



Презентация

ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ: МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ И ПРОВЕДЕНИЯ

7 часть



ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ: методика подготовки и проведения

**подготовка
занятия**

**организация
занятия**

**мотивация во
время
занятия**

**подведение
итогов
занятия**





ПОДГОТОВКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЯ



1. ЧТО ТРЕНЕР ХОЧЕТ ДАТЬ И ЧТО ПОЛУЧИТЬ ВЗАМЕН ОТ ЭТОЙ ТРЕНИРОВКИ?
2. ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ГЛАВНЫМ В ЭТОЙ ТРЕНИРОВКЕ?
3. СКОЛЬКО ДЕТЕЙ МОГУТ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В ТРЕНИРОВКЕ?
4. ПОЛУЧАТ ЛИ УДОВОЛЬСТВИЕ ДЕТИ ОТ ЭТОЙ ТРЕНИРОВКИ?
5. СМОГУТ ЛИ ДЕТИ ВЫУЧИТЬ ЧТО-НИБУДЬ В ЭТОЙ ТРЕНИРОВКЕ?
6. ЕСТЬ ЛИ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ОБОРУДОВАНИЯ И ИНВЕНТАРЯ, МОЖНО ЛИ С ЭТИМ КОЛИЧЕСТВОМ ВЫПОЛНИТЬ ЦЕЛЬ ТРЕНИРОВКИ?
7. ХВАТИТ ЛИ МЕСТА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАПЛАНИРОВАННЫХ УПРАЖНЕНИЙ И ИГР?
8. ОПРЕДЕЛИТЬ СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ ГРУПП ПО СОСТАВУ.
9. ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ И ИГР: РАЗДАЧА ЖИЛЕТОК, РАЗМЕЩЕНИЕ МЯЧЕЙ И ОБОРУДОВАНИЯ, ВОЗМОЖНОЕ ИЗМЕНЕНИЕ РАЗМЕРОВ ПЛОЩАДКИ И РАЗМЕТКИ И Т.П.
10. ОПРЕДЕЛИТЬ СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ ГРУПП ПО СОСТАВУ.



ПОДГОТОВКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЯ



11. КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ НАИЛУЧШИМ ОБРАЗОМ ПОМОГУТ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ?
12. СООТВЕТСТВУЕТ ЛИ СЛОЖНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ ВОЗМОЖНОСТЯМ ДЕТЕЙ?
13. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ, КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ, ВРЕМЯ ОТДЫХА, ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ.
14. СПЛАНИРОВАТЬ ПОСТЕПЕННОЕ УСЛОЖНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ.
15. ПРЕДУСМОТРЕТЬ ВАРИАНТЫ ИЗМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ.
16. СМОЖЕТ ЛИ ОБЪЯСНЕНИЕ ТРЕНЕРА БЫТЬ ДОХОДЧИВЫМ И ПОНЯТНЫМ ДЛЯ ДЕТЕЙ?
17. ЗАПОМНИТЬ СОДЕРЖАНИЕ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ (МИНИ-КОНСПЕКТ).
18. КАК ДЕТИ МОГУТ ПОМОЧЬ ТРЕНЕРУ УЛУЧШИТЬ ТРЕНИРОВКУ И ВЫПОЛНИТЬ ЦЕЛЬ?
19. КАК ДЕТИ МОГУТ ПОМОЧЬ ТРЕНЕРУ УЛУЧШИТЬ ТРЕНИРОВКУ И ВЫПОЛНИТЬ ЦЕЛЬ?



ПОДГОТОВКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЯ



19

ПСПЛАНИРОВАТЬ РАЗМИНКУ И ЗАМИНКУ В КАЧЕСТВЕ ИГР, В КОТОРЫХ ДЕТИ ДОЛЖНЫ РАЗОГРЕТЬСЯ ПЕРЕД ОСНОВНОЙ ЧАСТЬЮ ИЛИ ВОССТАНОВИТЬСЯ В ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВКИ, ЧТОБЫ В РАВНОЙ СТЕПЕНИ ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ И С ИНТЕРЕСОМ, И С УДОВОЛЬСТВИЕМ.

20

ПОСНОВНАЯ ЧАТЬ ДОЛЖНА ТАКЖЕ СОСТОЯТЬ ИЗ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ, НОСЯЩИХ БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ХАРАКТЕР ПО ДЕЙСТВИЯМ. ГЛАВНЫЙ СПОСОБ НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ – ЭТО МНОГО ИГРАТЬ, ТОГДА ОНИ ПОЛУЧАЮТ УДОВОЛЬСТВИЕ И НАЧИНАЮТ ЛЮБИТЬ ФУТБОЛ.





МОТИВАЦИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ



ОБЪЯСНЕНИЕ СОДЕРЖАНИЯ
ЗАНЯТИЯ

ПРОСТЫЕ, ПОНЯТНЫЕ
ОБЪЯСНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ
ЗАНЯТИЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ ГРУПП И
КОМАНД

УСТАНОВКА ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ
УПРАЖНЕНИЙ

- позиционирование игроков
- показ упражнений

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ И
МОТИВАЦИЯ

- обучение поощрением
- контроль за количеством повторов и качеством выполнения упражнений
- коллективное и индивидуальное исправление ошибок
- контроль мест проведения и продолжительности выполнения
- стимулирование улучшения техники

ПРОВЕДЕНИЕ ИГР И
МОТИВАЦИЯ

- обучение поощрением
- избегать чрезмерного вмешательства, позволять играть
- поощрять индивидуальную инициативу
- развивать творческие способности
- контроль мест проведения и продолжительности выполнения
- контроль за сбалансированностью составов команд





ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗАНЯТИЯ



1

СОБРАТЬ ДЕТЕЙ ВМЕСТЕ И УСПОКОИТЬ ИХ

2

ПОДВЕСТИ ИТОГИ ЗАНЯТИЯ, ОБСУДИТЬ ИХ, ДАТЬ ДЕТЯМ РЕКОМЕНДАЦИИ

3

ОБЪЯВИТЬ ИНФОРМАЦИЮ О СЛЕДУЮЩЕМ ЗАНЯТИИ

4

СОБРАТЬ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИНВЕНТАРЬ

5

ПРОКОНТРОЛИРОВАТЬ УХОД ДЕТЕЙ ИЛИ ИХ ОТПРАВКУ ДОМОЙ



АКАДЕМИЯ ТРЕНЕРСКОГО МАСТЕРСТВА РФС



ПЛАН-МАКЕТ ТРЕНИРОВКИ

ДАТА	
МЕСТО И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ	
КОМАНДНАЯ ФУНКЦИЯ	
УЧАСТОК ПОЛЯ	
РОЛЬ СОПЕРНИКА	
КОМАНДНЫЕ ЗАДАЧИ:	
1. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	

	РАЗМИНКА	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ			ЗАМИНКА
Содержание					
Воздействие					
Влияние тренера					



АКАДЕМИЯ ТРЕНЕРСКОГО МАСТЕРСТВА РФС



Спасибо за внимание !