

Набор девочек на занятия футболом



Содержание

- Почему важно набрать девочек?
- Где искать девочек?
- Что делать в школах?
- Первый проект. Открытые уроки в общеобразовательных школах
- Второй проект. Открытые тренировки в спортивных школах
- Третий проект. «Приведи подругу»
- Четвертый проект. Фестиваль футбола для девочек
- Социальные сети и сайт
- Приложения
- Контакты



Почему важно набрать девочек?



**СЕЙЧАС ЖЕНСКИЙ ФУТБОЛ
СТАНОВИТСЯ ВСЕ БОЛЕЕ И
БОЛЕЕ ПОПУЛЯРНЫМ ВО ВСЕМ
МИРЕ — И В РОССИИ В ТОМ
ЧИСЛЕ.**



Женский футбол обладает огромным потенциалом, FIFA и UEFA обращают на него особое внимание, увеличивается финансовая поддержка и число международных и российских программ, развивающих это направление.

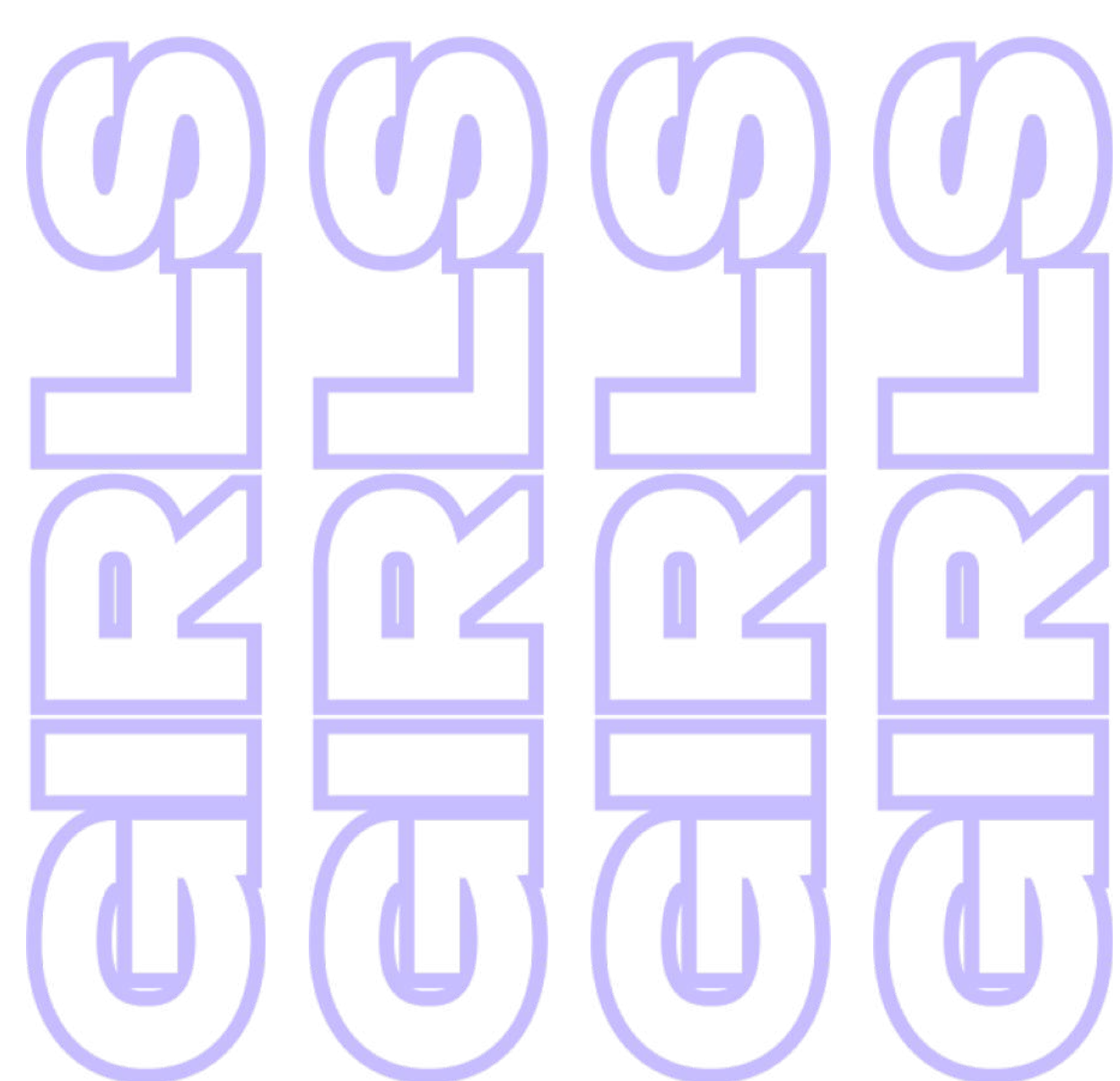
На сегодняшний день FIFA считает женский футбол единственным направлением с возможностью серьезного роста и своим приоритетным направлением. С каждым годом все больше стран создают женские чемпионаты, а в России почти у каждого мужского топ-клуба есть или создается женская команда — и эти изменения служат катализатором в развитии женского футбола в целом. За последние 10 лет произошел настоящий прорыв, качество женского футбола растет, и, благодаря появляющимся звездам, у девочек появляются ролевые модели, на которые они хотят ориентироваться.

Чем дальше, тем больше девочек начнет интересоваться занятиями футболом, и те школы, которые уже сейчас начнут создавать отделения женского футбола и смешанные группы, будут к этому готовы и получат ряд серьезных преимуществ.

Отлично, мы поняли, почему это важно. Но как это сделать?

Мы постарались описать самые простые шаги, которые помогут вам развить направление женского футбола в вашей организации, и подробно объяснить каждый из них.

На каждом этапе вы сможете обращаться к региональным менеджерам Департамента женского футбола РФС, которые с радостью помогут вам с любым вопросом.



Где искать девочек?

Наша основная аудитория — девочки и их родители. Девочки больше всего времени проводят в общеобразовательных школах, а значит, именно там мы и должны обращаться к ним и их родителям.

- Помните, что девочкам может быть трудно ездить на другой конец города, так что в первую очередь обратите внимание на школы, которые находятся неподалеку, или на те школы, в которых учатся мальчики из ваших футбольных групп.

- Если у вас уже есть контакты в школах — отлично, вы сможете пойти туда напрямую. Если нет — обратитесь в региональные органы в сфере образования и попросите их рассказать школам о ваших планах.

Как еще можно привлечь девочек в вашу школу?

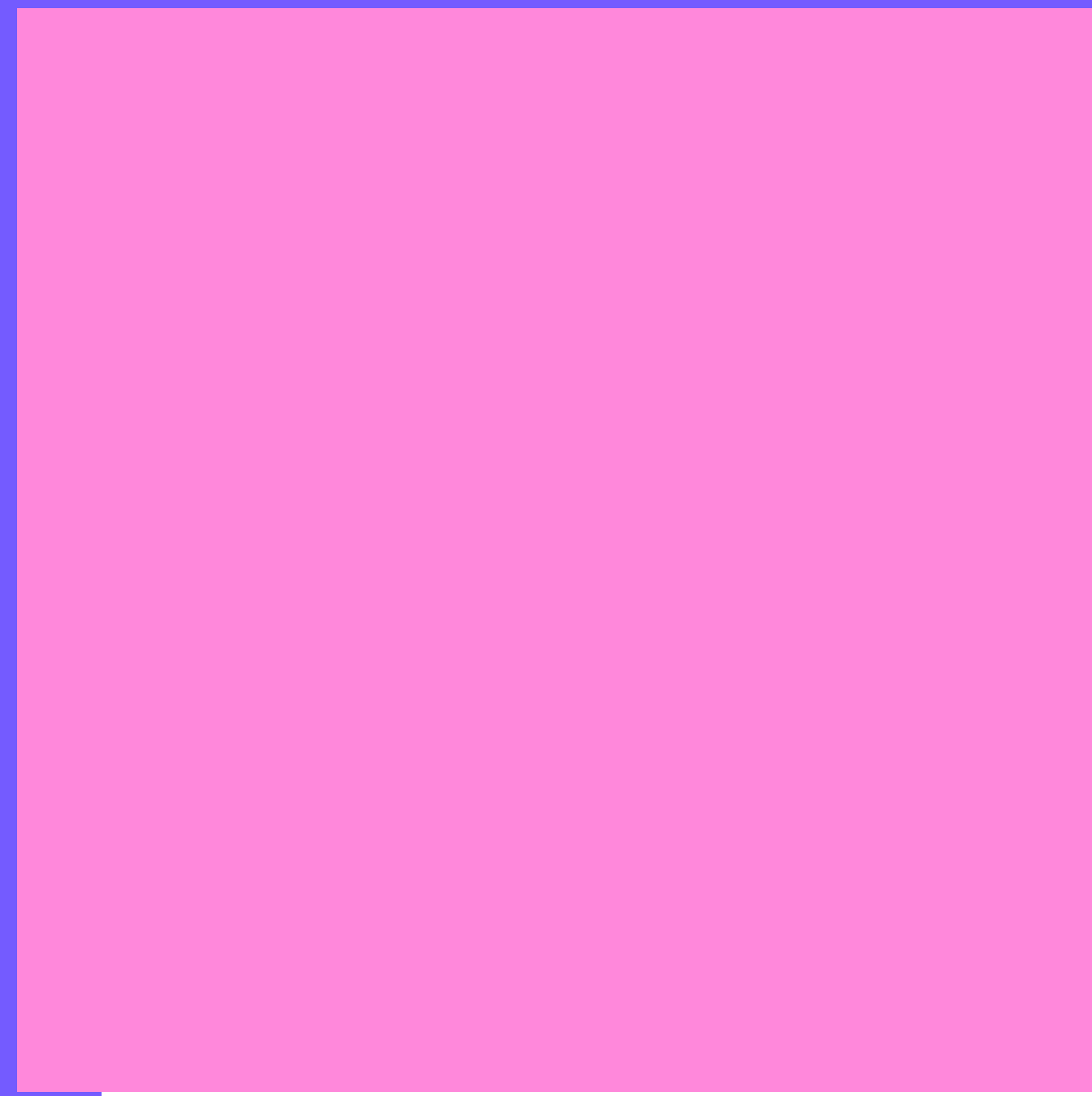
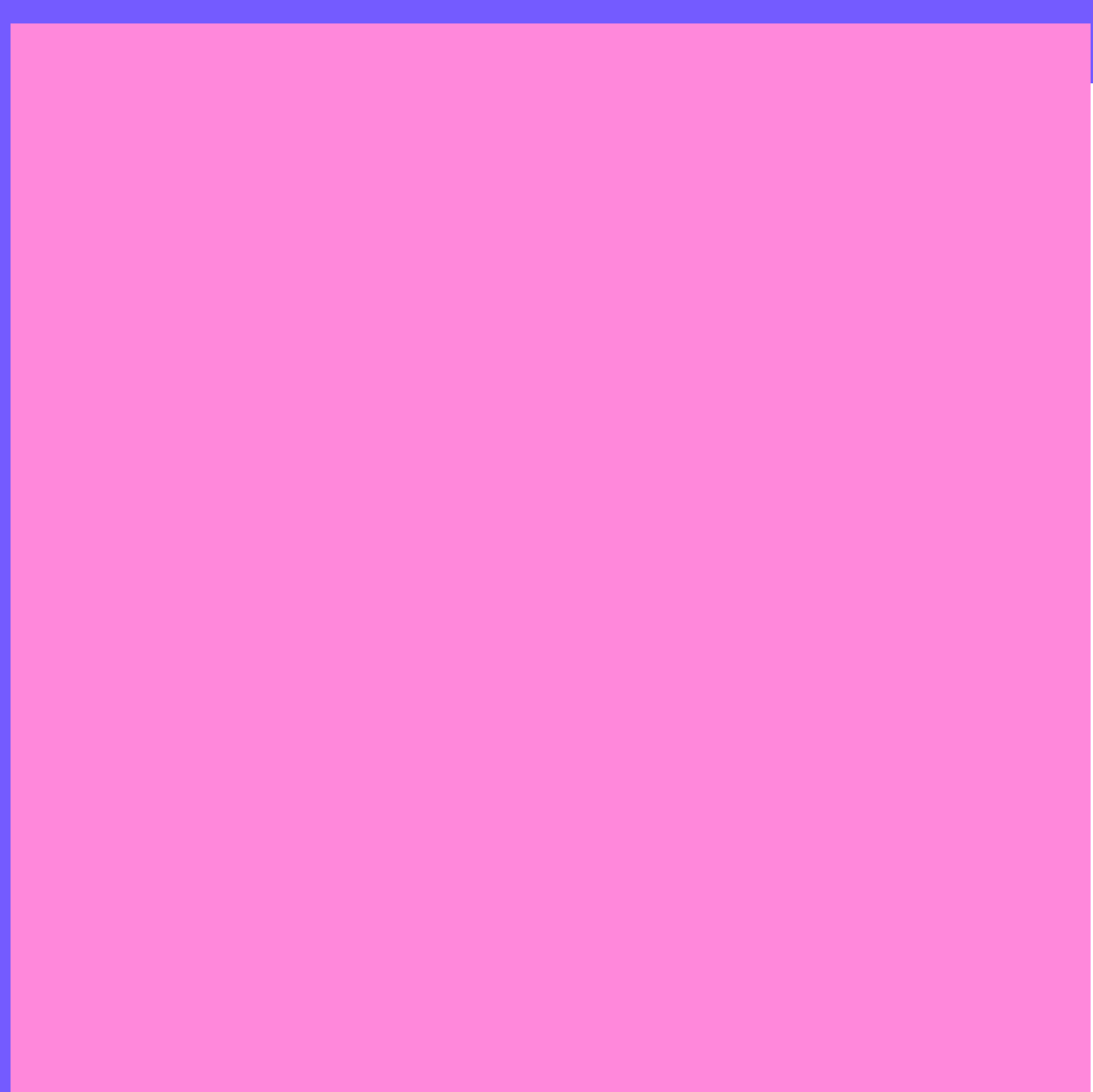
- Обращайтесь к родителям мальчиков, которые уже занимаются у вас. У них или их друзей могут быть дочери, которых они могут привести в смешанную группу или группу девочек. Так у их детей будет больше общего, а родителям будет удобно водить их в одну школу.

- Еще один канал — это ваш сайт и группы в социальных сетях. Максимально распространите информацию о грядущих мероприятиях в пабликах вашего города и в аккаунтах школьных соцсетей. Постарайтесь освежить подход к ведению социальных сетей — посты должны быть не только информативными, но и интересными.





Что делать в шк●лах?





Проект 1

Открытые уроки и мастер-классы в общеобразовательных школах

Договоритесь с близлежащими общеобразовательными школами о проведении открытого урока по футболу (во время урока физической культуры или после занятий). Можно обращаться к директорам школ непосредственно или в региональные органы в сфере образования (РФС всегда готов помочь вам с подготовкой официальных писем в региональные органы власти при необходимости).

Обсудите с преподавателем физкультуры, чем в это время займутся мальчики: возможно, они проведут свою отдельную тренировку в другой локации. Если такой возможности нет, договоритесь о времени открытого урока после школьных занятий.

Важно, чтобы этот открытый урок стал для девочек настоящим праздником футбола — интересным, захватывающим и увлекательным. Именно в этом задача открытого урока — заинтересовать детей футболом, чтобы они пришли к вам заниматься. В [Приложении 1.1](#) вы найдете рекомендации о том, как провести такой урок.

Не забудьте распечатать флаеры, которые девочки смогут взять после окончания урока и отдать родителям — там должен быть адрес вашей спортивной школы, контакты тренера и время проведения уроков. Обязательно расскажите о мероприятии в своих группах в социальных сетях и разместите на сайте баннер или новость о мероприятии ([Приложения 1.2, 1.3, 1.4](#)).



Проект 2

Открытые тренировки в спортивной школе

Еще один способ привлечь девочек к занятиям — провести открытую тренировку специально для девочек в вашей спортивной школе. Ваша цель — создать комфортную обстановку, в которой девочки будут чувствовать себя раскованно, именно поэтому мы рекомендуем провести отдельную тренировку, в которой не будут принимать участие мальчики.

Такие открытые тренировки помогут заинтересовать девочек и показать им, насколько интересными и веселыми могут быть занятия футболом. Как и в случае с открытым уроком в общеобразовательной школе, это должен быть именно праздник футбола, а не сложная тренировка. Ориентируйтесь на то, что девочки, которые придут к вам, не имеют опыта игры в футбол.

[\(Приложение 1.1\)](#)

Вот несколько способов привлечь девочек на вашу открытую тренировку:

- Договоритесь с близлежащими общеобразовательными школами о размещении информационных материалов (плакаты, объявления), на которых будет вся информация об открытой тренировке, или о распространении информации в родительских чатах.
- Предложите школам помощь в организации посещения вашей спортивной школы группой девочек от школы или конкретного класса/параллели.
- Обратитесь за поддержкой в распространении информации к федерации футбола в вашем регионе и региональным менеджерам Департамента женского футбола РФС
- Используйте личные знакомства. Расскажите об открытом уроке детям, которые уже занимаются в вашей спортивной школе, чтобы они позвали на открытую тренировку своих друзей, сестер и одноклассниц; попросите родителей занимающихся у вас детей поделиться информацией со своими знакомыми или в школьных родительских чатах.
- Расскажите о мероприятии в своих группах в социальных сетях и на сайте. [\(Приложения 2.1, 2.2, 2.3\)](#)



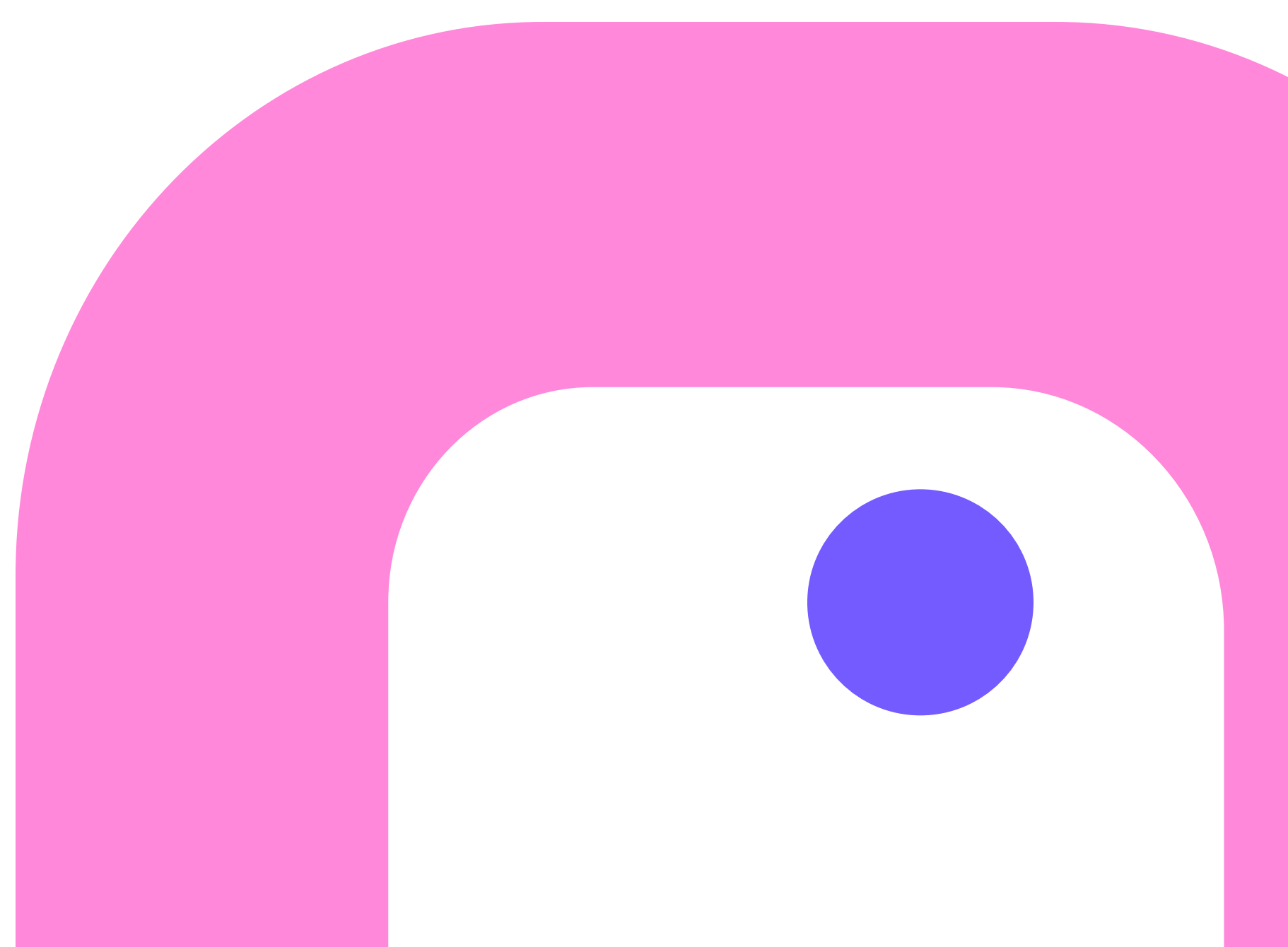
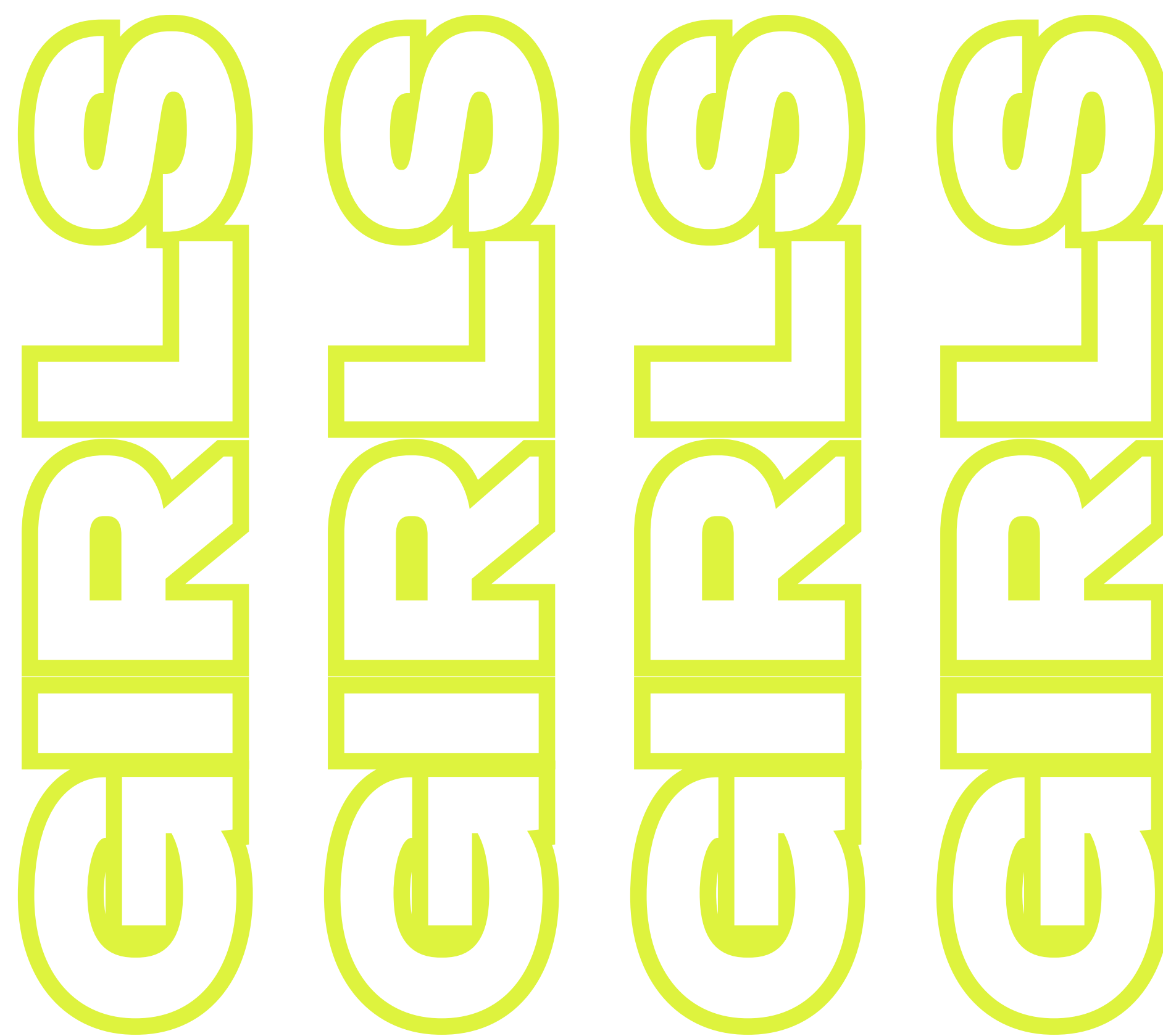


Проект 3

«Приведи подругу»

Организируйте совместную тренировку для тех, кто уже занимается в вашей спортивной школе, и новичков. Попросите детей, которые уже занимаются у вас, позвать своих подруг и одноклассниц на такую тренировку. Так девочкам будет совсем не страшно и комфортно попробовать занятия футболом в кругу друзей. Поощрите детей, которые приведут своих подруг и знакомых, небольшими подарками или призами по своему выбору.

Важно, чтобы это была не обычная тренировка, а специальное занятие, разработанное с учетом того, что в нем будут принимать участие и те, кто уже занимается футболом, и те, кто пришел впервые (Приложение 3.1).



Проект 4

Фестиваль футбола для девочек

Большой фестиваль знакомства с футболом для девочек — один из самых эффективных способов набрать группу.

Вместе с этим материалом мы отправляем вам методические рекомендации, в которых детально рассказываем о том, как провести такой фестиваль.

(Приложение 3. Мы отправим вам этот документ отдельным файлом. Если вы не получили его, обратитесь, пожалуйста, к вашему региональному менеджеру.)





Социальные сети и сайт





Ваш сайт — это то, на что дети и родители обратят внимание в первую очередь при поиске школы. Не допускайте на нем устаревшей или некорректной информации. Обновляйте ее еженедельно.

На сайте должна быть информация о женских и девичьих группах в вашей школе, и она должна регулярно обновляться. Ее должно быть легко найти. Тестируйте свой сайт — если у стороннего человека поиск информации отнимает более 30 секунд, значит, что-то не так.

Почаще обновляйте страничку новостей. Даже короткое упоминание о событии, связанном с женским футболом, — это уже очень важно.

На главной странице сайта обязательно должны быть баннеры, ведущие на страничку девичьих футбольных групп, где родители смогут легко найти контакты тренера и время занятий.



Социальные сети — ваш важнейший инструмент. Дети проводят много времени в соцсетях, а это значит, что проще всего привлечь их внимание именно там. Но чтобы по-настоящему заинтересовать аудиторию, нужно серьезно освежить подход к их ведению.

Самые важные — обязательно создайте свою страничку, если у вас ее еще нет:

- Вконтакте
- Instagram

Желательно создать — вы можете попросить девочек, занимающихся футболом в вашей школе, создать и вести для вас неофициальную страницу в этих соцсетях, если им это интересно:

- Facebook
- TikTok
- YouTube

Если у вас нет странички в одной из соцсетей, обязательно найдите время и создайте ее. Если вы не знаете, как это сделать, обратитесь к нашим региональным менеджерам, они вам помогут.





Инструкция по ведению сайта

Помните, что сайт — это не просто обязательная формальность. Именно сюда, вероятнее всего, попадут родители, которые ищут, куда отдать заниматься своих детей.

Важно, чтобы сайт был:

- Информативным
- Удобным
- Актуальным
- Интересным

Информативность и удобство сайта

Обязательно следите за тем, чтобы на сайте были все необходимые разделы. На нем должна быть не только общая информация о школе, но и:

- **Список всех отделений**, с возрастными наборами, контактами тренеров, и расписанием тренировок.
- **Ясная и четкая инструкция** для родителей: как записаться в школу, какие нужны документы, кому они могут позвонить, чтобы уточнить все детали.
- **Удобный поиск по сайту.** Помните, что если пользователь тратит на поиск нужной ему информации более 30 секунд, значит, что-то сделано не так.

Актуальная и интересная информация

- Не забывайте постоянно обновлять сайт. Важно, чтобы все новости были опубликованы вовремя. Не пренебрегайте даже незначительными событиями: увидеть новость о своей команде на сайте школы очень важно для девочек и их родителей, пусть даже это будет краткое упоминание.
- Старайтесь не ограничиваться сухими новостными фактами о проведенных или планируемых соревнованиях — рассказывайте истории девочек, занимающихся в вашей школе, публикуйте интересные факты, берите интервью у тренеров.
- Вы вполне можете привлекать учеников школы к созданию контента для сайта, если им это интересно.

Инструкция по ведению социальных сетей

Составьте план публикаций

- Определите, сколько постов вы будете размещать в каждой из соцсетей, не считая срочных новостей или трансляций в дни соревнований.
- Всегда лучше заготовить план публикаций на неделю вперед.
- Лучшее время для публикаций: с 13:00 до 15:00 и с 19:00 до 21:00.

Обдумайте лучший формат

- Всегда начинайте с ключевой информации.
- Не делайте слишком больших текстов.
- Чередуйте средние и короткие публикации.
- К каждой публикации подбирайте изображение. Фотографии, рисунки, схемы помогут раскрыть тему и привлечь внимание.

Продумайте содержание публикаций

- Публикуйте содержательную и полезную для родителей или учеников информацию.
- Пишите легким, понятным языком.
- Побуждайте читателей к дискуссии, создавайте опросы, спрашивайте их мнения, организуйте диалог.

Направляйте на официальный сайт

- Разместите адрес официального сайта школы в шапке профиля. У пользователей должна быть возможность перейти на него.
- Иногда можете выкладывать в соцсети публикации с официального сайта, но делайте это не чаще одного раза в неделю.





«ВКонтакте»

Популярен среди аудитории до 35 лет.

Сеть подойдет и чтобы привлечь родителей школьников, и чтобы взаимодействовать с учениками.

Здесь лучше всего размещать фото, новости, интервью, а также использовать ВК в качестве мессенджера

Обязательно ведите live-трансляции со всех соревнований. Если нет возможности делать это самостоятельно, отдайте аккаунт одному из родителей на этот период.

Facebook

Средний возраст посетителей — 25–50 лет.

Социальный статус и достаток основной аудитории — средний и выше.

В этой сети вы привлечете интерес родителей.

Лучше всего делиться здесь новостями, расписанием тренировок и соревнований.

Instagram

Популярен и у школьников, и у родителей.

Именно сюда лучше всего направить свои усилия по построению имиджа.

Лучше всего размещать 4–5 постов в неделю, а также регулярно записывать сториз.

Если есть возможность, можно отдавать ведение сториз ученикам — например, для трансляций с тренировки или выезда на соревнования.

Заранее создайте шаблоны постов для новостей о соревнованиях и анонсов — так вам будет проще вести аккаунт в едином визуальном стиле.

YouTube

Эту соцсеть лучше всего использовать того, чтобы вести трансляции матчей, выкладывать интервью и обзоры.

Слишком часто обновлять контент не потребуется, но важно вовремя выкладывать видео важных событий.

TikTok

TikTok — это соцсеть-видеоплатформа. Пользователи могут снимать короткие видеоролики (15 или 60 секунд), писать комментарии и личные сообщения, вести прямые эфиры, снимать дуэты.

Аудитория TikTok очень активная и вовлеченная.

Здесь важно следить за трендами и челленджами, которые постоянно меняются.

Лучше всего, если с этой соцсетью вам помогут ученики, у которых есть свои аккаунты и которые следят за трендами.

Общие рекомендации для всех соцсетей

Меняйте форматы

Добавляйте к текстам видео, картинки или опросы.

Придумывайте конкурсы или игры.

Поздравляйте

Не забывайте поздравлять учителей и детей с днем рождения — все с радостью реагируют на такие посты.

Веселите аудиторию

Публикуйте мемы, шутки, общайтесь с аудиторией неформально.

Записывайте интервью

Интервью с тренерами не только интересно читать — они важны для родителей, которые выбирают, куда отдать своего ребенка

Вовлекайте

Призывайте аудиторию делиться эмоциями, делитесь скриншотами с сообщениями родителей (естественно, с разрешения писавшего).





Прил●жения





- **УРОК 1. Открытый урок в общеобразовательной школе**
- **УРОК 2. Открытая тренировка в спортивной школе**
- **УРОК 3. Проект «Приведи подругу»**
- **Упражнения**
- **Макеты**
- **Взаимодействие с родителями**





Приложение 1.1

Открытый урок в общеобразовательной школе

УРОК 1

УРОК 1

УРОК 1



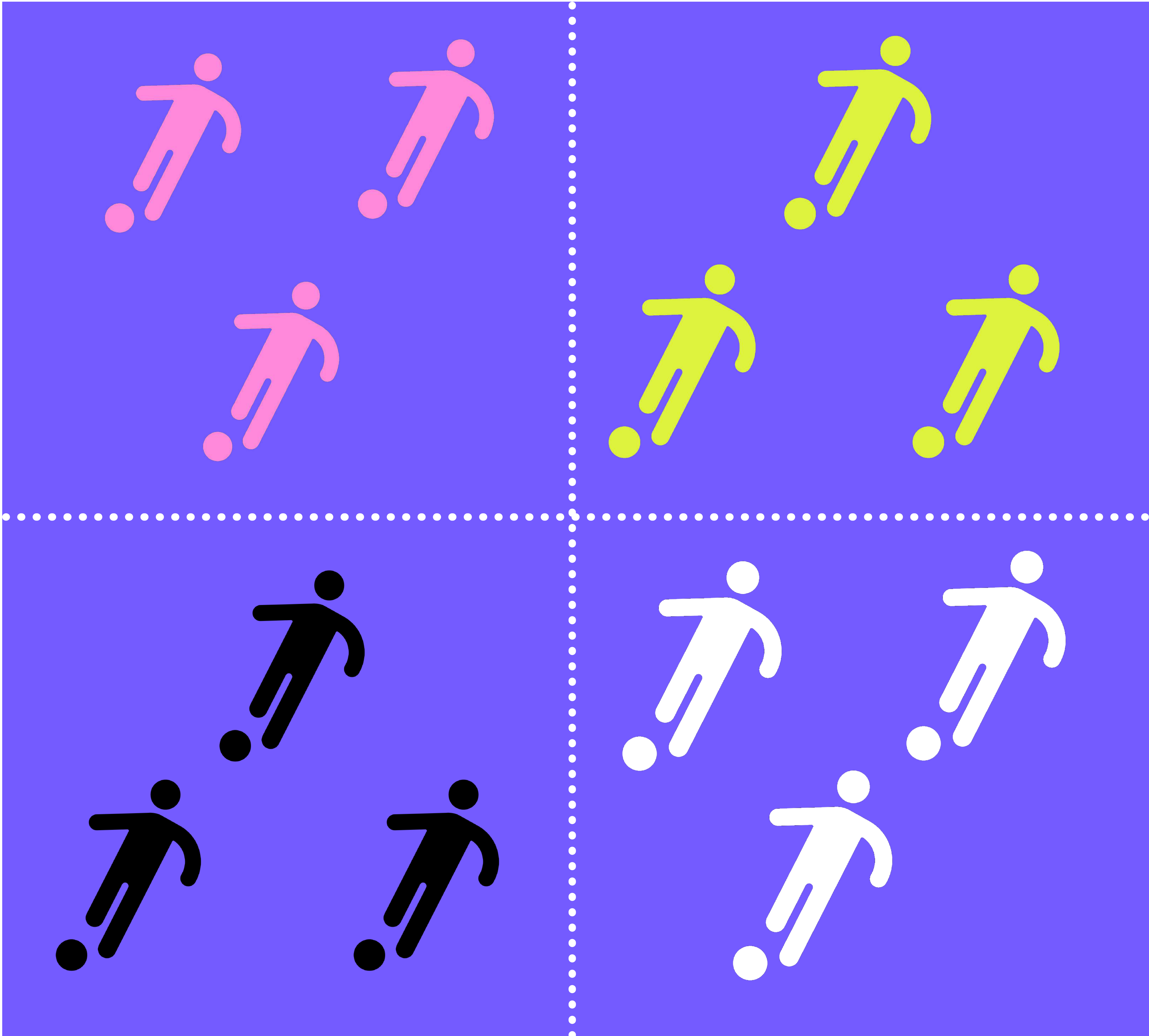
УРОК 1

УРОК 1

УРОК 1

Такой урок можно провести как на футбольном поле, так и в зале. Важно сделать открытый урок динамичным и увлекательным на всех этапах, а значит, стоит построить все упражнения таким образом, чтобы девочкам не приходилось долго ждать своей очереди.

Если в группе более 10 человек, лучше разбить площадку на четыре квадрата, чтобы все девочки могли одновременно выполнять упражнения.



РОК 1 УРС

Часть 1. Подготовительная, 5 минут

Перед началом тренировки познакомьтесь с девочками, расскажите им о планах на открытый урок, покажите, как обращаться с мячом, создайте максимально комфортную и дружелюбную атмосферу.

Чтобы все участницы сразу включились в процесс, посадите их полукругом — так всем будет отлично слышно и видно. Постарайтесь избежать слишком долгого общения и не перегружайте девочек информацией.





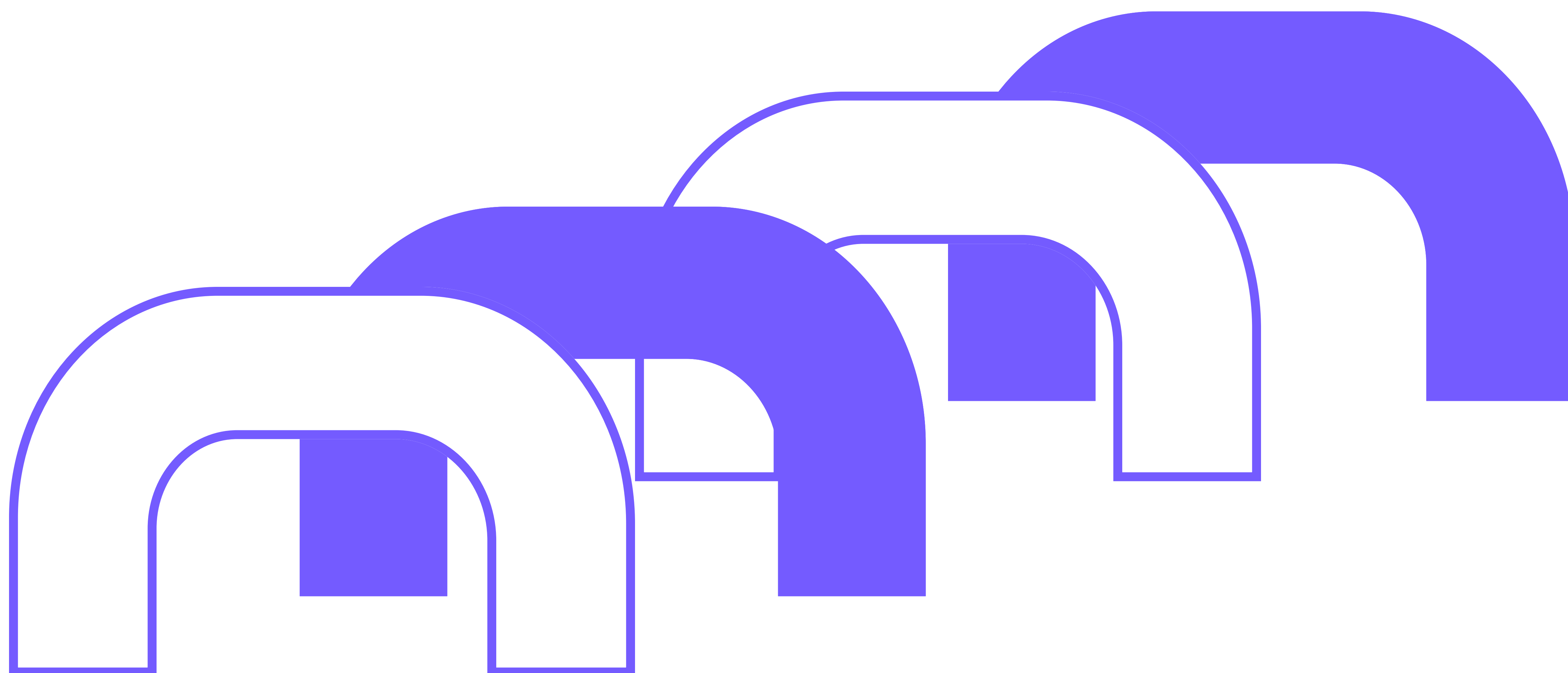
ДОК 1 УРОК

Часть 2. Разминка

В качестве разминки мы предлагаем выбрать упражнение из раздела «Разминка» в [Приложении «Упражнения»](#).



Помните, что задача этой тренировки — **не обучить девочек технике, а заинтересовать** их. Упражнения должны даваться им максимально легко, быть веселыми и интересными.



РОК 1 УРС

Часть 3. Основная, до 20 минут

В качестве основной части мы предлагаем выбрать 2–3 упражнения из раздела «Основные упражнения» в приложении [«Упражнения»](#) либо воспользоваться собственными наработками. Важно учитывать, что на этом этапе девочкам будет сложно взаимодействовать друг с другом, поэтому лучше сосредоточиться на упражнениях категорий МЯЧ и МЯЧ + ВОРОТА.

Можно также дать девочкам возможность поиграть в футбол в конце основной части (в малых составах, 1х1, 2х2, 3х3 без вратарей).

Не забывайте регулярно делать перерывы на несколько минут, чтобы девочки могли отдохнуть и пообщаться друг с другом.



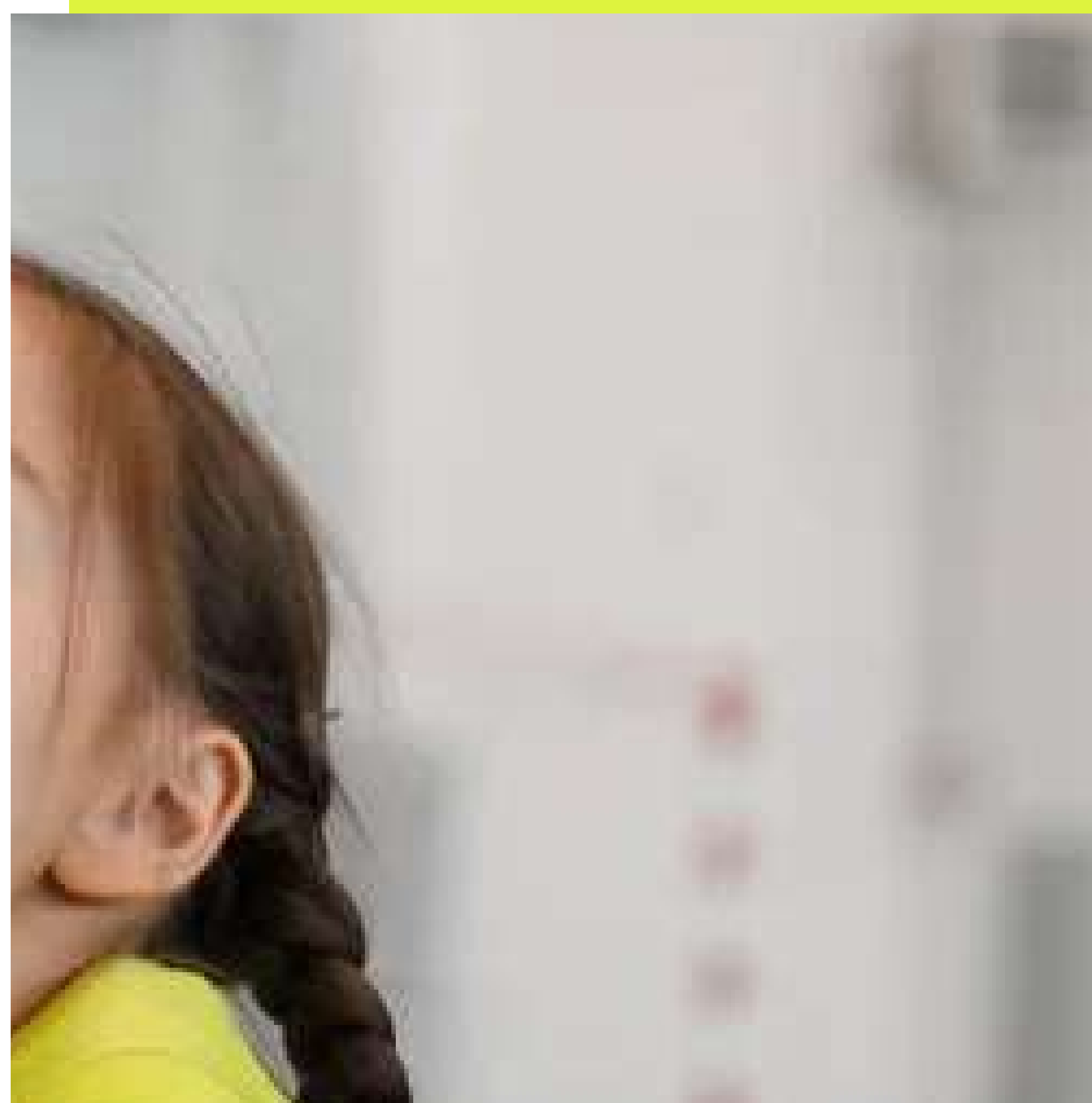


ДОК 1 УРОК



**Часть 4. Заключительная,
до 10 минут.
Подведение итогов, сбор
инвентаря**

После игры обязательно
обсудите тренировку с
игроками, спросите девочек,
понравилась ли им
тренировка, какие игры
больше всего понравились.





Приложение 2.1

Открытая тренировка в спортивной школе

УРОК 2
УРОК 2
УРОК 2

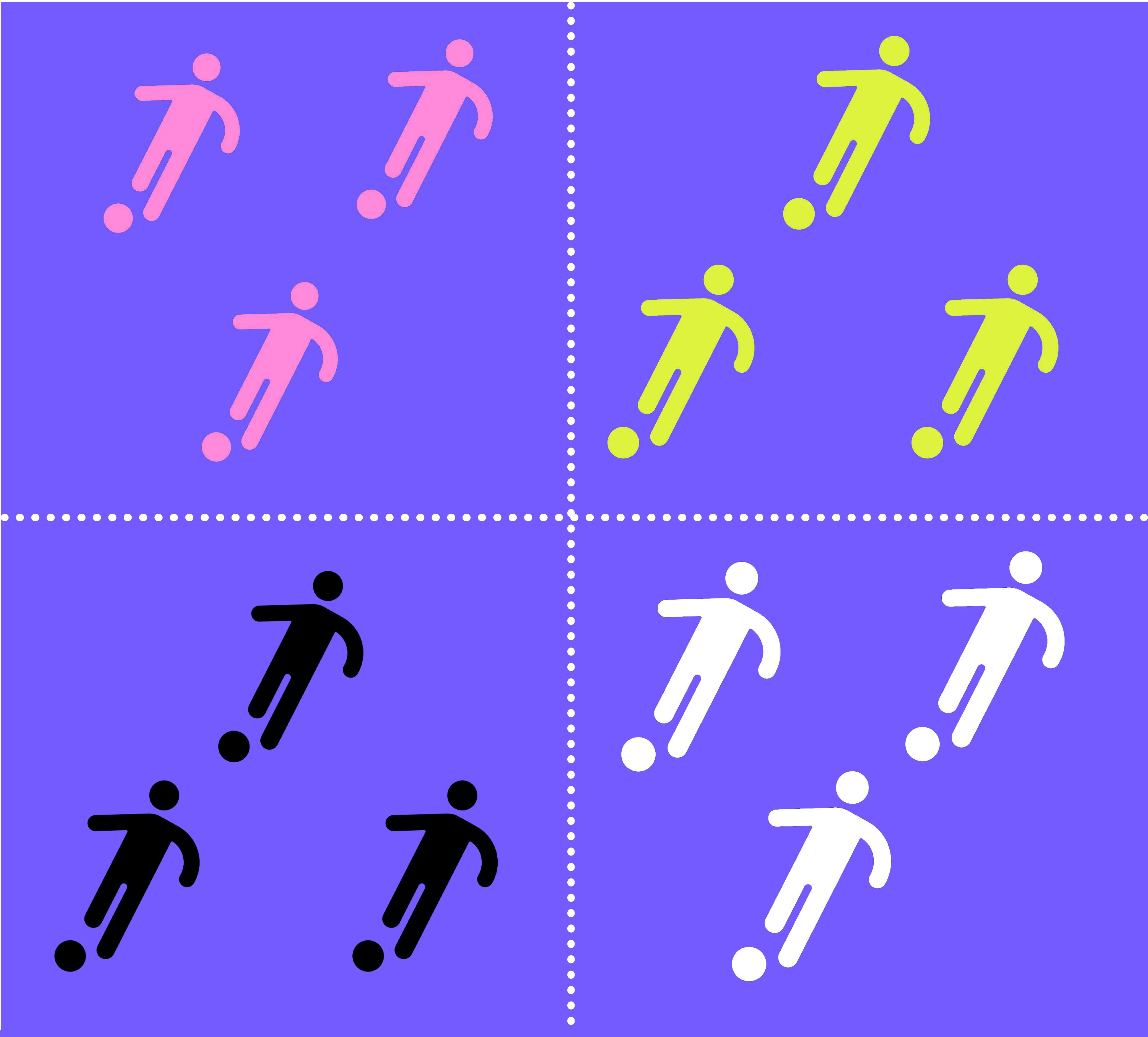
УРОК 2

УРОК 2

УРОК 2

Такой урок можно провести как на футбольном поле, так и в зале. Важно сделать открытый урок динамичным и увлекательным на всех этапах, а значит, стоит построить все упражнения таким образом, чтобы девочкам не приходилось долго ждать своей очереди.

Если в группе более 10 человек, лучше разбить площадку на четыре квадрата, чтобы все девочки могли одновременно выполнять упражнения.





УРОК 2

Часть 1. Подготовительная, 5 минут

Перед началом тренировки познакомьтесь с девочками, расскажите им о планах на открытый урок, покажите, как обращаться с мячом, создайте максимально комфортную и дружелюбную атмосферу.

Чтобы все участницы сразу включились в процесс, посадите их полукругом — так всем будет отлично слышно и видно. Постарайтесь избежать слишком долгого общения и не перегружайте девочек информацией.

Часть 2. Разминка

В качестве разминки мы предлагаем выбрать упражнение из раздела «Разминка» в [Приложении «Упражнения»](#).



Помните, что задача этой тренировки — **не обучить девочек технике**, а **заинтересовать** их. Упражнения должны даваться им максимально легко, быть веселыми и интересными.

УРОК 2 У

Часть 3. Основная, до 30 минут

В качестве основной части мы предлагаем выбрать 2-3 упражнения из раздела «Основные упражнения» в приложении [«Упражнения»](#) либо воспользоваться собственными наработками. Важно учитывать, что на этом этапе девочкам будет сложно взаимодействовать друг с другом, поэтому лучше сосредоточиться на упражнениях категорий МЯЧ и МЯЧ + ВОРОТА.

Можно также дать девочкам возможность поиграть в футбол в конце основной части (в малых составах, 1х1, 2х2, 3х3 без вратарей).

Не забывайте регулярно делать перерывы на несколько минут, чтобы девочки могли отдохнуть и пообщаться друг с другом.





ФОК 2



**Часть 4. Заключительная,
до 10 минут.
Подведение итогов, сбор
инвентаря**

После игры обязательно
обсудите тренировку с
игроками, спросите девочек,
понравилась ли им
тренировка, какие игры
больше всего понравились.





Приложение 3.1

Урок «Приведи подругу»

УРОК 3
УРОК 3
УРОК 3

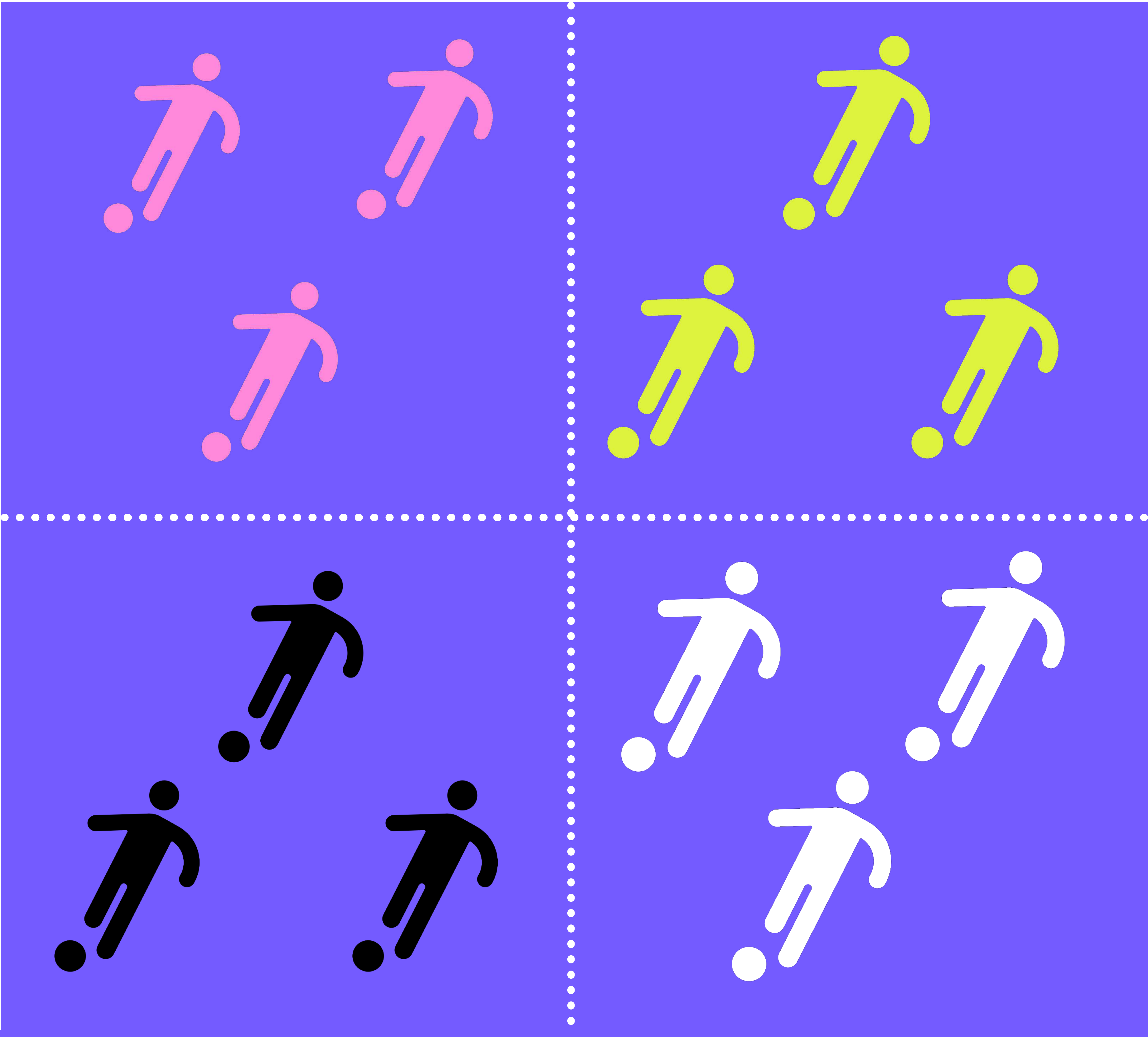
УРОК 3

УРОК 3

УРОК 3

Такой урок можно провести как на футбольном поле, так и в зале. Важно сделать открытый урок динамичным и увлекательным на всех этапах, а значит, стоит построить все упражнения таким образом, чтобы девочкам не приходилось долго ждать свой очереди.

Если в группе более 10 человек, лучше разбить площадку на четыре квадрата, чтобы все девочки могли одновременно выполнять упражнения.



УРОК

Важно помнить, что в этой тренировке будут одновременно участвовать как дети, которые уже занимаются футболом, так и новички. Вовлекайте более опытных учеников в качестве капитанов или менторов для начинающих — они смогут подсказывать, как лучше выполнить упражнение, и отслеживать ошибки. Это может стать для них полезным упражнением — они посмотрят на урок глазами тренера, научатся оценивать выполнение упражнения со стороны и замечать детали, на которые раньше не обращали внимания.



3 УРОК 3

Часть 1. Подготовительная, 5 минут

Перед началом тренировки познакомьтесь с девочками, расскажите им о планах на открытый урок, покажите, как обращаться с мячом, создайте максимально комфортную и дружелюбную атмосферу.

Чтобы все участницы сразу включились в процесс, посадите их полукругом — так всем будет отлично слышно и видно. Постарайтесь избежать слишком долгого общения и не перегружайте девочек информацией.





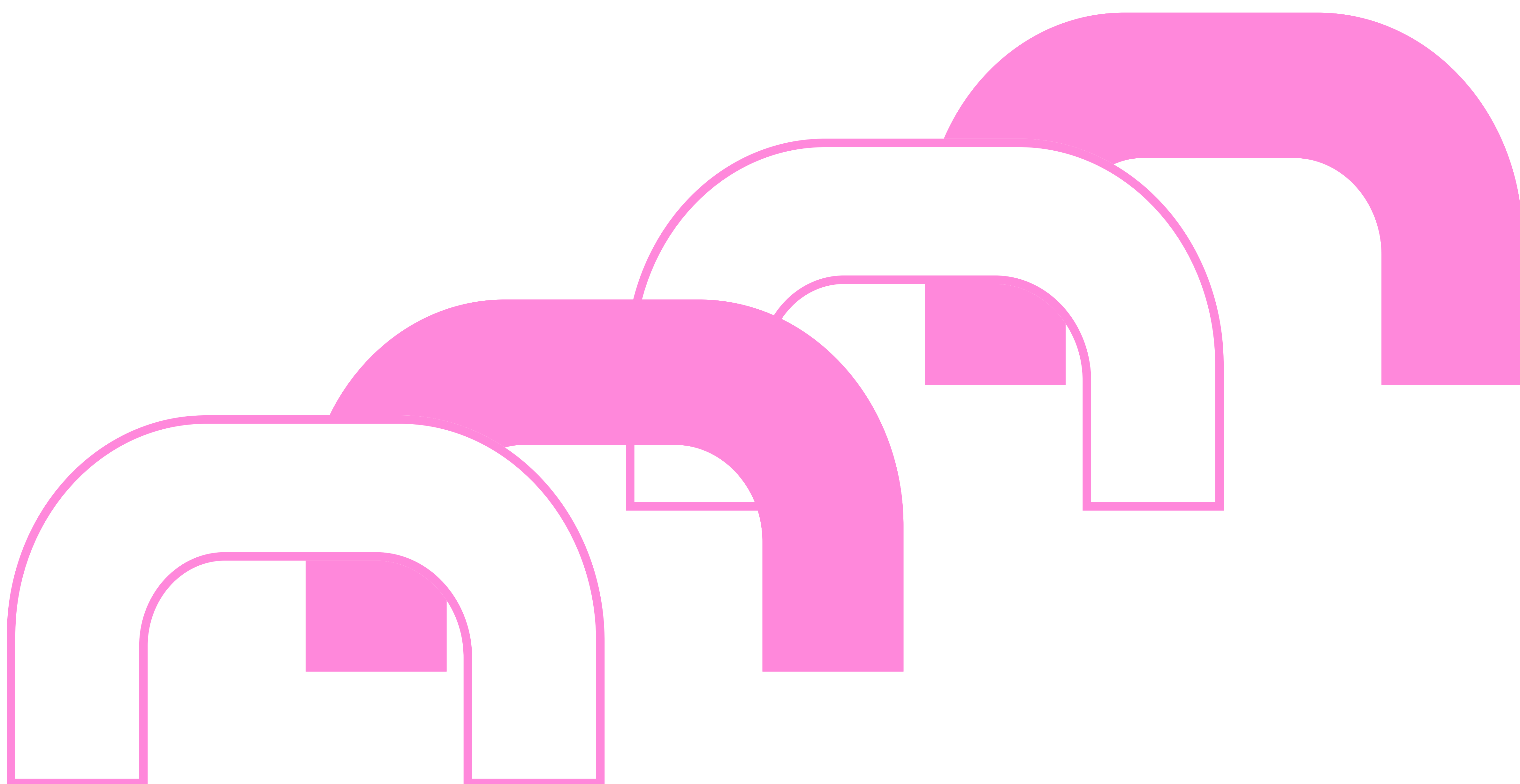
УРОК 3У

Часть 2. Разминка

В качестве разминки мы предлагаем выбрать упражнение из раздела «Разминка» в [Приложении «Упражнения»](#).



Помните, что задача этой тренировки — **не обучить девочек технике**, а **заинтересовать** их. Упражнения должны даваться им максимально легко, быть веселыми и интересными.



РОК 3 УР

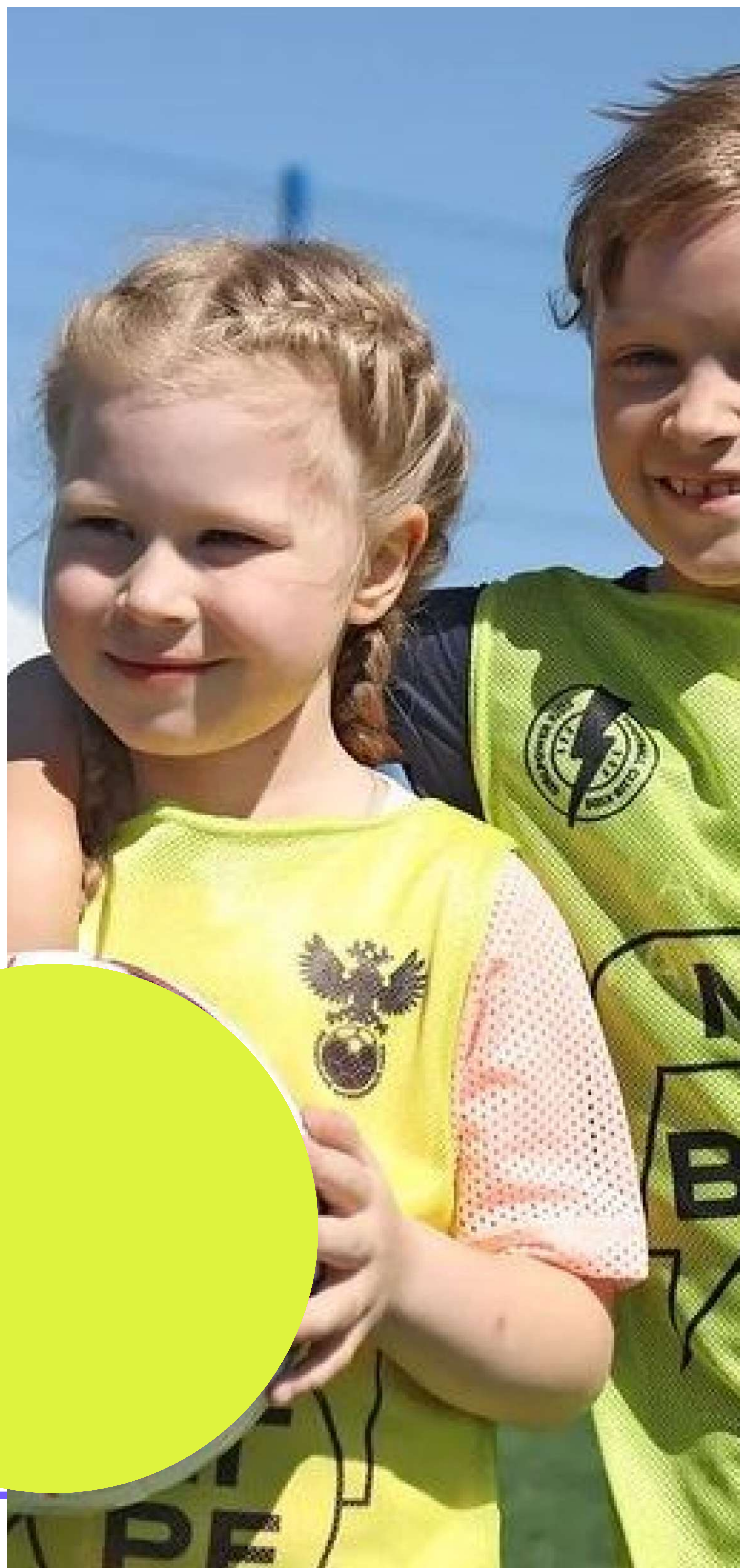
Часть 3. Основная, до 35 минут

В качестве основной части мы предлагаем выбрать 2-3 упражнения из раздела «Основные упражнения» в [приложении «Упражнения»](#) либо воспользоваться собственными наработками. Важно учитывать, что на этом этапе девочкам будет сложно взаимодействовать друг с другом, поэтому лучше сосредоточиться на упражнениях категории МЯЧ, МЯЧ + ВОРОТА.

Часть упражнений все могут делать вместе, но помните, что на тренировке должно быть интересно всем, а значит, выбранное упражнение можно усложнить для тех, кто уже занимается в спортивной школе, изменив для них размер ворот или повысив требования к точности ударов.

Можно также дать девочкам возможность поиграть в футбол в конце основной части (в малых составах, 1х1, 2х2, 3х3 без вратарей).

Не забывайте регулярно делать перерывы на несколько минут, чтобы дети могли отдохнуть и пообщаться друг с другом.





ОКЗ УРС



Часть 4. Заключительная, до 10 минут.
Подведение итогов, сбор инвентаря

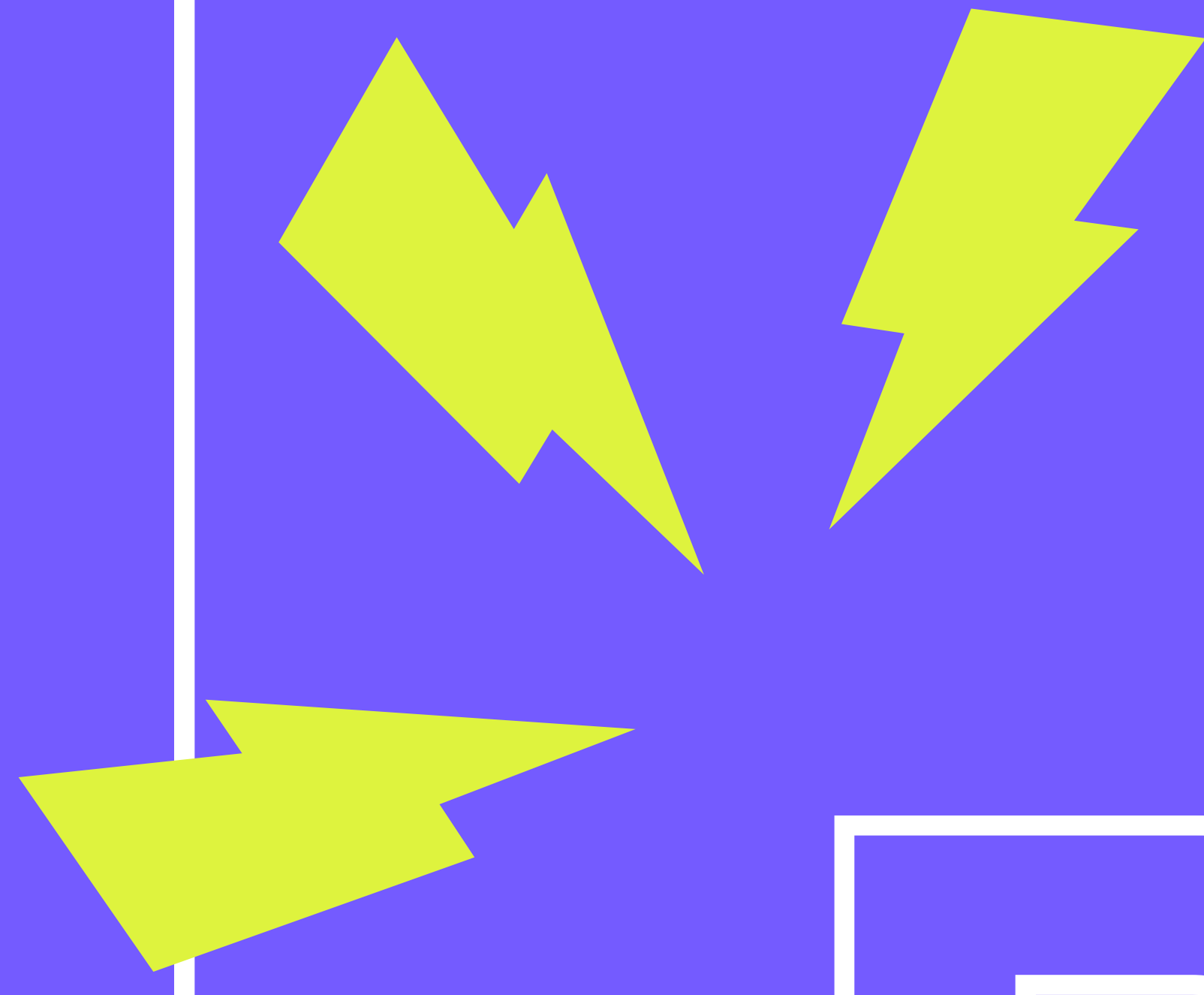
После игры обязательно обсудите тренировку с игроками, спросите девочек, понравилась ли им тренировка, какие игры больше всего понравились.





Приложение

УПРАЖНЕНИЯ



РАС МИН КА



ПИРАТКИ КАРИБСКОГО МОРЯ

ПИРАТКИ КАРИБСКОГО МОРЯ

ПИРАТКИ КАРИБСКОГО МОРЯ

Организация упражнения:

10–12 игроков, у каждого игрока мяч.

Вы — капитан корабля, а игроки — ваша команда.

Пиратки водят мяч по «кораблю», пока вы не дадите одну из команд: «Правый борт», «Левый борт», «Нос» или «Корма» — все должны вести мяч в указанном направлении.

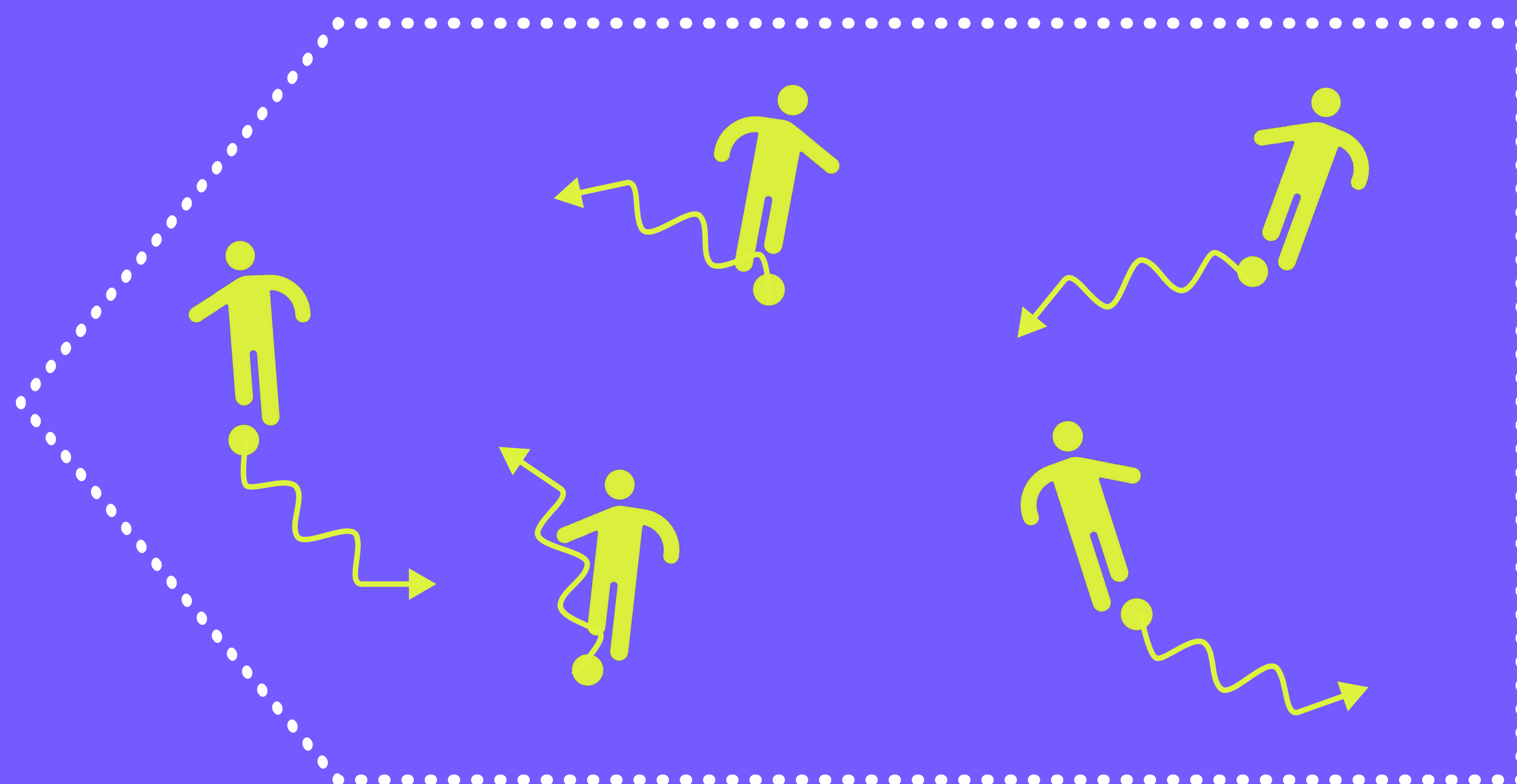
Та пиратка, которая довела мяч последней, должна выполнить какую-нибудь несложную задачу: например, пять раз подпрыгнуть на одной ноге.

Упражнение можно усложнять новыми командами, например:

«Пушечный залп!» — все должны лечь на палубу.

«Очистить палубу» — все должны подкинуть мячи в воздух и как можно дольше не давать им упасть, чеканя ногой или головой.

«Драим палубу» — мяч можно вести только внутренней стороной стопы. И т. п.



ТИГРИНЫЕ ХВОСТЫ

ТИГРИНЫЕ ХВОСТЫ

ТИГРИНЫЕ ХВОСТЫ

Организация упражнения:

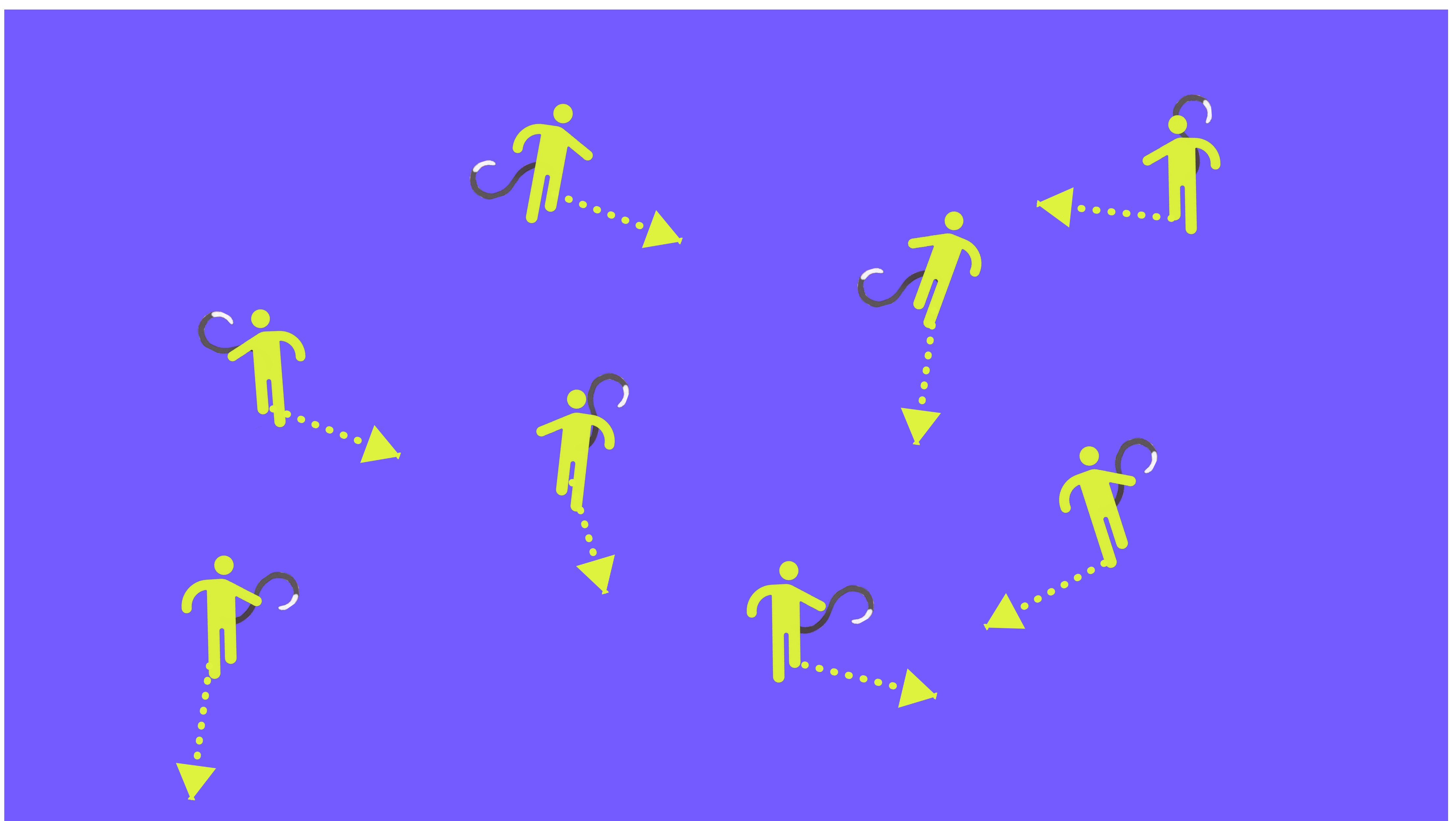
10–12 игроков на поле, у каждой есть хвост — кусок веревки или ткани, заткнутый сзади за пояс.

Тигрицы бегают по полю, и каждая пытается украсть чужой хвост. Украденный хвост затыкается за пояс рядом с собственным — и его тоже можно украсть! Если хвост упал, то любая тигрица может его подобрать — кто первый дотронулся до упавшего хвоста, той он и достается.

Удерживать хвост в руках нельзя, можно только убегать и уворачиваться.

Побеждает та, у кого к концу игры (например, через 2 минуты) будет больше хвостов.

Игру можно усложнить, если выдать каждой тигрице по мячу, который они должны будут постоянно вести.





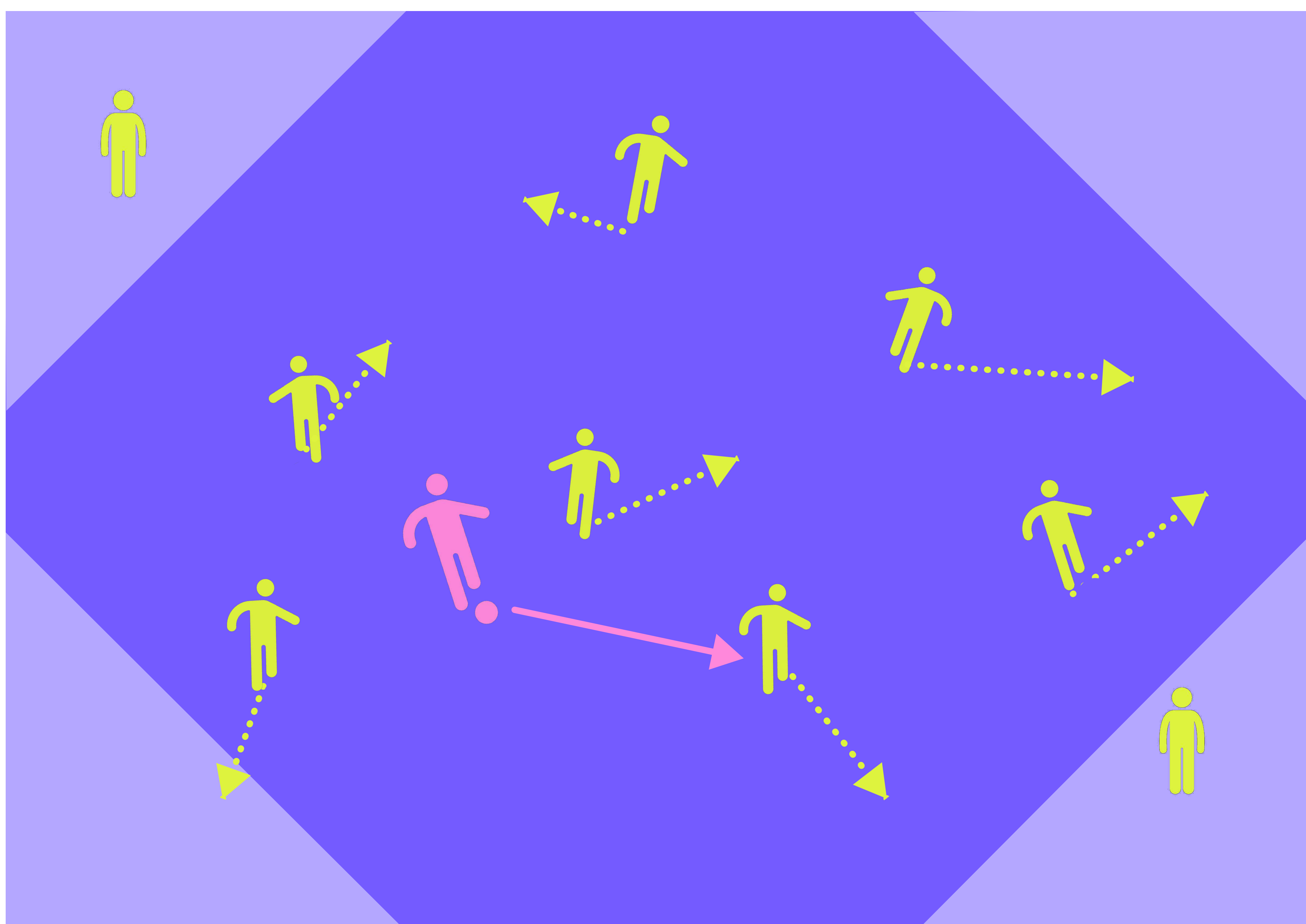
ЗОМБИ ЗОМБИ ЗОМБИ

Организация упражнения:

11 мячей, 12 игроков.

На старте выбирается 1 зомби, которому выдается мяч. Зомби должен «укусить» бегающих по полю игроков — коснуться их мячом ниже колен. «Укушенная» становится зомби, берет свой мяч и тоже начинает пытаться укусить «живых».

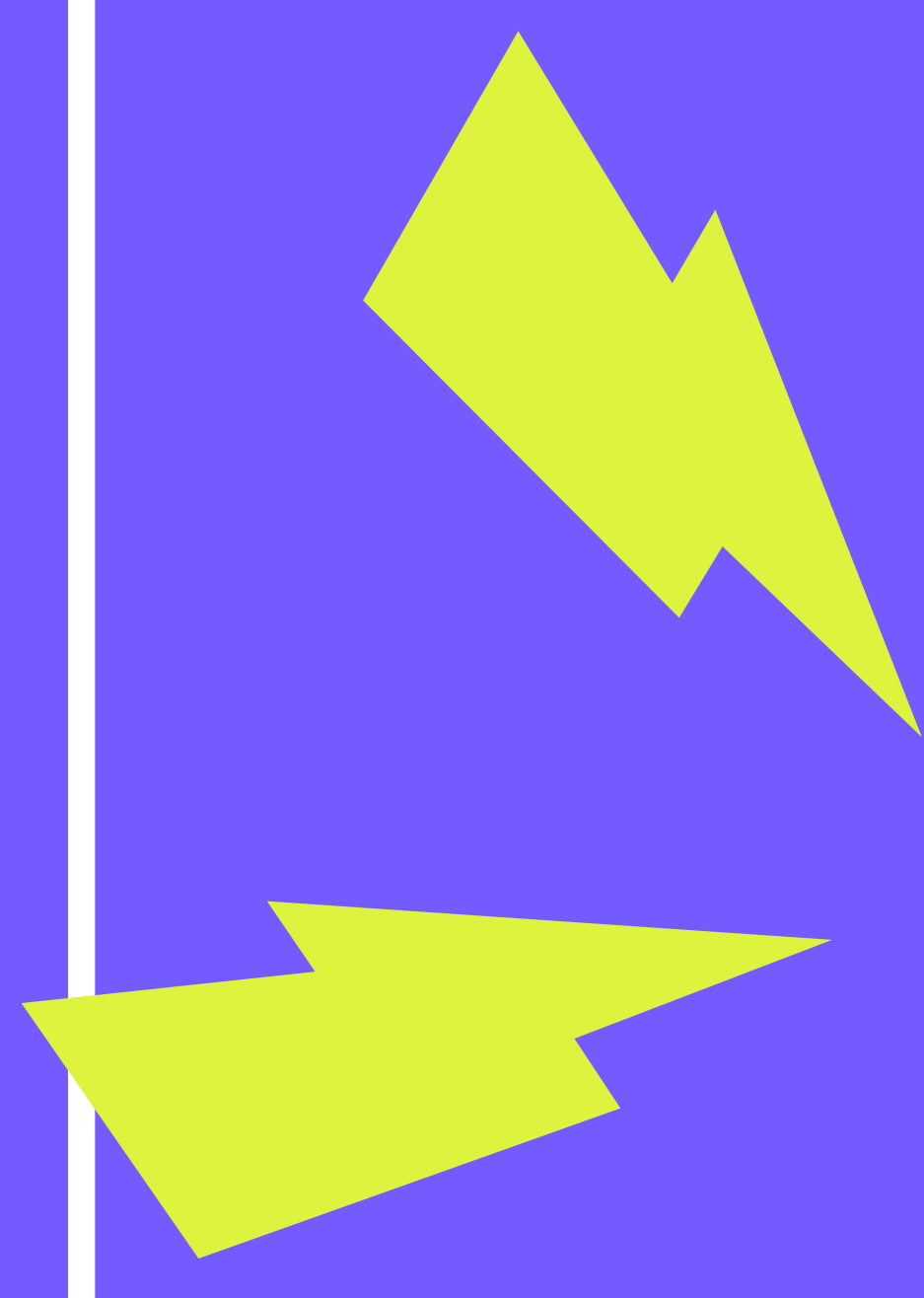
«Живые» могут прятаться в «домиках», за конусами по углам поля, но там можно оставаться не более 10 секунд.





Приложение

УПРАЖНЕНИЯ



ОСН
ОВ
НАЯ
ЧАС
ТЬ



МИННОЕ ПОЛЕ

МИННОЕ ПОЛЕ

МИННОЕ ПОЛЕ

Организация упражнения:

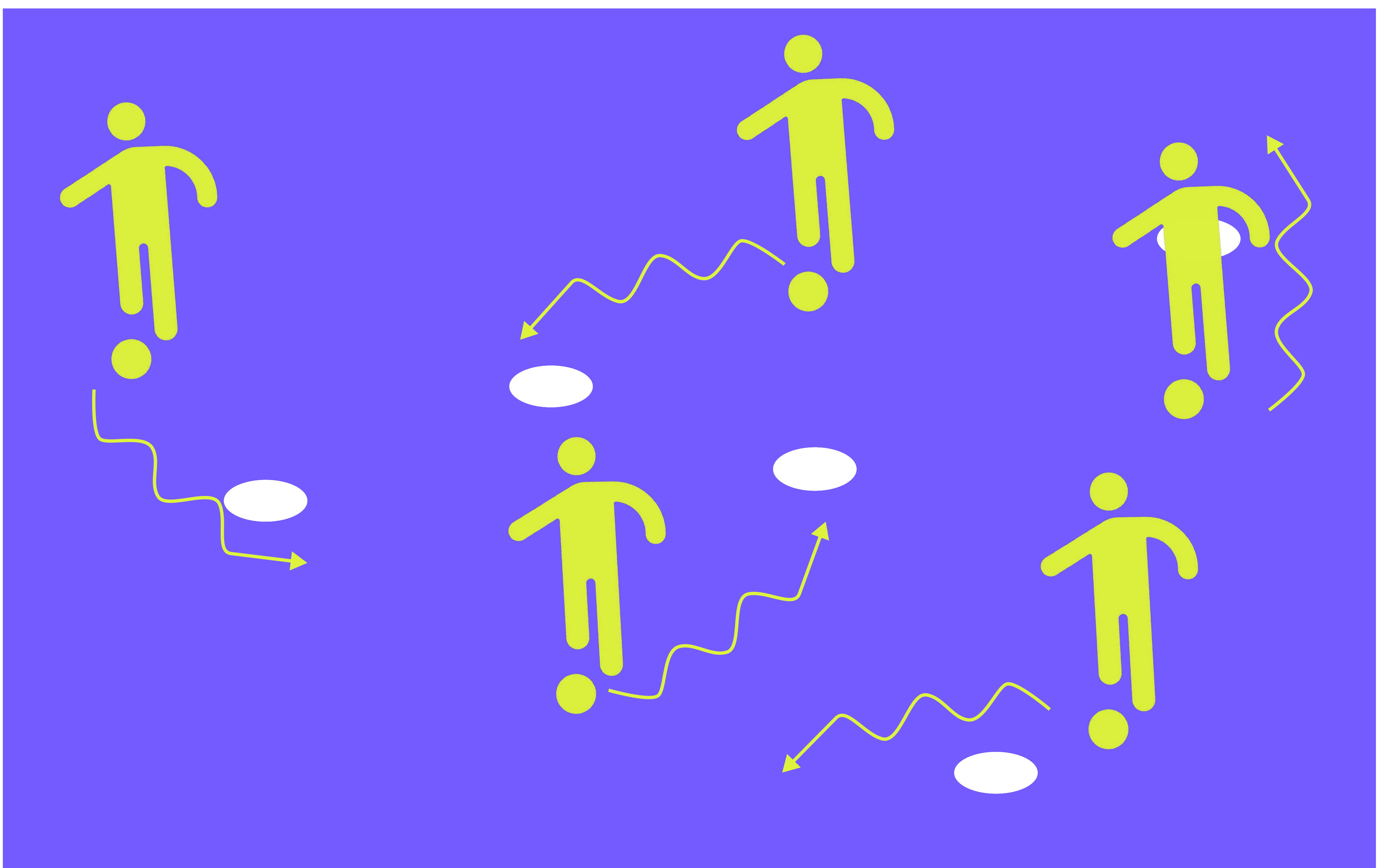
10–12 игроков внутри центрального круга — «минного поля». 8–10 фишек («мин») внутри круга в произвольном порядке. У каждого игрока мяч.

По сигналу тренера игроки начинают ведение мяча ногой. Во время ведения нужно избегать касаний своего мяча о фишки («мины»), а также о мячи других игроков и не выходить за пределы круга.

Применяются различные способы ведения мяча (тренер показывает, игроки пытаются повторить):

- Внешней стороной правой стопы, левой стопы.
- Внутренней стороной правой стопы, левой стопы.
- Серединой подъема правой стопы, левой стопы.
- Серединой подъема левой стопы по часовой стрелке.

И т. п.



ЗАМОРОЗКИ ЗАМОРОЗКИ ЗАМОРОЗКИ

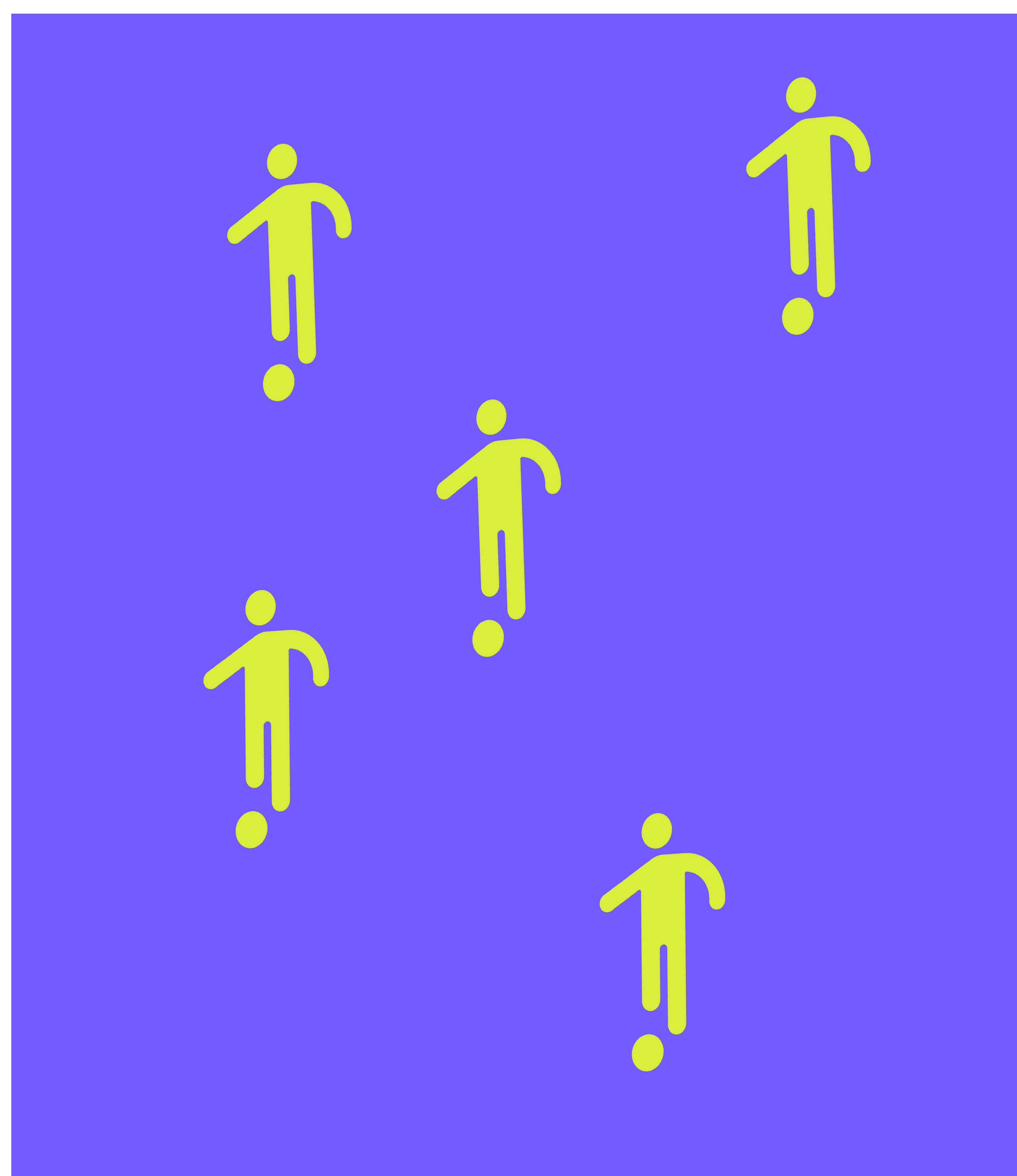
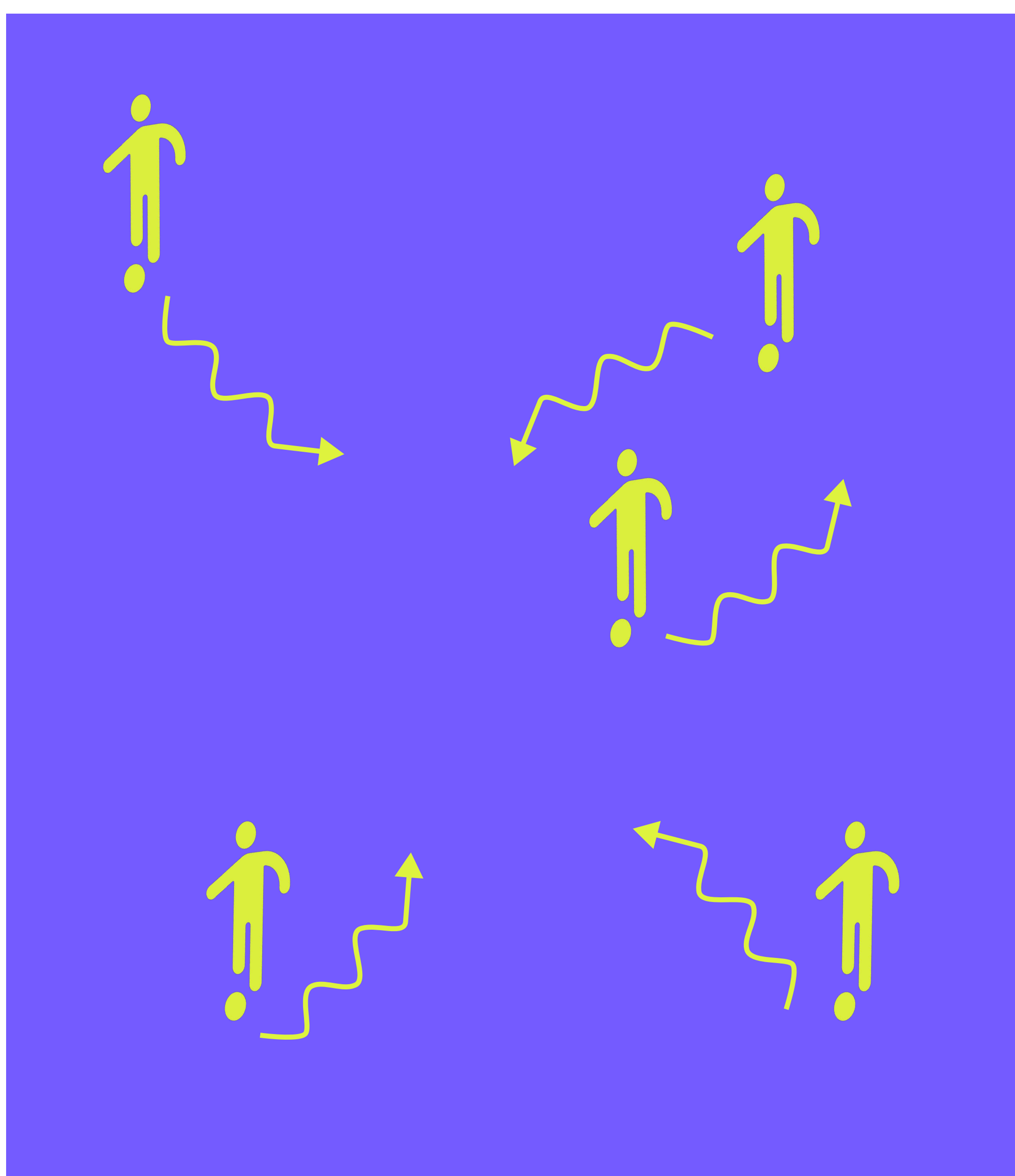
Организация упражнения:

10–12 игроков на одном поле/квадрате. 1–2 поля/квадрата. У каждого игрока мяч. Все ведут мяч ногой. Применяются различные способы ведения (внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема).

Через каждые 30–40 секунд ведения по сигналу тренера — команде «Замри» — игроки должны остановить мяч:

- Подошвой правой ноги.
- Подошвой левой ноги.
- Подошвой правой ноги, затем коснуться мяча правым коленом.
- Подошвой левой ноги, затем коснуться мяча левым коленом.
- Подошвой любой ноги, коснуться мяча лбом.
- Подошвой любой ноги, коснуться мяча грудью.

По команде «Отомри» игроки возобновляют ведение мяча.





ОХОТНИЦЫ

ОХОТНИЦЫ

ОХОТНИЦЫ

Организация упражнения:

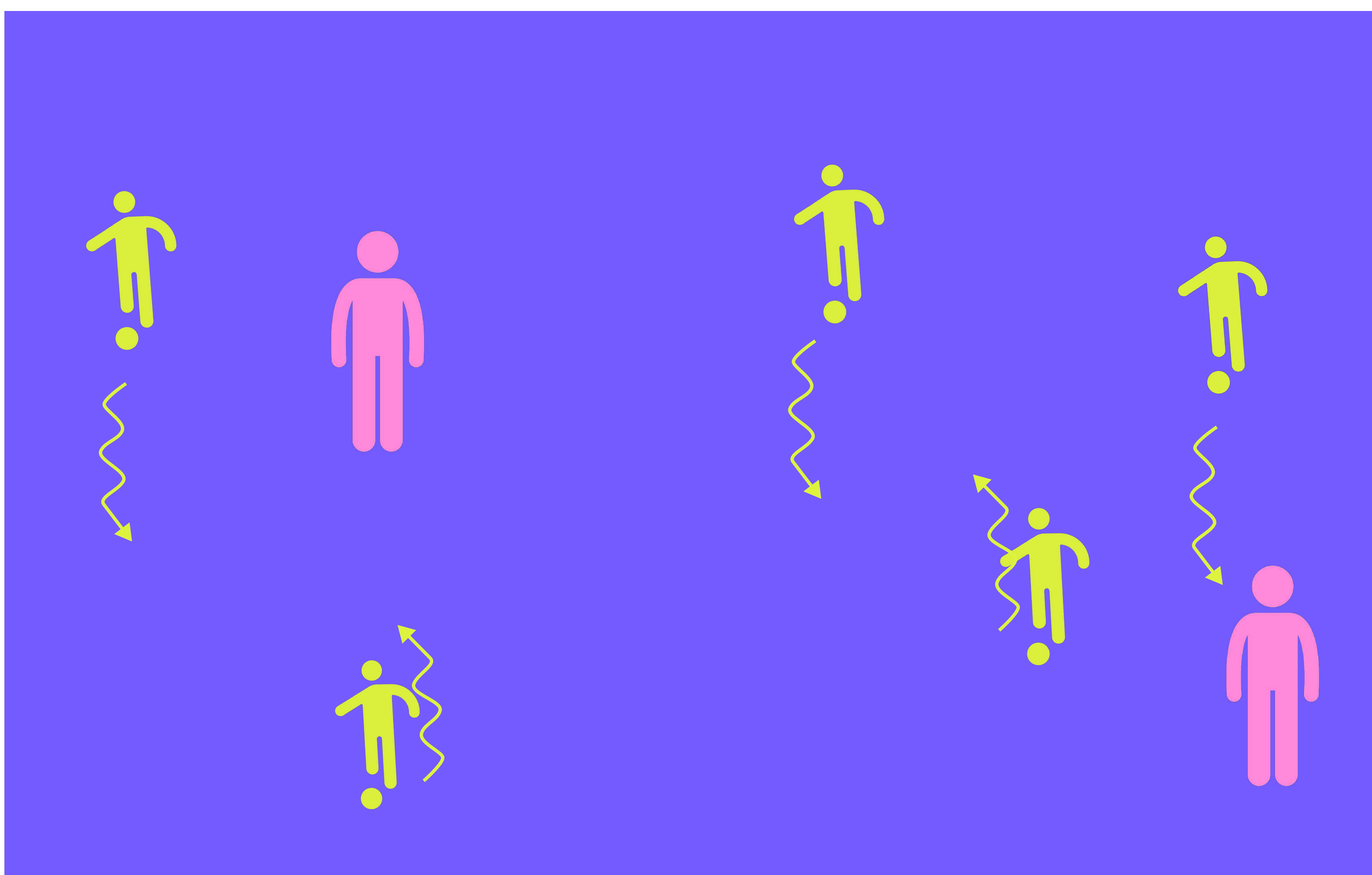
10–12 игроков на поле. 2–3 водящих без мячей. У остальных игроков по мячу. Все игроки ведут мяч ногой от одной лицевой линии к другой.

Те, кого рукой осалят водящие, остаются на поле и наступают подошвой на мяч. Их могут «освободить» другие игроки с мячом, коснувшись своим мячом мяча осаленного.

Водящие стремятся осалить и «запереть в домики» всех игроков.

После каждой серии игры по команде тренера меняется пара/тройка водящих.

Размер поля для игры — 10х15 или 30х40 м (в зависимости от количества игроков).



СВЕТОФОР

СВЕТОФОР

СВЕТОФОР

Организация упражнения:

У каждого игрока мяч. Для группы из 12–15 игроков размеры поля = размерам штрафной площади.

На поле расположены 12–15 «ворот» из фишек трех разных цветов (по 4–5 каждого цвета).

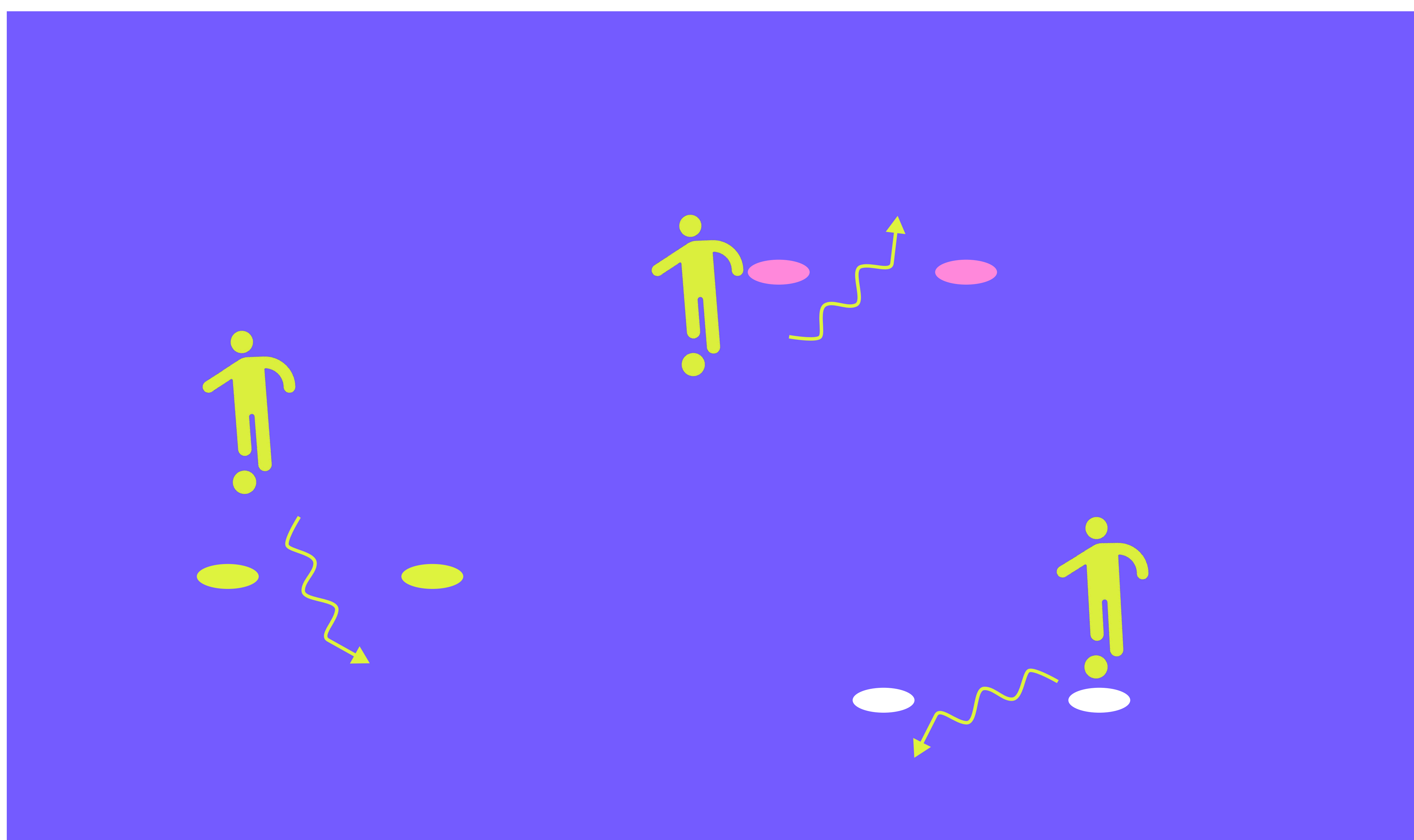
Ширина «ворот» — 1 м.

Тренер называет три цвета, например: «Синий, белый, желтый!», и цифру, например: «Пять!»

Это означает, что в указанной последовательности игроки должны провести мяч через «ворота» указанного цвета и повторить эту серию пять раз.

Возможны варианты выполнения различными способами ведения (в зависимости от уровня подготовленности).

Закончившая серию первой объявляется победителем.





СНАЙПЕР

СНАЙПЕР

СНАЙПЕР

Организация упражнения:

На одном поле — 2 игрока, размер поля 12–15 × 8 м. На лицевой линии каждого игрока — конус.

Игроки располагаются за лицевыми линиями поля.

Игроки поочередно выполняют удары, стараясь сбить конус.

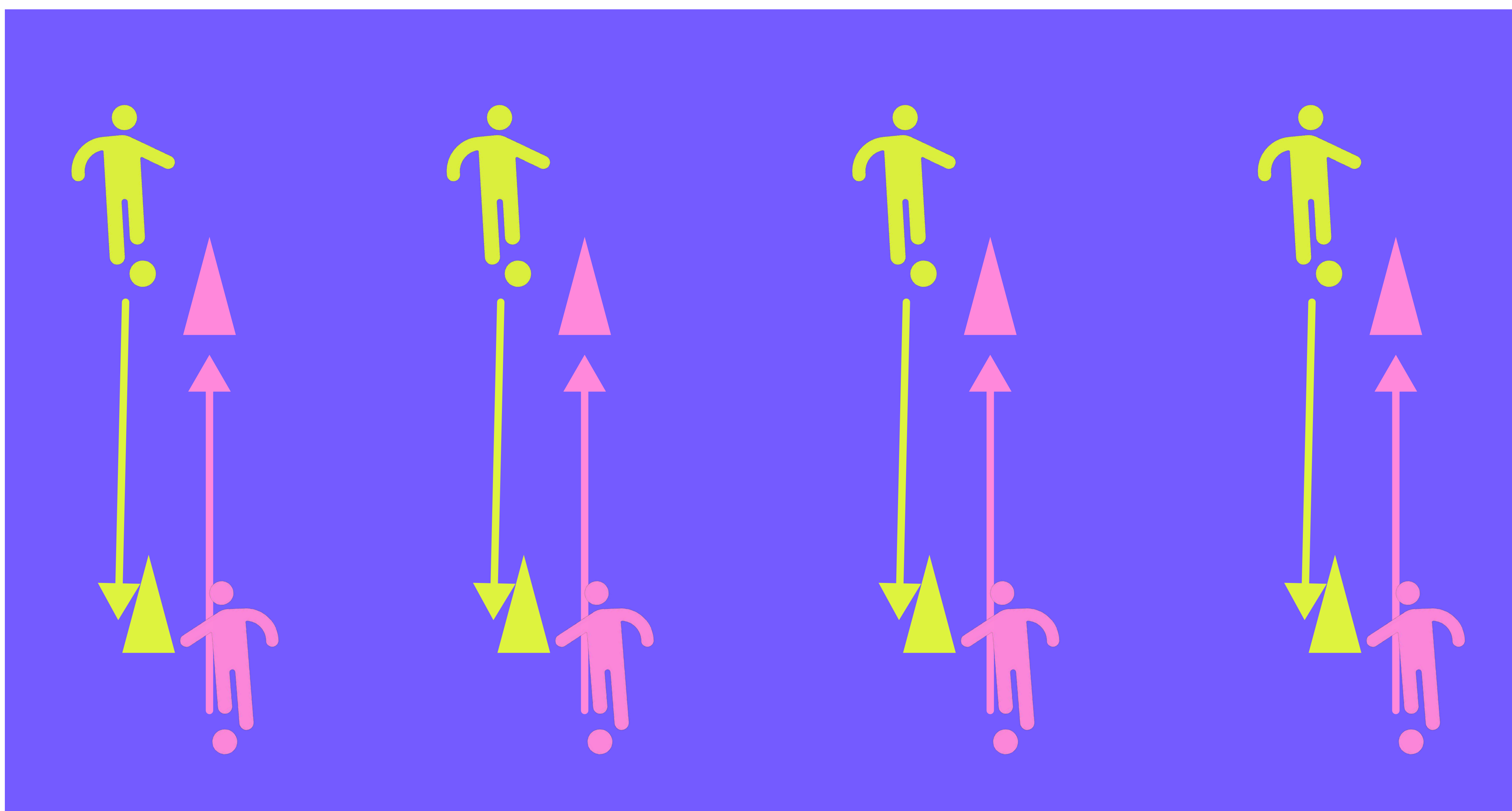
За каждое попадание в конус начисляется 1 очко (гол).

Удары выполняются средней частью подъема. В разных сериях удары выполняются как правой, так и левой ногой.

Игра продолжается до определенного тренером количества очков (голов) или определенного количества времени.

Упражнение может состоять из нескольких игр. Победителем становится игрок, сбивший больше конусов.

После каждой игры можно менять игроков в парах (например, победитель — с победителем, проигравший — с проигравшим).



ИДЕАЛЬНЫЙ УДАР

ИДЕАЛЬНЫЙ УДАР

ИДЕАЛЬНЫЙ УДАР

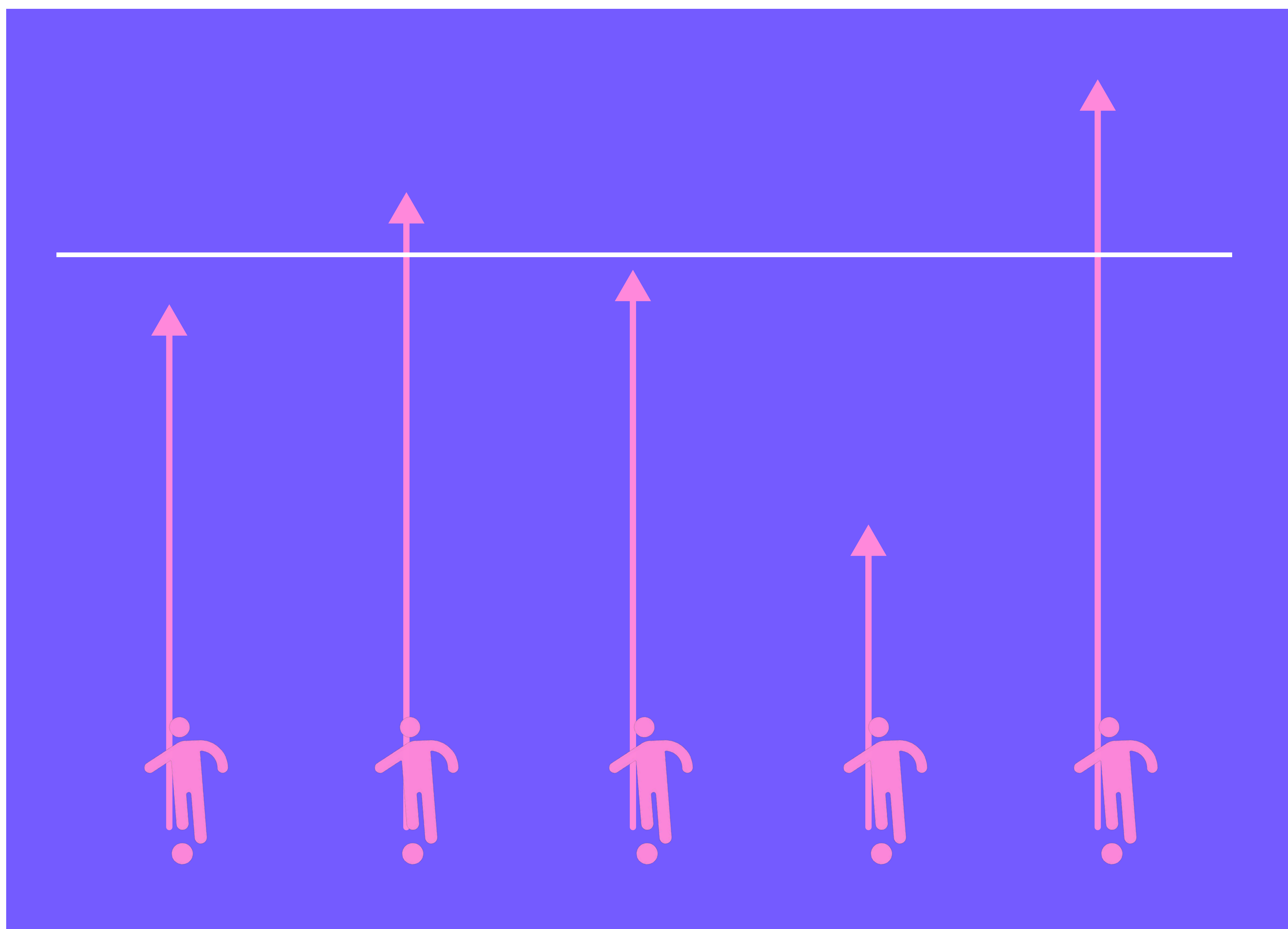
Организация упражнения:

8–10 игроков с мячами располагаются за лицевой линией поля.

По команде тренера каждый игрок наносит удар по мячу таким образом, чтобы мяч остановился как можно ближе к противоположной лицевой линии.

Добившаяся наилучшего результата получает очко.

Игра состоит из нескольких раундов.





ЦЕЛЬ

ЦЕЛЬ

ЦЕЛЬ

Организация упражнения:

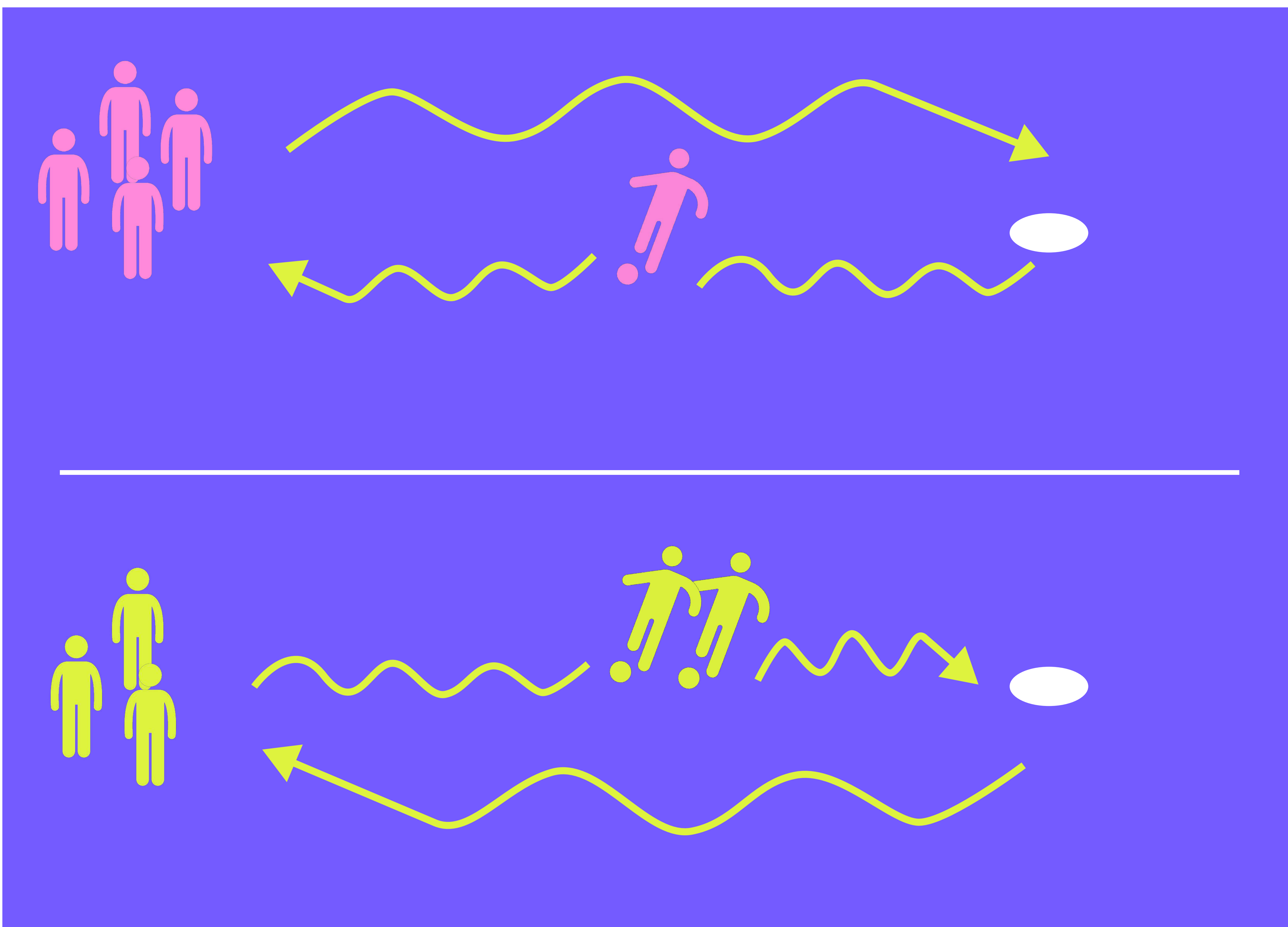
Игроки делятся на 2-3 команды (в зависимости от количества игроков)

Напротив каждой команды на удаленном расстоянии расположен конус.

По команде тренера первый игрок от каждой команды ведет мяч в сторону конуса, обводит его и ведет обратно в сторону партнеров.

Далее 2 игрока, держась за манишку (или за руки), ведут мяч до конуса и обратно; и так до последнего игрока.

Побеждает команда, которая первая закончит упражнение.



ЗООПАРК

ЗООПАРК

ЗООПАРК

Организация упражнения:

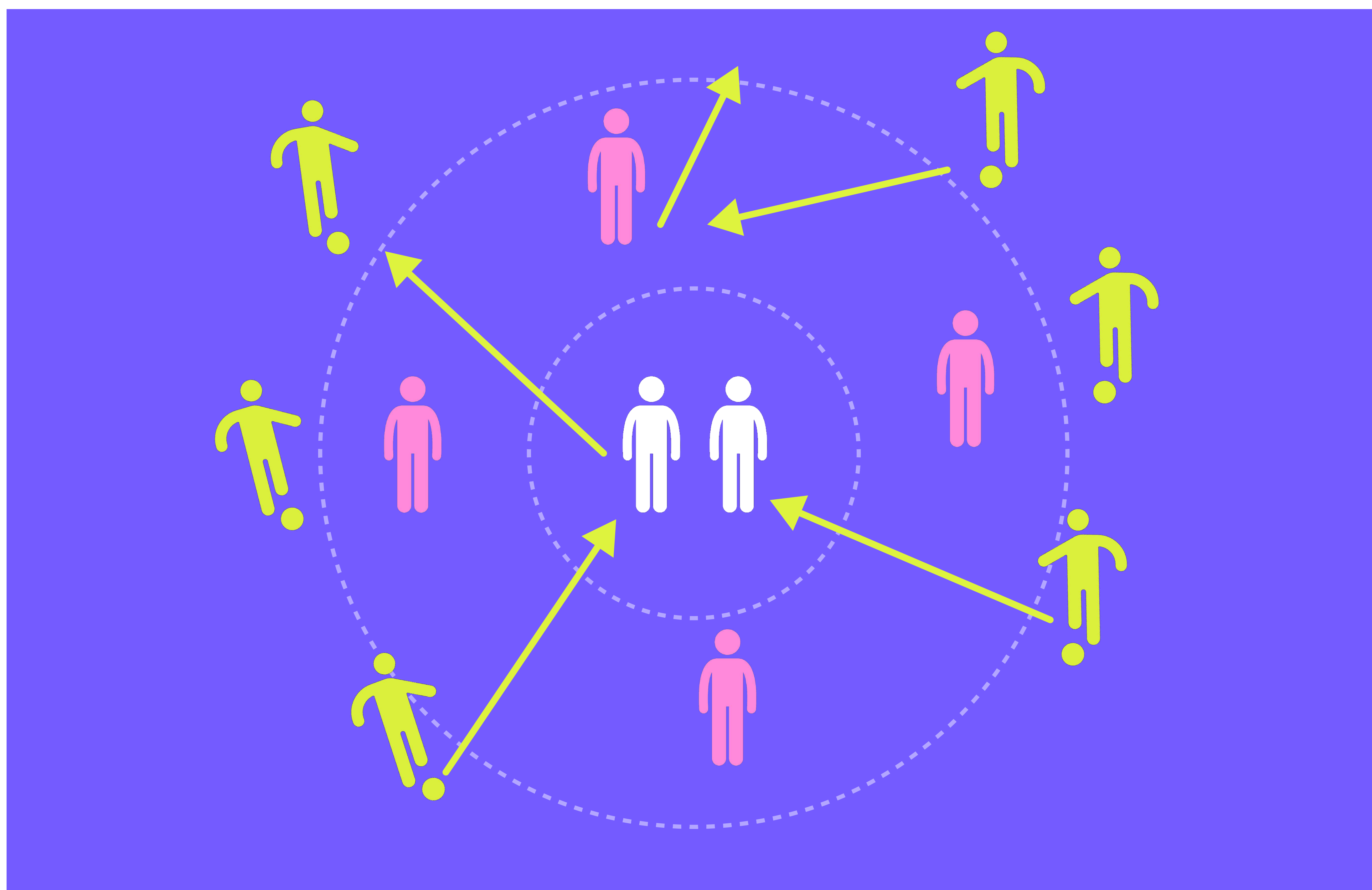
12 игроков, 6 мячей.

Три команды: посетители зоопарка, обезьянки и сторожа.

2 обезьянки стоят в центре круга, их окружают 4 сторожа. 6 посетителей стоят снаружи и пытаются «покормить» обезьянок (отдать им пас), а обезьянки должны принять мяч и отпасовать обратно.

Сторожа пытаются помешать и прервать пас.

Игра длится 2–3 минуты, после чего игроки меняются командами.





ЗАЩИТНИЦЫ ЗАМКА

ЗАЩИТНИЦЫ ЗАМКА

ЗАЩИТНИЦЫ ЗАМКА

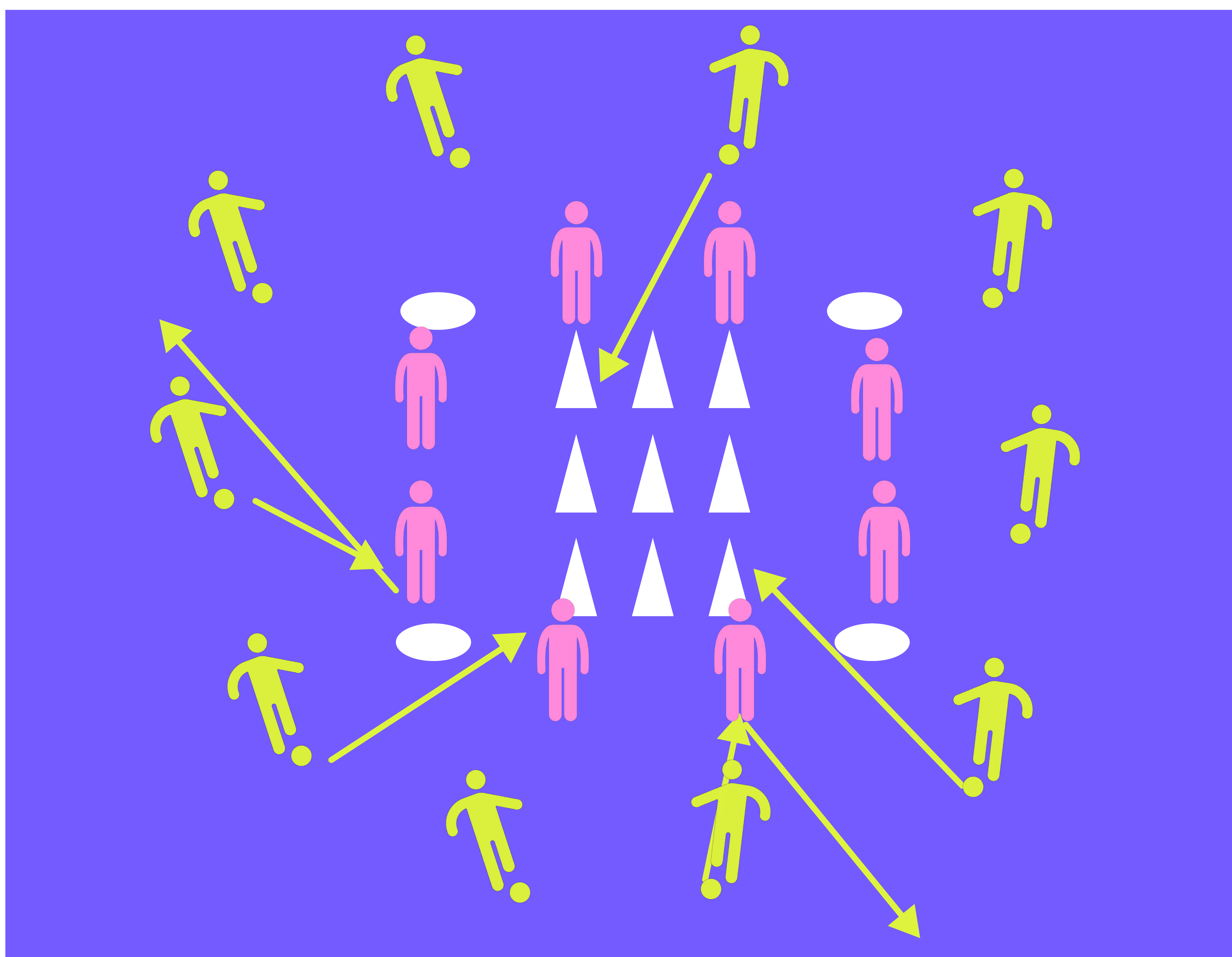
Организация упражнения:

6–8 защитниц замка, 6–8 атакующих замок.

Защитницы располагаются вокруг установленных в центре конусов-«башен». Атакующие стреляют по «башням» из «пушек» — стараются попасть мячом по конусам и сбить их.

Защитницы не могут выйти из замка и должны оборонять его, пытаясь отбить мяч и не дать ему попасть по конусам.

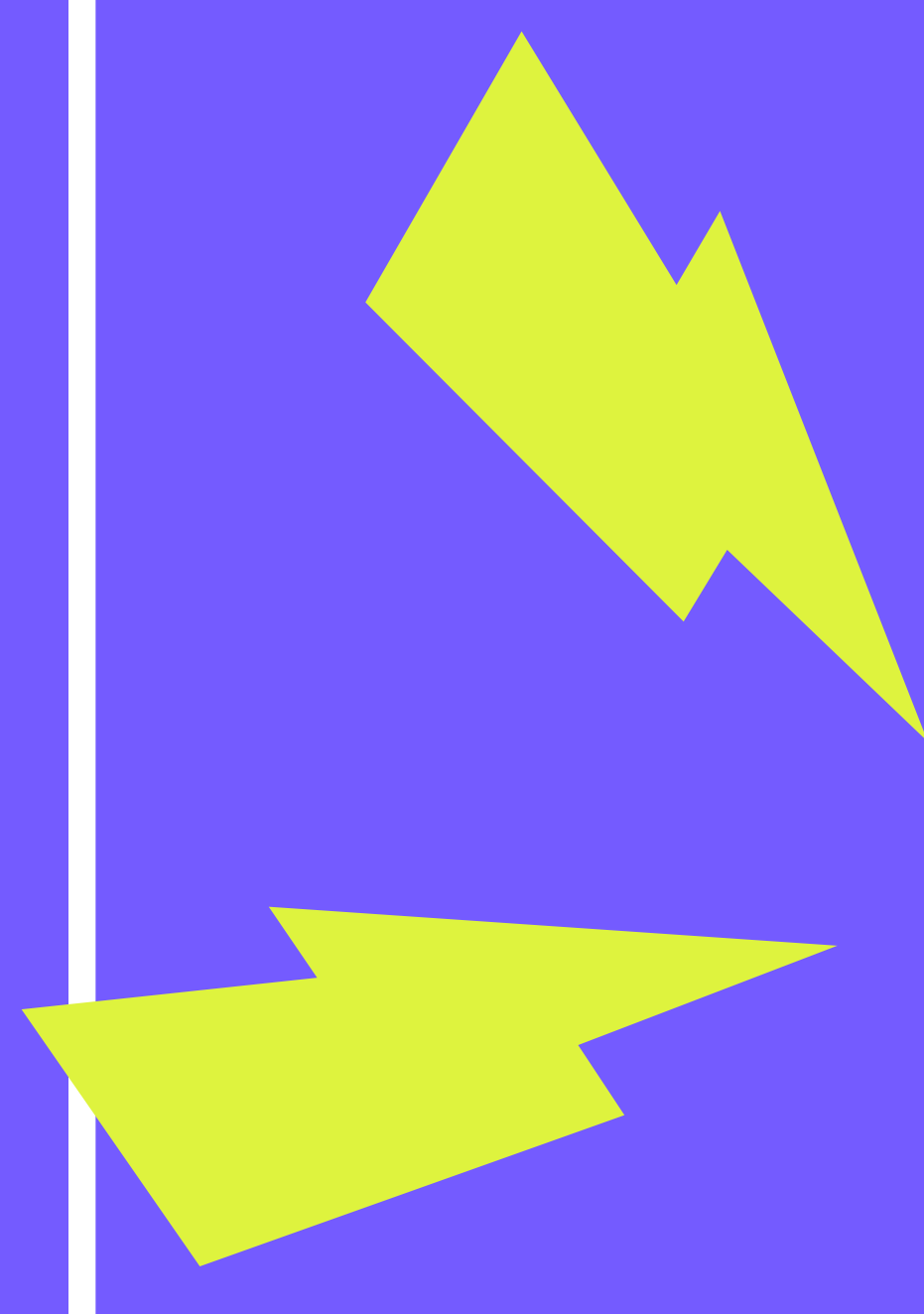
После 2–3 минут команды меняются местами, побеждает та, которая сбива больше конусов.





Приложение

УПРАЖНЕНИЯ



МЕТ
ОДИ
КИ
РФС



Перейдите по QR-коду, чтобы посмотреть
дополнительные упражнения по методикам
РФС:



Приложение 1.2

МАК
ЕТЫ
ФЛАЕ
РОВ



A young girl with blonde hair, wearing a pink t-shirt and black shorts, is captured in a joyful jump on a green grassy field. Her arms are raised high, and she has a wide smile. In the background, other people are visible, including a man in a black shirt and another person in a red shirt. The scene is set outdoors with trees and a clear sky. The image is framed by a large yellow circle, and there is a smaller yellow circle at the bottom left.



ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАШИ СОЦСЕТИ

Телефон

ФУТБОЛ ПОМОГАЕТ
ДЕТЯМ РАЗВИТЬ
КРЕАТИВНОСТЬ,
СМЕЛОСТЬ В
ПРИНЯТИИ РЕШЕНИЙ,
ЛИДЕРСКИЕ НАВЫКИ,
УМЕНИЕ РАБОТАТЬ В
КОМАНДЕ И
МОТИВИРОВАННОСТЬ.
ЭТИ КАЧЕСТВА ПОТОМ
ПОМОГАЮТ РЕБЕНКУ И
В УЧЕБЕ, И ВО
ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ.



ЧТО БУДЕТ НА УРОКЕ?



**ПРИВЕТСТВИЕ
И ЗНАКОМСТВО**



РАЗМИНКА



**ИНТЕРЕСНЫЕ
И ВЕСЁЛЫЕ
ИГРЫ НА
ТЕХНИКУ
РАБОТЫ С
МЯЧОМ**



**ПОДВЕДЕНИЕ
ИТОГОВ**

Приложение 1.3

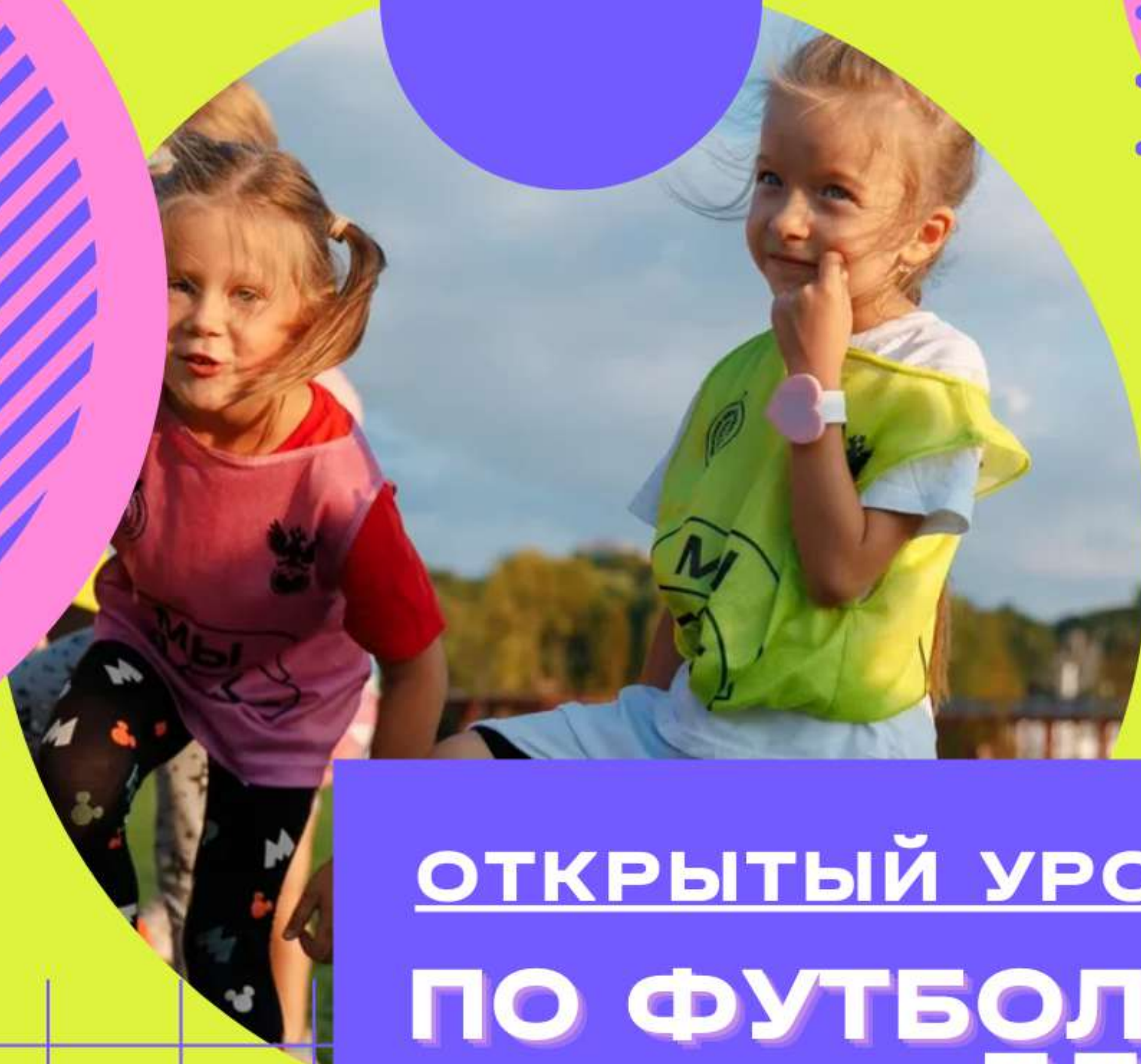
МАК
ЕТЫ
ДЛЯ
СОЦ
СЕТЕЙ

ОТКРЫТЫЙ УРОК

ПО ФУТБОЛУ
ДЛЯ
ДЕВОЧЕК



ОТКРЫТЫЙ УРОК
ПО ФУТБОЛУ
ДЛЯ
ДЕВОЧЕК



ОТКРЫТЫЙ УРОК
ПО ФУТБОЛУ
ДЛЯ
ДЕВОЧЕК



ОТКРЫТЫЙ УРОК

ПО ФУТБОЛУ
ДЛЯ
ДЕВОЧЕК



Приложение 1.4

МАК
ЕТЫ
БАНН
ЕРА
ДЛЯ
САЙТА



ОТКРЫТЫЙ УРОК



ПО ФУТБОЛУ
ДЛЯ
ДЕВОЧЕК



ОТКРЫТЫЙ УРОК
ПО ФУТБОЛУ
ДЛЯ
ДЕВОЧЕК

ОТКРЫТЫЙ УРОК



ПО ФУТБОЛУ
ДЛЯ
ДЕВОЧЕК



ОТКРЫТЫЙ УРОК
ПО ФУТБОЛУ
ДЛЯ
ДЕВОЧЕК

Приложение 2.2

МАК
ЕТЫ
ПЛАК
АТОВ



ДАТА
ТРЕНИРОВКИ

ОТКРЫТАЯ ТРЕНИРОВКА ПО ФУТБОЛУ ДЛЯ ДЕВОЧЕК

В ШКОЛЕ

ПО АДРЕСУ

ТЕЛ:

открытая тренировка открытая тренировка открытая тренировка открытая тренировка открытая тренировка



ОТКРЫТАЯ ТРЕНИРОВКА ПО ФУТБОЛУ ДЛЯ ДЕВОЧЕК

ДАТА ТРЕНИРОВКИ

В ШКОЛЕ

ПО АДРЕСУ

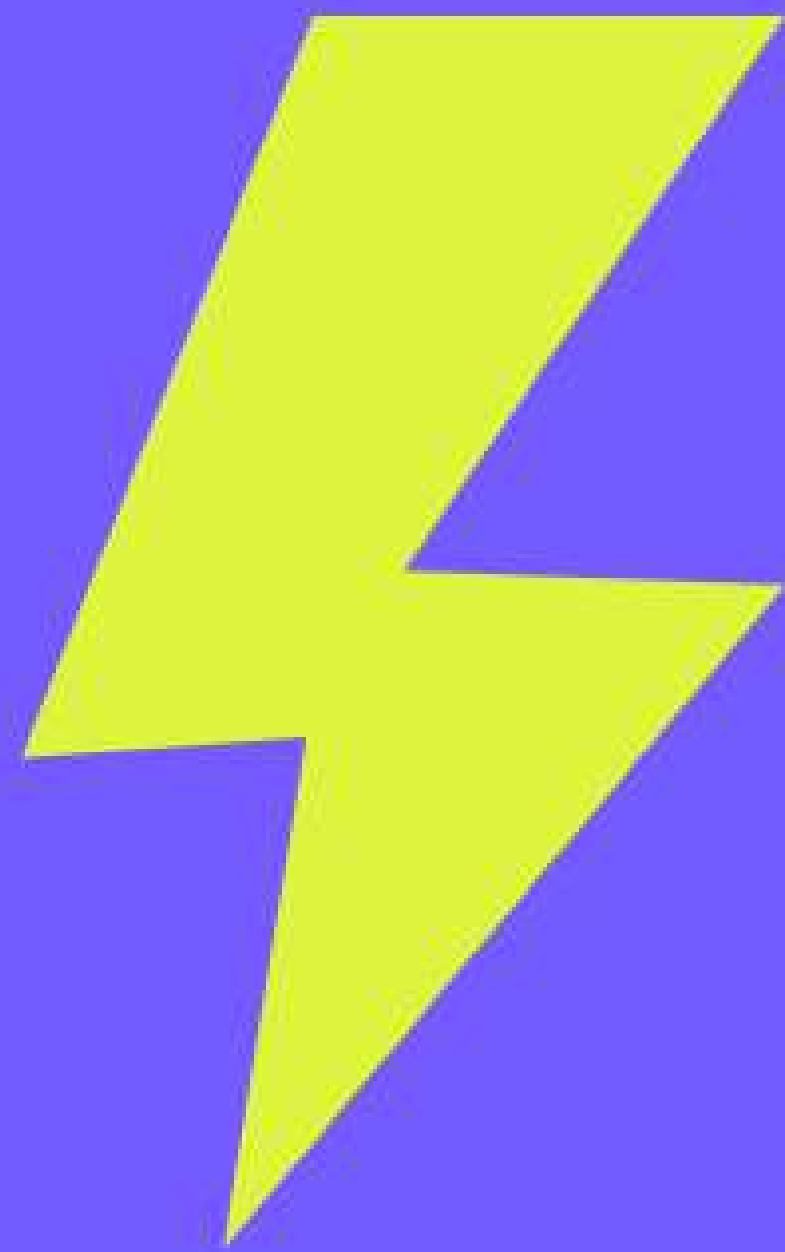
ТЕЛ:

Приложение 2.3

МАК
ЕТЫ
ФЛАЕ
РОВ



ОТКРЫТАЯ ТРЕНИРОВКА
ПО ФУТБОЛУ
ДЛЯ ДЕВОЧЕК



ТЫ МОЖЕШЬ ВСЁ, ЧТО ЗАХОЧЕШЬ
ТЫ МОЖЕШЬ ВСЁ, ЧТО ЗАХОЧЕШЬ
ТЫ МОЖЕШЬ ВСЁ, ЧТО ЗАХОЧЕШЬ



ДАТА ТРЕНИРОВКИ

АДРЕС ШКОЛЫ

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАШИ СОЦСЕТИ

ЗАХОДИТЕ НА НАШ САЙТ

ФУТБОЛ ПОМОГАЕТ ДЕТЯМ РАЗВИТЬ КРЕАТИВНОСТЬ, СМЕЛОСТЬ В ПРИНЯТИИ РЕШЕНИЙ, ЛИДЕРСКИЕ НАВЫКИ, УМЕНИЕ РАБОТАТЬ В КОМАНДЕ И МОТИВИРОВАННОСТЬ. ЭТИ КАЧЕСТВА ПОТОМ ПОМОГАЮТ РЕБЕНКУ И В УЧЕБЕ, И ВО ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ.



НЕ ЗАБУДЬТЕ ВЗЯТЬ С СОБОЙ:

- УДОБНУЮ СПОРТИВНУЮ ФОРМУ
- УДОБНУЮ СПОРТИВНУЮ ОБУВЬ
- БУТЫЛКУ ВОДЫ
- ЧТО-НИБУДЬ ПЕРЕКУСИТЬ



ЧТО БУДЕТ НА ТРЕНИРОВКЕ?



ПРИВЕТСТВИЕ И ЗНАКОМСТВО



РАЗМИНКА



ИНТЕРЕСНЫЕ И ВЕСЁЛЫЕ ИГРЫ НА ТЕХНИКУ РАБОТЫ С МЯЧОМ



ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ



Приложение 2.4

МАК ЕТЫ ДЛЯ СОЦ СЕТЕЙ

ОТКРЫТАЯ
ТРЕНИРОВКА
ПО ФУТБОЛУ
ДЛЯ
ДЕВОЧЕК

GIRLS
GIRLS
GIRLS

Ты можешь
всё, что
захочешь!

ОТКРЫТАЯ
ТРЕНИРОВКА
ПО ФУТБОЛУ
ДЛЯ
ДЕВОЧЕК

ОТКРЫТАЯ
ТРЕНИРОВКА
ПО ФУТБОЛУ
ДЛЯ
ДЕВОЧЕК

ОТКРЫТАЯ
ТРЕНИРОВКА
ПО ФУТБОЛУ
ДЛЯ
ДЕВОЧЕК

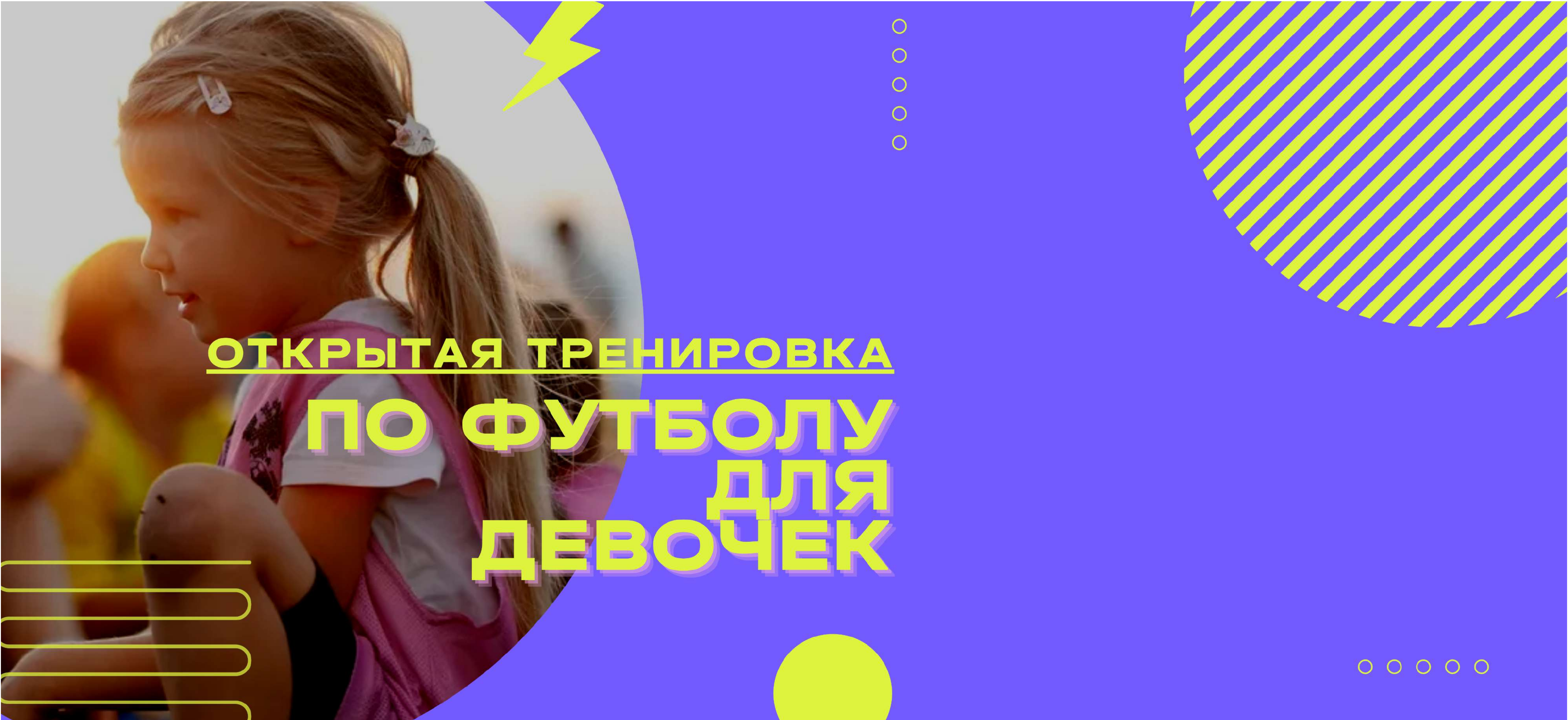
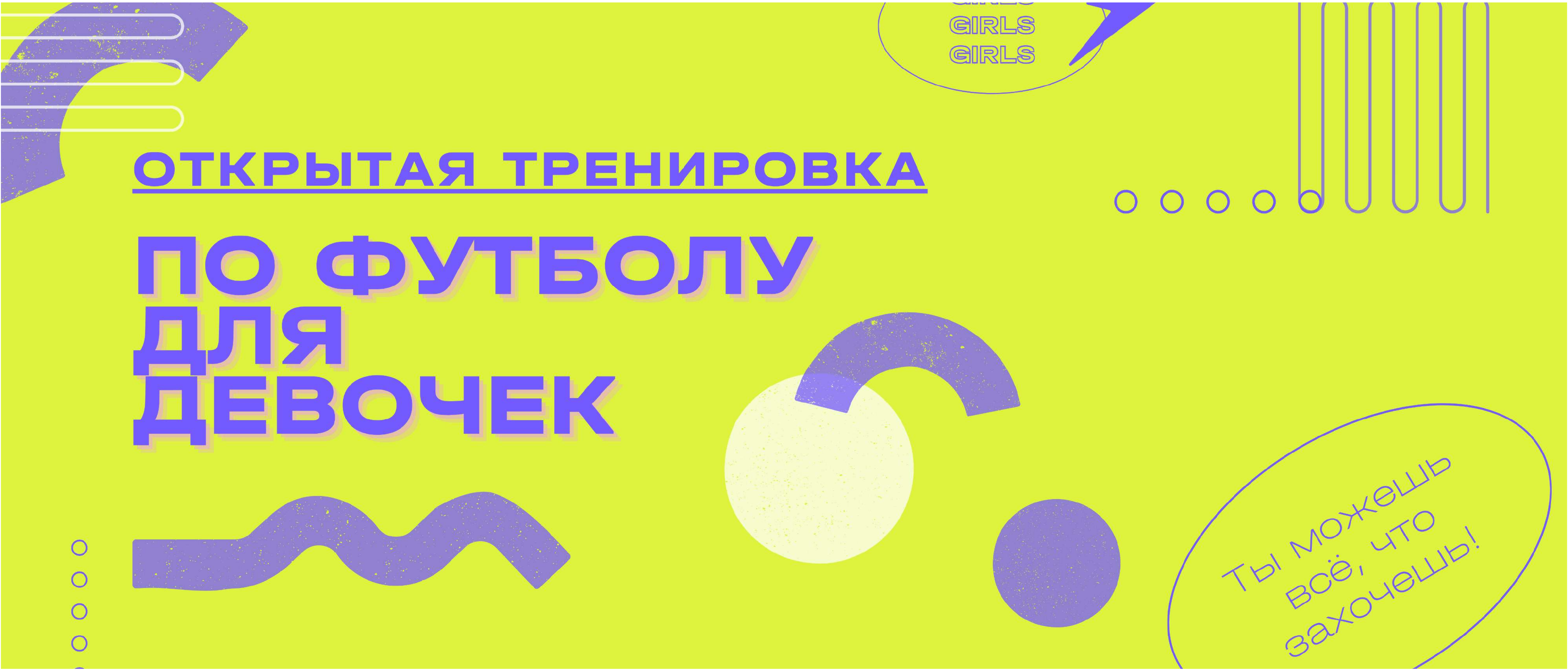
GIRLS
GIRLS
GIRLS

Ты можешь
всё, что
захочешь!

Приложение 2.5

МАК
ЕТЫ
БАНН
ЕРА
ДЛЯ
САЙТА





Приложение

«Взаимодействие с родителями»

Взаимодействие с родителями — это один из ключевых моментов для набора девочек в футбольные группы. Даже если у родителей, с которыми вы общаетесь, нет дочерей или нет возможности привести дочь на занятия футболом в этом году, вполне вероятно, что у них есть друзья или знакомые, которым они расскажут о наборе и которые приведут в вашу школу своих девочек.

Устраивайте родительские собрания, на которых вы сможете рассказать о наборе девочек и раздать флаеры с информацией.

Проводите индивидуальные беседы с родителями, которым это может быть интересно.

Если у вас уже проходят тренировки группы девочек, пригласите родителей на показательную тренировку, где они смогут посмотреть, как проходит занятие, убедиться в безопасности и комфортной обстановке на тренировке.

У родителей девочек могут возникнуть опасения в связи с выбором футбола в качестве спорта для их дочери. Поэтому одна из важных задач при вовлечении девочек в футбол — разъяснительная работа с родителями.





Ключевые тезисы, которые важно донести до родителей, которые потенциально могут решить привести свою дочь в секцию футбола:

Девочки, умеющие играть, быстрее и легче находят друзей, завоевывают авторитет в компании и адаптируются в новой среде.

Футбол помогает детям развить креативность, смелость в принятии решений, лидерские навыки, умение работать в команде и мотивированность. Эти качества одинаково важны и для мальчиков, и для девочек и помогут ребенку и в учебе, и во взрослой жизни.

Несмотря на то что футбол — активный вид спорта, детский футбол вовсе не жесткий и не контактный. Он безопасен для девочек.

Если девочке понравится играть и у нее будет хорошо получаться, при наличии желания ее вполне может ждать будущее в мире большого спорта. Женский футбол становится все более популярным в мире, и почти у всех больших футбольных клубов есть или скоро появятся женские команды.

Контакты



Пишите на wfd@rfs.ru,
чтобы получить ответы
на любые вопросы или
связаться с вашим
региональным
менеджером.