



АКАДЕМИЯ
РОССИЙСКОГО ФУТБОЛЬНОГО СОЮЗА

Родитель в футболе

Методическое пособие для родителя



«Дети — не миниатюрные взрослые!»

Дети растут и развиваются разными темпами. Каждый ребенок индивидуален. Поэтому очень важно, чтобы 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;
- Объединять людей и стирать различия;
- Служить двигателем образовательного, социального и спортивного развития;
- Продвигать идею об участии в футболе на протяжении всей жизни;
- Игра должна быть веселой, простой и увлекательной;
- В футболе нет месту дискриминации;
- Честная игра должна всегда поощряться.

Р/с: В детском футболе есть 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 указаны рекомендуемые возраста для начала каждого из этапов.

На что обратить внимание?

- Тренируясь важно знать возрастные особенности физического развития ребёнка, их много но 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. Спеша как можно быстрее достигнуть максимального результата. Помните дети растут и развиваются постепенно и неравномерно.

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

В представленной таблице можно увидеть в каком возрасте на что именно нужно обращать внимание, так как именно в этом 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 как реакция, скорость, гибкость, выносливость и т.д. - практически не поддаются тренировке.



Показатели влияния наследственности на физические качества человека

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

Наша задача дать ребёнку всестороннее развитие, приложить все усилия для того что бы он достиг своего максимального потенциала. При этом не навредив ему как личности, человеку. Станет он спортсменом или нет покажет время, его тестирование, его развитие.

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.

В обучении главное наше достижение - это воспитанный, социализированный, здоровый, всесторонне развитый человек.

Будь спокоен, тренируйся, не форсируя подготовку.

□ Философия клуба, его система и методика





Философия клуба



От простого к сложному с всесторонней поддержкой и комплексным развитием. 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 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), подходов которые мы используем за период обучения игрока. Мы не смотрим на результат сегодня, мы закладываем фундамент в будущее.

Единая методическая база (внутри клубная 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.



- 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.
- Исходя из этого 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 отучивать игрока от этих неверных знаний – это огромная проблема.

Что мы предлагаем?:

- 1) Дополнительно объяснять своему ребенку какие он допускал ошибки, что можно улучшить, контролировать выполнение домашнего задания и т.д. – можно и нужно. Но обязательно вся эта информация не должна противоречить методике и философии клуба, тому что тренирует ваш тренер.
- 2) Для этого: находясь на тренировке постарайтесь быть в курсе над чем 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 в соревнованиях — не самое главное!

Отдавая ребенка в футбольную школу/секцию, я обещаю:

1. Проявлять уважение ко всем, кто причастен к футболу – тренерам и игрокам команд соперников, судьям, 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 школы/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.
- Моего ребенка могут отлучить от тренировок на определенный срок.
- Моего ребенка могут исключить из футбольной школы.