



## ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ (U-5)

«Заставить детей ждать в очереди, чтобы использовать один мяч – это всё равно, что дать классу одну ручку и ожидать, что они научатся писать»

# ОБЩИЙ ПОРТРЕТ РЕБЁНКА (U-5)



сниженное время  
концентрации

уменьшенный объём  
внимания

эгоцентризм

потребность во взаимодействии  
с другими детьми и тренером

сниженное чувство  
личных границ

спонтанность действий





# ЗАДАЧИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

- Привитие интереса к футболу и спорту в целом
- Пополнение «копилки» движений
- Знакомство с собственным телом
- Развитие физических качеств, исходя из сенситивных периодов их развития
- Социализация
- Овладение простейшими правилами игры в футбол
- Воспитание морали, дружелюбности, товарищества, коллективизма и принципов честной игры







# СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

## Подготовительная часть

### □ УСТАНОВЛЕНИЕ КОНТАКТА С ДЕТЬМИ

В данном возрасте можно сажать детей в круг возле себя, где они смогут поделиться своими новостями, эмоциями, переживаниями, мыслями и т.д. В общем, рассказать всё то, что они успели увидеть с прошлой тренировки, где они успели побывать и всё в таком духе. Лично я в этот момент спрашиваю такие вопросы, как: «Как дела?», «Что сегодня завтракали?» (так как у нас тренировки утром, я делаю акцент на завтраке. Отмечаю ребят, которые кушали кашу на завтрак, ведь это правильно и полезно). Иногда добавляю вопросы такого рода, как: «Какой ваш любимый мультик?», «Какая ваша любимая игрушка?»

Дети с удовольствием делятся своими мыслями на этот счёт. С помощью данного приёма вы расположите детей к себе и дадите им шанс высказаться.



# СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

## Основная часть

В данном возрасте можно проводить тренировки и без обязательной структуры в основной части занятия. Главное, чтобы все упражнения были в игровой форме и соответствовали уровню развития детей (то есть, чтобы дети смогли выполнять его, не теряя мотивации от того, что у них не получается)

Но мы предлагаем вам использовать следующую структуру:

Подвижная игра без мяча → подвижная игра с мячом → упражнение на развитие ловкости → упражнение на ведение мяча/на удар по мячу → упрощённая игра в футбол/ведение в хаотичном направлении и удар по воротам (в одни ворота забивать два раза подряд нельзя) → футбол 1х1

# СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ



## Заключительная часть

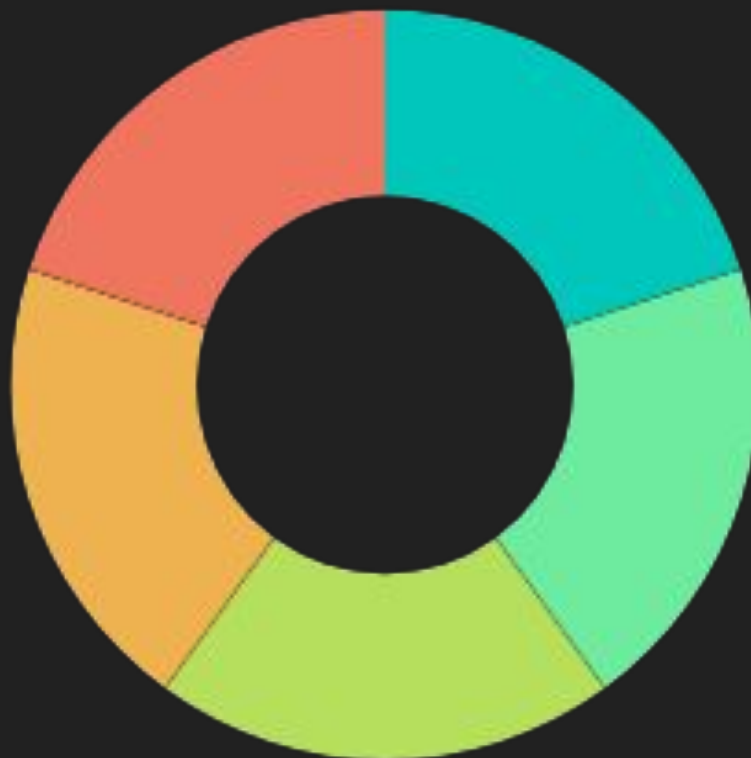
- Заминка (игра на внимание, равновесие, повышение эмоционального фона)
- Сбор инвентаря (повышение уровня дисциплины и внимательности)
- Позитивное прощание (дать всем детям «пятёрку» и т.д.)

# СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ



## ТРЕНИРОВКА

■ Подвижные игры ■ Упражнения в игровой форме ■ Упрощённая игра в футбол ■ Упражнения на внимание ■ Футбол 1x1





# СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ



## □ Подвижные игры

Мы рекомендуем использовать разновидности салок. Меняя количество водящих, тематику, сценарии, добавляя препятствия, необычные предметы, усложнение задания и т.д. Важно, чтобы сразу все дети принимали участие в игре и не ждали своей очереди.

## □ Упражнения в игровой форме

Любые упражнения на ведение мяча, на удар по мячу, на развитие ловкости, на внимание должны быть в игровой форме. Всегда должна присутствовать доля чудес и сказки. Это может быть путешествие во времени, превращение в супергероев, поиск сокровищ и многое другое.

**ТРЕНЕР ДОЛЖЕН ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ДЕТЕЙ В ХОДЕ ЗАНЯТИЯ. ЕСЛИ РЕБЁНОК ПРЕДЛАГАЕТ СТАТЬ ВСЕМ ЁЖИКАМИ, ТО СМЕЛО МОЖНО БРАТЬ ЭТУ МЫСЛЬ, КАК ОСНОВУ СЮЖЕТА ДЛЯ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ.**

## □ Упрощённая игра в футбол

К этому виду упражнений мы относим ведение мяча в хаотичном направлении и забивание мяча в любые ворота (а у нас их расставлено минимум 4), игру против тренера. Здесь дети знакомятся с базовыми правилами и забивают голы без сопротивления соперника. Либо с сопротивлением тренера в шуточной форме.



# СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ



## □ Упражнения на внимание

Данные упражнения являются обязательными для заключительной части занятия (заминка). С помощью них у детей развивается внимательность («Суша-море», с одной стороны линии суша, с другой стороны линии море, сама линия – туча. Тренер называет «тучу», «море», «сушу», а игроки должны перемещаться в заданную сторону). Эти упражнения можно заменить упражнениями на реакцию, логику. Можно использовать загадки в конце тренировки, а так же, для повышения эмоционального фона, можно просить детей танцевать или петь песни.

## □ Футбол 1x1 **РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ФОРМАТ**

Пары нужно распределить так, чтобы детям было комфортно играть (игроки были примерно одинакового уровня и развития). Если дети сами разбиваются на пары, не нужно этому препятствовать. Во время самой игры нужно делать акцент на отбор мяча у соперника и сближении к воротам соперника, при владении мячом для удара (очень часто дети бьют сразу от своих ворот). Не стоит забывать, что игра 1x1 очень энергозатратная, поэтому стоит часто делать паузы отдыха и питьё воды.

# РОЛЬ ТРЕНЕРА



Серьёзный тренер, не участвующий в играх и упражнениях. Не понимает детей и их активность.



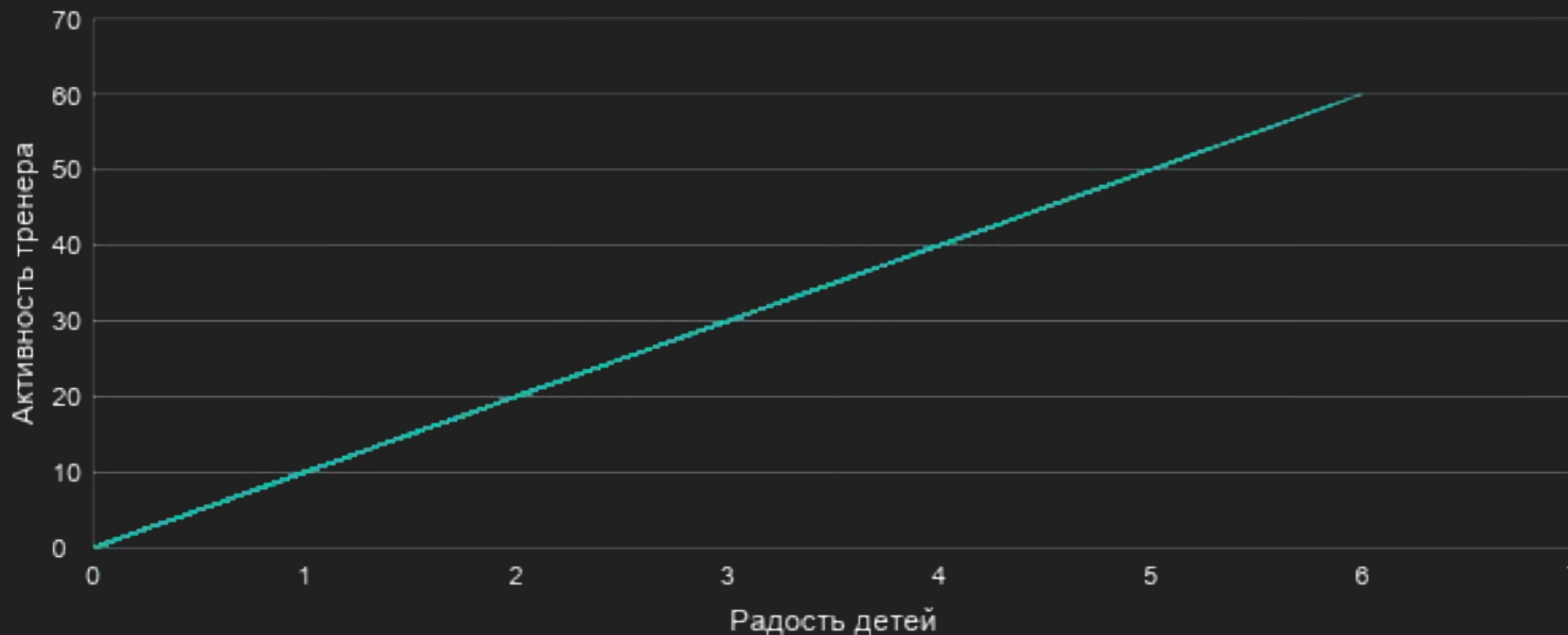
Активный тренер, участвующий в играх. С детьми на одной волне. Умеет разделить с ними их интересы.



# РОЛЬ ТРЕНЕРА



\*дети могут прекрасно играть и сами, но постепенно их интерес будет угасать. Поэтому очень важно, чтобы тренер активно участвовал в упражнениях. На графике мы наглядно показали, что чем активнее тренер, тем радостнее дети.



# РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ



ОТЛИЧНО	ПЛОХО
Опора и поддержка для ребёнка	Повышение голоса
Похвала и забота	Оказывание давления
Разделение интересов	Навязывание собственных интересов
Адекватное восприятие результатов	Неадекватное восприятия результатов
Положительный пример	Отрицательный пример



# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ



По всем вопросам вы можете обращаться к авторам сообщества:

Максим Бабошин

ВК: [https://vk.com/coach\\_baboshin](https://vk.com/coach_baboshin)

Instagram: [https://instagram.com/coach\\_baboshin?igshid=1y0f22ri47cca](https://instagram.com/coach_baboshin?igshid=1y0f22ri47cca)

Дмитрий Губка

ВК: <https://vk.com/gubkad>

Instagram: <https://instagram.com/gubinho.in.football?igshid=oqmuurhmv3re>

Наш Telegram-канал: <https://t.me/childrensfootball>

