



ФК «ИМПУЛЬС»

Г.МОСКВА

Родитель в футболе
Методическое пособие для родителя



Разработано в ФК Импульс на базе методических материалов РФС



Дети – не миниатюрные взрослые

Дети растут и развиваются разными темпами. Каждый ребенок индивидуален. Поэтому очень важно, что бы мы были знакомы с особенностями и приоритетами каждого этапа развития, принимая во внимание анатомо-физиологические и психологические особенности.



ФИЛОСОФИЯ МАССОВОГО ФУТБОЛА

- Каждый имеет право тренироваться и играть в футбол.
- Футбол объединяет людей и стирает различия.
- Футбол служит двигателем образовательного, социального и спортивного развития.
- В футбол можно играть на протяжении всей жизни.
- Игра должна быть веселой, простой и увлекательной.
- В футболе нет места дискриминации.
- Честная игра должна всегда поощряться.

P/s: В детском футболе распространено убеждение, что, например, в академиях даже первый набор в 7 лет уже подразумевает специализацию и профессиональный подход. Это заблуждение. Массовый футбол - это любые детские команды до 12-14 лет (до возраста этапа специализации игроков), различают их только тренировочные условия, финансовые и административные ресурсы и т.д.

ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

(ПО ПРИКАЗУ МИНСПОРТА РОССИИ ОТ 25.10.2019 №880 (ФГОС ПО ФУТБОЛУ))



1	Спортивно-оздоровительный	5-6 лет
2	Начальной подготовки	7-9 лет (3 года)
3	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	10-14 лет (5 лет)
4	Этап совершенствования спортивного мастерства	14 лет (не ограничено)
5	Этап высшего спортивного мастерства	16 лет (не ограничено)

Этапы обусловлены возрастными особенностями детей. Каждый этап наполнен своей спецификой работы.

Этапы обучения не стандартизированы по времени и могут, в зависимости от уровня и обучаемости игроков, сдвигаться или задерживаться.

В таблице указан рекомендуемый возраст для начала каждого из этапов.

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?



- *Тренируясь, важно понимать возрастные особенности физического развития ребёнка, ключевые указаны ниже.*
- *Применяя неправильные упражнения и задачи в тренировке у юных игроков в разном возрасте останавливается развитие, повышается риск серьезных травм и заболеваний.*

Сенситивные периоды (возраст) развития физических качеств

№ n/n	Качества возраст	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1.	Гибкость	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■					
2.	Ловкость				■	■	■	■	■	■	■	■						
3.	Быстрота							■	■	■	■	■						
4.	Ск.-силовые качества								■	■	■	■						
5.	Сила											■	■	■	■			
6.	Выносливость												■	■	■	■	■	■

Воспитание высококлассного спортсмена - это долгий путь. Не форсируйте его. Не спешите быстро достигнуть максимального результата. Помните, дети растут и развиваются постепенно и неравномерно.

Статистика показывает, что модель «скороварки» с большой долей вероятности в будущем приведёт к ухудшению показателей спортсмена, серьезным травмам, болезням или психологическим проблемам.

В представленной таблице показано в каком возрасте на что именно нужно обращать внимание, так как именно в указанном возрасте это эффективно будет тренироваться.

НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ...



- Спорт высоких достижений - это всегда отбор, только лучшие из лучших достигнут высот. Для подавляющего же числа детей спорт - это физическое, психологическое развитие и здоровье.
- Ключевые качества: реакция, скорость, гибкость, выносливость и т.д. - практически не поддаются тренировке.

Показатели влияния наследственности на физические качества человека

<i>№ n/n</i>	<i>Показатели</i>	<i>Коэффициент наследуемости (H)</i>
1.	<i>Скорость двигательной реакции</i>	<i>0.80</i>
2.	<i>Теппинг-тест</i>	<i>0.85</i>
3.	<i>Скорость элементарных движений</i>	<i>0.64</i>
4.	<i>Скорость спринтерского бега</i>	<i>0.70</i>
5.	<i>Максимальная статическая сила</i>	<i>0.55</i>
6.	<i>Взрывная сила</i>	<i>0.68</i>
7.	<i>Координация движения рук</i>	<i>0.45</i>
8.	<i>Суставная подвижность (гибкость)</i>	<i>0.75</i>
9.	<i>Локальная мышечная выносливость</i>	<i>0.50</i>
10.	<i>Общая выносливость</i>	<i>0.65</i>

Наша задача дать ребёнку всестороннее развитие, приложить все усилия для того, чтобы он достиг своего максимального потенциала. При этом не навредив ему как личности, человеку. Станет он спортсменом или нет - покажет время, а так же тестирование и развитие ребенка.

В России ежегодно из центров подготовки выпускаются около 40000 футболистов, становятся профессиональными игроками меньше 0,5%. А на начальных этапах (до 16 лет) в ДЮСШ и Академиях занимаются футболом около 100.000 детей в каждой возрастной группе.

Главная цель и достижение обучения - воспитанный, социализированный, здоровый, всесторонне развитый человек.

Будь спокоен, тренируйся, не форсируя подготовку.



ФИЛОСОФИЯ КЛУБА

Обучение происходит от простого к сложному, со всесторонней поддержкой и комплексным подходом к развитию ребенка. Эффективный и эффектный, зрелищный, современный футбол. Высокая скорость и интенсивность в сочетании с филигранной техникой и нестандартными личными решениями каждого игрока на поле – это футбол будущего, это то, чему мы обучаем наших юных футболистов.

Игровая схема 1-4-3-3 - это вершина. Ромбовидные взаимодействия, дающие свободу, возможность проявлять творчество. Эта структура прививается у нас с самого детства. От малых форматов у младших возрастов 3на3/5на5, до взрослых команд с форматами игры 7на7, 8на8, 9на9, 11на11.

Развивайся в свободе, пробуй, ошибайся, твори – это наш базовый подход. Что тогда для нас результат? – Это универсальные, техничные, тактически обученные, понимающие игру футболисты на каждой позиции. Футболисты, способные принимать нестандартные, сложные решения. Решения, которые в игровом процессе приносят эффективность и победы в матчах.

Наша философия одновременно проста и при этом очень сложна. Сложна за счёт детализации всего тренировочного процесса (детали - это то, что отличает топ игрока от серой массы) и подходов, которые мы используем за период обучения игрока. Мы не смотрим на результат сегодня, мы закладываем фундамент в будущее.

Единая методическая база (внутриклубная платформа обучения тренеров), контроль за качеством тренировочного процесса и применяемых тренерами упражнений (все филиалы клуба по всей стране работают в единой методике), постоянное обучение и анализ своей работы – это Футбольный клуб Импульс.



СИСТЕМА КЛУБА (ФИЛИАЛ Г.МОСКВА)

Филиал	Филиал + Сборная	Профессиональный сектор (стадион Металлург)
	4-11 лет	12-19 лет
Районные поля/спорт залы + фестивали футбола;	Районные поля/спорт залы + работа на стадионе 1 раз в неделю + чемпионаты и турниры;	Работа на стадионе + чемпионаты и турниры, просмотры игроков в профессиональные команды;
Игрок только пришёл в футбол - научить всему постепенно, не форсируя подготовку;	Игрок уже овладел достаточными навыками и знаниями что бы быть в команде, но техника остаётся ключом его дальнейшего развития, впереди еще большой путь его развития;	Игрок владеет большими знаниями и навыками. Следующий этап - мои качественные действия для команды. Как выиграть игру используя свою технику и командные взаимодействия;
Обучение игрока технике и индивидуальной тактике (в зависимости от возраста и уровня подготовки игрока).	Обучение - как применять свои навыки в рамках игры в команде, знания во благо игры.	Развитие и совершенствование технико-тактических навыков в совокупности развития силы и выносливости.

МЕТОДИКА (ТЕХНИКА, ТАКТИКА, ФИЗИКА, ПСИХОЛОГИЯ)



- Единая методика подготовки во всех филиалах клуба: 6 тем по технике, 4 темы по тактике, физ.подготовка и психологическая подготовка; от простого к сложному не форсируя подготовку - всему своё время.

Возраст	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17+														
Количество тренировок в недельном микроцикле	2 тренировки + игровой день				3 тренировки + игровой день				4 тренировки + игровой день			5 тренировок + игровой день																
Техника работы с мячом	6 тем по технике (тренировочная неделя посвящена одной теме, после прохождения всех 6 тем цикл начинается заново с первой темы): Лицом на соперника, Ведение мяча в шаге, Развороты на 90*, Развороты на 180*, Соперник сзади, Пасы/Удары/Приемы мяча.																											
Тактика	Индивидуальная тактика							Общekomандная тактика (4 темы): Оборона, Построение атаки от ворот, Атака через центр, атака через фланг.																				
Общая физ.подготовка	Акробатические упр.(кувырки), спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упр.(бег, прыжки), гимнастические упр.																											
Специальная физическая подготовка																												
															Развитие ловкости													
															Развитие быстроты													
															Развитие силы													
	Развитие выносливости																											
Психологическая подготовка	Привить любовь к футболу, Развитие и совершенствование мотивации к спортивной тренировке, создание благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса (победы/поражения/конфликтные ситуации/общение/социализация)																											



РОДИТЕЛЬ ВМЕСТЕ С ТРЕНЕРОМ - КОМАНДНАЯ РАБОТА

- Родитель за 10-12 лет обучения игрока может влиять на ребенка через: свое видение футбола, объяснение ошибок в игре/в тренировке, совместный просмотр матчей (анализ игр), совместную игру в футбол и т.д.
- Поэтому роль родителя очень важна. Если родитель параллельно с тренером дает футболисту другую информацию, которая противоречит методике клуба (например, как ему играть на позиции, нужно или не нужно отдавать пас/обыгрывать и т.д.) - игрок будет принимать неверные решения на поле, медленнее развиваться. У тренера появится дополнительная работа, придется отучивать игрока от этих неверных знаний и это огромная проблема.

Что мы предлагаем:

- 1) Родитель может дополнительно объяснять ребенку какие он допускал ошибки и что в связи с этим можно улучшить, контролировать выполнение домашнего задания и т.д. Но обязательно вся эта информация не должна противоречить методике и философии клуба, тому что тренирует ваш тренер.
- 2) Для этого постарайтесь быть в курсе над чем в конкретный момен работает команда; задавайте тренеру уточняющие вопросы по упражнениям, командной игре, методике; повышайте свою компетентность, изучая методику и философию клуба; пройдите бесплатный курс РФС «Массовый футбол» edu.rfs.ru (выберите пункт «Саморегистрация» далее курс Е-РФС).



КОДЕКС ПОВЕДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ

- *Мы несем общую ответственность за создание безопасной и благоприятной среды для того, чтобы каждый игрок мог наслаждаться занятиями футболом. Помните, что дети занимаются футболом для получения удовольствия. Победа соревнованиях – не самое главное!*

Отдавая ребенка в футбольную школу/клуб, я обещаю:

- 1) Проявлять уважение ко всем, кто причастен к футболу – тренерам и игрокам команд соперников, судьям, персоналу стадионов и клубов, зрителям;
- 2) Помнить, что дети играют в футбол для получения удовольствия!
- 3) Не путать игроков, говоря им что делать. Пусть тренер делает свою работу!
- 4) Проводить воспитательные беседы с ребенком – прививать уважение ко всем, кто причастен к его развитию (тренерский штаб, партнеры по команде и другие...);
- 5) Избегать критики. Ошибки – это часть процесса обучения;
- 6) Взаимодействовать с руководством клуба.



КОДЕКС ПОВЕДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ

Я понимаю, что в случае нарушения кодекса, ко мне могут быть применены следующие санкции со стороны руководства школы/клуба:

- Я могу получить устное предупреждение от руководства школы/тренерского коллектива; сотрудников клуба.
- Моего ребенка могут отлучить от тренировок на определенный срок;
- Моего ребенка могут исключить из футбольной школы.