



ЕРМАК

ФУТБОЛЬНАЯ ШКОЛА

Журнал "Ермак"

выпуск №5, август 2019 года

Лето - прекрасная пора во всех его проявлениях! Каникулы! Теплые деньги способствуют тренировкам на свежем воздухе! Для нашей школы летний период выдался очень насыщенным на события: мы принимали участие в городских мероприятиях, проводили праздники, участвовали в турнирах. Так же, с приходом лета, ФШ «Ермак» был организован благотворительный проект «Футбол в каждый двор», цель которого была организовать футбольные тренировки для «дворовых» ребятишек, при участии профессиональных тренеров.

В техническом оснащении школа тоже не стоит на месте. Скоро для вас запустится современный и удобный сайт, где будет возможность следить за главными новостями школы, ознакомиться с актуальным расписанием и записаться на тренировку. В начале лета в тренировочный план мы ввели две новых дисциплины. К началу тренировочного сезона у наших ребят появится новая стильная экипировка. Интервью с профессиональным футболистом, знакомство с обновленным тренерским составом школы—все это на страничках свежего номера журнала «Ермак»

ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО

Дмитрий Суворков
Директор ФШ «Ермак»

Дорогие воспитанники и их родители!

Поздравляю вас с началом нового учебного года в Футбольной Школе «Ермак»! За спиной остается наше сибирское и как никогда жаркое лето. Позади летние победы и поражения наших команд, тренировки на свежем воздухе и ставший родным стадион ТГУ. Летом участие в городских и региональных состязаниях принимали сразу 5 команд ФШ «Ермак», в том числе и коллектив тренеров. Хочется отметить, что несмотря на период отпусков, интенсивность тренировок не снижалась, а команды уходили на каникулы максимум на 2 недели. Летом за команду тренеров, участвовавшей на городских соревнованиях по футболу в формате «7+1» дебютировали воспитанники Джавидана Гарифли из команды 2006-2003 г.р. В будущем, я надеюсь, количество воспитанников, играющих за основную команду, будет только увеличиваться.

Летом в программе тренировок у команд, помимо футбольных тренировок и уже полюбившихся тренировок по ОФП, появились занятия по легкой атлетике.

В новом учебном году наша школа продолжит расти и развиваться. Мы постарались сделать наше расписание удобным для всех по времени и месту проведения. Так, с сентября тренировки будут проходить в 5-ти спортивных комплексах города. Воспитанники дошкольного возраста

будут тренироваться в вечернее время, а для школьников все тренировки вынесены на дневное время, что правильно с физиологической точки зрения. В новом году все воспитанники и тренеры будут экипированы новой удобной и комфортной формой. Мы продолжим в этом году работать над строительством собственной тренировочной базы и повышением уровня знаний наших тренеров. Мы всегда движемся вперед и стараемся стать лучше!

В добрый путь, успеха всем нам в новом учебном году.

Денис Малых
Спортивный директор
ФШ «Ермак»

Поздравляю всех воспитанников и родителей с началом нового учебного года! Как и в прошлые годы ФШ «Ермак» ставит перед собой самые высокие цели. В этом году мы будем проводить углубленную работу по совершенствованию методики тренировочного процесса, наращивать свою материально-техническую базу, планируется обучение нашего тренерского штаба. Также этот учебный год будет насыщен турнирными баталиями и вне футбольными мероприятиями. Здоровья и новых эмоций на тренировках и играх с участием воспитанников ФШ Ермак!



Сергей Воронов
старший тренер
ФШ «Ермак»

Дорогие воспитанники, поздравляю вас с началом нового учебного года! В этом году вас ждут некоторые дополнения в тренировочном плане занятий и знакомство с обновленным тренерским составом. Мы приветствуем вновь образовавшуюся команду ребят 2012г.р. Желаем первоклашкам успехов в учебе и многочисленных спортивных достижений!

Основа успешного футболиста — его разносторонняя подготовка. Для этого с сентября в программу тренировок будут включены такие дисциплины, как легкая атлетика, единоборства. Дополнительно планируем дать нашим воспитанникам основы хореографии и акробатики.

В течение всего года мы планируем активное участие в городских и региональных турнирах по футболу. Снова планируем выезд на соревнования в г. Барнаул, а также участие в отборочных этапах турнира «Локобол» и «Большие звезды светят малым», где так успешно выступили наши воспитанники 2010 и 2011 г.р. в прошлом сезоне.

Начало нового учебного года — это всегда радость и волнение. В этом учебном году мы продолжаем работу с дневниками футболиста. На каникулах будем всей школой сдавать нормы ГТО.

Грядущий учебный год будет насыщенным и активным. Желаю тренерам — вдохновения, родителям — терпения, а воспитанникам — стремления!



ИТОГИ ЛЕТА

Предвкушая каникулы, мы расчитывали на отдых в летние месяцы. Но не всем планам суждено осуществиться и лето стало для нас чрезвычайно насыщенным. Мы много работали, мечтали и планировали! В этой статье я хочу поделиться с вами некоторыми результатами нашей летней деятельности.



- Мы сделали большой подарок нашему любимому Томску - благоустроили территорию, площадью 3000 кв.м. Это территория пограничного кооператива возле нашего клуба. Помните, что там было раньше? И хорошо, что нет. Ведь было грязно, заброшено и бесполезно. Сейчас же мы любуемся футбольным граффити от томских мастеров и чистым, ухоженным газоном. Мы не построили на этой территории футбольную площадку, как планировали. Увы, 225 погребов под красивым газоном находятся в аварийном состоянии. Поиск решения этой проблемы потребовал некоторого времени, но все благополучно сложилось и к следующему лету реализуем проект площадки ФШ "Ермак".



- У нас появился второй клубный автомобиль! Школа растет, количество инвентаря тоже. Lada Largus уже не вмещает все необходимое для пяти филиалов. Поэтому у нашего администратора Михаила Юрьевича (он еще тренирует группу дошкольят в СК "Гармония") появился брендированный Nissan Serena.



- Поприветствуйте его при встрече на улицах города! А вы уже разместили наклейку ФШ "Ермак" на своем автомобиле? Обращайтесь в офис - мы подарим вам наклейку и поможем ее нанести.

- Мы стали участниками фестиваля для абитуриентов и студентов "Я в ТГУ". В течение 4х дней мы знакомили всех желающих с нашей школой, привлекали внимание к футболу и профессиональным тренировкам. Мы любим подобные мероприятия, готовимся к ним и всегда рады и благодарны, когда вы приходите нас поддержать!

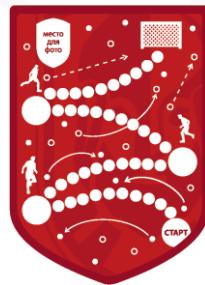
- Взрослая команда нашей школы стала чемпионом любительской лиги Томска, мы все лето тренировали мальчишек города в рамках проекта "Футбол в каждый двор", участвовали в местных и выездных турнирах. Об этих событиях вы можете прочитать в отдельных статьях.

Конечно, самое важное событие лета - подготовка к новому учебному году. С сентября самые старшие наши воспитанники будут тренироваться в новом мини-манеже с искусственным покрытием на Балтийской. Уверены, что этот манеж станет достойной альтернативой "Восходу", на котором мы уже совсем не помещаемся.



- Мы внесли некоторые изменения в систему мотивации для наших дошкольят. Ребята 3 - 4 лет теперь будут получать футбольную карту, которую нужно заполнить в течение года. В конце каждой тренировки маленькому воспитаннику тренер

будет вручать наклейку. 60 наклеек помогут забить гол и получить подарок.



Если ребенок начал заниматься в 3 года, то в 4 года он снова получит для заполнения футбольную карту. С 5 лет происходит переход на следующий уровень - заполнение вымпела. В 5 лет заполняется синий вымпел, в 6 лет - красный. Воспитанники так же наклеивают полученные футбольные мячи на вымпел, однако теперь наклейку будут получать лучшие игроки по результатам каждой тренировки. Шагов до ворот меньше, чем на футбольной карте, но преодолеть их сложнее. Когда дошкольник сдаст тренеру заполненный красный вымпел, он получит кубок за успехи в начальной футбольной подготовке и перейдет на следующий уровень. Он станет школьником и начнет работу в Дневнике Футболиста.



- И, последнее, у нас появилась новая экипировка! Напоминаем, что единство формы - это элемент дисциплины и способ идентификации себя как части команды. Носите эмблему нашей школы с гордостью и берегите форму!

Успехов в новом учебном году!



ПРОЕКТ «ФУТБОЛ В КАЖДЫЙ ДВОР»

Этим летом футбол пришел в каждый двор нашего любимого города! Сотни мальчишек, просыпаясь утром, бежали на футбольные поля и площадки, чтобы провести там весь день. А вы же знаете, как сильно мы любим увлеченных футболом детей?! В нашем стремлении привлечь к систематичным тренировкам как можно больше мальчишек, был организован масштабный проект «Футбол в каждый двор».



За несколько месяцев лета бесплатные тренировки проводились на 11 площадках в разных районах города. На занятия приглашали всех желающих мальчишек, независимо от возраста. Наши тренеры выезжали на каждую площадку дважды в неделю. Проект оказался очень востребованным, на самой массовой площадке у школы №58 (ул. Бирюкова, 22) тренироваться собирались до 42 парней. Очень приятно, что некоторым из ребят настолько понравились занятия, что мы уже можем встретить их в составе воспитанников нашей школы. Проект был радостно встречен администрацией Ленинского района, которая всячески способствовала его продвижению.



Нам доставляет большое удовольствие такая работа, а также счастливые лица мальчишек послетренировок!

Планируем продолжение «Футбола в каждый двор» следующим летом.

Желаю всем нашим воспитанникам успешного нового учебного года, а родителям – терпения и мудрости! До встречи на тренировках!

ИЮНЬСКИЙ ИНТЕНСИВ



Данил Башкирцев тренер ФШ «Ермак»

В конце учебно-тренировочного сезона 2018/19 года, команда ребят 2007-09 годов рождения, впервые для себя, прошла интенсивный курс тренировок.

В течение месяца, на натуральном газоне стадиона ТГУ, юные футболисты закрепляли навыки, которым обучились в течение года, повышали свою физическую готовность, и, конечно же, учились, новым для себя, технико-тактическим действиям и приемам.





Но не только обучением занимались юные футболисты! За этот период наша дружная команда успела посмотреть замечательный фильм в кинотеатре, принять участие в турнире по настольному футболу и забралась на самую вершину скалодрома батутного центра «Jordan». Несмотря на большие нагрузки, двухразовые тренировки, череду игр с опытными оппонентами, в рамках областных турниров, ребята справились с курсом, еще больше сплотились

в единый коллектив, физически окрепли и приобрели новые навыки владения собственным телом и мячом. Окончание курса ознаменовалось выездом на природу, где в кругу родителей и близких были подведены итоги курса и учебного года в целом.



ПОЕЗДКА К ДРУЗЬЯМ В СОЗВУЧИЕ



Артемий Артеменко
тренер ФШ «Ермак»



Ализамин Муталимов
тренер ФШ «Ермак»

У глухих и слабослышащих людей большой потенциал, нужно только его

раскрыть. Центр «Созвучие» существует с 2017 года, за это время его сотрудники реализовали ряд проектов, направленных на улучшение качества жизни и развитие людей с нарушением слухового аппарата. Наша школа в том числе не равнодушна к ребятам с такой проблемой, и мы с удовольствием откликаемся на просьбы провести тот или иной интерактив, связанный с футболом.

10 июля наши тренера вновь отправились в центр «Солнечный». Рассказывает Артемий Артеменко:

- На этот раз я поехал не один, моё предложение поехать к ребятам снаружи слуха любезно принял Ализамин Муталимов. Учитывая, что сейчас летний сезон, детей было заметно больше. Мы с удовольствием провели для ребят весёлые футбольные эстафеты, а затем поиграли в футбол. Стоит отметить, что с большим увлечением в игре принимали участие и девочки, которые дали фору мальчишкам. По итогу мероприятия все дети остались довольны - а это самое главное. Думаем, что это не последний визит в гости к ребятам!

ТУРНИРЫ



Сергей Воронов
старший тренер
ФШ «Ермак»



Алексей Алексеев
тренер ФШ «Ермак»

Большие звезды светят малым

Поездка на турнир «Большие звезды светят малым», состоявшийся 29-30 июня в Новосибирске, была для команды 2011 года вторым большим выездом после прошедшего в марте турнира в Барнауле.

В турнире приняло участие 20 команд (5 групп по 4 команды) из Новосибирска, Новокузнецка, Томска и ближайших городов.

Погода в эти последние дни июня немного подвела – было достаточно холодно, но настроение ребят и на качестве игры это не отразилось. Турнир проходил в 2 этапа: в 1-ый игровой день - групповой этап, а во 2-ой - плейофф.

«Ермак» в первый день провел 3 игры и потерпел одно поражение от команды Металлург-Запсиб (Новокузнецк).

К сожалению, со второго места в группе выйти в плей-офф за 1-8 места не удалось по разнице забитых пропущенных мячей.

Участие в «Малом кубке» привело к безоговорочной победе в этом этапе соревнований: в трех играх наша команда одержала три победы. Ребята получили от организаторов кубок, медали и памятные призы. Лучшим игроком был признан Крутов Лев, а лучшим нападающим – Малых Демьян.

Всего за турнир команда забила 13 голов, а пропустила 3.

В целом поездка оценивается положительно. Отмечается прогресс как в игровом плане, так и в бытовом.



Ребята отлично проявили себя в быту и на наш взгляд стали еще более сплоченным коллективом.

Хотелось бы отметить отличную поддержку со стороны наших родителей. В каждой игре чувствовалась энергетика болельщиков с трибун, что несомненно повлияло на положительное выступление команды!





**Ализамин
Муталимов**
тренер ФШ Ермак

С 14 по 16 июня на стадионе "Темп" проходил турнир "Большие звёзды светят малым" (дивизион Евгения Чернова)!

Нашу школу на данных соревнованиях представляли подопечные Егорова Алексея и Муталимова Ализамина - команда "Ермак-2010"



В первый игровой день «Ермак» сыграл два матча, и в обоих была добита победа со счетом 12:0.

Сначала была повержена команда "Кедр-2010", а после и вторая команда "ДЮСШ-17-2010".

Второй игровой день был самым тяжёлым.

После двух крупных побед, "Ермак" ожидала встреча с командой "Томь-2010"!

Матч начался для нас хорошо, мы забили 4 безответных гола, но после соперник ответил 2 своими забитыми мячами. Игра стала более равной, но интриге пришёл конец, когда наши игроки взялись за дело и забили ещё два гола, установив на табло окончательный счёт 6:2!

Группа выиграна! Дальше игра за Финал!

Пожалуй, для такой игры лучше не придумаешь соперника - ДЮСШ-17 - 2010. За две недели до этой игры «Ермак» уступил в матче за третье

место на чемпионате города именно ДЮСШ-17, и ребятам не нужно было ничего говорить, они знали чего они хотят. Нужна была только победа!!!



Данную игру можно назвать бенефисом Данила Иванникова, - провёл свой лучший матч на турнире, оформив хет-трик и отдав голевую передачу. Нельзя не отметить самоотверженность наших защитников и стража ворот - Андрея Синичева, который был надёжен и показывал отличную игру.

Матч начался по схожему сценарию, что и с Томью, три безответных гола в ворота соперника, а после наша команда чуть подсела физически, чем воспользовался соперник, отквитавший два мяча. Но собрав силу воли в кулак, "Ермак" все же довёл матч до победы! 4:3, мы в ФИНАЛЕ!

16 июня! Стадион «Темп»! Финал!

Ребята, ещё не знали, что они уже завоевали путевку на финальный турнир в Анапе. Они были заряжены на победу, хотя и видно было, что сильно переживали.

Больше остальных волновался наш вратарь, все же большая ответственность - Финал. Не просто Финал, а против именитого соперника - "Сибирь-2010" из города Новосибирск.

Прежде наши парни не встречались с этой командой, но были наслышаны, что соперник опытный, выиграл не мало турниров и показывает отличную игру.

И вот, свисток прозвучал и игра началась!



Соперник сразу забрал мяч себе и пытался за счёт игры в пас пробиться сквозь нашу оборону, иногда им это удавалось. Но в тот день наш вратарь показал отличную игру, поборов своё волнение, он не единожды спасал команду от гола, оставляя ее в игре.

Но всё же «Сибирь» была близка к голу больше, и в одном из эпизодов мяч срезался после выноса нашего игрока в наши же ворота. 0:1 гости повели! Перерыв!

После перерыва "Ермак", понимая, что терять нечего, начал играть с большей силой в атаку, но никак не могли распечатать ворота соперника. Надо сказать, что вратарь «Сибири» был хорош, но все же за пять минут до конца игры нам удалось поймать соперника на ошибке, и Мирон Суворков сравнял счёт! 1:1!

И спустя минуту, после розыгрыша аута Андреем Анисимовым мяч в суматохе находит ногу Данила Иванникова, который отправляет его в сетку ворот, установив окончательный счёт на табло! 2:1! И всеобщее ликовение!



Ермак - ЧЕМПИОН!

Кубок победителя ребятам вручил игрок сборной России и ФК "Ростов" - Евгений Чернов, так же лучшим игроком турнира был признан Данил Иванников!

Теперь же наших ребят в сентябре ждут игры на полях Анапы, где им будут противостоять еще более сильные и именитые соперники.



«Ермак» на Первенстве области-2019



В конце мая на полях стадионов Темп и Кедр стартовало Первенство Томской области по футболу на призы губернатора Томской области.

Наши команды представлены сразу в двух возрастных группах – 2007-2008 г.р. («Ермак-2007») и 2009-2010 г.р. («Ермак-2009» и «Ермак-2010»).



Фото Д. Синичев



Фото Д. Синичев

«Ермак-2010»

Команда под руководством Алексея Егорова на момент написания статьи провели 7 матчей и потеряла очки лишь дважды – в матчах с соперниками 2009 года рождения из «Кедра» и «Восхода».

А. Егоров: «Задача на турнир одна –

выходить на каждую игру и показывать свои умения. Турнирных задач как таковых нет»

«Ермак-2009»



Руководство командой на турнире взял на себя Ализамин Муталимов. Коллектив сформирован из воспитанников школы 2009, 2010 и 2011 г.р.

А. Муталимов: «Задачи на турнир перед командой не ставились, цель для нас одна – чтобы ребята получили игровую практику летом. Ожидания от команды... Хотелось бы, чтобы парни просто играли в футбол и получали от этого удовольствие. Мы одержали 3 победы в 7 матчах, что уже неплохо, учитывая, что ребята вместе нетренировались»



Фото Д. Синичев

«Ермак-2007»

Тренер команды: Даниил Башкирцев. Состав сформирован из учащихся «Ермака» 2007-2008 г.р. Это первый подобный турнир для команды. На нем пришлось столкнуться с несколькими сложностями сразу: недостатком опыта, уровнем соперников, длительностью турнира (июнь-сентябрь, с паузой в июле), интенсивность матчей. Учитывая то, что на июнь у юношей 2007-2009 г.р. выпал еще и «Июньский интенсив», ребята находились под серьезными нагрузками, цели на турнир были поставлены соответственно тренировочному процессу, без оглядки на турнирную таблицу.

Д. Башкирцев: «Для нас данный турнир в первую очередь является продолжением тренировочного процесса. Анализ собственных ошибок после матчей и работа над ними дает свои плоды – дети прибавляют прямо по ходу турнира, и это радует. Большая пауза в июле-августе позволит нам отдохнуть и с новыми силами вернуться к матчам»

Футбольный клуб «Ермак» - чемпион Томской любительской футбольной лиги сезона «Лето-2019»

С 30 июня по 18 августа на поле стадиона «Кедр» состоялся ежегодный чемпионат любительской футбольной лиги сезона «Лето-2019». Футбольный клуб «Ермак» принял в нем участие. Состав команды был сформирован из тренеров, родителей воспитанников, а также игроков команды 2003-2006 г.р. Напомним, что прошлый результат в подобном первенстве – 2-ое место в сезоне «Лето-2017».

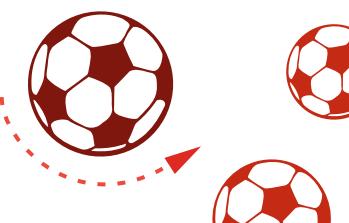
Турнир начался для команды непросто – с досадного поражения в первом же матче против «Заисток». Потом было только усложнившая

наше положение в таблице ничья со «Стройпарком», серия из трех разгромных побед, и поражение с минимальным счетом 0:1 от «Кожевниково» в 6-ом туре.

Для дальнейшей борьбы за призовые места терять очки после такого старта было крайне нежелательно – плотность верхней части таблицы была очень высока, и даже команда с 6-7 места благодаря своим победам и осечкам расположившихся выше команд, запросто могла ворваться в тройку призеров.

После поражения в 6-ом туре «Ермак» выдал серию из 9 побед подряд: здесь были и разгромы соперника, и победы над прямыми конкурентами за верхнюю часть таблицы, и матчи, в которых нам

приходилось отыгрываться. Несмотря на поставленные на поток победы, вплоть до предпоследнего тура 1-ое место было за «Заистоком». Оставалось только рассчитывать на свои силы и верить в осечку лидера.



В предпоследнем туре, состоявшемся 17 августа, «Ермак» была добыта очередная победа, а вот «Заисток» уступил «Взрослой школе футбола», расположившейся во второй половине таблицы. У наших появился реальный шанс стать чемпионами: для этого необходимо было выигрывать 18 августа как раз у «Взрослой школы футбола». Ничья и уж тем более поражение «Ермак» не устраивали.

По ходу турнира количество болельщиков, активно поддерживающих команду, прирастало с каждым туром. И тогда, когда нужна была поддержка, наши болельщики гнали команду вперед! В последнем туре была зафиксирована сухая победа со счетом 2:0. «Ермак» - чемпион! Наши болельщики – лучшие!

Благодарим Вас за поддержку в чемпионате! Мы играем для вас!

На момент написания статьи, «Ермак» готовится к выступлению в кубке, который стартует 24 августа, на стадионе «Кедр».

Состав команды:

Яворский Михаил (вратарь)
Алексеев Алексей (защитник)
Анисимов Сергей (защитник)
Башкирцев Данил (защитник)
Гариби Джавидан (защитник)
Грузнов Никита (защитник)
Оганесян Давид (защитник)
Поддоскин Вячеслав (защитник)
Ан Алексей (полузаштитник)
Артеменко Артемий (полузаштитник)
Завалюев Константин (полузаштитник)
Иванников Олег (полузаштитник)

Карапетян Карен (полузаштитник)
Малых Денис (полузаштитник)
Малых Михаил (полузаштитник)
Муталимов Ализамин (полузаштитник)
Погребной Владимир (полузаштитник)
Скороходов Александр (полузаштитник)
Фролов Александр (полузаштитник)
Воронов Сергей (нападающий)
Юсубов Орхан (нападающий)

Лучший бомбардир команды:

Юсубов Орхан (16 голов)



Автор текста Менеджер по развитию ФШ «Ермак» Никита Грузнов

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС

Сегодня мы поговорим с нашими тренерами. Александр Фофанов и Елена Малых ведут в школе дополнительные дисциплины: единоборство, ОФП и легкая атлетика. Казалось бы, для чего футболисту заниматься борьбой и зачем нужна дополнительная физическая нагрузка? Как проходят тренировки и какая взаимосвязь с футболом? Эти вопросы мы задаем профессионалам.



Александр Фофанов
тренер ФШ «Ермак»
по дисциплине ОФП
и Единоборство

Александр закончил Новосибирский Аграрный Университет, экономико - юридический факультет в 2005 году. Во время учёбы начал заниматься рукопашью, продолжает и по сегодняшний день. Участвовал в нескольких турнирах по рукопашному бою. Опыт тренерской работы слет в Центре Боевых Искусств Крепость и два года в ФШ «Ермак».

- Александр, с этого года в план тренировочного процесса вводим новую дисциплину ОФП.

- Да, будем уделять больше времени общей физической подготовке ребят. Для младших это конечно больше игровой формат занятий, чтобы у них раскрывалось желание и охота играть. А старшим больше давать «физику».

- Вы с нами уже почти три года и ребят знаете. Есть специфика тренировок именно для футболистов? Может, какая то новая методика разрабатывается?

- На тренировках ставка делается на общее физическое развитие. Например, когда ноги развиты хорошо, а «дыхалка» - плохо, следует, что активность на поле чувствуется первые 5-10 минут, а потом уже тяжело. И еще момент: когда занимаемся ОФП вырабатывается не только физическая выносливость. Да, это хорошо, что 10 раз отжался и 20 раз присел, но если это каждый день делать, то приходится прикладывать усилия внутренние, волю воспитывать. И тут можно перегнуть палку, из-за чего многие дети и уходят

из спорта, не выдерживают. У меня подход: постепенно доводить каждого до своего предела. И каждого он может быть свой. Например, для кого то это 10 раз отжиманий, а для кого то 25. Но через год этот предел выравнивается и становится 35! Ребята на самом деле не ощущают того, что совершили такой подвиг для себя и ушли далеко от первоначальных результатов. Но опять же повторюсь, постепенно.. постепенно помогаешь ребенку шагнуть дальше своих возможностей! Единоборства тоже помогают выводить тебя на свой предел: это работа со страхами, как держать удар, как ты себя поведешь, если противник выходит сильнее, наглее. Вот и стараемся на тренировках показать, что не всегда сильный внешне соперник может быть физически силен. Только поединок покажет, кто сильнее. Вот тут и приходит понимание, что только регулярная работа со своим телом поможет развить силу и выносливость!

- Все-таки футбол принято считать беговым видом спорта: постоянное движение на поле, рывки, ускорения.



7



- Нет, тут я не соглашусь. Смотрите, футбол - это как граненый стакан, и вот одна его грань - это беговая часть, ОФП - другая грань, тактическая подготовка - это еще одна грань. А все в целом - это футбол! Тут все взаимосвязано.

- Александр, а какие-то личные цели есть на ближайший год с ребятами, какие-то результаты, нормативы?

Я раньше ставил цели, но в какой-то момент определил, что смысла нет. Надо вырабатывать общее направление и смотреть как ты идешь по этой дорожке, смотреть как она корректируется. Если поставить цель какую то жесткую, то потом посреди года если не достигнуть ее, то может получиться разочарование, как у меня, так и у пацанов. А этого нам не нужно. Общая цель, конечно же, есть - что бы физически ребята подтянулись! Но у каждого это происходит по-разному: кто-то в течение первого года показывает прогресс в физической подготовке, а у кого то происходит скачок, например на 3 год занятий! И потом они выравниваются.

- Главное, что бы желание не пропало за 3 года.

- Да! На самом деле, поддерживать у них желание - это главное! Но при этом не отменяет и воспитание характера! Все должно быть в меру. И волю к действиям давать, и дисциплину поддерживать, ну и конечно давать выход чувствам и эмоциям. Такой вот микс получается, вкусная солянка.



Елена Малых
тренер ФШ «Ермак»
по дисциплине
Легкая атлетика

Так же, с началом лета в наш тренировочный план влилась дисциплина легкая атлетика, под руководством Елены Малых. Для начала познакомимся: Елена окончила Томский

Педагогический Университет факультет по специальности «Физическая культура». Елена с детства в спорте, занимается легкой атлетикой с 5 класса. Кандидат в Мастера спорта по бегу на дистанции 800м. Уже на протяжении 10 лет работает в Политехническом университете, преподает физкультуру.

- И вот сейчас ты в Ермаке, уже лето от занималась с нашими ребятами, расскажи свои ощущения.

- Конечно, это мой дебют в тренерском начинании. Страшновато было, волнительно: как поведут себя ребята, как воспримут. Особо легкую атлетику не жалуют, потому что бегать не любят. Но я им всегда говорю: «На поле вы же бегаете!»

По началу, старалась давать технику: дыхание, постановка рук, бег с носка. Многие бегут с пяточки, это очень тяжело. Легкоатлетические азы - это очень важно! Ведь неверная техника - это травмы в будущем, снижение скорости в игре.

За время наших тренировок умения уже сложилось понимание, какие именно нужны навыки, стараюсь подбирать такие упражнения, которые сочетались бы с игрой на поле. Например, на стартовую скорость, что бы не просто могли бежать по прямой, а учились с любого положения ускоряться. Так же, резкая смена движений.

- Лена, ты сама разрабатываешь планы тренировок или есть какие-то специальные методички?

- Я постоянно изучаю информацию, смотрю, что было бы не только эффективно, но и интересно. Для меня тренерский опыт это тоже что-то новое, поэтому советуюсь со своим тренером. Она мой наставник, направляет меня в нужное русло.

- Вы занимаетесь с ребятами старшего и младшего возраста, как настроение на тренировках?

- Сначала было сложно, конечно. Особенно с малышами, дети есть

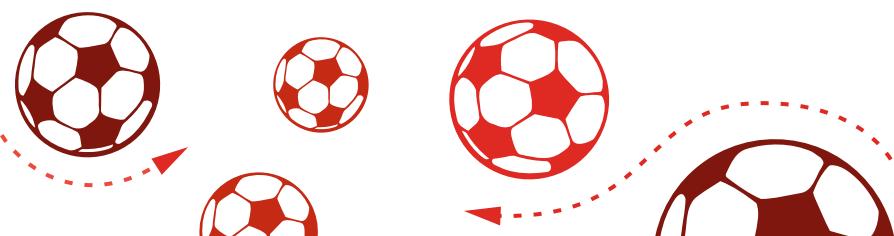
дети. Мой сын тоже тренируется в команде 2011 года, так вот поначалу, меня воспринимали как маму Демы, а не как тренера, баловались, не слышали меня. Сейчас уже более менее они понимают, что от них требуется, стали слушать меня. За лето могу сказать, что они прибавили, многие мальчишки стали следить за руками, к следующему сезону, думаю, и побежим быстрее, чем сейчас.

А есть какие-то нормативы? Соревнования какие-то проводятся?

- Мы лето потренируемся, выровняем техническую сторону, и к началу учебного года планирую провести начальный срез физических показателей, затем через пол года, примерно, устроим промежуточную аттестацию, и по концу года можно будет уже увидеть динамику ирост.

Где проходят тренировки?

Тренируемся мы летом на свежем воздухе, на траве, зимой тренировки будут проходить на Восходе. Предлагалась Гармония, но там своя специфика, виражи, а их нужно уметь правильно бегать, поэтому мы не рискуем. Будем тренироваться в приближенной нам стихии - на газоне.



ГОСТЬ НОМЕРА



Интервью у нашего гостя мы брали еще весной, когда защитник футбольного клуба «Тамбов», уроженец города Северска Александр Горбатюк со своей командой приехал на выездной матч первенства ФНЛ против томской «Томи». Итог да еще никто представить не мог, что через пару месяцев наш земляк подпишет контракт с родной командой.

Александр, добрый день! Расскажите нам о своем пути становления футболистом.

Начинал я в Северске. До 9 класса занимался в футбольной школе «Смена», выезжал на областные соревнования с ФК «Томь». После 9 класса я прошел просмотр в ФК «Локомотив» и уехал в Москву в интернат на полтора года.

По возвращению, Владимир Александрович Пузанов пригласил меня на тренировку дубля ФК «Томь», он тогда был тренером. Как раз когда я закончил 11-й класс, Владимир Александрович возглавил «Чкаловец-Олимпик» из Новосибирска и позвал меня с собой.

Тогда начался этап Новосибирска - я учился в институте и играл. Потом перешёл в «Нефтехимик» из Нижнекамска (Вторая лига), затем я съездил на просмотр в Нальчикский «Спартак» - не подошел, поехал в «СКА-Энергию» г. Хабаровск, подошел. Был там, в аренде в «Смене» (Комсомольск-на-Амуре), потом снова Хабаровск, затем «Салют» из Белгорода (1,5 года), потом Саратовский «Сокол» (4 года) – 2 года во Второй лиге и 2 года в Первой Лиге. После этого меня пригласили в ФК «Арсенал», Тула (Премьер-лига) и оттуда я перешел в ФК «Тамбов»

Как Вам дался этот путь? Было все относительно легко или на каком-то этапе были сложности?

Я бы вообще не сказал, что было легко! Просто было невероятно сильное желание чего-то достичь, добиться. В своей жизни я видел многих, кто сходил с этого пути. Кто-то хотел получать здесь и сейчас все и сразу, а я понимал, что становление как футболиста, так и человека не происходит одномоментно. Это процесс, который идет несколько лет.

Как у Вас прошел переход из детского футбола во взрослый? Сложно было?

Конечно было сложно! Раньше ветераны были другие – в меня и бутсами кидались, и спрос был другой. Финансовое положение клубов тоже отличалось – начало своей карьеры я провел в клубах, в которых ничего не было, не было даже денег на проезд в общественном транспорте.

Сейчас отношение более лояльное. Раньше психология тренеров была другая. Сейчас все-таки мы учимся понемногу у европейских коллег. Я сейчас все чаще замечаю, что тренеры со старой школой преподавания не дают результата. Сейчас молодежь другая – у нас даже телефонов не было, мы все свое время проводили на стадионах.

Трудности были всегда, но, несмотря на все трудности, я шел вперед.

А что было элементом успеха, что дошел, не сломался?

Наверное, желание. Важно не только играть в футбол и получать за это деньги. Для меня всегда было важно получать удовольствие от самой игры. Плюс я занимался само-развитием, самообразованием. К любому виду профессионального спорта нужно подходить правильно психологически и осознавать, что тебе нужно, в каком направлении тебе двигаться, что читать, что не читать, куда ходить, что пить, что есть. Хорошо, когда тебе это показывают в 18 лет, как сейчас это делают

в ФК «Краснодар», например. А у нас этого не было.

Хорошо, что в 30 лет я попал в Тулу, на хорошие поля, которые поливают, там и футбол другой. Если говорить про Англию, почему там футбол интересный? Конечно, когда люди тренируются на идеальных полях, это совсем по-другому.

Вчера мы здесь играли, мяч дробит – у тебя все внимание на мяч. Ты не видишь, что происходит на поле. Как ты отдашь передачу, если ты смотришь постоянно на мяч? Поэтому условия должны быть соответствующие для хорошего уровня и игры, и футболистов, и тренера. Все взаимосвязано.

Хороший футболист это какой?

Умный. Как правило, «физику» сейчас можно набрать легко. Самое главное – мышление.

Чего не хватает нашим сегодняшним тренерам?

Мышления, любви к футболу, к детям и обучения у тех тренеров, которые многое достигли, которые показали результат.

Поделитесь своими дальнейшими планами.

Если бы я сам знал, я бы ответил.

У меня такая жизнь (на протяжении всей карьеры), что ты не знаешь, что будет дальше. Я практически всегда работал по контракту на 1 год. Длительный контракт был только в Хабаровске. И вот сейчас в мае у меня заканчивается текущий контракт. Я не знаю, как моя жизнь повернется, куда меня кинет. Я стараюсь не загадывать, а делать максимально возможное, что я могу на сегодняшний день, а дальше видно будет.

Пожелайте что-нибудь нашей школе, нашим тренерам и детям, пожалуйста.

Развиваться, учиться и учиться каждый день. Я делаю также. Возможно, я и не смогу что-то выполнить, может мне и не надо будет это на футбольном поле, но я продолжаю учиться каждый день...



ФУТБОЛЬНЫЙ ОБЗОР



С наступлением солнечного лета дети прекращают учиться, взрослые стараются уйти в отпуск, а футболисты проводят межсезонье.

Но для начала прошли завершающие матчи футбольного года. В финале Лиги Европы, в лондонском дерби, Челси без проблем одолел Арсенал – 4:1. В финале же основного еврокубкового турнира, Лиги Чемпионов, ещё одна лондонская команда, Тоттенхэм, уступила Ливерпулю – 0:2. Вообще, уникальное событие, что все четыре команды в финалах еврокубков представляли одну страну, при этом действующего чемпиона, в данном случае Манчестер Сити, среди них не было.

А завершался сезон, по традиции, матчами сборных. Впервые был разыгран Кубок Лиги Наций УЕФА, за который сразились победители групп А отборочного турнира: Англия, Нидерланды, Португалия и Швейцария. Победителем стала сборная Португалии, которая и принимала данный турнир. Это уже второй трофей для Криштиану Роналду в составе сборной, и по этому показателю его уже вряд ли догонит его вечный конкурент Лионель Месси.

Ведь сборная Аргентины в очередной раз ничего не добилась на крупном турнире. На этот раз они уступили на стадии ½ финала Копа Америка – 2019 хозяевам турнира, сборной Бразилии, которые, в итоге, и стали победителями, обыграв в финале главную сенсацию турнира, команду из Перу.

Чуть менее именитым, а потому и менее освещаемым был Кубок Африканских Наций. Победу в нём одержала сборная Алжира, одолевшая в финале команду Сенегала.

Что касается сборной России, то она провела очередные матчи отборочного турнира Чемпионата Европы – 2020. Сначала была одержана крупнейшая победа в истории нашей команды – 9:0 над командой из Сан-Марино. А затем с минимальным счётом был повержен Кипр. Сборная России по-прежнему занимает второе место в своей группе, дающее право выступить в финальном турнире. Оставшиеся матчи пройдут в сентябре, октябре и ноябре 2019 года. Из других матчей отборочного турнира стоит отметить победу сборной Турции над действующими чемпионами мира – французами.

А далее прошёл долгий период отпусков и предсезонных подготовок, с большим количеством выставочных турниров и товарищеских матчей в разных уголках нашей планеты. И только к середине августа стартовали все клубные турниры.

В Российской Премьер Лиге пока обходится без сенсаций: все фавориты идут в верхней части турнирной таблицы, аутсайдеры – в нижней. То же можно сказать и про Английскую Премьер Лигу.

Зато в испанской Примере уже в первом туре Барселона уступила Атлетику из Бильбао, уникальной команде, состоящей сплошь из уроженцев своего региона. Так же сенсационно, действующий чемпион французской Лиги 1 – ПСЖ, уступил на старте турнира скромной команде Ренн.

Еврокубковые соревнования начались с матча за Суперкубок Европы, в котором Ливерпуль оказался сильнее Челси в серии послематчевых пенальти.

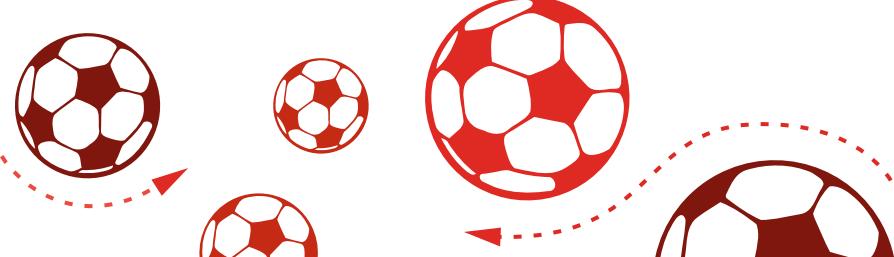
К моменту выхода журнала будут известны все команды-участники основной сетки Лиги Чемпионов и Лиги Европы. А вот на момент написания статьи, будущее российских клубов выглядит туманным. Если по итогам прошлого сезона, санкт-петербургский Зенит и московский Локомотив напрямую пробились в основной турнир Лиги Чемпионов, а московский ЦСКА – Лиги Европы, то ФК Краснодар, московский Спартак и тульский Арсенал пытались пробиться через квалификационный раунд.

Туляки сразу лишились возможности попасть в Лигу Европы, неожиданно проиграв азербайджанскому Нефчи. Спартаковцы сначала в двух матчах одолели швейцарский Тун, но затем уступили на выезде португальской Браге. Теперь в домашнем матче москвичам нужна только победа с разницей в два и более мяча, чтобы пробиться в Лигу Европы.

ФК Краснодар впервые в своей истории嘗試ed пробиться в Лигу Чемпионов. И сразу первым соперником оказался португальский Порту, который до этого 23 года подряд участвовал в Лиге Чемпионов. Тем не менее, краснодарцы, уступив дома, сумели одержать победу на выезде и пройти в следующий отборочный раунд. А там, к сожалению, уже в первом матче ФК Краснодар разгромно уступил греческому Олимпиакосу – 0:4 и практически наверняка лишился шансов попасть в Лигу Чемпионов. Но в жизни всегда есть место чуду и очень хочется, чтобы оно случилось.

А мы продолжаем следить за футболом, заниматься футболом и готовиться к футболу, ведь «в футболе не обязательно побеждает сильнейший, но обязательно сильнейший, кто победил».

Автор текста **Антон Назаров**



ФУТБОЛЬНЫЕ РЕКОРДЫ



Боснийский вратарь «Сток Сити» Асмир Бегович в ноябре 2013 года попал в «Книгу рекордов Гиннесса». Он удивил весь футбольный мир, забив в ворота «Саутгемптона» гол с 91,5 метров, что впоследствии стало самым дальним голом за всю историю игры с мячом.



Нельзя не вспомнить еще одного британца, который участвовал в невероятно большом количестве официальных встреч. Этим парнем был вратарь Питер Шелтон, а сыграл он в 1390 матчах, потратив на это достижение 31 год. Голкипер играл на достаточно высоком уровне, вследствие чего его даже вызывали в сборную, а также он выигрывал по паре раз английское первенство и Кубок Европейских чемпионов. Но даже завоевание таких громких титулов меркнет по сравнению с тем, сколько времени он провел на поле.



Самым титулованным футболистом является бразильский защитник Дани Алвес. В его послужном списке 40 завоеванных трофеев: кубок Северо-Востока Бразилии (другое название – Кубок Нордесте), взятый с «Байей»; 2 Кубка УЕФА, Суперкубок УЕФА, Кубок Испании и Суперкубок Испании завоеванные в составе "Севильи"; 6 чемпионатов Испании, 4 Кубка Испании, 4 Суперкубка Испании, 3 Лиги чемпионов, 3 Суперкубка УЕФА, 3 клубных чемпионата мира были выиграны в составе "Барселоны"; за один сезон в составе "Ювентуса" Алвес обзавелся еще двумя титулами – чемпиона Италии и обладателя Кубка страны. Наконец, «Пари Сен-Жермен». Еще 5 трофеев за два года. 2 чемпионата Франции, Кубок страны, Суперкубок и Кубок французской лиги. Еще четыре победы Алвес одержал со сборной Бразилии. Кубок Америки-2007 и 2019 и два Кубка конфедераций в 2009 и 2013 годах.



Самая скоростная красная карточка прилетела игроку британского непрофессионального клуба «Кросс Фарм Парк Селтик» Ли Тодду, который был дисквалифицирован в 2000 году меньше чем через 2 секунды после стартового свистка. Как раз в этом свистке и дело. Игрок настолько испугался звука от аксессуара судьи, что тут же выругался в его сторону. Помимо удаления, игроку назначили дисквалификацию в течение 35 суток.



Следующим в нашем перечне расположился никто иной как Пеле, и это неспроста. Ведь «король футбола» до сих пор остается единственным, кто выигрывал Чемпионат Мира трижды и очень трудно верится, что найдется кто-то способный это повторить.

АФИША

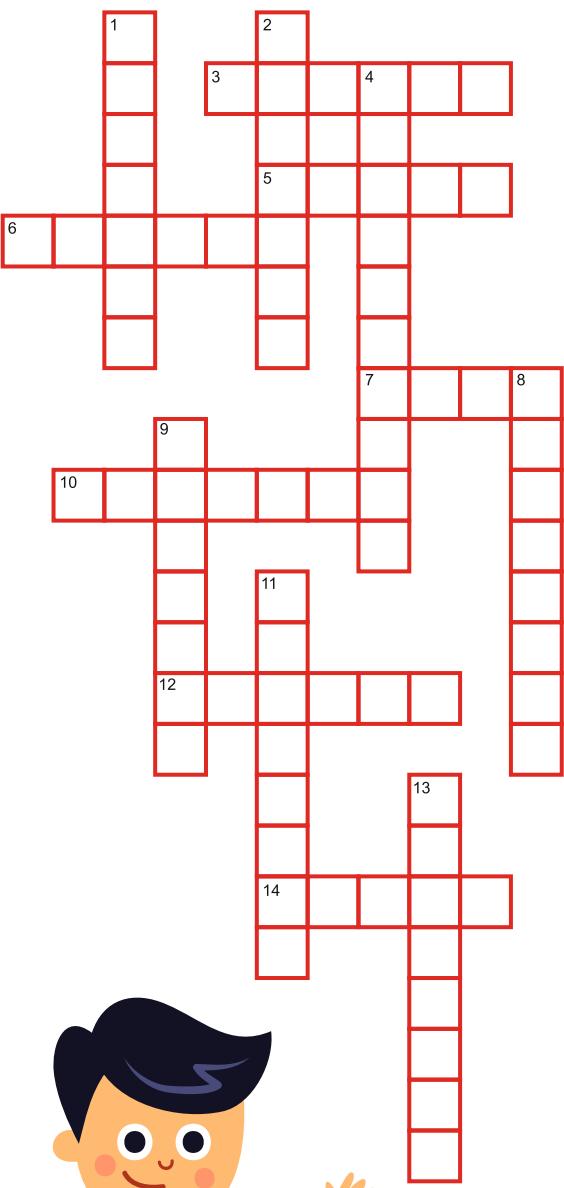
01.09.2019 Спартак-Зенит, 8-й тур Российской Премьер-Лиги
01.09.2019 Арсенал-Тоттенхэм, 4-й тур Английской Премьер-Лиги
06.09.2019 Шотландия - Россия, отборочный матч Чемпионата Европы 2020г
06.09.2019 Германия - Нидерланды, отборочный матч Чемпионата Европы 2020г
09.09.2019 Россия-Казахстан, отборочный матч Чемпионата Европы 2020г
21.09.2019 Милан-Интер, 4-й тур Итальянской Серии А
22.09.2019 ЦСКА-Краснодар, 10-й тур Российской Премьер-Лиги

22.09.2019 Челси-Ливерпуль, 6-й тур Английской Премьер-Лиги
22.09.2019 Лион-ПСЖ, 6-й тур Французской Лиги 1
29.09.2019 Локомотив-Зенит, 11-й тур Российской Премьер-Лиги
29.09.2019 Атлетико-Реал, 7-й тур Испанской Примеры
30.09.2019 Манчестер Юнайтед-Арсенал, 7-й тур Английской Премьер-Лиги
06.10.2019 Краснодар-Спартак, 12-й тур Российской Премьер-Лиги
06.10.2019 Интер-Ювентус, 7-й тур Итальянской Серии А
10.10.2019 Россия-Шотландия, отборочный матч Чемпионата Европы 2020г

13.10.2019 Кипр - Россия, отборочный матч Чемпионата Европы 2020г
19.10.2019 Манчестер Юнайтед-Ливерпуль, 9-й тур Английской Премьер-Лиги
27.10.2019 ЦСКА-Динамо, 14-й тур Российской Премьер-Лиги
27.10.2019 Локомотив-Спартак, 14-й тур Российской Премьер-Лиги
27.10.2019 Ливерпуль-Тоттенхэм, 10-й тур Английской Премьер-Лиги
27.10.2019 Барселона-Реал, 10-й тур Испанской Примеры
27.10.2019 ПСЖ-Марсель, 11-й тур Французской Лиги 1



КРОССВОРД



- 1 Официальная символика спортивного клуба, изображение, обычно включающее в себя название команды
- 2 Игрок линии нападения
- 3 Способ отбора мяча, при котором защищающийся игрок в падении выбивает мяч из-под ног атакующего.
- 4 Незамедлительный переход в атаку после отбитой атаки противника
- 5 Сильный удар по мячу игроком защищающейся команды с целью выбить его как можно дальше от своих ворот и разрядить таким образом обстановку
- 6 Защитное построение игроков обороняющейся команды во время пробития штрафного удара для уменьшения площади обстрела ворот
- 7 45 минут футбольного матча
- 8 Чемпионат мира
- 9 Прозвище английского футбольного клуба Фулхэм
- 10 Футбольный клуб, прежними названиями которого были МКС, Красная Пресня, Пищевики, Промкооперация, и Дукат.
- 11 Игрок, имитирующий нарушение правил против него
- 12 Ситуация, при которой одна из команд отыгрывает крупный счёт в матче или двухматчевом противостоянии
- 13 Тактика, основанная на постоянном нападении на игроков соперника и направленная на отбор мяча или создание препятствий для начала атаки
- 14 Высокий пас по воздуху

Ответы присылайте
на почту
Irina@fs-ermak.ru

