

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Пензенский государственный университет
архитектуры и строительства»
(ПГУАС)

Д.С. Уракова

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

БАЗОВЫЕ АСПЕКТЫ МИНИ-ФУТБОЛА В ВУЗЕ

Рекомендовано Редсоветом университета
в качестве учебного пособия для студентов,
обучающихся по направлению подготовки
08.03.01 «Строительство»

Пенза 2015

УДК 378:796.322.6(075.8)

ББК74.58:75.578я73

У68

Рецензенты: кандидат педагогических наук,
доцент А.А. Рогов (ПГУ);
кандидат педагогических наук,
доцент М.М. Щептев (ПГУАС)

Уракова Д.С.

У68 **Физическое воспитание. Базовые аспекты мини-футбола в вузе:**
учеб. пособие / Д.С. Уракова. – Пенза: ПГУАС, 2015. – 86 с.

Содержится обширный материал по вопросам теории и методики обучения и совершенствования техники и тактики мини-футбола как на учебных, учебно-тренировочных, так и самостоятельных занятиях по мини-футболу.

Учебное пособие подготовлено на кафедре физического воспитания и предназначено для студентов, обучающихся по направлению 08.03.01 «Строительство» при подготовке к экзаменам по дисциплине «Физическое воспитание», а также для преподавателей физической культуры вузов и тренеров по мини-футболу.

© Пензенский государственный университет
архитектуры и строительства, 2015
© Уракова Д.С., 2015

ПРЕДИСЛОВИЕ

В данное время очень непросто привлечь учащуюся молодежь к целенаправленной двигательной деятельности, задача которой – формирование активного здорового образа жизни, а также самостоятельности, инициативности в деле выбора соответствующих видов спорта и форм занятий. Это требует значительных усилий с помощью активной пропаганды, формирования и создания условий для самостоятельных занятий и соревнований по различным видам спорта во внеучебное время, организации своеобразных занятий по спортивным интересам, в компании друзей и единомышленников

Наиболее действенными в этом плане являются занятия спортивными играми, в частности различными видами футбола.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать спортивный режим. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота футбола олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков.

ВВЕДЕНИЕ

Футбол по праву считается самым массовым и популярным видом спорта. Зародившись на берегах туманного Альбиона во второй половине девятнадцатого столетия, он довольно быстро получил своё развитие и в других странах и континентах. Чемпионаты мира, Европы, Америки, Азии, Африки для национальных, молодёжных и юношеских сборных, многочисленные чемпионаты первенства и кубки клубных команд собирают многомиллионную зрительскую аудиторию во всех уголках Земного шара. Подлинно народной игрой является футбол и в России, в которой этим видом спорта занимается около 4 миллионов человек.

Современный футбол представляет собой яркое спортивное зрелище, в котором органично сочетается высокое исполнительское мастерство футболистов с бескомпромиссной борьбой игроков на каждом участке поля.

В нашей стране в настоящее время для решения насущных задач возрождения массового физкультурного движения футбол является действенными средствами привлечения всех слоёв населения к регулярным занятиям спортом.

1. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРЫ В ФУТБОЛ

Футбол – спортивная игра в мяч ногами, в основе которой лежит борьба двух команд численностью по 11 человек в каждой, игроки которых объединены общей целью – победой.

Игроки нацелены забить мяч в ворота противника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов.

Размеры футбольного поля и особенности игры представляют к её участникам повышенные требования в плане двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (ходьба, равномерный бег, ускорения, рывки с изменением направления, прыжки). Подсчитано, что в зависимости от своего амплуа футболист пробегает за матч от 8 до 12 км, а объём скоростной работы составляет 1800-2200 м. Поэтому следует большое внимание уделять их общей и специальной физической подготовке.

Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из-за боковой линии и приёмы техники игры вратаря.

Тактика является основным содержанием деятельности футболистов во время игры и важнейшим фактором, которой при примерном равенстве показателей физической, технической и морально-волевой подготовленности двух команд обеспечивает победу одной из них.

Занятие футболом способствует гармоничному развитию человека. Невозможно достигнуть каких-либо заметных успехов в этой игре, не обладая хорошими физическими кондициями (быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость), способностью быстро ориентироваться и принимать верные решения в сложных игровых ситуациях, чувством коллективизма, высокими морально-волевыми качествами.

Поскольку тренировки и соревнования по футболу проходят круглогодично в различных, нередко резко изменяющихся, климатических условиях, эта игра способствует физической закалке, повышению сопротивляемости организма и расширению адаптационных возможностей.

Футбол (или отдельные упражнения из игры) часто используются представителями других видов спорта в качестве отличного средства общей физической подготовки, развития тактического мышления и волевых качеств.

Эмоциональные особенности позволяют использовать игру в футбол или упражнения в технике владения мячом в качестве средства активного отдыха.

Все вышеприведённые факторы определяют место и значение футбола в системе физического воспитания в нашей стране. Подготовка квалифицированных футболистов проводится в секциях по футболу коллективов физической культуры, ДЮСШ, СДЮСШОР.

Тысячи детей и подростков занимаются в секциях по футболу в общеобразовательных школах, в ПТУ и техникумах, в клубах по месту жительства. Футбол как учебный предмет включен в программу физического воспитания в высших учебных заведениях в виде обязательных или факультативных занятий.

Футбол широко используется как основное средство физкультурно-оздоровительной работы в различных местах отдыха, парках, санаториях и детских оздоровительных лагерях.

Соревнования по футболу являются важным средством вовлечения населения страны в систематические занятия физической культурой и спортом, необходимым условием повышения мастерства, выполнения нормативов и требований Единой спортивной классификации.

2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФУТБОЛА

2.1. Возникновение и развитие игры

Зарождение футбола относится к глубокой древности. Ещё у древних греков игра в мяч пользовалась большим почётом и включалась в программу физических упражнений.

Первое упоминание об игре в мяч, отдалённо напоминающей футбол, относится к 180 г. н.э. Суть игры: 2 команды старались провести мяч на половину поля противника. Игра напоминала современное регби, но руками играть запрещалось. Установить точно, какая из античных игр в мяч может считаться прародительницей современного футбола, не представляется возможным. Но многие специалисты по истории физической культуры считают, что футбол обязан своим происхождением древнеримской игре «гарпастум», которую римские легионеры завезли в Британию, Галлию и другие страны Западной Европы.

Англичане доказывают, что игра ногами в мяч в Британии была известна уже в IX в. Можно предполагать, что подобные игры в западно-европейских государствах в середине века развивались и самостоятельно, и в порядке заимствования отдельных элементов друг у друга.

В 1313 г. английский король Эдуард II запрещает проведение игры в пределах города. Аналогичный указ в 1349 г. издаёт и Эдуард III. А французский король Карл V пошёл ещё дальше, запретив в 1369 г. все народные игры. В Италии первое упоминание о футболе относят к 1400 г., причём в отличие от Англии и Франции футбол стал не народным развлечением, а игрой аристократических кругов.

Новый этап в истории футбола начинается с XIX в., особенно со второй его половины, когда спортивный метод признаётся наиболее целесообразным методом физического воспитания, а спорт и спортивные игры становятся эффективными средствами физического развития.

В английских колледжах и университетах в первую очередь начали распространяться игры в мяч. Во второй половине XIX в. в футболе определилось 2 направления: одно из них поддерживалось Лондонскими и Кембриджскими колледжами, организовавшими в 1863 г. футбольную ассоциацию и принявшими решение культивировать игру с круглым мячом и играть только ногами. Сторонниками другого направления во главе с университетом г. Регби было решено играть в овальный мяч, причём и руками и ногами.

В 1848 г. была сделана попытка Кембриджским футбольным клубом установить единые правила игры. К сожалению, они были утеряны и не увидели света. А вот 8 декабря 1863 г. были опубликованы первые дошедшие до нас правила футбольной игры. Позднее эти правила многократно редактировались, пока не обрели современный вид.

В 1882 г. состоялось объединение четырёх самостоятельных футбольных союзов: Англии, Шотландии, Уэльса и Ирландии. Были приняты единые правила и утверждён Международный совет, имеющий право производить те или иные изменения в правилах футбола.

Судья на футбольном поле впервые появился в 1880-1881 гг. С 1881 г. судья стал выходить на поле с двумя помощниками. В 1871 г. в Англии был учреждён розыгрыш кубка страны, за который клубы этой страны борются и по сей день.

Первая международная встреча была проведена в 1873 г. между командами Англии и Шотландии.

В 80-х гг. XIX в. игра в футбол распространяется в странах континентальной Европы. В 1875 г. футбол проникает в Голландию, несколько позднее в Данию. Дания заняла вплоть до начала Первой мировой войны ведущие позиции в футболе на континенте. С 1882 г. в футбол начали играть в Швейцарии, с 1890 г. – в Чехии, с 1894 г. – в Австрии.

В 1904 г. была создана Международная федерация футбольных ассоциаций (ФИФА), куда в настоящее время входит около 180 стран. Наряду с ФИФА, с 1954 г. существует Европейский союз футбольных ассоциаций (УЕФА). Начиная с 1930 г. каждые 4 года проводятся чемпионаты мира по футболу, а с 1958 г. – чемпионаты Европы, в которых участвуют национальные сборные команды. С 1908 г. футбол включен в программу Олимпийских игр, хотя и признан олимпийским видом спорта начиная с 1900 г. Под руководством УЕФА разыгрываются соревнования между сильнейшими клубами Европы: с 1956 г. Кубок европейских чемпионов (ныне Лига чемпионов), с 1961 г. Кубок кубков, с 1958 г. Кубок ярмарок (нынешний Кубок УЕФА).

Аналогичные турниры для сильнейших национальных сборных и клубных команд разыгрываются не только в Европе, но и в странах Южной Америки, Африки, Азии, Австралии. В последние годы лучшие клубные команды различных континентов начали разыгрывать между собой различные межконтинентальные кубки с целью выявления сильнейших клубов мира.

3. МИНИ-ФУТБОЛ

3.1. Общие положения

Мини-футбол завоевывает всё большую популярность в мире. В настоящее время он развивается более чем в 80 странах. Вслед за чемпионатами мира начали проводиться чемпионаты Европы, Южной Америки, Азии для сборных команд. Организуются международные турниры для сильнейших клубных коллективов планеты. Прочно обосновалась эта игра и в нашей стране. В чемпионате России среди команд суперлиги и высшей лиги выступают 25 профессиональных коллективов. Более 500 команд являются участниками первенства России в первой и второй лигах. На местах открыты 20 региональных ассоциаций, являющихся главными организаторами развития массового мини-футбола. Всё большее внимание уделяется и развитию детского и юношеского мини-футбола. Открываются спортивные школы по этому виду спорта, организуются специализированные группы юных футболистов при мини-футбольных клубах, ежегодно проводятся всероссийские соревнования юношеских команд по четырём возрастным группам.

Бурное развитие получил мини-футбол в регионе Поволжье, где под эгидой отделения Ассоциации мини-футбола России проводятся десятки турниров среди коллективов физкультуры, студентов, детей и юношей всех возрастных групп. Флагманы женского мини-футбола Пензы «Лагуна УОР» в течение многих лет с успехом защищают честь города на крупнейших соревнованиях в стране и за рубежом. Наша команда чемпион России 2008/2009, 2010/2011, 2011/2012, 2012/2013 годов, серебряный призер Чемпионата России 2009/2010 и 2013/2014 годов, обладатель кубка России 2008/2009, 2010/2011, 2011/2012, 2012/2013, 2013/2014 годов.

Нельзя не отметить успехи мини-футболистов и мини-футболисток России на международной арене. Так национальная сборная страны в 1999 г. стала чемпионом Европы, а в 1996 и 2004 гг. – серебряным призёром европейского первенства. На чемпионате мира 1996 г. наша команда заняла третье место, а на мировом первенстве 2000 г. – четвёртое. Женская сборная бронзовый призер чемпионата мира 2013 года. Студенческая сборная России является двукратным чемпионом мира (1994, 2002), дважды завоевывала серебряные медали мировых турниров (1996, 1998), а в 2000 и 2004 гг. на её счету бронзовые медали.

Простота и доступность, зрелищность и эмоциональность делают мини-футбол незаменимым средством физического воспитания и отдыха для школьников, студентов, ветеранов, работников предприятий, банковских и коммерческих структур.

3.2. Правила игры

Площадка для мини-футбола представляет собой прямоугольник длиной от 25 до 42 м и шириной от 15 до 25 м. Площадка должна быть размечена чёткими линиями шириной 8 см в соответствии с планом на рис.1(а).



Рис.1(а)

Мяч должен иметь вес на начало матча не менее 400 г и не более 440 г. Длина окружности мяча от 62 до 64 см.

В игре участвуют две команды, состоящие из пяти игроков, один из которых является вратарём. Максимально допустимое количество запасных игроков составляет 9 человек. Количество замен в ходе матча не ограничено. Разрешаются обратные замены игроков.

Ворота имеют длину 3 м и высоту 2 м. Обе стойки и перекладина имеют одинаковую ширину и глубину 8 см (рис. 1(б)).

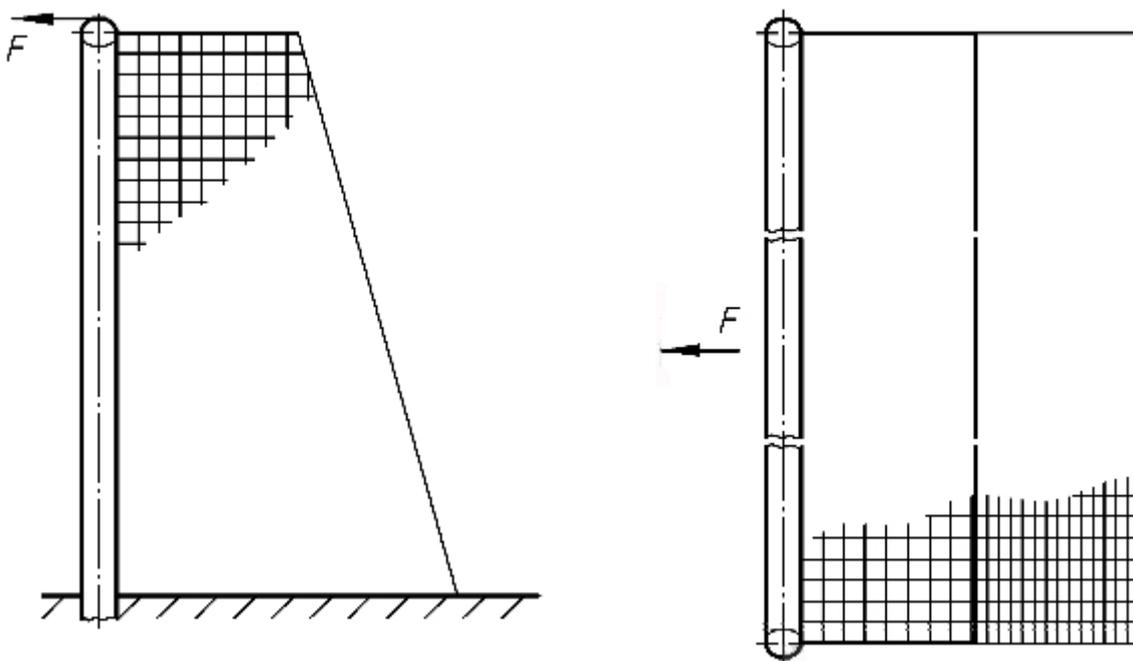


Рис.1(б)

В обязательную экипировку игроков включается: майка или футболка, трусы, гетры, мягкая спортивная обувь.

Игру обслуживают два судьи, один из которых является главным, а второй – помощником. Оба судьи используют свисток, располагаясь на противоположных сторонах площадки.

На игру назначаются хронометрист и третий судья, которые располагаются за пределами площадки, за столом, напротив средней линии поля.

Игра состоит из двух равных таймов по 20 мин чистого времени, которое контролирует хронометрист матча. Перерыв между таймами не должен превышать 15 мин. Каждая команда может взять в тайме по одному тайм-ауту, продолжительностью 1 мин.

Если мяч попадает в потолок зала, игра возобновляется вводом его из-за боковой линии противоположной командой из точки, находящейся на пересечении с воображаемой линией, проходящей параллельно линии ворот через точку, где мяч коснулся потолка.

Штрафной удар в мини-футболе назначается в случае, когда игрок совершает следующие нарушения правил:

- ударит или попытается ударить соперника ногой;
- опрокинет или попытается опрокинуть соперника;
- прыгнет на соперника;
- атакует соперника плечом;
- ударит или попытается ударить соперника рукой;
- толкнёт соперника;
- задержит соперника;

- плюнет в соперника;
- сыграет в подкате (за исключением вратаря в штрафной площади);
- умышленно сыграет в мяч рукой (за исключением вратаря в своей штрафной площади).

Свободный удар выполняется противоположной командой, если вратарь совершает одно из следующих нарушений:

- получит от партнёра обратный пас, в случае когда мяч не пересёк среднюю линию поля или его не коснулся соперник;
- заденет или возьмёт руками мяч, получив его от партнёра после паса ногой;
- заденет или возьмёт мяч руками, получив его от партнёра непосредственно после ввода из аута;
- будет контролировать мяч на своей половине поля руками или ногами более четырёх секунд.

Свободный удар назначается в случае нарушения игроком следующих правил:

- сыграет опасно;
- не владея мячом, будет блокировать соперника;
- помешает вратарю ввести мяч в игру, когда мяч у того в руках;
- совершает любое другое нарушение, за которое футболист должен быть предупреждён или удалён с площадки.

В мини-футболе удалённый игрок должен покинуть игровой зал, а через две минуты его может заменить другой игрок (замена будет проведена раньше в случае забитого соперником мяча).

При пробитии штрафного или свободного удара игроки команды соперника должны находиться от мяча на расстоянии не ближе 5 м. На пробитие этих ударов команде даётся время 4 секунды, а затем мяч передаётся соперникам.

Все нарушения правил, наказуемые штрафными ударами, являются командными фоломи.

После пяти фолов в ворота провинившейся команды пробивается 10-метровый штрафной удар (за каждый последующий фол) без «стенки». Если нарушение совершено ближе чем на 10 м к воротам, соперник имеет право пробивать штрафной с точки нарушения правил. При пробитии 10-метрового штрафного удара игроки обеих команд располагаются за линией мяча.

В мини-футболе пенальти пробиваются в ворота с 6-метровой отметки.

В случае выхода мяча за боковую линию один из игроков команды соперника вводит мяч ногой. Мяч, забитый в ворота непосредственно с удара из-за боковой линии, не засчитывается. Ввод мяча в игру должен быть выполнен в течение 4 секунд.

Положение «вне игры» в мини-футболе не существует.

Если мяч выходит за лицевую линию от ноги соперников, то ввод мяча в игру осуществляется вратарём броском рукой от ворот. Гол, забитый непосредственно броском от ворот, не засчитывается.

Мяч, посланный в ворота непосредственно с углового удара, засчитывается. Мяч должен быть установлен в угловом секторе и введён в игру в течение 4 секунд.

В случае, когда матч закончился вничью, а по условиям соревнований должен быть выявлен победитель, пробиваются 6-метровые штрафные удары. Каждая из команд по очереди пробивает по 5 пенальти. В случае равенства счёта пенальти по очереди пробивают оставшиеся футболисты.

3.3. Техника и тактика мини-футбола

3.3.1. Техника

Технические приёмы, используемые при игре в мини-футболе, те же, что и в большом футболе.

Некоторые различия связаны со спецификой действий на площадке малого размера, с мячом с уменьшенным отскоком, разницей в правилах игры.

Например, в мини-футболе гораздо чаще и эффективней используется удар по мячу носком ноги. Этот удар неожиданен для вратаря, так как производится с близкого расстояния практически без замаха. А вот удары головой используются гораздо реже, так как утяжелённый мини-футбольный мяч не часто взлетает над площадкой. Многие футболисты с успехом используют остановку мяча подошвой с последующим его переводом на ход себе или партнёру. Эта остановка позволяет очень надёжно принимать и контролировать мяч при взаимодействии именно на коротком расстоянии. Эффективные в большом футболе способы отбора мяча в подкате и толчком в плечо соперника в мини-футболе запрещены правилами.

Определённая специфика в использовании тех или иных технических приёмов имеется и у мини-футбольных голкиперов. Гораздо чаще, чем в большом футболе, используется не ловля, а отбивание мячей, сильно посланных в ворота с ближнего расстояния. Особенно важно умение отбивать низколетящие мячи ногами. Повышенные требования предъявляются к навыкам быстрого и точного ввода мяча вратарём, позволяющим своевременно начать контратаку своей команды или дать непосредственно голевую передачу партнёру у ворот соперника.

3.3.2. Тактика

Современные тенденции развития мини-футбола связаны с заметным повышением интенсивности действий игроков, проявляющейся в возрастании напряжённости борьбы в игровых эпизодах, в сокращении до минимума пассивных фаз в действии каждого футболиста, в возрастании количества ударов по воротам соперника, в значительном разнообразии форм атакующих действий и использовании активных методов обороны. Всё это приводит к возрастанию требований ко всем аспектам подготовки мини-футболистов, в том числе и к тактическому мастерству.

Исходя из этого подхода в индивидуальной тактике особое внимание необходимо уделить умению в условиях дефицита времени, постоянной смены ситуаций и единоборств с соперниками принимать наиболее правильные решения, позволяющие в атаке создать игровое пространство как для себя, так и для партнёров, а в обороне выбрать оптимальную позицию по отношению к атакующему сопернику.

В мини-футболе гораздо чаще, чем в большом, возникают голевые ситуации как у своих ворот, так и у ворот соперника. Большинство из них создаётся за счёт комбинаций, представляющих собой тактическое взаимодействие нескольких игроков. Поэтому «стенки», «забегания» и другие групповые взаимодействия в мини-футболе приобретают повышенное значение при организации атакующих действий команды. Очень много мячей в мини-футболе забивается с использованием комбинаций в «стандартных» положениях. В свою очередь надёжность игры в обороне основывается на умении противодействовать комбинационной игре соперника посредством своевременного разбора атакующих противников, подстраховки партнёров, группового отбора мяча у атакующих, а также взаимодействий обороняющихся при игре в меньшинстве.

Как и в большом футболе, в мини-футболе при организации командных действий в атаке используется быстрое или постепенное нападение. При этом атакующая команда может использовать различные расстановки игроков: 3-1, 1-3, 1-2-1, 2-2. Очень часто позиционная игра строится через центрального игрока, выдвинутого на острие атаки. Такой игрок, как правило, занимает позиции на подступах к воротам соперника, располагаясь к ним спиной и лицом к своим партнёрам. В таком положении он имеет возможность принять пас, направленный партнёром из глубины поля. Маневрирующего впереди центрального своими активными, целенаправленными действиями поддерживают остальные партнёры. В случае отсутствия ярко выраженного центрального игрока, командная игра в атаке строится с применением разнообразных комбинаций, в сочетании с индивидуальными действиями игроков. В результате этого на подступах к воротам соперников создаются свободные зоны, куда и устремляется один

из атакующих для завершающего удара. Такие атакующие действия предполагают активный обстрел ворот соперников с различных дистанций.

Как и в игре на большом поле, в мини-футболе командные тактические действия в обороне строятся с помощью определённых тактических систем игры – персональной, зонной и комбинированной. Каждая из них включает три формы защитных действий, отличающихся размером используемой площади игрового поля, на которой обороняющиеся оказывают противодействие атакующим, а также степени активности действий игроков защищающейся команды. Такими формами являются концентрированная, рассредоточенная оборона и прессинг.

Концентрированная оборона предполагает активные действия обороняющихся в непосредственной близости от своих ворот. В основном такие действия осуществляются на $\frac{1}{4}$ или чуть больше площади игрового поля.

Рассредоточенная оборона предполагает начало активных противодействий атакующему сопернику на дальних подступах к своим воротам. Обороняющиеся вступают в борьбу с соперником уже на $\frac{3}{4}$ или $\frac{1}{2}$ игровой площадки, заставляя его действовать поспешно, не давая осуществить задуманные комбинации и стараясь перехватить у него мяч.

Прессинг предполагает противодействие всем атакующим соперникам, независимо от занимаемых ими позиций и владения мячом. С помощью прессинга команда активизирует игру, резко повышает её темп, вынуждает соперников ошибаться.

Оценивая тактические действия вратаря в мини-футболе, кроме выбора места в воротах (игра на выходах, ввод мяча в игру и руководство действиями партнёров), необходимо обратить внимание на его участие в атакующих действиях команды. В мини-футболе вратарь в благоприятных ситуациях нередко подключается к атакам партнёров. Часто, в случае необходимости сравнять счёт в конце матча, вратарь выходит вперёд и занимает позицию пятого полевого футболиста, а команда делает попытку розыгрыша «лишнего» игрока. Естественно, участие вратаря в атакующих действиях команды не должно быть спонтанным. На тренировочных занятиях должны отрабатываться ситуации, когда вратарь может подключаться к нападению, необходимые взаимодействия с партнёрами.

4. ТЕХНИКА ФУТБОЛА

4.1. Общие положения

Техника – это совокупность специальных приёмов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели.

Технические приёмы – это средства ведения игры. От того, насколько полно владеет футболист всем многообразием этих средств в условиях вариативной игровой деятельности, борьбы с соперником, зачастую при прогрессирующем утомлении, во многом зависит достижение высоких спортивных результатов.

Быстрота и надёжность, простота и эффективность – вот современные требования к технике футбола.

Классификация

По характеру игровой деятельности в технике футбола выделяются два крупных раздела: техника полевого игрока и вратаря. Они в свою очередь делятся на подразделы: техника передвижений и техника владения мячом.

Внутри этих подразделов выделяются группы отдельных технических приёмов, которые выполняются различными способами.

4.2. Техника передвижения

Характеристика техники футбола начинается с техники передвижения, которая является общим подразделом для полевого игрока и вратаря.

Техника передвижения включает в себя следующую группу приёмов: бег, прыжки, остановки, повороты.

Бег. Бег является основным средством передвижений в футболе. В футболе используются следующие приёмы бега: обычный, спиной вперёд, скрестным шагом, приставным шагом.

Обычный бег применяется игроками, продвигающимися в основном по прямой для выхода на свободное место, преследования противника и т.д. По своей структуре этот бег мало отличается от легкоатлетического, имея лишь определённые различия в длине, частоте шагов и их ритме.

Бег спиной вперёд используется главным образом защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывании соперника. Ему свойственны короткие, но частые шаги и незначительная фаза полёта. Скорость такого бега растёт за счёт увеличения частоты шагов, что в значительной степени связано с активным движением ноги назад.

Бег скрестным шагом применяется для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после поворотов. Он является

специфическим средством передвижения и используется главным образом в сочетании с другими видами бега. Этот бег характеризуется беговыми шагами, выполняемыми в сторону. В одном из шагов цикла (двойной шаг) маховая нога проносится скрестно впереди опорной ноги. Фаза полёта очень короткая.

Бег приставным шагом используется, чтобы принять тактически целесообразное положение (например, при закрывании игрока). Его применяют как предварительную фазу передвижения, после которой в зависимости от игровой ситуации выполняют различные приёмы техники передвижения. Бег приставным шагом выполняется на слегка согнутых ногах. Первый шаг делается в сторону ногой, ближайшей к направлению движения. Второй шаг является приставным.

Прыжки. Прыжки используются при выполнении некоторых приёмов остановок и поворотов футболистов. Они входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча и некоторых финтов. Всем прыжкам свойственны фазы отталкивания, полёта и приземления. Различают два способа выполнения прыжков: толчком одной и двумя ногами.

Прыжки толчком одной ногой характеризуются активным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги и переносом ОЦТ тела в сторону прыжка. Траектория и величина прыжка зависят от игровой ситуации. Приземление происходит на одну или обе ноги.

При прыжке толчком двумя ногами с места игрок быстро подседает перед отталкиванием. Активное выпрямление ног сопровождается переносом ОЦТ (общий центр тяжести) в сторону прыжка и маховым движением руками. **При прыжке с разбега** в последнем шаге производится стопорящая постановка одной ноги. В момент подседания к ней быстро приставляется вторая нога.

Остановки. Остановки являются эффективным средством изменения направления движений. Применяются два приёма остановки: прыжком и выпадом.

При остановке прыжком выполняют невысокий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для устойчивости несколько сгибается. Часто приземление происходит на обе ноги.

Остановку выпадом осуществляют за счёт последнего бегового шага. Маховая нога выносится вперёд с опорой на пятку с последующим перекатом на ступню. Остановка выпадом характеризуется двухопорным положением со значительным сгибанием ног.

После остановок обычно следуют быстрые перемещения в различных направлениях. Поэтому конечное положение в остановке должно быть стартовой позой для последующих движений.

Повороты. При помощи поворотов футболисты с минимальной потерей скорости изменяют направление бега. После поворота на месте

обычно следуют стартовые действия. Повороты входят также составной частью в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов. Используют следующие повороты: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге.

Поворот переступанием осуществляется за счёт 2-3 коротких шагов до необходимого направления.

При быстром и неожиданном варьировании направления движения наиболее эффективен поворот прыжком. Его выполняют активным толчком в сторону поворота. Стопа маховой ноги развёртывается в этом же направлении. Прыжок невысокий, но достаточно широкий.

Поворот на опорной ноге имеет две разновидности.

В первом случае он выполняется на дальней от направления поворота ноге. Футболист выносит проекцию ОЦТ за границу площади опоры, разворачивается на носке опорной ноги в сторону поворота.

Во втором случае поворот осуществляется на ближней в направлении движения ноге. ОЦТ смещается в сторону поворота. Шаг переносной ноги делается скрестно впереди опорной в этом же направлении. Поворот выполняется на носке несколько согнутой опорной ноги.

4.3. Техника владения мячом полевого игрока

Правила мини-футбола несложны. Но не думайте, что для участия в соревнованиях по мини-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 должен обратить серьезное внимание на этот раздел подготовки. Ограниченность игрового поля, повышенная концентрация игроков требуют от футболистов умения распорядиться 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. Для того,

чтобы овладеть начальной техникой, необходимо учесть некоторые замечания:

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 наших замечаний, представят для тех, кто хочет самостоятельно научиться играть в мини-футбол. Разучивая приемы игры, вы можете тренироваться как в одиночку, так и вместе с друзьями. Кстати, в этом пособии приводятся упражнения как для разучивания в группе занимающихся, так и для индивидуальной тренировки.

Техника владения мячом включает следующую группу приёмов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты).

4.3.1. 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 (рис.2).

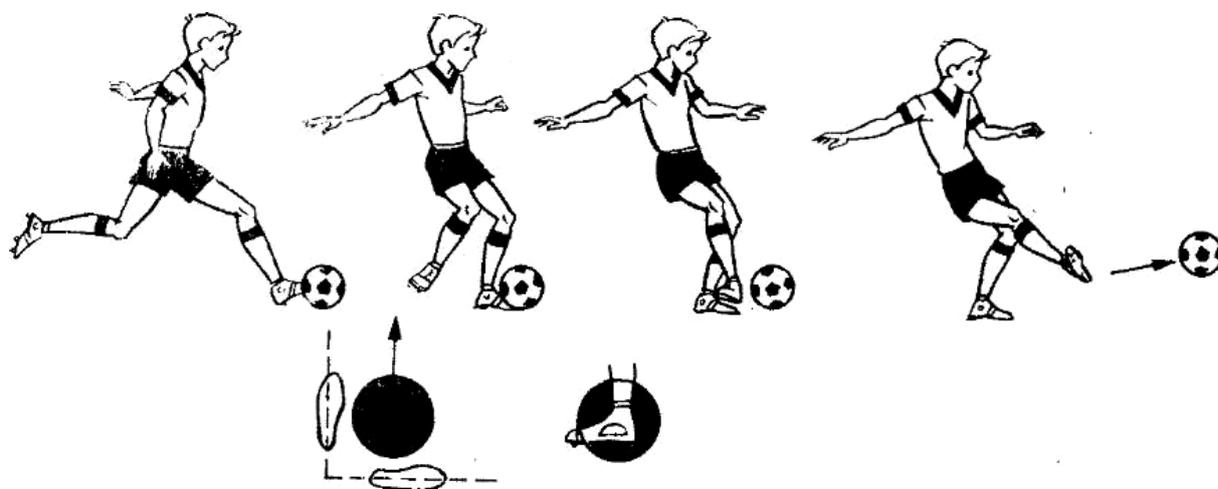


Рис.2

Удар внутренней стороной стопы

Этот удар очень часто используется в мини-футболе. Ведь он применяется для передач 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.

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.

Для непосредственного разучивания этого приема 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, фишек) 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. 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 партнером 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?

Поставьте флажок или фишку. Посоревнуйтесь с друзьями: кто из вас большее число раз попадет в 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.

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 (рис.3).

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. Сначала постарайтесь научиться точно попадать по мячу серединой подъема. По мере освоения приема обращайтесь больше внимания на точность попадания в цель и силу удара.

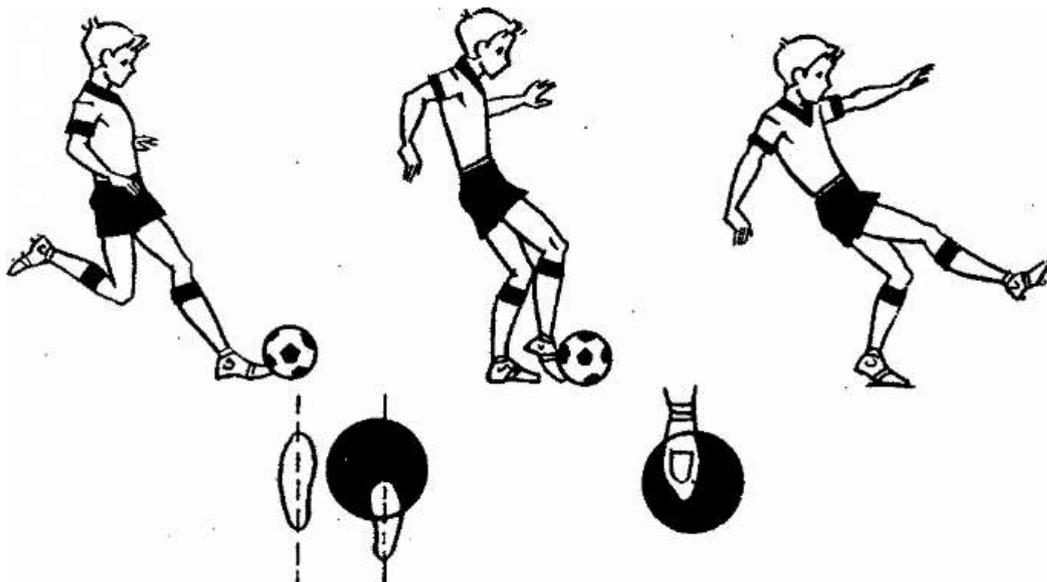


Рис.3

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 1×1м). В цель нанесите 15–20 ударов с расстояния 10 шагов. Удары выполняйте по неподвижному мячу с небольшого разбега.

4. МЕЖДУ КАМНЕЙ.

Двумя фишками (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 фишками (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.

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.

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 (рис.4). В момент удара туловище немного отклоняется назад, опорная нога слегка сгибается в коленном суставе.



Рис.4

Техника этого удара в основном аналогична технике выполнения удара серединой подъема. (Отличие же в том, что при ударе носком стопы 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 (рис.5). 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.

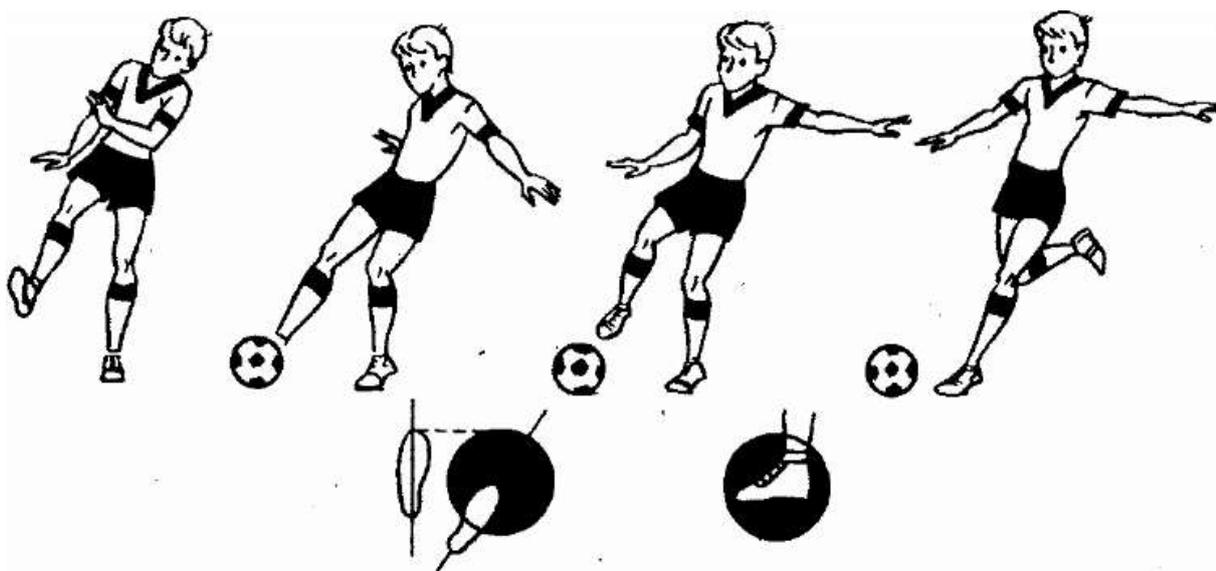


Рис.5

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.

Ошибки: 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, угловым, 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 (рис.6). 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. 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.



Рис.6

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

Удар пяткой

Удар пяткой 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 (рис.7). 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. Колено же опорной ноги сгибается, 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.



Рис.7

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.

Резаные удары.

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.

Резаный удар 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 (рис.8). 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 ноги, а мяч, прокатившись по внешней части подъема, как бы отрывается от ноги (рис.9).

Для освоения резаных ударов используйте упражнения, аналогичные упражнениям для разучивания ударов серединой и внутренней частью подъема.

Ошибки: очень часто 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.

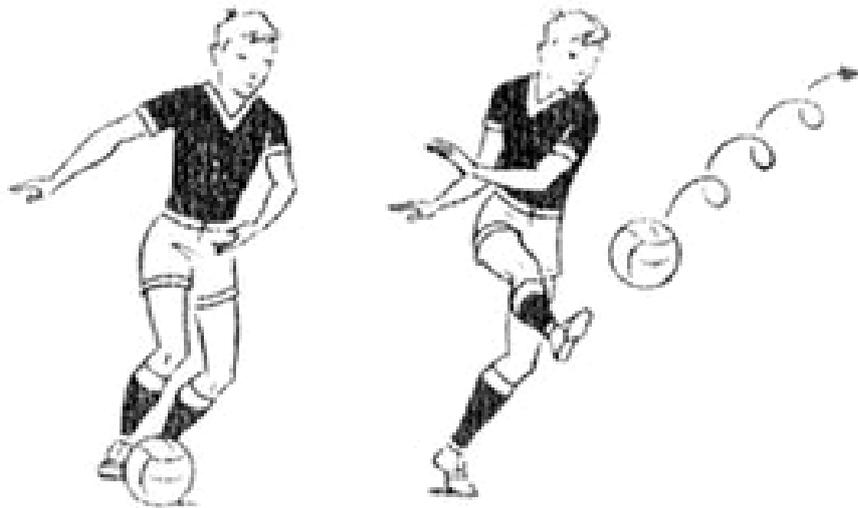


Рис.8

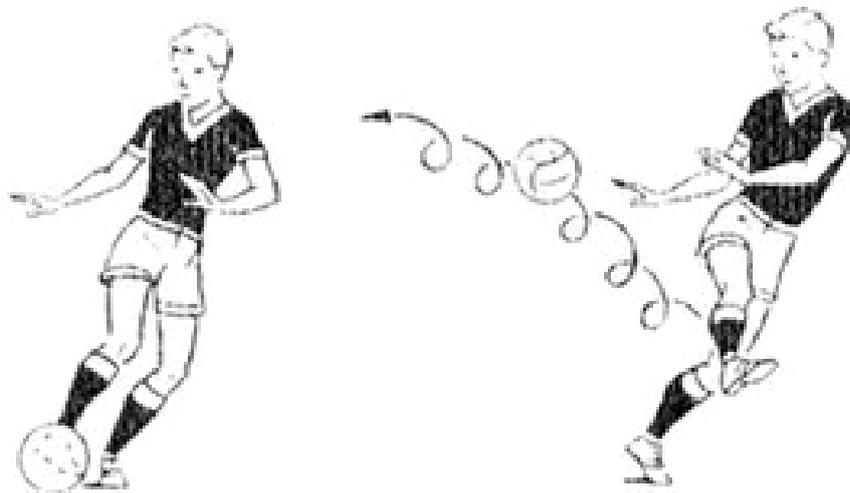


Рис.9

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.

Удар с лета.



Его выполняют любым способом. Обратить 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 (рис.10).



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.

Рис.10

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.

Часто допускаются 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.

Сила ударов

Сильный и точный удар по воротам, разумная и точная передача нужны любому игроку, независимо от номера на спине. Однако некоторые тренеры считают, что сила удара является каким-то врожденным качеством и подыскивают футболистов, обладающих им. Между тем силу удара можно развить точно так же, как быстроту бега, прыгучесть и другие качества.

Прежде всего надо знать, что скорость движения каких-либо тел после удара зависит от скорости столкновения их масс (веса) и упругости. Поскольку вес игрока и мяча, а также упругие свойства мяча и соприкасающиеся с ним поверхности бутсы довольно постоянны, то можно заключить, что при ударе по неподвижному мячу скорость его полета

зависит только от скорости движения, с которой футболист наносит этот удар.

Согласно законам механики, если при ударе вес одного тела (игрока) во много раз превышает вес другого (мяча), то более легкое тело после удара будет двигаться почти в два раза быстрее другого тела (ударяющей ноги). Иначе говоря, при ударе по неподвижному мячу он приобретает скорость в два раза большую, чем скорость махового движения ноги. Отсюда следует общий вывод: сила удара зависит от скорости махового движения ноги.

В свою очередь, скорость махового движения складывается из трех компонентов:

а) быстроты махового движения бедра при выносе ноги вперед (движение в тазобедренном суставе);

б) быстроты махового движения голени (при разгибании коленного сустава);

в) быстроты движения игрока в момент удара.

Ясно, что для наибольшей силы удара должны быть выполнены все эти три условия одновременно. Только кропотливая и регулярная тренировка позволит добиться слитности этих движений.

При ударе с места (без разбега) по летящему мячу очень часто поступательное движение игрока сменяется резким поворотом (вращением) на опорной ноге, что также создает большую силу удара. На силу удара влияют и упругие свойства мяча и соприкасающаяся с ним поверхность бутсы, которые в определенной степени изменяют скорость полета мяча.

Бутсы должны быть подогнаны к ноге. Желательно также, чтобы носки обуви были жесткими. Ко всему этому нужно добавить, что в момент удара нога должна быть напряжена, иначе удар ослабится за счет амортизации.

Наиболее сильные удары получаются в тех случаях, когда они наносятся по движущемуся навстречу вам мячу или под некоторым углом.

Внимательный взгляд на мяч, быстрый разбег, правильная постановка опорной ноги, резкое маховое движение и точное приложение бьющей ноги обеспечивают сильный и точный удар.

4.3.2. Остановки мяча

Остановки служат средством приема и овладения мячом.

Цель остановки – погасить скорость катящегося или летящего мяча для осуществления дальнейших действий. Существуют синонимы термина “остановка мяча”: “обработка мяча”, “прием мяча”. Поэтому, рассматривая способы остановок мяча, мы будем иметь в виду, что футболист полностью не останавливает мяч, а приспособливает (переводит) его для выполнения последующих действий.

Остановка мяча должна осуществляться быстро, выполняться в нужном направлении в соответствии с игровой ситуацией, а главное – маскировать

истинные намерения футболиста, обманывая противника. Выполняя остановку мяча, необходимо дезориентировать соперника, лишив его возможности предвосхитить ваши действия.

В зависимости от положения мяча осуществляют следующие виды остановок: мячей, которые катятся после отскока от земли, и мячей, летящих навстречу и с различных направлений. Кроме того, остановки выполняют ногой, туловищем и головой.

Остановка мяча ногой – наиболее часто применяемый технический прием. Он выполняется различными способами. Основные фазы движения являются общими для всех способов.

Подготовительная фаза – принятие исходного положения. Она характеризуется одноопорной позой. Вес тела на опорной ноге, которая несколько согнута для устойчивости. Останавливающая нога посылается навстречу мячу и разворачивается к нему останавливающей поверхностью.

Рабочая фаза – уступающее (амортизирующее) движение останавливающей ногой, которая несколько расслаблена. Амортизирующий путь зависит от скорости движения мяча. Если скорость невелика, то остановка осуществляется расслабленной ногой без уступающего движения.

В момент соприкосновения мяча и останавливающей поверхности (или несколько раньше) начинается движение назад, которое постепенно замедляется, и скорость мяча гасится.

Завершающая фаза – принятие исходного положения для последующих действий. ОЦТ переносится в сторону останавливающей ноги и мяча. После остановки выполняются преимущественно удары (передачи) или перемещения с мячом (ведение).

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 (рис 11).



Рис.11

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.

Типичные ошибки, встречающиеся при выполнении остановок катящегося мяча внутренней стороной стопы.

1. Нога, которой футболист останавливает мяч, сильно напряжена.

2. Преждевременный или запоздалый контакт мяча со стопой, выполняющей остановку.

3. С мячом контактирует не вся поверхность внутренней стороны стопы, а лишь ее часть.

4. Неправильная постановка стопы опорной ноги. Ее ось направлена не в сторону катящегося мяча.

5. Отсутствие зрительного контроля за движением мяча.

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 (рис.12).

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.

Выполняя остановку катящегося мяча подошвой, многие часто заносят останавливающую ногу слишком высоко, и мяч проскальзывает под стопой. Во время остановки игрок сильно наступает на мяч ногой – это тоже типичная ошибка. Постарайтесь после остановки 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.



Рис. 12

Остановка внешней стороной стопы катящегося мяча.

Данный прием характеризуется следующими особенностями выполнения. Вес тела находится на согнутой в колене опорной ноге. Согнута в колене и нога, выполняющая остановку, носок развернут в середину по направлению “к себе”, как будто идет на скрещивание с опорной ногой (рис.13). Руки согнуты в локтях. Голова выставлена немного вперед, что способствует развороту туловища в сторону.

1. УДАРЬ И ОСТАНОВИ.

С 5 шагов направьте мяч низом в стенку, а отскочивший мяч остановите. Сделайте 15 остановок, той и другой ногой.



Рис.13

2. ОСТАНОВИ И ПЕРЕДАЙ.

Встаньте с товарищем в 6 шагах друг от друга. Упражняйтесь вместе в передачах мяча внутренней, внешней сторонами 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.

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, внешней стороной стопы, серединой подъема стопы.

Остановка внутренней стороной стопы

Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы (рис.14) 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. Движения при остановке мячей, летящих на уровне коленного сустава и выше, существенно не отличаются от движений при остановке катящегося мяча. Однако нога, останавливающая летящий мяч, в подготовительной фазе сгибается в коленном суставе и поднимается до уровня мяча.

Высоко летящие мячи останавливаются в прыжке. Толчком одной или двух ног выполняется прыжок вверх. Останавливающая нога сильно сгибается в тазобедренном и коленном суставах. Стопа разворачивается наружу. После остановки приземление происходит на одну ногу.

Остановка внутренней стороной стопы мяча после его отскока от земли. Техника выполнения такого приема следующая. Опорная нога согнута в колене и направлена в сторону мяча. Носок ноги, которой футболист выполняет остановку, отведен в сторону под прямым углом по отношению к опорной ноге и под углом 45° по отношению к поверхности поля. Стопа отведена наружу.

Для сохранения и поддержания равновесия плечо, соответствующее опорной ноге, выдвинуто вперед, руки слегка согнуты в локтях. Вес тела полностью перенесен на опорную ногу, такое положение сохраняется до тех пор, пока игрок не выполнит остановку мяча. Необходимо стопу опорной ноги поставить в направлении точки отскока мяча от земли. Такая точка должна находиться за опорной ногой, чтобы футболист мог остановить мяч голенью, если он (мяч) не коснется поверхности стопы

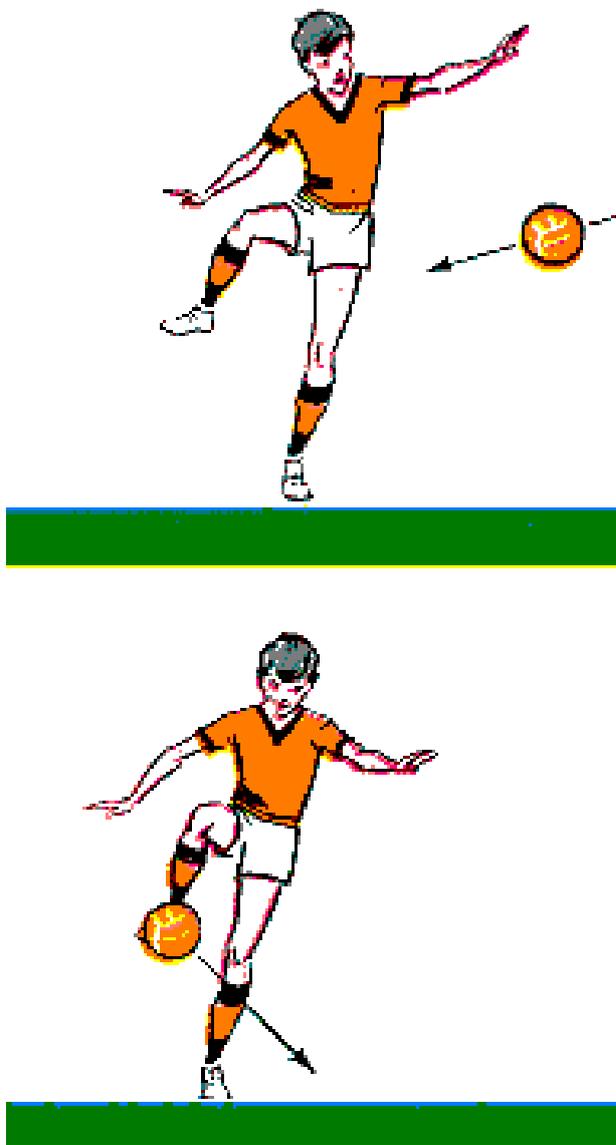


Рис.14

Упражнения

1. Имитационные упражнения без мяча.
2. Остановка подвешенного мяча (высота варьируется).

3. Остановка мяча, подброшенного партнером сверху – вниз.
4. Остановка мяча, подброшенного партнером с расстояния 10-15 м.

Типичные ошибки, встречающиеся при выполнении остановок летящего мяча внутренней стороной стопы.

1. Медленное и преждевременное отведение назад останавливающей ноги.
2. Выполнение остановки мяча не всей поверхностью внутренней стороны стопы.

Внешней стороной стопы

Остановка внешней стороной стопы мяча после его отскока от земли. Данный прием характеризуется следующими особенностями выполнения. Вес тела находится на согнутой в колене опорной ноге. Согнута в колене и нога, выполняющая остановку, носок развернут в середину по направлению “к себе”, как будто идет на скрещивание с опорной ногой. Для сохранения устойчивого положения руки согнуты в локтях. Голова выставлена немного вперед, что способствует развороту туловища в сторону. В момент соприкосновения мяча с землей останавливающая нога выставляется в сторону и осуществляет остановку. Важно правильно поставить опорную ногу по отношению к месту приземления мяча. Если выполнять остановку правой ногой, мяч должен приземлиться слева.

Упражнения

1. Неподвижный мяч находится на расстоянии 20 см от опорной ноги. Футболист дальнюю от мяча ногу выносит скрестно (по отношению к опорной ноге) и внешней стороной стопы переводит мяч в противоположную сторону.
2. Игрок сбрасывает себе мяч и в момент его приземления ногу, которая находилась в скрестном положении, переносит в сторону, выполняя остановку мяча.
3. Футболист выполняет остановку мяча, подброшенного партнером вверх двумя руками, после второго отскока от земли.
4. То же упражнение, только остановить мяч после первого отскока.
5. Остановка мяча после ходьбы, бега по прямой.
6. Остановка мяча с поворотом на 90°, затем — на 180°.

Типичные ошибки, встречающиеся при выполнении остановок мяча внешней стороной стопы после его отскока:

1. Останавливающая мяч нога не развернута носком в середину.
2. Неправильная, по отношению к месту отскока мяча от земли, постановка опорной ноги.

Серединой подъема

Остановка мяча подъемом (средней его частью), получившая широкое распространение в последние годы, требует высокой слаженности движе-

ний. В связи с тем, что останавливающая поверхность небольшая по площади и достаточно твердая, незначительные погрешности в структуре движения или неточный расчет скорости и траектории полета мяча могут привести к появлению ошибок в выполнении данного действия.

Этот прием используют во время плотной опеки футболиста противником. Подъемом останавливают, в основном, опускающиеся перед игроком мячи. При выполнении остановки низколетящих мячей останавливающая нога, согнутая в тазобедренном и коленном суставах (угол примерно равен 90°), выносится вперед (рис.15). Носок при этом оттянут вниз. В момент, когда мяч соприкасается с поверхностью подъема (если скорость полета мяча велика – раньше), производится амортизирующее движение назад. Останавливающей поверхностью является средняя часть подъема.

При выполнении остановки мячей, опускающихся с высокой траекторией, стопа останавливающей ноги расположена параллельно земле. Мяч принимается на нижнюю часть подъема (ближе к пальцам). Уступающее движение производится вниз-назад.

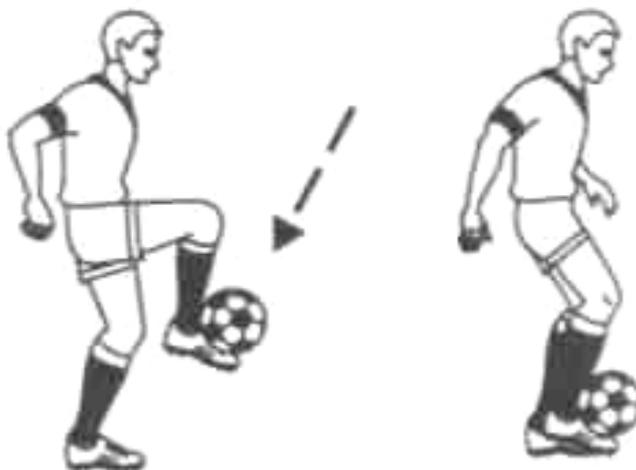


Рис.15

Упражнения

1. Имитация остановки без мяча.
2. Положив мяч на подъем стопы (исключить контакт с голенью), выполнять махи ногой небольшой амплитуды.
3. Остановки брошенного партнером с небольшого расстояния мяча различного размера и веса.
4. Выполнение остановок брошенного партнером мяча после его отскока от земли.
5. Остановки мяча, брошенного партнером, в воздухе.
6. Выполнять то же упражнение во время ходьбы или бега.

Типичные ошибки, встречающиеся во время выполнения остановок мяча средней частью подъема.

1. Низкий вынос ноги, останавливающей мяч.

2. Футболист быстро опускает вниз останавливающую ногу, поэтому контакт с мячом длится очень мало времени.

3. Слишком медленное опускание стопы ноги, которой выполняется остановка, приводит к отскоку мяча на значительное расстояние.

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.

Остановка мяча бедром

Остановка мяча бедром часто используется в современном футболе. Объясняется это тем, что бедром можно останавливать опускающиеся с различной траекторией движения мячи. Кроме того, данный способ обладает высокой надежностью, так как площадь останавливающей поверхности велика, а амортизирующий путь значителен.

В том случае, когда мяч опускается сверху и его невозможно остановить стопой или грудью, это выполняют бедром. Объемные мышцы бедра, амортизируя во время контакта с мячом, существенно уменьшают силу его отскока. Бедром выполняют остановку мяча двумя способами: после использования первого способа мяч подпрыгивает вверх, после второго – мяч опускается перед игроком. Выбор способа остановки диктует возникшая игровая ситуация. Первый способ эффективен, если нужно, чтобы мяч находился недалеко от игрока. Второй способ применяют, когда необходимо выполнить передачу мяча или перейти на ведение.

Техника выполнения остановки мяча бедром следующая. Находясь точно напротив приближающегося мяча, футболист переносит вес тела на согнутую в колене опорную ногу. Останавливающую мяч также согнутую в колене ногу поднимает вверх таким образом, чтобы угол между бедром и голенью составлял около $50-60^\circ$. Бедро останавливающей ноги выносится навстречу мячу. Если мяч опускается по “высокой” траектории, тогда бедро останавливающей ноги выставляется до горизонтального (по отношению к поверхности поля) положения. Не следует слишком выставлять бедро, если “дуга” полета мяча незначительная (рис.16).

Особенности движения останавливающей ноги при выполнении данного приема не отличаются от структуры движения одноименной ноги при осуществлении остановки мяча серединой подъема. Бедро выносят навстречу приближающемуся мячу, во время соприкосновения с мячом начинают опускать бедро (вместе с мячом) вниз-назад

Если нет необходимости в остановке мяча перед игроком, бедро необходимо держать горизонтально — тогда мяч, коснувшись поверхности мышц, получает отскок. После этого можно переключаться на действия с использованием стопы. В случае, когда мяч летит навстречу футболисту по низкой траектории, путь движения бедра к месту остановки должен быть коротким. Благодаря этому игрок создает себе благоприятные условия для последующих действий (передачи, ведения, отхода в сторону и т.п.). Мяч должен контактировать с дальней частью бедра (его третью).



Рис.16

Упражнения

1. Имитация движений без мяча.

2. Футболист подбрасывает мяч вверх, останавливая его бедром.

3. Игрок останавливает мяч, подброшенный партнером.

4. Игрок выполняет то же упражнение, только во время движения.

Типичные ошибки, встречающиеся при выполнении остановок мяча бедром:

1. Футболист очень медленно или очень быстро опускает останавливающую мяч ногу.

2. Выполнение остановки не бедром, а коленом.

3. Игрок с опозданием начинает опускать бедро, поэтому мяч сильно отскакивает вверх.

Остановка мяча грудью

Грудью возможна остановка мячей, летящих на ее уровне и опускающихся по различным траекториям. Основной механизм действий при остановках мячей, летящих по различным траекториям, одинаков. Различия только в деталях.

Известно два способа выполнения данного приема. Первый: остановка мяча с отведением туловища назад. В таком случае мяч опускается очень быстро на землю. Второй: футболист выполняет движение грудью вперед-вверх навстречу приближающемуся мячу, после чего мяч отскакивает вверх (рис.17).

Когда на поле рядом с футболистом нет противника и мяч летит на уровне груди, остановка может осуществляться первым способом. Игрок занимает положение: одна нога впереди, другая сзади; подает грудь вперед,

руки в это время опущены вниз и немного расставлены в стороны. В момент приближения мяча футболист выводит вперед грудь, бедра и руки, подавая немного вперед и туловище



Рис.17

Для остановки опускающихся мячей используют второй способ остановки грудью. Прием мяча осуществляется в положении: ноги на расстоянии, большем ширины плеч, согнуты в коленях, туловище отведено назад, бедра выдвинуты вперед. В момент касания мяча корпуса футболист резко разгибает ноги в коленных суставах, руки отводит назад, а грудь выставляет вперед. После такого приема мяч отскакивает вперед-вверх.

Высоко летящие мячи следует останавливать грудью в прыжке. Прыжок вверх выполнять толчком одной или двух ног. В момент достижения наивысшей точки прыжка необходимо начинать уступающее движение, а заканчивать его – во время опускания.

Упражнения

1. Имитационные движения без мяча.
2. Выполнение различными способами остановки мяча, подброшенного партнером.
3. Выполнение остановки мяча, подброшенного партнером, во время бега.

Типичные ошибки, встречающиеся при выполнении остановок мяча грудью:

1. Мяч останавливается не грудью, а выдвинутым вперед плечом, поэтому отскакивает в сторону, а не вперед.
2. При выполнении остановки первым способом футболист с опозданием отводит грудь назад – мяч отскакивает далеко от игрока.

Остановки мяча головой

Остановка мяча головой применяется, когда мяч летит на высоте, превосходящей рост игрока. Данный прием достаточно труден и обладает

меньшей, по сравнению с другими способами остановки, надежностью. Останавливающей поверхностью является, как правило, средняя часть лба. Надежность данного приема снижает то, что амортизация осуществляется только благодаря уступающему движению, так как кость практически не смягчает удар.

Средней частью лба останавливают летящие и опускающиеся по различным траекториям движения мячи.

Для остановки летящего на уровне головы мяча игрок делает шаг навстречу мячу, перенося вес тела на находящуюся впереди ногу. При этом туловище и голова выдвинуты вперед – до уровня опорной ноги. В момент приближения мяча туловище и голова отводятся назад, вес тела переносится на отставленную назад ногу.

Для остановки опускающихся мячей необходимо принять стойку на носках, ноги прямые, расположены на ширине плеч или в небольшом шаге. Голова отклоняется назад, лобной частью направлена в сторону опускающегося мяча. Благодаря сгибанию ног и “втягиванию” головы в плечи производится уступающее движение (рис 18).

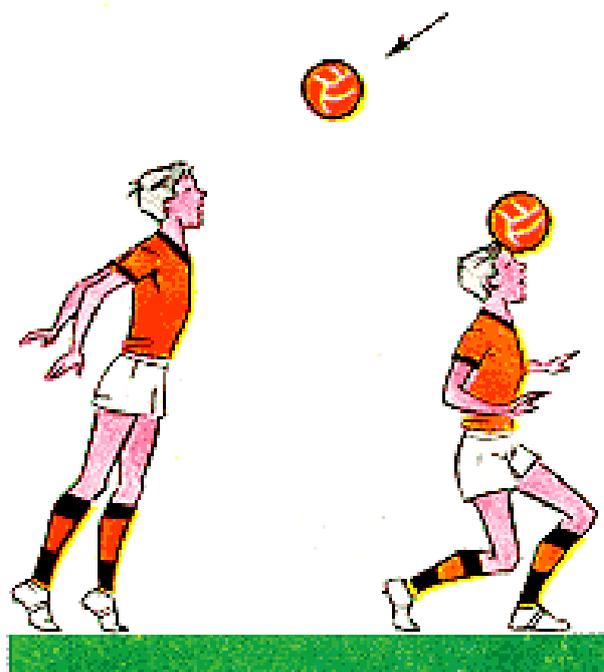


Рис.18

4.3.3 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 на впереди-стоящую ногу, и резким движением головы, напоминающим кивок, нано-

сится удар лбом в середину мяча. В момент удара глаза следят за полетом мяча (рис.19).

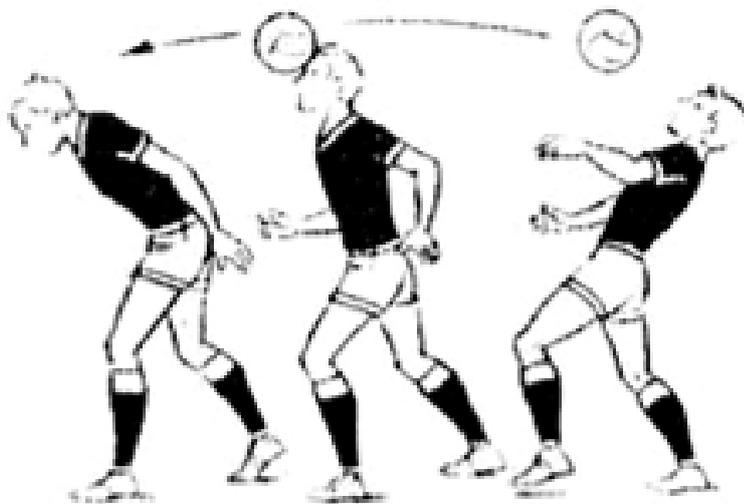


Рис.19

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 (рис.20).



Рис.20

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 (рис.21). Совершив удар по мячу, летящему на уровне груди или

ниже, он мягко приземляется на руки, затем на ноги и, наконец, на туловище.

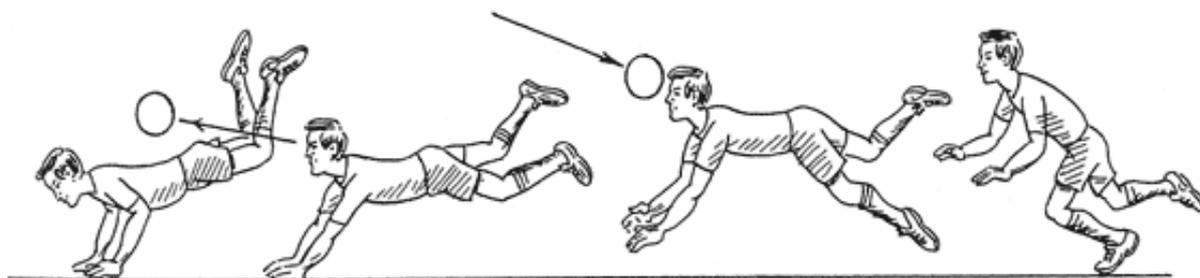


Рис.21

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 (рис.22).

Очень часто удар головой слабое место в подготовке. 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, слабонакаченный мяч.

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. Одни не могут точно определить траекторию полета мяча и время своего подхода к мячу. Другие, делая прыжок с разбега и подбегая к мячу,



Рис.22

останавливаются, а уже потом прыгают вверх. Некоторые запаздывают делать прыжок или, наоборот, слишком спешат. Все эти ошибки нужно подмечать и стремиться предупредить их, с тем чтобы у занимающихся не закрепилось неправильных навыков. Для этого очень важно давать сильные упражнения с постепенным их усложнением.

Необходимыми условиями для осуществления любого удара головой являются внимательное наблюдение за полетом мяча до удара и достаточное напряжение мышц шеи.

Постепенное усложнение в выполнении ударов головой можно осуществить в следующей последовательности.

1. В зависимости от направления движения мяча:

- а) упражнения с мячом, летящим навстречу;
- б) упражнения с мячами, летящими под различными углами.

2. В зависимости от высоты полета мяча:

- а) упражнения без прыжка;
- б) упражнения с прыжком с отталкиванием одной и двумя ногами;
- в) упражнения в падении.

3. В зависимости от движения занимающихся:

- а) упражнения на месте;
- б) упражнения на ходу (при беге и с переменой мест занимающимися).

4. В зависимости от быстроты выполнения:

- а) упражнения, выполняемые медленно;
- б) упражнения, выполняемые быстро.

В зависимости от точности удара: здесь требовательность в точности попадания в цель должна повышаться постепенно, так же как и при ударах ногами.

В зависимости от сопротивления соперника:

- а) упражнения без сопротивления;
- б) упражнения с пассивным сопротивлением;
- в) упражнения с активным сопротивлением;
- г) игровые упражнения;
- д) двусторонние игры.

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.

Начинать обучение желательно с наиболее простых упражнений, например с набрасывания мяча руками навстречу игроку.

Надо приучить занимающихся следить за полетом мяча до самого удара (чтобы они не закрывали глаза), а мяч принимать серединой лба.

4.3.4. 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 (рис.23), носком (рис.24), внешней частью подъема (рис.25).

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 посильнее. 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.



Рис.23



Рис.24



Рис.25

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 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. 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.

4.3.5. 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.
7. САЛКИ ВОКРУГ СТОЛБА.

Упражняются два игрока. В центре круга диаметром 2 м устанавливается стойка. Один из партнеров при помощи обманных движений туловища стремится уйти от преследователя. Выходить из круга запрещается. Партнеры периодически меняются ролями

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.

После того, как будут освоены эти упражнения, легче разучить простейшие финты с мячом, а затем – более сложные. Расскажем о наиболее известных финтах.

Финт «ложный замах на удар»

Этот финт рекомендуется научиться выполнять без сопротивления партнеров. Вначале используется в качестве такового любой предмет (стойка, флажок, мяч). Занимающийся упражняется так: ведя мяч на ориентир, за 2-3 м до него выполняет финт, как бы показывая, что удар будет нанесен вправо (влево), а сам быстро продолжает движение с мячом влево (вправо). После того, как занимающийся почувствует, что данное упражнение освоено, следует выполнить аналогичное задание, но с партнером. Задача партнера – сначала выполнять роль пассивного соперника, а затем действовать все более активно против игрока, владеющего мячом (рис.26).



Рис.26

Финт «ложная остановка»

Осваивается данный прием в парах. Партнеры встают в 8 м друг от друга. Один из них ведет мяч прямо на своего товарища. За 1,5–2 м от него он резко останавливается, прижав мяч подошвой к земле (рис.27). Затем, быстро приподняв ногу и заведя ступню за мяч, проталкивает его вперед, делая рывок с мячом по ходу движения. В ходе занятий партнеры периодически меняются ролями.



Рис.27

Финт «выпад в сторону»

Игрок ведет мяч навстречу партнеру. Примерно за 2 м от него толчком левой (правой) ноги он выполняет выпад вправо – вперед (влево – вперед). Его партнер пытается перекрыть зону прохода, а игрок, владеющий мячом, посылает мяч внешней частью подъема мимо среагировавшего на финт игрока и продолжает ведение мяча.

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.

4.3.6. 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

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. При выполнении подката поверхности поля последовательно касаются внешняя часть вытянутой ноги, затем бедро и, наконец, туловище (рис.28).

Падение постарайтесь смягчить рукой, опираясь ею о землю со стороны бьющей ноги. Оставшаяся позади опорная нога сгибается в колене.

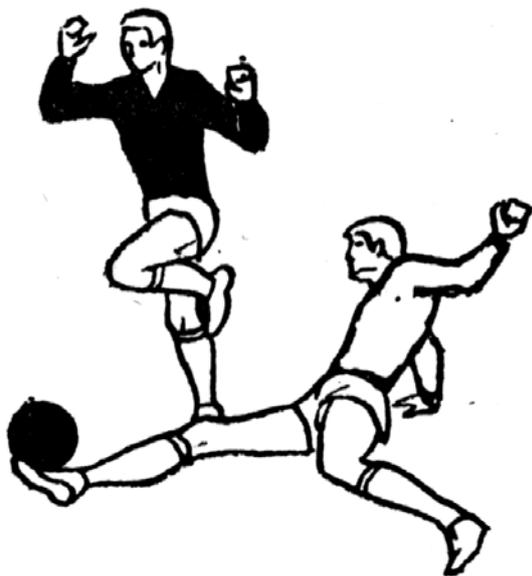


Рис. 28

встречу мячу ногу (рис.29).

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.

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 на-

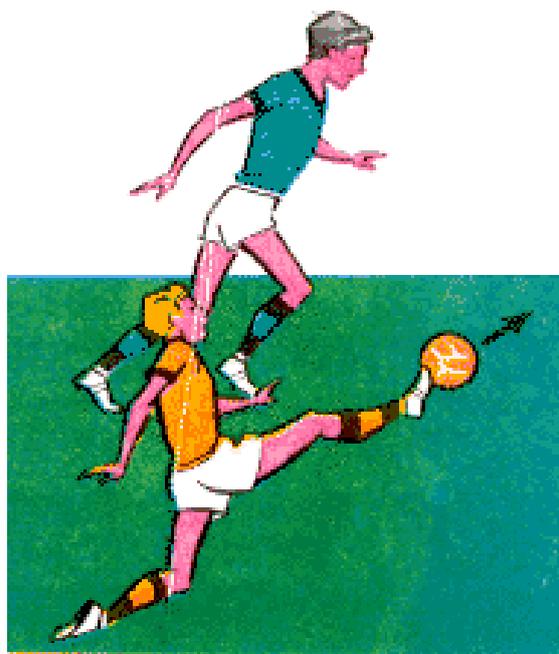


Рис. 29

5. С МЯЧОМ.

В этом упражнении вводится мяч. Содержание же упражнения остается прежним. Однако владеющий мячом игрок противодействует отбору, выставляя свое плечо навстречу плечу соперника.

6. С НАБИВНЫМ МЯЧОМ.

Расставьте несколько набивных мячей. Во время бега выполняйте подкат, выбивая у соперника набивные мячи.

4.4. Техника владения мячом вратаря

При выработке основных требований к вратарю в мини-футболе необходимо четко представлять его роль в команде. На соревнованиях любого уровня вратарь надевает форму, отличающую от других игроков своей команды, что символизирует его специфическую роль на площадке. Вратарь – одно из основных звеньев в команде. В мини-футболе, как и в других игровых видах спорта, вратарь это последняя надежда команды, поэтому вратарь должен вселять в защитников своей команды уверенность своими успешными действиями и не позволять сопернику увеличить счет голам, забитых в ворота его команды. Путь к вершинам вратарского мастерства очень тернист и сложен, чтобы стать хорошим вратарем, необходимо приложить много времени и сил, усердно и целенаправленно работать.

Мастерство голкипера зависит от уровня развития физических и психических качеств. Для совершенствования в специализации мини-футбольного вратаря предпочтительно привлекать спортсменов высокого роста, крепкого телосложения, без избыточного веса. Что касается вратарей менее высоких, то они должны обладать более высоким развитием физических и психических качеств, т.е. некоторая компенсация недостатка в росте возможна при очень высоком развитии быстроты реакции, прыгучести, гибкости и других физических качеств.

Помимо физической нагрузки вратарь в мини-футболе несет большую сенсорную и умственную нагрузку. Во время игры он получает обширную информацию, на которую следует правильно и быстро среагировать, поэтому высокое требование к умственной деятельности голкипера. В психологическом плане должен быть устойчивым игроком, не срываться и не кричать на игроков обороны и соперников, а также быть деликатным и тактичным с арбитрами. В первую очередь у вратаря задействованы внимание и оперативное мышление. Действия вратаря должны быть в четкой взаимосвязи с обороняющимися игроками. Успеха в обучении и совершенствовании, добьются спортсменки, обладающие сильным типом нервной системы, обладающие перечисленными качествами. При отборе вратаря и организации тренировок целесообразно ориентироваться на

оценку отдельных физических и психических качеств. Требования, которым необходимо соответствовать вратарю, а также тестирование вратарей, разработаны и изложены в табл. 1.

Т а б л и ц а 1

Тестирование основных качеств вратаря

№	Тестируемое качество	Методика проведения
1	Ловкость	Жонглирование двумя и более мячами (для тенниса, волейбольными, мини-футбольными)
2	Быстрота реакции	Время реакции на вспышку света на ПК путем нажатия на кнопку джойстика. Темп и начало вспышки задается тренером с помощью другого джойстика. Разность засекается при помощи специальной программы для ПК
3	Внимание	Используется стандартный тест для определения различий на двух рисунках
4	Прыгучесть	Прыжки с места в длину на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге. Прыжки из различных мест в воротах, до касания заданного одного из шести подвешенных в разных местах ворот на ленточках различной длины мячей: а) только руками; б) только ногами; в) смешанный метод по заданию тренера
5	Координация	Отбивание шести подвешенных в разных местах ворот на ленточках различной длины мячей смешанным методом, т.е. чем и какой мяч отбить, по заданию тренера
6	Принятия решений при быстрой смене обстановки	Применение теннисной пушки для подачи мячей «Катапульта». Обстрел его из пушки по зонам сначала с больших, а затем все меньших и меньших дистанций

В вопросе подготовки вратарей особое значение имеет информационное обеспечение новейшими методиками подготовки. Тренеру необходима педагогическая, спортивная, медико-биологическая и другая информация, содержащаяся в статьях, монографиях, книгах, сборниках научных трудов, методических разработках коллег.

Успешная игра вратаря зависит от избранного им стиля: основной стойки, перемещений и тактических приемов (точного ввода мяча рукой и ногой на различные дистанции, ловли, передачи и отбивании катящихся и летящих в створ ворот мячей руками и ногами, правильный выбор места в воротах и др.).

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. 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.

Техника игры вратаря существенно отличается от техники игры полевого игрока. Это связано с тем, что вратарю, согласно правилам, разрешено играть руками в пределах штрафной площади. В технику вратаря входят ловля, отбивание, переводы и броски мяча. Также в процессе игры вратарь пользуется необходимым арсеналом техники полевого игрока.

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 (рис.30, 31). 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.

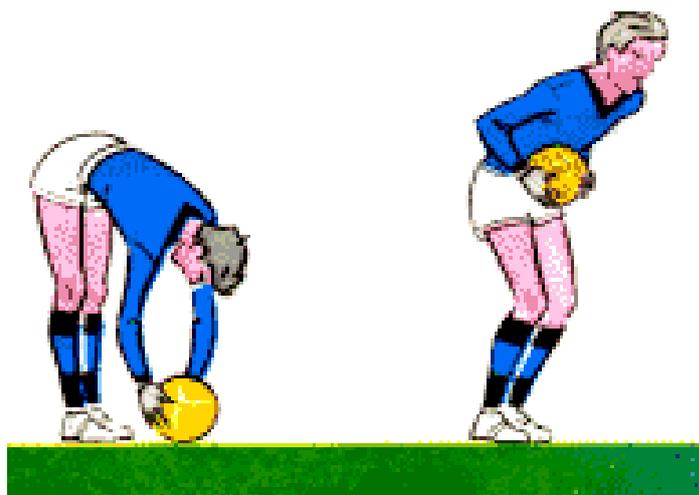


Рис.30

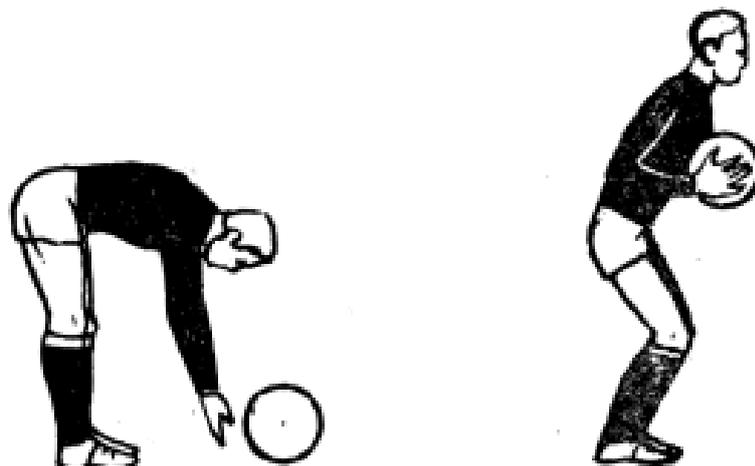


Рис.30

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

Летящих 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 (рис.32). Иногда вратарь в такой момент делает шаг. В целях уменьшения силы удара следует тут же перенести вес тела на сзади стоящую ногу.

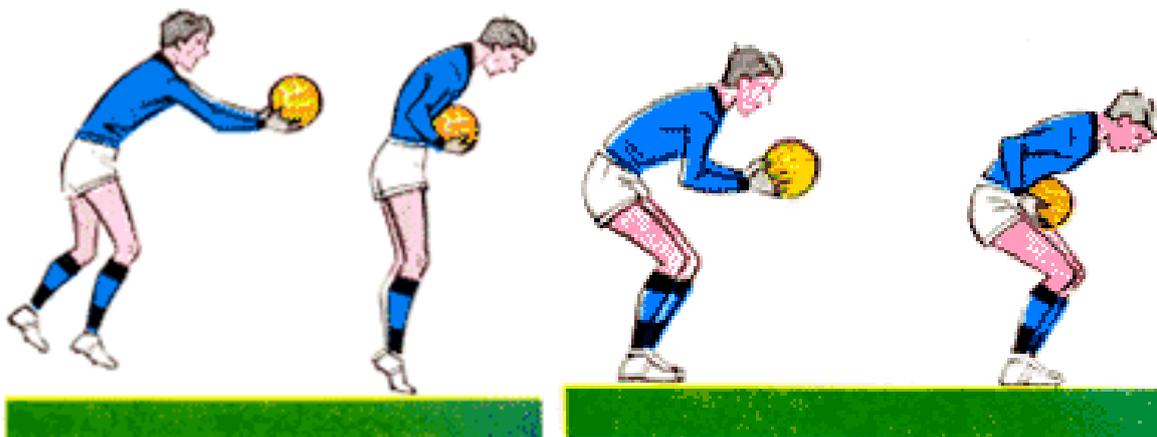


Рис.32

Ловля высоколетящих мячей

Ловля таких мячей, летящих 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 соприкасаться. Пойманный мяч мягким движением перенесите к груди (рис.33).

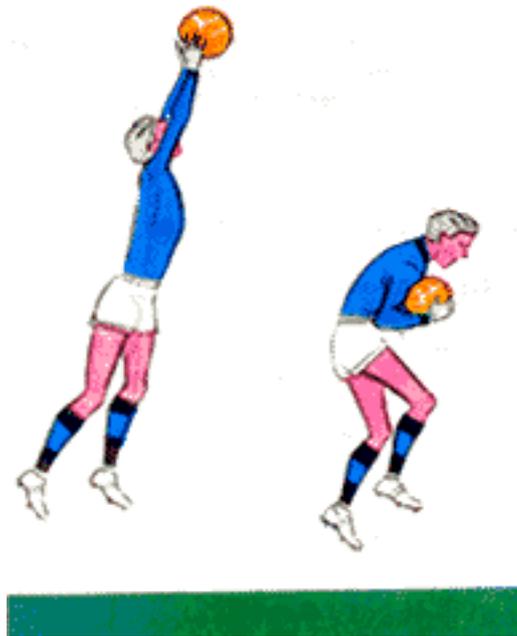


Рис. 33

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. ПЕРЕМЕСТИСЬ 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 (рис. 34).

Отбивание мяча кулаком

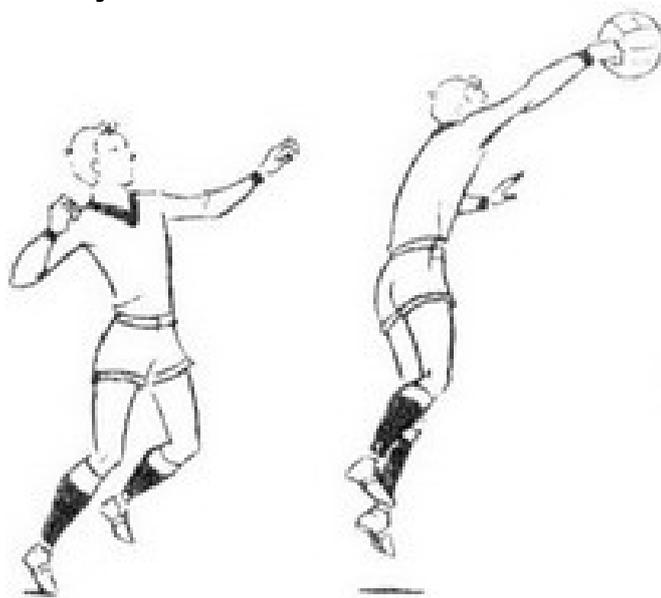


Рис. 34

Делается такое отбивание, как правило, в прыжке.

Отбивание мяча двумя руками (рис. 35).

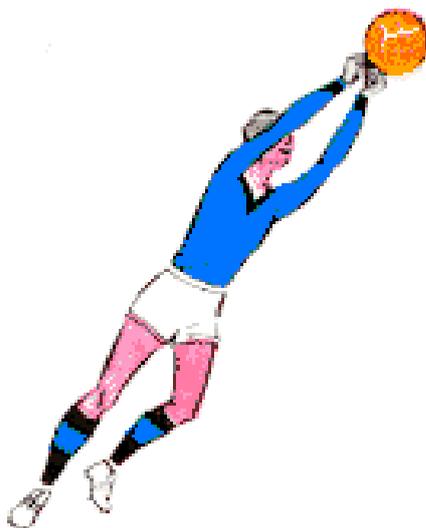


Рис. 35

Делается такое отбивание, как правило, в прыжке

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 (рис.36).



Рис. 36

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 (рис. 37).

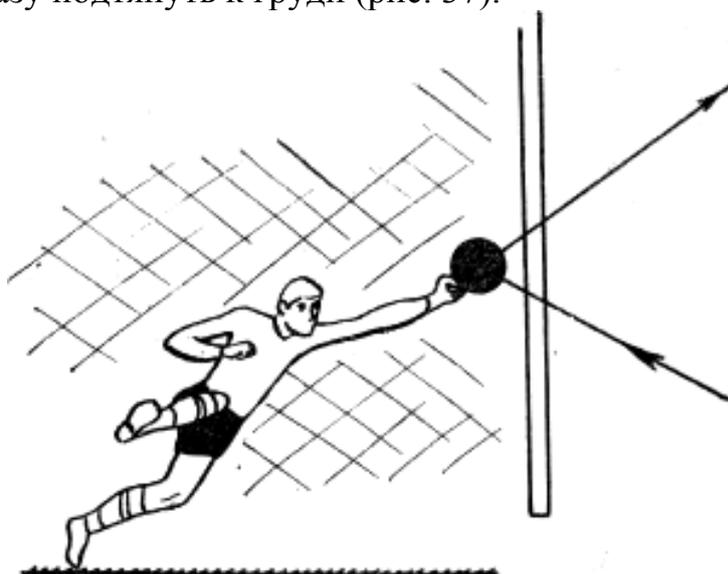


Рис.37

Ловля низких, полувысоких и высоких мячей, летящих 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 соприкосновения мяча с руками согните их в локтях и прижмите к туловищу. Важно также помнить, что при падении необходимо сгруппироваться (рис.38).

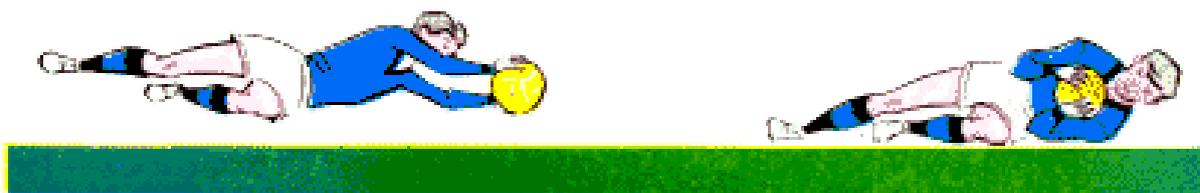


Рис. 38

Чтобы хорошо овладеть техникой ловли таких мячей, уделяйте внимание развитию ловкости, гибкости, прыгучести. Для этого выполняйте легкоатлетические и акробатические упражнения.

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, 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 обращайтесь главное внимание на своевременный наклон верхней части туловища вперед и заключение мяча в «ловушку», образованную бедрами и туловищем.

При ловле высоколетающие 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 тремя способами: из-за плеча (рис. 389), сбоку (рис. 40) и снизу (рис. 41).

Вбрасывание из-за плеча наиболее распространённый способ, позволяющий направить мяч партнёру по различной траектории, на значительное расстояние и с достаточной точностью. Исходное положение перед броском – стойка ноги в шаге. Мяч свободно лежит на ладони и поддерживается расставленными и полусогнутыми пальцами. В подготовительной фазе выполняется замах рукой до уровня плеча. В сторону замаха поворачивается и несколько отклоняется туловище. Вес тела переносится на сзади стоящую незначительно согнутую ногу.

Бросковое движение в основной фазе начинается с выпрямления ноги и поворота туловища. Затем следует активное разгибание руки и движение её в сторону броска, которое заканчивается направляющим движением кистью руки. Вес тела затем переносится на впереди стоящую ногу.

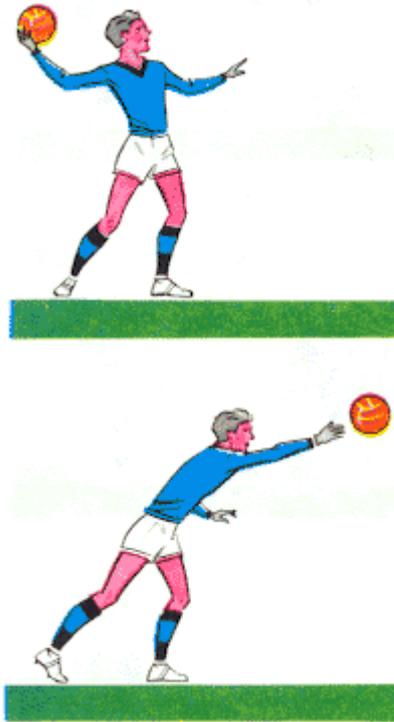


Рис. 39

Сбоку

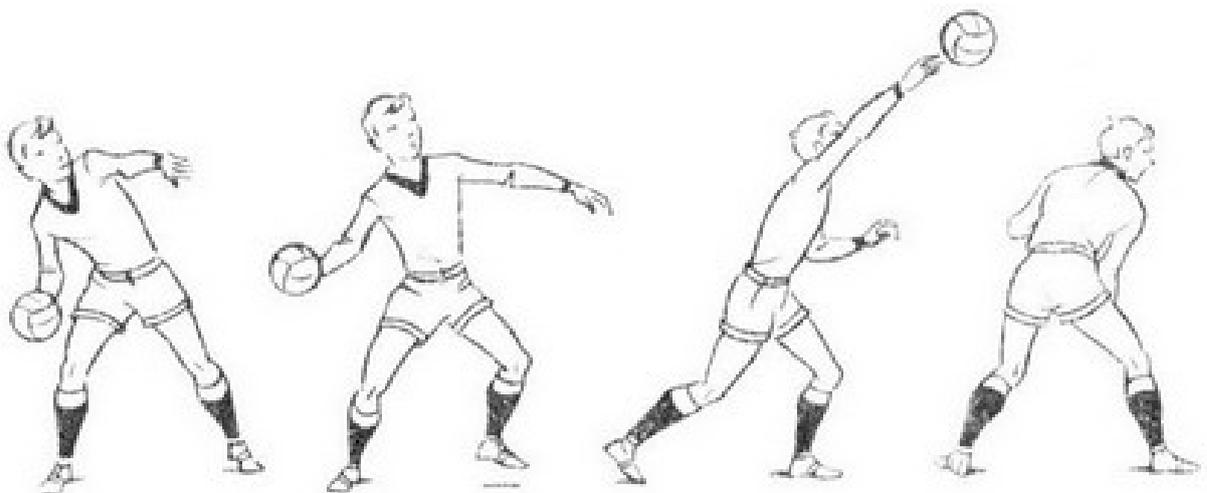


Рис. 40

Бросок мяча сбоку отличается значительной дальностью, но менее точен. В отличие от броска мяча из-за плеча рука с мячом отводится в сторону и назад (несколько ниже уровня мяча). Туловище поворачивается в сторону замаха. Бросок выполняется за счёт резкого выпрямления ноги и поворота туловища, завершаясь энергичным движением прямой руки через сторону вперёд.

Снизу

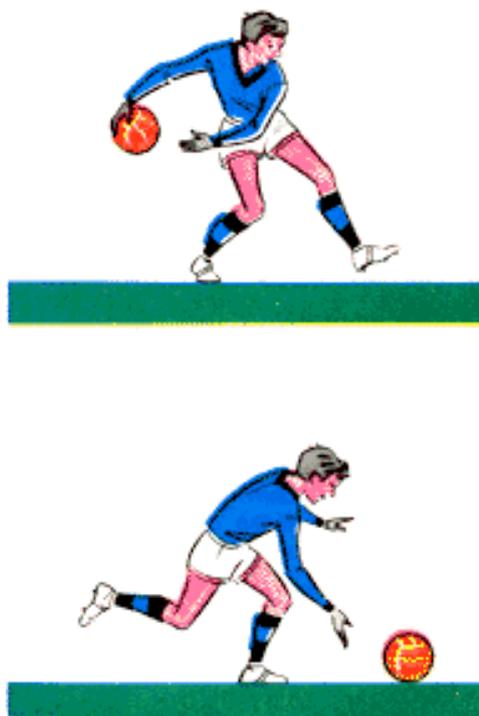


Рис.41

Бросок мяча снизу используется при вводе мяча с низкой траекторией (главным образом по земле). В исходном положении ноги в положении шага значительно согнуты. Рука с удерживаемым кистью мячом опущена. Для замаха рука отводится назад, а вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Рука с мячом энергично движется параллельно земле вперёд, а туловище несколько наклоняется в сторону движения мяча.

Вратарь – единственный в команде футболист, которому правилами игры разрешено касаться мяча руками в своей штрафной площади. Отсюда и основная задача вратаря – непосредственная защита своих ворот. Другая важная функция голкипера – организация начальной фазы атакующих действий своей команды.

5. ТАКТИКА ФУТБОЛА

5.1. Общие положения

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определённому плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником.

Умение правильно решать задачи нейтрализации соперников и успешно использовать свои возможности в атаках характеризует тактическую зрелость как команды в целом, так и её отдельных игроков. Команда может добиться успеха только при хорошо организованных и обязательно активных действиях всех футболистов в нападении и в защите.

Тактика игры непрерывно совершенствуется в результате постоянной борьбы нападения и защиты. Именно эта борьба – главная движущая сила развития тактики футбола.

Умелая организация атакующих и оборонительных действий команды достигается чётким распределением функций между отдельными футболистами и группами игроков. В современном футболе игроки делятся по функциональным обязанностям на вратарей, игроков линии защиты, игроков средней линии и игроков линии нападения.

В современном футболе, несмотря на свою специализацию, каждый игрок обязан умело выполнять все технические приёмы и грамотно действовать в атаке и обороне в зависимости от игровой ситуации.

5.2. Тактические особенности мини-футбола

5.2.1. Индивидуальные тактические действия в нападении

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.

Рассмотрим основные тактические особенности мини-футбола, освоив которые, вы сможете успешно действовать с друзьями в составе команды класса, группы или вуза на соревнованиях. Существуют следующие тактические приемы:

1. *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 10x10 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.

2. Отвлечение соперника

Отвлечение соперника – сложное перемещение в определенную зону с целью увести за собой опекуна и тем самым обеспечить свободу действий партнеру, владеющему мячом или находящемуся в более выгодной позиции для непосредственной угрозы воротам. При отвлекающих действиях необходимо помнить, что перемещения должны быть убедительными, т.е. по-настоящему создавать угрозу и тем самым заставлять защитников следовать за перемещающимся.

3. Создание численного преимущества

Создание численного преимущества на отдельном участке поля – это целесообразное перемещение одного или группы игроков в зону, где находится партнер с мячом. Тем самым создается численное преимущество на определенном участке поля, которое можно использовать для обыгрывания соперника в единоборстве или с помощью комбинации. Чаще всего это тактическое действие применяется при нападении с подключением в атаку значительного количества игроков.

4. 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 15x15 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.

5. 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.

Ведение как тактическое средство целесообразно применять в тех случаях, когда партнёры игрока, владеющего мячом, закрыты соперниками и возможности для передачи нет. Тогда игрок должен начать перемещение с мячом по длине или ширине поля с целью выиграть время для открывания партнёров или самому выйти на ударную позицию.

Обводка – это действия игрока с мячом с целью выиграть единоборство с соперником. Это важнейшее средство индивидуального преодоления обороны. Различают следующие виды обводки: с изменением скорости движения, с изменением направления движения, обманные движения (финты).

Обводка с изменением скорости движения наиболее эффективна при ведении мяча вдоль боковой линии поля или при диагональном перемещении игрока с мячом.

Обводка с изменением направления движения используется в двух вариантах. В случае, когда защитник находится впереди игрока с мячом, сблизившись с ним на расстояние 5-6 м, нападающий уходит в сторону. Если защитник не реагирует на это действие, нападающий резко

увеличивает скорость и оставляет соперника за спиной. Если защитник начинает смещаться в новом направлении, нападающий резко изменяет его еще раз и набирает скорость. Второй вариант используется, когда защитник находится сзади или сзади и сбоку и движется в том же направлении, что и игрок с мячом. В момент сближения защитника с нападающим последний резко останавливает мяч и, развернувшись на 180°, продолжает движение мимо проскочившего защитника. Данный вид обводки особенно выгоден при продольных и диагональных перемещениях игрока с мячом.

Обводка с помощью обманных движений (финтов) – наиболее эффективное средство ведения единоборств в условиях относительно небольшого игрового пространства (действия в штрафной площади соперников и т.д.).

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.

6. 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.

Удары по воротам – главное средство завершения всех атакующих действий. При их выполнении необходимо учитывать многие тактические аспекты: оценка позиции вратаря, выбор способа нанесения удара и его силы, внезапность и своевременность его нанесения.

Передачи – это взаимодействие двух игроков, когда мяч направляется одним из них другому. В то же время передача является средством осуществления взаимодействия двух-трех спортсменов, т.е. группового действия.

По назначению передачи делятся на передачи в ноги, на выход, на удар, в «недодачу», «прострельные». По дистанции их классифицируют на короткие (5-10 м), средние (10-25 м) и длинные (более 25 м). В зависимости от направления они бывают продольными, диагональными и поперечными. По траектории исполнения различают передачи низом, верхом и по дуге, а по способу выполнения мягкие, резаные и откидки. Каждая из передач может быть эффективной в определенных ситуациях (быстрый или медленный соперник, активен ли он на перехватах или предпочитает отбор мяча, хорошо или слабо играет головой и т.п.), которые должны учитываться игроком, ее выполняющим.

Факторами, влияющими на эффективность передач, являются техническое мастерство футболиста, умение видеть поле, тактическое мышление, маневренность партнеров.

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.

7. 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.

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.

5.2.2. Командные тактические действия в нападении

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.

Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействиях в парах, в тройках и т.д.

К взаимодействиям двух партнеров относятся комбинации «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание».

«Стенка» – комбинация, состоящая из передач в одно касание между двумя или несколькими игроками. Эта комбинация запутывает соперника, 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 (рис.42). 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.

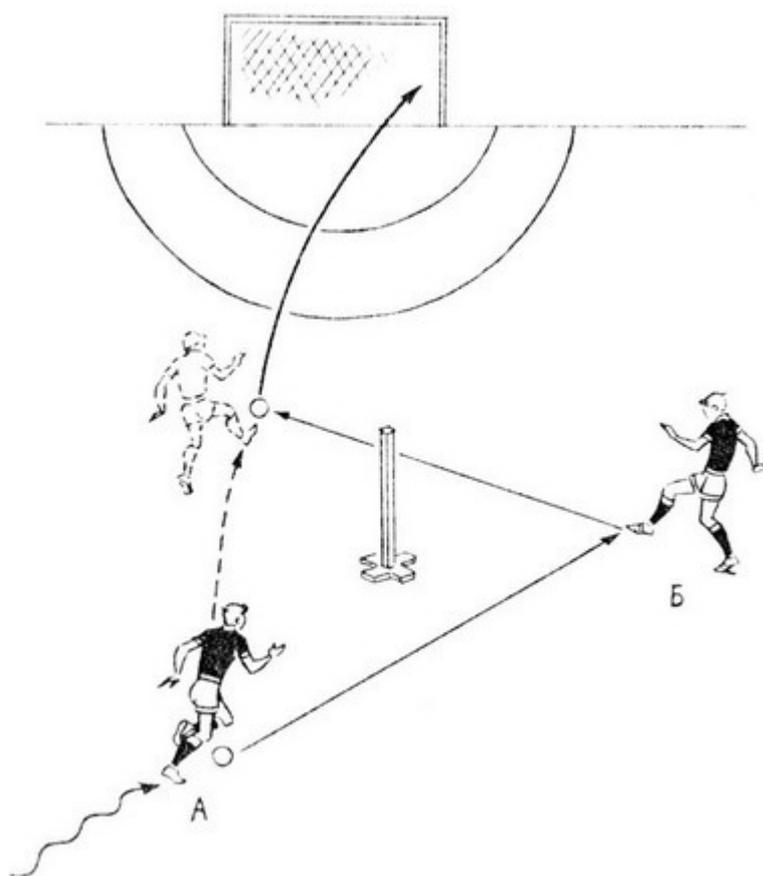


Рис.42

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.

Комбинация «скрещивание» чаще всего применяется в середине поля или на подступах к штрафной площади. Игрок оставляет мяч в определенной точке и продолжает движение в первоначальном направлении. Его партнер, двигаясь синхронно, подхватывает мяч и уходит с ним в свободную зону.

Комбинация «передача в одно касание» предусматривает быстрый выход одного из партнеров на новую позицию. В то же время использование таких передач не позволяет защитникам сблизиться с одним из атакующих для отбора мяча.

К взаимодействиям трех партнеров относятся такие виды комбинаций, как «взаимозаменяемость», «пропускание мяча», «передача в одно касание».

Комбинация «взаимозаменяемость» может с успехом применяться на любом участке поля. Вариантом ее является подключение крайнего защитника к атаке по флангу. Получив мяч от партнера, этот защитник

продвигается вперед вдоль боковой линии. Навстречу ему двигается партнер, преследуемый соперником. Не сближаясь с ним, защитник неожиданно отдает пас третьему игроку в глубину поля и совершает скоростной рывок по флангу за спину приблизившегося соперника. Незамедлительно следует обратная передача в освободившуюся на фланге зону на ход крайнему защитнику, а его место в обороне занимает двигавшийся навстречу партнер (рис 43).



Рис.43

Комбинация «пропускание мяча» успешно применяется при завершении фланговых атак непосредственно в штрафной площади соперника. После сильной поперечной («прострельной») передачи вдоль ворот игрок активно выходит на нее, имитируя удар по воротам. Однако вместо удара он неожиданно пропускает мяч партнеру, оказавшемуся без опеки защитника.

Комбинация «передача в одно касание» при трех партнерах выполняется с соблюдением тех же принципов, что и при двух. Чаще всего эта комбинация осуществляется в треугольнике (рис.44). Она выполняется без смены мест, со сменой мест игроками, а также с отвлекающими действиями.

В процессе тренировки следует усвоить структуру комбинации, ее смысл, основные принципы выполнения. Вся футбольная встреча состоит из сочетания простых, наигранных до высокого уровня и сложных

многоходовых тактических комбинаций с большим количеством участвующих игроков. Но и многоходовые комбинации, по существу, состоят из ряда простых комбинаций, следующих одна за другой.

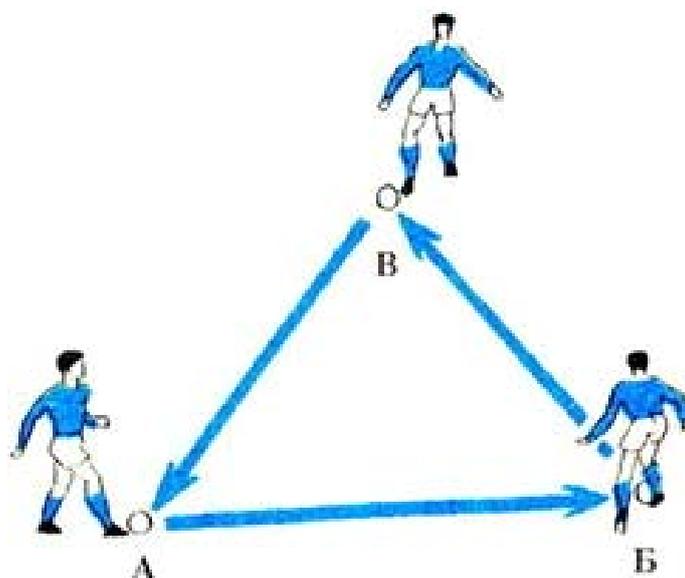


Рис.44

Командная тактика – это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий: быстрого и постепенного нападения.

Быстрое нападение – наиболее эффективный способ организации атакующих действий. Суть его в том, что посредством минимального количества передач, на высокой скорости организуется атака с выходом игрока на выгодную для взятия ворот позицию. В этом случае у соперников нет достаточного времени на перегруппировку сил в обороне.

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.

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является постепенное нападение. Оно создает возможность длительного контроля над мячом, так как комбинации осуществляются с

помощью коротких и средних передач. В отличие от быстрого нападения организация атаки происходит с привлечением значительного числа игроков, выполняющих различные тактические маневры, в целях прорыва защитных построений в одном из звеньев обороны соперника.

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

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.

5.2.3. Индивидуальные тактические действия в защите

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него.

а) Действие против игрока без мяча

К ним относятся закрывание и перехват мяча.

Закрывание – это перемещение обороняющейся команды с целью занять правильную позицию, чтобы затруднить получение мяча соперником. Закрывание осуществляется, когда соперник своей непосредственной позицией угрожает воротам или своими действиями может создать выгодное положение для взятия ворот. Чем ближе соперник к воротам, тем плотнее надо его закрывать.

Перехват – это своевременный, опережающий выход к мячу игрока обороняющейся команды для срыва атакующих действий соперника. При

перехвате игрок должен правильно оценить обстановку и выбрать наиболее целесообразное техническое средство перехвата мяча.

б) Действие против игрока с мячом

Действуя против игрока владеющего мячом, игрок стремится отобрать мяч, воспрепятствовать его передаче, выходу с мячом на острую позицию, нанесению удара.

Отбор мяча в зависимости от ситуации выполняется одним из ранее описанных технических приемов: ударом ногой, остановкой ногой или толчком плечом.

Противодействие передаче мяча используется, когда партнер не владеющей мячом, занимает выгодную позицию. Защитник приближается на 2-3 м к сопернику с мячом и мешает ему выполнить точную передачу.

Противодействие ведению применяется, когда соперник двигается с мячом в сторону ворот и имеет целью не дать выйти ему на выгодную позицию. Для этого защитник, как правило, пристраивается к движущемуся сопернику параллельными шагами и старается оттеснить его к боковой линии или сделать передачу мяча поперек поля.

Противодействие удару используется, когда нападающий будет стремиться нанести его по воротам вблизи штрафной площади. При этом защитнику нужно сконцентрировать все внимание на ногах соперника, не упустив момент замаха бьющей ноги, чтобы успеть выставить свою ногу на пути предполагаемого полета мяча, стараясь не нарушить правила.

5.2.4. Командные тактические действия в защите

В основе командной игры в обороне присутствуют организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и постепенного нападения.

Защита против быстрого нападения предусматривает в случае потери мяча при атаке своей команды ближайшим к нему игрокам незамедлительно вступить в борьбу, чтобы вновь овладеть мячом или помешать сделать первую передачу. За счет концентрации игроков на отдельных участках поля предпринимается попытка предотвратить скоростной маневр соперников и закрыть основные пути к воротам. Очень важно нейтрализовать игроков, которым, как правило, адресуется первая передача.

При защите против постепенного нападения обороняющаяся команда в момент потери мяча предпочитает отходить назад без активной борьбы, организуя согласованные защитные действия на своей половине поля.

При развитии атаки игроки обороны концентрируются в направлении наступления или рассредоточиваются по всей площадке и активно участвуют в борьбе за пространство и мяч с обязательной организацией страховки. При приближении соперника к воротам защитники должны создавать на опасных участках заслоны, чтобы затруднить выход его игроков на ударную позицию.

Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне.

Персональная защита – это организация обороны со строгой ответственностью каждого защищаемого игрока за порученного ему соперника.

Зонная защита – это тактический способ игры в обороне, при котором каждый из игроков контролирует определенный участок поля и вступает в борьбу за мяч с любым соперником, появившимся в его пределах.

Комбинированная защита является в современном мини-футболе наиболее распространенной. При этом одни игроки могут по заданию опекать исключительно своих соперников, а другие – преимущественно в зоне.

5.3. Тактика игры вратаря

5.3.1. Действия вратаря в защите

Тот, кто выбрал для себя амплу вратаря, вероятно, уже понял, 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 (рис.45).

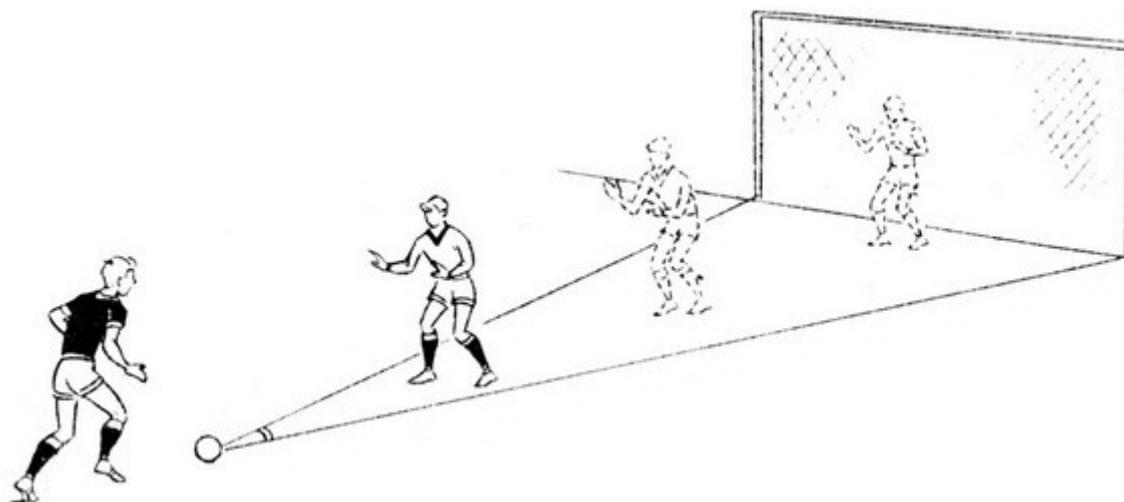


Рис.45

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.

Вратарь никогда не должен «выключаться» из игры. Это значит: где бы ни находился мяч, голкипер обязан внимательно за ним следить и быть готовым в любой момент вступить в игру. Вам, наверное, приходилось

слышать выражение: «Эх, зазевался вратарь!» Такую нелестную характеристику стражи ворот «зарабатывают», когда, предполагая, что опасность их воротам еще не угрожает, ослабляют внимание, «выключаются» из игры и в результате опаздывают среагировать на летящий в ворота мяч. Опытные вратари утверждают: голкипер никогда не должен оставаться неподвижным (чтобы не застояться и не зазеваться). В движении легче, когда нужно, выбежать из ворот навстречу мячу или прыгнуть за ним. Следуя этому, приучите себя в моменты, когда мяч еще далеко от ваших ворот, медленно продвигаться из стороны в сторону или чуть назад и вперед, не теряя из виду мяч. Не забывайте только по мере приближения мяча к воротам выбрать правильную позицию (чтобы не выйти, скажем, из ворот слишком далеко или в сторону). В момент опасности для ворот надо немного согнуть ноги и тем самым принять удобное стартовое положение для того, чтобы выбежать из ворот, прыгнуть за мячом или просто поймать мяч.

5.3.2. Действия вратаря в атаке

Важной задачей вратаря является организация начальной фазы атакующих действий своей команды, после того как он овладел мячом в ходе игрового эпизода или получил право на выполнение удара от ворот.

Организация атаки от ворот заключается в выполнении точной и своевременной передачи одному из партнёров. Одним из вариантов является использование наигранных комбинаций розыгрыша мяча, а также передача мяча открывшемуся на выгодной позиции партнёру. Вратарь должен учитывать общие закономерности применения различных по длине передач: чем короче передача, тем меньше процент потерь; чем длиннее передача, тем острее она, тем больше величина оправданного риска.

Современный вратарь в мини-футболе должен уметь играть ещё, как и полевой игрок. Например: при прессинге своей команды на чужой половине поля он действует иногда как последний защитник, выдвигаясь из площадки ворот. Вратарь обязан играть хорошо как ногами, так и непосредственно в воротах.

Для того, чтобы вратарь мог читать игру, предугадывая намерения соперника и чётко отдать пас ногой партнёру, ему необходимо частенько подключать к работе полевых игроков, в таких упражнениях, как длинные и короткие передачи мяча, участие во всевозможных квадратах, треугольниках, иногда в двусторонних играх – как полевой игрок.

Организация ответной атаки используется тогда, когда вратарь в ходе игрового эпизода овладевает мячом и начинает ответное атакующее действие передачей мяча рукой или ударом ноги.

При этом надо учитывать, что рукой мяч можно направить партнёру более точно, а при ударе ногой увеличивается расстояние, но одно-

временно снижается точность передачи. Выбирая способ организации ответной атаки, вратарь руководствуется тактическим планом атакующих действий команды, оценкой игровой ситуации на поле и позиций партнёров, а также результатами единоборств своих партнёров с соперниками на земле и в воздухе, принципом максимальной безопасности своих ворот.

5.3.3. Руководство действиями партнёров

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, он всегда должен прийти на помощь партнеру, исправить его ошибку. Оценивая игровую ситуацию, вратарь обязан кратко и внятно давать указания игрокам о направлении развития атаки противника, о перестроениях на опеку и страховку. Всё это надо делать, не теряя контроля за мячом, даже в те моменты, когда сам вратарь находится в борьбе. От взаимопонимания вратаря и защитников во многом зависят действия в обороне, её стабильность и надёжность.

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 (рис.46). 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.

Следует добавить, что вратарь единолично руководит построением «стенки» при штрафных и свободных ударах в непосредственной близости от ворот, а также действиями партнёров при угловых ударах.

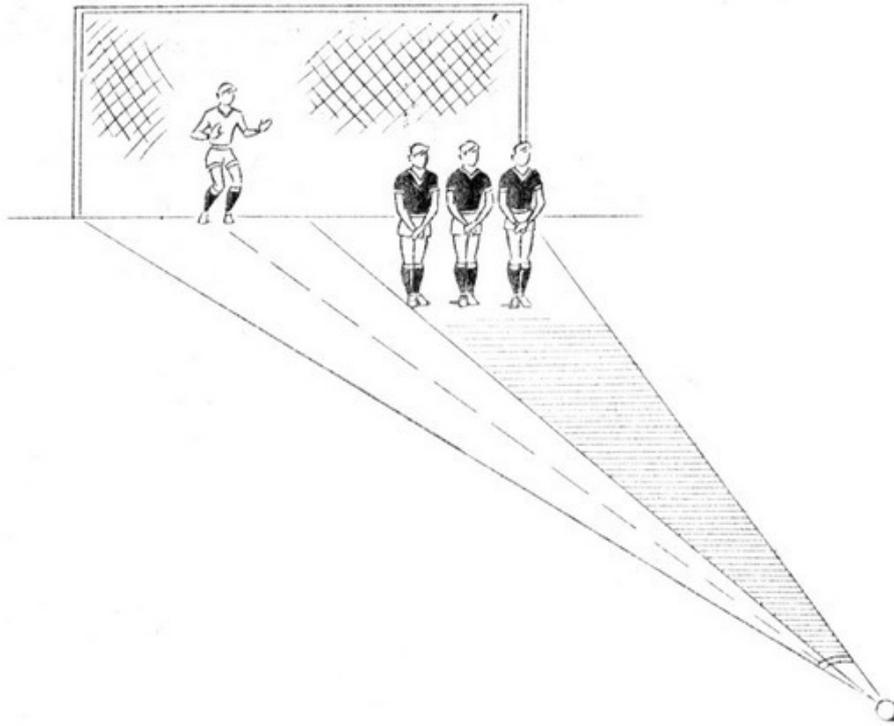


Рис.46

Контрольные вопросы

1. Дайте краткую характеристику игры в футбол.
2. Дайте краткую характеристику игры в мини-футбол.
3. Расскажите о техника передвижения.
4. Техника владения мячом полевого игрока.
5. Какие вы знаете удары по мячу ногами.
6. Какие удары называют резаными.
7. Назовите разновидности ударов по мячу головой.
8. Расскажите о остановках мяча ногами.
9. Расскажите о остановках мяча головой и грудью.
10. Удары по мячу головой.
11. Использование ведения мяча.
12. Использование обманных ударов (финтов).
13. Умение владения приемами отбора мяча.
14. В чем заключается техника владения мячом вратаря.
15. Индивидуальные тактические действия в нападении.
16. Индивидуальные тактические действия в защите.
17. Командные тактические действия в нападении.
18. Командные тактические действия в защите.
19. Как происходит руководство действиями партнёров.
20. Правила мини-футбола.
21. Положительное влияние занятий мини-футболом на организм занимающихся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Большинство из нас не раз испытывало свои силы в маленьких футбольных поединках во дворе, в школе, лагере, в вузе.

Наблюдая за действиями футболистов с трибуны, мы восхищаемся исполнением техническими приемов, быстрыми атаками, сыгранностью отдельных игроков и звеньев. Непосредственно участвуя в мини-футбольных баталиях, мы получаем удовольствие от общения с круглым мячом, от удачливого взаимодействия с партнерами, от напряженной борьбы с соперниками.

Никогда нельзя заранее предположить, как сложится тот или иной матч, кто выйдет победителем в тех или иных турнирах. Нередко бывает, что, проигрывая, казалось бы безнадежную встречу, команда вдруг преображается и на последних минутах матча вырывает у соперника победу или слабая команда, команда-аутсайдер, проявив на финише турнира огромную волю, вдруг одерживает одну победу за другой и включается в борьбу за призовые места. За эти постоянные сюрпризы, за неповторимость, импровизацию, коллективизм и стремление к победе любят мини-футбол.

У мини-футбола есть еще одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия мини-футболом оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и соревнований совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как взаимопомощь, активность, чувство ответственности и др.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

Скорее надевайте спортивный костюм и кроссовки, круглый мяч уже зовет вас на зеленые лужайки, спортивные площадки школ, вузов, микрорайонов, на стадионы, чтобы помериться с друзьями в силе, ловкости и мастерстве.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Айрапетьянц, Л.Р. Спортивные игры (техника, тактика, тренировка) [Текст] / Л.Р. Айрапетьянц, М.А. Годик. – Ташкент: Изд-во им. Ибн-Сины, 1991. – 156 с.
2. Андреев, С.Н. Футбол в школе [Текст] / С.Н. Андреев. – М.: Просвещение, 1986. – 144 с.
3. Андреев, С.Н. Футбол – твоя игра [Текст] / С.Н. Андреев. – М.: Просвещение, 1989. – 144 с.
4. Андреев, С.Н. Мини-футбол: метод. пособие [Текст] / С.Н. Андреев, В.С. Левин. – Липецк : Арес, 2004. – 496 с.
5. Банников, С.Е. Футбол [Текст] / Р.И. Минязев, А.Г. Босоногов, Н.А. Стаин. – Изд-во УГТУ-УПИ, 2006. – 101 с.
6. Качани, Л. Тренировка футболистов [Текст] / Л. Качани, Л. Горский. – Братислава: Шпорт, 1984. – 288 с.
7. Монаков, Г.В. Техническая подготовка футболистов [Текст] / Г.В. Монаков. – М.: Офест, 1995. – 128 с.
8. Правила игры в футбол [Текст]. – М.: Астрель, 2001. – 112 с.
9. Спирин, А.Н. Футбол. Правила игры. Вопросы и ответы [Текст] / А.Н. Спирин, А.Д. Будогосский. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 272 с.
10. Романенко А.Н. Тренировка футболиста [Текст] / А.Н. Романенко, О.Н. Джус, И.Е. Догдин. – Киев: Здоровье, 1984. – 261 с.
11. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение [Текст]: учебник / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: АСADEМIA, 2001. – 520 с.
12. Сушков М.П. Ваш друг – «Кожаный мяч» [Текст] / М.П. Сушков, М.Б. Розин, Ю.С. Лукашин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 168 с.
13. Футбол [Текст] / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.
14. Футбол. [Текст] Правила игры. – М.: Терра-Спорт, 2004. – 71 с.
15. Футбол [Текст]: учебник для физ. ин-тов / под ред. П.Н. Казакова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
16. Цирик, Б.Я. Футбол [Текст] / Б.Я. Цирик, Ю.С. Лукашин. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 207 с.
17. Чанади, А. Футбол. Техника [Текст] / А. Чанади. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 256 с.
18. Чанади, А. Футбол. Стратегия [Текст] / А. Чанади. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 208 с.
19. Чанади, А. Футбол. Тренировка [Текст] / А. Чанади. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 256 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
ВВЕДЕНИЕ	4
1. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРЫ В ФУТБОЛ	5
2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФУТБОЛА	7
2.1. Возникновение и развитие игры	7
3. МИНИ-ФУТБОЛ	9
3.1. Общие положения	9
3.2. Правила игры	10
3.3. Техника и тактика мини-футбола	13
3.3.1. Техника	13
3.3.2. Тактика	14
4. ТЕХНИКА ФУТБОЛА	16
4.1. Общие положения	16
4.2. Техника передвижения	16
4.3. Техника владения мячом полевого игрока	18
4.3.1. Удары по мячу ногами	19
4.3.2. Остановки мяча	32
4.3.3. Удары по мячу головой	43
4.3.4. Ведение мяча	47
4.3.5. Обманные движения (финты)	49
4.3.6. Отбор мяча	51
4.4. Техника владения мячом вратаря	53
5. ТАКТИКА ФУТБОЛА	65
5.1. Общие положения	65
5.2. Тактические особенности мини-футбола	65
5.2.1. Индивидуальные тактические действия в нападении	65
5.2.2. Командные тактические действия в нападении	72
5.2.3. Индивидуальные тактические действия в защите	76
5.2.4. Командные тактические действия в защите	77
5.3. Тактика игры вратаря	78
5.3.1. Действия вратаря в защите	78
5.3.2. Действия вратаря в атаке	80
5.3.3. Руководство действиями партнёров	81
Контрольные вопросы	82
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	83
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	84

Учебное издание

Уракова Дильбар Салимовна

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ.
БАЗОВЫЕ АСПЕКТЫ МИНИ-ФУТБОЛА В ВУЗЕ**
Учебное пособие

В авторской редакции
Верстка Н.В. Кучина

Подписано в печать 12.01.15. Формат 60x84/16.
Бумага офисная «Снегурочка». Печать на ризографе.
Усл.печ.л. 5,0. Уч.-изд.л. 5,375. Тираж 80 экз.
Заказ № 28.

Издательство ПГУАС.
440028, г. Пенза, ул. Германа Титова, 28

