать

- угловые
- штрафные удары
- шестиметровые и восьмиметровые пенальти



Матч – что нужно?

Чтобы запустить полноценную игру, важно рассмотреть все темы, затронутые на предыдущих страницах, и убедиться, что все игроки понимают правила, чтобы обеспечить безопасность всех игроков и добиться высококачественной соревновательной игры.

Для полного матча команды должны состоять из:

- зрячий вратарь;
- Четыре полевых игрока (должны иметь класс В1 на официальных соревнованиях IBSA);
- направляющий за воротами;
- тренер, руководящий средней частью.

Для обеспечения соблюдения правил необходимы два арбитра.



Построение тренировки по футболу для незрячих

При построении урока по футболу, важно учитывать следующее:

Безопасность

- площадка для тренировок
- способности и уровень подготовки участника (длина и продолжительность)
- оборудование
- охрана

Разминки

- растяжка (динамическая / статическая)
- стабилизация и баланс
- на физику
- ориентация

Тема занятия

- соответствует потребностям игроков (уровни способностей)
- в рамках параметров игры
- в рамках соответствующих стилей обучения - см. особые подходы к обучению
- с достижимыми целями и задачами

Остывание

- уменьшение частоты сердечных сокращений
- растяжка

Укрепление или разбор тренера

- возможность делать упражнения, установленные после занятия (домашнее задание)
- что прошло хорошо / области для улучшения

Меры безопасности

Чрезвычайно важно полностью осознавать безопасность на всех тренировках и соревнованиях. Тренеры должны знать обо всех личных обстоятельствах, которые могут повлиять на игроков, и о том, что включать и каким образом управлять тренировкой.

- Обдумайте свои текущие правила техники безопасности;
- Учитывайте важность индивидуального отношения к игрокам;
- Планируйте и адаптируйте свои тренировки для эффективной работы в рамках безопасности и личных факторов.

Убедитесь, что игроки используют слово «вой», когда они находятся на поле - этот термин признан во всем мире и используется игроками для выделения своего положения на поле и помогает уменьшить количество столкновений.

Обратите внимание на список ниже и на то, как эти пункты влияют на ваши тренировки:

- аварийные процедуры
- не оставлять оборудование без присмотра
- дать время для ориентации
- изменения в окружающей среде (открытые двери / оборудование / люди)
- проблемы со здоровьем и безопасностью (например, игровая поверхность)
- коммуникация жизненно важна
- игроки будут смотреть в своем воображении - демонстрации
- продемонстрировать построение и движения команды - нарисовать на ладони
- разработать тактильную доску тактик
- мобильность может быть проблемой - мышцы нельзя использовать для активной деятельности
- обезвоживание - у некоторых игроков могут быть другие проблемы

Прежде всего, получайте удовольствие от тренировок в незрячем футболе!



Для получения дополнительной информации о тренировках незрячих футболистов обращайтесь football.chair@ibsasport.org or football.eurdev@ibsasport.org.

