

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования
Ульяновский государственный технический университет

НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ МИНИ-ФУТБОЛУ

Специализированные тренировочные программы

Методические указания для специализации «Футбол»

Составители: Д. С. Николаев,
В. А. Шальнов

Ульяновск
2008

УДК 796(076)
ББК 75,578я7
Н 36

Рецензент: доцент, старший преподаватель кафедры
«Физвоспитание» УлГТУ В. В. Носов.

Одобрено секцией методических пособий научно-
методического совета университета

Начальное обучение мини-футболу. Специализированные тренировочные
Н 36 программы : методические указания для специализации «Футбол» / сост.:
Д. С. Николаев, В. А. Шальнов. – Ульяновск: УлГТУ, 2008. – 41 с.

Дано общее представление о методах и системах тренировки, отражены особенности технического исполнения элементов и упражнений в мини-футболе. Данные методические указания могут лечь в основу использования комплексов упражнений на учебных занятиях студентов специализации «Футбол», в тренировочном процессе сборной команды университета по мини-футболу.

Работа подготовлена на кафедре «Физвоспитание».

УДК 796(076)
ББК 75,578я7

© Д. С. Николаев, В. А. Шальнов,
составление, 2008

© Оформление. УлГТУ, 2008

Книга скачана с сайта: wholesport.ru

БОЛЬШИЕ ШАГИ МИНИ-ФУТБОЛА

Кто из вас не пробовал свои силы в маленьких футбольных баталиях во дворе, в школе, в пионерском лагере? В баталиях, не утихающих порой допоздна, заканчивающихся нередко с астрономическим счетом, но всегда радостных и неповторимых.

Мини-футбол – игра очень привлекательная. Почему же она пользуется такой популярностью? В чем причина? Трудно ответить на эти вопросы однозначно. Ведь, участвуя в игре, мы получаем удовольствие от умения укрощать мяч, от удачного взаимодействия с партнерами, от напряженной борьбы с соперниками. Наблюдая за игрой со стороны, мы восхищаемся красотой и искрометностью комбинаций, ловкими финтами футболистов.

Играя в мини-футбол, каждый значительно чаще, чем, скажем, в футболе, соприкасается с мячом и участвует в общих игровых действиях (а это, согласитесь, приятно). Да и голов в мини-футболе забивается значительно больше, а это тоже интересно.

Есть у мини-футбола и другие достоинства. В эту игру можно играть на площадках малых размеров и с меньшим числом игроков в командах. Следовательно, для этого можно приспособить любую поляну или лужайку. В мини-футбол с успехом можно играть в спортивных залах, в хоккейных «коробках», на простейших площадках, в жилых кварталах. Словом, можно смело утверждать, что это универсальная игра, словно специально созданная для всеобщего увлечения. Те из вас, кто начинал свои первые шаги в футболе не в спортивной секции, а во дворе, вспоминают, как проходили первые матчи: воротами служили школьные портфели, камни и сброшенные с плеч пиджаки. Однако, несмотря на свою непритязательность, это были удивительные по своему накалу игры, которые частенько прерывали лишь наступающие сумерки. Это и был стихийный мини-футбол, конечно, в то время еще не имевший модной приставки «мини», но которым буквально жили все мальчишки.

Естественно, сегодня мини-футбол уже не тот, что был в пору детства Григория Федотова, Всеволода Боброва, Федора Черенкова и других выдающихся мастеров нашего футбола. Ныне мини-футбол вырос из «младшего брата» футбола и получил всеобщее признание. Одевшись в современные одежды, он стал краше и привлекательнее.

Считается, что первыми в Европе начали играть в современный мини-футбол австрийцы. В 1958 году один из руководителей сборной Австрии И. Аргауэр привез идею этой игры из Швеции с чемпионата мира по футболу. Там он увидел двустороннюю тренировочную игру бразильцев в зале с участием таких выдающихся футболистов как Пеле, Вава, Зико, Диди, Гарринча. Он увлекся мини-футболом и предложил организовать турнир. Игра-эксперимент всем пришлась по душе. Постепенно мини-футбол завоевал популярность и в других странах. Правда, в США и Канаде мини-футбол

называется «индор-соккер», т. е. зальный футбол. Немало сторонников «ташен-футбола», иными словами «карманного» футбола, в ФРГ. В Голландии «младший брат» большого футбола носит название «цаал-футбол», в Бразилии – «футбол де салон».

С 1972 года многие советские команды также участвуют в подобных турнирах, проводимых за рубежом. Более того, в 70-х годах и в нашей стране регулярно в зимнее время проводились всесоюзные соревнования по мини-футболу среди команд-мастеров. В них даже принимали участие футбольные клубы из Венгрии, Болгарии и Польши. К сожалению, после 1977 года эти соревнования прекратились.

В последние годы в мире возрастает интерес к малому футболу. В разных странах некоторые футболисты предпочитают играть только в мини-футбол. Международная федерация футбола (ФИФА) приняла решение взять мини-футбол под свою эгиду. Под патронажем ФИФА были организованы три экспериментальных международных турнира по мини-футболу («пять на пять»), которые проходили в Венгрии, Бразилии и Испании. Итоги этих соревнований показали, что мини-футбол в исполнении сборных команд – привлекательное зрелище. Специальному подкомитету ФИФА было поручено разработать правила соревнований по мини-футболу, или, как его стали называть, футболу «пять на пять».

Первый чемпионат мира по мини-футболу состоялся в январе 1989 года в Голландии, чемпионом стала сборная Бразилии, победившая в финале команду Голландии со счетом 2:1. Третье место завоевала сборная США, победив в упорнейшем поединке бельгийцев – 3:2.

Чемпионат мира показал, что мини-футбол имеет полное право на существование как отдельный вид спорта. Это не такая атлетическая и жесткая игра, как современный футбол, и все же достаточно интенсивная, увлекательная и зрелищная, требующая от игроков высокой техники, умения хорошо ориентироваться и взаимодействовать с партнерами в условиях постоянного дефицита времени и пространства.

Советуем вам подумать о систематических занятиях мини-футболом. Ведь с его помощью можно развить не только быстроту, ловкость, силу и выносливость, а еще и такие черты характера, как взаимовыручку, коллективизм, ответственность, чувство уважения к соперникам. Согласитесь, что это тоже важно.

ПРАВИЛА ИГРЫ

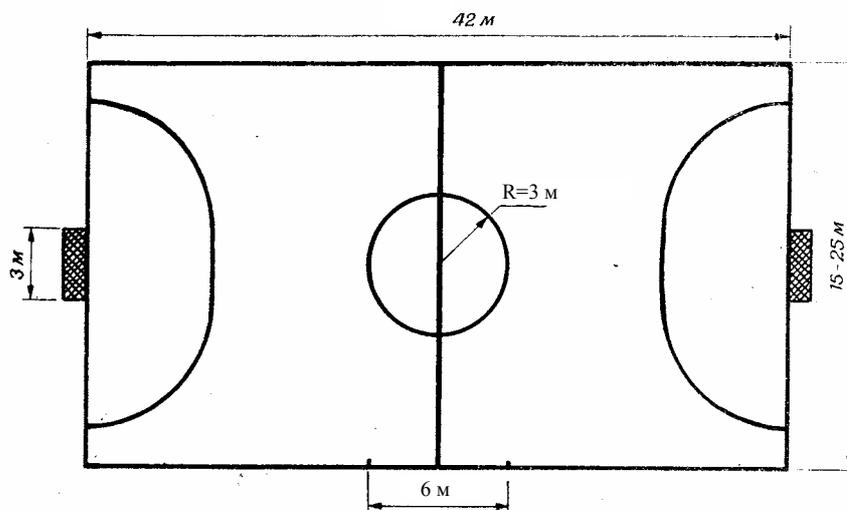
Для того чтобы приступить к самостоятельному обучению игре в мини-футбол, нужно ознакомиться с азами правил игры.

Общепринятых правил игры в мини-футбол долгое время не существовало. В разных странах, где увлекались этой игрой, было несколько модификаций мини-футбола: на открытых площадках, в спортивных залах и в хоккейных

«коробках». Отсюда возникали трудности в создании единых правил игры в мини-футбол. Специальный подкомитет ФИФА, которому перед первым чемпионатом мира было поручено разработать единые правила, прежде всего, стремился строить их на основе правил игры в большой футбол. Председатель специального подкомитета ФИФА П. Порта рассказывает: «Суть правил в том, что они максимально приближены к правилам большого футбола, а следовательно, направлены на то, чтобы сделать мини-футбол приближенной модификацией футбола.

Итак, официальные правила игры.

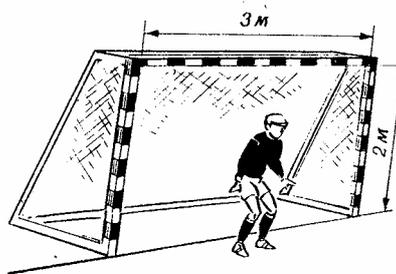
В составе каждой команды участвуют 4 полевых игрока и 1 вратарь. Максимальное количество запасных – по 7.



Игра проводится на поле длиной 38–42 и шириной 15–25 м.

Используются гандбольные ворота шириной 3 и высотой 2 м по внутреннему измерению.

У обоих ворот обозначается штрафная площадь дугами радиусом 6 м. Проводят их от основания стоек ворот. Верхняя часть этих дуг соединяется трехметровой прямой, параллельной линии ворот. На середине этой прямой обозначается отметка для пробития 6-метрового удара. Площадка делится пополам средней линией, в центре которой обозначается круг диаметром 3 м. На той стороне поля, где располагаются места для запасных игроков, отмечается «зона замены». Для этого на боковой линии поля обозначается 6-метровый отрезок по 3 м в ту и другую сторону от средней линии.



Замена полевых игроков и вратарей производится в ходе игры.

При выполнении стандартных положений соблюдается 5-метровое расстояние. Из-за боковой линии мяч вводится ударом ноги. Продолжительность игры 40 мин. (2 тайма по 20 мин. каждый («чистого времени»))

с 10-минутным перерывом между ними).

Игру обслуживают два судьи – главный судья и судья на линии. Правило «вне игры» не применяется.

Соревнования по мини-футболу могут проводиться как в спортивных залах, так и на открытых площадках.

Мы рассказали об официальных правилах игры. Однако правила можно несколько видоизменять, так как вам придется играть в самых различных условиях на хоккейных площадках, в спортзалах, на баскетбольных и гандбольных полях. Естественно, в таких случаях некоторые пункты не будут совпадать с официальным «кодексом» мини-футбола. Но это не беда. Главное – вы сможете, ориентируясь на официальные правила, принять участие в увлекательных соревнованиях по мини-футболу.

ТЕХНИКА – ВАШЕ ОРУЖИЕ

Итак, вы, наверное, уже убедились, что правила мини-футбола несложны. Но не думайте, что для участия в соревнованиях по малому футболу не требуется никакой подготовки. Это не так. Игра предъявляет к своим поклонникам достаточно высокие требования. Небольшие размеры игрового поля заставляют всех игроков активно действовать на любом его участке. Нападающие в ходе игры часто исполняют роль защитников, а игрокам обороны, которым приходится периодически вклиниваться в защитные ряды соперников, надо уметь действовать как заправским нападающим. Словом, каждый игрок в мини-футболе в равной степени должен владеть и приемами отбора мяча, и хлестким ударом по воротам, и разнообразными финтами. Вот почему главным вашим оружием в мини-футболе должна стать техника, т. е. умение легко и непринужденно владеть мячом в условиях борьбы с соперниками.

Техничный футболист даже в одиночку способен обыграть нескольких игроков, создать острый момент у ворот, при необходимости подержать мяч, затрудняя атакующий порыв соперников. Вот почему, каждый из вас должен обратить серьезное внимание на этот раздел подготовки. Ограниченность игрового поля, повышенная концентрация игроков требуют от футболистов умения распоряжаться мячом. Игроку же, от которого мяч отскакивает, словно от стенки, и который не умеет точно передать мяч партнеру и ударить по воротам, трудно найти место в команде.

А теперь послушайте несколько советов:

1. Разучивание каждого технического приема лучше всего начинать с «сильной» ноги, т. е. с той, которой удобнее бить по мячу. Когда почувствуете, что прием получается, можете перейти на его освоение другой ногой.

2. Закреплять технические приемы старайтесь в усложненной обстановке: с пассивным или активным сопротивлением партнеров в подвижных играх с мячом.

3. Заниматься разучиванием и совершенствованием технических приемов следует не от случая к случаю, а систематически.

4. Играя в мини-футбол с друзьями, старайтесь подмечать у них все положительное, а затем попробуйте выполнить это на тренировках.

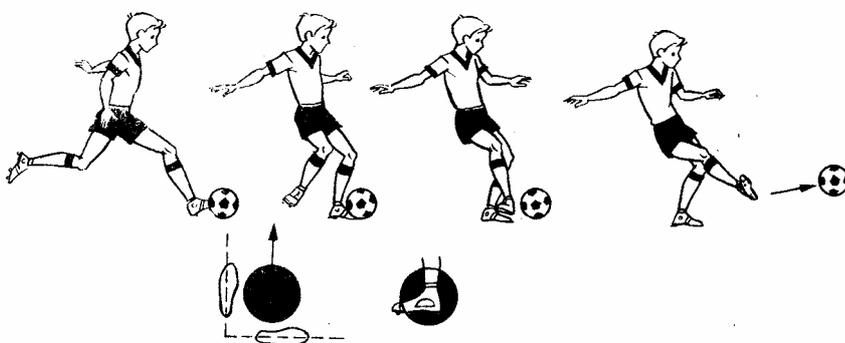
Особый интерес наши советы, думается, представят для тех, кто хочет самостоятельно научиться играть в мини-футбол. В этом случае книга станет для вас самоучителем. Разучивая приемы игры, вы можете тренироваться как в одиночку, так и вместе с друзьями. Кстати, в этой книге приводятся упражнения как для разучивания в группе занимающихся, так и для индивидуальной тренировки.

Настало время познакомиться с основными техническими приемами. Они, кстати, аналогичны приемам, которые используются в большом футболе

УДАРЫ ПО МЯЧУ НОГАМИ

Удары по мячу ногами – основа техники игры. Они подразделяются следующим образом: удары внутренней и внешней стороной стопы; серединой, внутренней и внешней частями подъема; носком и пяткой.

Начинать же разучивание следует с удара **внутренней стороной стопы**



Этот удар очень часто используется в мини-футболе. Ведь он применяется для передачи мяча на короткие и средние расстояния, для взятия ворот с близкого расстояния.

Он выполняется как с места, так и с разбега. Чтобы правильно выполнить этот удар, поставьте слегка согнутую в колене опорную ногу в 10–15 см от мяча и чуть сбоку. Носок опорной ноги должен точно совпадать с направлением предполагаемого удара. Стопу согнутой в колене бьющей ноги сильно разверните наружу. Ударяя по мячу, постарайтесь коснуться серединой стопы середины мяча, одновременно наклонив туловище над мячом. Естественно, удар должен выглядеть не как отдельные движения, а как единое, слитное действие. Запомните, что после завершения удара бьющая нога как бы продолжает движение за мячом. Это обеспечивает более продолжительный и точный полет мяча. Кстати, движение бьющей ноги после удара, называемое проводкой, распространяется на все виды ударов.

А теперь, приступим непосредственно к разучиванию приема. Для этого предлагаем вам несколько упражнений. Выполнять их можно как одному, так и

вместе с партнерами.

Упражнения

1. У СТЕНКИ. Встаньте в 5–6 шагах от стенки. Выполните 20–25 ударов по неподвижному мячу с места. Затем, совершите такое же число ударов с одного или нескольких шагов разбега.

2. ЗАБЕЙ ГОЛ. Соорудите перед стенкой (из флажков, камней, штырей) ворота шириной в один шаг. Постарайтесь с расстояния 8–10 шагов, посылая мяч низом, попасть в эту цель. Посчитайте, сколько раз после 10 ударов мяч окажется в воротах. Затем выполните еще 10 ударов, а в заключение – еще 10. Какая из трех серий окажется самой удачной? По мере освоения техники удара внутренней стороной стопы усложните упражнение: перенесите мяч на 3–4 шага в сторону. В этом случае удар придется наносить под углом к воротам.

3. ТОЧНАЯ ПЕРЕДАЧА. Встаньте с товарищем друг против друга на расстоянии 7–9 шагов. Поочередно посылайте мяч друг другу так, чтобы он мягко подкатывался к ногам партнера. Данное упражнение можно выполнять и в составе 3–4 занимающихся. Выполняется оно так: один из занимающихся (№1) встает в 6–7 шагах перед колонной и мягко направляет мяч игроку, стоящему первым. Тот с ходу посылает мяч обратно, а сам поворачивается кругом и бежит в конец колонны. Игрок № 1 тем временем посылает мяч следующему участнику и т. д. После 10–15 передач игрок № 1 меняется ролями с одним из игроков.

4. МЯЧ В КРУГУ. На площадке чертится круг диаметром 20 шагов, один из участников встает внутрь круга. Остальные размещаются по линии круга на одинаковом расстоянии друг от друга. Игрок, стоящий внутри круга, поочередно посылает мяч каждому из участников. После 15–20 передач его меняет следующий игрок.

5. КТО САМЫЙ МЕТКИЙ? Вбейте в землю колышек или поставьте флажок. Посоревнуйтесь с друзьями: кто из вас большее число раз попадет и предмет с расстояния 8–9 шагов? Каждый участник наносит по 10 ударов правой и левой ногой по неподвижному мячу.

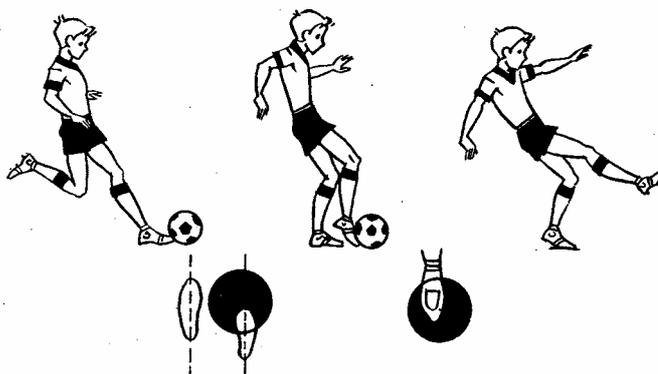
6. В ДВИЖЕНИИ. Передвигаясь по кругу, выполняйте передачи мяча в одно или два касания. При этом старайтесь передавать мяч на ходу впереди бегущему партнеру. При выполнении удара внешнее плечо должно как бы выдвигаться вперед, а носок опорной ноги направляется в сторону ожидающего мяч игрока.

А теперь давайте вместе подумаем: правильно ли вы выполняете удары? Какие ошибки допускаете? Замеченную ошибку следует сразу же попытаться исправить, иначе неправильное движение может закрепиться и затем избавиться от ошибки будет сложнее. Помните: при освоении удара внутренней стороной стопы у начинающих игроков, как правило, слабо разворачивается стопа бьющей ноги. Во-вторых, недостаточно отводится назад бьющая нога при замахе. Не всегда также осуществляется проводка, а туловище в момент удара сильно отклоняется назад. Заметив эти ошибки у себя или у партнера, поработайте над их устранением. Лучшее упражнение для этого – многократное

выполнение ударов по неподвижному мячу у стенки с расстояния 3–5 шагов.

Удар серединой подъема

Выполняется в мини-футболе достаточно часто, особенно при передачах мяча и обстреле ворот соперников. Этот удар наносится с прямого разбега. Слегка согнутая в колене опорная нога ставится рядом с мячом, носок ее при этом «смотрит» точно по направлению удара. Бьющая нога отводится назад и сильно сгибается в колене.



Затем маховым движением бедра нога выносится вперед. Удар наносится точно в середину мяча. При этом носок бьющей ноги оттягивается вниз, голеностоп напрягается, туловище наклоняется над мячом. Одновременно с бьющей ногой одноименная рука, разгибаясь, отводится назад, а другая рука выбрасывается вперед – вверх.

Если вы захотите ударом серединой подъема послать мяч невысоко, опорную ногу поставьте на одной линии с мячом, а для удара верхом немного не доходите до мяча.

Теперь, когда вы познакомитесь с техникой удара, можете приступить к его разучиванию. Сначала постарайтесь научиться точно попадать по мячу серединой подъема. По мере освоения приема обращайтесь больше внимания на точность попадания в цель и силу удара.

Упражнения

1. Выполните несколько раз ударное движение без мяча (имитация удара).
2. МЕДЛЕННЫЙ УДАР. С расстояния 3 шагов выполните удар по неподвижному мячу в стенку. Движения выполняйте как бы в замедленном темпе, стараясь почувствовать место соприкосновения ноги с серединой мяча. Выполните 10–15 ударов.
3. МЕТКО В ЦЕЛЬ. Выберите цель (столб, ворота из стоек или квадрат на стене размером 1×1 м). В цель нанесите 15–20 ударов с расстояния 10 шагов. Удары выполняйте по неподвижному мячу с небольшого разбега.
4. МЕЖДУ КАМНЕЙ. Двумя камнями (флажками) обозначьте ворота шириной 1–1,5 м. По ту и другую стороны от ворот начертите линии ударов. Займите с мячом позицию у одной из этих линий. На другой линии встает ваш партнер. Расстояние от линии удара до цели 8–12 шагов. Посылайте мяч партнеру так, чтобы он прошел между камнями (флажками). Удары можно наносить с небольшого разбега. Посоревнуйтесь с партнером, кто совершит меньше ошибок.
5. ПО КАТЯЩЕМУСЯ МЯЧУ. Один из партнеров накатывает мячи сбоку,

а другой совершает удары по катящемуся мячу с разбега в цель (ворота, мишень на стенке). Выполнив по 8 ударов с обеих ног, бьющий меняется ролями с подающим.

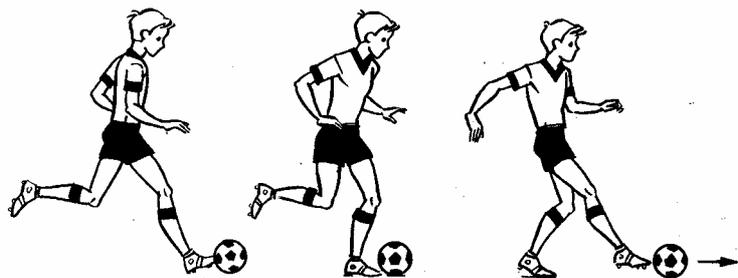
6. НАВСТРЕЧУ. Встаньте с партнером в 12 шагах друг от друга. Задача партнеру – накатывать вам мяч для удара. Ударом по катящемуся мячу направляйте мяч точно партнеру. Тот ловит мяч, и упражнение повторяется. Выполнив 10–15 ударов, поменяйтесь с партнером ролями.

Какие же ошибки чаще всего встречаются при выполнении удара серединой подъема? Прежде всего, из-за боязни получить травму многие оттягивают носок бьющей ноги максимально вниз. Поэтому удар наносится верхней частью носка, а мяч в результате летит по слишком крутой траектории. Чаще всего эта ошибка характерна для тех, у кого длинная стопа.

Что же следует предпринять для исправления ошибки? Рекомендуется выполнить несколько ударов, приподнимаясь в момент касания мяча подъемом на носке опорной ноги. Кроме того, начинающие игроки нередко слишком далеко от мяча ставят опорную ногу. В результате бьющая нога еле дотягивается до мяча. Чтобы избавиться от этого недостатка, сделайте специальную отметку для постановки опорной ноги и выполните несколько ударов в стенку с небольшого разбега.

Сильное отклонение туловища назад в момент касания мяча подъемом – тоже грубая ошибка. Чтобы ее исправить, согните колено бьющей ноги и наклоните туловище вперед. Следя за положением туловища, выполните несколько передач стоящему впереди партнеру.

Удар носком



Удар эффективен при обстреле ворот соперников, ведь он наносится с небольшого замаха, а, следовательно, внезапно для вратаря. Успешно этот прием применяется в мини-футболе и тогда, когда до мяча трудно дотянуться. Он выполняется как с места, так и с

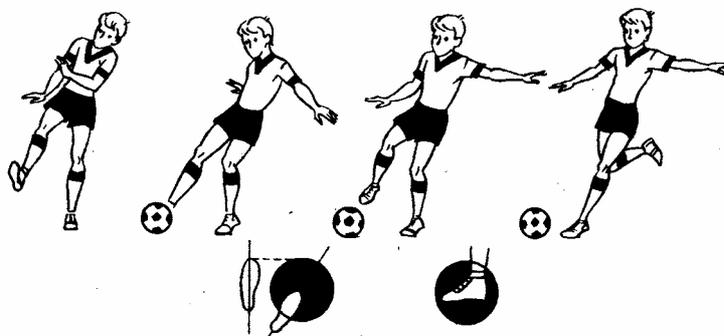
разбега. Опорная нога становится примерно на уровне мяча, а ее носок как бы указывает направление его полета. Бьющая нога, согнутая в коленном суставе, у опорной ноги резко выпрямляется. Ее носок точно соприкасается с серединой мяча. При этом стопа бьющей ноги должна образовать прямой угол с голенью. В момент удара туловище немного отклоняется назад, опорная нога слегка сгибается в коленном суставе.

Хотелось бы вам напомнить, что техника этого удара в основном аналогична технике выполнения удара серединой подъема. (Отличие же в том,

что при ударе носком стопа бьющей ноги не полностью оттягивается вниз, как при ударе серединой подъема). В связи с этим при разучивании удара носком можно с успехом использовать те же упражнения, что и при освоении удара серединой подъема.

Удар внутренней частью подъема

Удар часто применяется в игре. Выполняется он так: опорная нога ставится несколько позади и сбоку от мяча, на нее переносится вся тяжесть тела, туловище отклоняется в сторону от мяча. Бьющая нога сгибается в колене. Затем стопа бьющей



ноги несколько разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок оттягивается. Удар приходится точно в нижнюю часть мяча. Так выполняется удар с места. А чтобы выполнить этот прием с разбега, встаньте в 3–4 шагах от мяча и несколько сбоку. Разбегайтесь наискосок и по дуге к направлению полета мяча.

Упражнения

1. В ЦЕЛЬ. Разметьте на стенке квадрат 1×1 м. В 8–9 шагах от цели обозначьте линию удара. С этого расстояния выполните 15–20 ударов с места в цель по неподвижному мячу. Затем повторите удары, но уже с разбега.

2. ЧЕРЕЗ ШНУР. Между двумя деревьями или столбами протяните на высоте 1,5 м шнур. Встав с партнером по ту и другую стороны от шнура, посылайте ударом ноги мяч друг другу так, чтобы он пролетал над шнуром. Кто совершит меньше ошибок из 20 попыток, тот выиграл.

3. КВАДРАТ. Между двумя деревьями или стойками на высоте 1 м натяните шнур. По одну сторону от шнура на расстоянии 7 шагов начертите на земле квадрат 2×2 м, а по другую – обозначьте (в 8 шагах от шнура) линию удара. Выполните три серии ударов в цель: каждая по 10 ударов. Заметьте, сколько вы сделали точных попаданий в квадрат в каждой серии. Точное попадание считается только тогда, когда мяч пролетит над шнуром, опустившись в площади квадрата.

4. ЧЕРЕЗ СТОЙКУ. Встаньте с партнером в 20–25 шагах друг от друга. Ударом по неподвижному мячу поочередно направляйте мяч друг другу так, чтобы он пролетал над стойкой, стоящей между вами. Выполните по 20–25 ударов.

5. УДАР С ХОДА. На стенке изобразите мишень диаметром 1,5 м. Наносите удары по мячу, который наматывается партнером сбоку или спереди. Старайтесь попасть в изображенную на стенке цель. Поочередно меняйтесь с

партнером ролями.

А теперь о типичных ошибках. Опорная нога ставится слишком близко к мячу; разбег выполняется по прямой линии, совпадающей с направлением удара. В первом случае для исправления ошибки рекомендуем выполнить несколько ударов в стенку, делая медленный разбег (не растягивая шаги). Во втором случае начертите на земле дугу и при помощи полученного ориентира совершите 10–15 ударов с разбега по неподвижному мячу в стенку или партнеру.

Удар внешней частью подъема



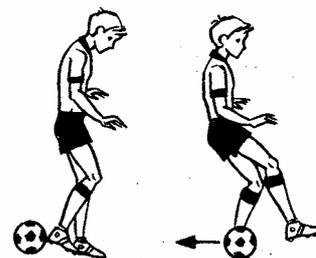
Удар применяется как при обстреле ворот, угловом, штрафном ударах, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. Особенность этого удара в том, что мяч в полете закручивается и летит, несколько отклоняясь в сторону.

Чтобы правильно выполнить удар внешней частью подъема, необходимо разбежаться точно по направлению предполагаемого полета мяча. При этом немного согнутая опорная нога ставится на уровне мяча на такое расстояние от него, чтобы не мешать бьющей ноге. Носок последней оттягивается вниз, голеностоп закрепляется, и вся нога разворачивается внутрь. Туловище наклоняется вперед, и тяжесть тела переносится на опорную ногу. В момент удара нога соприкасается с мячом наружным швом кеда (бутсы). Высота полета мяча при этом ударе зависит от расстояния между опорной ногой и мячом, а также от степени поворота стопы бьющей ноги внутрь. Следует помнить: чем ближе опорная нога и чем больше повернута внутрь, тем будет ниже полет мяча после удара. Как видите, данный прием непрост. Тем не менее, его вам вполне по силам освоить. Главное при разучивании удара – уметь анализировать технику его выполнения, подмечать свои ошибки, а они, как правило, бывают следующие: или опорная нога ставится перед мячом так, что преграждает путь к мячу бьющей ноге; или носок бьющей ноги недостаточно оттягивается вниз; или же явно недостаточно разворачивается внутрь стопа бьющей ноги. Наши рекомендации таковы: чтобы правильно ставить опорную ногу, выполните 10–12 раз упражнение, имитируй удары с разбега по мячу и ставя опорную ногу на специальную отметку. А чтобы носок бьющей ноги правильно оттягивать при ударе вниз и разворачивать стопу внутрь, сделайте пометку мелом на соответствующей части подъема и выполните 15–20 ударов в стенку или партнеру, контролируя точность движений.

Для разучивания удара внешней частью подъема вы можете использовать упражнения, аналогичные упражнениям для удара серединой подъема.

Удар пяткой

Удар применяется в основном при необходимости выполнить неожиданную передачу партнеру, находящемуся сзади. При всей простоте данного приема первоначально далеко не всегда получается правильно.



При выполнении удара пяткой опорную ногу следует поставить на уровне и чуть сбоку от мяча. Бьющая нога после замаха сначала проходит над мячом или же сбоку от него, а затем обратным движением наносит удар пяткой в середину мяча. Однако это не все. Играя в мини-футбол, пяткой можно успешно направлять мяч и в сторону от себя, что почти всегда бывает неожиданно для соперников. Для этого надо опорную ногу поставить чуть впереди мяча так, чтобы пятка оказалась примерно против середины мяча. Колени опорной ноги сгибаются, после чего бьющая нога выносится вперед и немного в сторону. Ее носок одновременно разворачивается так, чтобы пятка оказалась напротив середины мяча. Затем движением бьющей ноги к мячу выполняется удар в сторону от себя.

Упражнения

1. **ВДВОЕМ.** Встаньте с партнером в 5–6 шагах друг от друга. Повернитесь к нему спиной и нанесите удар пяткой с места, направляя мяч партнеру. Тот останавливает мяч и, повернувшись на 180°, таким же образом направляет мяч в вашу сторону. Выполните по 10–15 ударов.

2. **С РАЗБЕГА.** Через каждые 3–4 шага по прямой линии поставьте 5–6 мячей. Сделайте разбег и поочередно, подбегая к мячам, выполняйте удары пяткой. Сначала разбег выполняется медленно, а затем быстрее.

3. **ПО КАТЯЩЕМУСЯ МЯЧУ.** Два игрока встают один за другим. Первый легко направляет мяч вперед низом. Стоящий за ним делает рывок и, догнав мяч, пяткой возвращает его партнеру и т. д. После 4–5 рывком меняйтесь ролями.

Наиболее часто встречающаяся ошибка – в момент удара бьющая нога и мяч оказываются не на одной линии с опорной ногой, а впереди. В этом случае удар, как правило, приходится по верхней части мяча. Для исправления этой ошибки рекомендуется имитировать удары пяткой по неподвижному мячу с нескольких шагов разбега, причем опорная нога ставится на специальную отметку. А когда почувствуете, что недостаток устраняется успешно, упражняйтесь в выполнении приема у стенки или с партнером.

Резаными ударами называются те, после которых мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Чтобы получить наглядное представление об этих ударах, поставьте мяч на землю и нанесите по нему удар, стараясь попасть не в середину, а сбоку. Это и будет резаный удар. Он довольно часто применяется в

мини-футболе.

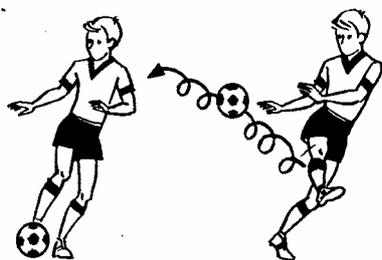
Резаные удары чаще всего выполняются внутренней или внешней частью подъема:

Внутренней частью подъема



Удар наносится не по середине мяча, а по той его части, которая дальше отстоит от опорной ноги. В момент удара нога как бы вскользь прокатывается по мячу, придавая ему вращательное движение вокруг своей оси. Чем сильнее вращается мяч, тем круче дуга его полета.

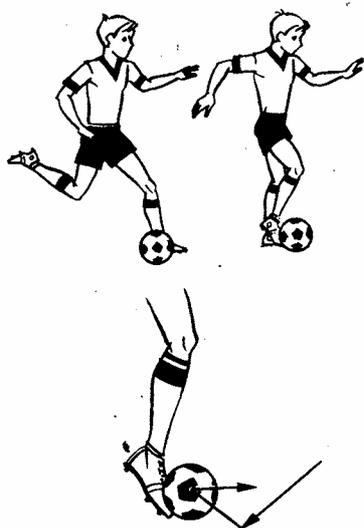
Резаный удар внешней частью подъема



Нога соприкасается с той частью мяча, которая находится ближе к опорной ноге. При этом рекомендуем обратить внимание на такую деталь: сначала мяча касается та часть подъема, которая ближе к пальцам. Затем бьющая нога продолжает движение в сторону опорной, а мяч, прокатившись по внешней части подъема, как бы отрывается от ноги.

Для освоения резаных ударов используйте упражнения, аналогичные упражнениям для разучивания ударов серединой и внутренней частью подъема. А теперь попытаемся исправить ошибки у тех из вас, кто не совсем еще овладел этим ударом. Зачастую мешает правильно выполнить этот прием неточное соприкосновение бьющей ноги с мячом (удар наносится или по середине, или слишком близко к краю мяча). Устранить этот недостаток поможет многократное выполнение ударов в стенку по неподвижному мячу. При этом целесообразно на мяче сделать отметку мелом. Так вам легче будет ориентироваться. Тренируясь, не старайтесь сильно бить по мячу. Вначале уделяйте больше внимания точности соприкосновения подъема ноги с соответствующей частью мяча.

Удары с полуплета



Удары наносятся по мячу в момент отскока его от земли. Этот удар, как правило, получается очень сильным. Им пользуются и при передачах, и при обстреле ворот. Этот прием, осуществляется всеми сторонами стопы, но чаще всего серединой и внешней частью подъема. При приземлении мяча опорная нога ставится рядом с ним и сгибается в колене. Бьющая нога отводится назад, а затем быстро устремляется к мячу. В момент удара носок ее сильно оттягивается вниз, туловище отклоняется

назад.

Упражнения

1. В СТЕНКУ. Встаньте в 3–4 метрах от стенки и, подбросив мяч перед собой, в момент отскока его от земли несильно нанесите удар серединой подъема. Повторите это упражнение 10 раз. Выполните так же по 10 ударов внешней и внутренней частью подъема.

2. В КРУГ. Начертите на стенке круг диаметром 1 метр. Встаньте в 8–10 шагах от цели и, подбросив мяч перед собой, ударами с полулета постарайтесь попасть в круг. Выполните по 10–15 ударов каждой ногой.

Наиболее типичные ошибки при ударах с полулета: слабо оттягивается носок бьющей ноги, опорная нога ставится слишком далеко от мяча. Поупражняйтесь в выполнении ударов с полулета в стенку после подбрасывания мяча перед собой. Старайтесь выполнять удары в полсилы.

Теперь пора перейти к одному из сложнейших технических приемов.

Удару с лета

Его выполняют любым способом. Обратите внимание нужно на правильность соприкосновения бьющей ноги с мячом, например, вы стремитесь нанести удар по летящему сбоку от вас мячу, чтобы направить его в ворота соперников. Повернитесь лицом к мячу и в момент его приближения, наклоняя туловище в сторону опорной ноги, постарайтесь попасть серединой подъема в середину мяча.



Если вам это удастся, то мяч будет направлен точно в цель. Если же нет, он пролетит выше ворот. Эта же особенность характерна и при ударе с лета внутренней стороны стопы и внешней частью подъема.

Упражнения

1. ПОДБРОСЬ МЯЧ. Встаньте в 10–15 шагах от стенки. Подбросьте мяч перед собой в тот момент, когда мяч опустится примерно до уровня колен, нанесите удар с лета. Поупражняйтесь сначала в ударах внутренней стороной стопы, затем серединой и внешней частью подъема.

2. НАБРОСЬ МЯЧ ПАРТНЕРУ. Встаньте левым боком в 8–10 шагах от стенки. Ваша задача, наклонив туловище в сторону опорной ноги, послать мяч, который вам партнер набрасывает сбоку (мяч должен при этом опускаться сбоку от вас и чуть спереди), с лета в стенку. Сделав 10–15, ударов, меняйтесь ролями с партнером.

3. ДРУГ ДРУГУ. Встаньте с партнером в 15 шагах друг от друга. Поочередно ударом по неподвижному мячу направляйте мяч партнеру так, чтобы мяч опускался перед ним. Принимающий мяч должен наносить удар с

лета, направляя мяч обратно. После 10–15 ударов меняйтесь ролями.

4. ЗАБЕЙ ГОЛ. Упражняются три игрока. Один из них встает в ворота, другой занимает место в 15 шагах от ворот, а третий, встав на линии ворот в 15–20 шагах от стойки, выполняет передачи мяча второму. Тот с лета направляет мяч в ворота. После 10 ударов партнеры меняются ролями. Чаще всего юные футболисты допускают такие ошибки: бьющая нога движется не параллельно земле; опорная нога ставится слишком близко к мячу. В результате получаете неточный или слабый удар. Для устранения ошибки выполните 8–10 ударов по мячу в стенку после подбрасывания или отскока от земли. Следите за наклоном верхней части туловища в сторону опорной ноги и за правильной постановкой опорной ноги. После этого упражняйтесь вместе с партнером в ударах с лета, попеременно посылая мяч друг другу.

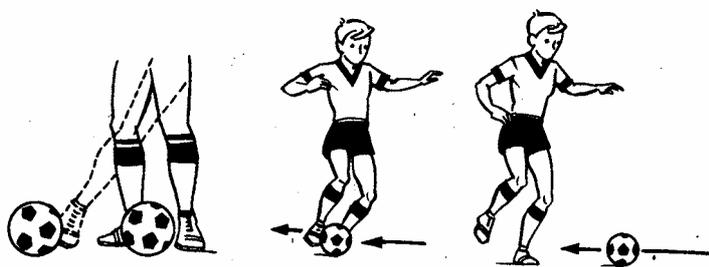
ОСТАНОВКИ МЯЧА

Способы остановки мяча в мини-футболе могут быть самыми различными. Однако они, как правило, достигаются уступающим движением той или иной части тела и расслаблением определенных мышечных групп.

Остановка может быть полной, после которой мяч остается лежать у ног футболиста неподвижно, и неполной, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения. В игре, естественно, чаще всего используются неполные остановки. Ведь мини-футбол отличается повышенными скоростными действиями, интенсивностью. В результате футболист не имеет времени спокойно распорядиться мячом. Получая мяч, игрок должен быстро сориентироваться, куда его направить.

Разучивание способов остановки мяча целесообразно проводить одновременно с разучиванием техники ударов.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.



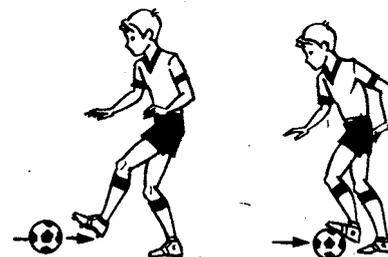
Этот способ очень удобен. В игре он используется довольно часто. Ведь после остановки мяча нога без промедления готова направить мяч дальше. Как же выполняется этот прием? Слегка согнутая в колене

опорная нога выставляется вперед. Ее носок показывает направление приближающегося мяча. Тяжесть тела переносится также на опорную ногу. Останавливающая нога сгибается в колене. Ее стопа сильно разворачивается наружу и образует со стопой опорной ноги прямой угол. Таким образом, она слегка подается навстречу приближающемуся мячу. В момент соприкосновения

с мячом нога мягко отводится назад, а мяч остается лежать перед игроком.

Остановка катящегося мяча подошвой

Прием выполняется, когда мяч движется навстречу игроку. Техника этого приема не так уж сложна. Однако требует вначале внимательности и старательности. Останавливающая нога, слегка согнутая в колене, выносится навстречу приближающемуся мячу. Приподнятый носок и опущенная пятка как бы образуют над мячом косую крышу. Стопа опорной ноги параллельна направлению движения мяча. При соприкосновении мяча с подошвой нога за счет сгиба в колене отводится чуть назад, мягко прижимая мяч к земле, а туловище подается вперед.



При игре в мини-футбол приходится укрощать мячи, катящиеся не только по земле. Часто приходится останавливать опускающиеся мячи:

Подошвой

При остановке мяча внутренней стороной стопы опорная нога ставится примерно в 40 см впереди предполагаемого места приземления мяча. Останавливающая нога отводится назад, пропуская летящий мяч, а в момент его касания земли мягко накрывает внутренней стороной стопы.



Внутренней стороной стопы

При остановке опускающегося мяча подошвой опорная нога ставится чуть позади места предполагаемого приземления мяча. Останавливающая нога, согнутая в колене, выносится немного вперед. После касания мяча поверхности поля он накрывается подошвой за счет некоторого выпрямления ноги, которая при этом расслабляется.

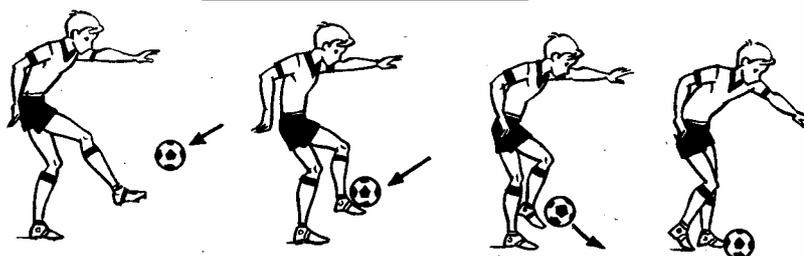


Значительную сложность представляет остановка летящих с высокой скоростью мячей. Однако футболисты, уверенно владеющие такими остановками, получают в игре определенное преимущество перед соперником. Особенно важно научиться хорошо владеть остановками летящего мяча в условиях скученности игроков. В противном случае мяч окажется у соперников. Летящие мячи останавливают:

Внутренней стороной стопы



Серединой подъема



Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы во многом напоминает остановку катящегося мяча этим же приемом. Опорная нога слегка сгибается в колене, выносится вперед–вверх с таким расчетом, чтобы мяч соприкоснулся с внутренней стороной стопы. В тот же миг останавливающую ногу мягко подают назад, гася скорость полета мяча. Таким приемом останавливают мячи, летящие не выше уровня бедра. Более высокие мячи этим же приемом можно остановить в прыжке. Если же мяч опускается перед футболистом, его можно остановить серединой подъема. При этом опорная нога сгибается в колене, а другая, тоже чуть согнутая, выносится вперед–вверх. Стопа ее оттягивается вниз. Опускающийся мяч встречается с серединой подъема (или носком), и останавливающая нога быстрым, но мягким движением опускается вниз, гася скорость полета мяча.

А теперь об ошибках. Выполняя остановку катящегося мяча подошвой, многие часто заносят останавливающую ногу слишком высоко, и мяч проскальзывает под стопой. Чтобы почувствовать более точно правильность движения, рекомендуем вам упражнение 1. Во время остановки игрок сильно наступает на мяч ногой – это тоже типичная ошибка. Постарайтесь после остановки фазу сделать шаг вперед останавливающей ногой. Масса вашего тела будет перенесена на опорную ногу, и мяч не проскочит под стопой.

Нередко при остановке, коснувшись ноги, мяч сильно отскакивает, что позволяет сопернику овладеть им. Эта ошибка вызвана тем, что нога сильно напрягается, а мяч, натолкнувшись на жесткую поверхность стопы, с силой отражается от нее. Чтобы ликвидировать этот недостаток, лучше всего потренироваться, используя слабонакачанный мяч.

Упражнения

1. УДАРЬ И ОСТАНОВИ. С 5 шагов направьте мяч низом в стенку, а

отскочивший мяч остановите. Сделайте 15 остановок, той и другой ногой.

2. **ОСТАНОВИ И ПЕРЕДАЙ.** Встаньте с товарищем в 6 шагах друг от друга. Упражняйтесь вместе в передачах мяча внутренней стороной стопы или подошвой. Постепенно увеличьте расстояние до 8 шагов.

3. **ПЕРЕДАЧА В ЦЕНТР.** Начертите на площадке круг диаметром 12–15 шагов. Встаньте по кругу, а одного игрока поставьте в центр круга. Его задача – поочередно передавать мяч тем, кто расположился по кругу. Игрок, получивший мяч от центрального, должен вновь, направить его обратно. Перед выполнением передачи игроки останавливают мяч внутренней стороной стопы или подошвой.

4. **В ДВИЖЕНИИ.** Встаньте с партнером в 7–8 шагах друг от друга. Продвигаясь вперед, передавайте мяч друг другу низом, предварительно останавливая его ногой. Темп постепенно увеличивайте.

5. **ПОДБРОСЬ МЯЧ СВЕЧКОЙ.** Подбросьте над собой мяч свечкой и остановите его с лета внутренней стороной стопы. Затем повторите это упражнение, но остановите мяч серединой подъема. Выполните упражнения 15–20 раз.

Мини-футбол – быстрая игра. У футболистов зачастую нет времени на обработку мяча ногами. Ведь соперник стремится отыскать любую возможность для отбора мяча. Поэтому футболистам приходится принимать мяч и бедром, и грудью, и головой. Техника этих приемов аналогична описанным выше способам: соответствующая часть тела сближается с мячом, а за мгновение до касания с ним подается немного назад.

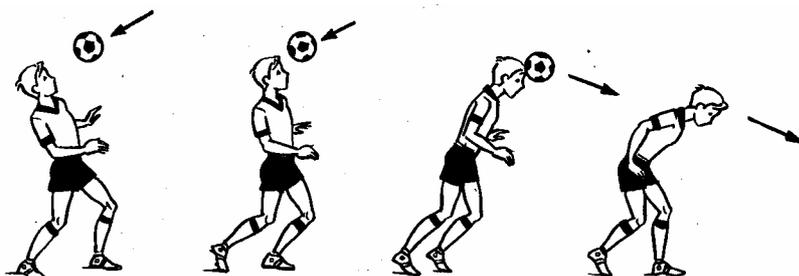
УДАРЫ ПО МЯЧУ ГОЛОВОЙ

Удары по мячу головой – очень эффективный технический прием, позволяющий выигрывать у соперника борьбу на «втором этаже», поражать ворота противника. Однако ощутимое преимущество в этом отношении могут получить только те футболисты, кто хорошо владеет техникой ударов. Тренируя эти удары, постарайтесь не только подставлять голову под мяч. Стремитесь нанести удар головой, посылая мяч в нужном вам направлении.

Удары головой выполняются с места, в прыжке и броске.

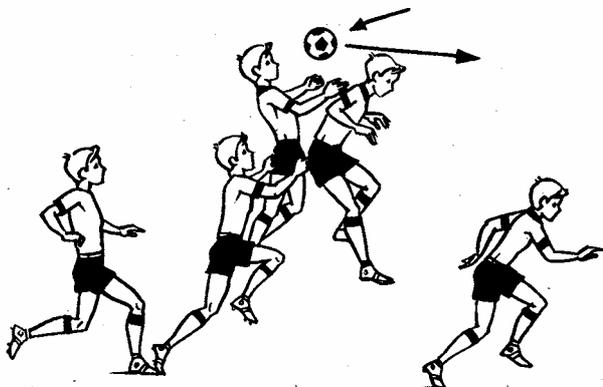
Удар головой с места

Ноги ставятся на ширину плеч и чуть сгибаются в коленях. Одна нога выносится вперед. Туловище перед ударом отклоняется назад, а мышцы спины напрягаются. Затем тяжесть тела быстро



переносится напереди-стоящую ногу, и резким движением головы, напоминающим кивок, наносится удар лбом в середину мяча. В момент удара глаза следят за полетом мяча.

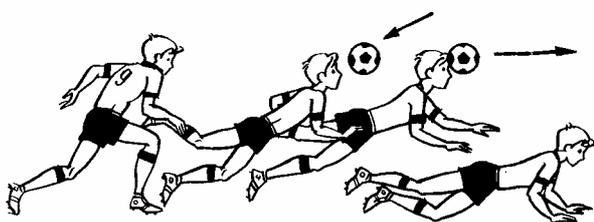
Удар головой в прыжке



Чтобы нанести этот удар, прежде всего, необходимо хорошо оттолкнуться ногами и правильно скоординировать свои движения в наивысшей точке прыжка. Прыжок же может выполняться толчком как одной, так и двумя ногами. Перед ударом туловище и голова отклоняются назад, а в наивысшей точке коротким движением туловища и кивком

головы резко наносится удар по мячу. Глаза продолжают следить за полетом мяча. Этими ударами можно также послать мяч в сторону. В этом случае в момент удара голова и туловище поворачиваются в сторону, куда предполагается направить мяч.

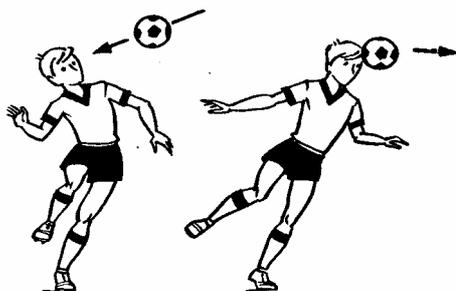
Удар головой – удар в броске



Самый сложный удар в мини-футболе применяется тогда, когда игрок не успевает применить другой прием. Он является неожиданным и для соперников. Выполняется этот прием так: оттолкнувшись от поверхности поля

вперед-вверх, игрок взмахивает руками, вытянув их в стороны, и совершает полет в горизонтальном положении головой вперед, следя за мячом. Совершив удар по мячу, летящему на уровне груди или ниже, он мягко приземляется на руки, затем на ноги и, наконец, на туловище.

Удар боковой частью головы



При этом ударе необходимо выставить дальнюю от мяча ногу в сторону, согнуть ее в колене и перенести на нее тяжесть тела. В момент удара туловище наклоняется в сторону мяча, и делается резкое движение головой с тем расчетом, чтобы коснуться мяча боковой частью головы.

Упражнения

1. **ПОДВЕШЕННЫЙ МЯЧ.** Подвесьте мяч к планке ворот (за сук дерева, к баскетбольному кольцу) так, чтобы мяч был выше головы на 10–15 см. Выполняйте удары лбом в прыжке по подвешенному мячу. После 10 ударов предоставьте место партнеру, затем повторите упражнение.

2. **ЖОНГЛЕР.** Подбросьте мяч над собой, отклоните туловище и голову назад, прогнитесь в пояснице, мышцы спины и шеи напрягите. Резким движением туловища и головы вперед–вверх наносите удары по середине мяча. Ноги, согнутые до этого в коленях, выпрямляйте одновременно с ударами головой.

3. **У СТЕНКИ.** Подкиньте мяч над собой на 1–2 м и направьте его ударом головы с места в стенку. Повторите упражнение 15–20 раз.

4. **ПЕРЕДАЧИ МЯЧА.** Встаньте с товарищем в 4 шагах друг от друга. Постарайтесь ударами головой направлять мяч друг другу так, чтобы он дольше не опускался на землю. Сколько передач вы сможете сделать? Постарайтесь чаще повторять это упражнение, постепенно увеличивая расстояние.

5. **СКВОЗЬ КОЛЬЦО.** К перекладине ворот, баскетбольному кольцу или ветке подвешивается гимнастический обруч так, чтобы его нижний край был на уровне головы занимающихся. Встаньте с партнером по обе стороны обруча. Подбросьте мяч руками над головой и, ударив лбом, направьте его партнеру так, чтобы он прошел сквозь обруч. Партнер ловит мяч руками и выполняет аналогичное упражнение. Кто из вас окажется более точный?

Первоначальное расстояние до кольца установите в 2–2,5 шага. Постепенно увеличивайте расстояние.

Зачастую у увлекающихся мини-футболом, удар головой – наиболее слабое место в подготовке. Каковы причины этого? Прежде всего, удары головой – наиболее сложный технический прием, которому следует уделять в подготовке повышенное внимание. Часто ошибки при ударах головой возникают из-за боязни неприятных ощущений в момент соприкосновения мяча с головой. Вот почему рекомендуем при разучивании этого технического приема сначала использовать облегченный, слабонакачаные мячи.

Наиболее типичные ошибки при ударах головой следующие: удар зачастую наносится по мячу не лбом, а макушкой; удар наносится только за счет кивка головой, а движение туловища не используется. Нередко во время удара игроки слишком низко опускают голову и не смотрят на мяч. Все это ведет к тому, что мяч летит мимо цели. Чтобы избавиться от этих недостатков, постарайтесь выполнить рекомендуемые нами упражнения 1, 2, 3.

ВЕДЕНИЕ МЯЧА

Ведение мяча широко используется в мини-футболе для выхода игроков на

свободную позицию или же когда все партнеры закрыты, и некому сделать точную передачу. Футболист, владеющий уверенно этим приемом, оказывается всегда очень полезным команде. Ведение выполняется несильными ударами-толчками ногой по мячу – внутренней стороной стопы, носком, внешней частью подъема

Удар внешней частью подъема



Чтобы мяч находился под контролем, ему придается обратное вращение. В этом случае удары-толчки наносятся в нижнюю часть мяча.

Прежде всего стремитесь при движении с мячом голову держать так, чтобы видеть и мяч, и обстановку на поле. Если на своем пути вы не встречаете соперников, посылайте мяч вперед сильнее. Это позволит вам увеличить скорость движения. Если же соперник находится в непосредственной близости, мяч далеко не отпускайте.

При атаке соперника справа переведите мяч под левую ногу и наоборот, чтобы ваше туловище, всегда находилось между мячом и соперником.

Упражнения

1. **ПО ПРЯМОЙ.** Ведите мяч по прямой в медленном темпе так, чтобы при каждом шаге мяч касался ноги. Чередуйте удары-толчки то правой, то левой ногой.

2. **ПО КРУГУ.** Начертите на поле круг диаметром 8–9 шагов. Постарайтесь вести мяч по линии круга то правой, то левой ногой. Сначала упражняйтесь в медленном темпе.

3. **ПО КОРИДОРУ.** Начертите на поле коридор длиной 20–25 шагов и шириной до 1 шага; ведите мяч по коридору, меняя ноги. Постепенно уменьшайте ширину коридора до 50 см,

4. **ИЗМЕНЯЯ НАПРАВЛЕНИЕ И СКОРОСТЬ.** Ведите мяч по полю, произвольно меняя направление движения и скорость. Можете также для этого расставить по полю ориентиры (камни, флажки, стойки). Главные ошибки юных футболистов: мяч сильно отскакивает от ноги или взгляд игрока постоянно прикован к мячу. И в том и в другом случае игрок не может эффективно использовать ведение мяча. Какова же причина этих ошибок? В первом случае сильно закреплен голеностоп. В результате удары-толчки по мячу наносятся слишком жестко. Для исправления недостатка попробуйте поупражняться в ведении слабонакачанного мяча. Во втором случае игрок сильно наклоняет вниз голову. Избавиться от этой ошибки позволит неоднократное выполнение следующего упражнения: поставьте впереди себя

ориентир и ведите мяч вперед, держа в поле зрения и мяч, и ориентир

ОБМАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ (ФИНТЫ)

В игре вам часто придется выполнять обманные движения или, как их еще называют, финты. Эти приемы украшают игру, делают ее зрелищной. Они необходимы, когда нужно освободиться от опеки соперника или же обыграть его при подходе к чужим воротам. Словом, значение обманных движений в мини-футболе объяснять не нужно. Финтами должны владеть все игроки.

Финты выполняются как ногами, так и туловищем. Они как бы состоят из двух неразрывно связанных между собой частей: ложного движения, рассчитанного на то, чтобы ввести соперника в заблуждение, и истинного движения, которое начинается сразу же после того, как соперник среагирует на обманное движение. Ложное движение выполняйте в замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное – быстро.

Важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы опекающий вас игрок поверил вашим намерениям.

Для освоения финтов сначала выполняйте такие упражнения без мяча:

1. После медленного бега сделайте рывок вправо (влево) или вперед.
2. После быстрого бега резко остановитесь и вновь совершите рывок, но в другом направлении.
3. Побегайте между деревьями, все время меняя направление движения.
4. Сделайте рывок, затем неожиданно выполните выпад в сторону и вновь сделайте рывок.
5. Поставьте на площадке одну за другой 6–7 стоек. Расстояние между ними 2–3 шага. Выполняйте бег между стойками зигзагообразно.
6. Совершив ускорение, выполните остановку, предварительно сделав обманное движение туловищем.

Теперь, когда, вы освоили эти упражнения, можно приступить к овладению финтами. Для этого используйте обводку мячом стоек, игру один на один и т. д. Старайтесь также применять обманные движения и в ходе игры в мини-футбол. Несомненно, вскоре вы почувствуете уверенность в своих силах и даже сможете изобрести свои «коронные» финты. Это сделает вашу игру и более результативной, и привлекательной для зрителей.

ОТБОР МЯЧА

Владеть приемами отбора мяча необходимо всем, кто увлекается мини-футболом. Ведь в этой игре каждому игроку приходится действовать и в обороне, и в атаке. Наиболее часто в игре используются такие способы, как отбор мяча перехватом и подкатом. В такой последовательности и целесообразно изучать технику отбора. При этом следует учесть, что отбор мяча толчком – эффективный прием в большом футболе – в мини-футболе **ЗАПРЕЩЕН**.

Отбор мяча толчком



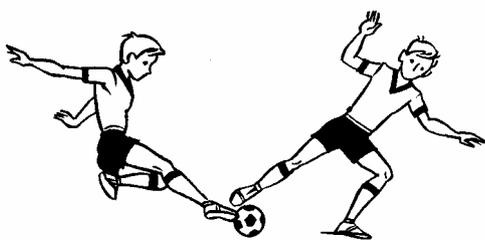
В большом футболе этот прием, как правило, используется против соперника, бегущего с мячом рядом. Толчок производится в момент, когда вес тела соперника перенесен на дальнюю от защитника ногу.

Если же в мини-футболе будет применен такой прием, назначается штрафной или 6-метровый удар. В этом тоже заключается отличие мини-футбола от своего старшего брата.

Отбор мяча перехватом применяется в мини-футболе очень часто. Когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустит от себя мяч, необходимо, уловив этот момент, резким движением овладеть мячом или попытаться отбить его, ставя на его пути ногу.

В игре можно применять разные варианты этого способа. Основной же прием выполняется таким образом. Сближаясь с соперником, владеющим мячом, постарайтесь занять выгодную позицию на его пути. В то же время стремитесь, чтобы бьющая нога повторяла почти те же движения, что и при ударе внутренней стороной стопы: сначала она отводится назад, ее мышцы сильно напрягаются, после чего она выносится вперед, встречая мяч. В этот момент, натолкнувшись на вас, соперник как бы по инерции продолжит движение вперед, оставляя мяч у вас в ногах.

Отбор мяча подкатом



Очень сложный технический прием. Подкат применяется в тех случаях, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим способом. Этот прием можно выполнять, находясь спереди, сбоку или сзади соперника, владеющего мячом.

Определив, что еще есть возможность выбить мяч из-под ноги игрока, необходимо сделать шаг дальней от соперника ногой, сгибая ее в колене. После этого скользящим движением отбирающий вытягивает ногу перед соперником, выталкивая мяч подошвой или внутренней стороной стопы.

Помните, что при выполнении подката поверхности поля последовательно касаются внешняя часть вытянутой ноги, затем бедро и, наконец, туловище. Падение постарайтесь смягчить рукой, опираясь ею о землю со стороны бьющей ноги. Оставшаяся позади опорная нога сгибается в колене.

Данному техническому приему следует в своей подготовке уделить серьезное внимание. Ведь неправильное применение подката приводит иногда к нарушению правил игры. Более того, это чревато получением серьезной

травмы, как самим игроком, так и соперником.

Упражнения

1. **СТОЯ НА МЕСТЕ.** Отбирающий стоит на месте. На него друг за другом с некоторым интервалом ведут мяч три соперника. Когда очередной игрок приближается к отбирающему, он выполняет отбор, выдвигая навстречу мячу ногу.

2. **КАК В ИГРЕ.** Упражняются одновременно два игрока. Один из них выполняет роль отбирающего, а второй – ведущего мяч. Партнеры встают в 15 шагах друг от друга. При приближении игрока, ведущего мяч, его партнер сближается с ним и выполняет отбор. Затем партнеры меняются ролями. Каждый исполняет роль отбирающего 8–10 раз.

3. **ВЫБЕРИ МОМЕНТ.** Вместе с партнером выполните такое упражнение. Сначала распределите роли: один нападающий (но без мяча), а другой защитник. Идите шагом по площадке плечом к плечу. Выбрав момент, когда соперник переступит на дальнюю от него ногу, защитник толкает его в плечо. Периодически меняйтесь ролями.

4. **ВО ВРЕМЯ БЕГА.** Упражнение аналогично предыдущему. Разница же в том, что партнеры передвигаются по площадке бегом в медленном темпе.

5. **С МЯЧОМ.** В этом упражнении вводится мяч. Содержание же упражнения остается прежним. Однако владеющий мячом игрок противодействует отбору, выставив свое плечо навстречу плечу соперника.

6. **С НАБИВНЫМ МЯЧОМ.** Расставьте несколько набивных мячей. Во время бега выполняйте подкат, выбивая у соперника набивные мячи.

ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ

Многие мечтают стать похожими на лучшего вратаря мира Льва Яшина, вратаря сборной СССР Рината Дасаева, стража ворот московского «ЦСКА» Игоря Акинфеева. Это хорошая мечта. Однако стать классным вратарем нелегко, в том числе и в мини-футболе. Кроме того, что игрок этого амплуа должен быть сильным, ловким и умелым, он обязан овладеть и специальной техникой, т. е. уметь ловить и отбивать мячи, выполнять разнообразные прыжки и броски, точно выбивать и вбрасывать мяч в поле.

Одновременно страж ворот должен хорошо владеть и техникой полевого игрока. Ведь, подключаясь к розыгрышу мяча, он создает благоприятные возможности для острой передачи открывшемуся партнеру. При случае вратарь также наносит сильные удары по воротам соперников. Именно так действовал лучший голкипер первого чемпионата мира по мини-футболу американский спортсмен Д. Ва-ноле.

И все же не стоит пугаться многообразия и сложности приемов вратарской техники. При усердной и целенаправленной работе вы, несомненно, сможете достигнуть заветной цели.

Начинающие вратари должны хорошо знать, что выполнение целого ряда технических приемов связано в определенной мере с опасностью получения травм. Чтобы избежать этого, на тренировках и в игре вратарь должен надевать специальную форму: стеганые трусы или спортивные брюки, наколенники, перчатки, налокотники. Удобная, хорошо подогнанная форма избавляет от ссадин и ушибов при падениях, бросках, столкновениях с соперником.

Основная стойка вратаря. Когда игра развивается на подступах к воротам, страж ворот должен быть в состоянии готовности к движению за мячом в любую сторону. Достичь этого позволяет основная стойка вратаря.

Поставьте ноги врозь, колени слегка согните, верхнюю часть туловища наклоните вперед, руки, согнутые в локтях, направьте вперед ладонями вниз, взгляд устремите на мяч – это и будет основная стойка вратаря.

Вратарю в зависимости от направления атаки противоположной команды часто приходится менять место расположения в воротах. Он перемещается приставными или крестными шагами. Чтобы легче было перемещать массу тела с одной ноги на другую, рекомендуется передвигаться в воротах небольшими шагами. А если атака отбита, вратарь получает возможность передохнуть. Он должен выпрямиться и сделать несколько расслабляющих упражнений.

Ловля катящихся и низколетающих мячей



Этот прием осуществляется в стойке: ноги почти сомкнуты, стопы параллельно. При приближении мяча необходимо быстро наклониться вперед, чуть согнуть ноги в коленях и подхватить мяч руками, опущенными вниз и обращенными к мячу ладонями. После этого туловище выпрямляется, а мяч прижимается к груди. Взгляд до этого момента устремлен на мяч. Когда же мяч катится на расстоянии шага в стороне, нужно одновременно с наклоном к мячу сделать шаг ближней ногой и еще до касания мяча руками приставить дальнюю ногу. На эти два варианта обратите особое внимание на тренировках.

Упражнения

1. **НАКЛОНЫ ТУЛОВИЩА.** Из стойки «ноги врозь» выполняйте наклоны туловища вперед, не сгибая коленей. Затем попробуйте сделать наклоны из стойки «ноги вместе».

2. **НАКАТИ МЯЧ.** В упражнении участвуют двое занимающихся. Приняв основную стойку, вратарь при приближении мяча, накатываемого партнером с 3–4 шагов, наклоняется, подхватывает мяч и, выпрямляясь, прижимает его к груди.

3. **ПОСЛЕ УДАРА.** Вратарь занимает место в воротах, а партнер в 6–7 шагах от него. Вратарь ловит катящиеся навстречу мячи, посылаемые

партнером ударом внешней стороной стопы.

4. **УДАР В СТОРОНУ.** Упражнение напоминает по содержанию предыдущее, однако мяч направляется чуть правее или левее вратаря. Тот, сделав шаг в сторону, приставляет вторую ногу и ловит мяч.

5. **С ДВУХ СТОРОН.** Одновременно упражняются три игрока. Двое встают друг против друга на расстоянии 20 шагов. Между ними занимает место третий. Те поочередно направляют мячи низом третьему. Он ловит их, стоя на месте или делая движение в сторону. Овладев мячом, средний игрок возвращает его тому же занимающемуся, поворачивается кругом и принимает мяч другого партнера и т. д. Игроки периодически меняются ролями.

Ловля полувысоких мячей

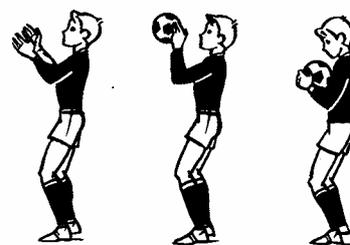
Летающих выше колена и ниже головы, осуществляется на месте и в прыжке. Вратарь сгибает колени и сближает ноги, подав вперед верхнюю часть туловища. При этом угол, образованный туловищем и бедрами, представляет собой своеобразное ложе для мяча. Руки, согнутые в локтях, выдвигаются вперед, ладонями к мячу. Мяч, последовательно прокатившийся по ладоням и предплечьям, прижимается к туловищу. Иногда вратарь в такой момент делает шаг. В целях уменьшения силы удара следует тут же перенести вес тела на сзади стоящую ногу.



Ловля высоколетающих мячей

Ловля таких мячей, летающих на уровне или выше головы, осуществляется на месте или в прыжке. При ловле на месте вытяните вверх руки ладонями к мячу. При этом большие пальцы должны почти соприкоснуться. Пойманный мяч мягким движением перенесите к груди.

При ловле мяча в прыжке толчок выполняется двумя или одной ногой. Приземляется же вратарь в положение ноги врозь. Важным условием в том и другом случае является умение мягко принять мяч и погасить скорость его полета.



Упражнения

1. **ПОДБРОСЬ МЯЧ ВВЕРХ.** Встав в положение ноги чуть шире плеч с согнутыми в локтях и вытянутыми вперед руками, подбрасывайте мяч вверх на 30–40 см и ловите его, подтягивая к груди.

2. **С ПАРТНЕРОМ.** Стоя на месте, вратарь ловит мячи, набрасываемые партнером с 4–5 шагов на уровне живота.

3. **В ДВИЖЕНИИ.** Сделав несколько шагов вперед, вратарь ловит мячи,

набрасываемые партнером с 6–7 шагов на уровне живота.

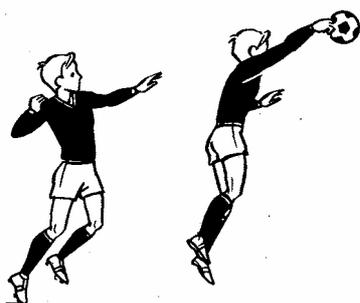
4. **ПЕРЕМЕСТИТЬСЯ В СТОРОНУ.** Один из партнеров набрасывает мячи с 6–8 шагов чуть в сторону от вратаря. Тот ловит их, предварительно переместившись приставными или скрестными шагами в соответствующую сторону.

5. **ПОДБРОСЬ МЯЧ.** Подбросьте мяч над головой, а затем вытяните вверх руки ладонями к мячу, поймайте и прижмите к груди. Повторите упражнение 8–10 раз.

6. **ДРУГ ДРУГУ.** Упражнение выполняется вдвоем. Встав в 6–8 шагах друг от друга, партнеры набрасывают поочередно мячи один другому (выше головы) и ловят их над головой, прижимая затем к груди.

Отбивание летящих мячей. В игре могут сложиться разные ситуации. С их учетом вратарь и должен действовать. Например, когда в падении и броске он не в силах овладеть мячом, надо постараться отбить мяч ладонью. Однако если мяч опускается перед воротами и им могут овладеть соперники, вратарь имеет возможность отбить мяч в поле кулаком.

Отбивание мяча кулаком



Делается такое отбивание, как правило, в прыжке.

Отбивание мяча двумя руками



Отбивание мячей ногой



Этот прием применяется вратарем в том случае, когда мяч направляется сильно низом и времени для того, чтобы прыгнуть или сгруппироваться за мячом нет. При отбивании мяча ногой важна хорошая растяжка.

Ловля мячей, катящихся в стороне от вратаря

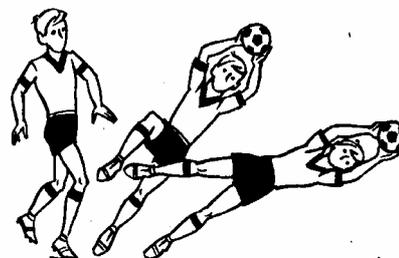


Прием выполняется в падении или в прыжке. Пытаясь достать мяч, вратарь прыгает за ним

и, как бы стелясь по поверхности пола, последовательно касается его голенью, бедром, тазом, боком и рукой. Мяч надо стараться поймать одной рукой сзади, другой накрывать его сверху, а после этого сразу подтянуть к груди.

**Ловля низких, полуввысоких и высоких мячей,
летающих в стороне от вратаря.**

Этот прием часто выполняется в броске. Для этого следует энергично оттолкнуться вверх, протянув ладони к мячу. Пальцы слегка при этом разведите, что создаст большую площадь для приема мяча и облегчит его ловлю. В момент соприкосновений мяча с руками согните их в локтях и прижмите к туловищу. Важно также помнить, что при падении необходимо сгруппироваться.



Чтобы хорошо овладеть техникой ловли таких мячей, уделяйте внимание развитию ловкости, гибкости, прыгучести. Для этого выполняйте легкоатлетические и акробатические упражнения, в том числе и те, которые вы делаете на уроках физкультуры в школе.

Упражнения

1. «ВАНЬКА-ВСТАНЬКА». Занимающиеся упражняются в парах. Один из них встает на колени и держит мяч в руках. По первому сигналу партнера он выполняет падение на левый бок, вытянув руки с мячом. По второму сигналу игрок вновь занимает исходное положение. Затем упражнение выполняется в другую сторону. Партнеры периодически меняются ролями.

2. ПОДТЯНИ МЯЧ К ГРУДИ. Встаньте на колени и выполняйте падения на мяч, расположенный сбоку (справа или слева). Захватив мяч руками, подтяните его к груди. Выполните упражнение по 8–10 раз в каждую сторону.

3. ИЗ ОСНОВНОЙ СТОЙКИ. Примите стойку вратаря и выполняйте упражнение, аналогичное предыдущему, но с последующим быстрым вставанием. В каждую сторону выполните по 10–12 падений.

4. ПОСЛЕ УДАРА. Упражнение выполняется в паре. Один из занимающихся мягко направляет с расстояния 5–6 шагов мяч в сторону от вратаря, другой падает и ловит мяч с последующим быстрым возвращением в исходное положение. Удары выполняются в ту и другую сторону от стража ворот.

У начинающих вратарей при ловле мячей наблюдаются самые разнообразные ошибки. Например, стремясь овладеть катящимся навстречу мячом, юные вратари часто не учитывают скорости его движения и наклоняют туловище слишком поздно. Для исправления этого недостатка выполните 20–26 наклонов туловища вперед, а затем попросите партнера мягко накатывать вам

мяч с близкого расстояния. Сами же, внимательно следя за приближением мяча и наклоняясь, ловите его.

При ловле полувысоких мячей наиболее типичная ошибка та же: мяч неожиданно отскакивает от вратаря в поле. Причина этого в том, что вратарь сильно выставляет вперед грудь. Чтобы избавиться от этого недостатка, рекомендуем вам поупражняться в парах, набрасывая друг другу полувысокие мячи. При ловле таких мячей обращайте главное внимание на своевременный наклон верхней части туловища вперед и заключение мяча в «ловушку», образованную бедрами и туловищем.

При ловле высоколетящие мячи также нередко отскакивают от рук вратаря и становятся легкой добычей соперников. Основная причина такой грубой ошибки – слишком сильно напрягаются запястья рук. Постарайтесь ликвидировать этот недостаток таким образом: подбрасывайте высоко над собой мяч и ловите его, следя за расслаблением запястий.

Нередко у вратаря мяч неожиданно проскальзывает между рук. Эта ошибка является следствием того, что руки вратаря неправильно обхватывают мяч при падении: ладони накрывают его только сверху. Приняв основную стойку, совершайте падение с зажатым в руках мячом то вправо, то влево (мяч держится одной рукой сверху, другой снизу). Это поможет вам ликвидировать недостаток.

Вбрасывание мяча

Мяч вбрасывается вратарем в поле после ловли. Задача стража ворот – быстро и точно направить мяч свободному партнеру. Вбрасывание выполняется одной рукой:

Из-за плеча



Сбоку



Снизу



ТАКТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МИНИ-ФУТБОЛА

Если вы научились управлять мячом – это похвально. Но это вовсе не означает, что вам уже подвластны все премудрости мини-футбола. Только тот, кто соизмеряет свои силы с силами соперника, может успешно действовать на поле. Вот почему все увлекающиеся мини-футболом должны стремиться не только совершенствовать технику, они также должны постигать тактические секреты игры, а именно: правильно опекают соперников и открываться на свободное место, своевременно делать передачи партнерам, умело осуществлять обводку и наносить удары по воротам. Главное же – каждый должен стремиться научиться «читать» игру, т. е. замечать все маневры соперников и намерения партнеров. Но это еще не все. Мини-футбол – игра коллективная. Поэтому каждый футболист должен уметь подчинять свои действия интересам команды. Ведь тактика определяет способ и манеру ведения игры команды и конкретные обязанности отдельных игроков или группы футболистов.

Конечно, в тактике мини-футбола содержится немало из багажа футбола. Однако отсутствие правила «вне игры», ограниченность поля, скученность игроков вносят в тактику мини-футбола специфические штрихи, присущие только ему.

Итак, мы с вами познакомимся с основными тактическими особенностями мини-футбола, освоив которые, вы сможете успешно действовать с друзьями в составе команды класса или двора на соревнованиях. А теперь перейдем к тактическим приемам.

ОТКРЫВАНИЕ

Открывание – важнейший тактический прием мини-футбола, означающий выход футболиста на свободную позицию, дающую возможность освободиться от опеки соперника, оторваться от него и, получив мяч, выполнить передачу партнеру или удар по воротам. Открывшийся игрок может также увести соперника за собой, освобождая путь к воротам противоположной команды одному из своих партнеров. Выход на свободное место в мини-футболе, как правило, осуществляется на скорости. Этому могут предшествовать предварительная имитация игроком некоторой пассивности в целях введения опекуна в заблуждение или же обманные движения, запутывающие соперника. Открываться можно вперед, в сторону, а при необходимости и назад. Причем делать это надо своевременно, а именно в момент, когда партнер готов сделать передачу на свободное место.

Упражнения

1. ИГРА С ПАРТНЕРОМ. Два игрока встают друг против друга: на расстоянии 6–8 шагов. Они поочередно выполняют передачи один другому.

Игрок, получивший мяч, должен рывком открыться в сторону на 3–4 шага, а его партнер точно направляет ему мяч и наоборот.

2. **КВАДРАТ.** На площадке 10×10 шагов располагаются 4 игрока, из них один отбирающий. Три игрока, выходя на свободное место, передают мяч друг другу. Разрешается делать только ранее обусловленное число касаний мяча (два, три, одно). Допустивший ошибку (мяч направлен за пределы площадки или водящему) становится водящим.

3. **ИГРА В ЧЕТВЕРО ВОРОТ.** На площадке из стоек (флажков, камней) соорудите четверо ворот (по двое на каждую команду). Задача той и другой команды – при скоплении игроков у одних ворот быстро оценить обстановку и перевести мяч свободно открывшемуся партнеру на другие ворота. Гол, забитый в любые ворота, засчитывается. Побеждает команда, сумевшая за условленное время забить большее число мячей.

Придумайте и сами еще несколько подобных упражнений.

ЗАКРЫВАНИЕ

Каждый игрок в мини-футболе должен уметь опекать своих соперников. Без этого не мыслится успешная игра команды. Тот, кто умело закрывает соперника, получает благоприятную возможность своевременно вступить в борьбу за мяч, не дать получить мяч сопернику и таким образом сорвать атаку противоположной команды. В различных ситуациях закрывание может осуществляться по-разному. Однако во всех случаях закрывающий должен занять место между соперником и своими воротами. При этом учитывайте следующее требование: чем ближе соперник расположится к воротам, тем следует ближе к нему находиться.

Упражнения

1. **ДВОЕ ПРОТИВ ОДНОГО.** Игра проводится на одной половине площадки. Два защитника играют против нападающего. Один из защитников вступает в единоборство с соперником и стремится преградить путь к воротам. Второй защитник, отступая к воротам, подстраховывает партнера на случай, если противнику удастся обвести первого.

2. **ОДИН ПРОТИВ ДВУХ.** На площадке размечается квадрат 12×12 шагов. Игра заключается в том, что один защитник пытается помешать продвижению двух соперников к воротам, сооруженным из стоек, и отнять у них мяч. Защитник должен стремиться занять такую позицию, чтобы соперник не смог передать мяч в сторону открытого партнера. В ходе игры, упражняющиеся периодически меняются ролями.

3. **ДВОЕ НА ДВОЕ.** Два защитника играют против двух нападающих. Игра проводится на площадке 15×15 шагов. Защитник, опекающий нападающего с мячом, стремится занять такую позицию, чтобы задержать продвижение соперника и отбить мяч. Его партнер, действуя против игрока без мяча,

стремится расположиться так, чтобы помешать ему занять выгодную позицию для получения мяча.

4. ШТУРМ ВОРОТ. На середине поля размещаются четверо нападающих с мячом. У ворот, защищаемых вратарем, встают четыре защитника. Нападающие передвигаются вперед, передавая мяч друг другу. Защитники (каждый держит одного из нападающих) стремятся отобрать у них мяч или отбить его к центру поля. Через определенное время команды меняются ролями. Победа присуждается команде, сумевшей пропустить меньше мячей во время обороны ворот.

ВЕДЕНИЕ И ОБВОДКА

Ведение и обводка – эффективные приемы игры. Умело используя ведение мяча различными способами и на различной скорости в сочетании с обменными движениями, футболист получает благоприятную возможность для выхода на свободное место или для нанесения удара по воротам. Играя в мини-футбол, многие любят использовать эти приемы, но зачастую это делается в ущерб команде. Поэтому в тех случаях, когда партнер занял выгодную позицию, следует направить ему мяч. Ведь своевременная и точная передача – тоже грозное оружие.

Упражнения

1. ДРИБЛЕРЫ. Проводите эту игру в виде эстафеты. В ней участвуют одновременно две или три команды. В составе каждой одинаковое число игроков. Команды строятся за общей линией старта в колонны по одному. В 5 шагах от линии старта параллельно ей проводится линия передачи мяча. По сигналу головные игроки команд ведут мяч по прямой, обходят поворотный пункт (в 29 шагах от линии старта) и по прямой ведут мяч назад. От линии передачи они направляют мяч вторым номерам команд, а сами занимают место в конце колонн. Вторые и последующие номера действуют так же. В ходе игры каждый игрок должен сделать по три ведения мяча. Побеждает команда, быстрее других закончившая эстафету.

2. ТОЛЬКО ВПЕРЕД. Соревнуются два игрока. Один из них с мячом. Он ведет мяч по полю на расстоянии 3–4 шагов и делает передачу напарнику, движущемуся в стороне на расстоянии 4–5 шагов от первого. Получив мяч, тот выполняет такие же действия и т. д. Задача игрока без мяча – быстро открыться вперед, когда партнер собирается сделать передачу. Игрок же с мячом должен, контролируя мяч, заметить движение партнера.

3. ОБВЕДИ ПАРТНЕРОВ. Упражняются несколько игроков. Они встают в колонну по одному, соблюдая дистанцию в 2–3 шага. Таким образом, группа медленно продвигается по полю. Последний игрок имеет мяч. Он поочередно обходит всех партнеров сзади, а затем, заняв место впереди колонны, передает мяч сзади идущему, который действует так же.

УДАРЫ ПО ВОРОТАМ

Футболисты, владеющие разнообразными, сильными и неожиданными ударами по воротам, значительно повышают атакующий потенциал своей команды. Удары по воротам не должны наносить одни и те же игроки нападения. В мини-футболе этим важнейшим тактическим действием должны владеть все игроки.

Упражнения

1. ПО УКАЗАННОЙ ЦЕЛИ. Изобразите на стенке ворота. Разбейте их на квадраты. В каждом из них поставьте номер. Выполняйте упражнение вместе с партнером. Наносите удары в квадрат, номер которого предварительно указан партнером. Сделав 5 ударов по цели, поменяйтесь ролями. Сравните: кто добился лучшего результата?

2. УДАР С ХОДА. Упражняются несколько партнеров. Цель упражнения – точно нанести удар по воротам после передачи мяча низом. Передачи выполняются партнерами сбоку, сзади, спереди. Каждый выполняет по 10–12 ударов.

3. УДАР С ЛЕТА. Встаньте напротив ворот примерно на 11-метровой отметке. Пусть ваш партнер сбоку подает вам мячи так, чтобы вы ударом с лета могли бы направить мяч в ворота. Периодически меняйтесь ролями.

4. БОРЬБА В ВОЗДУХЕ. В упражнении участвуют одновременно три игрока. Два из них располагаются в 6–7 шагах от ворот. Их партнер с линии ворот посылает мячи так, чтобы они опускались им на голову. Один из стоящих перед воротами стремится забить мяч в ворота, а второй оказывает ему противодействие.

Мы вам предложили лишь несколько упражнений. На их основе вы можете значительно расширить этот перечень.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА

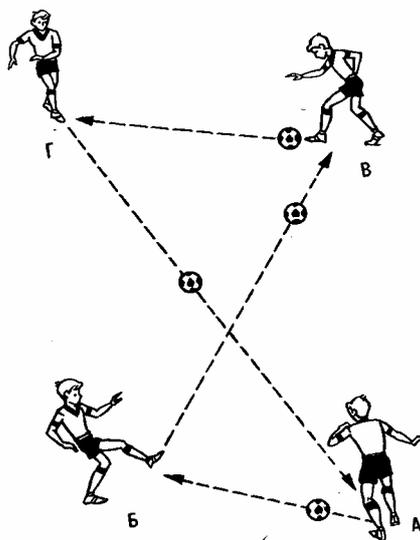
Игрок, владеющий искусством выполнять точные и своевременные передачи партнерам, приносит большую пользу команде, украшает ее действия. С помощью передач, как правило, организуется атака на ворота соперников, подготавливается момент для завершающего удара по воротам. Вот несколько заповедей, которых следует придерживаться при выполнении передач. Отдавать мяч необходимо тому, кто занимает более выгодную позицию. Лучше всего это сделать так, чтобы партнер смог принять мяч в движении и тут же продолжить атаку или нанести удар по воротам. В процессе игры стремитесь разнообразить выполнение передач, то есть выполнять и короткие, и средние, и длинные. Чередовать следует также передачи низом и верхом, а также поперечные и продольные. Это затруднит действия соперников, не даст возможности им приспособиться к вашей игре. [1]

Упражнения

1. ПО ПРЯМОЙ. Выполняйте упражнения вместе с партнером. Продвигаясь по прямой на расстоянии 4–6 шагов от партнера, делайте передачи друг другу в одно касание.

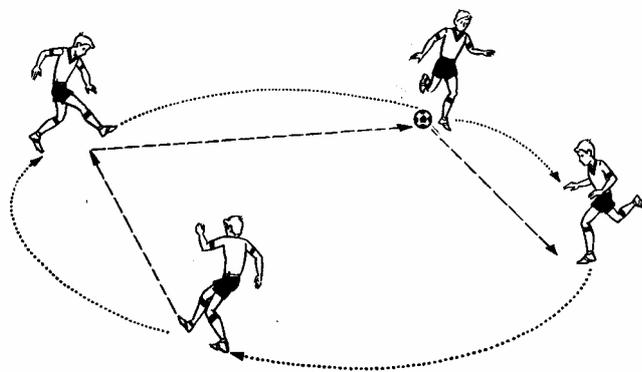
2. НА ХОД ПАРТНЕРУ. Обозначьте на поле круг диаметром 8–10 шагов. Встаньте в центр круга и передавайте мяч партнеру, который бежит по кругу по ходу часовой стрелки. Старайтесь отдать мяч партнеру на ход. Затем выполните то же упражнение против хода часовой стрелки. Периодически меняйтесь с партнером ролями.

3. ДИАГОНАЛЬНЫЕ И ПОПЕРЕЧНЫЕ ПЕРЕДАЧИ. Занимающиеся передают мяч в такой последовательности: игрок А передает мяч партнеру Б, тот – игроку В, который направляет мяч партнеру Г и т. д. Периодически занимающиеся меняют направление передач.



4. СМЕНА ПОЗИЦИЙ

Передвигаясь вчетвером по кругу, игроки в одно касание передают низом мяч друг другу сначала по ходу, а затем против хода часовой стрелки.

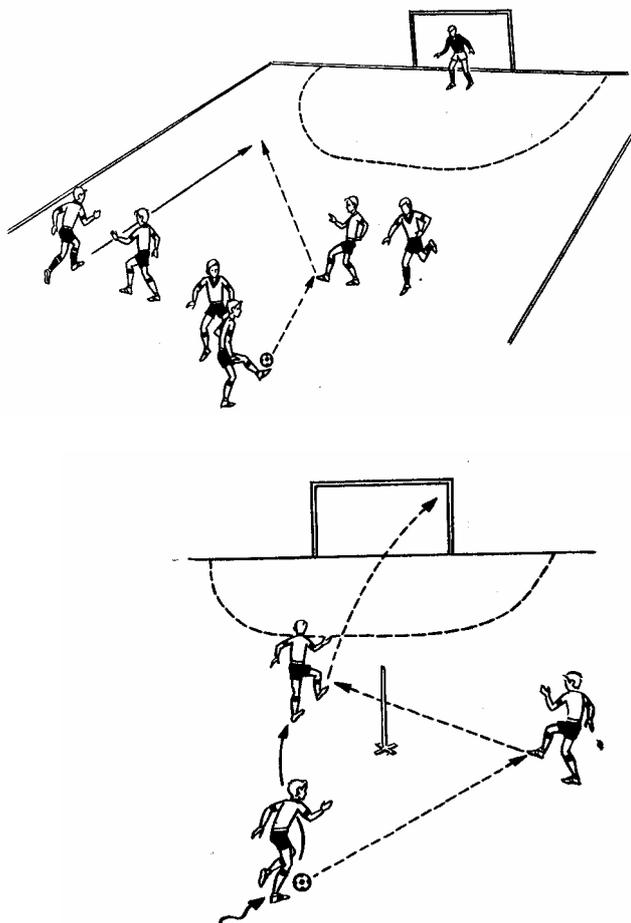


ТАКТИЧЕСКИЕ КОМБИНАЦИИ

Тактическая комбинация в мини-футболе – это действия на поле двух или нескольких футболистов, решающих определенную задачу. Эффективность комбинаций во многом зависит от умения игроков тактически правильно мыслить, от их сыгранности между собой. Комбинации могут осуществляться как в игровых эпизодах, так и при розыгрышах стандартных положений (при введении мяча в игру начальным ударом, ударом от ворот, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, угловых, штрафных, свободных ударах). При этом комбинации могут иметь место, как при обороне своих ворот, так и при атаке ворот соперников. Комбинации при обороне преследуют цель отразить атаки соперников с последующим переходом в наступление. Основой всякой

наступательной комбинации является быстрота и неожиданность перемещений игроков и выполнение быстрых и точных передач. А сейчас расскажем вам о наиболее часто встречающихся в игре комбинациях.

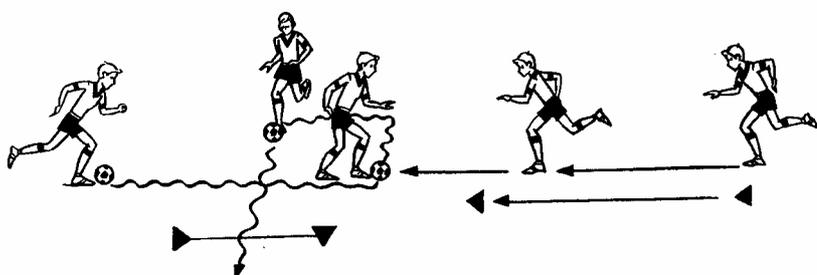
Треугольник – комбинация, основанная на передаче мяча между тремя партнерами. Она выполняется без смены мест, со сменой мест игроками, а также с отвлекающими действиями.



«Стенка» – комбинация, состоящая из передач в одно касание между двумя или несколькими игроками. Эта комбинация запутывает со-перника, ошеломляет его. В этом ее главное достоинство. Однако, несмотря на кажущуюся простоту, игра «в стенку» требует от игроков осмысленных и умелых действий. Суть комбинации вот в чем: игрок, на пути которого находится соперник, отдает мяч в сторону партнеру, который словно бы исполняет роль стенки. Быстро переместившись на свободное место, игрок получает от партнера ответную передачу в одно касание. При этом обратная передача в одно касание выполняется с таким расчетом, чтобы игрок мог овладеть мячом, не снижая скорости бега.

Освоение этой комбинации можно начать с выполнения упражнений с пассивным сопротивлением партнеров. В качестве «соперника» на начальном этапе рекомендуется использовать какие-либо

предметы, например стойки, флажки, камни. По мере освоения данного приема партнер, исполняющий роль соперника, должен действовать все более активно.



Скрестное движение – комбинация (она-же комбинация «стенка»), суть которой в том, что два партнера (один из которых владеет мячом) следуют навстречу друг другу чаще всего поперек поля. В момент пересечения их

путей соперники затрудняются определить, кто не останется с мячом. Вот один из примеров такой комбинации.

Розыгрыш стандартных положений – хорошая предпосылка для острых решений, заранее наигранных ходов и результативных атак. Например, на первом чемпионате мира по мини-футболу при розыгрыше угловых футболисты Венгрии и США часто использовали прострелы. А игроки сборных Бразилии и Голландии, выполняя штрафные вблизи ворот соперников, стремились их поразить сильным прицельным ударом. Значительная часть этих ударов была результативной. Подумайте сами о вариантах таких розыгрышей стандартных положений.

Быстрый прорыв. Успешные взаимодействия игроков в Мини-футболе очень часто завершаются быстрым прорывом или быстрой контратакой. Она применяется и тогда, когда соперники, увлекшись атакой, теряют мяч, не успев организовать оборону своих ворот. Этому способствует и отсутствие в мини-футболе правила «вне игры». Условием успешного начала быстрого Прорыва является своевременный отрыв находящегося впереди игрока от соперника и точная передача ему на ход. Например, вратарь, овладев мячом, быстро посылает его вперед открывшемуся игроку, который устремляется с мячом к воротам соперников. На первом чемпионате мира быстрый прорыв наиболее успешно использовали игроки сборных Бразилии, США, Голландии.

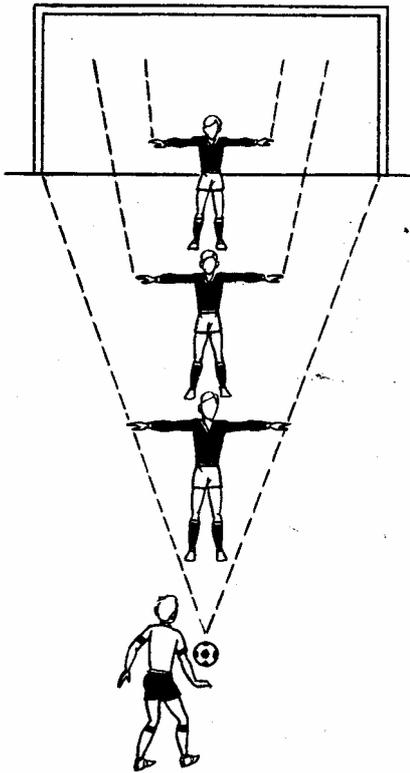
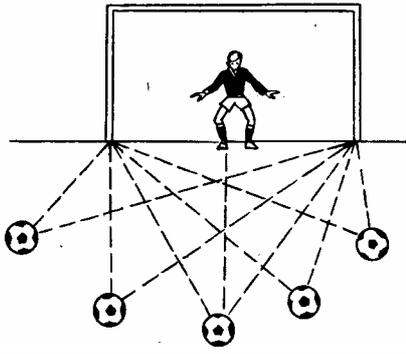
ОТБОР МЯЧА ПОСРЕДСТВОМ СОГЛАСОВАННЫХ ДЕЙСТВИЙ

Отбор мяча посредством согласованных действий в мини-футболе выглядит как взаимостраховка игроков при защите своих ворот. Взаимостраховку необходимо использовать для оказания помощи партнерам, когда те по какой-либо причине оказались обыгранными соперниками. Используется взаимостраховка и в тех случаях, когда страхуется опасная зона перед воротами, например, если партнер уводится из зоны соперником. Отбор мяча посредством согласованных действий требует от игроков большого взаимопонимания, слаженности в игре.

Освоение взаимостраховки рекомендуем проводить в такой последовательности: сначала два защитника играют против одного нападающего, затем три защитника против одного нападающего, три защитника против двух нападающих, два защитника против двух нападающих, три против трех, четыре против четырех и, наконец, три против четырех. [1]

ТАКТИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ

Те, которые выбрали для себя амплу вратаря, вероятно, уже поняли, что в мини-футболе стать хорошим стражем ворот – задача не из легких. Кроме специальной техники, вратарь должен обладать тактическими навыками. От его умелых тактических действий зависят успехи команды. К основным тактическим действиям вратаря относятся: выбор места в воротах, взаимодействие с защитниками, а также участие в организации атак своей



команды. Для этого вратарь, овладев мячом, точно направляет его руками или ногами партнеру, находящемуся в выгодной позиции.

Выбор места в воротах. Вратарь не должен неподвижно стоять на линии ворот. По мере надобности он смещается в ту сторону, откуда может последовать удар. Какую же позицию можно считать наиболее оптимальной при обстреле ворот соперниками?

Вратарь должен занять место на условной линии, делящей пополам угол, образованный мячом и обеими стойками ворот. При этом полезно переместиться вперед на полшага от линии ворот

Если же соперник с мячом вышел один на один с вратарем, последний обязан сократить угол обстрела, образованный мячом и стойками ворот. Для этого следует стремительно выйти навстречу сопернику. Выход из ворот надо сделать в тот момент, когда мяч посылается соперником себе на ход.

Естественно, вратарь должен действовать решительно, не замедляя движения, не останавливаясь на полпути. В противном случае соперник легко обыграет вратаря и завершит прорыв ударом по воротам. Делая бросок, вратарь своим телом преграждает путь мячу [2].

Упражнения

1. ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗИЦИЯ. Упражняются три игрока. Два из них, расположившись справа и слева от ворот, поочередно бьют по цели с расстояния 13–15 шагов. Задача вратаря – вовремя перемещаться в сторону того игрока, который должен нанести очередной удар.

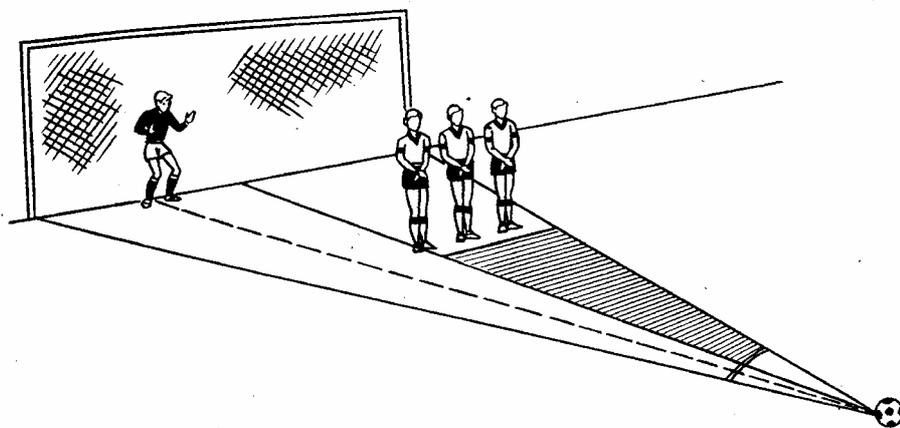
2. ИГРА НА ВЫХОДЕ. Два игрока поочередно навешивают мяч в зону 6-метровой отметки. Сначала вратарь после выхода кулаком отбивает мяч подальше от ворот. Затем он выполняет это упражнение при пассивном сопротивлении одного из партнеров. После освоения этого приема упражнение выполняется с активным сопротивлением одного из занимающихся в роли нападающего.

3. ПРЕГРАДИ ПУТЬ. В 20 шагах от ворот встают три игрока с мячом. Они поочередно проходят к штрафной площади, стремясь войти с ним в ворота. Задача вратаря – уловить момент, выйти из ворот и преградить путь мячу. Ворота могут быть несколько уменьшены. Это можно сделать, поставив на линии ворот стойки.

Взаимодействие с защитниками – очень важный элемент тактических действий вратаря. Находясь позади всех игроков команды, страж ворот прекрасно видит наиболее уязвимые места и имеет возможность предугадать дальнейшие действия соперников. Вот почему ему вменяется в обязанность подсказывать партнерам, как лучше действовать в том или ином случае.

Вратарь не только дает советы партнерам. Он всегда должен прийти на помощь партнеру, исправить его ошибку. При розыгрыше мяча вратарь часто выходит вперед и участвует в игре, исполняя роль «лишнего» полевого игрока. Вратарь, умеющий играть в поле, приносит большую пользу команде.

Велика также роль вратаря в случаях, когда соперник готовится пробить штрафной удар. На вратаря возлагается в этом случае руководство постановкой перед воротами стенки. (Стенка – это шеренга игроков, плотно прижавшихся друг к другу и обращенных лицом к мячу.) Сначала вратарь должен подать команду «Стенка!» и назвать того игрока, который закроет ближнюю от мяча стойку ворот. В тот же момент несколько партнеров быстро пристраиваются к нему со стороны дальней стойки. Количество игроков в стенке может быть различным. Например, если штрафной (или свободный) удар производится против ворот, то целесообразно стенку построить из нескольких Игроков. Если же удар выполняется сбоку, то стенку «выстраивает» один футболист. Кроме того, стенкой можно закрыть и дальний угол ворот.



ТРЕНИРУЙТЕСЬ, ТРЕНИРУЙТЕСЬ!

Итак, теперь вы имеете представление о технике и тактике мини-футбола. Безусловно, вы хорошо осведомлены о том, что заниматься на занятиях физической культуры в университете или в спортивной секции может только тот, кто здоров. Поэтому, если вы решили играть в мини-футбол в какой-либо команде, надо первым делом проверить свое здоровье у врача, т. е. пройти медицинский осмотр. И только получив разрешение врача, можно приступить к активным занятиям малым футболом.

Заниматься можно как индивидуально, так и с группой товарищей. Каждое занятие, естественно, следует начинать с легкой разминки. Ее цель – разогреть

организм и подготовить его к нагрузкам. Делается это с помощью медленного бега или бега в среднем темпе, общеразвивающих упражнений типа зарядки. Продолжительность разминки – 10–15 минут. Затем приступайте ко второй, основной части занятий. Включите в нее разучивание или совершенствование технических или тактических приемов, а также упражнения по физической подготовке, т. е. упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.

Для развития силы используйте самые разнообразные упражнения, в том числе и с отягощениями. Например, приседания с гантелями, броски футбольного или набивного мяча, бег по песку и т. п. – все это развивает силу.

Для развития быстроты используйте повторное пробегание коротких отрезков (10–30 м), бег с остановками и изменениями направления передвижения, бег прыжками, ускорения с мячом на 25–30 м.

Для развития ловкости используйте прыжки с доставанием высоко подвешенного мяча головой, ногой, рукой. Выполняйте в прыжке повороты на 90–180°, удары головой по мячу в прыжке, держание мяча в воздухе (жонглирование) ногами и головой.

Для развития гибкости, т. е. для развития подвижности в суставах, способности хорошо расслаблять мышцы тела и выполнять движения с большой амплитудой, рекомендуется использовать специальные упражнения на растягивание. Например, для юных футболистов можно применять рывки и пружинистые движения назад, наклоны туловища вперед и в стороны из различных исходных положений. Прыжки вверх во время медленного бега с имитацией удара головой по мячу или с поворотом на 90–180° также развивают гибкость. Выполняя упражнения на развитие гибкости, следует учитывать, что чрезмерная нагрузка приводит к повреждению мышц и связок. Для развития выносливости, как правило, используются кроссы, двухсторонние игры с уменьшенным составом, игровые упражнения с мячом (3×3, 3×2, 2×3) большой интенсивности.

Учтите, что тренировка не должна обрываться сразу после большой нагрузки. В конце основной части занятий проведите с друзьями двухстороннюю игру в одни или двое ворот, а в конце занятий, т. е. в заключительной части, с помощью легкой пробежки, ходьбы и нескольких упражнений на расслабление приведите организм в относительно спокойное состояние. Это является обязательным правилом для всех занимающихся. На это отводится до 5 минут. Общая продолжительность тренировки на первых порах не должна превышать 1 часа. Далее время занятий можно увеличить до 2 часов.

Эффективность ваших тренировок во многом будет определяться физической нагрузкой. В каждом занятии желательно стремиться к большему объему полезной нагрузки, а это значит, что необходимо больше времени тратить непосредственно на выполнение каких-либо двигательных действий. Например, целесообразно затрачивать время на разучивание технических приемов, а не на переходы от одного упражнения к другому, пустые разговоры

с партнерами. В то же время физическая нагрузка не может быть всегда максимальной. Особенно это важно для игроков, которые лишь недавно приступили к занятиям мини-футболом. Вот почему, занимаясь или в одиночку, или с друзьями, стремитесь научиться правильно планировать и регулировать физическую нагрузку. Запомните: в каждом занятии нагрузка должна возрастать постепенно, достигать максимума ко второй половине основной части и снижаться к концу занятий.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Кочани Л. Тренировка футболистов / Л. Кочани, Л. Горский : пер. со словацкого. – Братислава, 1984.
2. Крисфилд Д. В. Футбол / Д. В. Крисфилд. – М. : АСТ; Астрель, 2006.– 296 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Большие шаги мини-футбола	3
Правила игры	4
Техника – ваше оружие	6
Удары по мячу ногами	7
Остановки мяча	16
Удары по мячу головой	19
Ведение мяча	21
Обманные движения (финты)	23
Отбор мяча	23
Техника игры вратаря	25
Тактические особенности мини-футбола	31
Тактика игры вратаря	37
Тренируйтесь, Тренируйтесь!	39
Библиографический список	41

