

100 % внимания юному футболисту. И только ему.

Отчёт

Полный отчёт с сопровождением

Для семьи · Иван И.

Только опубликованные блоки экспертов. Возраст, клуб и контакты футболиста в файл не входят.

Сводные выводы и рекомендации

Общее резюме

Иван И. обладает хорошим футбольным интеллектом и проявляет эту способность, когда есть пространство и время. Это то, что явно позволяет ему выделяться в играх со слабыми соперниками и соперниками своего уровня. Креативность, способность мыслить нестандартно необходимо развивать и поощрять, это может стать главной и важнейшей характеристикой Ивана, как футболиста, в дальнейшем.

При этом Иван испытывает сложности в проявлении этого качества против соперников более высокого уровня: мы считаем, что основными причинами этого являются недостаточная физическая готовность и особенности текущего психологического профиля Ивана. Оба эти аспекта тренируемы и контролируемы.

Мы подготовили перечень рекомендаций на следующие 6 месяцев для того, чтобы процесс развития Ивана был максимально эффективен.

Видеооператор

Три технические записи

Александр Борисов

01. Запись 1 · средний уровень сопротивления

7 марта 2026, 11:00. крытый манеж, поле №2. Уровень сопротивления — средний.

02. Запись 2 · средний уровень сопротивления

11 марта 2026, 16:30. открытое поле, натуральный газон. Уровень сопротивления — средний.

03. Запись 3 · низкий уровень сопротивления

14 марта 2026, 12:15. крытый манеж, поле №1. Уровень сопротивления — низкий.

Видео-аналитик

Регистрация ТТД

Александр Борисов

Цифры по трём записям

ТТД	Игра 1	Игра 2	Игра 3	Всего
передача	17/31	26/36	24/28	67/95
удар	0/2	2/3	4/5	6/10
отбор	3/9	5/8	5/6	13/23
дриблинг	3/8	7/11	11/14	21/33
обводка	0/2	3/5	5/7	8/14

Что повторяется

- В играх с низким и средним уровнем сопротивления — высокий процент успешных передач в последнюю треть.
- В играх с высоким сопротивлением: возрастает процент передач поперёк и назад.
- Успешность дриблинга — средняя во всех матчах.
- Отборы в играх с высоким сопротивлением: высокий процент неуспешных действий.
- После потери следующие 2–3 ТТД хуже. Повторилось в записях 1 и 2, не в 3.
- К 30–35 минуте тайма снижается качество коротких и средних передач.

Тренер по индивидуальной подготовке

Гипотезы по видео

Александр Борисов

Техника Что хорошо: • Сохранил сложный мяч под давлением • Не побоялся пойти в обводку, хотя предыдущая попытка была неудачной • Пас в одно касание, заранее увидел начинающееся движение партнера Что подтянуть: • Точность длинных передач • На дриблинге — частые потери мяча • Неиспользование подкатов в ситуации, когда это оправдано Тактика Что хорошо: • Своевременное открывание с созданием перспективы атаки • Игра не однообразная — используются и передачи, и уход с мячом, и обводки • Хорошая игра один в один при отборе — смотрим на мяч и читаем положение тела оппонента Что подтянуть: • Действия 2 в один, когда мы атакуем • Действия в обороне при стандартах, теряем своего игрока • Создание пространства для партнера, за счет увода своего игрока

Кадр 14:08

Сохранил сложный мяч под давлением

Кадр 51:09

Не побоялся пойти в обводку, хотя предыдущая попытка была неудачной

Кадр 06:40

Пас в одно касание, заранее увидел начинающееся движение партнера

Кадр 31:07

Точность длинных передач

Кадр 38:02

На дриблинге — частые потери мяча

Кадр 24:51

Неиспользование подкатов в ситуации, когда это оправдано

Кадр 22:03

Своевременное открывание с созданием перспективы атаки

Кадр 11:27

Игра не однообразная — используются и передачи, и уход с мячом, и обводки

Кадр 67:18

Хорошая игра один в один при отборе — смотрим на мяч и читаем положение тела оппонента

Кадр 18:24

Действия 2 в один, когда мы атакуем

Кадр 24:51

Действия в обороне при стандартах, теряем своего игрока

Кадр 08:12

Создание пространства для партнера, за счет увода своего игрока

Профиль и гипотезы

Елена Хвацкая

РДО — реакция на движущийся объект

Результат: среднее запаздывание +48 мс · Ориентир: ошибка в пределах ± 20 мс, без стойкого запаздывания · Прочтение: Ниже ориентира

Реакция выбора

Результат: 412 мс, 4 ошибки из 30 проб · Ориентир: 340–370 мс, не более 2 ошибок на 30 проб · Прочтение: Ниже ориентира

Теппинг-тест · сила нервной системы

Результат: кривая ровная 0–20 с, спад после 20-й секунды · Ориентир: без раннего спада, сила средняя или выше средней · Прочтение: Около ориентира

Теппинг-тест · выносливость нервной системы

Результат: выносливость снижена: разброс ударов +18% в последнем интервале · Ориентир: рост разброса не более 8–10% к концу пробы · Прочтение: Ниже ориентира

Восприятие успеха и мотивация

Результат: избегание неудачи 62 / достижение 41 (усл. баллы) · Ориентир: достижение не ниже избегания; избегание < 50 · Прочтение: Ниже ориентира

Копинг после неудачи

Результат: ведущие: самообвинение и уход; проблемно-ориентированный копинг низкий · Ориентир: после срыва — короткое восстановление и следующее действие по задаче · Прочтение: Ниже ориентира

Интеллектуальная лабильность

Результат: 8 ошибок из 40 заданий за отведённое время · Ориентир: до 10 ошибок — средний и выше среднего уровень переключения · Прочтение: Около ориентира

Оценка — крайне условна. Речь идёт скорее о том, насколько текущий психологический статус футболиста помогает ему соответствовать конкурентной среде элитного детско-юношеского футбола. Выводы На что можно опереться • Высокая соревновательная мотивация: нацеленность на результат, спортивный азарт и стремление к победе даже в условиях жесткой конкуренции. • Психологическая ресурсность: развитая способность к быстрой мобилизации сил в критические моменты матча/старта. • Стабильная самооценка: уверенность в собственных силах, независимость от случайных внешних оценок и прошлых неудач. • Эмоциональная устойчивость: умение сохранять хладнокровие, контролировать предстартовое волнение и действовать по плану в стрессовых ситуациях. • Высокий уровень саморегуляции: развитые навыки концентрации внимания, умение быстро «переключаться» и управлять своим функциональным состоянием. • Дисциплинированность и исполнительность: высокий уровень ответственности, готовность четко выполнять тренерские установки и работать на максимуме. Что учитывать и с чем работать (как — см. Рекомендации) • Склонность к деструктивной самокритике: чрезмерная фиксация на ошибках, которая приводит к «застреванию» в негативных эмоциях во время игры/выступления. • Низкая помехоустойчивость: высокая чувствительность к внешним раздражителям (ошибки судей, поведение трибун, неспортивное поведение соперников). • Тревожность в ситуациях неопределенности: резкое снижение эффективности при резком изменении тактического плана или условий проведения соревнований. • Проблемы с волевым самоконтролем: склонность опускать руки при явном лидерстве соперника или терять концентрацию при легком преимуществе. • Импульсивность: риск принятия поспешных, тактически необоснованных решений под влиянием сильных эмоций (гнева, обиды). • Скрытый перфекционизм: страх совершить ошибку блокирует инициативу, заставляя спортсмена действовать слишком осторожно и скованно.

Что делать на поле и в зале

- Следующие 3 игры я после ошибки делаю одно: выдох, взгляд на мяч, открытый приём или стенка.
- Следующие 3 игры я до стартового свистка повторяю одну фразу: «открытый приём, пас вперёд или стенка».
- Следующие 3 игры я в перерыве не разбираю потери — только ту же фразу на второй тайм.

Тренер по физической подготовке

Профиль готовности

Денис Голубев

Триггеры для тренера по ИП

- Потери после 30-й минуты — проверить 6-минутный бег, не «концентрацию».
- Поздний вход в отбор и отказ от 1v1 — зигзаг и первый шаг после поворота.
- На открытом пространстве не выглядит медленным — спринт 30 м не делать главным приоритетом.

Бег 15 м с места

Результат: 2,58 с · Ориентир: 2,45 с и быстрее · Прочтение: Ниже ориентира · Старт не провальный, но первого метра в отборе не хватает — стык с Н4.

Бег 30 м с места

Результат: 4,72 с · Ориентир: 4,50 с и быстрее · Прочтение: Ниже ориентира · Разрыв на 30 м больше, чем на 15 м: не держит набор после старта.

Отжимания

Результат: 28 повторений · Ориентир: 25 и выше · Прочтение: Выше ориентира · Сильная сторона. Не делать упор на «ещё отжиманий» в ближайший микроцикл.

Подтягивания

Результат: 4 повторения · Ориентир: 8 и выше · Прочтение: Ниже ориентира · Отставание есть, но это не главный тормоз игры. Держать в общей подготовке, не вместо поля.

Прыжок в длину с места

Результат: 198 см · Ориентир: 210 см и дальше · Прочтение: Около ориентира · Мощность ног почти достаточная. Ловкость и повторные ускорения важнее, чем «прыгать дальше».

Зигзаг (4 стойки, 20 м)

Результат: 7,8 с · Ориентир: 7,1 с и быстрее · Прочтение: Ниже ориентира · Один из двух главных физических дефицитов. Согласуется с поздним входом в отбор и отказом от 1v1.

6-минутный бег

Результат: 1280 м · Ориентир: 1450 м и больше · Прочтение: Ниже ориентира · Подтверждает видео простые потери после 30-й минуты тайма.

FMS — скрининг движений

Результат: 14 / 21; голеностоп 1/3, ротационная стабильность 1/3 · Ориентир: 16 и выше, без двоек ниже 2 в голеностопе и ротации · Прочтение: Ниже ориентира · Подвижность голеностопа и контроль корпуса в повороте мешают первому шагу и входу в отбор. Медицинский блок в примере не проводился — при боли или отёке нужен врач, не «ещё зигзагов».

Н3 · Подтверждена

6-минутный бег 1280 м при ориентире 1450 м и спад нервной выносливости у психолога дают одну картину: концовка тайма — не лень. Нужен аэробный объём без убийства скорости.

Н4 · Частично

Зигзаг и FMS (голеностоп, ротация) подтверждают поздний вход и проигрыш первого метра. 15 м отстаёт умеренно, прыжок почти в норме — это не «медленный игрок», а смена направления и набор после поворота.

Исследовали текущее состояние физической готовности футболиста. Результаты — в выводах. Выводы Сильные стороны • Стартовая скорость и резкость: Спортсмен демонстрирует отличную реакцию и взрывное ускорение на первых 5–10 метрах, что позволяет эффективно отрываться от соперника или перехватывать мяч. • Высокий уровень координации: Отмечена хорошая маневренность, баланс тела и умение быстро менять направление движения (agility) без потери контроля над балансом. • Функциональная выносливость: Игрок хорошо переносит интервальные нагрузки и быстро восстанавливает пульс между высокоинтенсивными отрезками, что позволяет сохранять активность до конца игры. Что можно подтянуть • Дистанционная скорость: При отличном стартовом рывке на более длинных дистанциях (от 20–30 метров) скорость немного падает; требуется работа над беговой техникой и частотой шага. • Силовые показатели и стабильность кора: Для более успешного ведения единоборств («корпус в корпус») необходимо укрепить мышцы стабилизаторы (пресс, спина) и общую мышечную массу в рамках возрастной нормы. • Прыгучесть и взрывная сила ног: Показатели прыжка в длину и высоту с места средние; добавление плиометрических упражнений поможет улучшить игру на «втором этаже» и общую мощность толчка.

Что делать на поле и в зале

- Следующие 3 игры я в последней четверти тайма не упрощаю игру до паса в борьбу: короче касание, ближе партнёр.
- Следующие 3 игры я после клубной тренировки делаю 8 минут зигзага 4×20 м — сначала без мяча, потом с мячом.
- Следующие 3 игры я дважды за неделю делаю 4×4 мин интервалов, пауза 2 мин шагом — не кросс до отказа накануне матча.

Тренер по индивидуальной подготовке

Сводные выводы и рекомендации

Александр Борисов

Следующие 10 игр я...

- Не прошу мяч, если закрыт
- Принимая мяч, я уже знаю, что буду делать
- Пробую переводы (если на моем фланге слишком плотно)

- Буду отрываться от опекуна в последний момент перед получением мяча (а не заранее)
- Не буду принимать мяч, стоя на месте. Только в движении
- Попробую финт «ложный замах»
- Каждые 3 игры я договариваюсь с партнером (или партнерами) о конкретной (несложной) комбинации. Слежу — получается ли действовать так, как мы задумали
- Совершив ошибку, я делаю глубокий вдох и спрашиваю себя «Что я должен сделать прямо сейчас?» Делаю то, что нужно сделать прямо сейчас
- После игры я выписываю 3 удачных действия и говорю себе за них «Спасибо». Перед следующей игрой — читаю этот список удачных действий
- Перед игрой я говорю себе — «Что-то у меня получится, что-то — не получится, и так и должно быть»

Родителям

- Правило 24 часов
- Фокус на усилия, а не на результате
- Фраза-якорь перед выходом на поле
- Легализация ошибки
- Дыхательная техника «Квадрат»
- Молчаливый болельщик (на трибунах)
- Разделение ролей: родитель и спортсмен

Топ-эксперт

Рецензия

Алексей Щиголев